



САМАРСКИЙ ВЕТЕРАН

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

№5(80), 1 мая 2021 г.



Надписи на стенах Рейхстага

*Еще горячей боя сердце билось,
А в мир уже вступила тишина.
Как будто время здесь остановилось,
Не веря вдруг, что кончилась война.
Под арками обугленного свода.
В какой-то перевозданной тишине,
Солдаты величайшего похода
Расписывались прямо на стене.
Рейхстагова развалина дышала
Всем перегаром битвы мировой.
И в ней звучнее всякого хорала
Пел хор имен, растущих, как прибой.
Он пел, взлетая над огнем и кровью,
Перед войны поверженным лицом,
Как будто осеняя изголодь
Последних умирающих бойцов.
Открыто все свое писали имя,
Чтоб знали люди будущих времен,
Что подвиг сей, свершенный всеми ими,
Во имя человечества свершен!*

Николай Тихонов, май 1945 года.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Дорогие мои, глубокоуважаемые ветераны, отважные победители, поздравляю Вас с Днем Великой Победы!

Прежде всего, хочется сказать Вам СПАСИБО за нашу жизнь, за возможность ходить по земле и стремиться к своим целям и мечтам. СПАСИБО за храбрость, честь и мужество! СПАСИБО за эту Победу!

Мы гордимся Вами и благодарность наша за подаренный мир безгранична. И пусть этот мир, за который вы боролись, будет вечным, добрым и достойным. Желаем Вам крепкого здоровья. Живите долго, делитесь своей мудростью и учите молодых быть честными и справедливыми. Пусть в наших сердцах вечно звучит песня великой Победы!

Ваша Ольга Баранова,
директор Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района г.о. Самара

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

В память о ветеране

В Самаре состоялось торжественное открытие мемориальной доски в честь ветерана органов внутренних дел на транспорте, участника Великой Отечественной войны, заслуженного работника МВД СССР, полковника милиции Аркадия Жегалова. Она установлена на фасаде здания Средневолжского Линейного управления МВД России на транспорте.

Инициатива увековечить память фронтовика принадлежит руководству, членам ветеранской организации и Общественного совета при

Средневолжском ЛУ МВД России на транспорте.

Мемориальную доску торжественно открыли внучка ветерана Елена Жегалова и начальник Средневолжского ЛУ МВД России на транспорте полковник полиции Руслан Пантелеев.

Стражи порядка, ветераны и общественники почтили минутой молчания память Аркадия Жегалова и всех погибших на фронтах Великой Отечественной войны. Участники мероприятия возложили к мемориальной доске цветы.

Самарскому Дворцу ветеранов – 20 лет Здесь забывают о возрасте

В мае 2021 года Самарскому Дворцу ветеранов исполняется 20 лет. Инициаторами его сооружения были участники Великой Отечественной войны. Сдача Дворца в эксплуатацию в 2001 году стала заметным событием.

Об этом событии подробно общались не только местные, но и федеральные СМИ. Потому что тогда подобных объектов в России не было. Самарцы сделали добрый почин, который подхватили в других регионах.

Но так случилось, что в первые шесть лет своего существования Дворец в большей степени выполнял роль офисного центра общественных организаций ветеранов.

Перемены наступили в 2007 году, когда федеральные и региональные власти стали более активно, чем прежде, поддерживать ветеранское движение. Перед коллективом Дворца был поставлен довольно широкий комплекс задач. Ему поручили оказывать методическую помощь общественным формированиям пенсионеров, инвалидов, удовлетворять духовные, культурно-досуговые, физкультурно-оздоровительные и иные потребности людей пожилого возраста. А еще способствовать расширению участия ветеранов в патриотическом воспитании молодежи.

Осуществить коренную перестройку работы Дворца предстояло новому директору – опытному специалисту Ольге Николаевне Барановой. И с этой задачей, при поддержке муниципальной власти, она справилась за короткое время – сформировала работоспособный коллектив, сумела обзавестись необходимым оборудованием, создать интернет-сайт. Уже в 2008 году Дворец посетили 33 тысячи человек.

Начиная с 2012 года, по просьбе ветеранских организаций, стали открываться филиалы Дворца. Теперь они действуют в Советском, Кировском и Красноглинском районах.

За два десятилетия коллектив Дворца ветеранов сумел приобрести десятки партнёров. В их

числе: ветеранские организации, учреждения культуры, социальной защиты, муниципальный духовой оркестр, школы, детские сады, центры дополнительного образования, библиотеки, выставочный комплекс «Радуга», творческий Союз художников «Палитра», областные архивы.

В 2018 году в различных мероприятиях Дворца участвовали уже более 60 тысяч человек. Это свидетельствует о том, что популярность его растёт. В декабре 2018 года коллектив Дворца стал лауреатом областной общественной акции «Народное признание» в номинации «Во имя человека».

Дорогие друзья!

От всей души поздравляю вас с 20-летием Самарского Дворца ветеранов.

Дворец – это место, где люди серебряного возраста общаются, занимаются общественной работой, творчеством и укрепляют свое здоровье. Каждый, кто сюда приходит, окружен заботой, вниманием, душевным теплом.

От всей души благодарю коллектив Дворца, в котором трудятся специалисты высочайшего уровня, за то, что он многие годы с успехом выполняет свою благородную миссию.

Дорогие друзья! Ваш труд, требующий полной самоотдачи, крайне необходим обществу. Пусть ваша энергия и целеустремленность станут прочной основой для дальнейших достижений. Желаю всем Вам здоровья, счастья и благополучия.

