

«Мы всё время стоим в начале пути»

В Екатеринбурге появился новый клуб для людей 50+

Ирина ГИЛЬФАНОВА

В столице Урала начались занятия для пожилых людей в Клубе новых старших. На еженедельных встречах участники клуба занимаются лечебной физкультурой, учатся работать с эмоциями, осваивают новые навыки, а главное – избавляются от стереотипов о возможностях своего возраста. Журналисты «Область» побывали на одной из таких встреч и узнали, какими могут быть люди 50+ в XXI веке.

Девчонки и мальчишки

На входе в аудиторию Ельцин Центра, где идут занятия Клуба новых старших, стоит молодая светловолосая женщина – ведущая клуба и основательница социального проекта «Академия осознанного долголетия «КомУза» **Наталья Кадешникова**. На ней лавандовая футболка, джинсы скинни и белые кеды с Микки Маусом.

– Вы в клуб новых старших? Проходите, почти все девчонки и мальчишки все собрались, – произносит Наталья с улыбкой.

Девчонками и мальчишками тут называют всех участников клуба, независимо от их возраста. К слову, проект «КомУза» так и расшрифтовывается: «кому за определённый возраст».

– Наша задача – создать общество, где комфортно и интересно находиться людям любого возраста, – начинает занятие Наталья Кадешникова. – В таком обществе люди не хотят сдаваться под стереотипы и определять себя только как бабушки и дедушки. Давайте не будем употреблять слова «старый» и «пожилый», потому что они имеют отрицательные коннотации. Мы с вами все молоды и способны на всё, что пожелаем.



В Клубе новых старших участники не только учатся полезным навыкам, но и находят единомышленников

Участники признаются, что поначалу странно слышать в свою сторону обращение «молодые люди». Но даже такое простое словосочетание может поменять внутреннее ощущение человека и представление о самом себе.

К слову, сама Наталья Кадешникова задумалась о «старости» в 2013 году, когда ей было всего 37 лет. В это время профилактикой старения в России ещё никто не занимался, и этой информации не было в русскоязычном Интернете.

– Что я видела вокруг темы возраста? Только страх и отрицание, – признаётся женщина. – И мне захотелось оказаться в свои 50–60 лет в обществе, где все такие же классные, где можно так же носить кеды с Микки Маусом, как бабушки и дедушки. Давайте не будем употреблять слова «старый» и «пожилый», потому что они имеют отрицательные коннотации. Мы с вами все молоды и способны на всё, что пожелаем.

В свободное от работы маркетологом время Наталья Кадешникова начала изучать научные исследования о психологии старения и создала

свою авторскую программу «Профилактика возрастных изменений». Вскоре кроме просветительской деятельности она начала вести бесплатные практические занятия с людьми старшего возраста.

В этот раз на занятие в Клубе новых старших пришло около 20 человек, большинство – в первый раз.

Приятельница рассказала мне про этот клуб, и я заинтересовалась, – рассказывает екатеринбурженка **Людмила Полозова**. – Где ещё можно бесплатно получить такой позитив в моём возрасте? Сюда приходят люди, которые хотят чем-то заниматься. Эти занятия – хорошая разминка для мозга, а вместе с этим профилактика деменции.

– На прошлой неделе у нас было знакомство в интересной форме: нужно было запомнить жест и имя каждого участника по кругу, – добавляет **Ольга Пичугова**. – Потом у нас была интересная дискуссия на тему одиночества и

страха. Такие разговоры всегда полезны и интересны, и точно пригодятся в жизни.

Статус – устойчиво развивающийся

Программа занятий состоит из четырёх блоков. Первый – физическое здоровье. Наталья Кадешникова настаивает, что стереотип о том, что пожилые люди должны мало двигаться – не только ложный, но и вредный для здоровья. Каждую встречу она начинает с небольшой разминки. В этот раз собравшиеся учатся правильно сидеть, чтобы не болели суставы. Задача – довести это движение до автоматизма, чтобы в следующий раз, наклоняясь за какой-то вещью, человек правильно распределил нагрузку.

После разминки все разбиваются на группы, чтобы решить, что может мотивировать людей заниматься спортом. Это второй блок, на котором учат эмоциональной грамотности. Часто на такие занятия приходит психолог, чтобы разобраться с причинами тех или иных проблем.

