

Город активного долголетия

Со времени своего старта проект «Активное долголетие», который заработал на юго-востоке Татарстана по инициативе генерального директора «Татнефти» Наиля Маганова, успел полюбить жителей нефтяного региона. Только в Альметьевске в нем приняли участие уже более пяти тысяч пенсионеров. Еще один щедрый подарок жителям нефтеграда «Татнефть» преподнесла совсем недавно, открыв очередной такой центр, начиненный современными тренажерами, во вновь построенном спортивном комплексе «Мирас».

Первый зал для тренировок, оборудованный специально для людей старшего возраста, нефтяники открыли почти два года назад – в феврале 2017 года. С тех пор количество участников масштабной (и несомненно приятной для самих пенсионеров) реабилитационной программы значительно выросло. Для всех площадок «Татнефтью» были приобретены качественные тренажеры для восстановления тех групп мышц, которые более всего ослабевают при возрастной гиподинамии: поясницы, верхних и нижних конечностей.

Зал в «Мирасе» стал уже четвертым в Альметьевске и, пожалуй, самым уютным и комфортным. К примеру, здесь есть не только стандартные силовые тренажеры, но и те, которые улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.

Выглядит это так: человек становится на специальную платформу и, распределяя свой вес и наклоняясь то вперед, то назад или по сторонам, помогает виртуальному человечку собрать «сердечки» и выйти из лабиринта. Компанией созданы условия и для маломобильных групп населения – специально для них имеются тренажеры, на которых можно

заниматься инвалидам-колясочникам.

Есть и другой особенный тренажер. С виду это обычный «гражданский» велотренажер, однако здесь значительно более удобная посадка, более легкое управление скоростью и нагрузками, а также интерактивный экран, на котором усилия езды преобразуются в картинку велопробега в различной местности.

«Так и педали веселее крутить, к тому же можно на кураже обогнать пару-тройку компьютерных велосипедистов», – говорят ветераны. Кроме того, некоторые из участников программы полученные навыки применяют и вне стен зала: пенсионер на велосипеде в нефтеграде – совсем не редкость, благо в этом году сеть велодорожек, построенных при участии Компании, вновь расширилась и теперь охватывает практически весь город.

Не обделены в «Мирасе» (впрочем, как и в шести других залах Центров долголетия) и стандартным спортивным инвентарем: мячами, гантелями, бодибарами (гимнастическими палками для тренировок) и т.д. Таким образом, здесь есть все, чтобы построить эффективный тренировочный процесс.

«Мы очень рады, что к нам присоединяют-



ся новые люди, – говорит фитнес-инструктор проекта Рамия Чирскова. – Каждого мы встречаем приветливо, наверное, нет таких людей, которые с ходу не влились бы в нашу дружную семью. И ведь тренировки не только, к примеру, дают легкость в движениях, но и снижают уровень сахара, повышают тонус и так далее. Немаловажно, что нам интересно быть вместе».

Сплоченная группа активных ветеранов продолжает набирать своих новых последователей. Зал «Мираса», построенного «Татнефтью», в этом смысле подходит как нельзя лучше: рядом – множество новостроек для семей нефтяников, а бабушкам и дедушкам удобно не только навещать внуков, но и заниматься собственным здоровьем.

Василий Самойлов, председатель Совета ветеранов Альметьевска:

– Большое спасибо Компании «Татнефть» за прекрасную и эффективную программу поддержки людей старшего поколения. Альметьевск во все времена был городом спортивной молодежи, а теперь – это еще и место, где хорошо, комфортно жить и людям старшего поколения.

Справка:

6 Центров активного долголетия по программе «Татнефти» работают в Альметьевске, Лениногорске, Азнакаеве и Джалиле; закуплено 63 тренажера; за 10 месяцев 2018 года их посетило более 18000 человек.

