

**Челябинское региональное отделение
Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров)
войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов**



**ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ
БЮЛЛЕТЕНЬ № 145
«ВETERАН ЮЖНОГО УРАЛА»**

Сборник материалов

Совета ветеранов Челябинского региона филиала ОАО «РЖД»
Южно-уральская железная дорога - победителя областного конкурса
ветеранских организаций «За вклад в формирование и популяризацию
здорового образа жизни среди лиц старшего возраста» в номинации
«Лучшая форма организации физкультурно-оздоровительных мероприятий»

Челябинск, 2023



Уважаемые товарищи!

От нас, ветеранов, немало зависит качество нашей жизни - от образа жизни, эмоционального состояния, активности.

Для многих граждан пожилого возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое, приводят к снижению качества жизни, депрессиям, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни. Поэтому вовлечение ветеранов возрастной категории 65+ к занятиям физкультурой и творчеством, к участию в общественной жизни является весьма актуальной задачей. Проводимые нами мероприятия по здоровому образу жизни повышают качество жизни пенсионеров, изменяют отношение людей старшего поколения к жизни: с одной стороны – для укрепления здоровья, с другой – для преодоления психологического барьера, препятствующего активному участию в спортивной жизни.

Кроме того, занятия физической культурой и спортом позволяют снизить нагрузку на медицинские учреждения и в целом повысить иммунитет и продолжительность жизни ветеранов.

Физкультура и спорт укрепляют здоровье, а здоровый человек хочет жить дольше, активно сосуществовать с детьми, друзьями, путешествовать, участвовать в патриотическом воспитании и различных районных, городских и областных мероприятиях. Вроде бы эта истина всем понятна, но, тем не менее, 70% наших ровесников с физкультурой не дружат, а мы с вами в этом явно не дорабатываем.

Председатель Челябинского регионального отделения Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов, генерал-лейтенант, Почетный гражданин Челябинской области
А.П. Сурков

Приветствую участников конкурса!

На протяжении многих лет основной задачей государственной политики в нашей стране остается увеличение продолжительности жизни населения. По словам Президента Российской Федерации, Владимира Владимировича Путина, результата в этом нужно достигать благодаря совместной межведомственной работе над социальными и экономическими изменениями, внедряя «здоровую» среду в организованные коллективы, муниципальные образования, а главное, демонстрируя личным примером!

В свою очередь, представители здравоохранения выступают главными советниками и помощниками в вопросах повышения приверженности к здоровому образу жизни. С 2013 года в нашей стране проводится диспансеризация,



представляющая собой комплекс обследований, направленных на выявление факторов риска и заболеваний на ранних стадиях, что помогает своевременно начать лечение. В регионе ежегодно проводятся мероприятия, направленные на популяризацию «полезных» привычек, и напоминающих о важности своевременного обращения к врачу.

Но, не смотря на активное развитие системы здравоохранения и современных технологий, основополагающим фактором в сохранении здоровья на долгие годы остается личная заинтересованность человека в этом, его понимание и следование правилам здорового образа жизни. Поэтому, проведение подобных конкурсов чрезвычайно важно! Только оставаясь активными сами, и вовлекая в это своих друзей и соседей мы сможем создать «здоровое» общество!

Проявляйте заботу о себе каждый день, ведь именно вы станете примером для подрастающего поколения, именно ваша забота так необходима вашим детям, именно вы – залог преемственности поколений и сохранения культурного наследия нашей страны!

Агеева Ольга Викторовна, главный врач ГБУЗ «Челябинский областной центр медицинской профилактики», главный внештатный специалист по профилактической медицине Министерства здравоохранения Челябинской области, доцент кафедры "Безопасности жизнедеятельности, медицины катастроф, скорой и неотложной медицинской помощи" ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России

Дорогие коллеги!

Подводя итоги нашего ежегодного областного конкурса «За вклад в формирование и популяризацию здорового образа жизни среди лиц старшего возраста», все члены конкурсной комиссии единодушно признали, что каждый из участников этого мероприятия может представить свой рецепт того, как быть здоровым в любом возрасте.



Самый распространенный рецепт: «Мысли должны быть позитивными».

Еще одним секретом хорошего самочувствия и активной жизни может быть наличие хобби. И в самом деле, увлеченному каким-либо делом человеку некогда думать о болячках.

Часть ветеранов уверена, что секрет долголетия — ведение активного образа жизни, другие уверяют, что чудеса творят физический труд и разгадывание кроссвордов.

Глядя на фотографии наших молодых душой ветеранов понимаешь: эти рецепты — не просто слова, они действительно работают!

