



Содержание

От всей души хочу поздравить всех людей старшего возраста с Международным Днем пожилого человека!	3
ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖЕНСКИЙ ФОРУМ	4
В Санкт-Петербурге на форуме приняли участие женщины-руководители из крупных всемирных организаций	4
Обращение Председателя Совета Федерации Федерального собрания России Валентины Ивановны Матвиенко	5
Актуальное интервью с вице-губернатором Санкт-Петербурга Анной Владимировной Митяниной	8
Культура жить. Активное долголетие	13
Международный диалог на втором Евразийском форуме	14
Финансовое поведение для активного долголетия	15
В правительстве задумались об «активном долголетии»	17
Проект «точек активного долголетия» для пожилых людей	19
Концепция активного долголетия: как улучшить качество жизни пожилых людей	20
Компенсация проезда к месту отдыха и обратно пенсионерам «северянам»	23
Долголетие: миф или реальность	27
Долгожители планеты - история Ли	31
Удивительная история жизни долгожителя	32
Долгожители	33
Национальные проекты в социальной сфере	39
Онлайн школа скандинавской оздоровительной ходьбы с палками Антона Свияженинова «ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА»	41
Борьба со старостью: когда начинать?	49
Возраст счастью не помеха: форум «Старшее поколение» помогает людям «серебряного возраста»	52
Кронштадт – остров долголетия!	55
Золото ГТО для «серебряного» возраста	58
Союз пенсионеров России покорил Эльбрус во второй раз	61
Глазами начинающего благотворительного фонда помощи пожилым людям «Нити добра»	63
Смелый путешественник	66
Компьютер в социальной жизни старшего поколения	68
Школа проектного управления «Активный гражданин»	70
Литературная страница	71
КОНКУРС!!!	72

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ "СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ СЕВЕРО-ЗАПАДА РОССИИ"

Информационный партнер ежегодного Международного форума «Старшее поколение» («ЭкспоФорум-Интернэшнл»)

www.social-live.ru

Рекламное информационно-аналитическое издание зарегистрировано в Северо-Западном Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному Федеральному округу (ПИ № ТУ 78-02086).

Учредитель и издатель:

Региональное отделение Общественной организации «Международная академия информатизации» «Санкт-Петербургская академия информатиологии»

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор Надежда Шумейко

Организационно-техническое обеспечение Константин Ожегов

Адрес редакции:

195112, Санкт-Петербург, Заневский пр., д.25, Лит.А

Распространяется бесплатно

Журнал распространяется в высших органах исполнительной и законодательной власти РФ и СЗФО, в управлениях Пенсионного фонда, в МФЦ, общественных организациях, на крупных региональных и межрегиональных мероприятиях.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. В номере использованы материалы интернет-сайтов.

Подписано в печать: 01.10.2018. Формат: А4.

Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл.печ.л. 9. Тираж 3000 экз.

Заказ №

Отпечатано в типографии: ООО «ТОППРИНТ».
Адрес: Санкт-Петербург, ул. Курская, д. 27, лит. Ж

От всей души хочу поздравить всех людей старшего возраста с Международным Днем пожилого человека!



**Борис Павлович
ИВЧЕНКО**

**Депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга,
заместитель председателя постоянной комиссии по промышленности,
экономике и предпринимательству**

Сегодня само понятие пожилого человека приобретает новый, более содержательный смысл. Достижения медицины, спорта, науки, условия жизни, питание позволяют людям дольше сохранять свой организм, а главное – разум, в полноценном, здоровом состоянии. Но самым важным условием поддержания хорошего состояния является активность. Забота о состоянии своего здоровья, об эмоциональной адекватности, устойчивости ко всякого рода жизненным неурядицам, стрессам – все это мы называем активным долголетием. Именно это позволяет утверждать о расширении деловой активности пожилых людей.

Современные пожилые люди стремятся быть в курсе инновационных цифровых технологий, путешествуют по миру, создают свой производственный, интеллектуальный, культурологический и др. продукт, все более востребованный на рынке услуг и товаров. Они посещают спортивные залы, бассейны, шахматные и другие клубы по интересам, увлекаются бальными танцами, поют в хоре и при этом прекрасно выглядят.

Активное долголетие – главный лейтмотив государственной политики в нашей стране, а также в деятельности общественных организаций. Это основа полноценного развития последующих поколений.

Желаю крепкого здоровья, духовных и физических сил, живого гибкого ума и благополучия всем вам, люди пожилого возраста!

ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖЕНСКИЙ ФОРУМ

В Санкт-Петербурге на форуме приняли участие женщины-руководители из крупных всемирных организаций

В Санкт-Петербурге с 19 по 21 сентября 2018 года прошел Второй Евразийский женский форум, который организован Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации и Межпарламентской ассамблеей государств (участниками Содружества Независимых Государств), а также фондом «Росконгресс».

В мероприятии приняли участие женщины-парламентарии, представители международных организаций, деловых кругов, научного сообщества, общественных организаций и др. Так, форум посетили представители более чем из 100 стран мира.

В рамках работы Второго Евразийского женского форума прошло свыше 40 мероприятий. Среди них деловые сессии, панельные дискуссии, бизнес-диалоги, тематические бизнес-завтраки, экспертные и стратегические сессии. Большинство из них состоялось на площадке Таврического дворца. Главным событием этого мероприятия стало пленарное заседание «Женщины за глобальную безопасность и устойчивое развитие», председателем которого выступила спикер Совета Федерации Валентина Матвиенко.

Первый Евразийский женский форум состоялся в сентябре 2015 года. В мероприятии приняли участие представители из 80 стран. В ходе данной встречи они не только обсудили возрастающую роль женщин в мире, но и приняли решение о регулярном проведении форума.



Фото: пресс-служба фонда «Росконгресс»

ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖЕНСКИЙ ФОРУМ

Обращение Председателя Совета Федерации Федерального собрания России Валентины Ивановны Матвиенко

«Второй Евразийский женский форум в Санкт-Петербурге – это событие, которого, без преувеличения, ждут женщины во всем мире»

Валентина Матвиенко



Друзья! Сердечно приветствую вас! Идея создания такого форума рождена не в тиши кабинетов, а продиктована самой жизнью. Прошедший в 2015 г. в Санкт-Петербурге Первый Евразийский женский форум показал, насколько актуальна и важна женская составляющая глобальной повестки дня. Для утверждения полного гендерного равноправия, повышения роли женщин в политике, экономике, социальной сфере национальными государствами и международным сообществом сделано немало. Но говорить о том, что все проблемы решены, еще очень рано. Ущемление прав женщин, их дискриминация в различных областях, проявления сексизма, насилия в семье, барьеры гендерного характера в бизнесе, построении карьеры в целом – все это имеет место в мире. В том числе и в странах, претендующих на роль эталона демократии, прогресса, соблюдения прав человека.

Вот почему участники Первого Евразийского женского форума высказались за продолжение обсуждения назревших проблем, за создание информационной и дискуссионной площадки, на которой такая работа могла бы идти свободно, открыто и постоянно, в режиме нон-стоп. Сегодня есть все основания заявить, что созданный портал «Евразийское женское сообщество» стал именно такой площадкой. Он открыт для всех, кто настроен конструктивно, готов искать пути решения проблем и свободен от ограничений по тематике дискуссий, их содержательному наполнению. Портал призван консолидировать политические силы, общественные движения и организации, нацеленные на достижение конкретных результатов в утверждении гендерного равноправия, в создании условий, позволяющих женщинам как можно полнее реализовать себя во всех областях.

Евразийский женский форум подтвердил возрастающую роль женщин во всех областях жизни общества. Развитие науки, цифровых технологий, экономический рост, социальный прогресс, международные отношения – все это стало сферой активной женской деятельности

Приятно отметить, что наша страна, Россия, одной из первых в мире встала на путь реального осуществления таких преобразований. Даже по самым строгим меркам в этой области мы продвинулись дальше многих других государств.

Немало сделано в этом направлении в последние 10 – 15 лет. Политика гендерного равноправия стала реальным приоритетом деятельности государства. Принят целый ряд крупных законодательных актов. Интересы женщин учитываются при составлении и осуществлении различных государственных программ, федеральных и региональных стратегий. В первую очередь это, конечно, «Национальная стратегия действий в интересах женщин на 2017 – 2022 годы». Кроме того, одним из итогов реализации «Национальной стратегии действий в интересах детей» стало, безусловно, и улучшение положения матерей. Развертывается работа по проведению «Десятилетия детства в 2018 – 2027 годах», осуществлению демографического пакета мер. Перечень можно продолжить. Во всем этом весомая заслуга Президента России Владимира Путина. Именно он резко усилил внимание государства, общества к вопросам, от решения которых зависят улучшение положения российских женщин, благополучие семьи и детства.

Евразийский женский форум подтвердил возрастающую роль женщин во всех областях жизни общества. Развитие науки, цифровых технологий, экономический рост, социальный прогресс, международные отношения – все это стало сферой активной женской деятельности. Мы видим, что именно от этого во многом зависят оздоровление международной обстановки, сохранение окружающей среды, сохранение самого института семьи, гуманистических ценностей, лежащих в основе нашей цивилизации. Не будет преувеличением сказать, что мы, женщины, благодаря своему интеллектуальному потенциалу, профессиональной подготовке, инициативе и энергии, нацеленности на мирное урегулирование любых конфликтов стали важным фактором исторического процесса, мировой политики.

Для того чтобы влияние женщин росло во всех жизненных сферах, требуются постоянное внимание, каждодневные усилия со стороны ООН, международных и национальных женских организаций, парламентов, правительств, НКО, других структур гражданского общества. Евразийский женский форум дал мощный импульс именно такой деятельности. По его итогам сформированы активно действующие команды, появились женские клубы, проекты, в которых задействованы женщины из стран ШОС, АТЭС, БРИКС, ЕАЭС, государств Ближнего Востока. Продуктивно функционирует Рабочая группа Евразийского женского форума. Регулярно проводятся встречи женщин, добившихся признания, достигших успехов в различных областях. Координируя и освещая эту деятельность, портал «Евразийское женское сообщество» выполняет важную общественно-политическую миссию глобального значения.

Второй Евразийский женский форум в Санкт-Петербурге – это событие, которого, без преувеличения, ждут женщины во всем мире. На него возлагают надежды все, кто понимает, как много значат для мира в целом достижение подлинного равноправия, создание условий, необходимых для полной, свободной от дискриминации реализации женщинами своих интересов, способностей, талантов. Я уверена, что, объединив усилия, мы сможем на предстоящем форуме продвинуться в этом направлении. Призываю вас, дорогие женщины, быть еще более инициативными, деятельными, настойчивыми в достижении намеченных высоких целей!

ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖЕНСКИЙ ФОРУМ



Евразийский женский форум — крупнейшая авторитетная международная площадка для обсуждения роли женщин в современном обществе. Форум нацелен на консолидацию и развитие сотрудничества женщин-лидеров в целях решения актуальных проблем и упрочения атмосферы доверия и взаимопонимания в мире на основе универсальных ценностей гуманизма, прав и достоинства.

Особенность Второго Евразийского женского форума - организация целого ряда международных дискуссионных площадок, заседаний и открытых презентаций исследований, подготовленных международными организациями и объединениями, среди которых специальная сессия ЮНИДО, экспертная площадка ЮНЕСКО, презентация доклада Всемирной организации здравоохранения, презентация исследования Международной организации труда, а также заседание женского делового клуба БРИКС.



Актуальное интервью с вице-губернатором Санкт-Петербурга Анной Владимировной Митяниной



Какие, по-Вашему мнению, инициативы, принятые на форуме, являются важными и востребованными для женщин возраста 50+ в настоящее время с учетом изменений в пенсионной политике?

Прежде всего, хочу напомнить, что в прошлом году мы отметили не только столетие революции 1917 года, но и столетие равноправия в России. Именно в Санкт-Петербурге 100 лет назад зародилась женское движение и законодательно было закреплено равенство прав мужчин и женщин.

В прошлом году в нашей стране внимание к женскому вопросу окончательно ушло от декларации в практическую жизнь, поскольку 8 марта 2017 года была утверждена Национальная стратегия действий в интересах женщин на 2017 - 2022 годы – программный документ, который увидел свет, благодаря непосредственному участию председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации В.И.Матвиенко, которую смело можно назвать драйвером и идейным вдохновителем женского движения.

Мне довелось очень близко работать в Правительстве Санкт-Петербурга под руководством Валентины Ивановны 8 лет. Поверьте, такого высоко-го административного женского мастер-класса я не видела и вряд ли когда-то смогу, поэтому бесконечно признательна ей за этот опыт.

Одним из основных направлений Стратегии действий в интересах женщин является сохранение женского здоровья всех возрастов, что требу-

ет решения различных задач, в том числе и обеспечения доступности и качества оказания медицинской помощи женщинам и девочкам.

Известно, что старение - это объективный демографический факт, который мы должны воспринимать как данность, изменить которую нам не дано.

Сегодня в Санкт-Петербурге средняя продолжительность жизни при рождении достигает 75,5 лет. При этом в среднем у мужчин это возраст – 71 год и примерно 80 лет живут женщины в Санкт-Петербурге. Санкт-Петербург занимает 6-ое место в Российской Федерации по значению этого показателя.

Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года» определены цели и показатели развития Российской Федерации, которые должен достичь, в том числе, и Санкт-Петербург. Это обеспечение устойчивого естественного роста численности населения; повышение ожидаемой продолжительности жизни; обеспечение устойчивого роста реальных доходов граждан; снижение в два раза уровня бедности; улучшение жилищных условий. В целях исполнения положений Указа Президента Российской Федерации принят региональный проект «Демография», реализация которого направлена на увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни горожан.

Уверена, что для Санкт-Петербурга это реалистичный план, и разрабатываемая Стратегия социально-экономического развития Санкт-Петербурга на период до 2030 года предусматривает в ней эти ориентиры.

В то же время я должна отметить, что сохраняется существенный разрыв структуры населения возрастной группы 70+

Те, кто постарше, наверняка помнят песню А. Колкера, которую исполнила очаровательная М. Пахоменко в 60-х годах прошлого столетия: «Пришли девчонки, стоят в сторонке, Платочки в руках теребят, Потому что на десять девчонок, по статистике девять ребят...» Так вот, сегодня у нас в возрастной группе Петербурга 70 лет и старше на 1000 мужчин приходится 2377 женщин, а это на 10 девчонок примерно 4,5 парня. Сами понимаете, что такая ситуация обостряет проблему и делает необходимым учет гендерных аспектов при разработке мероприятий, направленных на совершенствование активного долголетия.

Что делает город в этом направлении, чтобы исправить ситуацию?

Сегодня в Санкт-Петербурге сформирован целый кластер социальных учреждений, в которых могут получать социальные услуги люди старшего поколения. Приезжая в другие регионы, я, увы, не всегда вижу сложившуюся инфраструктуру, где пожилой человек может получить услуги по социальному сопровождению, будь то культурный досуг, образовательные программы, физическая активность.

У нас сейчас работают 18 комплексных центров социального обслуживания, которые не только организуют культурный досуг и свободное время пожилых людей, обучают использованию современных технологий и компьютерной грамотности, но и активно развивают волонтерское движение среди старшего поколения. Именно социальное добро-



вольчество является одной из форм самореализации пожилых людей. Социальная востребованность позволяет людям старшего поколения не только самостоятельно находить решение собственных жизненных проблем, но и помогать другим преодолевать трудности.

В 2017 году в городе комплексными центрами в добровольческую деятельность были вовлечены 460 добровольцев пожилого возраста, с помощью которых было проведено около 4000 мероприятий.

Во многом это зависит от того, что город стремительно стареет?

Уже сейчас, порядка 30% населения Санкт-Петербурга вошли в группу старшего возраста, а этот возраст по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения составляет 60 лет.

Несмотря на положительный эффект добровольчества и социальной вовлеченности пенсионеров, вопрос трудоустройства старшего поколения волнует большинство наших горожан. В целях информирования населения о положении на рынке труда Санкт-Петербурга государственная служба занятости организует семинары и ярмарки вакансий. Для лиц пожилого возраста в 2018 году уже проведены три ярмарки, также планируется ряд мероприятий, направленных на информирование старшего поколения о возможностях рынка труда.

За истекший период 2018 года на общественные работы трудоустроено 217 граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

Всего трудоустроено 5029 граждан предпенсионного возраста. Отмечу, что соискатели пожилого возраста трудоустраивались более чем по 330 специальностям. Помимо инженеров, в городе по-прежнему нужны бухгалтеры, экономисты – пенсионеры по этим специальностям трудоустраиваются без труда. Также граждан пенсионного возраста принимают на работу технологами, специалистами, инженерами, мастерами, администраторами, контролерами, поварами, заведующими хозяйством. Из рабочих специальностей у пенсионеров популярны электрогазосварщик, водитель погрузчика, кладовщики со знанием программы 1С-склад.

Еще в качестве положительного результата могу отметить принятую недавно Правительством Санкт-Петербурга Программу долговременного ухода для людей пожилого возраста. Сегодня любой пожилой человек, который входит в определенную социальную группу имеет право получить от государства те или иные социальные услуги, в том числе, по медицинскому сопровождению. Это помощь на дому, это участие врача-гериатра, это необходимость сопровождения в государственных учреждениях.

Какие механизмы сопровождения людей достигших определенного возраста предусмотрело Правительство Санкт-Петербурга?

Для того, чтобы пожилой человек не оставался наедине со своей старостью мы создаем единую информационную систему всех тех, кто приближается к серебряному возрасту и устанавливаем так называемое ведение этого человека социальным участковым.

Это значит, что не сам пожилой человек приходит к власти и просит ему помочь, а власть приходит к человеку со следующим «посланием»: «Дорогой Петербуржец! Нам очень хочется, чтобы Вы не были одиноки, нам очень хочется, чтобы Вы имели возможность получить весь объем социальной помощи, который предусмотрен для Вас действующим законодательством. И в этих целях мы готовы оказать Вам такие виды социальных услуг, как социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-трудовые, социально-правовые и услуги по сопровождению». Вот только так и не как иначе.

А что касается Вашей семьи, как сейчас вице-губернатор, курирующий социальную политику Санкт-Петербурга, оказывает помощь своим пожилым родственникам?

Поскольку я, к сожалению, уже давно не имею старших родственников в своей семье, то для меня каждый пожилой петербуржец – мой родной человек! Поэтому я отношусь к нуждам петербуржцев в серебряном возрасте очень внимательно и мне бы хотелось, чтобы за то время, которое мне отведено на этом посту, я успела сделать что-то полезное для этих людей.

Второй евразийский женский форум стал продолжением первого форума, итогом которого явилась «Национальная стратегия действий в интересах женщин на 2017 – 2022 годы» и программа «Десятилетие детства в 2018 – 2027 годах». Какое продолжение последовало в действиях власти Санкт-Петербурга в этом году?

Этим продолжением стало создание в этом году Координационного совета при Правительстве Санкт-Петербурга по реализации Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2017-2022 годы.

Это произошло, в том числе, поскольку в Петербурге очень мощное общественное женское движение. И таких инициативных, активных и интересных людей я в мужской среде встречаю не так часто. На Координационном совете мы обсуждаем все актуальные вопросы гендерной политики, в том числе международный опыт реализации концепции активного долголетия, воспринимая рекомендации, которые дает сегодня Всемирная организация здравоохранения, возможности развития серебряной экономики, основные направления развития товаров и услуг, которые улучшают качество жизни пожилых людей.



Первого октября отмечается Международный день пожилых людей, что вы хотите пожелать людям серебряного возраста?

Международный день пожилых людей провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН 14 декабря 1990 года, в России отмечается 1 октября, но у нас в стране у этого дня есть еще одно название – День добра и уважения. Когда мы принимали Программу долговременного сопровождения пожилых людей мне в Инстаграмме один из пользователей оставил комментарий: «Забота о детях – это естественный инстинкт как для животного, так и для человека, а проявить заботу о пожилых может только человек». Поэтому будьте внимательны к старшему поколению, берегите тех, кто вам дорог, проявляя заботу, внимание к их здоровью, живите в мире и слушайте друг друга!

