

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ



НОМИНАЦИЯ КОНКУРСА

***Лучшая местная
инициатива***

НАПРАВЛЕНИЕ КОНКУРСА

***Охрана здоровья граждан,
пропаганда здорового
образа жизни***

с.Тимирязево 2024 год

Ветеранская организация села Тимирязево Тимирязевского сельского поселения Лухского муниципального района Ивановской области входит в состав Лухской районной организации Всероссийской организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов. Свою деятельность организация начала ещё в далеком 2000 году. Численность ветеранской организации с.Тимирязево составляет 250 человек, которые проживают на территории села Тимирязево и близлежащих населенных пунктов.

В наше беспокойное, смутное время людям пожилого возраста всех труднее переносить нынешние невзгоды. Дети взрослеют, вырастают и разъезжаются из домашнего гнезда по разным городам и весям. Многие пенсионеры замыкаются в себе, начинают чувствовать себя невостребованными, ненужными обществу, сужают круг своего общения, страдают от одиночества. Одной из главных задач ветеранских организаций является сплочение, объединение ветеранов, их активное вовлечение в общественную, социальную и культурную жизнь села, муниципалитета, района, страны. Ветеранская организация с. Тимирязево, основываясь на принципах федерального проекта «Старшее поколение» и программы «Активное долголетие», построила свою работу на следующих основных тезисах:

1. Содействие защите прав и интересов ветеранов и пенсионеров;
2. Взаимодействие с органами исполнительной власти для усиления социальной поддержки старшего поколения;
3. Содействие активному участию ветеранов в общественной жизни сельского поселения, района, области и страны;
4. Поощрение здорового образа жизни и физической активности;
5. Поддержка духовного и образовательного развития;
6. Содействие социокультурной активности пенсионеров;
7. Участие ветеранов в патриотическом воспитании молодежи.

Ветеранская организация совместно с работниками муниципалитета, культуры, здравоохранения ведет активную работу с пенсионерами. Ежемесячно проводятся культурно-массовые мероприятия по организации досуга пенсионеров; проходят разнообразные образовательные программы, в ходе проведения которых бабушки и дедушки приобретают новые

знания и навыки. Многие мероприятия проводятся совместно со школьниками, чтобы ветераны чувствовали свою связь с подрастающим поколением, ощутили себя в роли педагогов и наставников, поделились с молодым поколением бесценным жизненным опытом.





При местном Доме культуры создан самодеятельный ветеранский хор «Сударушка», который с удовольствием посещают люди старшего поколения, так как пение это не только любимое хобби, но и активное общение: бабушки делятся своими радостями и переживаниями, обмениваются любимыми рецептами приготовления кулинарных блюд, обсуждают просмотренные фильмы и прочитанные книги. Часто после репетиций устраивают посиделки с чаепитием с собственными приготовленными пирогами и булками.



Пенсионеры - это ещё и самая отзывчивая часть населения при проведении благотворительных мероприятий, сборах гуманитарной помощи бойцам специальной военной операции. Несмотря на небольшие пенсии, большая часть из которых уходит на лекарства, люди старшего поколения в числе первых несут кто денежку, кто теплые носки и перчатки, предметы первой необходимости, а зачастую даже банки с консервацией, чтобы наши мальчишки и мужчины, находясь вдалеке от дома, почувствовали хоть капельку домашнего тепла.





С развитием новых технологий жизнь бежит неумолимо вперед, годы идут и с ними приходят болезни. Чтобы оставаться активными по жизни, совет ветеранской организации старается уделять большое внимание поощрению здорового образа жизни и поддержанию физической активности пенсионеров. Для бабушек и дедушек организуют в течение всего года спортивные мероприятия: зимой проводят лыжные эстафеты, летом занятия физкультурой на свежем воздухе. В селе имеется охраняемый государством памятник природы – старинная сосновая роща, в которую ветераны с удовольствием приходят на зимние и летние прогулки, чтобы подышать чистейшим, полезным для дыхательной системы, сосновым воздухом.