В этом году победителями конкурса в обеих номинациях стали ветераны Челябинского региона филиала ОАО «РЖД» Южно-уральская железная дорога, и конкурсная комиссия решила опубликовать их материалы в виде настоящего сборника.

Уверена, что опыт ветеранов Челябинского региона филиала ОАО «РЖД» Южно-уральская железная дорога в деле популяризации здорового образа жизни будет интересен всем ветеранским организациям Челябинской области.

Огошкова И.А. – председатель медицинской комиссии Челябинского областного совета ветеранов, к.м.н., Заслуженный врач РФ - председатель конкурсной комиссии

ОТЧЕТ
о работе Координационного совета ветеранов
Челябинского региона Южно-Уральской железной дороги
по физкультурно-оздоровительным мероприятиям за 2022 год



ОТЧЕТ
о работе Координационного совета ветеранов
Челябинского региона ЮУЖД
по физкультурно-оздоровительным мероприятиям за 2022 год

Общественная ветеранская организация Челябинского региона (с учетом ветеранов ДЗО в границах ЮУЖД) объединяет ветеранов войны и труда, находящихся на территориях городов Челябинска, Троицка, Магнитогорска и Карталы.

№ п/п	Узловые советы	Всего пенсионеров	Всего неработающих пенсионеров
1	Челябинский узел	10120	9417
2	Троицкий узел	1764	1733
3	Карталинский узел	3037	2845
4	Магнитогорский узел	1881	1780
	Всего по Челябинскому региону	16802	15775



Н.В.Станюк

Председатель координационного Совета ветеранов Челябинского региона ЮУЖД.

В состав ветеранов Челябинского региона (с учетом ветеранов ДЗО в границах ЮУЖД) входит 337 почетных железнодорожника, 149 человек награжденных орденами, 84 заслуженных работника, в том числе 57 железнодорожно-го транспорта.

Всего ветеранов войны 278 человек, в том числе участников Великой Отечественной Войны 11 человек, 6 малолетних узников фашистских концлагерей, 3 блокадника. Тружеников тыла 266 чел.

В первичных и цеховых организациях Челябинского региона созданы и работают организационно-массовые, жилищно-бытовые, культурно - массовые комиссии, комиссии по военно-патриотической работе, по работе с молодежью.

Основной задачей Совета ветеранов является решение вопросов материального, социального, культурного уровня неработающих ветеранов войны и труда, защита их прав и интересов, участие в общественной деятельности, производственной деятельности трудовых коллективов, воспитании молодого поколения, наставничество.

Свою работу Совет ветеранов региона проводит через Советы ветеранов узлов, предприятий на основании плана работы и рекомендаций Центрального Совета ветеранов железнодорожного транспорта «О работе первичных организаций ветеранов войны и труда» по основным направлениям, изложенным в Отраслевом Уставе ветеранов войны и труда железнодорожного транспорта России:

1. Защита социально- экономических, гражданских прав и законных интересов пенсионеров.

2. Лечебно-оздоровительная работа.

3. Воспитание рабочей молодежи в духе боевых и трудовых традиций старшего поколения, передача им своего опыта.

4.Участие в решении производственных вопросов, улучшении безопасности движения поездов и охраны труда.

5.Участие ветеранов в проведении культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Социальная защита неработающих пенсионеров

Согласно Коллективного договора в сфере социальных гарантий не работающим пенсионерам постоянно оказывалась помощь. Советы ветеранов региона, узлов, предприятий обеспечивали контроль за организацией льготного зубопротезирования и своевременным расходованием средств.

Совместно с кадровыми службами советы ветеранов принимали участие в решении вопросов санаторно-курортного лечения.

Лечебно-оздоровительная работа

Разработан регламент взаимодействия советов ветеранов и негосударственных учреждений здравоохранения ОАО «РЖД» по медицинскому обеспечению неработающих пенсионеров, на основании которого и строилась наша работа с медучреждениями.

По социально-ориентированной программе «Здоровый образ жизни 60+» на Челябинском регионе Южно-Уральской железной дороге со специалистами ЧУЗ «Дорожной клинической больницы ст. Челябинск ОАО «РЖД» были проведены консультации-семинары и встречи с врачами, были организованы три лекции в пути следования ветеранов на экскурсии по темам:

- «Диспансеризация, профосмотр взрослого населения»,
- «Осторожно - лето. Профилактика сердечно - сосудистых осложнений у лиц пожилого возраста»,
- «Позвоночник и заболевания, связанные с ним».

В январе 2022 года состоялась встреча с заместителем главного врача по экономике и финансам ЧУЗ «Клиническая больница «РЖД - Медицина» г. Челябинска» - Пахавой Н.А. Была доведена информация председателям советов ветеранов предприятий «О порядке оказания высокотехнологичной медицинской помощи неработающим пенсионерам по профилям», а также по оказанию медицинской помощи одиноким инвалидам 1 и 2 группы через БФ ПОЧЕТ ОАО «РЖД».

