

# МИЛОСЕРДИЕ И ЗДОРОВЬЕ

12+

• № 9 (388), сентябрь 2020 г.

• ОБЛАСТНАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА



Читайте газету на сайте [miz-ural.ru](http://miz-ural.ru)



Челябинская областная  
общественная организация  
Всероссийского общества инвалидов

С 19 по 25 августа на озере Сугомак, являющемся государственным памятником природы и расположенным около г. Кыштыма, правлением ЧООО ВОИ при поддержке Фонда президентских грантов был проведен областной обучающий слет по спортивному туризму среди людей с ограниченными физическими возможностями Челябинской области.

## Доступный туризм в действии!

Участники слета – более 30 человек – получили навыки установки палатки, вязки узлов, вертикального подъема с помощью зажимных устройств, вертикального спуска с помощью тормозного устройства, переправы по веревке с перилами (параллельные перила), прохождения навесной переправы на ролике, переправы по бревну, управления катамараном.

В рамках слета, помимо тренировок по спортивному туризму, люди с инвалидностью посетили памятник природы – Сугомакскую пещеру, совершили восхождение на гору Сугомак, узнали о свойствах трав Южного Урала, померялись силами в туристической эстафете.

И, конечно же, насладились туристской романтикой: походной баней, общением у костра и другими приметами походной жизни, которые надолго остаются в памяти.

Все участники слета отметили необходимость подобных мероприятий: для кого-то это тренировка и стимул добиваться высоких результатов на соревнованиях (Жанна Беркоз, с. Увельское), кто-то впервые узнал, что такое спортивный туризм, и попробовал свои силы в нём (Алексей Rogoznikov, г. Миасс, Андрей Ваганов, г. В.Уфалей), для кого-то это реабилитация и способ преодолеть себя (Юрий Босый, г. Челябинск).

Благодарим наших инструкторов Наталью Коркину и Владимира Зырянова – за профессионализм и поддержку начинающих туристов!

Благодарим Надежду Молчанову, председателя МООИ Кыштымского ГО ЧООО ВОИ, за гостеприимство, интересные рассказы об истории Кыштымского городского общества инвалидов и сказителе земли Уральской Юрии Киприяновиче Гребенькове!

Благодарим Анну Бабанову за интересную и полезную беседу о травах!

Благодарим всех участников обучающего слета за активную жизненную позицию, це-



леустремленность, силу духа, отзывчивость и взаимопомощь!

До встречи на областных соревнованиях!

Лидия ДМИТРИЕВА,  
зав. орготделом ЧООО ВОИ

## «ВОЛЬНЫЙ ВЕТЕР» не остановит!

Третьи соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях среди инвалидов под красивым названием «ВОЛЬНЫЙ ВЕТЕР» были запланированы на май 2020 г. Но пандемия коронавируса сломала эти планы, и организатору – Орджоникидзевскому обществу инвалидов г. Магнитогорска – пришлось перенести мероприятие на осень.

Впрочем, это совершенно не отразилось на его масштабах, содержании и атмосфере. Пожалуй, после долгой самоизоляции и карантинных ограничений желание вдохнуть всей грудью «вольный ветер» стало еще более острым. Так что в конце августа на территории парка приключений «Лесной Экстрим» (ООО «Скальная лаборатория») на ст. УралТау поучаствовать в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях собрались люди с инвалидностью и без самых разных возрастов – от 10 до 60 лет – из шести городов Челябинской области и Республики Башкортостан. В соревнованиях приняли участие 35 человек из Верхнеуральска, Белорецка, Магнитогорска, Кусы, Троицка, Абзелиловского района Республики Башкортостан, в том числе впервые – шесть инвалидов-колясочников.

Соревнования проводились при поддержке МБУ СК «Горизонт» и ее судейской бригады (директор А.П.Демченко), гл. судья соревнований – судья 1-й категории по спортивному туризму А.П. Сальников.

Большая помощь организаторам и участникам соревнований была оказана директором «Скальной лаборатории» Ю.В. Олениковым. Организаторы благодарны за финансовую поддержку соревнований администрации и УСЗН г. Магнитогорска, а также главе Белорецкого муниципального р-на А.И. Иванюте и Управлению спорта г. Белорецка.

Программа соревнований состояла из прохождения пешеходной дистанции с использованием туристических приспособлений для людей с различными формами ограничений. В каждой группе были определены победители среди мужчин,

женщин и детей. Все они награждены грамотами, медалями и ценными призами.

Все участники остались довольны хорошей погодой, организацией быта и соревнований, а некоторые из бывалых туристов даже предложили усложнить и добавить этапы состязаний.