Елена Лапушкина,
Глава городского округа Самара

УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Старая русская пословица «учиться никогда не поздно» в наше время цифровых технологий приобрела особую актуальность. Новые знания непрерывно требуются не только тем, кто молод, но и людям пенсионного возраста. Именно поэтому во Дворце еще в 2007 году были организованы курсы компьютерной грамотности. Они до сих пор пользуются популярностью. Не менее популярны курсы, на которых учат пользоваться мобильными телефонами новых конструкций, смартфонами.

Много полезной информации – финансовой и правовой – получают завсегдагатаи Дворца на встречах с ответственными работниками властных структур, органов внутренних дел, ведущих самарских банков. Во Дворце ведут бесплатный прием юрист и психолог. Здесь периодически устраиваются ярмарки вакансий для пенсионеров и инвалидов.

Для руководителей и активистов ветеранских организаций О.Н. Баранова и ее коллеги совместно с Администрацией города периодически организуют научно-практические конференции, учебные семинары и «круглые столы». Они посвящаются, в частности, опыту работы ветеранских «ячеек» по месту жительства, практике сотрудничества общественных формирований пенсионеров с исполнительными и законодательными органами власти, методам совершенствования патриотического воспитания подрастающего поколения.

В 2018 году на базе Дворца ветеранов проводился городской форум «Серебряный возраст – время достижений».

Непрерывно пополняется новой информацией «Виртуальный музей истории ветеранского движения города Самары», созданный в 2010 году. С 2013 года Дворец издает ежемесячную газету «Самарский ветеран». Она выходит в свет в бумажном и в электронном виде.

Окончание на стр. 2



Самарскому Дворцу ветеранов – 20 лет



9 мая 2001 года Самарскому Дворцу ветеранов исполняется 20 лет. Символично, что день открытия Дворца совпадает с самым значимым праздником нашего народа – Днем Победы.

За 20 лет Дворец ветеранов стал родным домом для десятков тысяч людей старших поколений. Именно здесь они общаются, организовано проводят досуг, занимаются творчеством, общественной работой.

Самарский Дворец ветеранов является организатором многочисленных творческих проектов, конкурсов, выставок, в которых принимают участие тысячи людей, в том числе и молодежь.

Во Дворце проводятся мероприятия для участников Великой Отечественной войны, тружеников тыла, ветеранов Самарской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, активистов Всероссийского общества инвалидов, региональной общественной организации инвалидов и ветеранов локальных войн и многих других.

В настоящее время во Дворце ветеранов действуют 20 творческих объединений (хоры, ансамбли, танцевальные коллективы, студии, клубы по интересам), 4 музея, в том числе Виртуальный музей истории ветеранского движения, компьютерный центр.

Дворец ветеранов – это дом с большими возможностями и выбором, в нём комфортно и уютно каждому, как в хорошей семье.

Вполне заслуженно за вклад в развитие ветеранского движения города и области в сентябре 2016 года Самарскому Дворцу ветеранов вручен символ «Города трудовой и боевой славы».

В 2018 году Самарский Дворец ветеранов признан лауреатом областной общественной акции «Народное признание» в номинации «Во имя человека».

От имени ветеранов нашей Организации

благодарю коллектив Дворца ветеранов и прежде всего директора Ольгу Николаевну Баранову за тесное и плодотворное сотрудничество.

Для многих людей пенсионного возраста приход во Дворец – реальная возможность вернуть молодость, уверенность в себе и своих силах, оздоровиться, найти новых друзей, идти в ногу со временем.

Желаю сотрудникам Дворца ветеранов дальнейших успехов в их благородном труде во имя активного долголетия, а также любви и уважения тех, кому они дарят улыбки и жизненный оптимизм.

Н.П. Хохлунов,
Председатель Самарской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов

Здесь забывают о возрасте

Окончание. Начало на стр. 1

Большим интересом у самарцев серебряного возраста пользуются культурно-просветительные акции Дворца, которые проводятся в театральной гостиной. Это вечера классической музыки, виртуальные экскурсии по музеям мира и России, по памятным местам нашей Родины и нашего региона. А в холлах устраиваются выставки самодеятельных художников, архивных фотодокументов, репродукций известных картин.

НА ЛЮБОЙ ВКУС

Во Дворце ветеранов и в его филиалах действуют более 20 кружков и клубов. В их числе несколько певческих коллективов: хор ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов (хормейстер А.В. Пензенцев), вокальные ансамбли: «Дольче» (руководитель М.В. Алтаева), «Каравай» и «Запевалы» (руководитель Д.А. Дрягин), «Хорошее настроение» (руководитель Л.А. Вострецова), «Околица» (руководитель В.В. Кожкина). Люди, увлеченные театральным искусством, посещают студию художественного слова «Дебют». Поклонники хореографии занимаются в танцевальных ансамблях «Сеньоры» (руководитель Л.М. Кутуманова, И.П. Татьяна) и «Волжаночка» (руководитель К.И. Романов). Есть во Дворце также художественная студия «Гармония» (руководитель А.М. Дьяконова), студия анимации «СВ-мульти» и телестудия «Моя история» (руководитель В.Н. Юсупов), клуб рукодельниц «Волшебный клубочек» (руководитель Н.П. Агейченкова).

Свои достижения творческие объединения демонстрируют на ежегодных отчетных гала-концертах, сопровождаемых выставками картин, различных поделок. И надо сказать, многие их работы, как сценические, так и художественно-прикладные вызывают восхищение и членов жюри, и зрителей.

Трём коллективам Дворца: хору ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов, вокальному ансамблю «Дольче» и хореографическому ансамблю «Сеньоры» присвоено звание «На-

родный самодеятельный коллектив».

Все самодеятельные коллективы ведут обширную концертную деятельность. Они выступают на городских и районных мероприятиях, на праздниках микрорайонов и дворов, в библиотеках, санаториях и домах отдыха. А хоровой коллектив пел на столичной сцене и в европейских странах.