Ветеранам г. Челябинска на заседании совета ветеранов региона была доведена информация о работе отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста от Центра социального обслуживания населения Советского района г. Челябинска. А также было рассказано о работе физкультурно-спортивных клубов, организованных на предприятиях, где ветераны стоят на учете.

Совместно с Южно-Уральской дирекцией здравоохранения, советом ветеранов Челябинского региона разработан порядок прохождения диспансеризации с последующем лечением ветеранов на дневном стационаре. С начала года 40 ветеранов г. Челябинска поправили свое здоровье на дневном стационаре Дорожной клинической больницы.

Во всех дирекциях и городах составлялись списки на протезирование зубов. Согласно очередности, протезирование зубов осуществлялось в негосударственных учреждениях здравоохранения ОАО «РЖД», при невозможности по-

лучения этих услуг в данных медучреждениях протезирование осуществлялось и в других медицинских учреждениях Затраты на изготовление и ремонт зубных протезов компенсировались через БФ «Почет». Средства на зубопротезирование по предприятиям осваивались в течение года согласно выделенному бюджету.

Хорошей традицией в работе совета стали встречи с психологами. Они прошли в январе 2022 года и в октябре запланирован целый курс психологических тренингов с заместителем председателя общества «Знание» Лиховидько О.А.

Физкультурные мероприятия

Советом ветеранов Челябинского региона ведется большая разноплановая работа по физкультурным мероприятиям.

12 февраля 2022 г в г. Магнитогорске прошел Всероссийский забег «Лыжня России», в котором наши ветераны - магнитогорцы приняли активное участие.

26 мая 2022 г. советом ветеранов организована и проведена на Магнитогорском узле «Спартакиада 2022».

5 апреля в рамках здорового образа жизни ветераны-железнодорожники г. Карталы организовали и провели спортивный праздник под открытым небом.

7 апреля в рамках «Недели здорового образа жизни» ветераны-железнодорожники г. Магнитогорска организовали и провели спортивный праздник.

13 апреля 2022 года на стадионе «Локомотив» в г.Челябинске проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие в рамках проведения «Недели здорового образа жизни». В этом мероприятии приняло участие более 80 пенсионеров-железнодорожников.

15 апреля 2022 года на стадионе «Локомотив» в г.Челябинске состоялся большой спортивный праздник, в котором наши ветераны совместно с работниками ЮУЖД приняли участие в различных соревнованиях.

24 июня совет ветеранов организовал и провел совместно с детьми клуба «Гайдаровец» на Магнитогорском узле военно-спортивную игру.

27 июня состоялся шахматный турнир между ветеранами Магнитогорского узла и учащимися клуба «Гайдаровец».

7 сентября на Карталинском узле ветераны-железнодорожники сдали нормы ГТО.

20 августа 2022 года карталинские ветераны приняли участие в парижском полумарафоне – «Твое второе дыхание».

17 сентября в г. Троицке состоялось легкоатлетическое мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню бега - «Кросс нации».

24 сентября на 2022 г. на Троицком узле состоялось соревнование по волейболу в честь Всероссийского «Дня пожилого человека», посвященное памяти Липского И.Я., бывшего начальника локомотивного депо ст. Троицк.

9 октября 2022 г. с выездом на природу на Магнитогорском узле проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие неработающих пенсионеров в рамках проведения «Недели здорового образа жизни».

19 ноября 2022г. состоялся спортивный праздник на Карталинском узле.

17 декабря 2022 г. на стадионе «Локомотив» прошел семейный спортивный праздник «Морозное гулянье - веселое состязание»

ВСЕ МЕРОПРИЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРОХОДИЛИ НА РЕГИОНЕ, ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ВИДЕ ФОТООТЧЕТОВ И ЗАМЕТОК В ГАЗЕТЕ «ГУДОК-ПРИЗЫВ».

**Председатель координационного
Совета ветеранов Челябинского региона**

Н.В.Станюк

ПРИЛОЖЕНИЯ К ОТЧЕТУ

Заседание Совета ветеранов Челябинского региона ЮУЖД.

17 января 2022 года состоялось заседание Совета ветеранов Челябинского региона.

Повестка дня:

«О порядке оказания высокотехнологичной медицинской помощи неработающим пенсионерам по профилям», а также по оказанию медицинской помощи одиноким инвалидам 1 и 2 группы через БФ ПОЧЕТ ОАО «РЖД» была приглашена на беседу заместитель главного врача по экономике и финансам ЧУЗ «Клиническая больница «РЖД - Медицина» г. Челябинска» - Пахаева Н.А.