А всем тем, кто вступил в серебряный возраст желаю активного долголетия, крепкого здоровья, радости от общения с близкими и наслаждения от жизни в лучшем городе на Земле – любимом Санкт-Петербурге!

Беседу вела Надежда Шумейко

ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖЕНСКИЙ ФОРУМ

Культура жить. Активное долголетие



Екатерина ДИБРОВА
академик РАЕН,
президент корпорации RHANA

«Моя миссия – возвращение биоплацентарной медицины на родину, ведь именно наши ученые стали основоположниками превентивного подхода к болезням. И японцы, кстати, этого не скрывают и гордятся тем, что развивают идеи наших великих медиков. Уверена, что и современные российские ученые внесут свой вклад в это дело и еще удивят весь мир».

Екатерина Диброва

Диалог России и Японии на Евразийском женском форуме

21 сентября в Санкт-Петербурге в ходе второго Евразийского женского форума прошел российско-японский завтрак, одним из соорганизаторов которого, стала корпорация RHANA в рамках проекта «Культура жить. Активное долголетие» при поддержке Правительства РФ и посольства Японии. Видные политические и культурные деятели обсудили новейшие технологии для активной и полноценной жизни, а также обменялись знаниями в сфере традиционных искусств. Проект представила его основатель – академик РАЕН, президент корпорации RHANA Екатерина Диброва, которая вот уже 20 лет занимается интеграцией японских биотехнологий и кабинетов управления возрастом в российскую медицину.

2018 год объявлен перекрестным Годом культуры России и Японии. Оба государства не только имеют многовековую историю и культуру, но и разделяют интерес к развитию инновационных медицинских программ для активного долголетия граждан. Страна восходящего солнца – лидер по числу долгожителей и родина современных технологий управления возрастом.

Тема обмена опытом между странами в поддержании здоровья населения легла в основу проекта «Культура жить. Активное долголетие» – уникальной платформы, где происходит синтез лучших практик в сфере просвещения, медицины и инновационных биотехнологий. В целях обмена опытом в рамках проекта по всей России проходят деловые программы и дискуссии с лучшими врачами, учеными и специалистами России и Японии.

ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖЕНСКИЙ ФОРУМ

Международный диалог на втором Евразийском форуме

«Чем обращают на себя внимание российские женщины? Они не только ориентируются на истории успеха своих соотечественниц и зарубежных коллег, но и готовы делиться собственными достижениями. Ведь россиянки не просто выживают в условиях глобального кризиса, они живут ярко: на их плечах, помимо работы, и семья, дети, и общественные проекты, а они еще находят время и для самореализации»
Екатерина Лахова



Международный диалог на втором Евразийском форуме в Санкт-Петербурге четко обозначил актуальные направления, которые волнуют женщин разных возрастов в России и за рубежом, но не всегда еще решаются, считает член Совета Федерации, председатель Союза женщин России Екатерина Лахова. К примеру, понятие «успешное старение» для женщин ряда стран только начинает выходить на первый план. Россиянки в возрасте 50+ тоже не должны ощущать завершения жизни. Сохранение физического, социального и даже «экономического» здоровья женщин сегодня во многом зависит от их нацеленности на взаимопонимание и сотрудничество.

По словам сенатора, запланированные площадками форума дискуссии, встречи и совместное обсуждение участницами актуальных вопросов, волнующих сегодня человечество, послужат основой для выработки предложений в адрес Координационного совета по реализации Национальной стратегии в интересах женщин.

По мнению Екатерины Лаховой, именно умение женщин выстраивать баланс между реализацией внутреннего потенциала и помощью окружающим вносит неоценимый вклад в устойчивое развитие государства. Кроме того, конструктивные идеи, программы, а главное – целеустремленность и способность россиянок преодолевать препятствия на пути к карьере и в личностном развитии вполне могут служить источником вдохновения для женщин других стран.

Тина Станкевич,
Информационное агентство
«Евразийское женское сообщество»

ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖЕНСКИЙ ФОРУМ

Финансовое поведение для активного долголетия

«Влияние программ активного долголетия с верным финансовым уклоном может положительно сказаться на развитии предпринимательства и самозанятости среди пожилых»

Елена Никишова



Статистика и аналитика

Трансформация отношения к теме старости и жизни в пенсионном возрасте становится все более заметной – от негативного «дожить» к более позитивному «активный период жизни, наполненный свободным временем и новыми возможностями». Очевидно, что активное долголетие напрямую связано с темой взаимодействия пожилых с деньгами, с управлением, планированием, распределением, с разными аспектами финансовой и цифровой грамотности, а также способами защиты от мошенников.

Уровень финансовой грамотности пожилых в Российской Федерации остается самым низким: только каждый десятый в возрасте старше 55 лет (11%) считает, что его навыки и знания в сфере финансов достаточны. Самооценка подтверждается данными тестирования. При этом ситуация усугубляется тем, что финансовым институтам сложно работать с пожилыми, это специфическая аудитория со своими потребностями, под которые нужны отдельные процессы обслуживания. Такое заключение по итогам исследования «Финансовое поведение пожилых россиян в контексте цифровизации» сделал Аналитический центр НАФИ, специализирующийся на изучении общественного мнения, аналитике, консалтинге.

Исследования НАФИ показали: треть пожилых (27% россиян старше 60 лет) не пользуются возможностями современной финансовой инфраструктуры. Те, кто пользуется, останавливаются на вмененных, обязательных услугах, таких как платежи за ЖКХ и карточка для получения пенсии.

По мнению руководителя социально-экономических исследований Аналитического центра НАФИ Елены Никишовой пенсионеры опасаются безналичных платежей, предпочитают проводить операции наличными, хотя количество гаджетов в их руках стабильно растет. Однако, по ее мнению, проблемы преодолимы: сами пожилые заявляют не только о сложностях, но и о своей готовности учиться. «Важно, что сейчас

пожилые в возрасте от 50 до 70 лет и от 70 и старше – поколенчески и поведенчески очень разные группы, поэтому рекомендации по работе с ними будут разными. Для “молодых” пенсионеров – обучение, а для “старших” – защита прав и противостояние финансовому мошенничеству».

Среди старшей аудитории ниже потенциальный спрос на предпринимательство, но на порядок выше конвертация в действующий бизнес, чем у молодых людей. Если среди россиян в возрасте 18–24 лет две трети (64%) планируют начать предпринимательскую деятельность и только 2% реализуют свои планы, то среди старшего поколения (45–60 лет) 25% задумываются о своем деле и 10% уже стали предпринимателями.

Аналитический центр НАФИ выступает организатором открытой дискуссии «Программы и институты развития женского предпринимательства», которая состоялась в стартовый день Евразийского женского форума. Ведущая дискуссии, генеральный директор НАФИ Гузелия Имаева. Состоялся диалог с представителями власти, институтов развития в сфере малого и среднего предпринимательства и успешными предпринимательницами о барьерах и новых возможностях в доступе женщин к получению бизнес-образования, необходимости повышения цифровой грамотности для прогресса в экономике.

*Тина Станкевич,
информационное агентство
«Евразийское женское сообщество»*

В правительстве задумались об «активном долголетии»

Число россиян старше 70 лет превысило 13 миллионов, средняя продолжительность жизни перевалила за 72 года, констатировали в правительстве. Это считают значимым успехом, но это же влечет за собой специфические «возрастные» проблемы. Ведь россиян, нуждающихся в долговременном уходе, становится все больше. По мнению вице-премьера Ольги Голодец, число лиц старше 70 лет составляет в Российской Федерации 13 млн 370 тысяч человек. Это огромная цифра. Средняя продолжительность жизни в России достигла 72,5 лет. Для сравнения, в 2016 году этот показатель составлял 71,9 года. Премьер Дмитрий Медведев в апреле 2017 года назвал увеличение продолжительности жизни (с 2006 по 2016 — на шесть лет) главным успехом. «Это самый высокий показатель за всю историю страны», — говорил он. Но успех означает и новые проблемы. Как констатировала Ольга Голодец, рост средней продолжительности жизни говорит о необходимости сформировать новую, профессиональную систему ухода за пожилыми людьми.

Министерство здравоохранения подготовило профессиональный стандарт для врачей-гериатров — медиков, специализирующихся на работе с пожилыми пациентами. В 2018-м внедряются программы ординатуры по специальности «гериатрия» и программы дополнительного образования для терапевтов и врачей общей практики. В соответствии с этими программами за три года планируется обучить 3,5 тыс. врачей — гериатров, а также прошедших дополнительную подготовку терапевтов и врачей общей практики. В рамках концепции активного долголетия, разрабатываемой Минздравом, планируется создать гериатрические отделения или блоки в стационарах, а также кабинеты или отделения в поликлиниках. Готовится проект клинических рекомендаций по оказанию гериатрической помощи. В гериатрическую службу планируется включить Федеральный научный центр геронтологии и гериатрии. Несколько десятилетий такое направление как гериатрия не развивалось по объективным причинам, поскольку средняя продолжительность жизни была низкой и значительная часть россиян попросту не доживала до преклонного возраста. Средняя продолжительность жизни в РСФСР стала снижаться, начиная с 1965 года. Но после распада Советского Союза, с ростом смертности в 1990-е годы, процесс принял обвальный характер. По данным Росстата, в 1994 году показатель





достиг 57,4 лет для мужчин (для сравнения — в 2014 году, 65,3 года). России по-прежнему далеко до Японии или Швейцарии, где средний показатель продолжительности жизни — соответственно, 83,7 и 82,7 лет, по данным ООН. Но, по словам президента РФ Владимира Путина, в нашей стране есть все возможности для увеличения продолжительности жизни до 76 лет к 2025 году. В свете явного роста продолжительности жизни актуальными становятся два направления профессионального ухода за пожилыми людьми, пояснили в пресс-службе Голодец. Это поддержка здоровья (требуемая развития гериатрической службы) и поддержка активной жизнедеятельности (требуемая создания современных форм соцобслуживания). Помимо упомянутых мер, Голодец поручила Министерству труда и соцзащиты и Минздраву разработать стандарт врачей-сиделок. «Кроме того должны быть современные центры ухода за пожилыми людьми», — отмечают в пресс-службе вице-преьера. С 2005 по 2017 годы количество центров высокотехнологичной помощи выросло более чем в 10 раз. Но вряд ли можно сказать, что этого достаточно. «Активное долголетие» в домах престарелых предусматривает создание условий для времяпровождения граждан пожилого возраста, поддержку и стимулирование занятости, формирование условий для досуга, обеспечение доступом к информационно-образовательным ресурсам. В ее рамках планируется расширение образовательных программ и курсов, досуговые программы. Повсеместно открываются профессиональные «Университеты третьего возраста», которые помогают в психологической адаптации людей, уходящих на пенсию, и помогают подыскивать востребованную специальность для пенсионеров, желающих продолжать работать. При этом такие учреждения как дома престарелых (или «стационарные учреждений социального обслуживания граждан преклонного возраста»), которых в России около 1,5 тысяч, продолжают вызывать вопросы не только у общественности. Требуется не только медицинская и социальная помощь. При этом очевидно: социальная помощь государства пожилым людям включает в себя не только поддержку здоровья и активной жизнедеятельности.

По данным правительства, в России сейчас официально насчитывается 14 млн. работающих пенсионеров (при общем числе пенсионеров в 43 млн. человек).

*Подготовлено по материалам interfax
и деловая газета «ВЗГЛЯД»
pansionv.ru*

Фото: Деловая газета «Взгляд»

Проект «точек активного долголетия» для пожилых людей

Генеральный директор Агентства стратегических инициатив (АСИ) Светлана Чупшева представила Президенту России Владимиру Путину пилотный проект системы долговременного ухода за пожилыми людьми – точки активного долголетия.

Проект готовится совместно со Сбербанком, Внешэкономбанком и с благотворительными фондами. Отобраны шесть пилотных регионов, которые готовы будут эту модель внедрять. Это абсолютно новый подход по уходу за пожилыми людьми и в стационарных, и не в стационарных учреждениях. А самое главное — формирование таких точек активного долголетия, где люди смогут получить необходимые программы реабилитации, где они могут провести свой культурный досуг, провести или пройти интересные для них программы и социальной адаптации, и психологической поддержки». <https://eaily.com/ru/news/2018/05/04/putin-odobril-proekt-tochek-aktivnogo-dolgoletiya-dlya-pozhilyh-lyudey>

По словам Светланы Чупшевой, проект планируется в течение трёх лет реализовать во всех регионах с привлечением частных инвестиций в инфраструктуру в социальной сфере.

«Это будут абсолютно современные площадки, как те же самые технопарки для детей, где детям интересно, и они вместе работают в команде. То же самое мы хотим сделать для наших пожилых людей, где они чувствовали бы себя востребованными, нужными и, действительно, могли активно вести свой образ жизни и общаться с друзьями, коллегами, партнёрами».

<https://eaily.com/ru/news/2018/05/04/putin-odobril-proekt-tochek-aktivnogo-dolgoletiya-dlya-pozhilyh-lyudey>



Владимир Путин и Светлана Чупшева. Фото: kremlin.ru

Концепция активного долголетия: как улучшить качество жизни пожилых людей

На заседании Совета при Правительстве РФ по вопросам попечительства в социальной сфере представители НКО, министерств и ведомств обсудили разработку концепции активного долголетия.

По словам вице-премьера Татьяны Голиковой, продолжительность жизни россиян к 2024 году должна увеличиться до 78 лет, и до 80 лет — к 2030 году.

«Уже сейчас увеличивается число людей старшего поколения. По данным Росстата, за 2017 год у нас 36,7 млн человек, или 25% — это люди старшего трудоспособного возраста. По тому же прогнозу этот показатель к 2025 году может достичь 27%, или 40,6 млн человек», — заявила Голикова.

По мнению вице-премьера, складывающаяся демографическая ситуация ставит новые цели и задачи перед государством и обществом. Они отразились в новом национальном проекте «Демография». В течение шести лет на него планируется направить почти 3,6 трлн. рублей.

Нацпроект состоит из пяти частей: поддержка семей с целью увеличения рождаемости, развитие дошкольного образования, проект «Старшее поколение», а также федеральные проекты по формированию здорового образа жизни и физкультуре.

«В структуре предусмотрен федеральный проект, который называется «Разработка и реализация программ системной поддержки повышения качества жизни граждан старшего поколения». В нем содержатся мероприятия по активному долголетию», — рассказала заместитель председателя правительства.

«Изменение статуса пожилого человека во многом зависит от отношения в целом к людям старшего возраста, как самих к себе, так и общества к ним. В Совете уже разработана информационная кампания под



Фото: Владимир Вяткин / РИА Новости

названием «До 60 и старше», осуществление которой поможет изменить отношение общества к людям старшего возраста. Именно в этой сфере важна просветительская информационная работа с использованием СМИ, соцсетей и всех возможностей, которые имеются в арсенале», — считает Елена Тополева-Солдунова, директор Агентства социальной информации, член Совета при Правительстве РФ.

Концепция активного долголетия

Среди приоритетных направлений концепции активного долголетия Мария Морозова, руководитель секции Совета при Правительстве РФ по вопросам попечительства в социальной сфере «Старшее поколение», гендиректор фонда Елены и Геннадия Тимченко, выделила основные мероприятия: конференция «Общество всех возрастов» (площадка для обсуждения проблем старения), грантовые конкурсы, например «Активное поколение», который проводится при содействии фонда Тимченко.

«Мы поддерживаем инициативы пожилых людей. С 2013 года поддержано более 200 тыс. пожилых людей. И появилось более 500 видов новых услуг на местах», — подчеркнула руководитель секции «Старшее поколение».

По ее словам, необходимо адаптировать концепцию к национальным целям развития страны, таким образом можно улучшить качество жизни пожилых людей в ближайшие пять лет.

«Для того, чтобы понять всю сложную структуру концепции «Активного долголетия», нужно просто представить, что это наше будущее и касается это каждого. И это нам поможет сделать в России такое общество, в котором не страшно будет стареть», — считает Мария Морозова.

Чтобы понять, как живут пожилые люди в той или иной стране, был создан индекс активного долголетия. Ориентируясь на него, представители власти уже выбирают пути развития этой сферы.



Фото: Елена Алмазова / АСИ

По словам директора Института социальной политики НИУ ВШЭ Лилии Овчаровой, оценки качества жизни людей делятся в основном на две группы: первая — страны, где пожилые люди в основном выжидали и продолжительность жизни была не более 60 лет; вторая была создана для стран 70+, где стандарты жизни пожилых не сильно отличаются от среднего стандарта жизни в стране. Российская концепция активного долголетия как раз создается для второй группы стран.

«Если в целом взять этот индекс, то по показателям ниже России находится большинство стран Южной и Восточной Европы. По продолжительности жизни (55 лет и старше), с точки зрения показателей доходов и их соотношения с доходами большинства жителей страны, мы находимся примерно в середине списка тех государств, в которых есть условия, пригодные для концепции активного долголетия, — подчеркнула Лилия Овчарова. — Прогресс у России замечен в показателях, как ни странно, продолжительности здоровой жизни после 55 лет».

По статистике, как отметила эксперт, россияне мало живут в основном в трудоспособном возрасте, а после 55 лет показатели в нашей стране выше средневропейского уровня. Также среди сильных сторон — уровень образования пожилых людей. Но по показателям психологического благополучия, умения пользоваться интернетом и занятости наша страна находится ниже средневропейского уровня.

Долговременный уход за пожилыми людьми

В настоящий момент в шести регионах уже реализуется проект по созданию системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и людьми с инвалидностью. К 2022 году вовлечь в эту систему хотят все 85 регионов.

«В первую очередь нужно определиться, кому нужен долговременный уход. Основной критерий — дефицит самообслуживания, а не возраст или социальный статус. Учитывая это, мы сможем построить систему для разных категорий граждан. И вторая целевая группа — это семьи и родственники нуждающихся в помощи, которые стараются самостоятельно ухаживать за человеком. Выгода такого подхода заключается в том, что не будет одинаковых элементов структуры. Для любого человека с дефицитом самообслуживания появляется возможность выбора помощи, сохранять активность и самостоятельность. Общие принципы будут едины и дадут возможность выстроить правильную рамку, в которой будут все нуждающиеся категории. Пока же статус инвалида — это ключик к получению социальных услуг», — говорит Елизавета Олескина, директор Благотворительного фонда помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость».

По ее мнению, при правильном подходе к организации социального сервиса любой человек сможет рассчитывать на стандартный набор услуг, который будет не только давать помощь тем, кто не может за себя заплатить, но и даст правильный качественный сервис для тех, кто вполне способен оплачивать.

Проект долговременного ухода за пожилыми планируется реализовать за три года: разработка методологии и апробация всех элементов в 2019 году, а в 2020 году — его внедрение.

Елена Алмазова-Старшее поколение

Компенсация проезда к месту отдыха и обратно пенсионерам «северянам»



**Зинаида Вячеславовна
БАХЧЕВАНОВА -
Управляющий Отделением
Пенсионного фонда РФ
по Санкт-Петербургу
и Ленинградской области**

Пенсионеры, являющиеся получателями страховых пенсий по старости и по инвалидности и проживающие в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, имеют право на компенсацию расходов на оплату стоимости проезда к месту отдыха на территории Российской Федерации и обратно. Оплата стоимости проезда к месту отдыха за пределами РФ, в том числе до границы РФ, не производится.

За компенсацией пенсионер может один раз в два года обратиться в ПФР по месту жительства.

Компенсация может производиться в виде:

- предоставления проездных документов, обеспечивающих проезд пенсионеров к месту отдыха и обратно;
- возмещения фактически произведённых пенсионером расходов на оплату стоимости проезда к месту отдыха и обратно.