Хочется, чтобы на подобные спортивные мероприятия больше откликались городские и районные организации ЧООО ВОИ. Было отправлено много приглашений на соревнования, но, к сожалению, приехали единицы. Мы планируем сделать такие соревнования традиционными и надеемся, что на будущий год снова встретимся на том же месте.

Наталья БЕЛИКОВА,  
заместитель председателя  
Орджоникидзевского общества инвалидов  
г. Магнитогорска



# Праздник по имени «ПАРА-КРЫМ»

С 3 по 10 сентября в Крыму, в Центре спорта «Эволюция» состоялся традиционный Всероссийский физкультурно-спортивный фестиваль людей с инвалидностью «ПАРА-КРЫМ 2020». Около 400 спортсменов из 56 регионов приехали сюда, чтобы померяться с друзьями и соперниками по спорту своими достижениями и подзарядиться новыми идеями и знаниями.



На пьедестале – победители в плавании Наталья Беликова (2 место) и Елизавета Шашкина (1 место)

Фестиваль организован Всероссийским обществом инвалидов (ВОИ) и Российским спортивным союзом инвалидов (РССИ) при содействии Минтруда России, Минспорта России и Минспорта Республики Крым и является одним из мероприятий Федерального проекта «Спорт – норма жизни», национального проекта «Демография». Спортсмены с инвалидностью ежегодно собираются в Крыму на этот праздник спорта и силы духа с 2015 года.

В этом году команды соревновались в пяти спортивных дисциплинах: дартс, легкая атлетика (дистанции на 100 и 400 метров), настольный теннис, пауэрлифтинг и плавание. Кроме основной соревновательной программы, участникам фестиваля были предложены на выбор мастер-классы по настольным спортивным играм, парадайвингу, фридайвингу, парусному спорту, сапсерфингу, виндсерфингу, скалолазанию, стрельбе из лука и пневматического оружия (электрическая установка СКАТ), управлению креслом-коляской. Так что самым любознательным и упорным было не до отдыха, несмотря на прекрасную погоду и ласковое теплое море.

В этом году пандемия коронавируса значительно осложнила подготовительную работу организаторов фестиваля и поставила дополнительные барьеры перед его участниками – все они должны были сдать тест на коронавирусную инфекцию и предъявить справку об эпидемическом статусе. Но вопреки всему география фестиваля «ПАРА-КРЫМ 2020», как и прежде, довольно широка – от Калининграда до Хабаровска.

Челябинскую область на фестивале представляли пять спортсменов: Вероника Бапашева из Сатки, Наталья Беликова из Магнитогорска, Ольга Бунина из Увельского района, Елизавета Шашкина и Валерий Дейнека, а также тренер команды Николай Владимирович Бродягин из Снежинска.



Валерий Дейнека, Наталья Беликова, Ольга Бунина

По оценке руководителя команды, председателя ЧОО ВОИ Елены Куртеевой, все спортсмены боролись за победу с полной отдачей сил, соперничали друг другу:

– Порадовала нас своим выступлением Вероника Бапашева – заняла 1 место в гонках на колясках. Наша силачка Ольга Бунина стала обладательницей серебряной медали в жиме штанги лежа. Как всегда, прекрасно выступила наша самая юная спортсменка Лиза Шашкина из Снежинска – принесла команде золотую медаль в плавании на 50 метров. Но по чистой случайности ее соперницей на водной дорожке оказалась спортсменка из Магнитогорска Наталья Беликова. В своем классе Наталья была безусловным претендентом на золото, а здесь она оказалась на втором месте. В результате челябинская команда потеряла шанс войти в тройку победителей. Ну что ж, спорт есть спорт, а 6-е командное место на таком представительном всероссийском фестивале – это тоже весьма достойно. Да и значение его не исчерпывается только соревновательной программой и завоеванными в ней местами. Каждый «ПАРА-КРЫМ» приносит что-то новое, и его участники уезжают домой с желанием не только совершенствоваться в привычном виде спорта, но и ставят перед собой очередную цель. Например, освоить яхтинг, серфинг или дайвинг – ведь здесь они имеют возможность попробовать, что это такое.



Валерий Дейнека с тренером по дайвингу

Такого же мнения придерживается и тренер команды Николай Владимирович Бродягин:

– Главное, что наши спортсмены получили от фестиваля не только положительные эмоции, но и много практической пользы в новых для себя видах спорта. Большинство участников стали обладателями сертификатов по скалолазанию, Наталья Беликова и Валерий Дейнека занимались дайвингом, многие попробовали себя в плавании на яхте и на доске – серфинге. Надеюсь, что фестиваль даст толчок для развития в нашем городе параяхтинга – в следующем году планируются соревнования среди людей с ПОДА по этому виду спорта. Спортивной реабилитации инвалидов у нас в Снежинске уделяется большое внимание, и это дает свои результаты. Так, на недавнем чемпионате России по паратриатлону наш снежинец Вадим Кочуров занял 3-е место.