**Дорожная научно-техническая библиотека.
Заседание совета ветеранов Челябинского региона с приглашением председателей советов ветеранов дирекций и дорожного совета ветеранов
15 марта 2022 г. г. Челябинск**



Выступление Бурнашовой Л.В.-начальника центра оценки мониторинга персонала и молодежной политики ЮУЖД:

- **О работе мобильных классов**
- **Учебно-методические планы**
- **Оказание волонтерской помощи ветеранам**

Выступление Иноковой О.В. - заместителя председателя дорожного совета ветеранов:

- **Об анкете - опроснике для работников предпенсионного возраста.**
- **Об отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста от Центра социального обслуживания населения Советского района г. Челябинска.**
- **Об организации мастер-класса по вязанию**



На заседание были приглашены:

- **Шулякова М.А. - руководитель Челябинского обособленного подразделения общественной организации Российского физкультурно-спортивного общества «Локомотив», которая рассказала о работе физкультурно-спортивных клубов.**
- **Аверинкова Н.В. - заместитель директора ЧИПС УРГУПС по воспитательной работе. Вопрос был затронут о совместной работе ветеранов со студентами**

Председатель совета ветеранов Станюк Н.В. ознакомила присутствующих с сервисным порталом пенсионера. Был показан видеоролик.

Защищённые магистралью

Южно-Уральская дирекция здравоохранения гарантирует пожилым железнодорожникам медицинскую помощь в полном соответствии с планом мероприятий «Ветераны ОАО «РЖД» 2021-2025 гг». Этот волнующий многих вопрос обсудили на заседании координационного совета ветеранов ЮУЖД.

Начальник дирекции Алексей Царёв напомнил участникам, что помощь более чем 29 тысячам пенсионеров компании оказывается за счёт средств фонда ОМС, и благотворительного фонда «Почёт».

В рамках целевой программы «Ветераны ОАО «РЖД» на первый квартал 2022-го высокотехнологичной медицинской помощью уже воспользовались 13 человек. Для сравнения, за 2021-й таковых было 74 человека. В свою очередь процедуры по протезированию зубов за указанный период проведены для 283-х. Число вылеченных пациентов растёт: так, за весь прошлый год их было всего 606.

На ближайшую перспективу планируется расширить программу оказания помощи маломобильным пациентам в стационарах, – определил вектор ближайшего развития Алексей Царёв. – Теперь и в Центральной клинической больнице «РЖД-Медицина» пенсионеры смогут воспользоваться данным видом помощи. Для большего комфорта палаты ЧУЗ ЦКБ будут оборудованы, кроме санитарно-бытовых условий, потолочной рельсовой системой для подъёма и перемещения маломобильных пациентов.

Алексей Петрович заверил, что реализация всех направлений в рамках целевой программы «Ветераны ОАО «РЖД» будет продолжена. А для того, чтобы взаимодействие с советом ветеранов стало еще эффективнее, аналогичные встречи станут регулярными.

– Мы очень благодарны нашей дирекции здравоохранения за поддержку, – отметил председатель координационного совета ветеранов ЮУЖД Владимир Шиманович. – В сложившихся непростых условиях нам очень важно знать, что медицинская помощь будет оказана несмотря ни на что.

Борис Швец

Экскурсионный тур в город Сысерть.

15 апреля 2022 года для ветеранов-членов профсоюза Челябинского региона был организован экскурсионный тур в город Сысерть, приуроченный к 117-летию РОСПРОФЖЕЛ.

Благодаря своей богатой истории и уникальным памятникам архитектуры город Сысерть является одним из самых интересных городов Среднего Урала.



Ветераны посетили мемориальный дом-музей уральского писателя Павла Петровича Бажова. Экспонаты в музее являются подлинными, помогают воссоздать обстановку и быт семьи Бажова.





Экскурсионный тур в город Сысерть.

Ветераны посетили Сысертский фарфоровый завод. Завод производит фарфоровые сервизы, посуду, статуэтки и фигурки на тему уральских сказов и уральских былин. Фирменным клеймом завода является белочка.

На экскурсии ветераны познакомились с процессом рождения фарфорового изделия, начиная от барабана, в котором готовится шликер - фарфоровая масса (состоящая из кварца, шпата и каолина) и заканчивая цехом росписи.

