



Общественно-  
политическая газета  
Асекеевского района  
Издаётся с 1935 года

# РОДНЫЕ ПРОСТОРЫ

№ 75 (10055), четверг, 10 октября 2019 года 12+

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ✓ Инициативное бюджетирование: решают жители. **2 стр.**
- ✓ Национальные проекты в действии. **3 стр.**
- ✓ Обратим внимание на школьное питание. **8 стр.**

ПРОЕКТ «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

# На пенсии — в спортзал

— Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь! — с этих команд тренера начинается каждое спортивное занятие участниц клуба «Шаг к здоровью», чей возраст перешагнул 50-летний рубеж.

Такой спортивный проект для возрастных асекеевцев реализовали на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Батыр» специалисты Асекеевского комплексного центра социального обслуживания населения. Заручившись поддержкой преподавательского коллектива Асекеевской детско-юношеской спортивной школы, они воплощают в реальность федеральный проект «Старшее поколение», являющийся одним из направлений национального проекта «Демография».

В минувший понедельник во второй половине дня женщины собрались на очередное занятие. Каждая постаралась прийти заблаговременно, чтобы успеть неспешно сдать в гардероб верхнюю одежду, переобуться и перекинуться парой слов по ведению здорового образа жизни с единомышленницами.

После приветственных слов тренера детско-юношеской спортивной школы Сергея Майборода, женщины под его руководством начинают разминку. Ходьба по кругу, приставным шагом, спиной вперёд, лёгкий бег, упражнения на восстановление дыхания. И всё это Сергей Анатольевич сопровождает подробными разъяснениями, демонстрирует, как надо правильно выполнять его задания, комментирует, для чего они необходимы.

«Кто не успевает, ничего страшного», «Девочки, держим спинку прямо,» — периодически подбадривает своих подопечных тренер.

После разминки, которая разогревает все группы мышц, возрастные спортсменки переходят к вы-



полнению упражнений.

— Для меня как тренера подобная работа в новинку, — признаётся Сергей Майборода. — Отмечу, что все участницы клуба пунктуальны, ответственны, старательны и посещают занятия без пропусков. Потому и работать с ними легко и интересно. Конечно, нагрузку подбираю с учётом их физических возможностей, чтобы занятия действительно приносили пользу и удовольствие.

— Мои занятия в клубе начались с того, что меня с собой позвала соседка. Поначалу стеснялась своего возраста, мне ведь уже 79 лет. Но потом втянулась в процесс и теперь с большим удовольствием выполняю упражнения. Польза от занятий есть. Физически ощущаю прилив сил, осанку стало легче держать. От хорошего самочувствия — хорошее настроение. К тому же получила возможность общаться с другими участницами клуба. Это куда лучше, чем сидеть одной дома, — делится впечатлениями самая возрастная участ-



ница клуба Зубайда Гирфанова.

Занятия для пенсионеров проходят два раза в неделю. Хотя и длятся они по 30 минут, но этого времени достаточно, чтобы поднять жизненный тонус и настроение.

⇒ НА СНИМКАХ: разминочная пробежка; упражнение на растяжку.

ЮЛИЯ ХУСНУЛЛИН



**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ**

# Вторая жизнь вещей

Традиционная акция асекеевского комплексного центра социального обслуживания населения «Подари вещам вторую жизнь» вот уже много лет помогает людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Нынешней осенью теплотой своих добрых сердец асекеевцы вновь поделились с земляками. Так, пенсионерка из райцентра, позвонив в КЦСОН, изъявила желание отдать в дар кому-то из нуждающихся пылесос. Своё решение объяснила тем, что дети ей подарили новый, а этот, пусть и несовершенной модели, но верный и исправный помощник, ещё может послужить другим. И правда, предмет бытовой техники пришёлся к стати одной из многодетных семей района, куда его отвезли в ходе планового рейда сотрудники КЦСОН.

Приходит помощь и от местных предпринимателей.

— Пятнадцать пакетов новой и бывшей в употреблении, но в хорошем

*За минувший квартал в КЦСОН было принесено более 1400 единиц вещей. Все они нашли новых хозяев, или стали около 800 жителей района.*

## СПРАВОЧНО

состоянии детской одежды принесли для нуждающихся хозяйки магазина «Модница и фраерок», — информирует специалист КЦСОН Румия Латыпова. — Вещи сразу же были переданы в многодетные семьи, состоящие у нас на учёте. Отмечу, что вся принесённая в дар одежда, игрушка или другие предметы распределяется по возрастным,



сезонным и другим параметрам, и только потом развозится по адресатам.

Кроме того, в комплексный центр социального обслуживания населения в минувшем квартале были принесены игрушки, одежда для взрослых. И они

тоже нашли своих новых хозяев.

Впереди зима, и у каждого из нас есть возможность вновь сделать доброе дело и помочь другим.

Юлия ФУАТОВА