Председатель Снежинского общества инвалидов Наталья Шуклина, побывавшая на нынешнем фестивале в качестве сопровож-

дающей, помимо того, что активно болела за своих спортсменов-снежинцев, особо интересовалась яхтингом.

– У нас в городе есть федерация парусного спорта, которая собирается открыть на озере Синара тренировочную базу для людей с ОВЗ. – пояснила Наталья Васильевна. – Сейчас мы совместно работаем над грантом, благодаря которому надеемся на решение этого вопроса уже в феврале следующего года. Нашему председателю федерации инвалидного спорта Валерию Дейнеке и мне очень интересно и полезно все, что мы здесь увидели и узнали. Надеюсь, что к многочисленным направлениям инваспорта, которые у нас уже успешно развиваются: стрельба, плавание, бадминтон, настольные игры, соревнования по ориентированию – прибавится еще и параяхтинг.



Вероника Бапашева на мастер-классе по серфингу

Одной из активисток будущего яхтклуба в Снежинске наверняка станет Лиза Шашкина. Она с 12-ти лет занимается плаванием и считает, что победами в соревнованиях обязана своему тренеру – Николаю Владимировичу Бродягину.

– На нынешнем фестивале я попробовала серфинг, яхтинг, в соревнованиях на скалодроме 3-е место заняла, в плавании – 1-е, – говорит Лиза. – Хотя и тренировок было мало из-за пандемии, но ничего – форму держу. Тренер у нас хороший, если его слушать и не лениться, результат будет. Раз он считает, что яхтинг – это перспективно, значит, так и есть. К тому же это очень интересно – по волнам под парусом...

– Так много было интересных мастер-классов, что пришлось вставать в 6 утра, чтобы побольше успеть, – рассказывает Ольга Бунина. – Я постаралась научиться управлять парусом, на доске держаться, настольные игры освоить. А вернулась домой – здесь дел невпроворот. Надо осваивать новые тренажеры, закупленные для реабилитации инвалидов Министерством спорта. В октябре планирую поехать на чемпионат России по легкой атлетике, да не одна, а с тремя учениками. Не зря же мы даже во время карантина у меня во дворе тренировались! Еще готовим танец для фестиваля «Смотри на меня как на равного». В общем, расслабляться некогда.

– А я первый раз занималась дайвингом в море, – делится впечатлениями Наталья Беликова. – И это совсем другие ощущения по сравнению с бассейном. Под парусом на до-



В центре – победитель в гонках на колясках Вероника Бапашева

ске – адреналин зашкаливает! На скалодроме 1-е место взяла – тоже приятно. Я хоть и не впервые участвую в фестивале, но каждый раз не устаю поражаться великолепным условиям для жизни и занятий спортом, созданными в Крыму для людей с ограничениями. Доступность везде стопроцентная, даже в море можно заехать в специальной коляске. И очень хорошо, что на этой базе проводится так много всяких мероприятий. Сразу после нашего отъезда здесь начался семинар по независимой жизни в инвалидной коляске. Участвуют и наши колясочники из Челябинской области. Им, как и нам, тоже повезло немного продлить лето...



Елизавета Шашкина на скалодроме

Наверное, практически каждый из участников спортивного фестиваля «ПАРА-КРЫМ» благодарен судьбе и организаторам фестиваля за подаренный напоследок щедрый кусочек лета, за искренность и теплоту общения, за азарт и напряженность честной спортивной борьбы, за свежесть новых впечатлений, которые сохраняются в слякотной осени и суровой зиме до следующего лета и до новой встречи с вечным праздником под названием «ПАРА-КРЫМ».

Татьяна ВОЛОВИК

## Без улова не остались

С 14 по 16 августа 2020 г. на озере Атавды прошли IV Открытые соревнования по рыбной ловле общества инвалидов Орджоникидзевского района г. Магнитогорска.

В соревнованиях приняли участие люди с ОВЗ и члены их семей – 43 человека из Еман-

желинска, Троицка, Миасса, Кусы, Нагайбакского р-на, Магнитогорска, Белорецка.



Рыбаки состязались по 2-м категориям: поплавочная удочка и спиннинг.