Сотрудником завода проведен мастер класс по украшению фарфоровых изделий



Сысертский фарфор — один из брендов Урала и желанный сувенир

ЛЕКЦИЯ В ПУТИ: «Позвоночник и заболевания, связанные с ним». Прочитала Решетникова Зинаида Алексеевна – фельдшер железнодорожной поликлиники. Кроме этого, был выдан наглядный материал «Упражнение на укрепление мышц и связок суставов позвоночника»

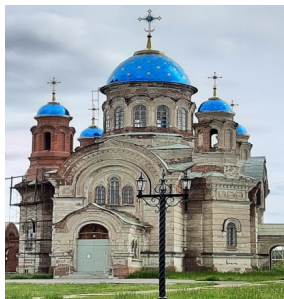
Экскурсия по святыням Далматово

6 июня 2022 года, для активистов – ветеранов Челябинского региона, принимающих участие в субботнике 27.04.22г. в количестве 40 чел., организована экскурсия по Святыням Далматово Курганской области.

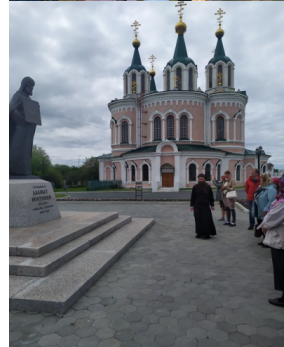
Поездка была приурочена к Дню Независимости РФ и празднику Святой Троицы.



Свято – Введенский женский монастырь с. Верхняя Теча.



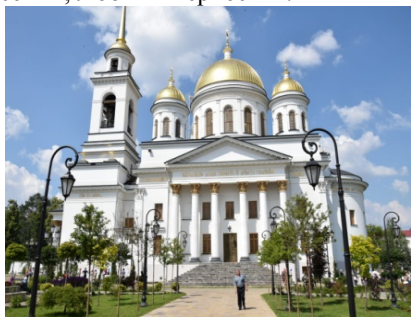
Успенский Далматовский мужской монастырь г. Далматово.
Участники поездки приглашены на монастырскую трапезу.



ЛЕКЦИЯ В ПУТИ: «Диспансеризация, профосмотр взрослого населения». Прочитала для 42 ветеранов Решетникова Зинаида Алексеевна – фельдшер железнодорожной поликлиники г. Челябинска

Экскурсия в город Екатеринбург

8 июля 2022 года, для 12 семейных пар Челябинского региона, организована экскурсия в город Екатеринбург. Поездка приурочена к празднику «День семьи, любви и верности».



Посетили Ново-Тихвинский женский монастырь.



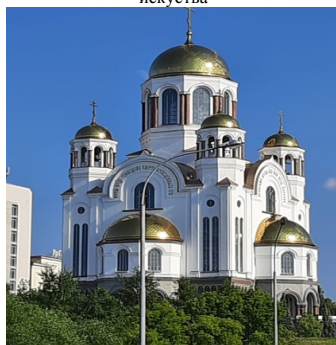
Узнали историю монастыря



Посмотрели изделия из камня в музее камнерезного искусства



Сделали общее фото у памятника святым благоверным князю Петру и княгине Февронии



Посетили действующий православный Храм-на-крови

ЛЕКЦИЯ В ПУТИ: «Осторожно-лето. Профилактика сердечно-сосудистых осложнений у лиц пожилого возраста» Лекцию для 42 ветеранов прочла Гадальшина Ольга Васильевна-фельдшер железнодорожной поликлиники г. Челябинска

Встречи с психологом

В соответствии с целевой программой «Ветераны ОАО «РЖД» совместно с Челябинской благотворительной организацией «История хороших дел» в дорожной научно-технической библиотеке в январе 2022 года прошел цикл лекций с психологом Дончевской Н.В.



Психологические тренинги

С 25 октября 2022 года и до конца года в помещении Дорожной научно-технической библиотеки по адресу г. Челябинск, ул. Цвиллинга, д. 64 с группой ветеранов-железнодорожников проведены психологические лекции-тренинги.



ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ:

- 1) «Сказкотерапия».
- 2) «Радоваться - как это?»
- 3) «Никогда не сдавайся!»
- 4) «Управление эмоциями».
- 5) Арт-терапия».
- 6) «Позитивное мышление - мифы и реальность?»
- 7) «Наши ошибки мышления».
- 8) «Профилактика деменции».
- 9) «Что такое эмоции?»
- 10) «Работа с конфликтами»
- 11) «Общение со взрослыми детьми»

Лектор: заместитель председателя общества «Знание» – *Лиховидько Ольга Александровна*

Психологический Тренинг 01.11.2022г

В научно-технической библиотеке ЮУЖД продолжают психологические тренинги.

1 ноября состоялся тренинг на тему: «Сказка лечит душу».

Приняли участие в тренинге 30 ветеранов от предприятий Челябинского узла.



На тренинге Ольга Александровна Лиховидько сумела вовлечь всех слушателей в процесс импровизации сказки «Золушка». Каждый слушатель выбрал для себя персонаж из сказки и постарался описать свой характер и действие в сказке.