Заявление о компенсации в виде предоставления проездных документов, обеспечивающих проезд к месту отдыха и обратно, пенсионер или его представитель подает по форме, утверждаемой федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере социальной защиты населения, с указанием места отдыха с предъявлением документов, подтверждающих предстоящее пребывание пенсионера в санатории, профилактории, доме отдыха, на туристической базе или в другом месте отдыха (путевка, курсовка, иной документ, содержащий сведения о предстоящем нахождении пенсионера в избранном им для проведения отдыха месте).

Заявление о компенсации в виде возмещения фактически произведённых расходов на оплату стоимости проезда к месту отдыха и обратно пенсионер или его представитель подает по форме, утверждаемой федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере социальной защиты населения, с указанием места отдыха и предъявлением проездных документов, выданных в соответствии с законодательством Российской Федерации транспортными организациями независимо от их организационно-правовой формы.

Возмещение фактически произведённых пенсионером расходов на оплату стоимости проезда к месту отдыха и обратно производится в пределах стоимости проезда:

- железнодорожным транспортом – в плацкартном вагоне пассажирского поезда;
- воздушным транспортом – в салоне экономического класса;
- внутренним водным транспортом – в каюте третьей категории речного судна всех линий сообщений;
- морским транспортом – в каюте 4-5 групп морского судна регулярных транспортных линий;
- автомобильным транспортом – в автобусе по маршрутам регулярных перевозок в междугородном сообщении.
- Компенсация переезда из районов Крайнего Севера к новому месту жительства неработающим пенсионерам

- проездом без остановки в составе группы туристов по регулярным транспортным линиям;
- автомобильными транспортом – в автобусах по маршрутам (регулярных перевозок в виде договора перевозки).

При использовании указанного транспорта для проезда к месту отдыха на территории Российской Федерации и обратного проезда документы оформляются только на рейсы (полеты) межрегиональной или межконтинентальной местности – между территориями удаленности Севера, за исключением случаев, когда указанные мероприятия на территории пассажирского перевозчика к месту отдыха либо обратного проезда документы на рейсы этих межконтинентальной межрегиональной местности выданы на дату вылета в место отдыха и обратно.

Выплата указанной компенсации производится в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Если пенсионер проехал на транспортном средстве более высокой категории стоимости, то компенсация производится по стоимости тарифа в стоимости проезда по данному маршруту в порядке, стоимости тарифа в соответствии с Положением Правил, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 1 апреля 2008 г. № 178. Тариф (Формулы выдают транспортные организации, обслуживающие маршрут).

Например, если проезд был осуществлен в купе или вагоне первого или пассажирского поезда, то пенсионеру необходимо обратиться в железнодорожное казначейство для получения справки о стоимости проезда в железнодорожном вагоне пассажирского поезда на дату проезда по данному маршруту.

Если пассажирские перевозки по маршруту осуществлены пенсионером к месту отдыха и обратного проезда на территории транспортной организации только более высокой категории стоимости, например на железнодорожном транспорте только в вагонах и фирменных поездах, то компенсация производится в размере:

за каждой из категорий проезда указанные транспортные средства, например в плацкартном вагоне (вагонах) или фирменном поезде. Оплата по маршруту (проездом) пассажирских поездов также производится согласно на транспортной организации, которую пенсионер использовал в железнодорожном вагоне. Обращаем внимание, что подтверждается наличие указанного перевозчика железнодорожного поезда по данному маршруту в адрес, а не на дату предоставления билета на дату проезда.

Электронный билет

Обращаем внимание, что электронные билеты не являются на территории Российской Федерации документами, подтверждающими право на проезд.

При предоставлении электронного билета, оформленного на иностранном языке, пассажир должен предоставить от авиакомпании выданный на территории страны справку на русском языке, в которой содержится подробная информация пассажира, маршрут, номер рейса, дата вылета и стоимость билета. Информация, содержащаяся в электронном пассажирском билете на территории Российской Федерации была передана на компьютеризированную базу данных, в которой информация о билетах не требуется.

Для пассажиров, имеющих доступ к услуге Интернет, наличие в электронном виде на компьютере (или на мобильном телефоне) проездных документов и обратного через Интернет кабинет пассажира на сайте РЖД www.rzd.ru.

Чтобы войти в личный кабинет, необходимо войти в систему и получить подтверждение личности пассажира в Единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА) на Портале государственных услуг. Если Вы уже зарегистрированы на Портале, используйте Ваш логин и пароль.



Пенсионный фонд Российской Федерации www.pfrf.ru

Компенсация расходов на оплату стоимости проезда и стоимости провоза багажа, связанных с переездом из районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей к новому месту жительства на территории Российской Федерации, не относящемуся к указанным районам и местностям, предоставляется лицам, являющимся получателями страховых пенсий и (или) пенсий по государственному пенсионному обеспечению, не работающим по трудовым договорам, не получающим выплат и иных вознаграждений по гражданско-правовым договорам, предметом которых являются выполнение работ, оказание услуг, по договорам авторского заказа, договорам об отчуждении исключительного права на произведения науки, литературы, искусства, издательским лицензионным договорам, лицензионным договорам о предоставлении права использования произведений науки, литературы, искусства и не осуществляющим иной деятельности, в период которой они подлежат обязательному пенсионному страхованию в соответствии с законодательством Российской Федерации (далее – пенсионеры), и членам их семей, находящимся на их иждивении (далее – члены семьи пенсионера).

Заявление о компенсации пенсионер подает после осуществления переезда в территориальный орган Пенсионного фонда Российской Федерации по новому месту жительства, в котором находится его выплата (пенсионное) дело.

Компенсация производится в размере:

При использовании воздушного транспорта проездные документы оформляются (приобретаются) только на рейсы российских авиационных или авиационных других государств – членов Евразийского экономического союза, за исключением тех случаев, когда для авиационных не существует пассажирских перевозок и новому месту жительства либо если оформленные (приобретенные) проездные документы на рейсы (или ближайшие рейсы) невозможно из-за их отсутствия на дату вылета в новое место жительства.

Компенсуются расходы на проезд багажа не более 1 тонны на пассажирский и каждый выходящий вместе с ним поездом багаж, но не более 5 тонн на багаж железнодорожным, внутренним водным, воздушным и автомобильным транспортом (за исключением такси).

Если в населенном пункте по приему месту жительства пенсионера либо на отдельном участке маршрута следования в новое место жительства нет railroadного вида транспорта, то расходы на проезд багажа возмещаются в полном объеме другими транспортными средствами, в том числе воздушным транспортом, до ближайшей к приему месту жительства железнодорожной станции, ближайшего морского либо речного порта, открытого для навигации в это время.



Компенсация стоимости проезда и провоза багажа пенсиями действительными транспортным производится в размере фактически произведенных расходов на топливо, горюче-смазочные материалы, технически необходимые стандарт. Однако размер компенсации не может быть выше стоимости, которая рассчитывается на основе базовых норм расхода топлива для автомобилей общего назначения, установленных Министерством транспорта Российской Федерации для осуществления транспортных средств и принадлежности кратчайшего маршрута следования в новое место жительства.



Выплата компенсации

Решение о выплате компенсации делается на период, пенсионером (опекуном) Пенсионный фонд России принимается в течение 30 календарных дней, начиная с даты регистрации заявления.

Выплата компенсации производится территориальным органом ПФР в течение 30 рабочих дней со дня принятия решения о выплате пенсионеру компенсации. Она перечисляется на счет в кредитной организации, указанный пенсионером в заявлении о компенсации.



а) фактически произведенных расходов на оплату стоимости проезда пенсионера и переезжающих вместе с ним к новому месту жительства членов семьи пенсионера, не превышающих стоимости проезда по кратчайшему маршруту или по беспересадочному маршруту следования:

- железнодорожным транспортом в поездах всех категорий, в том числе фирменных поездах в случаях, когда возможность проезда в поездах других категорий отсутствует, в вагонах всех типов, за исключением спальных вагонов с двухместными купе и вагонов повышенной комфортности (включая оплату услуг по оформлению проездных документов и предоставлению в поездах постельных принадлежностей);
- морским транспортом в каютах III категории судов транспортных линий;
- внутренним водным транспортом на местах III категории судов транспортных линий;
- воздушным транспортом в салоне экономического класса (включая оплату услуг по оформлению проездных документов) при отсутствии железнодорожного сообщения, либо при меньшей стоимости авиаперелета по сравнению со стоимостью проезда железнодорожным транспортом;
- автомобильным транспортом общего пользования в междугородном сообщении;

б) фактически произведенных расходов на оплату стоимости провоза багажа пенсионера и членов семьи пенсионера весом не более 1 тонны

на пенсионера и каждого выезжающего вместе с ним члена семьи пенсионера, но не более 5 тонн на семью железнодорожным, внутренним водным, морским, автомобильным транспортом (за исключением такси), но не выше установленных тарифов на перевозку багажа железнодорожным транспортом.

При отсутствии в населенном пункте по прежнему месту жительства пенсионера в районах Крайнего Севера или приравненных к ним местностях либо на отдельных участках маршрута следования к новому месту жительства указанных видов транспорта пенсионеру и членам семьи пенсионера возмещаются в размере 100 процентов фактически произведенные расходы на провоз багажа иными транспортными средствами, в том числе воздушным транспортом, до ближайшей к прежнему месту жительства железнодорожной станции или до ближайшего морского либо речного порта, открытого для навигации в это время.

Компенсация стоимости проезда пенсионера и членов его семьи и стоимости провоза багажа личным автомобильным транспортом производится в размере фактически произведенных расходов на оплату стоимости израсходованного топлива, подтвержденных кассовыми чеками автозаправочных станций, но не выше стоимости, рассчитанной на основе базовых норм расхода топлива для автомобилей общего назначения, установленных Министерством транспорта Российской Федерации для соответствующих транспортных средств, и протяженности кратчайшего маршрута следования к новому месту жительства.

Долголетие: миф или реальность

Люди всегда мечтают о долгой, здоровой и счастливой жизни. Хотя и оставаться сильными и молодыми до глубокой старости. И в ответ на эту потребность в мире ежегодно вкладываются огромные денежные средства в изучение вопросов сохранения и продления молодости. Но возможно ли жить долго и при этом жить, т.е. не лежать прикованным старостью к кровати, а ходить, думать, говорить – радоваться жизни? А может человек сам может удлинить собственную жизнь? Ведь существуют же среди нас долгожители. А возможна ли долгая полноценная жизнь без вмешательства науки и как этого добиться?

Люди долгожители в истории человечества

Раньше люди жили несколько сот лет (так написано в Библии). А буквально 150 лет назад продолжительность жизни сельского населения России составляла: для мужчин 31,4 года, для женщин – 33,4 года (данные первой всеобщей переписи населения Российской империи 1897 года). Итак, сегодня согласно статистике ООН долгожителем считаются люди, перешагнувшие 90-летний рубеж. Таких сегодня много. Однако интерес представляют люди, которым более 100 лет. Мужчины и женщины такого возраста встречаются повсеместно. Однако больше всего их, если верить статистике, проживает во Франции, Великобритании и США. Интересно, что по средней продолжительности жизни лидируют женщины Японии и Швейцарии — 81 год (для сравнения, в России этот показатель на уровне 71 года).

Где живут люди долгожители

В основном люди-долгожители проживают в горной или лесистой местности. По концентрации долгожителей лидером является Абхазия. Там 3% населения составляют люди, которым более 100 лет.

В письменных источниках есть много сведений, о людях, которые жили очень долго. В силу того, что у них нет или не было документов, подтверждающих возраст, их считают неverified долгожителями. Азербайджанский чабан Ширали Муслимов дожил до 168 лет, за свой возраст он занесен в книгу рекордов России и СНГ, однако западные ученые не признают этого факта.

Существует ли ген долголетия?

Ученые дают положительный ответ на это вопрос. Обычно у отцов-долгожителей рождаются дети и внуки, которые сами потом становятся долгожителями. А если ген долголетия присутствует не только у отца, но и у матери, то вероятность дожить до 100 лет у таких людей повышается. Именно генетической предрасположенностью к долгой жизни можно объяснить концентрированное проживание таких людей. На островах или, например, в обособленных селах люди женятся друг на друге и не смешиваются с чужаками. Если при этом они имеют ген долголетия, он передается из поколения в поколение. Семейную предрасположенность к долгой жизни подтверждает такая курьезная история: Кардинал Д'Арманьяк в 1654 году заметил на улице старика, который плачет. Как выяснилось, возраст его был весьма преклонный – 80 лет. А слезы лились от обиды – его поругал папа. Кардинал проводил старика

домой, где их встретил 113-летний отец. Он прояснил ситуацию, оказывается, его сын неуважительно отнесся к своему деду, не поклонился ему при встрече. На глазах Д'Арманьяка появился старик, которому было 143 года.

Житель мегаполиса XXI века не в состоянии провести и часа в тишине в не спящем состоянии. Люди включают радио, ТВ, плеер, просто потому, что не могут выдержать тишину, просто не могут ее вынести. Поэкспериментируйте дома: выключите хотя бы на 1 час: телефон, телевизор, радио и компьютер. И посидите сами с собой всего лишь 1 час. Всего лишь час. Интересно, что среди долгожителей больше тех, кто родился осенью. Ученые связывают это с тем, что первые месяцы жизни малыша приходятся на зиму и весну, когда риск кишечных инфекций снижен. Именно от них умирало много новорожденных детей еще несколько десятилетий назад. Кроме того, мать, кормящая малыша грудью, хорошо питалась, так как на осень приходится сбор урожая.

Может ли медицина продлить жизнь человека?

История говорит о том, что большинство людей умирает не от старости, а от болезней. Например, великий ученый Мечников писал, что в Париже в 1902 году из 1000 человек, умерших в возрасте 70-75 лет, только 85 закончило жизнь от старости. Всех остальных поразили болезни (воспаление легких, заболевания почек, сердца и туберкулез). Тоже и с долгожителями. Знаменитый английский долгожитель Томас Парр умер в 152 года от пневмонии, а Зара Ага (турок) в 156 лет от уремиической комы на фоне заболевания простаты.

И на вопрос о продлении жизни, врачи говорят о своей большой заслуге и о том, что:

- сравнивая данные 100-летней давности — продолжительность жизни людей увеличилась. И в этом заслуга гигиены и профилактических мероприятий (вакцины, дезинфицирующие средства...)
- самой уязвимой системой в организме человека считается сердце и сосуды. Сегодня врачи способны предотвратить инфаркты и инсульты. Поэтому и продолжительность жизни увеличилась.
- еще одним бичом человечества считается онкология. Побеждая рак, врачи позволяют человеку жить дольше.
- большим открытием стали антибиотики. Ведь раньше тысячи людей умирали во время эпидемий.

Всегда ли здоровый образ жизни – залог долголетия?

Как бы человечество не хотело составить и найти универсальный рецепт долголетия, пока сделать этого не удастся. Даже А. П. Чехов иронизировал по этому поводу и писал, что среди столетних людей есть всякие: бедные и богатые, худые и тощие, слабые и сильные, с зубами и без зубов, курящие и не курящие. Кроме того, он подметил, что многие долгожители очень любят мясо, употребляя его регулярно и в больших количествах. А некоторые даже балуются спиртным.

Исторические факты:

Елизавета Дюриэн дожила до 114 лет, при этом она очень любила пить кофе. В день эта женщина могла выпить 40 чашек напитка.

- мясник из Пиренеи по имени Гонконь дожил до 120 лет, выпивая регулярно 2 раза в неделю.

- хирург Политимиан прожил 140 лет, хотя начал напиваться с 25 летнего возраста и делал это каждый день.
- ирландский землевладелец Браун, доживший до 120 лет, очень любил выпить. Он завещал высечь на своем надгробье цитату о том, что «был так страшен в пьяном виде, что его боялась даже смерть».

Ярким представителем когорты «долгожители мира», не ведущие здоровый образ жизни был еще и Уинстон Черчилль. Он был заядлым курильщиком, работал по ночам, не занимался никаким спортом, и прожил в здравии до 90 лет. Но у него был секрет, о котором указывали все его биографы и друзья: невероятно счастливая семья – одна любимая женщина (жена) на всю жизнь.

Секреты долгой жизни

Люди во все времена пытаются раскрыть секреты долгожителей. Многим кажется, что 100-летние бабушки и дедушки отыскивали эликсир молодости и не делятся рецептом. На самом деле все намного проще. Несмотря на то, что есть примеры долгой жизни с пороками (алкоголь, курение, переедание), большая часть долгожителей живет в горной или лесистой местности, не злоупотребляет даже чаем, ест мало мяса и регулярно совершает физическую работу.

Даже если у человека в роду нет большого числа долгожителей, он может удлинить свой век. Так считают обитатели дома престарелых в Болгарии и дают следующие советы:

1. Нужно рано ложиться спать и рано вставать
2. При этом сон должен быть умеренным, но достаточным (от 6 до 7,5 часов)
3. Следует отказаться от табака и алкоголя, а кофе и чай пить изредка
4. Нужно проводить на открытом воздухе как можно больше времени
5. Не стоит злоупотреблять мясом. Достаточно есть его 1 раз в день, лучше – с овощами
6. Утром полезно принимать душ
7. Носить стоит одежду из грубых натуральных тканей
8. Раз в неделю человеку нужен отдых от чтения и письма, неумеренная умственная работа вредна
9. Лучше жить в прохладных, а не жарких помещениях
10. Не стоит сильно волноваться
11. Человеку лучше жить в паре.

Главная черта, которая характерна для всех долгожителей – это оптимизм и доброта.

Они улыбки и доброжелательны к окружающим. Ведь недаром говорят, что смех продлевает жизнь.

Быть может, не стоит тратить годы на поиск эликсира молодости, а лучше просто наслаждаться и получать удовольствие от каждой минуты. Умеренность в труде и ежедневная тренировка ума помогут сохранить в хорошем состоянии не только тело, но и разум. Ведь прожить долгую жизнь – это хорошо, но быть при этом в ясном уме – еще лучше.

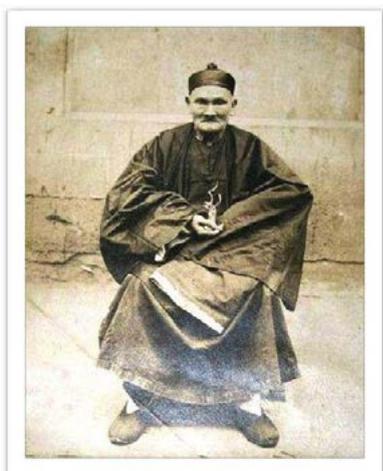
Длинная жизнь всегда привлекала к себе внимание человечества. Вспомнить хотя бы попытки создать философский камень, одной из функций

которого должно было стать бессмертие. Да и в нынешние времена существует масса диет, рекомендаций по поводу жизни и многочисленные псевдосекреты, которые якобы позволят человеку прожить больше, чем соплеменники. Однако гарантированно увеличить срок жизни никому пока не удалось, именно поэтому люди с любопытством относятся к тем, у кого это все же получилось. Прежде всего, надо разобраться, кого же отнести к категории «Долгожители планеты». Самое распространенное определение – это те, чей век перевалил за 90 лет. В таком случае этих людей довольно-таки много. Только в России их около 350 тысяч. Некоторые источники предлагают считать долгожителями тех, кто уже отметил свой столетний юбилей. И это тоже не рекорд – среди россиян таких почти семь тысяч.

Второе затруднение: кому верить и как проверить. Любой человек может утверждать, что ему стукнуло, скажем, 150, и делать это довольно убедительно, если неплохо знает историю родного края. Так что долгожители планеты условно делятся на две группы: верифицированные (то есть те, чей возраст подтвержден документально) и предположительные – те, которые точно доказать дату рождения не могут. И третья проблема: выбирать победителя из тех, кто еще жив, или учитывать всех, кто перешагнул отметку в 110 лет? Ведь многие долгожители планеты, список которых не так уж короток, все же успели умереть. Доказанной победительницей, дожившей до 2012 года, была грузинка Хвичава, которая немного не дотянула до 133 лет. Документы, подтверждающие ее рождение в 1880 году, были признаны подлинными, так что этот самый старый человек (женщина) был удостоен записи в Книге рекордов Гиннеса и получил соответствующий сертификат. Примечательно то, что Хвичава до последнего дня сохраняла живость ума. Несмотря на то что весь ее трудовой стаж был связан с сельским хозяйством, она неизменно интересовалась передовыми новинками: уже незадолго до смерти она хотела, чтобы ее родственники научили ее общаться с компьютером. Можно сказать, что на данный момент это самый старый долгожитель планеты. Рекорд по продолжительности земного существования пока никто не побил.