**В категории поплавочная удочка победителями стали:**

**Среди мужчин:**

- 1 место – Саяхов Марат, г. Магнитогорск.
- 2 место – Васильев Владимир, Нагайбакский р-н.
- 3 место – Уржумов Сергей, Магнитогорск.

**Среди женщин:**

- 1 место – Кузнецова Галина, г. Магнитогорск.
- 2 место – Беликова Наталья, г. Магнитогорск.

**В категории спиннинг** победителем стал Валерий Шнякин.

Все победители соревнований были награждены грамотами, медалями и ценными подарками, которые были любезно предоставлены рыболовными магазинами «Поплавок», «Щукарь», «Рыбаково», «Русская рыбалка». Выражаем им огромную благодарность от



имени организаторов и участников соревнований.

**С. УРЖУМОВ,**  
руководитель рыболовного клуба «Спортивная рыбалка»,  
председатель Общественной организации инвалидов г. Магнитогорска

# Не надо делать вид, что инвалидов не существует

В Челябинске побывала обладательница титула «Мисс мира-2013» среди девушек на инвалидных колясках, член Совета по вопросам попечительства в социальной сфере при Правительстве РФ Ксения Безулова. Она поделилась с представителями СМИ своим мнением относительно доступности городской среды в Челябинске для людей с ограниченными возможностями здоровья.

## КНОПКА НЕ РАБОТАЕТ, ПОДЪЕМНИК ЗАКРЫТ

— Вы знаете, у меня есть личный рейтинг городов с доступной городской средой для людей с ограниченными возможностями здоровья, — признается Ксения Юрьевна. — Могу сказать, что Челябинску до этого рейтинга еще далеко. Мы устроили тест-драйв — прокатились с несколькими инвалидами из вашего города по Кировке. Я поняла, что не везде человеку с ограниченными возможностями здоровья можно обойтись без чьей-либо помощи.

Ксения рассказывает, как они увидели аптеку, оборудованную специальной кнопкой вызова сотрудников к инвалиду, но на звонок никто не отреагировал — к ним просто никто не вышел. Возможно, кнопка давно вышла из строя. Инвалиды не смогли попасть ни в один из музеев в центре города, ни в одно кафе. Стояли у ресторана и долго ждали, когда из персонала кто-то выйдет, предложит помощь, но безрезультатно. Сделали вывод, что бизнес не несет ответственности за свой социальный статус, не участвует в социальном развитии города.

— Мы не попали и в большой бизнес-центр в сердце города, — сообщает Ксения Юрьевна. — Там стоит подъемник, но он просто закрыт

на амбарный замок. Это говорит о том, что местные предприниматели даже не допускают мысли, что человек с ограниченными возможностями здоровья может быть сотрудником большого офисного центра. Театр оперы и балета прекрасно оборудован, но пока закрыт из-за пандемии.

Ксения утверждает, что в Челябинске далеко не везде есть съезды на пешеходных переходах для колясок. Инвалиды видели ситуацию, когда девушка на коляске, переехав через дорогу, не смогла подняться на бордюр — ей пришлось стоять и ждать помощи. Обладательница титула «Мисс мира-2013» не увидела оборудованных остановочных комплексов, низкопольных автобусов или троллейбусов, специальных такси для инвалидов.

## НУЖНЫ НЕ МИЛЛИАРДЫ, А ВНИМАНИЕ

— Так что в целом безбарьерная среда практически отсутствует, — продолжает Ксения Юрьевна. — А ведь инвалиды такие же люди, как все остальные — им нужны санитарно-гигиенические зоны, чтобы не справлять нужду в кустах. Они тоже хотят гулять со своими детьми. В Москве я каждый день езжу на машине, могу парковаться где угодно, ходить с

детьми на любую детскую площадку и в моей голове даже не возникает вопроса, смогу ли я туда попасть или нет. А у вас надо хорошо подумать, куда поехать, чтобы это было беспрепятственно. Поймите, даже самый маленький порожок может стать непреодолимой преградой между инвалидом и конкретным заведением. Не надо делать вид, что инвалидов не существует.

Ксения уверена, что добиваться справедливости нужно за счет привлечения к работе исключительно неравнодушных людей. Она привела в пример министра труда, занятости и социальной защиты Татарстана, которая ездит с инвалидной коляской в багажнике. Видя где-либо нарушения, тут же садится в нее. Или может предложить сесть кому-то другому и лично проверить доступность учреждения, заведения на наличие барьеров. Ей все равно, кто держит тот или иной бизнес — она предупреждает, что через два дня здесь будут либо федеральные журналисты, либо прокуратура, и вопрос решается сам собой.

