



Донецкий ветеран

Серебряные волонтеры Донецка: Твори добро!



Национальный проект «Демография» нашел большой отклик у россиян не случайно. В нем отражены интересы разных слоев населения. Не только молодой его части, но и старшего поколения. Программа «Активное долголетие» направлена на то, чтобы вовлечь пенсионеров, ветеранов в активную, социально-значимую для общества жизнь. Программа имеет много разных важных направлений: это и интересный содержательный досуг, и различные актуальные сейчас образовательные программы, занятия физкультурой, волонтерская работа. Отправной точкой программы «Активное долголетие» стал январь 2019 года, а итогом подведения первой пятилетки - декабрь 2024 года.

В нашем городе среди старшего поколения дончан «Активное долголетие» нашло большую поддержку и оформилось в активное движение, которое возглавила ветеран труда Надежда Григорьевна Морозова.

Начало пути

Началом пути пятилетней работы «Серебряных волонтеров» - так они определили название своего движения, стала осень 2019 года. Как в организации любого дела есть Первые - те кто начинает, привлекает, объясняет. Таких было четверо- Надежда Григорьевна Морозова, Лидия Павловна Пушкина, Любовь Георгиевна Сочилкина, Надежда Петровна Анцупова. Сейчас списочный состав только активно работающих составляет 60 человек. И каждый месяц число их растет. В ноябре еще четыре неравнодушных горожанина изъявили желание присоединиться к работе «Серебряных волонтеров» Донецка.

Руководитель движения Н. Г. Морозова рассказывает, что многие энергичные талантливые горожане-ветераны нашли применение своих обширных знаний во многих обла-

стях, талантов и большого жизненного опыта в работе движения. Это помогло им самореализоваться, найти хороших друзей, сделать жизнь интересней и содержательнее, помочь тем, кто в этом нуждается.

Программа «Активное долголетие» не случайно так называется. Одним из главных ее направлений является здоровый образ жизни. Под этим подразумевается прежде всего занятие физкультурой, соответствующей возрасту. В решении этого вопроса у «Серебряных волонтеров» г. Донецка полный порядок. Сделано очень много.

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Этому совету следуют многие члены движения. Надо сказать, что Администрация города, спорткомитет, ЦГБ поддержали это направление работы «Серебряных волонтеров». Так, в осенне-весенний и зимний периоды «Серебряным волонтерам», а они занимаются три раза в неделю в бассейне и на тренажерах, предоставляется 50% скидка в оплате, что очень важно для пенсионеров. Летом занятия по плаванию проходят на ставке поселка «Западный». Руководство ЦГБ разрешило два раза в неделю проводить физкультурные занятия в помещении для лечебной физкультуры под руководством опытной медсестры Е. В. Самарченко.

На стадионе 12-го квартала активно занимается три раза в неделю группа любителей здорового образа жизни. Вот уже четыре года в любую погоду они выходят утром на зарядку и скандинавскую ходьбу. Руководит этой группой Т.З. Карнаухова.

Большой популярностью пользуется и аэробикотерапия. Это любительское объединение «Движение - путь к долголетию» организовала и успешно ведет на протяжении более двух лет ведущий менеджер по культурно-массовому досугу И. А. Цыганкова на базе ГДК «Шахтер». В зимний период занятия проходят в зале городского музея, в летний период - на стадионе.

Восемь человек из рядов движения принимали участие в сдаче норм ГТО в своей возрастной категории и получили «Золотые значки». Четверо приняли участие в областных соревнованиях и заняли три призовых места.

За спорт в рядах «серебряных волонтеров» отвечает Вера Васильевна Евсюкова. Надежда Григорьевна охарактеризовала ее так: - Спорт-

дružба со студентами Донецкого промышленно-гуманитарного техникума. Их связывают совместные интересные мероприятия. Старшее поколение делится с молодежью своим богатым жизненным опытом, а студенты обучают ветеранов компьютерной грамотности, которая сейчас необходима всем, независимо от возраста.

Проводятся совместные субботники, посещения дома престарелых и центра социального обслуживания с концертами и гостинцами. Устраиваются вечера отдыха ветеранов и молодежи. Нередко в помещении «Серебряных волонтеров» случаются посиделки с чаепитием за самоваром с разговорами о жизни, обстановке на СВО и обсуждением других тем, волнующих молодежь. Это уже своеобразный ритуал встреч.

Дружат волонтеры и с детишками Воскресной школы при Храме Матроны Московской в поселке «Двадцатка».

На все руки мастера

В большом дружном коллективе «Серебряных волонтеров» немало тех, о ком говорят «мастер - золотые руки». В числе их по праву можно назвать Надежду Владимировну Орлову. Она человек, одаренный многими талантами. И самое главное, она щедро делится этим не только со своими коллегами по движению, но и с детьми Воскресной школы, пациентами Донецкого дома-интерната для престарелых и инвалидов,



сменка, обладатель «Золотой медали ГТО», любитель зимнего плавания, проре «морж» и очень красивая обаятельная женщина.

Опыт и молодость - рождает дружбу

Важным направлением работы «Серебряных волонтеров» является патриотическое воспитание. Для них это одна из главных задач, с которой они очень хорошо справляются. Это прежде всего давняя

и Центра социального обслуживания населения.

В помещении «Серебряных волонтеров» для всех желающих работает кружок «Рукодельница». Его ведет Надежда Владимировна. Члены кружка не только учатся изготавливать интересные поделки, но под ее руководством учатся живописи. Уроки живописи очень интересные и увлекательные, поэтому у Надежды Владимировны всегда много «учеников».