Психологический Тренинг 22.11.2022г

В рамках цикла лекций по психологии в научно-технической библиотеке ЮУЖД

22 ноября состоялась лекция на тему: «Радоваться – как это?», в которой приняло участие 19 ветеранов от предприятий Челябинского узла.



Психологический тренинг 6.12.2022г

В научно-технической библиотеке ЮУЖД продолжают психологические тренинги.

6 декабря в тренинге на тему: «Как дольше сохранить ясность ума» приняли участие 23 ветерана.



Ольга Александровна Лиховидько играми и упражнениями вовлекла слушателей в процесс активизации нейронных связей головного мозга.



Психологический тренинг 14.12.2022г

В научно-технической библиотеке ЮУЖД продолжают психологические тренинги.

14 декабря в тренинге приняли участие 20 ветеранов – женщин от предприятий Челябинского узла.

Ветераны слушали лекцию на тему: «Позитивное мышление – мифы и реальность»



В Сенном возшло «Солнышко»

Бывший слесарь локомотивного депо Карталы Юрий Мисов сделал местной ребятне поистине царский подарок – открыл возле своего дома игровую площадку. Здесь занятие по душе могут найти юные жители городка самых разных возрастов.

– Ветеран Юрий Мисов из Карталов – удивительный человек! Он 33 года отработал на железной дороге. Не часто в наше время встретишь таких неравнодушных людей, которые, не считаясь с затратами и личным временем, готовы так бескорыстно помогать ребятне. Только благодаря его упорству и стараниям несколько лет назад в городке Сенной появился хоккейный корт, а недавно юным жителям посёлка он сделал ещё один поистине царский подарок – соорудил возле своего дома детскую игровую площадку, – рассказывает председатель совета ветеранов Карталинского участка Татьяна Авсецина.

По левую сторону от его дома долгое время пустовал участок. Хозяева бросили землю, и на ней скапливался мусор, который портил окружающий ландшафт и доставлял немало проблем соседям. Юрий Мисов обратился к местным властям с предложением организовать здесь детскую игровую площадку и получил на это разрешение. В течение лета завез 150 тонн щебня и отсева. На благоустройстве трудилось практически всё взрослое население городка. Юрий Андреевич с удовольствием показывает плоды своего труда.

– Весной разбили клумбу, по периметру посадили деревья, установили качели, вкопали столбы и оборудовали баскетбольную площадку, для самых маленьких сделали песочницу. На следующий год появятся площадки для игры в волейбол и бадминтон, горка, карусель, турники, брусья, полоса препятствий, велотренажёры и беговая дорожка для катания на роликах. Детскую игровую площадку решили назвать «Солнышко». Недалеко от нашего городка есть пустырь. Планирую на нем организовать ещё и футбольное поле, – делится ветеран.

Естественно, что на всё это нужны материалы. Помогают друзья, соседи и просто незнакомые люди, прознавшие, что ветеран хочет разнообразить досуг детей посёлка. Бывший железнодорожник идёт за помощью к местным властям, депутатам, в полицию и пожарную часть. Не стесняется обращаться к предпринимателям. Он – большой любитель что-нибудь мастерить собственными руками. В этом году со своими площадками вошёл в программу благоустройства территорий и надеется получить грант.

Вячеслав Славин

**12 февраля 2022 года в городе Магнитогорске прошел
Всероссийский забег «Лыжня России».**

В забеге приняли участие 7 пенсионеров железнодорожников.





Полны спортивного задора

Представители ветеранских организаций Магнитогорского узла в субботу, 12 февраля, приняли участие в массовом забеге «Лыжня России – 2022», который проходил в экопарке города.

В тот субботний день погода выдалась как по заказу. Люди радовались лёгкому морозцу и яркому солнцу. Экопарк Магнитогорска с самого утра быстро заполнялся любителями активного отдыха, которые с большим удовольствием присоединились к юбилейному забегу «Лыжня России – 2022». В соревнованиях приняли участие как молодые любители спорта, так и представители старшего поколения. Перед началом состязаний доброе напутствие собравшиеся получили от председателя городского совета ветеранов Александра Макарова, а праздничное настроение – от творческих коллективов Магнитогорска. Эмоционально заряжал всех своими номерами ансамбль «Рябинушка» Дворца культуры железнодорожников. Некоторые болельщики не выдерживали и пускались в пляс под задорные песни.