— Порой ведь даже не нужны бешеные миллиарды — нужно просто внимание, — резюмирует Ксения Юрьевна.

Сегодня Ксения — сопредседатель одной из политических партий России. Девушка объ-



ясняет, что раньше политика была ей чуждой, но когда ознакомилась с манифестом, поняла, что ей хочется оказаться в обществе таких же, как она, людей — тех, кто привык делать, а не говорить. Свою задачу Ксения видит в том, чтобы предпринимательское сообщество стало социально ответственным. Судя по тому, какая картина складывается с доступностью среды в Челябинске, для нашего региона это важнейшая инициатива...

Александр ВАСИЛЕНКО

**Это короткое утверждение уже давно взято на вооружение активистами Правобережной организации ВОИ г. Магнитогорска для проведения различных мероприятий с целью привлечения внимания к проблемам инвалидов. С осени 2020 года эти два слова стали лозунгом региональной акции, направленной на защиту прав людей с инвалидностью, которая распространилась, кроме Магнитогорска, на другие города области.**

В акции принимают участие НКО южноуральского региона из Магнитогорска, Челябинска, Миасса, Снежинска, а также депутат Совета депутатов Калининского района г. Челябинска Николай Ольховский, передвигающийся на коляске. Он совершил несколько собственных поездок по разным маршрутам в Челябинске и даже за его пределами (например на озеро Тургояк) в сопровождении корреспондентов новостного портала «Челла».

Зайдя на страницу Правобережного общества инвалидов «ВКонтакте», я сразу обнаружила интересующие меня факты с фото и видео рядом, свидетельствующие о том, что в Магнитогорске начало акции положено.

Так, в начале сентября здесь прошла съемка рекламного ролика, фоторепортаж с которой тут же появился во «ВКонтакте».

Всем большое спасибо! Включайтесь в наше движение за доступный город, за равные возможности, за достойную жизнь!»

Следующий фоторепортаж — с основного события, которое в Магнитогорске состоялось в намеченное время: 10 сентября в 12 часов три группы участников стартовали от бывшего кинотеатра им. М. Горького и разошлись по трем маршрутам — улицам Ленинского района, центра нашего города.

«Казалось бы, центр — лицо и благоустроенность города. Но так ли это на самом деле? Если под благоустроенностью понимать не только чистоту улиц и ровность дорог?»

С этих вопросов начинается текст, сопровождающий снимки Валерия Шердюкова, который прошел вместе с колясочницей Ниной Сигорской и заместителем начальника управления соцзащиты городской администрации

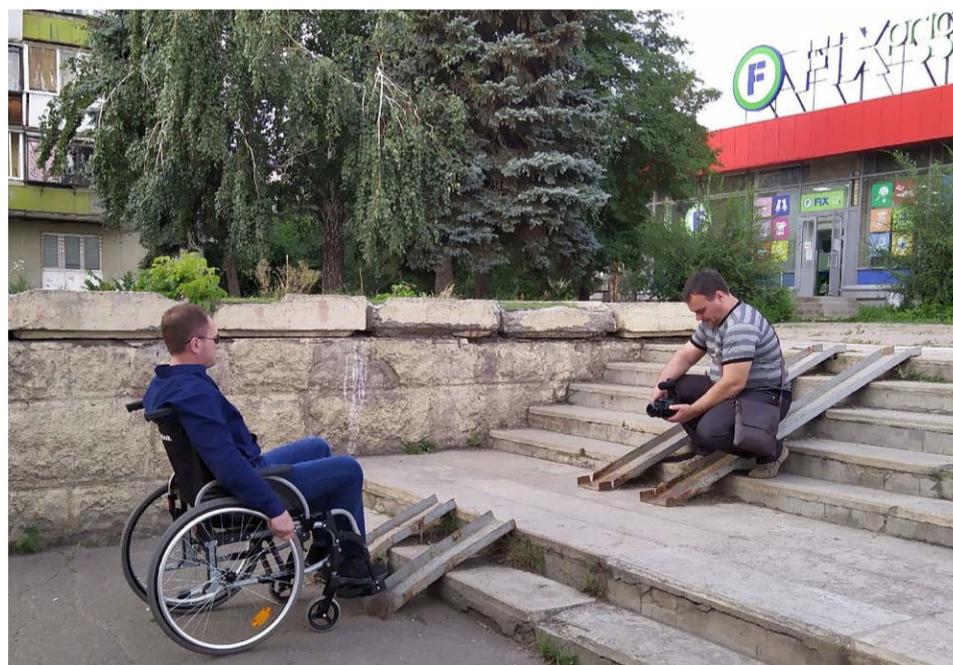


По замыслу организаторов и координаторов: Ирины Бузуновой (АНО содействия благополучию семьи «Открытый институт проектирования») (г. Магнитогорск) и Марии Лесничей (Правобережная районная организация г. Магнитогорска ЧООО ВОИ) — акция должна включать в себя комплекс мероприятий:

- обследование городской инфраструктуры на предмет доступности;
- онлайн-флешмоб в социальных сетях: создание и распространение видеороликов по теме доступности среды;
- одновременное, в один день — 10 сентября — движение в колясках по намеченному в каждом городе маршруту;
- региональный конкурс доступности среди муниципалитетов Челябинской области при поддержке Уполномоченного по правам человека Челябинской области — 16.09.2020 — 1.11.2020;
- подведение итогов мероприятия на областном и муниципальном уровне (подготовка итоговой резолюции и др. итоговых документов, круглый стол под эгидой Уполномоченного по правам человека Челябинской области, пресс-конференция) — 1.11.2020 — 3.12.2020.

## Цель акции:

Привлечь внимание органов государственной власти и местного самоуправления, социальноориентированных НКО, бизнеса и инициативных граждан к проблеме формирования и развития доступной среды в населенных пунктах Челябинской области; поменять вектор внимания, показав, что доступными должны быть не только так называемые социальнозначимые объекты, но и вся городская инфраструктура в целом, вне зависимости от функционального назначения и формы собственности; придать новый импульс в выработке решений, направленных на скорейшее устранение проблемы формирования доступной среды через создание и контроль комиссий по делам инвалидов при губернаторе, ЗСО и в муниципалитетах при администрациях.



«Жизнь и кино, как это обычно бывает, переплелись воедино: актеры — инвалиды-колясочники — «играли» свое желание жить полноценной жизнью в современном, но далеко не дружелюбном в плане доступности инфраструктуры городе.

Должно получиться хорошо. Залогом тому — слаженная работа команды операторов под руководством Вадима Помазного (Благотворительный фонд «Дом Отца»), актеров массовых и ключевых сцен и организатора всего этого Ирины Бузуновой (АНО содействия благополучию семьи «Открытый институт проектирования»).

Алексеем Шинкаруком (тоже в инвалидном кресле) по западной стороне пр. Ленина от ул. Комсомольской до ресторана «Танго pizza» (Металлургов, 16). В акции также принимали участие родители с малышами в обычных колясках, которые наравне с инвалидами-колясочниками испытывают затруднения при передвижении по городским улицам, магазинам и учреждениям.

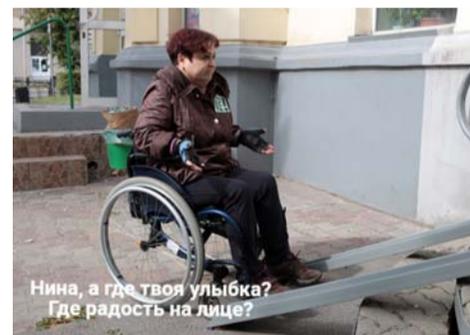
Жаль, что в газете нет места для публикации всех снимков с очень удачными и остроумными подписями. Но желающие легко могут их найти на страницах Правобережного общества инвалидов или координаторов акции



КОМУ — ЧТО ДОСТАНЕТСЯ...



Поехали!  
Под горочку и с улыбкой



Нина, а где твоя улыбка?  
Где радость на лице?



Мама! Хотя это и семейный ресторан, но я туда не хочу!

«ВКонтакте»: Ирина Бузунова [https://vk.com/odi\\_russia](https://vk.com/odi_russia), Мария Лесничая [https://vk.com/iron\\_mari](https://vk.com/iron_mari)

Организаторы акции будут также благодарны вам за комментарии, которые станут поддержкой в борьбе за доступный город.

(Продолжение на 4-й стр.)

## Доступ есть или его нет?



(Продолжение.  
Начало на 3-й стр.)

Судя по телерепортажу под этим названием, одним из городов области, откликнувшимся на призыв организаторов акции, стал Миасс. А может, и единственным. Надеемся, что это не так, но пока о других участниках сведений не поступало.

По словам активиста Совета отцов г. Миасса и Миасского городского общества инвалидов Алексея Рогозникова, люди в инвалидных колясках проехали по выбранному маршруту для обследования городской инфраструктуры. В него вошли новая тропа здоровья и будущий сквер в районе Комарово. Колясочников на всем протяжении пути сопровождали представители СМИ и депутаты горсобрания, в том числе и председатель Миасской городской организации ЧООО ВОИ Андрей Котов.