Дворец стал местом проведения творческих конкурсов для ветеранов и инвалидов города и области. С 2008 года в рамках Поволжского фестиваля русской песни «Расцвела под окошком белоснежная вишня» проводится городской конкурс «Самарская вишня». Ежегодно в нём участвуют более 350 человек.

Уже десять лет фестиваль творчества ветеранов и членов их семей «Никто не забыт», посвященному Победе нашего народа в Великой Отечественной войне. Возраст его участников – от 6 до 80 лет. И с каждым годом их число увеличивается.

В 2014 году состоялся первый городской фестиваль по бальным, народным и эстрадным танцам среди ветеранов «Самарские сезоны». В 2015 году он стал областным, а в 2016 году обрёл статус межрегионального и завоевал широкую популярность у зрителей.

Почти ежедневно во Дворце проводятся досуговые мероприятия. Это балы и танцевальные вечера с участием Муниципального духового оркестра, праздничные вечера. Это встречи с писателями, актерами, профессиональными и самодеятельными исполнителями, с коллективами художественной самодеятельности клубных учреждений Самарской области.

Для завсегдаев Дворца организованы четыре физкультурные группы: студия аэробики (руководитель И.П. Петрова), группа «Здоровье» (руководитель Т.П. Прохорова), «Веселые старты» (руководитель Н.П. Агейченкова), группа танцевально-двигательной терапии «Жить, танцуя» (Е.С. Найдович). А еще клуб общения «Мудрость и здоровье» (руководитель О.А. Мирошниченко), члены которого знакомятся с различными оздоровительными техниками. По просьбе шахматистов серебряного возраста открыт шахматный клуб.

Так что Дворец предлагает ветеранам обширную культурно-досуговую программу. Как говорится, выбирай на вкус.

ЖИВАЯ СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Во Дворце часто можно встретить довольно большие группы студентов, школьников, молодых работников предприятий. Юные самарцы приходят сюда пообщаться с авторитетными людьми серебряного возраста. Вот уже тринадцать лет здесь реализуется долгосрочный проект «Встречи поколений». Герои этих встреч – участники Великой Отечественной войны, активисты общественных организаций бывших военных моряков, «блокадников» Ленинграда, инвалидов и ветеранов локальных войн, ветеранов труда и тружеников тыла. Встречи сопровождаются показом кинохроники, фотодокументов, исполнением патриотических песен.

Такие мероприятия обычно заканчиваются посещением одного из трёх музеев Дворца. Самый старший по возрасту музей «Непокоренные», созданный в 2008 году при активном участии организации малолетних узников фашизма. В нём представлены материалы о преступлениях гитлеровцев, интернациональном сопротивлении нацизму в концентрационных лагерях.

Другой музей, открытый в прошлом году, носит название «Культура и искусство города Куйбышева в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.». Этими двумя музеями руководит кандидат исторических наук О.С. Петрушкина.

Третий музей посвящён истории народных ремесел и знакомит с работами умельцев, которые хранят и преумножают традиции народов нашей страны. Он создан в 2012 году под руководством заместителя директора Г.А. Голушковой. Экспозиции музея представлены в 3D-формате на сайте Дворца ветеранов.

Так что на «Встречах поколений» молодые люди получают солидный объем полезных знаний.

Живое общение молодёжи с ветеранами войны и труда происходит также вовремя организуемых коллективом Дворца Гражданских добровольческих акций, посвященных Дню Победы. Форматы участия в

этих акциях разные – вручение подарков фронтовикам, их поздравления с юбилейными датами, оказание им помощи в уборке квартиры. Последняя такая акция называлась «Победная весна». В ней приняли участие 77 различных молодежных коллективов.

В 2015 году по инициативе сотрудников Дворца началось создание электронного путеводителя по местам Самары и области, где установлены памятники, посвященные участникам и событиям Великой Отечественной войны. К этому делу был подключен большой отряд школьников и студентов, которые стали победителями конкурса «Ради жизни на земле». Собирая информацию для путеводителя, они общались с ветеранами предприятий, учреждений, пригородных и сельских посёлков. К настоящему времени в путеводителе, адрес которого в сети Интернет www.samarapobeda.ru, размещены материалы о 91-м монументальном сооружении. Путеводитель уже посетили более 30 тысяч пользователей интернета.

К 75-летию Великой Победы творческим коллективом Дворца создана электронная книга «Добрый свет издалека», адресованная молодежи. В ней 25 очерков ветеранов, которые рассказывают о трудовых и ратных делах своих близких родственников. Сейчас идёт сбор материалов для второго тома этой книги.

ВETERАНСКАЯ КНИГА РЕКОРДОВ

В Самаре живёт много людей серебряного возраста, которые, обладая богатым профессиональным и жизненным опытом, занимаются патриотическим воспитанием молодежи, участвуют в работе общественных организаций, выступают на сцене и на спортивных аренах, создают произведения искусства, пишут книги. Вся эта работа – достойное города и региона. И очень важно, чтобы она широко популяризировалась и служила примером для молодого поколения. Вот почему в 2012 году в творческом коллективе Дворца ветеранов родилась идея реализовать долгосрочный конкурсный проект «Ветеранская книга рекордов» – ежегодно выпускать книгу очерков о людях серебряного возраста, кото-

рые добиваются успехов в различных сферах общественно-полезной деятельности. Идею поддержали в Администрации городского округа Самара. В книге семь номинаций: «Золотые долгожители», «Растим патриотов», «Инициатор полезного дела», «Вершины творчества», «За гранью возможного», «Чтобы тело и душа были молоды», «Спортивные рекорды». Кандидатуры для книги предлагаются общественными организациями и инициативными группами и утверждаются авторитетным экспертным советом.