Рамис Аминов, фото Ивана Ткаченко

В Елабуге выбрали профорга года

На днях в Елабужском институте Казанского федерального университета выбрали профорга года. В традиционном для вуза конкурсе боролись восемь конкурсантов, уже проявивших себя в должности. Профорги – это независимые помощники каждого студента, которые помогают в жилищных, социальных и юридических вопросах. С их помощью профком студентов и аспирантов Елабужского института реализует такие проекты, как Школа студенческого актива «Лидер», «Студент студенту», «Профсоюзные уроки», волонтерские проекты «От сердца к сердцу», «Добрые уроки».

– Сегодня – очень важный день для профсоюзной организации нашего вуза, поскольку в этом году в конкурсе участвует большое количество новых председателей профбюро, для которых это состязание станет стартовой площадкой для достижения новых успехов, – сказала приветствуя участников председатель профкома студентов и аспирантов института, начальник отдела по социальной и воспитательной работе Анна Пиккар.

Оценивало конкурсантов жюри, в состав которого вошли заместитель председателя профсоюзной организации студентов Казанского федерального университета, председатель Студенческого координационного совета Республики Татарстан Наиля Вяльшин, председатель профкома студентов и аспирантов Набережночелнинского института КФУ Валерий Гусев, заместитель директора Елабужского института КФУ по социальной и воспитательной работе Гульназ Саттарова, заместитель председателя профсоюзной организации Елабужского института КФУ, победитель конкурса «Профорг года-2017» Полина Любина.

Председателем жюри стала главный специалист Татарского республиканского комитета профсоюза работников народного образования и науки РФ Татьяна Корнийченко.

Зрителям представили участников конкурса: студентки факультета филологии и истории Ромина Рябова и Эльвина Закирова, студентки факультета математики и естественных наук Екатерина Князева и Эльмира Сундукова, от юридического факультета выступила Лейсан Хикматуллина, от факультета экономики и управления – Алия Габитова, от факультета психологии и педагогики – Татьяна Якшевич и студентка инженерно-технологического факультета Регина Петрова. Каждая из девушек рассказала о своей деятельности в должности председателя профбюро факультета, представив результаты, достижения и поделилась планами.

В своих визитках конкурсантки показали, что вуз – это отдельный «город», в котором царит гармония и взаимопонимание. В помощь пришел и сказочный атрибут – говорящее зеркало из сказки Александра Пушкина «О мертвой царевне и



семи богатырях». Благодаря тому, что проффорги, встретившиеся на сцене, – представители разных факультетов, зрители узнали много нового и интересного об отделениях и деятельности студентов, обучающихся на них.

Следующим конкурсом для девушек стал «Сюрприз». За две минуты студентки должны были назвать имена, фамилии и должности первых лиц Республики Татарстан и России, которые появлялись на слайде. Каждый из проффоров с достоинством справился с задачей.

– Нужно отметить, что на подобных конкурсах студенты Елабужского института КФУ всегда находят какие-то интересные идеи,

их выступления очень запоминаются, – отметила главный специалист Татарского рескома профсоюза работников народного образования и науки РФ Татьяна Корнийченко. – С каждым разом мы открываем для себя что-то новое в студентах института. Все участницы выступили достойно, представили себя, свои группы, факультеты и учебное заведение. Вы – молодцы! Хотелось пожелать успехов в общественной работе, чтобы все те цели, которые вы ставите перед собой, были достижимы.

Дипломом за третье место была награждена профорг инженерно-технологического факультета Регина Петрова, второе место заняла

профорг биологического отделения факультета математики и естественных наук Эльмира Сундукова, а победительницей конкурса стала профорг математического отделения факультета математики и естественных наук Екатерина Князева.

– Это невероятные эмоции, я в первый раз участвую в подобном конкурсе, так как стала проффоргом совсем недавно. Я очень довольна и благодарна моей команде и всем тем, кто меня поддерживал. Я безумно счастлива в этот момент!» – отметила обладательница первого места конкурса «Профорг года-2018» Екатерина Князева.

Сирена Иванова, пресс-служба Елабужского института КФУ