FB.ru: <http://fb.ru/article/136310/dolgojiteli-planetyi---kto-oni-spisok-samyih-dolgojivuschih-lyudey-na-planete>

Долгожители планеты — история Ли



Ли Цинъюнь (1677 -1933 г.г.)

Многие стремятся прожить сто лет, а в долгожители планеты пробиваются немногие. Самый загадочный долгожитель планеты – китаец Ли Цинъюнь. Многие знают это имя, многие не знают, многие верят, многие не верят. Но в 1933 году мир облетела весть. Умер самый старый долгожитель планеты. Ему было всего 256 лет.

New York Times 6 мая 1933 года напечатал некролог. Можно заказать статью в архиве Times, если очень важен первоисточник, но в интернете много оригиналов. 5 мая – Ли Цинъюнь, житель провинции Сычуань, утверждавший, что он один из самых старейших людей мира, родившийся в 1736 году-умер сегодня.

Долгожители планеты — история долгожителя Ли

Сам мастер Ли, как его величали, называл своим годом рождения 1736, однако официальные власти Китая считают его год рождения 1677. Эта цифра зафиксирована в официальных отчетах правительства Китая, то есть на момент смерти ему было 256 лет.

В 1930 году профессор Ву Чун-Цзянь, декан факультета образования в университете Minkuo, обнаружил записи с указанием того, что Ли родился в 1677 году, а также документы, доказывавшие, что Императорское правительство Китая поздравляло его со 150 летним и 200 летним юбилеем.

Корреспондент New York Times, специально побывавший в месте, где жил мастер Ли опросил старейшин, и они в один голос утверждали, что еще их деды знали его. Они были тогда мальчишками, а мастер Ли взрослым мужчиной.

Общепринятая легенда звучит следующим образом. Еще до 10 лет Ли выучился читать и писать, а с десятилетнего возраста стал собирать травы. Первые сто лет он занимался сбором трав и был знаменитым травником, а последующие сто лет мастер Ли переключился на торговлю этими самыми травами. Существует мнение, что он всю жизнь употреблял настой местных целебных трав, рецепт которого в настоящее время утерян, питался скудно, в основном рисом и травами, практиковал специальные дыхательные упражнения и цигун, большую часть своей жизни провел в горах. Он имел отличное здоровье, был высокого роста (около двух метров), на правой руке у него были очень длинные ногти (что видно на фотографии).

Супружеская жизнь Ли также вызывает огромный интерес, по одной из версий он пережил и похоронил 23 жены. На момент кончины он был женат 24 раз на женщине 60 лет, она и стала его вдовой. В 1928 по официальным данным его семья состояла из 180 прямых потомков, многие из которых живут и ныне. Всего в семье было одиннадцать поколений. Многие скептически относятся к дате рождения 1677, но, тем не менее, на момент ухода из жизни он выглядел не старше людей лет на 200 его моложе.

В 1927 году мастер Ли был приглашен к генералу Ян Сэну, которому в то время было 43 года, и он был очарован этой историей. В это же время

была сделана единственная фотография Ли Цинъюня, которая обошла все мировые издания. После смерти Ли генерал Ян Сен провел глубокие исследования о дате рождения, причинах долголетия и написал отчет, который был представлен публике. Вот какой вывод он сделал, изучив всю информацию.

«Вся имеющаяся информация свидетельствует о том, что история правдива. Наследием Ли является то, что для человека, возможно, жить более 200 лет, если он или она знает, как это сделать. Из-за этого мы глубоко верим, что, если мы смиренно будем изучать и исследовать, то придет день, когда все будут жить, по меньшей мере, 200 лет».

Господин Ли приписывал свое долголетие душевному спокойствию. Он был глубоко убежден, что каждый человек может дожить до ста лет при условии соблюдения внутреннего спокойствия.

Заповеди долгожителя планеты

Незадолго до смерти в одном интервью мастер Ли поведал секрет своего долголетия:

«Держи сердце спокойным, сиди, как черепаха, ходи бодро, как голубь, спи как собака».

Удивительная история жизни долгожителя

Довольно интересная и поучительная история про долгожителя, который питался только растительной пищей произошла много лет назад в Англии.

Во времена правления Карла I жил крестьянин Фом Парра. Дожил он до 152 лет, его рацион составляла только растительная пища. Что еще интересно, так что второй раз он женился в 120 лет, у него также родился и сын (который умер в 127 лет).

Карл I, узнав о таком долгожителе, пригласил этого крестьянина ко двору. Но крестьянин не выдержал употребления непривычной для него пищи и вина. И сразу же умер.

Материалы подготовила Майя Быстрова

Долгожители

Долгожители - идеальная модель человека.

Быть долгожителем и оставаться бодрым и здоровым – мечта любого человека. Наши предки на протяжении не одной сотни лет искали эликсир молодости и долголетия. Рецепта так и не нашли, но средняя продолжительность жизни человека все-таки увеличилась. Если в каменном веке homo sapiens жил в среднем 20 лет, а во времена Римской империи продолжительность жизни исчислялась 35 годами, то сейчас она достигает 70-75 лет. Женщины, правда, по не до конца понятным причинам в среднем живут дольше мужчин, но долгожители (а особенно те, кому за 100) встречаются среди сильной половины человечества не менее часто. Долгожители, между прочим, понятие вполне определенное, это не просто старики. Существуют четкие возрастные границы (хотя в разных странах они различны), перешагнув которые пожилой человек превращается в долгожителя. Во многих государствах эта цифра – 80 лет, в США – 85, а в России долгожителем принято считать человека, достигшего 90-летнего рубежа.

По образу жизни и среде обитания долгожители являются «близкой к идеальной» моделью человека, к которой должны стремиться все люди. Это особенно важно для современного общества, где ослабли семейные, традиционные формы воспитания, и каждый человек как бы заново, практически забыв опыт человечества в накоплении здоровья, бросается в омут жизни, в основном состоящей из бурных страстей, эгоизма, себялюбия и т.п. Человек может дожить до 120 лет. Есть научные доказательства. Агрессивная техногенная и экологическая среда наших дней безусловно сокращает наши биологические ресурсы. Не способствуют долгожительству обилие рекламы медикаментов «исцеляющие всё». По статистике 20% смертей из-за неправильного лечения и побочного действия лекарств. Кстати, по той же статистике, продолжительность жизни врачей, на 2-3 года меньше средней продолжительности жизни обыч-



ных горожан. Долгожители демонстрируют здоровый, а точнее, естественный для нормального человека образ жизни. Употребление натуральных продуктов, отказ от курения и алкоголя увеличивают продолжительность жизни. Психологическую устойчивость можно считать определяющим фактором долгожительства. Естественное физическое и духовное существование позволит в с вероятностью 65-70% не просто продлить свою жизнь, но и стать самым настоящим долгожителем. У людей старше 70 лет, проживающих в 11 европейских странах и предпочитающих средиземноморский рацион (максимум фруктов, овощей и рыбы и минимум мяса и молочных продуктов), воздерживающихся от курения, поддерживающих свою физическую форму, вероятность смерти в возрасте до 90 лет снижается по сравнению со среднестатистической на 65%. Физическая активность снижает вероятность смерти на 37%, отказ от курения на 35%, здоровая пища на 23% и умеренность в употреблении алкоголя на 22%. У абхазских долгожителей ясный ум и чистые глаза. Абхазия — уникальная природная зона интенсивного оздоровления. Две – четыре недели отдыха на побережье и вы активны, уравновешены и никаких болезненных симптомов. Одна из причина интенсивного оздоровления - состав абхазского воздуха вблизи побережья и реакция организма на поглощаемые составляющие воздуха. Еще одно сокровище Абхазии – воздух. Он богат отрицательно заряженными ионами, морскими солями, кислородом (41%), (для сравнения – содержание кислорода в Москве всего 8%!). Воздух же жилых помещений сильно перенасыщен положительными ионами, а вот целебных отрицательных ионов катастрофически не хватает. Так, если в горах Абхазии количество отрицательных ионов около 20000 в 1 куб. см воздуха, в наших лесах 3000, то внутри помещений их всего 10-20. А ведь воздух, лишенный ионов, подобен пище без минералов и поэтому приводит к дистрофическим изменениям во многих внутренних органах - сердце, легких, печени, почках, сосудах. Такое активное воздействие внешней среды во многом объясняет феномен долгожительства в Абхазии. Если в целом по Советскому Союзу долгожителей (свыше 100 лет) приходится 100 человек на миллион жителей, то в Абхазии с населением 215000 человек (перепись 2003 года) их насчитывается около 250. В общем, на Кавказе проживают 42% всех жителей планеты, кто достиг ста и больше лет. Важным фактором, способствующим долголетию в Абхазии, кроме природных условий: горно-морского климата и ионизированного воздуха — является правильный режим дня с ритмичным чередованием труда и отдыха, усвоенный местным населением в течение всей жизни. Психологи, используя специальные тесты среди сельских долгожителей Абхазии, установили, что долгожители склонны считать все, что происходит в их жизни, результатом своих собственных действий, а не каких-либо внешних сил. Люди такого типа встречаются чаще всего среди физически и психически здоровых стариков. Поэтому вполне возможно, что кандидатами в долгожители являются личности, берущие на себя ответственность за все, что с ними происходит в жизни, и чувствующие себя хозяевами своей судьбы. Для абхазских долгожителей характерна психологическая устойчивость. Сильно развито чувство самоконтроля. Одна из абхазских долгожительниц свое долголетие объясняла умением быть терпимой. Она не позволяла себе ни при каких обстоятельствах раздражаться, волноваться из-за мелких неприятностей, а к крупным старалась относиться философски. «Если меня что-то беспокоит, я сразу полностью не расстраиваюсь. Я начинаю беспокоиться «постепенно», растягиваю, так сказать, мое беспокойство на долгий промежуток времени, чтобы при этом сохранить контроль над собой, спокойствие и философский подход. Таким образом я защищаюсь от чрезмерных страданий и напряжения. Главное - казаться другим



спокойной, сдержанной. Этому я научилась у своих родителей». Отметим, что абхазские долгожители гордятся своей сдержанностью - мелкие ссоры и брань рассматриваются как ненужное раздражение и бессмысленная трата времени... Только от нашей внутренней силы зависит, проявляем ли мы целеустремленность и решительность, способны ли направлять свою энергию по собственному усмотрению или же чувствуем себя жертвой внешних обстоятельств. В идеале каждый из нас должен чувствовать себя творцом своей судьбы. Успех зависит от нашего отношения к жизни. То же самое подтверждает народная мудрость: «Как проведешь ты на свете жизнь, так она и пройдет». Академик А.А. Микулин (1895-1985) писал: «Большинство наших недугов - причина лени, безволия, малой двигательной активности». История долгожителей. В книге «Эпиграфические памятники Северного Кавказа» Л. Лавров приводит записи с надгробий, датируемых X-XVII вв.: «Бурбай, доживший до 200 лет», «Хурмебике, дожившая до 245 лет...» и др. В 1878 г. староста с. Куруш показал академику А. Беккеру двух долгожителей - возрастом более 150 лет. В своё время исследователю Кавказа Е. Маркову рассказывали о 135-летних стариках, у которых после 120 лет выросли новые зубы. 160 лет прожил Курбан Курбанов, чабан из Кулинского района. Такого же возраста достигла жительница с. Кадар Ашура Омарова. Долголетием отличались и многие учёные Дагестана: Тайгиб ибн Омар из Харахи (105 лет), Лачинилав из Хунзаха (106 лет), Зухунка-дий из Акуша (100 лет), лекарь Ахмед-Хаджи из Кумуха (120 лет), арабист Пиргусейнов Нажба из Кули (128 лет). Житель города Кизилюрта Каирханов Каирхан в 2001 году отпраздновал своё 130-летие. Все долгожители вели активный образ жизни, полагая, что «труд очищает человека, как огонь золото». Определяющую же роль играет сочетание экологической среды, особенностей быта, двигательная активность, генетическая заданность, соблюдение религиозных предписаний и, конечно же, рациональное питание и чистый горный воздух. Вообще, единичные случаи долгожительства известны в самых различных странах и частях света, но есть на земле места, где долгожители компактно проживают веками. Один из таких всемирно известных районов - это Кавказ и, в частности,

- Абхазия. Поэтому закономерен интерес ученых различных стран именно к абхазскому народу: особенностям его культуры, быта, традициям и обычаям. Так, первое советско-американское геронтологическое исследование на территории бывшего СССР было проведено на территории Гудаутского и Очамчирского районов Абхазии, жители которых давно привлекали внимание ученых своим активным долгожительством. То, что долгожительство всегда было характерной чертой существования абхазского народа, подтверждают и абхазские народные сказки. В них говорится о том, что раньше люди жили по несколько сот лет. Например, древний героический нартский эпос рассказывает о жизни одной легендарной «семьи», то есть народа, где все нартские герои — дети одной матери, Сатаней-Гуашья, которой 150 лет и которая за свою долгую жизнь родила 99 сыновей и одну дочь, оставаясь даже в столь преклонном возрасте бодрой, веселой и деятельной. Интересно предание о том, что на территории Абхазии давным-давно проживал род курьжи, члены которого жили по 200 лет. Еще одно предание рассказывает о том, что первыми населили Абхазию представители родов Бганба и Ануа. и один из родоначальников большого рода Бганба жил до тех пор, пока жили корни могучего дуба, росшего на его дворе. Герои другой сказки - девятистолетний жених и его шестистолетняя невеста. Долгожители какие они. Определяющий фактор долгожительства – психологический. Долгожительство не феномен, а следствие гармонии человека с естественной средой существования. Самое главное в этой гармонии - психологический комфорт в общении и удовольствие от жизни. Основные черты характера долгожителя - спокойствие, сердечность, настроенность, полное оптимизма. Старческое слабоумие и дряхлость им неизвестны, а люди, далеко перешагнувшие столетний рубеж, еще в поле и совершают высокогорные прогулки. Можно сделать вывод, что умеренность во всем - главная причина здоровья и долгожительства. У долгожителей срабатывает психологическая защита от осознания факта старения и неизбежности смерти, которая определяется особенностями характера, низким уровнем тревоги, контактностью, гибкостью психических реакций. В связи с этими психологическими особенностями долгожителей следует вспомнить высказывание Гуфелаида, который писал в 1653 году о том, что «среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, зависть, ненависть». На основе анализа образа жизни долгожителей за длительный период ученые выделяют традиционные способы продления жизни: психологическая устойчивость, здоровое питание и отсутствие любых вредных привычек, выбор внешней среды обитания. И ученые, изучающие продление жизни в теории, и сами долгожители согласны в одном: главный залог долгой жизни – бодрость духа. То, что люди, настроенные оптимистично, живут дольше пессимистов, доказано давно. Сохранять общительность, не допускать, чтобы с годами сужался привычный круг интересов - вот залог оптимистического взгляда на жизнь. А он в свою очередь обеспечивает психическое здоровье, которое в преклонном возрасте не менее важно, чем физическое. Определяющую роль психологического фактора, как доминирующего в феномене долгожительства, ещё в 1860 году отметил. Он был первым кто сугубо научным языком (таблицы, графики, пословные записи бесед) описал долгожителей тех лет. В своих путевых заметках о Кавказе Карл Май с полной очевидностью пишет, что здесь долгожитель каждый второй и каждая вторая. Он стал искать разгадку и нашел её. Она поразительно проста. Кавказцы живут так долго, потому что им это нравится! В абхазской культуре существует множество выработанных веками форм поведения, способствующих преодолению воздействия стрессогенных факторов. Большое значение имеет участие в ритуалах жизненного пути и



вообще в значимых для человека событиях значительного числа людей — родных, соседей, знакомых. Подобные формы поведения существуют и у других народов Кавказа. Но в Абхазии обращают на себя внимание масштабы моральной и материальной поддержки, взаимовыручки родных и соседей в ситуациях жизненно важных изменений — свадеб или похорон. Основной вывод, сделанный в результате данного исследования, заключался в том, что у жителей Кавказа почти полностью отсутствуют чувства неуверенности и тревоги, связанные с ожиданием нежелательных перемен в социальном статусе старика долгожителя по мере увеличения его возраста. Старение и связанные с ним возможные отрицательные изменения физического характера не приводят к депрессивным состояниям психики долгожителей, что, по-видимому, имеет прямую связь с феноменом долгожительства. Долгожители Кавказа. Мнение, что долгожительством отличаются жители гор весьма аргументировано распространено. И хотя в наше время абхазские селения расположены в основном на высоте 300-600 метров над уровнем моря, есть основания считать, что в прошлом большинство абхазов жили на высокогорье. Так, если обратиться к абхазскому фольклору, этому дописанному «учебнику» истории, мы увидим, что там практически отсутствует упоминание о море, например, нет сказок о русалках. К тому же в традиционной пище абхазов не используется рыба. Почти все абхазские селения находятся довольно далеко от моря, километрах в пяти. Чистый разреженный воздух высокогорья, вероятно, способствует долголетию. Уже в наши дни, проводя сравнительное исследование здоровья долгожителей Абхазии и Украины, геронтологи обнаружили, что у пожилых и стариков Абхазии значительно лучше работает дыхательная система и намного реже встречаются легочные заболевания. По переписи населения 1950 г., в горном Дагестане было зарегистрировано 64 долгожителя (100 и более лет), что в 1,5 раза превышало суммарное число таковых в Бельгии, Германии, Голландии, Дании, Италии, Норвегии, Финляндии, Чехословакии и Швеции, вместе взятых. На первом месте по числу долгожителей Дагестана стоит горная зона. Причём число женщин-долгожителей в 2 раза превышает число мужчин. Долгожители Японии.

Число японцев, перешагнувших столетний возрастной рубеж, достигло рекордной отметки - в 2009 г. их в стране более 40000 человек. Такие

данные опубликовало министерство здравоохранения, труда и благосостояния Японии, сообщает «Би-би-си». В Японии люди живут дольше, чем в большинстве стран мира, однако многие политики высказывают беспокойство, что такое количество долгожителей слишком дорого обходится экономике. Пенсионная система и службы социального обеспечения уже сейчас с трудом выдерживают расходы по содержанию быстрорастущего числа пожилых людей. За последние 40 лет число японцев, чей возраст превысил сто лет, постоянно увеличивалось, но в течение последнего десятилетия рост их количества еще более ускорился. По прогнозам ООН, к 2050 году в Японии будет уже почти миллион жителей, перешагнувших столетний рубеж. В настоящее время женщины составляют 86% в этой группе населения. Согласно последним данным, почти 20 тысяч японцев отпразднуют в этом году столетний юбилей. Каждый из них получит письмо от премьер-министра и памятный серебряный кубок. Долгожители Эквадора, Перу и Кубы. На юге Эквадора высокогорное местечко Вилькабамба обрело мировую известность благодаря своим долгожителям. Впервые мир узнал об удивительной «Долине чудес» в 1971 году, когда французский журнал «Пари-матч» опубликовал известные лишь местным медикам данные, снабдив их 17 снимками самых старых долгожителей. А обратили внимание на эту местность и высокогорную деревню Вилькабамба, находящуюся на высоте 1500 м над уровнем моря, прежде всего благодаря результатам переписи населения, показавшей, что здесь довольно высокий процент долгожителей в возрасте 100—130 лет. Помимо эквадорской «Долины чудес» поистине уникальными считаются сегодня долина Хунза в Пакистане, высокогорный район Абхазии и небольшая деревушка в Венгрии. 80-летних стариков здесь считают чуть ли не подростками. И как может быть иначе, если обычный возраст жителей составляет 100-120 лет, а многие доживают и до 140. Статистика подтверждает: несмотря на тяжелые времена, которые переживает Куба, средняя продолжительность жизни в стране одна из самых высоких в мире - 76 лет. В провинции Вилья Клара, где проводилось исследование, люди живут на два года дольше, чем в целом по стране. А вообще на одиннадцатимиллионное население Кубы приходится около 3 тысяч людей, достигших 100-летнего возраста. Питание долгожителей. В механизм формирования регионального долголетия определен вклад вносят особенности традиционного стереотипа питания долгожителей. Пища абхазцев и азербайджанцев низкокалорийная. Высокое содержание в ней своеобразных кисломолочных продуктов обеспечивает сходство микрофлоры кишечника долгожителей и здоровых детей. В пище долгожителей Абхазии и Азербайджана – повышенное содержание тирозина (как известно, повышенное содержание тирозина в пище в эксперименте увеличивает срок жизни животных). В пище долгожителей высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот и наиболее биологически ценной линолевой кислоты (за счет высокого потребления кукурузного и подсолнечного масел). Пища долгожителей содержит мало холестерина, все витамины в высоких концентрациях, обогащена естественными антиоксидантами. Это достигается за счет сравнительно низкого потребления жиров, оптимального соотношения полиненасыщенных и насыщенных жирных кислот, высокого уровня потребления витамина Е и т. д.