Уже выпущено семь книг с повествованиями о наших пожилых рекордсменах. Их героями стали около 180 уважаемых самарцев и жителей нашей области. Презентовались книги в торжественной обстановке, в театре «Самарская площадь». Победителям конкурсного проекта вручались Сертификаты за подписью Главы города и памятные подарки.

– Все выпуски книги мы подарили детским библиотекам, школьным музеям, – рассказала директор Дворца ветеранов О.Н. Баранова. – И там теперь часто устраиваются встречи с их героями. Лауреаты «Ветеранской книги рекордов» также выступают и у нас, во Дворце ветеранов. Устраивают здесь они и выставки своих работ.

НОВЫЙ ВЕК, НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Не стоит скрывать – пожилой народ не очень активно осваивает электронные технологии. Но без них никак не обойтись. XXI век на дворе. Дворец ветеранов стал приобщать свой контингент к интернет-пространству с 2007 года, открыв курсы компьютерной грамотности. Их уже окончили 1395 человек.

Казалось бы, вполне можно было довольствоваться достигнутым. Но эпидемия коронавируса заставила коллектив Дворца осваивать интернет-пространство более активно. И он с этой задачей справился. В официальной группе Дворца в социальной сети «Одноклассники» стали проводиться радио-дискотеки. Те, кто выходит на связь с их организаторами, заказывают любимые мелодии, поздравляют с праздниками и юбилеями родных и знакомых. Пять раз в неделю в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте» выходят выпуски «Клуба активного дня». Ветеранам предлагаются уроки утренней гимнастики, беседы психолога, советы юриста, записи концертных программ и спектаклей. Специальные выпуски «Клуба» посвящаются праздничным датам.

Готовится к выпуску программа, в которой самарцы будут рассказывать о своих родных и близких – защитниках Родины.

«Творчеству предела нет!» – под таким девизом трудится коллектив Дворца ветеранов.

Михаил Мирошниченко



Самарскому Дворцу ветеранов – 20 лет

Задушевные песни «Каравая»

Наш регион издавна славится замечательными хоровыми коллективами. И профессиональными, и самодеятельными. С годами сформировалась певческая культура Среднего Поволжья с ее задушевностью, напевностью, с зычным «прикрытым» звуком и эмоциональным настроением. И что отрадно – число хоров увеличивается. Причем в новых коллективах бережно хранят и преумножают достижения хоровиков прежних лет.

Всего два с половиной года существует хор русской песни «Каравай» Самарского Дворца ветеранов, созданный на базе ансамбля «Самарская мозаика», которым руководил М. Колотовкин. Но он уже успел завоевать популярность у зрителей. В составе этого коллектива мужчины и женщины в возрасте от 57 до 82 лет с большим певческим опытом. Они прежде выступали в различных хорах и ансамблях. И за довольно короткий срок сумели обрести творческое единство. Главная заслуга в этом, как утверждают самодеятельные артисты, Дмитрия Александровича Дрягина, талантливого баяниста, влюбленного в русское песенное творчество.

Дмитрий родился в 1990 году в Жигулевске. Его отец – Александр

– Хоровое пение объединяет людей, дает им душевный подъем и чувство братского согласия.

Когда голоса сливаются в унисон или звучат в сложных гармонических аккордах, человек чувствует, что он не одинок, что люди – братья, что родство во всей Вселенной – не простые слова, – так писал известный хореограф Роберт Л. Шоу.

Аркадьевич – специалист по металлообработке, а мать – Елена Николаевна – геолог. Но оба любят песенное творчество. Потому с одобрением отнеслись к стремлению сына получить музыкальное образование, купили ему баян.

Дима поступил в местную музыкальную школу, успешно там учился. И стал одним из активных участников фольклорного хора, который не раз завоевывал призы на областных и республиканских конкурсах.

– Именно там я выучил самые лучшие русские народные песни, в том числе рожденные в Поволжье, – вспоминал Дмитрий. – Они мудры, задорны, оптимистичны. Исполнять их – одно удовольствие.

К окончанию школы у Д. Дрягина был уже довольно солидный творческий багаж. И он успешно сдал вступительные экзамены в Сверд-

ловском музыкальном училище (г. Екатеринбург). Через четыре года Дмитрий с дипломом музыканта-профессионала приехал в Самару и устроился работать в музыкальную школу №19. Преподавательскую работу он сочетал с руководством детским фольклорным коллективом. Этот коллектив завоевал популярность и давал концерты на различных сценических площадках, в том числе и в Самарском Дворце ветеранов. Здесь зрительская публика всегда тепло встречала юных артистов и их руководителя.

В ноябре 2018 года директор Дворца ветеранов О.Н. Баранова предложила Дмитрию Александровичу создать новый ветеранский хор русской народной песни. Д.А. Дрягин охотно принял это предложение.

– У нас в коллективе царит теплая, доброжелательная атмосфера, – рассказал Д.А. Дрягин. – Если кто-то



не пришел на репетицию из-за болезни, переживаем все вместе. Коллективно мы отмечаем праздники, юбилеи, дни рождения. В 2019 году у меня была свадьба. Наши хористы преподнесли мне сюрприз – собрались у загса, и когда мы с супругой выходили оттуда, исполнили задорную свадебную песню.

Дружба, конечно же, хороший стимулятор творческого процесса. За короткий срок хористы разучили около 30 песен. В их репертуаре, прежде всего, произведения композиторов-земляков Г. Пономаренко, А. Савельева, Г. Векшина, А. Носкова и других, написанные на слова поэтов В. Бурыйгина, В. Бокова, В. Полякова, С. Красикова, народные обрядовые мелодии и частушки.