– Наши родители и бабушки с дедушками никогда не говорят о своих проблемах, они привыкли быть сильными, спасать семью и страну, – объясняет Наталья Кадешникова. – Но на самом деле у них бывают депрессия, одиночество. Мы показываем, как можно решать проблемы и жить по-другому.

Третий блок – обращение к внешности. Эксперты рассказывают, как уместно создавать свой образ, выбирать одежду, причёску и макияж. Четвёртый – социальная и экономическая активность. На этом этапе участники узнают, как сменить профессию, освоиться в социальных сетях и стать финансово грамотными.

– Клуб новых старших – не про развлечения, – добавляет Наталья Кадешникова. –



Участники Клуба новых старших были удивлены, что даже такая мелочь, как правильный присест, может решить проблему с большими суставами

КСТАТИ

Занятия в Клубе новых старших проходят каждую среду в 18:00 в Ельцин Центре (Образовательный центр, аудитория №4). Присоединиться к встречам можно в любой день, предварительно зарегистрировавшись на сайте Ельцин Центра или по телефону 8-966-706-28-99.

Здесь участники занимаются проработкой себя, внедряют новые позитивные привычки. Моя цель – в том, чтобы человек вышел из проекта на этап устойчивого саморазвития. Я хочу объяснить людям, что в любом возрасте мы всё время стоим в начале пути, а не приближаемся к его концу. Сверхзадача нашего проекта – борьба с эйджизмом (с дискриминацией по возрасту).

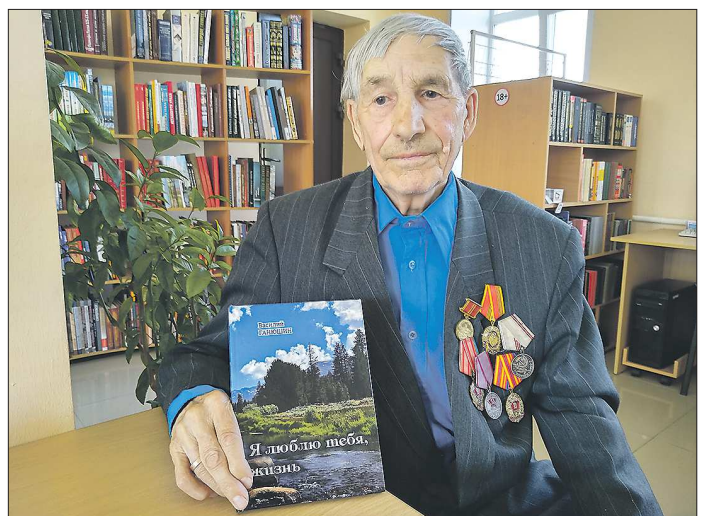
– Прим. ред. Я знаю много примеров, когда люди старше 50 лет пережили в большие города, меняли профессию, начали путешествовать или профессионально заниматься спортом и наконец-то уделяли больше времени своей жизни.

Подготовлено в соответствии с критериями, утвержденными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функция и полномочия уполномоченного осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Ветеран баранчинского завода опубликовал мемуары

Галина СОКОЛОВА

Наследство бывает разным. Одни получают от родителей дома и яхты, другие – банковские долги, а кто-то – мудрые наставления. **Василий Ганюшин** решил поделиться с детьми, внуками и всеми жителями посёлка Баранчинский своим жизненным опытом и издал книгу «Я люблю тебя, жизнь».



Василий Ганюшин написал мемуары, которые наверняка будет интересно прочитать молодежи Баранчинского

родных богатствах этих мест и тайнах культовой пещеры.

Мир удивительный откроешь, Встаю там у краешка скалы: Внизу огромных кедров кроны, Песнь Баранчн неуомодинной И тени Благодать-горы.

Как большинство баранчинских парней, Василий

Ганюшин после школы пришёл в Баранчинский электромеханический завод (БЭМЗ), а после смены спешил на занятия в техникум. Ганюшин, участвовавший в испытательной продукции завода, пишет: «Испытания проходили генераторы для передвижных дизельных станций ракетных войск и двигатели насосных

установок для откачки воды из шахт Донбасса. Наши двигатели поставились на завод «Уралмаш» для шагающих экскаваторов, для привода створов шлюзов Камской ГЭС и для Асуанской ГЭС в Египте. Один из двигателей был установлен на атомном ледоколе «Ленин».