Материалы подготовила Майя Быстрова

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ



Игорь Николаевич ПЛАТОНОВ
Генеральный секретарь World medical tourism organization (WMTO)
Президент Российской Ассоциации Медицинского Туризма (РАМТ)
Проректор АНО ДПО «Международная Академия Современного Профессионального образования»
Действительный член Национальной Академии Туризма

В современных условиях развития мирового сообщества важнейшим фактором существования и воспроизводства человеческого капитала становится здоровье нации. Здоровоохранение в этой связи приобретает особую значимость, поскольку оно направлено на восстановление, охрану и поддержку физического, психического и социального благополучия людей.

Одной из наиболее значимых задач современной экономики является развитие социальной сферы. Успешное развитие социальной сферы напрямую связано с экономическим потенциалом страны. Именно поэтому для развития социальной сферы необходима эффективная стратегическая программа государства.

7 мая 2018 года Президентом Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным был подписан Указ № 204 от «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.». В данном Указе перед Правительством РФ были поставлены цели, достичь которых необходимо до 2024 года. Для этого сейчас разрабатываются национальные проекты по 12 направлениям социально-экономического развития, которые должны быть утверждены до 1 октября 2018 года. На базе нацпроектов будут переформатированы и госпрограммы. Национальные проекты – это, прежде всего информация для бизнеса о том, где и что государство будет делать, куда оно планирует вложить ресурсы и какие условия создаст для частной инициативы.

Основными задачами, поставленными перед отечественным здравоохранением, являются улучшение состояния здоровья россиян и положительное изменение демографической ситуации в стране. Для решения поставленных задач реализуется национальные проекты «Демография» и «Здравоохранение».

В национальный проект «Демография» вошли программы по поддержке семей, содействию занятости женщин, а также укреплению здоровья и созданию условий для активного долголетия старшего поколения. Национальный проект «Демография» состоит из пяти федеральных проектов: «Финансовая поддержка семей при рождении детей», «Создание мест в яслях для детей до трех лет», «Укрепление общественного здоровья», «Новая физическая культура населения» и «Старшее поколение», направленный на социализацию и поддержку старшего поколения, интеграцию «медицинской и социальной составляющей». Общий объем финансирования нацпроекта «Демография» составит около 3,8 триллионов рублей.

Приоритетным направлением также обозначен национальный проект «Здравоохранение». Проект «Здравоохранение» включает в себя 8 федеральных проектов. Отдельным федеральным проектом является развитие экспорта медицинских услуг. В реализации Национального проекта «Здравоохранение» будут принимать участие 10 федеральных органов исполнительной власти, Российский экспортный центр и все 85 субъектов Российской Федерации. Главная задача, проекта, – исполнить те цели, которые были сформулированы Президентом Российской Федерации в Указе № 204 от 07.05.2018. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.». Проект имеет четыре смысловых блока. Первый блок предусматривает борьбу с сердечно-сосудистыми заболеваниями как основной причиной преждевременной смертности населения. Второй блок направлен на борьбу с онкозаболеваниями, для чего создана программа, связанная

с повышением качества лечебно-диагностической помощи, активным внедрением инноваций, современных методов профилактики и реабилитации. Третий блок ориентирован на совершенствование детского здравоохранения. Четвёртый блок посвящен развитию системы оказания первичной медико-санитарной помощи.

Также предусмотрено три обеспечивающих проекта. Первый из них касается обеспечения медицинских организаций квалифицированными кадрами. Достаточно важным представляется комплекс мер по разработке профессиональных стандартов и подготовке специалистов в сфере медицинского туризма, а также повышения квалификации сотрудников. Второй обеспечивающий проект посвящен развитию системы управления качеством медицинской помощи. Третий обеспечивающий проект направлен на создание единого цифрового контура в отрасли на основе единой государственной информационной системы.

На развитие здравоохранения Правительство Российской Федерации в следующие шесть лет готово ежегодно выделять дополнительно от 200 млрд до более 300 млрд рублей для обеспечения первоочередных мер по снижению смертности трудоспособных россиян, в том числе от сердечнососудистых и онкологических заболеваний, обеспечению повсеместной доступности первичной медицинской помощи, увеличению числа врачей, сосредоточению на профилактике и пропаганде здорового образа жизни, развитию новых медицинских технологий. В области здравоохранения в 2019-2024 гг. больше всего денег – от 117 млрд до 193 млрд руб. в разные годы – власти готовы выделять на борьбу с онкологическими заболеваниями, а также на лечение сердечно-сосудистых заболеваний и цифровизацию здравоохранения.

Немаловажным пунктом для развития здравоохранения является федеральный проект по экспорту медицинских услуг. В последние годы рынок медицинского туризма показывает высокие темпы роста. По прогнозам экспертов в ближайшие 10 лет его ежегодный рост составит до 25%. Развитие экспорта медицинских услуг является весьма перспективным направлением, так как медицинский туризм оказывает огромное влияние на такие ключевые отрасли экономики, как здравоохранение, туризм, медицинская промышленность, транспорт, связь, строительство, торговля, общественное питание и другие, то есть выступает своеобразным катализатором социально-экономического развития страны.

Указ Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.» ставит амбициозные цели. В соответствии с данным указом объем экспорта медицинских услуг к 2024 году должен составить 1 млрд долларов в год. С целью стимулирования экспорта предполагается постоянное выделение средств на деятельность Российского экспортного центра с 81 млрд руб. до 150 млрд руб. уже в 2019 году.

В целом для бизнеса национальные проекты могут сулить дополнительные проекты по ГЧП, поддержку от государства инновационных разработок и отечественных компаний, стимулирование развития фармацевтических и медицинских компаний в России в целом.

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ

ФИНСКАЯ*СКАНДИНАВСКАЯ*НОРДИЧЕСКАЯ*СЕВЕРНАЯ

ОНЛАЙН ШКОЛА СКАНДИНАВСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ Антон Свияженинова «ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА»



Наталья БАЛУЕВА
тренер по скандинавской ходьбе

Много говорится о скандинавской оздоровительной ходьбе с палками. Скандинавская ходьба не имеет противопоказаний, может использоваться в оздоровительных лечебных и общеразвивающих целях. Положительное влияние занятий скандинавской ходьбой на организм: способствует нормализации веса, оздоравливает организм: повышает иммунитет, улучшает работу внутренних органов и ускоряет метаболизм, корректирует осанку, помогает бороться с последствиями стрессов, улучшает сон, тренирует сердечную мышцу и улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает быстро восстановиться после травм, операций, болезней, подходит людям всех возрастов. В рамках оздоровительно-информационного проекта Клуб Лидеров Активного Долголетия, начатого в Санкт-Петербурге и Ленинградской области в 2010 г. активистами Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России», продолжаем свой рассказ о скандинавской ходьбе. Сегодня у нас в гостях Наталья Балueva - Мастер Спорта РФ, специалист по физической культуре и спорту, инструктор реабилитации Медицинского Центра Доктора Бубновского, одна из лидеров проекта К.Л.А.Д, автор методики “Как сохранить здоровье суставов в домашних условиях”, автор онлайн курса в онлайн школе «здоровая ходьба» - “суставная гимнастика с палками для скандинавской ходьбы”.

Вопросы задаёт Майя Быстрова – специальный корреспондент журнала "Социальная жизнь Северо-Запада России"

Расскажите немного нашим читателям о том, что такое онлайн школа скандинавской ходьбы «Здоровая ходьба» и вашем курсе «Здоровые суставы при скандинавской ходьбе».

Я рада замечательной возможности, с этой высокой трибуны ещё раз заявить о оздоровительном проекте КЛАД, онлайн школе скандинавской ходьбы «Здоровая ходьба» и моём авторском курсе «Здоровые суставы при скандинавской ходьбе».

ФИНСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ

КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Методические рекомендации предназначены для работников центров социальной защиты, сотрудников гериатрических центров, инструкторов по финской ходьбе, работающих с лицами старшей возрастной группы.

Методические рекомендации

Немного истории

С 2009 г. активистами из Санкт-Петербурга и Ленинградской области Общероссийской общественной организации «Союз Пенсионеров России», организатором и лидером Антоном Свяжениновым и кандидатом медицинских наук Виктором Палагнюком начали проводиться фестивали оздоровительной ходьбы для пенсионеров Межрегиональные Лагеря Активного Долголетия М.Л.А.Д, на которые приглашались всемирно известные тренеры, авторы оздоровительных методик по Скандинавской ходьбе с палками. С 2009 г. в России, на базе санатория «Детскосельский» для людей старшего возраста в г. Пушкин была создана первая школа скандинавской ходьбы для пенсионеров «здоровая ходьба» и начал целый ряд социальных проектов оздоровительного движения МЛАД <https://moimlad.nethouse.ru/> Именно в санатории «Детскосельский», под руководством лидеров Антона Свяженинова и Виктора Палагнюка, группой Российских учёных была разработана уникальная программа и при поддержке Председателя Комитета по социальным вопросам Санкт-Петербурга А.Н. Ржаненкова, руководителей Санкт-Петербургского отделения и отделения Ленинградской области Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Ивченко Б.П. и Шумейко Н.С., начато обучение инструкторов скандинавской ходьбы из Комплексных центров социального обслуживания и Школ третьего возраста, по уникальной методике «ФИНСКАЯ ХОДЬБА, КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ»

В настоящее время активное развитие, начатое в 2009 г., продолжается и успешно развивается в онлайн школе «здоровая ходьба». Мои курсы “как сохранить здоровье суставов в домашних условиях” и “суставная гимнастика с палками для скандинавской ходьбы” развиваю в замечательной команде профессионалов именно в онлайн школе.

ВАШИ РОДИТЕЛИ - ВАШ КЛАД!

В чём особенность ваших онлайн курсов и этой онлайн школы ?

Наши курсы проводятся в формате онлайн и именно благодаря этой особенности, нам удалось сохранить индивидуальный подход к каждому. Одно из самых важных отличий онлайн курсов, на мой взгляд, – Клуб Лидеров Активного Долголетия, сокращенно КЛАД в том, что мы каждому высылаем персональные видео уроки, проводим консультации и получаем обратную связь. Мы стараемся обучать каждого участника курсов по его индивидуальной программе «ИНСТРУКТОР ЗДОРОВЬЯ» и по этой уникальной программе помогаем детям стать инструкторами здорового образа жизни и активного долголетия своих родителей.

Для кого подходят ваши курсы?

У нас практически нет возрастных ограничений и на обучение приходят желающие совершенно из разных групп. Буквально сегодня на курс «здоровые суставы при скандинавской ходьбе» записался Константин 18 лет, который хочет сам стать онлайн тренером своих родителей и научиться по программе «инструктор здоровья», чтоб заниматься онлайн со своей мамой 55+. Конечно же курсы подходят для активных пенсионеров, для молодых людей, которые заботятся о здоровье своих родителей и хотят стать инструкторами здоровья для своей семьи, людей 40+, 50+ и для пожилых любителей скандинавской ходьбы, а также для людей, которым необходима реабилитация после травм и операций.



Почему вы решили заниматься с людьми пенсионного возраста именно методиками КЛАД?

Меня вдохновляют примеры людей, которые ведут долгую, активную и осознанную жизнь, ценят здоровье, время и добрые отношения. У которых, не смотря на преклонный возраст, есть жизненные цели, устремление к развитию. Такими я желаю видеть своих родных и близких, такой я хочу быть для своих внуков в будущем. Для меня ЗОЖ и активное долголетие — это залог высокого качества жизни. Инвестиции в своё здоровье = инвестиции в себя - самые важные. И иногда не важно много ходить, а важно кто пройдёт дальше и с каждым шагом будет чувствовать себя лучше.

Расскажите, как работает курс и как дети смогут помочь своим старшим родным ?

Ваши Родители – Ваш клад. Дети, смогут помочь своим родным наполнить жизнь движением, здоровыми привычками, хорошим настроением. Подумайте, как будет приятно родным старшего возраста, если вы приедете к ним на пару дней или встретитесь с ними онлайн и научите их пользе и навыкам здоровья при занятиях скандинавской ходьбой. Пройдя обучение по оздоровительной гимнастике с палками для скандинавской ходьбы, все желающие смогут поделиться опытом, знаниями, проявить заботу и внимание. Пройдя курсы инструктор «здоровая ходьба» по линии К.Л.А.Д., во-первых, вы на себе почувствуете эффект от занятий, освоите правильную технику движения, упражнений, ритм дыхания, основы здорового образа жизни. Появятся новые темы для общения, общие интересы, поводы для встреч. Также, наши курсы – это отличный повод помочь родителям настроить интернет, скачать все необходимые видеуроки, установить приложения, показать, как запускать ролики, как задавать вопросы в общий онлайн чат. Я считаю именно эти шаги очень важными, для пожелания долголетия и крепкого здоровья не только на словах, но и на деле.

Допустим, человек только взял в руки палочки. С чего начать?

Научится дышать стоя! Смешно? А вы попробуйте! И поймёте, насколько это приятно.

Упражнение БАШНЯ.

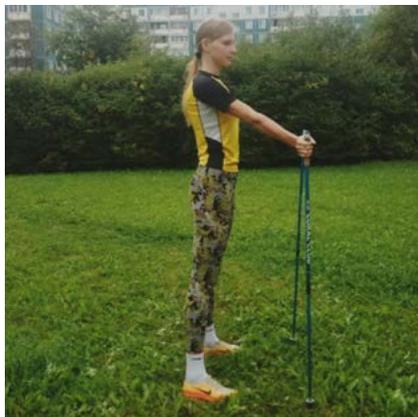
Палочки шире плеч. Упор в бедра. Напрягая ягодичные мышцы и мышцы спины вытянуться вверх. Зафиксировать положение на 10 счетов. Повторить 3 раза.

Затем начните выполнять 10 упражнений из суставной гимнастики Натальи Балугеи для разминки перед скандинавской ходьбой.



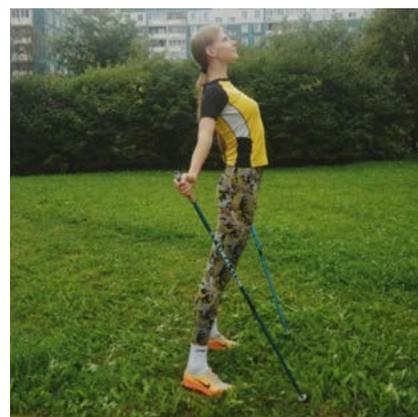
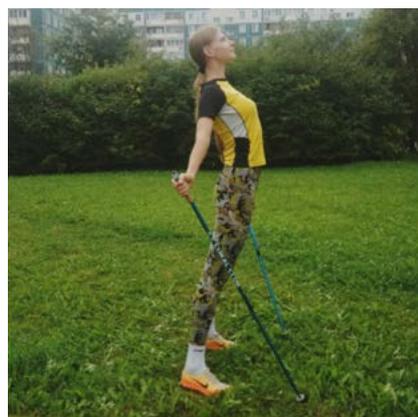
1. КИСТИ

Руки прямые в локтях. Разгибать и сгибать лучезапястные суставы. Повторить 10 раз.



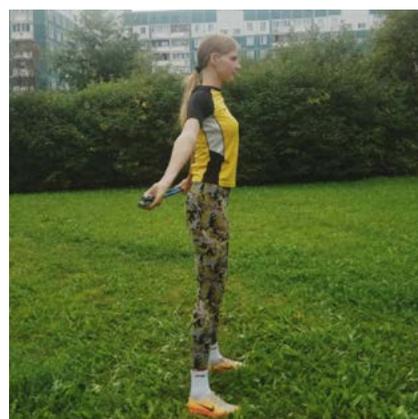
2. КРЫЛЬЯ

Согнуть локти, кисти к себе. Разогнуть локти, развести прямые руки в стороны. Расправить плечи, подбородок приподнять. Повторить 10 раз.



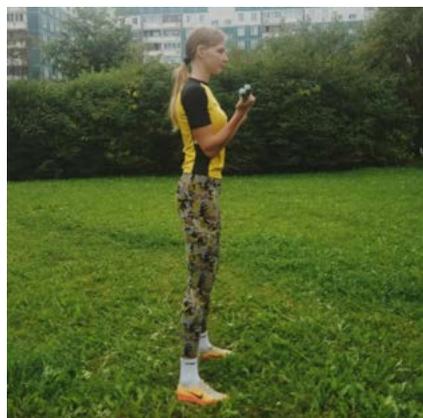
3. ГИБКИЕ ПЛЕЧИ

Взять палочки широким хватом, прямые руки над головой. Плавно завести прямые руки за спину, в комфортной амплитуде. Повторить 10 раз.



4. ЛЕСТНИЦА

Взять палочки обратным хватом на ширине плеч. Согнуть руки в локтях. Поднять вверх, выпрямить над головой. Согнуть локти, опустив палочки за голову. Поднять вверх. Опустить перед собой. Повторить 10 раз.



5. ПТИЦА

Палочки за спиной. Кисти на палочках. Слегка сгибая колени, отвести таз назад и наклонить корпус вперёд. Выпрямиться. Повторить 10 раз.



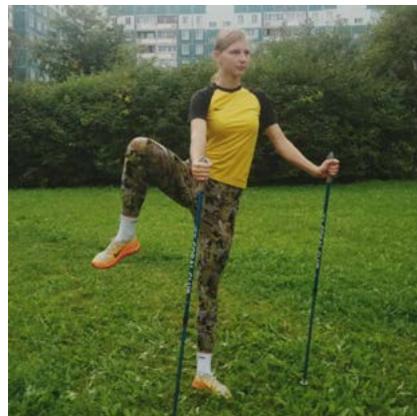
6. НАКЛОНЫ

Ноги прямые, плавно наклонить корпус вперёд. Выпрямиться. Повторить 10 раз.



7. ТАЗ.

Поднять бедро вверх перед собой, опустить, поднять бедро вверх через сторону, опустить. Повторить 10 раз.



8. КОЛЕНИ.

Поднять бедро вверх, разогнуть колено, согнуть, опустить бедро. Повторить 10 раз.



9. СТОПЫ.

Подняться на носки стоп. Повторить 10 раз.



10. ПЛОВЕЦ

Палки перед собой на ширине плеч, руки прямые. Наклон вперед с опорой на палки. "Повиснуть на палках на прямых руках, прогнувшись в спине. Затем свести лопатки, сгибая локти. И круговым движением, подтягивая кисти к туловищу, выпрямиться.



Очень интересно и познавательно. Расскажите пожалуйста подробнее о своем курсе? О технике выполнения упражнений?