Репетируют хористы два раза в неделю. И дают еженедельно как минимум два концерта. Они выступали

в «Обители милосердия» в Зубчановке, в санаториях «Космос», «Орленок», «Красная Глинка», на праздниках улиц и микрорайонов. И, конечно же, на многочисленных мероприятиях Дворца ветеранов.

В 2020 году «Каравай» начал осваивать интернет-пространство. Он принял участие в конкурсе русской песни «Самарская вишня», который проводился в дистанционном формате и занял призовое место. Грамотой было отмечено успешное выступление хора в телемарафоне «Голоса Победы», организованным областным филиалом ВГТРК.

А в нынешнем 2021 году Дмитрий Александрович вместе со своими хористами дает уроки пения в «Клубе активного дня», организованном Дворцом ветеранов в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте».

Петр Романов

Это наш дом

Я давно мечтала, что, когда выйду на пенсию, займусь физкультурой. Однажды, гуляя по парку Победы, увидела людей, занимающихся зарядкой. Оказалось, что это – группа «Здоровье» Дворца ветеранов. И вот уже 3 года я посещаю занятия этой группы. Руководитель – Тамара Павловна Прохорова – очень хорошо ведёт зарядку и доходчиво объясняет, как выполнять упражнения. После занятий и настроение поднимается, и самочувствие улучшается. Большое спасибо коллективу Дворца, директору Ольге Николаевне Барановой за то, что заботятся о нас – ветеранах.

Марина Арифуллина

Дворец ветеранов – это наш дом. Здесь мы занимаемся в ансамбле бального танца «Сеньоры». Танцы – отличный способ оставаться в хорошей физической форме в любом возрасте. Нас радуют победы на творческих конкурсах, улыбки зрителей.

Татьяна Парфёнова и Евгений Хурин

Я с большой охотой занимаюсь в студии изобразительного творчества «Гармония». Хочу выразить огромную благодарность руководителю студии – Александре Михайловне Дьяконовой – за ее мастерство, постоянный творческий поиск и душевную щедрость, которые помогают нам, студийцам, развивать наши способности и изучать искусство живописи. На занятиях мы знакомимся с творчеством известных художников, с различными жанрами (портрет, натюрморт, пейзаж) и учимся работать в разных техниках: акварелью, масляными красками, гуашью, эмалью.

Ольга Косова

Перед уходом на пенсию, проходя мимо Самарского Дворца ветеранов, я думала: «Чем же там занимаются люди? Надо посмотреть». Но всё не было времени. И вот долгожданная свобода! Первое, что я сделала, пошла во Дворец ветеранов. А там – танцевальная студия, изостудия, хор, студия художественного слова «Дебют»... Как я мечтала о драмкружке, ещё учась в школе! И вот мечта осуществилась. Выступления на сцене, мини-спектакли, сценки, чтение стихов, ведение концертов. Это мне очень нравится. А какие талантливые люди рядом! Коллектив растёт, приходят новые таланты, появляются новые идеи. И вот уже в течение пяти лет я счастлива, что являюсь частью дружного коллектива Самарского Дворца ветеранов!

Фарида Белякова

Я занимаюсь в вокально-поэтической группе «Хорошее настроение». Мы сами находим и разучиваем интересные,

позитивные, жизнеутрачивающие песни. Наш коллектив знает в городе, приглашают выступать. Своими песнями мы поднимаем настроение зрителям и получаем от них заряд бодрости и энергии.

Любовь Предтеченская

Я пришла во Дворец ветеранов после длительной болезни своих родителей, в 2011 году. И сразу мир снова засиял радужными красками! Пришла не одна, а со своими внуками: Диме было 11 лет, Вике 5 лет и маленькому Сашеньке 1 годик. Саша, порою, спал на креслах, пока мы репетировали. Дети росли в стенах Дворца вместе со мною. В итоге, родился семейный вокальный ансамбль «Мандаринки». Мы принимали участие во многих мероприятиях Дворца ветеранов, связанных со знаменательными датами. Четыре раза участвовали в конкурсе «Мы и внуки» и побеждали! Теперь уже Дима взрослый, ему 20 лет, а ансамбль пополнился внуком Толей, которому уже 7 лет.

Во Дворец мы идем как на праздник. Потому что работают здесь хорошие специалисты – команда единомышленников. А директор Дворца, Ольга Николаевна Баранова, на деле показывает, как надо любить свою работу! Она всегда с улыбкой! Многих знает по имени и отчеству. Умеет каждого поблагодарить и пожелать дальнейших успехов! Я пою не только в своем семейном ансамбле. Выступаю также в составе вокально-поэтической группы «Хорошее настроение». Ансамбль этот словно единая семья. Даже наши мужья иногда помогают нам готовить концерты. Мы выступаем на многих мероприятиях, которые проводит Дворец. Мы счастливы, что можем здесь заниматься любимым творчеством.

Ольга Пермьякова

Петь я начала ещё в школе. А поступив в Куйбышевский авиационный институт им. С. Королёва, пришла в студенческий академический хор под руководством В.М. Ощепкова. Тогда я ещё не предполагала, что это увлечение станет неотъемлемой частью всей моей жизни. И даже достигнув пенсионного возраста, я продолжила свою хоровую деятельность, но уже в народном коллективе – академическом хоре Дворца ветеранов. Тем более, что руководил хором всё тот же В.М. Ощепков. Хор для меня оказался вторым университетом – музыкальным. Это целый мир эмоций, ощущений, обогативших мою жизнь. Репетиции, концерты, конкурсы, фестивали, гастрольные поездки по городам, совместные праздники, встречи с известными людьми и простыми тружениками, студентами, школьниками – это всё незабываемые моменты моей жизни.