Инвалиды-колясочники по мере продвижения высказывали свои замечания, и порой они были весьма неожиданными для их спутников.

Каждый день маломобильные люди сталкиваются с проблемами, о которых другие горожане даже не подозревают. Неприступной крепостью для инвалидов-колясочников остаются многие городские центры, магазины и даже самые обычные пешеходные переходы.

Величина допустимого уклона пандуса строго регламентируется. Он должен составлять от пяти до восьми градусов, иначе крутой подъем будет тяжело преодолеть на коляске. Значительная часть объектов социальной сферы обеспечена необходимыми пандусами и подъездами, но не всегда они соответствуют принятым нормам. Гораздо хуже дело обстоит с передвижениями по городу. Бордюры подчас становятся

непреодолимым препятствием для лиц с ОВЗ.

Группа проверила и подходящие пути к будущему парку в Комарово. Основные претензии возникли к спускам и входам в сквер.

«Такое впечатление, что проектировщики и строители не придают значения мелочам, которые для человека на коляске - совсем даже не мелочь, а непреодолимое препятствие, - подытожил Алексей Рогозников, который знаком с проблемой не понаслышке: его жена, мама четверых детей Наталья Рогозникова передвигается в инвалидной коляске.

Видео с прогулки в Магнитогорске можно найти в сети под тегом #мыслесть. А желающим предлагает-



ся самим снять видео о проблемах доступности городской среды. Стать частью активного сообщества!

Т. ФИЛИПОВА



Пять танцевальных коллективов инклюзивного клуба, которые объединили более сотни человек, готовятся к отчетному концерту проекта «Танцуют все!». Он пройдет в необычном формате в октябре этого года.

«Мы вместе со всей страной, да и целым миром, живем в новых реалиях, когда запрещены масштабные мероприятия, - поделилась руководителем клуба «Наше место» Мария Дусмухаметова. - Но мы не останавливали наши репетиции во

время самоизоляции и коллективы сперва дистанционно, а потом на открытом воздухе продолжали ставить свои номера. Мы продумали новый формат отчетного концерта: он пройдет в прямом эфире на одном из региональных каналов и в сети интернет. В зале будет ограниченное число зрителей. На сцене - только танцевальные дуэты, а номера коллективов будут представлены в виде клипов».

На сегодняшний день уже прошли съемки танцевальных номе-

## «Танцуют все!»

Техно-райв, ретро вечеринка, эхо dance – инклюзивные коллективы клуба «Наше место» готовят уникальный танцевальный концерт.

ров коллектива LINE (танцоры на инвалидных колясках и волонтеры), SODA (молодежь с нарушением слуха и волонтеры) и ТОК (слабовидящие танцоры и волонтеры). Съемки танцевальных номеров, хореографами которых выступили руководители коллективов, проходили в самых разных местах: в лесу, на озере Увильды, на городских улицах в ретро – автомобилях, в гранд-отеле «ВИДГОФ» и на складах.

«Новый формат концерта подарил новые возможности, - рассказала художественный руководитель и хореограф коллектива SODA Светлана Янина. - Мы представляем свой новый танцевальный номер не на сцене, а в самых разнообразных локациях. Идея номера привела нас в самые необычные и интересные

места. Мы хотим рассказать о том, как человек иногда пагубно влияет на природу, потому наш номер снимался в воде, в песках и в лесу».

Впереди у клуба съемки танцевальных клипов коллектива O.G.C., где танцуют ребята с ДЦП, ограничением слуха и их здоровые сверстники, а также нового коллектива «Мамы в танцах!», участниками которого являются родители «особых» детей.

«Нашему коллективу всего полгода, но я уже вижу, как меняются его участницы, - поделилась хореограф Мария Рохлес. - Каждая из них столкнулась с различными тяготами жизни, и для каждой было важно окунуться в другую атмосферу, атмосферу радости и перевоплощения. Ведь танец дает возможность перешагнуть в иную реальность. Занимаясь танцами,

они нашли единомышленников и смогли украсить свою жизнь новыми впечатлениями. Для отчетного концерта мы готовим танцевальный этюд, который покажет, как же хорошо и легко может быть в танце!»

Проект «Танцуют все!» проводится с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов и при поддержке Министерства социальных отношений Челябинской области, а также партнеров проекта: гранд-отеля «Видгоф», группы компаний «БОВИД», АО «КОНАР», Челябинского государственного университета.