Мной разработан авторский курс "СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА НАТАЛЬИ БАЛУЕВОЙ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ" и каждому упражнению я посвящаю отдельное видео, а также даю персональные рекомендации и составляю индивидуальные комплексы из:

1. КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И УЛУЧШАЮЩИХ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ.
2. КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ УКРЕПЛЯЮЩИХ СУСТАВЫ, СВЯЗКИ И СУХОЖИЛИЯ.
3. КОМПЛЕКСА ДЕКОМПРЕССИОННЫХ, РАССТЯГИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.
4. КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СУСТАВОВ ПАЛЬЦЕВ.
5. КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА БАЛАНС.

В каждом комплексе предусмотрено три основных комплекта:

- 1) ИНСТРУКТОР ЗДОРОВЬЯ КЛАД №1: 10 видео + 1 онлайн консультация
- 2) ТРЕНЕР КЛАД 1: 21 видео + 3 онлайн консультации.
- 3) ЛИДЕР КЛАД 1: 36 видео + 12 онлайн консультаций и занятия по Skype

В каждый комплект входит доступ в общий чат на время прохождения курса, где можно обмениваться опытом, делиться результатами, оставлять отзывы, задавать вопросы, а также включены качественные биологически активные добавки, которые повышают эффективность упражнений.



ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА

психология

движение

вода

очистение

питание

защита

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ **ФИНСКАЯ*СКАНДИНАВСКАЯ*НОРДИЧЕСКАЯ*СЕВЕРНАЯ**

E-mail: Natali_balueva@list.ru

Онлайн курс

«ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ХОДЬБЕ»

Сайт онлайн школы «ЗДОРОВАЯ ХОДЬБА»

www.скандинавская-ходьба.онлайн

Борьба со старостью: когда начинать?

Как отсрочить старость

Чем дольше человек хочет прожить, тем раньше ему пора начинать к этому готовиться и тем дольше он проживет. Причем основа долголетия – следование основному принципу: нужно не просто продлевать жизнь вообще, а сохранять интерес к жизни и трудоспособность.

Когда начинается старость?

Старость подбирается незаметно. Однако чаще всего даже к очень здоровым людям приходит после того, как наступает менопауза – неспособность к репродукции (зачатию и рождению потомства). Это – основная критическая точка.

Симптомами менопаузы становится то, что у человека развиваются:

- усталость;
- снижается выносливость;
- теряет способность к адаптации;
- снижается работоспособность.

Почему развивается преждевременная старость?

Чтобы постареть раньше предназначенного времени, на человека должны воздействовать внешние факторы:

- неблагоприятные условия окружающей среды;
- злоупотребление вредными веществами (табакокурением, наркотиками, алкоголем, нездоровой пищей);
- чрезмерными физическими нагрузками;
- воздействие стрессов.

Однако главным фактором можно назвать безразличное отношение к себе. Те, что прикладывают реальные усилия, чтобы сохранить свое здоровье, как правило, отдалают ее наступление.

В периоды экономических кризисов молодые люди стареют до того, как это запланировано генетически.

Ум способен продлить жизнь

Продлевает жизнь не интеллект сам по себе, но несколько относящихся к нему факторов. Старость неизбежна. Но старость и дряхлость – разные вещи. Говоря о продлении жизни ученые чаще говорят о том, как продлить активное долголетие. И основной фактор в этом – сохранение интеллектуальных способностей, их регулярное применение.

Не случайно, чем выше образование, тем дольше жизнь человека. Например, тот, кто закончил лишь среднюю школу живет на 6 лет дольше (в среднем) чем тот, кто окончил университет.

Те, кто больше имеет, может и больше потерять. Они также больше уважают себя и больше дорожат своим здоровьем и желают продлить активную жизнь. Именно поэтому более образованные люди больше уделяют внимания здоровому образу жизни, интересуются всем, что может позитивно повлиять на их здоровье, и более того – применяют все это на практике.

С какого возраста пора начинать борьбу со старостью?

Активно заниматься своим здоровьем следует начинать минимум с 30 лет. С этого времени женщинам желательно регулярно посещать эндокринолога, проверяя уровень гормонов и корректируя его. Мужчинам – регулярно посещать андролога. В то же время и те, и другие с 30 лет должны более тщательно придерживаться здорового образа жизни.

Вредные продукты должны быть исключением (1-2 раза в неделю), а не ежедневной практикой, иначе после 40 вам придется вынужденно на практике узнать, какие болезни лечат гастроэнтерологи, эндокринологи, терапевты, гематологи, ортопеды, пульмонологи, проч.

И еще раз повторим - сразу нужно понять: ваша задача – не прожить долго, а прожить отведенные вам годы качественно и полноценно.

Гены формируют судьбу?

Действительно, у каждого имеется генетическая предрасположенность к тому, чтобы прожить в течение определенного времени. Однако воздействие внешних факторов – окружающей среды, вредных привычек, образа жизни – способно замедлить или ускорить процессы старения, предназначенные вам вашей генетикой или «судьбой». Согласно последним исследованиям, лишь до 35% срока жизни каждого из нас зависит от наших генов.

Как можно замедлить процесс старения?

Главное, как можно продлить личную молодость – это активно влиять на ваш образ жизни. И самый главный фактор в этом – воля самого человека. На длительность активной жизни человека влияют:

- суточный ритм;
- рацион питания;
- количество канцерогенов в пище;
- уровень дохода;
- среда обитания;
- настроение;
- настрой на здоровую жизнь.

В частности, оптимизм действительно продлевает жизнь. Научкой доказано, что оптимисты выздоравливают быстрее пессимистов. Дело в том, что оптимистичный настрой изменяет в организме ключевые настройки – способности противостоять болезням, адаптироваться к окружающей среде, переменам психологической обстановки, климата.

Можно привести в качестве примера многих пожилых людей, которые выживают только лишь из-за своей силы воли. И именно оптимизм и сила духа позволяют сохранить им телесное здоровье независимо от возраста.

Человек сам решает, сколько ему жить

Каждый человек сам принимает решение, какой образ жизни ему вести и как продлить свою жизнь. Особенно это показательно в наш век широкого доступа к информации. Не является секретом, как именно продлить свою жизнь. Однако многие выбирают другой путь, занимаясь самоуничтожением, спиваясь до 45 лет или употребляя наркотики – и в этом случае жизни становится еще короче.

Если мы не видим этих людей каждый день на улицах наших городов, - это не значит, что их нет.

А ведь они могли бы жить полноценной жизнью, наслаждаясь ею, и что немаловажно – принося пользу экономике государства, пополняя бюджет. Поэтому особенно печально для государства, когда уходят из жизни люди трудоспособного возраста.

В частности, ученые знают: те, кто чувствует у себя моложе своего возраста, меньше боятся смерти, так как ощущение своей молодости и оптимистичный настрой создают как бы защитный слой вокруг человека, улучшая его жизненные показатели, продлевая ему жизнь.

Существует ли волшебная таблетка от старости?

Людам свойственно верить в чудеса, и они делают это вполне охотно. Проходимцы и мошенники внушают им, что «британские ученые изобрели таблетку» или «тибетские монахи раскрыли тайну», благодаря которым уже существует волшебное средство, которое продлит жизнь.

На самом деле таких таблеток не существует. С помощью фармацевтических средств можно улучшить работу каких-то отдельных систем организма, можно улучшить внешний вид, однако таблетки, которая была бы панацеей, способной решить комплексную задачу продления молодости, увы, не существует.

Можно ли избежать старости с помощью таблеток?

Можно продлить жизнь пожилому человеку. Но вернемся к тому, с чего начали: продление жизни не должно быть самоцелью. Люди могут прожить подольше, но количество больных стариков лишь увеличивается. Важно научиться прожить свою жизнь в активном и здоровом состоянии.

То есть необходимо не столько облегчить тяготы старости, но замедлить саму скорость старения, с тем, чтобы отдалить накопленные болезни на конец жизни, улучшив качество жизни.

Это направление - одно из наиболее популярных в современной науке гериатрии (разделе геронтологии, который занимается изучением и лечением болезней старческого возраста). На сегодня выходит так, что медики занимаются продлением жизни человека с прогрессирующим заболеванием, а не отдалением периода возникновения старческих немощей на возможно более поздний срок.

Каким образом этого добиться? Регулярными ежегодными профилактическими подлечиваниями болезней на самых ранних стадиях заболевания. К этому стоит добавить обязательные пункты банального здорового образа жизни:

- рациональным питанием;
- дозированной физической нагрузкой;
- в меру активным отдыхом.

Возраст счастьем не помеха: форум «Старшее поколение» помогает людям «серебряного возраста»

7 мая 2018 года Президент России Владимир Путин подписал «Майский указ» – документ, определяющий национальные цели развития страны до 2024 года. Среди приоритетных направлений – демография и здравоохранение, а именно – увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет и ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году – до 80 лет), разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения, снижение смертности и многое другое.

Помочь в достижении целей должны национальные проекты (программы), конкретные мероприятия и инициативы, как, например, ежегодный Международный форум «Старшее поколение» в Санкт-Петербурге.

Реализация положений «Майского указа» связана с документами, принятыми ранее на федеральном и региональном уровнях. Так, в 2016 году Правительство России утвердило Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года и план мероприятий по реализации ее первого этапа. Документ посвящен улучшению качества жизни людей старшего поколения. При его разработке учитывались нормы Всеобщей декларации прав человека, Международного пакта об экономических, социальных и культурных правах, Мадридского международного плана действий по проблемам старения населения 2002 года.

Ситуация в Санкт-Петербурге

В северной столице создаются благоприятные условия для людей «серебряного возраста». В 2017 году Правительство города утвердило региональный план мероприятий на 2017–2020 годы по реализации первого этапа Стратегии, который координирует работу петербургских органов власти и объединяет 26 мероприятий, в том числе предусмотренных 8 действующими городскими программами. План претворяют в жизнь 32 исполнительных органа государственной власти, в том числе 14 отраслевых органов и 18 администраций районов.





Для объединения действий и усилий государственных, коммерческих, религиозных и общественных организаций в интересах старшего поколения, для повышения информированности о проблемах и путях решения демографического старения общества, выявления индивидуальных и социальных потребностей пожилых горожан, создания условий для повышения качества их жизни, обобщения отечественного и зарубежного опыта в Петербурге традиционно проводится Международный форум «Старшее поколение». Это старейший и крупнейший в России специализированный проект, направленный на развитие рынка товаров и услуг для людей зрелого возраста.

По итогам выставочного аудита 2017 года мероприятие получило свидетельство Российского союза выставок и ярмарок и почетный статус «Лучшая региональная выставка России 2016–2017 гг. по тематике «Медицина, здоровье, гигиена» во всех номинациях. Это означает, что форум «Старшее поколение» оценивается так же высоко, как, например, такие крупные международные выставки, как «Здравоохранение». Оценка РСВЯ доказывает: проект действительно необходим обществу и стимулирует его дальнейшее развитие.

Старшее поколение выбирает здоровье и долголетие

В 2019 году XIV Международный форум «Старшее поколение» пройдет в конгрессно-выставочном центре «Экспофорум» с 17 по 19 апреля. На форум приедут более 20 000 человек разных поколений – от 18 до 89 лет, в том числе более 2000 специалистов отрасли.

Более 120 компаний презентуют услуги медицинских и реабилитационных центров, новинки оборудования, возможности санаторно-курортного лечения и отдыха, ортопедические, гигиенические и косметические товары, лечебные препараты и средства самоконтроля, физиотерапевтические и массажные приборы, финансовые услуги, комфортную одежду и обувь, сувениры и подарки.

Организаторы проекта презентуют обновленную концепцию: из региональной выставки мероприятие превращается в общероссийское. Де-

ловая программа будет посвящена обсуждению самых актуальных и острых вопросов с участием специалистов отрасли и граждан старшего возраста. Ключевым мероприятием форума в 2019 году станет Международный конгресс «Социальная адаптация, поддержка и здоровье пожилых людей в современном обществе», которые объединит секции по социальным, медицинским тематикам, вопросам геронтологии и гериатрии.

Экспозиция будет состоять из нескольких блоков. Специализированная выставка «Уход и реабилитация. Доступная среда» станет площадкой, демонстрирующей разработки, технические новинки и уже существующие вспомогательные средства для осуществления проектов программы «Доступная среда». Планируется представить специализированную мебель, подъемники, поручни, кресла-коляски, трости, ортопедические изделия, санитарно-гигиенические средства, тренажеры и инвентарь для тренировок, специализированное питание.

«Дом пожилого человека» – уникальная экспозиционная площадка в формате шоу-рума, где покажут технические новинки и уже широко известные товары, позволяющие создать максимально комфортные и безопасные условия для жизни людей с ограниченными возможностями. Например, как сложные системы «Умный дом», «Тревожная кнопка», так и простые предметы, которые должны быть максимально удобными и понятными для каждого человека, особенно для людей с повышенными потребностями. «Дом пожилого человека» будет представлен только в рамках Международного форума «Старшее поколение».

Выставка-ярмарка товаров и услуг «Все для здоровья» продемонстрирует то, что покупают пожилые люди для использования в повседневной жизни: услугу «Тревожная кнопка», тонометры, глюкометры, слуховые аппараты, термометры, ингаляторы, шагомеры, физиотерапевтические и косметические приборы для домашнего использования, а также другие средства профилактики и самоконтроля.

«Весеннее настроение»

Посетителей ждут ярмарка и фестиваль «Весеннее настроение», которые являются неотъемлемой частью форума «Старшее поколение». Фестиваль объединит более 150 культурно-развлекательных и познавательных мероприятий и спортивных соревнований.

Форум проходит при поддержке Министерства труда и социальной защиты России и Правительства Санкт-Петербурга. Организатор – «ЭкспоФорум-Интернэшнл».

Сайт проекта – <http://zabota.expoforum.ru/>

Василина Калугина

Кронштадт – остров долголетия!

Забывая позвонить пожилым родителям и спросить их о здоровье, вряд ли кто думает о том, что даже небольшая забота продлевает им жизнь. Пожилые люди несомненно нуждаются в этой заботе и поддержке. Многие из нас вспоминают о них раз в год, 1 октября в Международный день пожилого человека. Но заботиться о близких и родных, о членах семьи и одиноких престарелых людях необходимо всегда.

Вопросы повышения качества жизни, трудоустройство, социальная и медицинская защищенность, а главное сохранение активной жизнедеятельности и раскрытие личностных возможностей людей пожилого возраста, – вот главные постулаты, которые находятся в центре внимания руководства администрации Кронштадтского района.

Для создания условий активного долголетия пенсионерам и ветеранам ВОВ, в Кронштадте действует обширный перечень всестороннего внимания.

В комплексном центре для предоставления гражданам пожилого возраста социальных услуг функционируют 13 отделений, в том числе 4 отделения социального обслуживания на дому, одно социально-реабилитационное отделение, отделение дневного пребывания, отделение временного проживания, срочного социального обслуживания, консультативное отделение и отделение экстренной психологической помощи.

Для организации свободного времени людей серебряного возраста и совершенствованию коммуникационных связей на базе социально-досуговых отделений комплексных центров осуществляют деятельность порядка 10 клубов по интересам, кружков, танцевальных студий, осуществляется обучение иностранным языкам, навыкам компьютерной грамотности, проводятся лекции, вечера отдыха, реализуются межпоколенческие, экскурсионные и туристические программы, направленные на сохранение активной жизнедеятельности пожилых людей посредством эмоционально-эстетического воздействия, раскрытия личностных возможностей и удовлетворение потребности в самореализации, вовлечения в общественную жизнь.





Кроме того, на базе комплексного центра проводятся консультационные услуги по пользованию персональным компьютером и сетью Интернет. Так в 2018 году для пожилых людей было проведено более 500 массовых мероприятий по компьютерной грамотности (лекций, мастер-классов, семинаров-практикумов, занятий компьютерных клубов).

В целях повышения качества жизни пожилых жителей Кронштадта, нуждающихся по состоянию здоровья в уходе и поддержке, продолжается реализация программ по предоставлению услуг по социально-медицинскому уходу на дому и услуги «тревожная кнопка».

Предоставление услуг по социально-медицинскому уходу на дому и «тревожная кнопка» в рамках реализации Закона № 717-135 осуществляется с учетом определения Комиссии при администрации Кронштадтского района индивидуальной потребности граждан в социальных услугах и разработанных индивидуальных программ предоставления социальных услуг.

Продолжается предоставление маломобильным гражданам услуги «социальное такси». В 2018 году количество граждан, имевших право на социальное такси, составило более шести тыс. человек.



В целях поддержки пожилых людей и повышения социальной безопасности им предоставляется жилье в социальных домах. В настоящее время в Кронштадтском районе в доме системы социального обслуживания в 33 квартирах проживают более 40 чел., из них 19 чел. находится на надомном социальном (социально-медицинском) обслуживании в комплексных центрах.

В Кронштадтском районе постоянно вводятся новые программы, направленные на социальную адаптацию и реабилитацию пожилых людей с учетом психологических, физиологических особенностей возраста и несомненно интересов, которые могут значительно отличаться в возрастных группах.

Андрей Медяников

Золото ГТО для «серебряного» возраста

Финальные соревнования юбилейной V Спартакиады пенсионеров России, проходившей с 23 по 26 августа, завершились в Новосибирске. В состязаниях, включавших в себя шесть дисциплин и сдачу норм ГТО, приняли участие 600 спортсменов-любителей в составе команд из 67 регионов России, а также семи зарубежных стран: Беларуси, Германии, Испании, Казахстана, Китая, Польши и Сербии. Организаторам выступили Министерство спорта РФ, Правительство Новосибирской области и Союз пенсионеров России.

Пенсионеры из восьми стран боролись за награды Спартакиады в Новосибирске

По итогам трех дней соревнований первое место в общекомандном зачёте завоевала команда Нижегородской области, «серебро» у Иркутской области, третью ступень пьедестала почёта заняли пенсионеры Республики Карелии. Самыми старшими финалистами стали 80-летние Владимир Щукин из города Светлый Калининградской области и Регина Великодворская из Петрозаводска. Средний возраст участников Спартакиады составил 60-69 лет, каждый четвёртый финалист перешагнул 70-летний рубеж.

Соревнования проходили по 6 видам спорта: легкая атлетика (кросс 1000 м. и комбинированная эстафета), плавание, настольный теннис, пулевая стрельба, шахматы, дартс.

В рамках финала Спартакиады все желающие могли пройти тестирование ГТО и получить соответствующий сертификат. Выполнение нормативов проходило в тестовом режиме для 9-ой, 10-ой и 11-ой ступеней комплекса и проводилось по трем видам из пяти.

«К нам на спортивные испытания пришли 247 человек в возрасте от 55 лет до 79 лет. Все три вида на золотой знак выполнило порядка 40%, и это очень высокий результат! – рассказал Игорь Зузуля, главный судья по выполнению нормативов комплекса ГТО, руководитель регионального центра тестирования ГТО в Новосибирской области. – Могу сказать, что выполнять нормативы сложно, не всем мастерам спорта это под силу. Обладатели золотого знака ГТО – уникальные люди!»





Валерий Владимирович РЯЗАНСКИЙ,
председатель Союза пенсионеров России,
председатель Комитета Совета Федерации по социальной политике.

«Наши пенсионеры в очередной раз доказали, что активное долголетие возможно, и одним из ключевых его факторов являются регулярные занятия физкультурой и спортом. Старшее поколение поражает не только гибкостью, меткостью, скоростью, но и силой духа, интересом к жизни, оптимизмом. На них могут равняться как ровесники, так и молодёжь».
Валерий Рязанский

Люди старшего возраста оказались в первых рядах тех, чьими усилиями возрождается комплекс ГТО, ведь во время их молодости соответствующий значок был предметом особой гордости. Участники спартакиады продемонстрировали отличную подготовку и даже били рекорды. Татьяна Веслополова из Хабаровска выполнила упражнение на поднимание туловища из положения лежа на спине 43 раза за минуту. Это, по нормативам, результат для мужчин 30-34 лет! Юрий Красилов из Горно-Алтайска на седьмом десятке отжался 66 раз, что в 6 раз больше, чем необходимо для его возрастной группы, а Нина Горохова из новгородской команды в 68 лет столь гибка, что легко наклоняется на 25 см ниже уровня гимнастического снаряда, чего зачастую не могут сделать юные девушки.