Ученые провели исследование и выяснили, что умеренные занятия спортом и ежедневные прогулки на свежем воздухе очень полезны для пожилых людей: снижают стресс, укрепляют иммунитет, улучшают подвижность суставов, стимулируют выработку «гормонов счастья» и насыщают организм кислородом. В последние годы популярность скандинавской ходьбы у взрослого населения растет с каждым годом. Это объясняется её доступностью и эффективностью. Упор на палки для скандинавской ходьбы снимает нагрузку с коленных и тазобедренных суставов. Регулярные занятия ходьбой нормализуют вес, укрепляют кости, спину, суставы. Члены ветеранской организации мечтают о приобретении палок для скандинавской ходьбы, но материальное положение пенсионеров в сельской местности не позволяет этого сделать, и нет возможности где-то подзаработать на их приобретение.



В селе Тимирязево имеется современный большой Дом культуры. В 2020 году в рамках Национального проекта «Культура» был проведен капитальный ремонт спортивного зала Дома культуры. В спортивный зал теперь могут приходить для занятий спортом все желающие – от воспитанников детского сада и школьников до граждан старшего поколения. В целях улучшения времяпрепровождения досуга, развития спорта, привлечения граждан к ведению здорового образа жизни на базе Дома культуры было создано и действует спортивное объединение «Движение вверх». Занятия проводит Секретарь первичного отделения с.Тимирязево Партии «Единая Россия» Тюрина Н.С. Ветеранская организация и спортивное объединение организовали совместное проведение большинства спортивных мероприятий в целях большего сплочения всех поколений граждан, массовых занятий спортом, что в целом служит укреплению семейных, добрососедских связей.









Нынешнее скудное спортивное оборудование имеется в очень ограниченном количестве, что не способствует полноценным занятиям спортом. С приобретением нового спортивного инвентаря появится возможность привлечь для занятий спортом новых активных членов, так как спорт объединяет людей. Общность взглядов и объединение усилий ветеранской организации и спортивного объединения «Движение вверх» станет новой точкой притяжения, встреч и общения жителей поселения, а это одна из главных и эффективных форм деятельности партийного клуба первичного отделения и ветеранской организации. В рамках данного проекта хотелось бы приобрести следующий спортивный инвентарь для занятий спортом наших уважаемых пенсионеров:

1. Беговая дорожка MERACH X1C10 (1 ед.) – 85312р.
2. Горизонтальный велосипед UnixFit BR-390E (1 ед.) – 41890р.
3. Беговые лыжи с креплением 75 мм. Step (5 шт.) – 26250р.
4. Ботинки лыжные Marax NNN (5 шт.) – 9800р.
5. Палки для беговых лыж Black Yellow гибрид 65/35 (5 шт.) – 8330 р.
6. Палка для скандинавской ходьбы телескопическая, 3-х секционная Sportex F 18434 серебро (10 шт.) – 19250р.
7. Гантель для фитнеса виниловая 0,5 кг (5 шт.) – 1350р.
8. Гантель для фитнеса виниловая 1 кг. (5 шт.) – 2895р.
9. Степ платформа 3-х уровневая (5 шт.) – 16085р.
10. Мини степпер с эспандерами тренажер с регулировкой Interfit (5 шт.) – 20315р.
11. Спортивный конус (2 комплекта) – 6570р.
12. Комплект для игры в дартс Home-Play любительский (2 шт.) – 5830р.
13. Эспандер для фитнеса (комплект 5 шт.) – 1026р.

В конце хотелось бы сказать, что старость это не приговор, что старшее поколение - это ресурс будущего и какой он будет зависит только от нас. Участие и победа в данном проекте может иметь большую перспективу на будущее. В свете современной тенденции развития интереса к массовому спорту и оздоровлению нации наличие современного спортивного инвентаря и возможности заниматься в чистом отремонтированном спортивном зале станет отправной точкой к возрождению комплекса «Готов к труду и обороне», реализации идей и целей федерального проекта «Старшее поколение», которые оба являются частью Нацпроекта «Демография».