И вот дан старт соревнованиям. Мужчинам предстояло преодолеть три километра снежной трассы, а женщинам – два. Первыми на лыжню вышли самые возрастные участники, среди которых были железнодорожницы Лилия Демьянова и Наталья Митрофанова. Надо сказать, что многие ветераны далеко не новички в этом виде спорта. Серьёзно занималась лыжами Лилия Демьянова, она регулярно участвовала в соревнованиях и защищала честь города и области. Неплохо в этом забеге выступили представители вагонного ремонтного депо. Из ста участников ветеран Михаил Малов занял десятое место, а Александр Иванов пришёл к финишу двадцатым.

– Проигравших в тот день не было. Ветераны доказали, что они полны спортивного задора. Все пришедшие на спортивный праздник получили удовольствие, а участники состязаний стали ещё и обладателями памятного сувенира – спортивной шапочки с символикой «Лыжня России – 2022», – заключила заместитель председателя совета ветеранов Магнитогорского узла Наталья Коротких.

Вячеслав Викторов

**26 мая 2022 года на Магнитогорском узле проведена «Спартакиада 2022».
Приняли участие 35 ветеранов.**



Участники «Спартакиады» приняли участие в спортивных многоборьях по шахматам, стрельбе, скандинавской ходьбе, теннису.

Проведены соревнования на велотренажерах и с гириями.

Победителям вручены награды.



05 апреля 2022 года, в рамках здорового образа жизни, ветераны ШЧ-8, ПЧ-14, ВЧДЭ, ДСС, ДС ст. Каргалы ЮУЖД провели спортивный праздник под открытым небом.



Ветеранский актив Каргалинского узла с большим удовольствием позанимались на спортивных тренажерах, наметили новые планы с дальнейшей сдачей норм ГТО.



Здоровый образ жизни на Каргалинском узле Челябинского региона набирает скорость.

13 апреля 2022 года на стадионе «Локомотив» в г. Челябинске проведено физкультурно – оздоровительное мероприятие, в рамках проведения «Недели здорового образа жизни»



В физкультурно – оздоровительном мероприятии приняли участие более 80 пенсионеров с предприятий и дирекций Челябинского региона



Серебряные волонтеры по организации мероприятия работали слаженно, участвовали в судействе и во всех спортивных мероприятиях.

В перерывах между соревнований ветераны могли выпить травяные чаи для поддержки сил и поднятия настроения





Две бесконечности магистрали

На территории Челябинского физкультурно-спортивного комплекса «Локомотив» состоялся большой праздник. Мероприятие приурочили к 88-летию со дня рождения ЮУЖД.

Его организаторами выступили Челябинский дворец культуры железнодорожников, РФСО «Локомотив», Дорожный совет ветеранов и Центр оценки, мониторинга персонала и молодёжной политики.

Утром 15 апреля всех гостей праздника встречала торжественная музыка. Всё началось с небольшого парада и приветственных слов руководителей.

– Приятно, что наш праздник посвящён сразу двум значимым мероприятиям – Неделе здоровья и Дню рождения родной магистрали. «Хочу пожелать железнодорожникам и ветеранам здоровья, спортивного долголетия», – сказал заместитель начальника ЮУЖД по кадрам и социальным вопросам Сергей Карелин.

Под зажигательную музыку для железнодорожников провели зарядку. В числе участников праздника оказались и бронзовые призёры сетевого фестиваля «Серебряная осень – 2021». В прошлом году ветераны участвовали в турнирах по пяти видам спорта и заняли третье место в общекомандном зачёте.

После бодрых упражнений спортсмены, взявшись за руки, выстроились в цифру 88. Она напоминала два знака бесконечности. Специально для эффектного показа акции организаторы запустили дрон с видеокамерой. С высоты птичьего полёта он снимал флешмоб на видео. В тот же день многие железнодорожники смогли посмотреть праздничный видеоролик.

Затем на площадках стадиона прошли состязания в нескольких видах спорта. Команды не представляли определённые предприятия, а формировались по принципу сборных. Молодые железнодорожники мерялись силами в соревнованиях «Весёлые старты». Футболисты провели мини-турнир. Ветераны магистрали определяли лучшего в дартсе и городках. Параллельно организовали мастер-класс по настольному теннису.

По итогам соревнований победителям вручили памятные дипломы.

– Состоялся большой праздник, который объединил несколько поколений железнодорожников, – отметил председатель Межрегионального координационного совета ветеранов ЮУЖД Владимир Шиманович. – Очень хорошо, что многие ветераны поддерживают активный образ жизни, ведь это залог здоровья.

Сергей Зыболов

Военно-спортивная игра «Гайдаровец»

24 июня 2022г в День рождения города Магнитогорск и День парада Победы в Великой отечественной войне в 1945г., ветераны Магнитогорского узлового Совета ветеранов организовали для ребят клуба «Гайдаровец» военно-спортивную игру.



