

УМЕТЬ ЗА СЕБЯ ПОСТОЯТЬ

Участниками недавней презентации программы «Самооборона для лиц пожилого возраста», проведенной в ТЦСО «Можайский», стали сотрудники и ветераны учреждений Департамента социальной защиты населения города Москвы

Люди старшего поколения легко могут стать жертвой преступников – мошенников или грабителей и лишиться не только имущества, но и самого дорогое – здоровья и жизни.

В ТЦСО «Можайский» вот уже второй год работает Школа самообороны для пожилых людей, опыт которой заслуживает внимания.

– Задача Программы – не только научить пожилого человека постоять за себя, – отметил на презентации заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы А.В. Бесштанько. – Занятия в Школе самообороны дают возможность побороть одну из распространенных фобий, которой особенно подвержены жители старшего поколения крупных мегаполисов, – это боязнь незнакомого человека и большого города. Обращаясь к опыту стран Востока, особенно социальных служб Китая, Монголии и Кореи, Андрей Владимирович напомнил,

что использование древнейших методик самообороны дает не только эффект физических упражнений, но и меняет психологию, философию и мировоззрение человека. Приобретенные на таких занятиях навыки вселяют уверенность, которая, в свою очередь, дает ощущение счастливого спокойствия и гармонии внутри себя.

– Учитывая серьезный социальный эффект, Департамент будет поддерживать эту Программу и максимально содействовать тому, чтобы Школы самообороны для пожилых людей появились во всех территориальных центрах социального обслуживания столицы, – сообщил А.В. Бесштанько.

Своим рождением Программа обязана правлению Региональной общественной организации ветеранов государственных органов и учреждений социальной защиты населения города Москвы. В ходе презентации его председатель Нина Александровна Абрамова рассказала

о том, как ветеранами организации совместно с членами Федерации дзюдо Западного административного округа и сотрудниками ТЦСО «Можайский» было подготовлено практическое пособие «Самооборона для лиц пожилого возраста». По словам Нины Александровны, занятия по самообороне, помимо их прямого назначения, являются отличным средством физического самосовершенствования. Обучающиеся получают навыки безопасного падения, специально подобранные упражнения укрепляют позвоночник, восстанавливают мелкую моторику, словом – приносят ощутимую пользу здоровью. И все же, как бы ни были хорошо подготовлены наши пенсионеры к встрече с преступниками, оказать серьезное сопротивление они не смогут.

Меры по предотвращению в обществе такого глубоко безнравственного криминального явления, как преступление против пожилых людей, должны предприниматься на уровне государства.

– Ветераны системы социальной защиты города Москвы поддерживают предложения депутатов ГД РФ о необходимости ужесточения наказания преступников, совершивших имущественные и насилиственные преступления против представителей старшего поколения, – сообщила Н.А. Абрамова. – Планируется провести выборочный опрос пожилых людей, по результатам которого будет подготовлена аналитическая записка и направлена в Комитет ГД РФ по безопасности и противодействию коррупции.

Презентацию программы «Самооборона для лиц пожилого возраста» продолжили выступления мастера спорта, ведущего специалиста



Заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Андрей Бесштанько приветствует участников мероприятия



Нина Александровна Абрамова, председатель правления РОО ветеранов государственных органов и учреждений социальной защиты населения города Москвы; Галина Валентиновна Сытникова, председатель Территориальной профсоюзной организации учреждений социальной защиты города Москвы

Каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом. (ч. 2 ст.45 Конституции Российской Федерации).

ЦФКиС ЗАО, представителя Федерации дзюдо Евгения Архипова, начальника Управления социальной защиты населения ЗАО Ирины Хашимовой и директора ТЦСО «Можайский» Надежды Гаврилюк. Гости мероприятия познакомились с практическим пособием «Самооборона для лиц пожилого возраста», узнали о перспективах развития школ самообороны в ЗАО, о том, как организована работа Школы самообороны для пожилых людей в ТЦСО «Можайский». Но лучше, как говорится, один раз увидеть.

Специально для участников мероприятия представители Федерации дзюдо ЗАО г. Москвы мастерски продемонстрировали навыки самообороны. Не меньшее восхищение, одобрение и массу других положительных эмоций вызвало у гостей показательное выступление учеников Школы самообороны ТЦСО «Можайский» (руководитель и тренер Людмила Жигалова). В интервью нашему корреспонденту 75-летняя Юлия Алексеевна Арсентьева призналась, что с тех пор, как стала посещать занятия по самообороне, чувствует себя замечательно. Раньше женщина не раз подвергалась нападению хулиганов, но теперь она просто не позволит отнять у себя сумку. Кстати, навыки, полученные в Школе самообороны, Юлии Алексеевне уже пригодились. Не так давно она дала отпор подозрительному мужчине,

который пытался открыть машину соседа. Грабитель замахнулся на окликнувшую его пожилую женщину. Получив неожиданный отпор, мужчина ретировался.

Участники презентации этой важной социальной Программы не только задавали вопросы ее авторам и тем, кто ее успешно воплощает в жизнь, но и сами охотно делились впечатлениями. Так, председатель Территориальной профсоюзной организации учреждений социальной защиты г. Москвы Галина Сытникова отметила значимость новой социальной услуги – курсов по самообороне для пожилых людей, а также высказала пожелание включить в число обучающихся на них, наряду с пенсионерами, социальных работников, чтобы они могли

в чрезвычайной ситуации постоять за себя и своих подопечных.

Каждый участник мероприятия получил пакет с практическим пособием по самообороне и красочными буклетами об инновационных технологиях социальной реабилитации в Западном административном округе столицы, а также о Школе самообороны для пожилых людей. Все были единодушны во мнении: опыт, реализуемый в ТЦСО «Можайский», по самообороне людей старшего поколения достоин широкого распространения во всех территориальных центрах социального обслуживания населения города Москвы. ■

Наталья СЛАВИНА
Фото автора

ТЦСО «Можайский»
Ст. метро «Кунцевская»,
«Славянский бульвар»
АДРЕС: 121354, г. Москва,
ул. Гришина, д. 8, к. 3
Телефон: 8 (495) 446-23-83



Демонстрация навыков учеников Школы самообороны