Ирина Петрова

Верность классике

Полноценная жизнь невозможна без движения. А красивые движения человеческого тела вызывают еще палитру позитивных чувств и эмоций. Именно поэтому весьма популярно искусство танца. В том числе и среди людей пожилого возраста.

Вот уже 8 лет подряд любителей хореографии возрастной группы гранд-сеньоры (женщины от 55 лет, мужчины от 65 лет) собирает Самарский Дворец ветеранов на фестиваль-конкурс по бальным, народным и эстрадным танцам. В нем участвуют до 150 исполнительниц. И каждый раз в числе лауреатов и призеров – ансамбль «Ретро-стиль», которым руководит Валентина Федоровна Абрамова.

Танцевать она начала еще в детском саду. Потом участвовала в школьной самодеятельности, занимала призовые места в различных конкурсах. В 1976 году Валя стала заниматься в танцевальной студии, которой руководила известная хореограф Лидия Иосифовна Лобода.

– Именно благодаря ее стараниям я полюбила танцевальную классику народов мира и решила освоить профессию хореографа, – вспоминает Валентина Федоровна. По рекомендации Лидии Иосифовны В.Ф. Абрамова поступила на двухгодичные курсы по подготовке преподавателей бальных танцев факультета хореографии при Московском заочном народном университете искусств.

Еще будучи студенткой, Валентина возглавила танцевальный коллектив в клубе Самарского трамвайно-троллейбусного управления. Здесь было три группы: для дошкольников, школьников и студентов. Репертуар коллектива был весьма обширный и преимущественно классический. Воспитанники В. Абрамовой занимали призовые места на смотрах художественной самодеятельности. Многие из них поступили в культурно-просветительные училища, на хореографические факультеты вузов. И сама их наставница продолжала учиться – пять лет подряд она ездила в родной университет на курсы повышения квалификации.



В 1986 году Валентина Федоровна организовала первую в Самаре танцевальную школу для людей старше 30 лет в клубе им. 1905 года (ныне Дворец культуры железнодорожников). Со своими новыми учениками, входившими в состав нескольких возрастных групп, В.Ф. Абрамова осуществила несколько десятков собственных танцевальных постановок, причем разных направлений. И русских народных, и восточных, и эстрадных. Но все же, центральное место в ее творчестве занимала хореографическая классика.

В сотрудничестве с танцевальной студией «Луна» ученики Валентины Федоровны вели активную концертную деятельность. Сама В.Ф. Абрамова была «играющим тренером» – исполняла сольные партии в своих постановках. Кроме того, выработала свою собственную методику работы с танцорами среднего и пожилого возраста. Наиболее способные ее ученики создавали новые танцевальные коллективы. Среди них М.И. Климина, организатор ансамбля ветеранов «Сеньоры» Дворца ветеранов. Достигнув пенсионного возраста, неутомимая Валентина Федоровна решила реализовать свой новый проект – создать ансамбль «Ретро-стиль». В его составе – десять женщин в возрасте от 57 до 67 лет. В этом году ансамбль исполняется 15 лет. За это время им разучено более 50 танцев: русских, восточных, европейских... В его репертуаре – хореографические произведения, посвященные различным историческим событиям, в том числе Великой Отечественной войне.

Участники ансамбля сами шьют себе костюмы для новых постановок, коллективно подбирают новинки для своего репертуара. Словом, они люди разносторонне одаренные.

Последние два года коллектив «Ретро-стиль» ведет свою творческую деятельность на базе муниципального Дворца культуры «Заря». Здесь он, совместно с танцевальной студией «50+», проводит балы для людей пожилого возраста, которые пользуются большой популярностью.

Выступает «Ретро-стиль» довольно часто: на различных городских и районных праздниках, в «Серебряной гостиной» Областной универсальной научной библиотеки, в санаториях и домах отдыха. Вот уже несколько лет участвует в фестивале «Открытое небо, открытые сердца», который проводится летом в парках города Самарской областной филармонией. Кроме того, дает совместные концерты с Муниципальным духовым оркестром, академическим хором «Проминь» (Луч) общественной организации украинцев, вокальными ансамблями «Волжане», «От сердца к сердцу».

У коллектива «Ретро-стиль» много наград за творческие достижения: 12 дипломов и 10 кубков, завоеванных в различных конкурсах, в том числе всероссийских и международных. Много различных дипломов и благодарностей и у самой В.Ф. Абрамовой. В этом году Валентина Федоровна отметит 45-летие своей творческой деятельности.

Особое призвание



Краеведение становится уделом немногих. Редко кто с хорошей долей достоверности может теперь рассказать о родном городе, районе, своей улице. Может быть, потому, что краеведение, увы, не приносит доходов.

В советское время лучшие исследовательские работы краеведов, подготовленные ими справочники, путеводители печатались в государственных издательствах. Теперь свои труды им приходится издавать за собственные деньги или за деньги спонсоров.

И все же есть люди, которые остаются верны увлечению местной историей. У них особое призвание, рожденное любовью к родному краю, желанием дарить эту любовь землякам. В числе таких людей старейшая жительница Самары Альбина Михайловна Липатова (в девичестве Трубникова).

Она родилась в 1939 году в селе Терновка Саратовской области. Ее отец, Михаил Васильевич Трубников, пропал без вести в жестоком бою с фашистами в мае 1942 года. Мать, овдовевшая в 23 года, работала учительницей, завучем, а потом директором школы. А семейное хозяйство вела бабушка по отцу. Она была добрым и мудрым человеком.