«Мой 10-летний сосед готовится поступать в Нахимовское училище, а туда берут только с золотым значком! Ему нужно пробежать один километр за четыре минуты, и он ходит ко мне в секцию, тренируется, – рассказывает крымчанин Иван Аринин, корреспондент «Алуштинского вестника». – Мы сдаём нормативы вместе с молодёжью, и приятно, что ребята на нас равняются, ведь у нас, «старичков», у всех золотые значки». Сам Иван Анатольевич занимается спортом с восьми лет. Он уверен: хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть смелым – бегай! Кстати, земляки Ивана Аринина, команда Крыма, в общем зачете стали лучшими на Спартакиаде по сдаче нормативов ГТО.

Но даже те, кому не довелось оказаться лидерами и взойти на пьедестал почёта, уверены в том, что готовились и приехали не напрасно. Ирина Прийменко из сахалинской Охи финишировала в легкоатлетическом забеге с большим отставанием от соперников, но под аплодисменты зрителей. «Я приехала за азартом, общением и улыбками. Меня так поддерживали на старте и на финише! Поэтому главным было пробежать», – делится Ирина Николаевна, которая успешно выступила в теннисе. Именно он помогает Ирине Николаевне сохранять активность и продолжать работать оператором добычи нефти и газа. «Я обхожу скважины, отбираю и анализирую пробы. Километров пять в день выходит. Отличная тренировка! – рассказывает она. – А ещё постоянно то на даче, то на рыбалке, регулярно выезжаю с коллегами в разные города на соревнования между предприятиями нашей компании. Только так можно сохранить азарт и ощущение жизни!»



Спартакиада пенсионеров России – самое масштабное в Европе спортивное мероприятие для лиц старшего возраста. Соревнования проводятся с 2014 года в целях популяризации физической культуры и спорта как фактора активного долголетия, а также привлечения людей старшего возраста к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Возрастная категория участников – мужчины в возрасте 60 лет и старше, женщины – 55 лет и старше.



Солидарен с Ириной Приймаенко и участник Спартакиады Николай Красиков, мэр новосибирского наукограда Кольцово: «Мне сам бог велел участвовать в этой спартакиаде, ведь команда Новосибирской области на треть состоит из представителей нашего наукограда. В науке, как и в спорте, здоровье и вдохновение идут рука об руку. Поэтому я еще хожу в горы уже более 40 лет, и стихи пишу. Надо все успевать. Жизнь похожа на спорт, и в ней, как сегодня на спартакиаде, очень много маленьких дистанций, и каждую из них нужно преодолевать достойно».

В этом году в отборочных турах приняли участие 84 тыс. спортсменов-любителей из 1248 муниципальных образований РФ.

В финале встретились 600 участников из 67 регионов РФ и семи зарубежных стран: Беларуси, Германии, Испании, Казахстана, Китая, Польши и Сербии.

Талисманом Спартакиады-2018 стал медведь-пенсионер, который поддерживал участников на протяжении всего мероприятия.

Официальный партнер V Спартакиады пенсионеров России: Инвестиционная группа «ВИКА». Эксперт в вопросах здоровья памяти: Межрегиональный социальный проект «Мемини». Партнер онлайн-трансляции: ОТС-ТВ (Новосибирск). Мероприятие проходит при поддержке Совета Федерации ФС РФ, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Пенсионного фонда Российской Федерации, Росотрудничества и Благотворительного фонда «Качество жизни».

Надежда Шумейко

Союз пенсионеров России покориł Эльбрус во второй раз

Возраст спорту не помеха, а покорению вершин – тем более. Уже во второй раз пенсионеры – члены Санкт-Петербургского регионального отделения "Союза пенсионеров России" поднялись на вершину Эльбруса 17.08-05.09.2018 года.

Первое восхождение на Эльбрус состоялось с южной его стороны в 2013 году. Но это не остановило смелых и волевых пенсионеров. Решили покорить вершину Эльбруса с северной стороны, что намного сложнее: здесь нет ни подъемников, ни ретраков, и приходится рассчитывать только на себя, на свои силы и плечи друзей по команде.

Руководитель похода, руководитель клуба северной ходьбы и активного отдыха «Здорово», председатель Российской Федерации северной ходьбы Ленинградской области, председатель отделения Союза пенсионеров России Центрального района Санкт-Петербурга Валерий Богомолов.

По сложившейся традиции, перед каждой поездкой команда заезжает в Иверский монастырь на Валдае и, получив благословение батюшки и напутствие Председателя Союза пенсионеров России Санкт-Петербурга Ивченко Бориса Павловича, отправляется в сторону Минеральных Вод на автомобиле.

После долгой дороги наконец остановились у подножия горы. Красота!!! Дух захватывает. Тут и начинается преодоление собственного страха, неуверенности, сомнений. Несколько дней адаптации и наконец подъем.

25 сентября поднялись до высоты 3900 метров, где как раз, начинается серия трещин на леднике. 26 августа был самый важный день перед восхождением – нужно было подняться на высоту не ниже 4700, чтобы хорошо акклиматизироваться. С каждым днем трещины на леднике все больше открывались. Следовало очень осторожно их проходить.





27 августа был день отдыха и определена команда восходителей: Валерий Богомолов, Дмитрий Леонтьев, Ольга Романова и Елена Устинова. А 28 августа в 00.15мин сделали первые шаги в сторону вершины. Луна светила ярко, освещая путь. Нужно было пройти 1870 метров по вертикали. Чем интересен маршрут с севера, в отличии от маршрута с юга? Команда шла медленно, но уверенно. Важно было сохранить силы в условиях высоты. Первая остановка была сделана на высоте 4800 метров, вторая – на 5100 метров. Самый сложный участок для участников был с высоты 5100 метров до 5500 метров, но и он был успешно пройден. Последние 100 метров были пологими, и в 12 часов 15 минут команда вышла на вершину. Еще внизу руководитель команды поставил задачу начать спуск с вершины не позже 13 часов дня, так как после обеда погода в этих местах, как правило, ухудшается.

Покорение Эльбруса – задача не простая даже для молодого поколения. А покорение Эльбруса людьми старшего возраста – задача весьма сложная. Однако, пенсионеры, преодолевая собственные слабости, идут навстречу трудностям и уверенно их преодолевают. Это и есть активное долголетие – главная цель Союза пенсионеров России.

Майя Быстрова

ГЛАЗАМИ НАЧИНАЮЩЕГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ «НИТИ ДОБРА»

«Одной из самых высоких моральных ценностей является забота о ближнем. Т.О. получается, что человеку свойственно протягивать руку помощи нуждающимся, если есть такая возможность. И таковой она будет до тех пор, пока помощь будет оказываться бескорыстно, на добровольных началах».

Распоряжением Правительства Российской Федерации 5 февраля 2016 г. №164-р утверждена Стратегия действий в интересах гражданстаршего поколения в РФ до 2025 года. Ключевыми целями стратегии являются повышение продолжительности, уровня и качества жизни пожилых людей, а также стимулирование их активного долголетия.

Создание Благотворительного фонда помощи пожилым людям «НИТИ ДОБРА» явилось активной гражданской позицией самих пожилых людей в помощь более слабым и нуждающимся. В Стратегии большое внимание уделено системе охраны здоровья пожилых людей, обеспечению доступности медицинской помощи, развитию гериатрической службы.

Презентация нашего Фонда состоялась в конце апреля 2018 года на XIII Международном форуме «Старшее Поколение» в «Экспофоруме». На сайте форума был помещен анонс о фонде, а директор фонда работала на форуме все 4 дня, знакомилась с представителями районов, посещала круглые столы, слушала лекции и смотрела мастер-классы.

Время сейчас не простое, и особенно ждатель материальной поддержки не приходится. Поэтому, чтобы выживать и выполнять уставные требования, приходится искать неопробованные пути.

Руководство Международного форума «Старшее поколение» отнеслось к нам очень внимательно и создало все условия для работы. Дело в том, что в городе и области существует много благотворительных и некоммерческих организаций, помогающих детям и инвалидам. Есть фонды, оберегающие животных, помогающие иммигрантам. Но фондов для пожилых людей совсем немного. И возглавляют их относительно молодые руководители. Наш же фонд был основан людьми того возраста, с кем работает (учредителям 74 и 68 лет).

Мы выбрали основной задачей нашей работы не столько привлечение добровольных пожертвований (а это необходимо для содержания фонда), сколько главной уставной задачей Фонда явилась социальная поддержка и защита пожилых людей и содействие в сфере профилактики и охраны здоровья пожилых граждан, а также пропаганды здорового образа жизни, улучшение морально-психологического состояния граждан и качества их жизни.

В день Пожилого человека, который пройдет 1 октября, по просьбе администрации Центра, мы организуем благотворительный концерт для людей, находящихся на лечении в стационаре, а отделению, с которого начинали свою работу еще и как волонтеры, организуем праздничные подарки и поздравления.

Мы начали осуществлять все виды информационной деятельности, привлекать внимание государственных, коммерческих и других организаций к деятельности Фонда. Так как штат у нас пока маленький, мы пошли по пути «лучше меньше, да лучше». У нас подписан договор с Городским гериатрическим медико-социальным центром (но до сих пор мы работали с одним отделением) и только сейчас уже выходим на уровень руководства всего Центра.

Фонд «Нити добра» не собирается дублировать функции учреждений социального обслуживания населения, мы хотим помогать людям не охваченным вниманием, не сумевшим найти себя и сориентироваться, недавно ушедшим на пенсию, ищущим применение своим способностям. Например, распространяя флаеры об услугах Городского гериатрического центра в разных районах города, в точках большего скопления пожилых людей. Мы целенаправленно ориентируем их и показываем, где они могут получить квалифицированную помощь.

Мы решили в нашей деятельности не распыляться по всему городу, а сосредоточиться на определенных организациях. Так, у нас совпало местоположение офиса и Гериатрического центра - это Адмиралтейский район и на этой же территории находится МО «Екатерингофский округ», где отнеслись к нам очень внимательно. В МО «Екатерингофский округ» выходит еженедельная газета «Екатерингофский вестник». Начиная с апреля месяца у нас там было более 8 публикаций с упоминанием фонда. Мы открыли рубрику «старости нет», в которой было опубликовано 4 статьи, написанных специалистами ГГЦ, содержащие очень полезные советы для пожилых женщин и получившие отклик читателей. В ближайшее время ко дню Пожилого человека будут прочитаны лекции врачами ГГЦ из Центра Боли с ответами на вопросы присутствующих. В МО «Екатерингофский округ» половина жителей люди преклонного возраста, нуждающиеся в особом внимании.

При работе с людьми имеет значение личный пример руководителей. В МО «Екатерингофский округ» глава администрации участвует по субботам в 10 часов в утренней зарядке вместе с населением в парке Екатерингоф. Некоторые активисты нашего Фонда, перешагнувшие семидесятилетний рубеж, занимаются в танцевальных студиях, ходьбой, делают утреннюю зарядку, увлекаются творчеством и выглядят моложе своих лет.

Недавно мы отмечали День благотворительности 5 сентября. Праздник был утвержден в Европе в 2013 г, а в России отмечается три года. Дата выбрана в день годовщины смерти Матери Терезы. Одним из наших мероприятий была организация бесплатного посещения Фестиваля песчаных скульптур в Петропавловской крепости.

Администрация Петропавловской крепости нас поддержала. Были развешаны красочные плакаты по поводу Дня благотворительности с указанием реквизитов фонда. Мы планируем проводить с ними и другие культурные мероприятия. Пожилым людям очень не хватает теплого отношения и новых впечатлений. Все-таки с возрастом психика претерпевает изменения даже у самых активных людей, а впечатление от увиденного украшают их жизнь. Одновременно с этим мероприятием, прошла акция и в ДК им. Н.К.Крупской, где тоже были развешаны плакаты и указаны реквизиты фонда. Между прочим, плакаты нам благо-

творительно разработали в Штаб-квартире Ресурсного ЦЕНТРА для добровольцев и некоммерческих организаций. Волонтеры от этого Центра будут помогать проводить нам 27 сентября, в рамках социального проекта, Ярмарку вакансий для граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

Хотелось бы поделиться некоторыми мыслями о новых реорганизациях в медицинской сфере, планируемом переходе районных медицинских учреждений под контроль комитета по здравоохранению с 01.01.2019г. Разрабатывая вертикаль медицинского обслуживания (идея хорошая, чтобы человека вел один врач от момента обращения до момента исцеления или улучшения состояния здоровья), надо учесть все особенности пожилого организма (сложности общения с современной техникой при записи на прием, очереди на сдачу крови, распределение квот на высокотехнологичное лечение и обследование, и сроки ожидания, удаленность местожительства от поликлиники и т.д.). Хотелось бы, чтобы новшество не усложнило в зимний период жизнь пожилых людей.

Еще нас волнуют пожилые люди с проблемами зрения и слуха. Ведь часто зрение и слух- это не заболевания, это возрастное угасание функций организма. Если к врачу еще можно попасть бесплатно, то после его рекомендаций – за все приходится платить (при бесплатной медицине). И не всякая пенсия это выдерживает. Например, в Фонд обратилась женщина за материальной поддержкой. У нее установили прогрессирующую глаукому. Бесплатную операцию назначили только через 8 месяцев. Плохо видя, женщина не заметила ямку и упала, в результате перелом ноги. Сейчас ей надо ждать операции до февраля 2019 г. Ежедневно на лекарство для глаз уходит 2000 руб., т.е. 8000 руб. в месяц, при пенсии 11000 руб. Женщине 74 года. Мы объявили для нее адресный сбор средств. Но мне кажется, что ей должно было помочь ОМС, не доводя до сложностей.

Вице-губернатор Санкт-Петербурга по здравоохранению сказала «Наша цель – чтобы все звенья здравоохранения были сведены в одну цепочку. Чтобы не было такого, что здесь район за что-то отвечает, а здесь – комитет. За все будет отвечать Комитет по здравоохранению». Петербуржцы принимают это решение настороженно, так как не понятен механизм реализации.

Цитата В.В.Путина – «Нам важен каждый человек, чтобы он прожил долгую и здоровую жизнь, чувствовал свою востребованность и уверенность в том, что его работа позволит обеспечить достаток и благополучие семьи».

Директор Благотворительного фонда
помощи пожилым людям «НИТИ ДОБРА»
Шепшелей Л.Н.
Тел: 8(921)327-24-25,
nitidobra@yandex.ru

Смелый путешественник

Пенсию часто называют «заслуженным отдыхом», но, если вдуматься – так ли часто люди, завершившие профессиональную карьеру, имеют возможность отдыхать, а не сидеть с внуками, вкалывать на дачном участке, решать проблемы других родственников? Конечно, для кого-то это тоже своеобразный «отдых», однако все-таки в этот период стоит сделать приоритетом свои собственные интересы – вы это заслужили.

77-летний путешественник Борис Маслов совершил почти три десятка круизов, был во многих странах Америки и Европы. Как ему удается так много путешествовать, в то время как большинство российских пенсионеров ограничиваются единственным маршрутом дом – дача – дом?

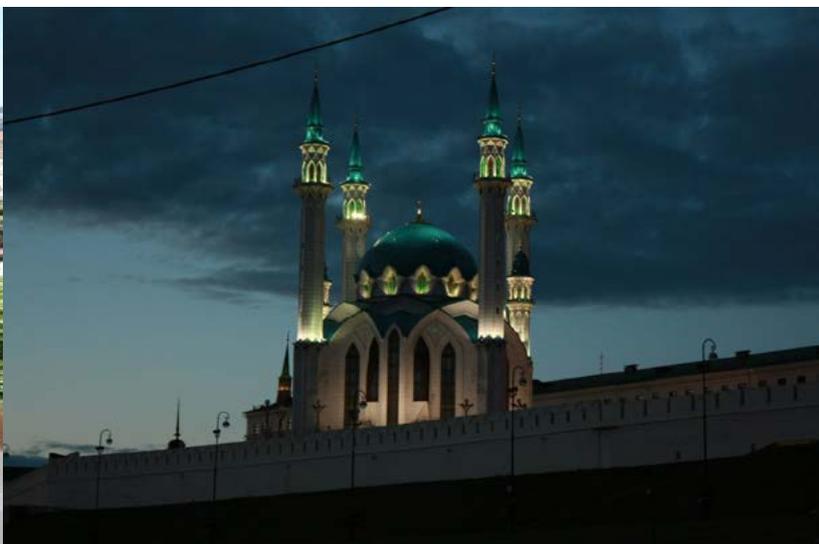
«Впервые я выехал за границу тридцать два года назад по комсомольской путевке. Тогда чтобы уехать, нужно было высидеть гигантские очереди, но это того стоило. Теперь я трачу на поездки все свои сбережения, и за последние восемь лет я побывал уже в сорока странах.

Многие пенсионеры обременены дачей и машиной, а кто-то все еще думает, что будет огромная волокита с бумагами. На мой взгляд, это все отговорки. Чтобы ездить, пенсионеру нужны только смекалка и настойчивость.

Если человек хочет, он будет путешествовать при любой экономической ситуации. Однажды в Европе со мной в автобусе ехала женщина из Петербурга, которая видела блокаду и сейчас живет в обычной нищей коммуналке. Она рассказала, что каждый год ездит за границу, накапливая деньги с одной только пенсии. Еще я видел хитрого деда, который в свои 67 лет ездит отдыхать в Италию и каждый год работает там на плантациях, отбивая, таким образом, большую часть стоимости поездки.

Я не считаю, что трачу много: я уже в том возрасте, когда покупать особо нечего. Разве что беру что-нибудь вкусненькое: во Франции — коньяк, в Германии — колбаски. Пожилому человеку намного важнее испытать эмоции, пережить приключения. Во время одного автобусного тура, где были в основном люди 30–40 лет, гид предложила заехать в Роттердам, но часть взбунтовалась, мол, слишком устанем, и в итоге мы не поехали. А в другой раз я ехал с одними пенсионерами, и мы за один тур объехали 38 европейских городов — потому что у этих людей горели глаза.

За восемь лет я объехал почти весь мир, и сейчас мне бы очень хотелось посмотреть Россию. Сейчас в нашей стране путешествовать дешевле, чем за границей. В России находятся самая северная точка земли, самая восточная точка земли и точка деления Азии и Европы — между Малым и Большим





Енисеем. Совсем недавно, у меня появилась возможность присоединиться к Союзу пенсионеров России (<https://vk.com/sprprus>). Эта организация помогает таким людям как я путешествовать как внутри страны, так и за её пределами. Благодаря их услугам, я смог побывать на Камчатке. Это было незабываемое путешествие. В планах у меня посетить Байкал и Калининград.

Я твердо убежден, что самая прекрасная страна, в которой я был, – это Россия!»

Борис Маслов

КОМПЬЮТЕР В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Информационные технологии плотно вошли в нашу жизнь, всё больше государственных услуг обретают электронный вид, решение большого количества обыденных задач становится невозможным без наличия интернета. Именно по этой причине обучение навыкам работы на компьютере является весьма актуальной задачей. Вместе с тем, доля российских пенсионеров, владеющих навыками работы на компьютере, невелика – по данным социологов, этот показатель сегодня составляет около 9%. Вместе с тем, в последние годы интерес пенсионеров к сети стремительно возрастает, благодаря чему увеличивается набор предложений различных курсов компьютерной грамотности, где пенсионеров обучают основам работы с компьютером.