В 1960 году, после того, как над Свердловском был сбит американский самолёт-разведчик, на баранчинский завод прибыл командир отличившегося ракетного дивизиона **Михаил Воронов**.

– На заводе собрали актив работников и руководителей. Подполковник Воронов благодарил коллектив завода за качественную выпускаемую продукцию, с помощью которой был сбит самолёт. Он выразил просьбу – увеличить мощность генератора. Мы решили изменить соединение обмотки генератора, – вспоминает автор книги.

Для проведения работ в дивизионы были направлены специалисты завода. Василий Сергеевич побывал в воин-

ских частях на Украине, в Узбекистане, Азербайджане, Забайкалье и под Москвой. Новый потенциал получили 32 генератора ракетных двигателей, а Василий Ганюшин был награждён медалью «За трудовую доблесть».

Более полувека проработал на БЭМЗе Василий Сергеевич, и всё это время занимался общественной работой: в молодости был комсомольским лидером, в зрелые годы возглавлял профсоюзный комитет. О том, как заводчане помогали родному посёлку стать маленьким городом, развивая его инфраструктуру, тоже можно прочитать в книге Ганюшина. В посёлке появился спортивный комплекс, заводская столовая, два детсада, новые очистные сооружения и многое другое.

После выхода на пенсию градус общественной активности ниже не стал. Вместе с другими бывшими заводчанами Василий Ганюшин вошёл в состав общественного объединения, развернувшего борьбу за улучшение жизни жителей посёлка. А улучшить было что. Старая заводская котельная генерировала больше убытков, чем тепла, и баранчинцы замерзли в своих квартирах каждую зиму. Мост в центре посёлка зиял огромными дырами, бездействовал бассейн.

Ветераны отравили письма с просьбой о помощи во все уровни власти. Не с первого раза, но всё-таки были услышаны. Теперь в посёлке построены модульные газовые котельные, обновлён мост, капитально отремонтирован спорткомплекс.

– Я считаю, что прожил свою жизнь достойно. Хочу, чтобы посёлок наш и дальше развивался, давал молодёжи хорошие перспективы, ведь трудолюбие у баранчинцев заложено в генах, – считает Василий Ганюшин.

Подготовлено в соответствии с критериями, утвержденными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функция и полномочия уполномоченного осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Победа над старостью – миф или реальность?

Дарья ЧУРСИНА

Проблема продления молодости поднимается в разных художественных произведениях, ей посвящены и многие исследования и работы учёных. Однако в наших аптеках всё ещё нельзя найти таблеток, которые помогут вернуть прежнюю молодость или хотя бы не терять её. О том, что такое старение и почему так сложно остановить этот процесс, на одной из лекций в рамках недавно прошедшего фестиваля науки «Кстати» в Екатеринбурге рассказала биолог, научный журналист, популяризатор науки **Полина Лосева**.

Три точки зрения. Удивительно, но современные учёные и исследователи до сих пор не могут дать полной характеристики процессу старения. Для врача это в основном набор болезней, приходящих с возрастом, или признаки, ко-

торые изменяются в процессе взросления организма. Для измерения старения учёные собирают большую выборку людей (от самых юных до пожилых), выбирают один параметр, который легко измерить, и строят кривую или прямую линию зависимости этого параметра от возраста. Например, давление, которое обычно повышается с возрастом.

По словам Полины Лосевой, есть несколько точек зрения на то, что является причиной старения. Одна из самых распространённых – изнашивание организма из-за стресса. – Главный источник стресса для наших клеток – кислород, – говорит Полина Лосева. – Кислород нужен клеткам, чтобы получать энергию во время переваривания пищи. В процессе расщепления еды в молекулах кислорода образуются свободные радикалы, которые начинают атаковать все остальные молекулы в клетке. После этого радикалы ата-

куют белки, жиры и ДНК, что создаёт окислительный процесс, то есть стресс.

Помимо этого, организм человека реагирует на другие неблагоприятные факторы, что также вызывает стресс, а следовательно, старение организма. Однако есть и более оптимистичная точка зрения на причины старения: это специальная программа по разрушению организма, а значит, теоретически её можно «отключить».