За первое и второе место команды получили почетные грамоты и «сладкие медали».

Шашечный турнир г. Магнитогорск

27 июля 2022г. в рамках патриотического воспитания молодого поколения состоялась встреча ветеранов узлового Совета с учащимися школы №41 из клуба «Гайдаровед». Ветераны побеседовали с детьми на тему «Металлургии и железнодорожники - труженики Города трудовой доблести».



После беседы для ребят был организован шашечный турнир.



За 1-е место в турнире почетную грамоту получил Даниил Андросенко.



А сладкие угощения сняли у проигравших горечь поражения!

«Серебряные» волонтеры сдали нормы ГТО 7 сентября 2022г. г. Карталы



К движению ГТО присоединились «серебряные» волонтеры – ветераны железнодорожных предприятий станции Карталы.

В выполнении нормативов «Готов к труду и обороне» приняли участие 13 человек, возрастная категория составила от 61 года до 72-х лет, что соответствует X-XI ступеням ГТО.

«Серебряные» волонтеры показали высокий спортивный дух и стремление к высоким результатам.



20 августа 2022г. состоялся VI Парижский полумарафон - "Твое второе дыхание"

На разных дистанциях Парижского полумарафона приняло участие около 2 000 любителей бега из всей России и Казахстана.

На мероприятии работали 130 волонтеров со всей области.

Приняли участие в работе и серебряные волонтеры отряда «Серебряная колея» Карталинского и Магнитогорского узлов.

Они помогали организаторам, спортсменам, провожали их до старта, поддерживали на дистанции, встречали на финише.

Зрителям отвечали на вопросы, помогали найти интересующие площадки.



Серебряные волонтеры Карталинского узла впервые принимали участие в таком масштабном мероприятии. У них была мотивационная группа, они кричали, свистели, топали, раздавали воду на последнем километре перед финишем.

9 октября 2022 года с выездом на природу в г. Магнитогорске проведено физкультурно–оздоровительное мероприятие с неработающими пенсионерами в рамках проведения «Недели здорового образа жизни».



В мероприятии приняли участие 19 пенсионеров. Проведены спортивные игры с мячом. Ветераны показали свое умение по игре в дартс. Завершилось мероприятие чаепитием, викториной и прогулкой по лесу.

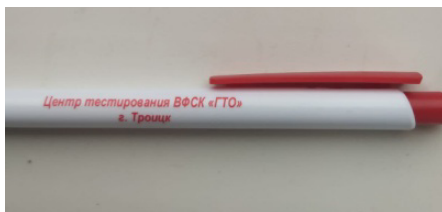


«Кросс нации»

19 сентября в городе Троицке состоялось легкоатлетическое мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню бега - «Кросс нации».



От Троицкого узла в мероприятии приняло участие 20 ветеранов, по виду спорта - скандинавская ходьба. Инструкцию по правильной ходьбе провел тренер Никифоров А.



Участников скандинавской ходьбы наградили Грамотой и авторучкой с логотипом Центра тестирования ВФСК «ГТО».

24 сентября 2022 года на Троицком узле состоялось соревнование по волейболу в честь Всероссийского «Дня пожилого человека», посвященное памяти Липского И.Я., бывшего начальника локомотивного депо ст. Троицк.



Игра проводилась между командой «Ветераны» и командой работников колесного цеха локомотивного депо.



Победу в игре одержало молодое поколение. Итоги игры команды обсудили за чаепитием.



7 апреля 2022 года в г. Магнитогорске проведено физкультурно – оздоровительное мероприятие неработающих пенсионеров в рамках проведения «Недели здорового образа жизни». Приняли участие 15 пенсионеров.



Спортивный праздник на Карталинском узле 19.11.2022г.

Осенние соревнования среди пенсионеров проводятся с целью формирования здорового образа жизни старшего поколения, укрепления их здоровья, повышения общественной активности, популяризации физической культуры.



Открытие соревнований - Звучит гимн России.



Доклад председателю.



Соревнования по стрельбе.



Соревнования по шахматам.



17 декабря 2022 года, г. Челябинск, стадион «Локомотив».
**Семейный спортивный праздник «Морозное гуляние –
веселые состязания»**

В эстафете (дедушка, бабушка, внук или внучка) участвовали 10 команд. Поддержать команды пришли на стадион около 90 человек ветеранов от предприятий Челябинского региона.



Всем командам вручены памятные подарки.



Материалы информационно-аналитического бюллетеня «Ветеран Южного Урала» № 145 подготовлены председателем медицинской комиссии областного совета ветеранов И.А.Огошковой.

Ответственный за подготовку и выпуск информационно-аналитического бюллетеня № 145 заместитель председателя областного Совета ветеранов С.Н. Седнев.