– Нас с братом воспитывали две замечательные женщины, – вспоминала Альбина Михайловна. – Мы рано научились читать, приобщились к классической литературе. В школе Альбина училась хорошо. Но педагогам особенно нравились ее сочинения – грамотные, содержательные и написанные красивым почерком. Ей советовали получить гуманитарное образование. И окончив школу, она поступила на филологический факультет Балашовского педагогического института.

Свой трудовой путь А. Трубникова начала в родном селе – преподавала в школе, потом работала воспитателем в интернате. С 1967 года она живет в нашем городе. Здесь случился новый поворот в

ее жизни – она стала библиотечным работником. Точнее сказать, библиотечным методистом: занялась пропагандой литературы, организацией массовых мероприятий для читателей. Тринадцать лет проработала в библиотеке №1 Кировского района. А потом еще 20 лет в библиотеке профсоюзного комитета моторостроительного завода им Фрунзе, которая находилась во Дворце культуры «Мир». В 1971 году Альбина Михайловна обрела семейное счастье – вышла замуж за Виктора Андреевича Липатова – специалиста автохозяйства. В молодой семье родились две дочери – Марина и Надежда.

В середине 70-х годов Куйбышевское телевидение и вечерняя газета «Волжская заря» начали проводить для своих читателей и зрителей различные викторины, в том числе и литературные. А.М. Липатова, которая с юных лет любила разгадывать кроссворды, увлеклась этим интересным занятием и привлекла к нему всех членов семьи – мужа и мать, которая к тому времени тоже переехала в Куйбышев. И неоднократно коллективные усилия приносили победу. Семья награждалась различными призами, а также туристическими поездками.

Одна из викторин газеты «Волжская заря», опубликованная в начале 80-х годов, была посвящена краеведению. Надо было рассказать о людях, именами которых названы улицы твоего микрорайона или поселка. Семья, как и прежде, начала собирать необходимые материалы в библиотеках, архивах и музеях. За несколько недель удалось накопить обширную информацию. А вот узнать – кем был Юрий Павлов, именем которого назван один из переулков, долго не удавалось. Наконец в областной библиотеке Альбина Михайловна нашла небольшую газетную публикацию об этом человеке, которая позволила найти родственников Юрия.

Юре было 13 лет, когда он вместе с родителями, работавшими на Воронежском авиационном заводе,

был эвакуирован в Самару. Весной 1942 года паренек сбежал на фронт. На товарняках доехал до Воронежа и «прибился» к одной из воинских частей. Вскоре там создали разведывательную группу из подростков. Юра не раз ходил в разведку, добывал ценные сведения и даже немецкие документы. Он погиб во время бомбежки осенью 1942 года. Более 20 лет родители о нем ничего не знали.

Весть о судьбе Юры пришла неожиданно. От космонавта Константина Феоктистова, который рассказывал о себе в передаче центрального телевидения. Константин тоже входил в тот самый отряд юных разведчиков. И часто отправлялся во вражеский тыл вместе Юрой Павловым. После этой передачи, в мае 1965 года, Ю. Павлов был награжден Орденом Отечественной войны 1 степени (посмертно).

– О Юрии Павлове я написала в газету «Волжская заря». Это была моя первая публикация в прессе. Она вызвала большой интерес у читателей. И я решила собирать информацию о людях, чьи имена присвоены улицам, переулкам, скверам и площадям нашего города, чтобы выпустить сборник с такой информацией.

Тогда еще не было интернета. Сведения, необходимые для сборника надо было искать в архивах, в библиотеках, в музеях, встречаться с историками, родственниками и знакомыми знаменитых земляков, что требовало много времени и усилий. Но это Альбине Михайловне нравилось. Каждая новая находка ей доставляла истинное удовлетворение.

К началу нового века Альбина Михайловна подготовила более тысячи мини-статей для сборника, получившего название «Самарских улиц имена». Но требовались средства, чтобы его издать. На их поиски ушло почти 4 года. И все же в 2003 году сборник вышел. Его с интересом встретили местные историки, педагоги. Ему посвятили публикации местные газеты. В 2005 году А.М. Липатовой была присуждена

премия общественной организации «Самара-Содействие» «Благодарности и уважение».

В 2008 году, опять при поддержке добровольных спонсоров, Альбине Михайловне удалось осуществить второе издание сборника, дополненного статьями о новых улицах и парках, а также об улицах, которые переименовали. Сборник, ставший библиографической редкостью, до сего времени широко используется для патриотического воспитания молодежи. В областной библиотеке для слепых создана на его основе «Говорящая книга». А в городской муниципальной системе библиотек для взрослых реализуется интернет-проект «Живые рассказы».

Сама же Альбина Михайловна часто проводит краеведческие уроки для школьников, читателей библиотек всех районов города. В 2011 году А.М. Липатова организовала «Клуб краеведов», который собирается в библиотеке для взрослых №12. На его заседания приглашаются знатоки местной истории, уважаемые люди, литераторы. В этом году клубу исполняется 10 лет. А.М. Липатова много лет сотрудничает с Самарским Дворцом ветеранов. В рамках празднования 170-летия Самарской губернии здесь было организовано мероприятие, посвященное ее просветительской деятельности. На него пригласили учеников близлежащих школ.

Рассказывая о своей многогранной работе, Альбина Михайловна сообщила, что после выхода ее последнего краеведческого сборника в городе произошли разительные перемены: появились новые микрорайоны и парки, часть улиц переименованы. Так что пора издавать обновленный вариант сборника «Самарских улиц имена». Альбина Михайловна уже подготовила 50 статей.

Не так давно Альбина Михайловна завершила еще один краеведческий труд «Самарский край в вопросах и ответах». Он, наверняка, будет востребован, так как наш регион привлекает все больше и больше туристов, как отечественных, так и зарубежных. Хочется надеяться, что найдутся энтузиасты, которые помогут издать краеведческие труды А.М. Липатовой. Они нужны нашему городу.

