

# НА ПЕНСИИ - ЗА ПАРТУ

**В современной, быстро меняющейся жизни порой сложно адаптироваться даже молодым. Что уж говорить о пожилых людях.**

**Комплексный центр социального обслуживания населения предлагает пенсионерам пройти занятия в школе пожилого возраста. Бесплатная программа регионального проекта предусматривает образовательные, творческие и спортивные направления для людей старше 65 лет: от компьютерных курсов до вокала и туризма.**

## КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ

Наталья Литвиненко - 75. У нее на воспитании двое школьников. Они-то и подстегнули пенсионерку освоить навыки компьютерной грамотности.

- В третьем классе детям начали задавать домашнюю работу, которую надо выполнять на компьютере: презентации и доклады. Мы купили ноутбук, но самостоятельно освоить его не получилось, - рассказала пенсионерка.

Компьютерные курсы - самое востребованное направление: очередь на несколько месяцев вперед. Обучение соответствует потребностям пожилых людей. Пенсионеров учат, в том числе, пользоваться смартфонами: скачивать полезные приложения, оплачивать онлайн услуги ЖКХ, делать Интернет-заказы, а заодно не попадаться на уловки телефонных мошенников.

Занятия проводятся раз в неделю по 1,5 часа. Продолжительность курса - 4 месяца. Группы малочисленны - всего 4 человека.

- Были пенсионеры, которые не умели пользоваться даже телефонами. Научили всех. Стали, конечно, не хакерами, но уверенными пользователями гаджетов, - поделилась Наталья Литвиненко.

Теперь пенсионерка хочет пойти на курсы английского языка здесь же, в школе пожилого возраста, чтобы помогать детям с выполнением школьных заданий.

## УРОКИ АНГЛИЙСКОГО

Еще одно образовательное направление, которое велось в центре, - курсы английского языка для пожилых. Занятия оказались востребованными. Большинство слушателей призналось, что это давняя мечта. Кому-то язык нужен был для помощи школьникам в

выполнении домашних заданий, как Наталья Литвиненко.

Были и нетривиальные истории. У одной женщины дочь уехала жить в Европу, пришлось учить английский, чтобы комфортнее чувствовать себя за границей в гостях.

На сегодняшний день набор учеников на курс временно остановлен из-за увольнения преподавателя. Но для тех, кто уже начал обучение и владеет базовыми знаниями, действует клуб английского языка с учителем-волонтером. Сотрудники КЦСОН надеются, что в скором времени удастся возобновить занятия.

## СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Путешествие по Свердловской области - еще одно направление школы. Маршруты меняются ежегодно: в прошлом году посещали места, связанные с православием, в этом году - театральные экскурсии. Группы набираются небольшие - по 7 человек. Пожилые люди посещают мероприятия бесплатно. Оплачивать - только транспорт и питание (в случае необходимости). Летом учеников школы приглашают участвовать в турслетах: жить в палатках на природе и соревноваться в навыках по выживанию.

## ВОКАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ ИЩЕТ ТАЛАНТЫ

С гордостью сотрудники комплексного центра рассказывают о вокальном ансамбле «Надежда» - это еще одно направление центра.

- Вы их наверняка видели: они - активные участники праздничных мероприятий, городских концертов, побеждают в вокальных конкурсах! - воодушевленно рассказывает специалист по социальной работе Татьяна Паюсова, а по совместительству - руководи-



Компьютерные курсы

тель коллектива, и показывает диплом победителя недавнего областного фестиваля.

У ансамбля в этом году юбилей - 10 лет. Коллектив встречает свой день рождения в активном поиске новых солистов. В силу возраста участникам, минимальный возраст которых - 65 лет, со временем становится тяжело выступать, они вынуждены бросать концертную деятельность. Жестких требований к кандидатам нет: главное - слух и любовь к вокалу. Музыкальное образование не требуется. Здесь всему научат.

- Однажды к нам пришла женщина, чтобы найти себе занятие на пенсии по душе. В разговоре выяснилось, что она любит петь, хотя всю жизнь проработала на заводе и музыкой не занималась. Я предложила ей попробовать себя в ансамбле. Она сначала отказывалась, боялась, что не получится... Уже три месяца занимается в ансамбле, - рассказала Татьяна Паюсова.

## СПОРТ И ИСКУССТВО

Для сторонников здорового образа жизни действует программа «Активное долголетие», в которую входят лекции, например, о правильном питании, а также занятия спортом с фитнес-тренером. Встречи проводятся два раза в месяц в группе из 10 человек.

Для рукодельниц проводятся занятия по творческой и прикладной деятельности, на которых знакомят с различными техниками изобразительного искусства.

Ежегодно в школе пожилого возраста проходит обучение около 260 человек, половина из них после завершения курса остается в клубах по интересам комплексного центра. Например, работает объединение любителей настольных игр. Кстати, есть вакантные места для желающих.

- Пожилые люди к нам обращаются, в основном чтобы найти круг общения. Большинство - женщины, но приходят и мужчины, и семейные пары, - отметила Татьяна Паюсова.

Школа пожилого возраста - это уникальная возможность для пенсионеров оставаться активными, учиться новому, заводить друзей и реализовывать свои мечты. Если вы заинтересовались, вас ждут в Комплексном центре социального обслуживания населения (ул. Октябрьская, 116, каб. 10, т. 39-98-03).

**Регина МЕЩЕРЯКОВА.**

Фото предоставлены Комплексным центром социального обслуживания населения.



Социальный туризм - поездка в Екатеринбург. 15 февраля 2026 года