– Возможно, это так, но зачем эволюция стало выгодно, чтобы организмы старели и умирали? – задаётся вопросом Полина Лосева. – Вторая проблема заключается в том, что ещё не найден ген, который мог бы отвечать за такую программу.

Но есть и третья точка зрения, которая предлагает рассматривать старение как квантовый процесс. Потребность в еде, давление, сворачивание крови – все эти процессы нор-

мально протекают в организме до определённого возраста, с которого начинают фактически мешать человеку. В результате получается, что природа вытесняет взрослых особей, на смену которых приходят молодые.

Испытания под вопросом. Что касается снижения клеточного стресса, то есть антиоксиданты, которые нейтрализуют свободные радикалы. Однако люди, принимающие их, не начинают жить дольше. Это происходит из-за того, что клетки и сами умеют производить антиоксиданты, а на фоне приёма специальных препаратов почти прекращают этот процесс, и в случае сильного стресса организм не справляется.

И всё же, если нам достаточно известно о процессе старения, почему мы не можем кардинально повлиять на него? По словам Полины Лосевой, это очень трудно. Для проведения испытаний тех

же «таблеток от старости», если они вдруг появятся, потребуется много лет. При этом нужно учитывать множество факторов, чтобы сделать максимально достоверные выводы.

– Для проведения подобного испытания нужно взять группу людей, желательнее в том возрасте, когда у них ещё нет множества возрастных болезней, например, 50 лет, и кормить их «таблеткой от старости» как можно дольше, – рассказывает биолог. – Если взять за желаемый возраст 120 лет, то эксперимент продлится 70 лет. Это довольно невыгодно и рискованно: хорошо бы ещё самому начать всё это дожить до конца эксперимента.

Однако где найти тех, кто легко согласится участвовать в подобном эксперименте? Конечно, есть те, кто занимается тем, что применяет на себе разные лекарства, но всё же испытание медицинских пре-

паратов на людях опасно и неэтично.

– В случае с лекарством от старения, на эксперимент, вероятно, нужны здоровые люди, – рассуждает Полина Лосева. – А значит, их будут не лечить от какой-то болезни, а просто пытаться продлить им жизнь. Но тем самым людям могут сделать только хуже. Например, в результате приёма таблеток они проживут 20 лет, а без них могли бы прожить 30 или 50 лет. Если учёные когда-то и изобретут подобные таблетки от старости, то, вероятно, это будет сложный коктейль, решающий разные проблемы старения, но нас от этого отделяет ещё много лет.

Подготовлено в соответствии с критериями, утвержденными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функция и полномочия уполномоченного осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Кто из ветеранов может получить пособие на ремонт квартиры?

– «ОГ» выписываем несколько лет, нравится, что вы рассказываете много важного, – обратилась в редакцию «ОГ» наша подписчица из Екатеринбурга **Светлана Быкова**. – Один из материалов заинтересовал особенно: в нём было сказано, что участники войны и боевых действий имеют право на бесплатный ремонт квартиры. Мой муж воевал в Афганистане, но такое пособие не получал. Имеем ли мы на него право?

Действительно, в тексте «К 9 Мая – оркестр под балконом» (см. «ОГ» №60 от 07.04.21. – Прим. ред.) председатель регионального отделения Общероссийской общественной организации ветеранов Вооружённых сил РФ в Свердловской области, полковник в отставке **Николай Галанов** в разговоре с журналистом «ОГ» сказал, что «...по указу губернатора, которому уже лет десять, участники войны и боевых действий имеют право на бесплатный ремонт квартиры один раз в пять лет в размере 100 тысяч рублей». Но информация, к сожалению, оказалась не совсем точной.

С 1 января 2005 года в силу вступил Закон Свердловской области №190-03 «О социальной поддержке ветеранов в Свердловской области» от 25 ноября 2004 года. С той поры в него было внесено много изменений. В частности, в редакции данного закона от 24 февраля 2012 года (№17-03) появилась мера социальной поддержки, о которой сообщил Николай Галанов. Однако распространяется она лишь на инвалидов и участников Великой Отечественной войны.

