www.pravda-kmv.ru

ПЯТИГОРСКАЯ ПРАВДА

ЧЕТВЕРГ, 15 НОЯБРЯ 2018 г.
№ 168 [9098]
СВОБОДНАЯ ЦЕНА

16+

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ОСНОВАНА В 1937 г. ВОЗРОЖДЕНА В 1995 г.

Музыка, стихи и чай

Подробности читайте в следующем номере.

ПЛАНЕРКА:
Инновации в образовании и проблемы в воспитании
[стр. 2]

ФОРУМ:
Найти работу — легко!
[стр. 6]

ДРУЖБА НАРОДОВ:
Польша в культуре и сердце
[стр. 12]

Золотой возраст

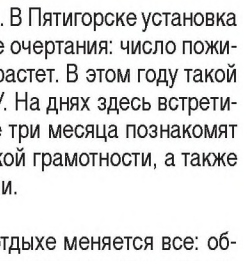
Учиться — значит жить

…интересно, ярко, с удовольствием — считают седовласые студенты Академии третьего возраста. Пятигорская школа активного долголетия вновь начинает свою работу. Жить не только долго, но и оставаться востребованным, активным и бодрым

«Век живи — век учись» — гласит известная поговорка. В Пятигорске установка на обучение «длиною в жизнь» приобретает реальные очертания: число пожилых людей, желающих поступить в Академию, постоянно растет. В этом году такой площадкой для них стал образовательный комплекс ИнЭУ. На днях здесь встретились будущие студенты и педагоги, которые в ближайшие три месяца познакомят своих подопечных с основами компьютерной и юридической грамотности, а также расскажут о передовых методиках здорового образа жизни.

Сложно спорить с тем, что у человека на заслуженном отдыхе меняется все: образ жизни, статус, привычки. У многих возникает чувство пустоты, ненужности, изолированности от общества и, как следствие, депрессия, обострение заболеваний. И в этом случае Академия третьего возраста выполняет важную социальную функцию, помогая пожилому гражданину ориентироваться в современной жизни и адекватно реагировать на происходящие в ней изменения. Слушатели Академии учатся новому формату общения и проявляют активную гражданскую позицию.

— В будничной суете, стремлении все успеть мы часто не находим времени для душевных бесед с родными и близкими. И только в золотом возрасте, который иногда вполне справедливо называют возрастом новых возможностей, мы можем оценить роскошь человеческого общения, — уверена председатель Думы Пятигорска, член президиума городского женсовета **Людмила Похилько.**



(Окончание на 7-й стр.)

Цифра:

Академия третьего возраста действует в Пятигорске уже 5 лет. За это время ее выпускниками стали

почти **500** жителей города.

Проект направлен на улучшение качества жизни людей пенсионного возраста.

Мнение:

— Я заметила, что слушатели наших курсов отличаются от своих ровесников: у них живой взгляд, эти люди полны энтузиазма и готовы познавать что-то новое. Им интересно жить. Выйти в скайп и пообщаться с родными, близкими людьми, заглянуть на портал госуслуг, оплатить налоги и коммуналку через интернет для наших выпускников не составляет труда. Они чувствуют себя увереннее, хорошо ориентируясь в современных жизненных реалиях, — поделилась своими наблюдениями **Наталья Абалдуева.**

Учиться — значит жить

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

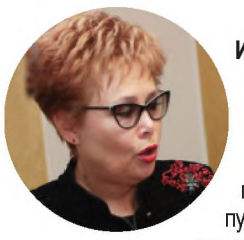
В 2016 году Правительство России утвердило Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года. Об этом рассказала собравшимся в актовом зале образовательного комплекса заместитель главы администрации Пятигорска Инна Плесникова.

Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года

Граждане старшего поколения являются носителями знаний и опыта, вносят существенный вклад в совокупный интеллектуальный потенциал, в социально-экономическое развитие Российской Федерации, стремятся к осуществлению трудовой деятельности, являются создателями значимой части материальных благ, активно участвуют в процессах социального развития, сохраняют и приумножают богатство культуры страны и передают его молодым поколениям, выступают хранителями важнейших духовно-нравственных ценностей и обеспечивают связь и солидарность поколений.

Одной из ключевых задач Стратегии должно стать создание общества для всех возрастов, включая формирование условий для использования знаний, опыта, потенциала граждан старшего поколения, проявление заботы о таких гражданах и оказание им необходимой помощи.

