**Комплексный центр социального обслуживания населения Бийска — победитель конкурса «Серебряный возраст»**

12.05.2021

https://nb22.ru/gorod/kompleksnyj-czentr-soczialnogo-obsluzhivaniya-naseleniya-bijska-pobeditel-konkursa-serebryanyj-vozrast.html#

**" Серебряный возраст»- так назывался конкурс социально-просветительских проектов для старшего поколения.** **Он был организован благотворительным фондом «Хорошие истории» и его партнерами. Одним из победителей его стал Комплексный центр социального обслуживания населения Бийска. Цель проекта — вовлечение пожилых людей в социальную жизнь.**

         Проект, который защитили специалисты Центра, предусматривает ряд мероприятий для людей старшего возраста, активно участвующих в общественной жизни города, в частности, волонтерского движения. Это движение горожане  по достоинству оценили во время пандемии, когда пожилые люди были вынуждены в течение года находиться на самоизоляции. Серебряные волонтеры безвозмездно взяли на себя обязанность по доставке продуктов, лекарств одиноко проживающим ветеранам.

         Лишь в апреле наступили некоторые послабления в режиме самоизоляции, и ветеранские организации возобновили свою деятельность. Работа по реализации проекта, рассчитанного на семь месяцев, уже началась.  На встрече председателей общественных организаций и специалистов центра был озвучен план мероприятий, оговорены важнейшие моменты его реализации.

         В проекте примут участие более двух сотен человек. Это не только активисты-волонтеры, но и пожилые люди, которые хотели бы внести позитивные перемены в свою жизнь и присоединиться к серебряному добровольчеству. Для женщин пройдет интересный тренинг-показ «Быть модной – просто», где можно попробовать свои силы в искусстве макияжа, получить практические уроки текущих модных течений в моде для пожилых. Красивой быть не запретишь в любом возрасте, а с годами слабая половина человечества обретает особый шарм. Проверено временем, так что подобный тренинг, несомненно, завоюет популярность. Тем более, что его апробация успешно состоялась два года назад. В ней приняли участие ведущие специалисты визажа, парикмахерских услуг, модельеры. Июнь пройдет под девизом «Я здесь родился – я здесь живу».  Участники проекта смогут поделиться собственными воспоминаниями об истории родного края и, конечно, посетить знаменательные места. Их ждет экскурсия в Алтайский мемориальный музей  нашего земляка космонавта Германа Титова.  А на базе отдыха «Республика Гайдара» состоится слет краеведов, для которых история горожан тесно связана с их жизнью.

         Конечно, не останется без внимания самый актуальный на сегодня вопрос – здоровья. В июле планируется выезд на базу отдыха «Сердце леса» в селе Алтайское, где пенсионеры не только насладятся красотами природы, но овладеют практическими навыками оказания первой помощи в экстренных случаях. Как справиться с гипертоническим кризом, как не пропустить сахарный диабет, вовремя заметить признаки инсульта, и узнать новейшую информацию о состоянии заболеваемости вирусными инфекциями, в том числе, коварным ковидом. Август будет посвящен практическому овладению компьютерной финансовой грамотности в повседневной жизни: оплата коммунальных услуг, получение консультаций через портал муниципальных услуг, освоение электронной домашней бухгалтерии, а также азбука безопасности сбережений, хранящихся на вкладах.  Особо насыщенным на мероприятия станет – сентябрь. Продолжится практика взаимодействия с фитнес-центрами города, где ветераны ознакомятся  с возможностями оздоровления на различных  тренажерах сообразно собственному возрасту и здоровью, посетят групповые занятия, освоят минимальный комплекс упражнений под руководством опытного тренера.

 Подарком для активных пенсионеров станет абонемент на несколько занятий в бассейне спорткомплексе «Заря». Те, кто заинтересуется занятиями плаванием или физкультурой, смогут продлить удовольствие уже по собственному желанию, поскольку, как правило, для пожилых людей предоставляются скидки для занятий физкультурой.  Ну, а совершенно бесплатно можно уже сейчас освоить скандинавскую ходьбу, которая, по заверению ее энтузиастов,  творит чудеса: уходят недуги опорно-двигательной системы, восстанавливаются суставы,  заряд бодрости получает сердечно-сосудистая система.  Незабываемой станет и поездка в Белокуриху, где сам горный воздух обладает целительной силой. Пешие прогулки с остановкой на обед под открытым небом – поневоле вспомнится юность с ее походами на природу, палаточный отдых, песни у костра под гитару. Словом, позитив, который получат отдыхающие, продлит их жизнь, ведь положительные эмоции – залог здоровья. И завершающим мероприятием станет круглый стол по итогам реализации проекта.

Да минует вас коронавирус и прочая зараза!

**Людмила Носкова**.