Закреплена норма в пунктах 3–4 статей 4 и 5 закона «О социальной поддержке ветеранов в Свердловской области». В них говорится, что для инвалидов и участников Великой Отечественной войны устанавливается дополнительная мера социальной поддержки – единовременное пособие в размере 100 000 рублей на проведение ремонта принадлежащих им не менее пяти лет на праве собственности жилых помещений, где они проживают. Назначается и выплачивается это пособие один раз в пять лет.

– Чтобы получить пособие, инвалид или участник Великой Отечественной войны должен подать заявление в территориальное управление соцзащиты по месту жительства, – объясняет заместитель начальника отдела обеспечения социальных гарантий министерства социальной политики Свердловской области **Елена Хомич**. – Проверка на предмет, действительно ли нуждается жилище в ремонте или нет, никто не проводит. Отчёта о расходовании средств не требуется.

Татьяна БУРОВА

Подготовлено в соответствии с критериями, утвержденными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функция и полномочия уполномоченного осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Вместо остановки – рекламная конструкция

А вы замечали, что в Екатеринбурге есть странные трамвайные остановки, оборудованные всего одним сиденьем? По поводу такой остановки «Ул. Шейнкмана» на улице Челюскинцев возле городской больницы №2 к нам обратился читатель «ОГ» **Леонид Лескин**.



Остановка «Ул. Шейнкмана» в Екатеринбурге: присесть в ожидании транспорта может лишь один человек

– Мне 81 год, ездю сюда в больницу. Но когда ожидают трамвай, часто приходится стоять: единственное сиденье занято. То, что такая остановка появилась рядом с медучреждением, нельзя назвать иначе как издевательством над пожилыми и больными, – возмущается пенсионер.

По словам Леонида Григорьевича, он уже обращался в администрацию Верх-Исетского района Екатеринбурга, но там ответили, что переоборудование остановочных пунктов не в их полномочиях. Журналист «ОГ» обратился в екатеринбургское муниципальное предприятие «Городской транспорт», но там сообщили, что переоборудование остановочных комплексов на трамвайных линиях находится в компетенции комитета по транспорту администрации Екатеринбурга. – Это не остановочный комплекс, а рекламная конструкция, которую по согласованию с администрацией установила рекламная фирма, – пояснила журналисту «ОГ» заместитель начальника департамента информполитики – начальник отдела информационного сопровождения администрации Екатеринбурга **Виктория Мкртчян**. – Но эта конструкция предусматривает навес для ожидающих транспорт. Сама остановка появится чуть позже, в администрации планируют установить её в этом году.

Как оказалось, «Ул. Шейнкмана» – не единственная в городе остановка с одним сиденьем. В администрации Екатеринбурга затруднились назвать точное количество таких «рекламных конструкций», но ещё одну похожую мы заметили на Уралмаше – на трамвайной остановке «Диагностический центр». Она тоже оказалась рядом с крупным медучреждением – ГКБ №14.

Рудольф ГРАШИН

Подготовлено в соответствии с критериями, утвержденными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функция и полномочия уполномоченного осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Пенсионеров приглашают поделиться интернет-достижениями

Работы на конкурс принимаются до октября. Победители станут известны в конце этого года, они получат современные гаджеты.

Начался приём заявок на Всероссийский конкурс личных достижений пенсионеров в изучении компьютерной грамотности «Спасибо Интернету – 2021». Принято уже более 320 работ. Конкурс в целях повышения компьютерной грамотности среди людей старшего возраста несколько лет проводит и организует компания «Ростелеком» при поддержке и участии Пенсионного фонда России, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Российской ассоциации электронных коммуникаций. Основная задача участников – написать эссе на одну из конкурсных тем. Например, рассказать свою историю пользования порталом «Госуслуги» либо поделиться социальными или образовательными достижениями в Интернете. Отправлять заявку нужно через сайт «Азбука интернета».

Как рассказали журналисту «ОГ» в пресс-службе «Ростелекома», свои работы на конкурс ежегодно отправляют сотни людей старшего поколения из разных регионов страны, в том числе из Свердловской области. Но большая часть участников – женщины.

Дарья ЧУРСИНА

Редакция «Областной газеты» выражает искренние соболезнования сотрудникам отдела закупок и материально-технического обеспечения Ирине Валентиновне Бусыгиной в связи с кончиной её матери **Таисии Ивановны БУСЫГИНОЙ**.