Михаил Мирошниченко

Как сохранить здоровье после 60 лет

Продолжительность жизни увеличивается: эта тенденция наблюдается во всем мире, не исключая и Россию.

Если в конце XIX века средняя продолжительность жизни россиян составляла всего около 30 лет, то к концу XX этот показатель увеличился более чем в два раза, и продолжает расти.

Вместе с увеличением продолжительности жизни увеличивается и количество неинфекционных заболеваний – инсультов, случаев ишемической болезни сердца, онкологических заболеваний.

Во многих странах разработаны и запущены специальные программы, направленные на обеспечение активного долголетия. Так, в России с 2019 года реализуется национальный проект «Демография», в котором есть раздел «Старшее поколение». При его реализации планируется создать условия для обеспечения активного и здорового долголетия людей пожилого возраста в России.

Сделать свой образ жизни более здоровым никогда не поздно. Начать следить за весом, изменить свой рацион и регулярно делать зарядку по утрам полезно каждому – даже тем, кому уже давно исполнилось 60 лет.

Подсчитано, что человек, ушедший на пенсию, проводит перед телевизором не менее 4 часов ежедневно. Это значит, что он меньше двигается, меньше тратит калорий, а шансы на набор веса, появление проблем с сердцем, сосудами и суставами увеличивается.

Кроме того, одно из недавних исследований показало, что у пожилых людей, смотрящих телевизор более 3,5 часов ежедневно, вероятность развития проблем с памятью существенно выше, чем у тех, кто смотрит разве что вечерний выпуск новостей.

Всего 30 минут умеренной физической нагрузки 5 дней в неделю помогут снизить риск развития проблем с сердцем и сосудами.

Речь не идет об интенсивных тренировках – можно гулять в парке, выгуливать собаку, работать на даче или убираться дома – все эти действия способны обеспечить необходимый уровень физической нагрузки. Важно помнить, что любая физическая активность – лучше, чем ее полное отсутствие.

Для тех, кто предпочитает спорт, в России создаются необходимые условия – это происходит благодаря нацпроекту «Демография». В парках и во дворах рядом с домом появляются спортивные площадки, где все желающие, в том числе и пожилые люди, могут заниматься самостоятельно или в компании единомышленников.

В любом возрасте важно заботиться не только о физическом, но и о ментальном здоровье. Показано, что изучение иностранных языков и обучение чему-то новому, например, на специальных курсах, тренирует мозг и помогает отсрочить развитие болезни Альцгеймера.

Болезни лучше предупредить, чем лечить, а потому важно не забывать о регулярных профилактических осмотрах – это поможет вовремя обнаружить проблемы со здоровьем, при необходимости начать лечение.

Болезни лучше предупредить, чем лечить, а потому важно не забывать о регулярных профилактических осмотрах – это поможет вовремя обнаружить проблемы со здоровьем, при необходимости начать лечение.

ЧТОБЫ ТЕЛО И ДУША БЫЛИ МОЛОДЫ

Организатор физкультурных баталий

Подполковник в отставке Олег Юрьевич Храмов из числа тех людей, которые не могут жить без физкультуры и спорта. В школьные годы он занимался легкой атлетикой. И весьма успешно. Хорошая физическая закалка помогла ему поступить в Ульяновское военное училище. Будучи курсантом, он успешно участвовал в армейских турнирах, сумел стать мастером спорта.

Получив профессию военного связиста, О. Храмов 21 год прослужил в армии. Куда бы ни забрасывала его военная судьба – на Дальний Восток, в Забайкалье, в Германию – везде он находил время, чтобы потренироваться и передать свой спортивный опыт солдатам и офицерам. И в соревнованиях участвовал – у Олега Юрьевича больше десятка кубков и медалей.

Уволившись из армии, О.Ю. Храмов вернулся в родную Самару, освоил гражданскую профессию.

Как бы ни был занят на работе – хотя бы 2-3 раза в неделю посещал спортзал. В спортзале познакомился с любителями пляжного волейбола. Несколько раз приходил к ним на тренировки. И решил что для него – бывшего спортсмена – это самое хорошее средство укрепления здоровья и профилактики так называемых возрастных заболеваний.

Прошло всего несколько лет и Олег Юрьевич, освоив все тонкости пляжного волейбола, стал весьма результативным волейболистом, пропагандистом этого вида спорта, вполне доступного для людей разного возраста, в том числе и пожилых. Он охотно тренирует новичков. А еще вместе со своими воспитанниками на Волжском берегу устраивает показательные волейбольные турниры. Его команды не раз демонстрировали свою игру на знаменитом Грушинском фестивале бардовской песни.

Достигнув пенсионного возраста, О.Ю. Храмов стал работать тренером по месту жительства в микрорайоне «Солнечный». Летом он занимается с физкультурниками в парковых зонах, а зимой в клубе «Виктория».

В 2018 году Олег Юрьевич стал инициатором полезного дела. Он создал и возглавил городскую общественную организацию «Ветераны спорта». Ее активисты – своего рода волонтеры. Они помогают областному Министерству спорта, другим ведомствам организовывать и проводить спартакиады, различные турниры для пенсионеров и инвалидов, как местного, так и регионального уровня – входят в составы судейских коллегий, устраивают показательные выступления.

– Мы уже успели поучаствовать в 20-ти спортивно-массовых мероприятиях, – сообщил Олег Юрьевич.

Кроме того его коллеги помогли победителям региональных турни-



ров готовиться к Первенству России среди ветеранов.

В Министерстве спорта считают, что у общественного формирования, созданного О.Ю. Храмовым, хорошие перспективы. Пусть этот добрый прогноз сбудется.