Наталья КУЗНЕЦОВА,  
пресс-служба клуба  
«Наше место»

### СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

## Лед тронулся, или Первые соревнования после карантина

В темном царстве самоизоляции засверкали, наконец-то, лучи света. Сначала – только лучики. Летом в Екатеринбурге прошел кубок УрФО по силовым видам спорта. В команде Челябинской области выступал ветеран-инвалид Максим Ванин.

Парк Победы на Уралмаше. Сосны, озеро и адская жара. Солнце слепит глаза, штанга обжигает руки. Но тренер Александр Сажаев учит своих спортсменов поднимать штангу с закрытыми глазами. Максим уверенно справляется с весом и занимает первое место среди ветеранов 55–59 лет, причем среди здоровых спортсменов.

8 августа в Челябинске прошел турнир памяти коркинского штангиста и мотогогонщика Дмитрия Баля. Здесь не было отдельного зачета по инвалидам и ветеранам. Максим Ванин на этих соревнованиях занял второе место, уступив мастеру спорта по жиму штанги лежа Владиславу Бельгеру.

А 15 августа в Екатеринбурге проходил турнир, в котором выступали и спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. Екатеринбургские опорники состязались в традиционном паралимпийском виде спорта – жим штанги лежа. Но Национальная ассоциация пауэрлифтинга возродила жим штанги стоя, который ранее был исключен из тяжелой атлетики. Максим выполнил его вариацию – жим штанги сидя. Президент Национальной ассоциации Андрей Репницын оценил новаторство спортсмена и пригласил челябинских опорников на мультитурнир «Золотой тигр» в сентябре. Наши спортсмены готовятся к выступлениям в соревнованиях по штанге и по гирям.

В. МАКСИМОВ



### ЧИТАТЕЛЬ ДЕЛИТСЯ ОПЫТОМ

## Не дать мышцам умереть!

Я живу в доме-интернате для инвалидов и престарелых в г. Трехгорный. Несмотря на солидный возраст, являюсь сторонником физической активности и хочу поделиться с другими своими знаниями и достижениями. Это реальные возможности нашего организма – способность к восстановлению, которая заложена в каждом из нас, что доказал человек-легенда – академик В.И. Диккуль.

Нервные импульсы, заставляющие мышцы двигаться, могут приходиться по «окольным» нервным волокнам. Если травмирован один участок, но остальные здоровы, они принимают на себя его обязанности. Поэтому важно при помощи физических упражнений сохранить работоспособность мышц и суставов. Мышцы можно заставить вспомнить движения и обучить их работать заново. А если этого не делать, мышцы атрофируются. В этом суть единственной в мире методики лечения и реабилитации больных в послеинсультном состоянии.

Принцип «лечить не болезнь, а больного» провозглашается регулярно, только вот классическая медицина на деле с ним плохо дружит, редко придает значение личности больного, силе его духа, внутреннему настрою в борьбе с болезнью и решимостью преодолеть немощь. Между тем все зависит именно от воли человека, от упорного стремления к победе. Сила духа – главный источник здоровья. Если все мысли сосредоточены на деле и к заветной цели человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности. Главное – правильно себя настроить!

Как же происходит процесс реабилитации у меня? Я просыпаюсь очень рано, около 5 часов утра. Но ложусь отдыхать в 8–9 часов, то есть биологическое время сна у меня около 10 часов. В 6 часов я на тренажере. В это же время легкая гимнастика. Тренировки, кроме утренней, повторяются в 10.00 и в 15.00. Довольно критичная нагрузка для ног. Кроме этого, обязательная прогулка на воздухе с 13.00 до 15.00. Все по расписанию. И так каждый день без выходных! А как результат – улучшение состояния! Кроме того, я начал заниматься самогипнозом, изучаю специальную литературу, ищу публикации в Интернете. С помощью самовнушения вы

можете избавиться от разных заболеваний, зависимостей, страхов и комплексов.

После того, как я написал письмо В.И. Дикую, он предложил направить нашего специалиста к нему в Москву для обучения. Обучение было запланировано на сентябрь, но вмешался коронавирус. Так что поживем – увидим!

В.С. ФОМИН,  
инвалид 2-й группы, г. Трехгорный



УЧРЕДИТЕЛЬ – Челябинская областная общественная организация Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов».

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области ПИ № ТУ 74-01222 от 24 декабря 2015 г.

Адрес издателя и редакции: 454091, Челябинск, ул. 3 Интернационала, 128. Отпечатано в АО «Челябинский Дом печати», 454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60. Дата выпуска 28.09.2020 г. Цена свободная. Заказ № 2663. Тираж 3 500 экз. Редакция не несет ответственности за мнение автора.

Главный редактор Т.Ф. ВОЛОВИК E-mail: miz-ural@mail.ru