

В «Опоре» при поддержке Фонда президентских грантов с февраля 2021 по июль 2022 реализован проект «Социальный маршрут: Волгоград для всех – новый старт». Заявка № 21-1-002622. Грантовое направление: социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Центральный парк Волгограда: история и современные возможности общественного пространства. Пятая пешеходная экскурсия-прогулка

12 июля 2022 г. состоялась пятая пешеходная экскурсия-прогулка второго этапа проекта «Социальный маршрут: Волгоград для всех – новый старт». Участники проекта прогулялись по **Центральному парку культуры и отдыха Волгограда**. В жаркие летние месяцы не случаен интерес участников проекта к паркам и скверам города, где можно укрыться от палящего солнца и в то же время узнать много интересного, получить новые впечатления. Вот и Центральный парк культуры и отдыха Волгограда – это, можно сказать, «город в городе». Он стал неузнаваем за последние годы, здесь появилось столько всего интересного для разных возрастных групп волгоградцев и гостей города! Интересна история этого места. С конца XIX века и до Сталинградской битвы на территории современного парка располагался Нобелевский городок. В нём жили рабочие и служащие нефтяного завода братьев Нобель, который располагался там же. Тогда это была загородная зона. Волгоград (в то время город назывался Царицын) заканчивался примерно в районе современной улицы Бакинская. Этот район (от площади Ленина до улицы Бакинской) в то время назывался Балканы, а современная площадь Ленина называлась тогда Балканской. А дальше на север, там где сейчас расположены Краснооктябрьский, Тракторозаводский районы, простиралась степь. На месте нынешнего парка стояли огромные баки с нефтью. Всем известна кинохроника с кадрами горящего Сталинграда, горячей Волги. Эти кадры сделаны как раз в том месте, где сейчас находится парк. Горящая нефть из разбомбленных баков стекала в Волгу и растекалась по её поверхности. Поэтому казалось, что горела сама Волга.

Современный парк появился на месте Нобелевского городка в 60-е годы XX века. Первый проект парка был подготовлен в 1967 году. Тогда же там начались активные строительные работы. Это был красивый парк с тенистыми аллеями. В конце 80-х годов в парке было немало аттракционов. В 90-е годы XX века они ещё функционировали. Но в 90-х годах на содержание парка средства почти не выделялись. Поэтому он постепенно пришёл в запустение. Газоны и клумбы высохли, аллеи превратились в заросли, аттракционы превратились в металлолом. Освещения на аллеях не было. Но деревьев было много. Постепенно огромный парк (его площадь 24 гектара) почти в центре города на берегу Волги всё больше и больше становился похожим на волгоградский филиал заброшенного города Припять. Но Волгоград стал одним из городов, в котором проходили матчи ЧМ-2018 по футболу. Поскольку он находится рядом с новым стадионом, было принято решение о реконструкции парка. Она началась в 2017 году за год до чемпионата и, можно сказать, продолжается, до сих пор.

На месте бывшего Нобелевского городка стоит памятник братьям Роберту, Альфреду и Людвигу Нобелям. Они знакомы многим как учредители известной научной премии, как изобретатели динамита, создатели первого нефтяного танкера и первого нефтепровода в Европе.

Они основали на волжском берегу Нобелевский городок, преобразивший местность и оказавший большое влияние не только на весь Царицын, но и на



всю Нижнюю Волгу. Интересен памятник легендарному советскому инженеру Владимиру Шухову (1853-1939). Это ученый, изобретатель, архитектор, советский инженер. Владимир Григорьевич стоит рядом с велосипедом «Паук», на котором



был однажды запечатлен на снимке. Перед ним - личный стереоскопический фотоаппарат «Полископ». Несущие строительные конструкции, используемые в наше время – идея Шухова. А гиперболоидная башня Шухова в Нижнем Новгороде до сих пор вызывает восхищение. Он – разработчик первого российского нефтепровода Балаханы, а также нефтяной промышленности и трубопроводного транспорта. В Царицыне Шухов проектировал нефтеналивные баржи специальной формы, которая была приспособлена к плаванию по течению. В преддверии 75-летия Сталинградской победы восстановили патристичную часть парка. 31 января 2018г., у блиндажа Родимцева открыли п а м я т н ы й