Центр изучения пенсионных реформ провел телефонный опрос российских пенсионеров: специалисты ЦИПР поставили перед собой задачу выяснить, где и какими способами современные российские пенсионеры осваивают навыки работы с компьютером. В рамках исследования было опрошено 460 пенсионеров из 10 регионов России. Респондентам предлагалось рассказать, где и каким образом они осваивали работу на компьютере, какие из полученных навыков используются ими в повседневной жизни наиболее часто, а также выяснить удовлетворенность пенсионеров качеством организации процесса обучения на курсах. Более половины российских пенсионеров осваивают компьютерную грамотность при помощи родных и близких, еще почти треть делают это самостоятельно. Услугами курсов компьютерной грамотности пользуются 8% пенсионеров.

В Санкт-Петербурге многие учебные центры организуют курсы для старшего поколения. Основными целями занятий является обучение навыкам работы на персональном компьютере, изучение офисных программ, работа в сети Интернет.

Санкт-Петербургское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» не стало исключением и также проводит компьютерные курсы. Уже на протяжении



5 лет организация занимается обучением пенсионеров компьютерной грамотности. Созданная уровневая система образования, позволяет постепенно переходить от простых задач к более сложным.

Одним из основных направлений наших курсов является формирование навыков работы в глобальной сети Интернет. Ведь это так необходимо в наш век технологий. Всё общение, музыка, видео и даже платежи так или иначе связаны с мировой паутиной. Поэтому мы считаем, что каждый человек, независимо от его возраста, должен владеть информационными технологиями.

Ученики во время занятия

Овладев базовыми знаниями работы на ПК, Вы сможете получить более сложные, но в тоже время необходимые в жизни навыки по покупке билетов на сайте РЖД, оплате счетов, производить операции с банковскими картами не выходя из дома.

И вот теперь вы уже спокойно обращаетесь с компьютером: создаёте документы, файлы, пишете сообщения своим внукам и смотрите новую серию вашего любимого сериала. Но это еще не всё.

А что, если мы скажем, что научим Вас зарабатывать деньги? Да, это возможно. Изучив принципы обработки фотографий и монтирования видео, вам открывается мир видеоблогинга, а умение набирать и редактировать текст, даёт возможность заниматься копирайтингом.

По окончании каждого уровня обучения, Вам выдаётся сертификат о полном усвоении материала. А с нашим преподавательским составом этого добиться будет не сложно.

Счастливые обладательницы сертификатов об окончании уровня

Итак, знание основ компьютерной грамотности просто жизненно необходимо в наше время. Понимая этот факт, мы создали оптимальные условия, при которых Вы сможете получить необходимые знания. Записаться на курсы можно через нашу группу в социальной сети Вконтакте vk.com/comp_free

Всю необходимую информацию можно уточнить по телефону 425-37-27

Сергей Петров

Школа проектного управления «Активный гражданин»

«Обучение людей старшего поколения навыкам оформления проектной документации, защита проекта, а в конечном счете создание продукта и самореализация – важная составная часть социальной работы вообще, а с каждым годом – в частности. Каждый человек имеет возможность помогать другим и себе через реализацию своих идей, воплощенных в конкретную услугу. Это сегодня не только актуально, но и востребовано обществом. Мы будем способствовать развитию компетенций и вовлечению в социальное проектирование всё большего числа людей как старшего возраста, так и людей с ограниченными возможностями по здоровью. Настоящий проект особенно актуален в новых условиях изменения пенсионного законодательства. Он является новым решением проблем активного долголетия».

Борис Ивченко

Депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Борис Ивченко принял участие в пресс-конференции, организованной Комитетом по социальной политике Санкт-Петербурга, Санкт-Петербургским и Ленинградским областными региональными отделениями Союза пенсионеров России, которая прошла в Медицентре правительства Санкт-Петербурга. Он подвёл итог первого этапа долгосрочной программы «Школа проектного управления «Активный гражданин» по направлению «социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан», получившего поддержку в конкурсе «Активное поколение» 2018 года. Всего прошли обучение 20 человек. В результате обучающиеся образовали 6 проектов, два из которых были представлены авторами на пресс-конференции. Основная цель проекта – приобретение людьми старшего поколения навыков, соответствующих современному уровню технологического развития и социальным изменениям. Цели и задачи проекта соответствуют целям и задачам «Концепции социально-экономического развития Санкт-Петербурга до 2020 года» и плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере социального обслуживания населения Санкт-Петербурга на 2013-2018 годы». Борис Ивченко рассказал о программе «Активный гражданин». Мероприятия проекта представляются актуальными в рамках реализации Государственной программы «Социальная поддержка граждан в Санкт-Петербурге на 2015-2020 годы» в части подпрограмм «Модернизация и развитие социального обслуживания населения», «Повышение эффективности государственной поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций» и «Повышение качества жизни граждан пожилого возраста в Санкт-Петербурге».

Ольга Гурьева



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА



Надежда Шумейко - Санкт-Петербургская поэтесса. Ее открытые, душевные стихи о близких людях, о природе пронизаны добротой, нежностью и любовью. Она пишет о том, что волнует ее: о судьбе России, о соотечественниках, проживающих за рубежом, об окружающем мире. Н. Шумейко автор стихов целого ряда литературных сборников, многих из которых сегодня стали песнями. Песни легли в основу двух музыкально-поэтических спектаклей: «Вот такая у нас судьба» и «У моря, у Черного моря...»

С Днем пожилого человека!

День пожилого человека
Сегодня празднует страна.
Его не знали в прошлом веке:
Традиция для нас нова.

Так хочется слова простые
И очень теплые сказать.
Так хочется, мои родные,
Вам долгой жизни пожелать.

Любви, удачи, вдохновенья,
Успехов в творчестве, добра,
Глубоким чувствам пробужденья,
Прекрасное познать сполна.

Хочу, пусть может на полвека,
Я от души вам пожелать:
День пожилого человека
Как ежедневный отмечать!

РОССИЯ

Как тебя я, Россия, люблю!
И любовь свою мне не унять.
Прославляю величье твое и пою:
Ты сестра мне, и дочка, и мать.

Россия! Сколько в слове одном:
И рассвет, и росинка, и росс.
Россия! Не забыть никогда
Тех просторов, полей, где я рос.

Где ромашки по грудь и малиновый звон,
Где рождается чудо-заря.
Где в сосновых борах глухарей перезвон,
Где тропинка вдаль манит меня.

Ты – Россия моя! Будь вовеки сильна!
Сохрани свою женскую статью.
Ты – Россия моя! Будь настолько мудра,
Чтобы в Мире хранить благодать.

Кидает нас судьба

Кидает нас судьба то вверх, то вниз.
То в летний зной, то в зимнюю пургу.
Но ничего не бойся, друг, держись,
И зря не сетуй на свою судьбу.

Все знаем мы, что наша жизнь — игра.
И знаем мы, что сами в ней актеры.
Вот только жаль, что в жизни никогда
Нам не помогут верные дублеры.

Чтобы ошибок меньше совершить
И совесть сохранить без угрызенья,
Старайся жизнь без зависти прожить,
Дари добро без капли сожаленья.

Кидает нас судьба то вверх, то вниз.
Мы мечемся, порою все кляня.
Но только тот заслуживает «Бис»,
Кто в жизни этой смог сыграть себя.

ТАЛИСМАН

Ты вернулся из стран далеких,
Нет счастливее этих минут.
Талисман моих дней одиноких
Уберу далеко в сундук.

Все, что было — было, и ладно,
Не спрошу тебя ни о чем.
Нам сегодня с тобой очень важно
Быть вдвоем, и только вдвоем.

А со зла разошлась непогода
И от ревности в окна стучит.
Не понять ей, как долгих полгода
Сердце к сердцу, волнуясь, спешит.

Как, сгорая в любви и желаньях
И от холода сжавшись в ком,
Распаляя душу терзаньем,
Мыслишь только о нем и о нем.

А за встречей опять расставанье,
Вот такой наш с тобой роман.
Я открою сундук на прощанье
И достану свой талисман.

КОНКУРС!!!

Продолжается кампания по привлечению, отбору и обучению общественных корреспондентов в Санкт-Петербурге и Ленинградской области в виде литературного и фото-видео конкурсов с общим названием «Семейная история – социальная жизнь региона»

Цели проекта и конкурса:

Создание добровольческого движения по социализации людей старшего поколения, людей с ограниченными возможностями здоровья, представителей социально уязвимых групп населения через стимулирование и поощрение творческой деятельности путем привлечения к участию в работе общественной редакции интернет-издания и интернет-канала. Создание общественной площадки для получения актуальных обращений жителей о качестве и ассортименте предоставляемых населению социальных услуг, запросов на получение инновационных или недостающих социальных услуг, сбора информации и формирования общественного мнения о состоянии и механизмах модернизации социальной сферы регионов - создание единой информационной среды для деятельности и общения участников социальной жизни регионов.

На литературный конкурс принимаются произведения, написанные на русском языке в жанрах: стихи, малая проза, публицистика.

На фото-видео конкурс принимаются работы в электронном формате.

Условия участия в Конкурсе и дата начала приема заявок будут размещены на сайте: <http://social-live.ru/> и на официальных страницах проекта в социальных сетях: <https://vk.com/spr78> и <https://vk.com/semstory>.

По итогам Конкурса будет сформирована общественная редакция интернет-издания и интернет-канала «Социальная жизнь Северо-Запада России», издан сборник работ участников. Автор каждой принятой работы получит указанный сборник. Лучшие работы будут опубликованы на страницах журнала, интернет-издания и интернет-канала «Социальная жизнь Северо-Запада России».

Победители Конкурса в каждом жанре награждаются специальными дипломами с указанием призового места, ценными призами и подарками, которые будут вручены на торжественном мероприятии, посвященном Дню социального работника. В ходе мероприятия прозвучат отрывки произведений участников Конкурса, а также пройдет демонстрация фото и видеосюжетов участников.

Время и место проведения торжественного мероприятия будет опубликовано на сайте <http://social-live.ru/> и на официальных страницах проекта в социальных сетях: <https://vk.com/spr78> и <https://vk.com/semstory>

- * Произведения, пропагандирующие насилие, употребление алкоголя и наркотиков, криминальный и аморальный образ жизни, агрессивное поведение, разжигание национальной или религиозной розни, использование ненормативной лексики к участию в Конкурсе не допускаются.
- ** В целях соблюдения законодательства по защите интеллектуальных прав (охране результатов интеллектуальной деятельности) при использовании в конкурсной работе заимствований обязательными являются указание имени автора, произведение которого используется, и источника заимствования – публикации используемых текстовых и изобразительных материалов.
- *** Работы, не соответствующие вышеперечисленным требованиям, жюри не рассматривает.
- **** Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Ждем Ваших заявок на участие и желаем творческих успехов!

Дополнительная информация о конкурсе: semstory@yandex.ru

Уважаемые коллеги!



**Владимир Владимирович
ПУТИН**, Президент Российской
Федерации

2018 год объявлен в России Годом добровольца, и символично, что этот год начался с принятия закона, который устанавливает обязанность всех уровней власти оказывать содействие волонтерам. Сегодня деятельные, неравнодушные граждане, социально ориентированные НКО активно участвуют в решении важнейших задач. Именно вовлеченность людей в дела страны и гражданская активность, как и культурные, нравственные, духовные ценности, делают нас единым народом, способным к достижению больших целей.

Сохранить свою идентичность крайне важно в бурный век технологических перемен, и здесь невозможно переоценить роль культуры, которая является нашим общенациональным цивилизационным кодом, раскрывает в человеке созидательные начала.

Предлагаю запустить программу создания в регионах культурно-образовательных и музейных комплексов. Они будут включать в себя концертные залы, театральные, музыкальные, хореографические и другие творческие школы, а также выставочные пространства, где ведущие музеи страны смогут разворачивать свои экспозиции. Что в запасниках держать столько произведений искусства? Это должны быть настоящие центры культурной жизни, открытые для молодежи, для людей всех возрастов. Первый такой проект будет реализован во Владивостоке. Потом выберем и другие регионы и города страны.

Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 01.03.2018 «Послание Президента Федеральному Собранию»



Госдума одобрила законопроект о наказании за отказ нанимать лиц предпенсионного возраста

Госдума приняла в первом чтении президентский проект закона о наказании за отказ в трудоустройстве граждан предпенсионного возраста.

Актуальные новости о пенсионной системе России, повышению уровня ежемесячных выплат, индексации пенсий, реформах, а также других изменениях, касающихся лиц, достигших пенсионного возраста.



85-летний пенсионер чеканит мяч на улицах Перу

85-летний житель Перу Фелициано Мартель нашёл необычный способ получить прибавку к пенсии, а заодно доказать всем, что он в отличной форме. Мартель занимается футбольным фристайлом, выполняет различные трюки и удивляет прохожих, которые не против заплатить за удовольствие видеть виртуозное владение мячом.



Путин считает, что многодетные матери должны получить право выхода на пенсию раньше срока

Президент России Владимир Путин заявил, что многодетные матери должны получить право выхода на пенсию раньше срока.



Путин предлагает ввести ответственность за увольнение сотрудников предпенсионного возраста

Российский президент Владимир Путин в своём телеобращении заявил о необходимости введения административной и уголовной ответственности за увольнение сотрудников предпенсионного возраста.



Медведев заявил о необходимости контролировать реализацию закона о пенсиях

Премьер-министр России Дмитрий Медведев заявил о необходимости в течение переходного периода следить за реализацией пенсионного законодательства.



Медведев поручил кабмину проработать предложения Путина по пенсионным изменениям

Премьер-министр России Дмитрий Медведев поручил правительству как можно скорее представить предложения по проекту об изменениях в пенсионном законодательстве с учётом заявлений президента Владимира Путина.



Госдума одобрила законопроект о наказании за отказ нанимать лиц предпенсионного возраста

Госдума приняла в первом чтении президентский проект закона о наказании за отказ в трудоустройстве граждан предпенсионного возраста.



Голикова назвала возможное наказание за увольнение в предпенсионном возрасте

Увольнение работников в предпенсионном возрасте может наказываться штрафом до 200 тыс. рублей или зарплатой за полтора года, сообщила вице-премьер России Татьяна Голикова.

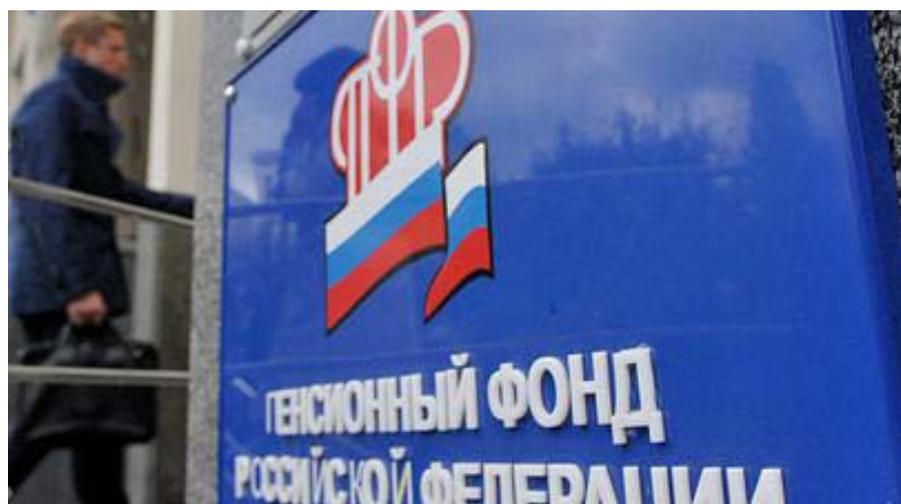


В ФНС заявили, что самозанятые будут освобождены от уплаты пенсионных взносов

Глава Федеральной налоговой службы Михаил Мишустин заявил, что налоговая ставка в рамках нового режима для самозанятых составит 4%, в неё будет входить взнос по ОМС. При этом планируется, что самозанятые будут освобождены от уплаты взносов в Пенсионный фонд.

11 сентября 2018, 11:58

29 августа 2018, 15:32



Кудрин назвал идеи Путина по пенсионным изменениям балансирующими изначально проект

Глава Счётной палаты Алексей Кудрин прокомментировал предложения президента России Владимира Путина по проекту об изменениях в пенсионном законодательстве.



Чайка считает необходимыми санкции за отказ брать на работу пенсионеров

Генпрокурор России Юрий Чайка считает необходимым применять санкции в отношении работодателей, которые отказывают в приёме на работу пенсионерам.



Уважаемые коллеги!

2018 год объявлен в России Годом добровольца, и символично, что этот год начался с принятия закона, который устанавливает обязанность всех уровней власти оказывать содействие волонтерам. Сегодня деятельные, неравнодушные граждане, социально ориентированные НКО активно участвуют в решении важнейших задач. Именно вовлеченность людей в дела страны и гражданская активность, как и культурные, нравственные, духовные ценности, делают нас единым народом, способным к достижению больших целей.

Сохранить свою идентичность крайне важно в бурный век технологических перемен, и здесь невозможно переоценить роль культуры, которая является нашим общенациональным цивилизационным кодом, раскрывает в человеке созидательные начала.

Предлагаю запустить программу создания в регионах культурно-образовательных и музейных комплексов. Они будут включать в себя концертные залы, театральные, музыкальные, хореографические и другие творческие школы, а также выставочные пространства, где ведущие музеи страны смогут разворачивать свои экспозиции. Что в запасниках держать столько произведений искусства? Это должны быть настоящие центры культурной жизни, открытые для молодежи, для людей всех возрастов. Первый такой проект будет реализован во Владивостоке. Потом выберем и другие регионы и города страны.

Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 01.03.2018 «Послание Президента Федеральному Собранию»

В. Рязанский: Рассчитываем в ближайшее время обсудить законопроект об ответственности за увольнение «предпенсионеров»



Сенатор поддержал предложение Президента РФ решать этот вопрос не только путем введения принудительных мер, но и посредством стимулирования заинтересованности работодателя в привлечении работников предпенсионного возраста.

Парламентарии рассчитывают в ближайшее время обсудить законопроект об ответственности за увольнение граждан предпенсионного возраста, заявил председатель Комитета СФ по социальной политике, председатель Союза пенсионеров России Валерий Рязанский, комментируя обращение главы государства к гражданам России.

По его словам, заслуживает особого внимания поручение Президента РФ Правительству страны, касающееся необходимости решать проблему занятости граждан предпенсионного возраста. Глава государства считает необходимым установить для работодателей административную и даже уголовную ответственность за увольнение таких работников, а также за отказ в приеме на работу граждан по причине их возраста.

По мнению Валерия Рязанского, подобный шаг имеет большое значение, учитывая риски потери работы и сложность в трудоустройстве по достижении определенного возраста.

«При этом полностью поддерживаем предложение Президента РФ решать этот вопрос не только путем введения принудительных мер, но и посредством реального стимулирования заинтересованности работодателя в работниках предпенсионного возраста», — подчеркнул руководитель профильного Комитета СФ.

Как напомнил сенатор, глава государства высказался за разработку специальной программы по повышению квалификации «предпенсионеров», которая позволит им поддержать свой уровень образования и быть конкурентоспособными на рынке труда. Президент РФ призвал повысить размер пособия по безработице для таких граждан, а также обязать работодателей предоставлять им дополнительные дни для прохождения диспансеризации с сохранением зарплаты.

Валерий Рязанский также обратил внимание на предложения главы государства в отношении возраста выхода на пенсию женщин. «Снижение возраста выхода на пенсию до 60 лет для женщин подтверждает признание государством роли, которую они играют в семье, в обществе в целом. В том числе, это касается и права досрочного выхода на пенсию для многодетных матерей. В нашем Комитете эти темы неоднократно обсуждались и прорабатывались».

Все предложенные главой государства меры, подчеркнул законодатель, направлены на усиление социальной поддержки граждан предпенсионного возраста.

«Принципиальная позиция, обозначенная Президентом Российской Федерации в обращении к гражданам страны, обусловлена детальным анализом и проработкой всех возможных вариантов. Она нацелена на то, чтобы обеспечить сбалансированность пенсионной системы. И, самое главное, — гарантировать достойную пенсию настоящим и будущим пенсионерам», — заключил Валерий Рязанский.