Стратегия содержит цели, задачи, направления государственной политики, реализация которых должна улучшить качество жизни граждан старшего поколения в зависимости от их индивидуальных потребностей, обеспечить более эффективное использование их потенциала и участие в жизни общества.



Инна Тихоновна также поведала удивительную историю своей 94-летней учительницы, которая, несмотря на возраст, является уверенным пользователем компьютера и регулярно разговаривает с родственниками по скайпу. Инна Плесникова отметила, что многие слушатели курсов стали регулярно заниматься с внуками, помогают им в освоении школьной программы, опираясь на полученные знания.

Руководитель Академии третьего возраста **Эльмира ВЛАСОВА** сообщила, что новая программа обучения составлена на основе запросов самих участников. Определены наиболее востребованные темы — это здоровье, госуслуги и юридическое оформление документов.

— Квалифицированные юристы и опытные педагоги расскажут об изменениях в законодательстве, познакомят с государственными программами в рамках Стратегии активного долголетия, наши слушатели получат информацию о том, как правильно взаимодействовать с государственными учреждениями, чтобы пользоваться услугами, предусмотренными законодательством РФ. В конце обучения будут проведены круглые столы, где каждый из участников проекта сможет высказать предложения и пожелания касательно работы Академии, — добавила она.

Все занятия бесплатны. Слушателям курсов не нужна предварительная подготовка. При этом медицинские ограничения — минимальны.

Известно, что самый зрелый возраст для самореализации **50—60** лет. Государственные программы для представителей старшего поколения направлены на оздоровление и увеличение продолжительности жизни человека. А занятия в Академии способствуют не только активному долголетию, но и самореализации, создают хороший психологический настрой, делают жизнь на пенсии интересной и насыщенной.

Анна КОБЗАРЬ.
Фото Михаила АНТОНЕНКО.

Слово участникам проекта

Ольга Владимировна КАЛМЫКОВА:

— Услышала о том, что в Пятигорске открывается Академия третьего возраста и решила записаться на курсы юридической грамотности. Также хочу посещать теоретические и практические занятия, посвященные здоровому образу жизни. Я недавно вышла на пенсию, но сидеть дома не намерена. Пою в казачьем ансамбле. Наш коллектив часто выступает перед гостями казачьего этнографического подворья поселка Горячеводского. Обучение в Академии — замечательная возможность пополнить свой багаж знаний, познакомиться с новыми людьми и, не исключено, обрести хороших друзей и подруг со схожими интересами.

Валентина Георгиевна ШИМКО:

— Жизнь на залуженном отдыхе не столь динамична и насыщена событиями, как ранее. Отсутствие любимой работы — той деятельности, которой была отдана вся жизнь, негативно сказывается на общем самочувствии. Не хватает общения с коллегами. Возникает ощущение собственной ненужности, и, как следствие, — апатия. Занятие в Академии — шанс снова почувствовать пульс жизни, получить полезные знания, которыми можно поделиться с родными и близкими. Это дает ощущение востребованности, понимание того, что в тебе нуждаются. Это важно для каждого человека вне зависимости от возраста.

Наталья Суреновна СМОЛЯКОВА:

— Обучение в Академии третьего возраста — интересный опыт. Познание чего-то нового — это движение в направлении к активному долголетию. Поэтому я записалась на компьютерные курсы, которые помогут мне укрепить связь с внешним миром и не замыкаться в узком семейном кругу. Мои одноклассники и однокурсники уже давно освоили компьютер. Они живут в разных городах, но продолжают общаться друг с другом в интернете. Я слышала про переписку в соцсетях и разговорах по скайпу. Теперь сама хочу познакомиться с виртуальным миром и расширить круг общения благодаря возможностям интернета.

Активное долголетие — это:

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. В пределах разумного и тем, который по душе (то есть способствует как физическому укреплению организма, так и улучшению психического самочувствия на когнитивном и эмоциональном уровнях).

ПОСТИЖЕНИЕ НОВОГО ИЛИ ОБУЧЕНИЕ. Способствует сохранению памяти, внимания, мышления, выступает профилактикой различных деменционных заболеваний. Чему учиться — абсолютно не важно, главное — продолжать постигать что-то новое. Нужно найти что-то свое. Можно сходить на открытые уроки разных направлений, не обязательно те, которые предназначены специально для пожилых.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Он положительно сказывается на состоянии организма в целом, выступает профилактикой против различных дегенеративных процессов. Главное, чтобы питание было сбалансированным, по возможности нужно регулировать вредные привычки и обязательно следить за сном.