знак «Командный пункт 13-й стрелковой дивизии А.И. Родимцева». Кроме того, было открыто панно, составленное 500 фотографиями фронтовиков. При формировании панно для коллажа использовались фото из семейных архивов волгоградцев. Все желающие присылали изображения родных и близких, участвовавших в Великой Отечественной войне через специально для этого открытый сайт. Другую его сторону украшает инсталляция со знаменем 13-ой гвардейской дивизии. Сам отреставрированный блиндаж открыли в середине декабря 2017г. На обрыве в новой мемориальной зоне ЦПКиО построена часовня в честь иконы Божией Матери Скоропослушница. Это одна из действующих культурно-духовных площадок в центральном парке. 18 ноября 2017 г. митрополит Волгоградский и Камышинский Герман освятил камень, заложенный в основание будущего храма в честь иконы Божией Матери «Скоропослушница». Расположение нового храма выбрано не случайно. Здесь в Царицыне стояла церковь 141-го пехотного запасного полка, который летом 1914 г. был расквартирован в бараках между Французским и Нобелевским заводами. Храм имел небольшую колокольню и купол над алтарем, к сожалению, он не сохранился до наших дней. Храм носил название Богородицкого. И еще много чего интересного есть в парке: этнозона – «Казачий курень», аллея парка дружбы «Волгоград-Баку», сцена для выступлений творческих волгоградцев, специальная зона для занятий декоративно-прикладным творчеством, проведения мастер-классов, выставок и пр. Для детей и подростков, молодежи много аттракционов, есть скейт парк, веревочный парк, колесо Обозрения, бассейн под открытым небом и др. Центральный парк часто становится местом проведения различных общественных событий, фестивалей. Так, в мае 2022г. здесь прошел знаменитый фестиваль «Извините, вы не видели Лосева?»

Парк продолжает развиваться, расширяются возможности общественного пространства на берегу Волги. Люди старшего возраста часто гуляют в этом парке, изучая его достопримечательности. Многие занимаются здесь скандинавской ходьбой.



Презентация итогов социального проекта «Опоры»

В конце июля 2022г. закончился проект «Социальный маршрут: Волгоград для всех – новый старт», который был реализован при поддержке Фонда президентских грантов. В течение полутора лет проекта проведено 23 экскурсии (пешеходные и автобусные), более 80-и часов провели «серебряные» экскурсанты на экскурсиях, «в пути», на увлекательных маршрутах, осмотрели более 100 достопримечательностей. Около 300 получателей социальных услуг АНО СОН «Опора» и около 100 «серебряных» волонтеров приняли участие в мероприятиях проекта: экскурсиях, посиделках за чаем, творческих конкурсах проекта. Маршруты проекта проходили за пределами Волгограда и были направлены: в Дубовку, Пятиморск, Волжский, Среднюю Ахтубу, Ленинск, Городище, Иловлинский район. В Волгограде больше всего экскурсий проведено в Центральном и Ворошиловском районах, связанных с историей Царицына и Сталинграда. За время проекта участники познакомились со многими интересными людьми: Ириной Фомиченко, Ириной Пыльциной, Екатериной Лаврухиной, Валерием Данильчуком, Сергеем Островским, Андреем Маламаном, Надеждой Ложечкиной и, конечно, - Романом Шкодой. И вот проект завершился. Чтобы подвести его итоги, 28 июля 2022г. мы провели публичное мероприятие—**заключительную презентацию по итогам проекта**, в которой приняли участие гости—представители организаций-партнеров и профессионального сообщества: Ирина и Павел Кондрашины (ТОС «Высота», Фонд «Высота», региональный ресурсный центр коалиции НКО «Забота рядом. Волгоград и область»), Ирина Фомиченко, руководитель социального центра «Надежда» (служба сиделок), фотограф-волонтер в проекте, Ирина Пыльцина, фотограф-волонтер, сотрудники ГБУ СО «Центральный ЦСЗН, сотрудники АНО СОН «Опора», а также «серебряные» экскурсанты – получатели социальных услуг организации и волонтеры. В офисе организации была размещена выставка фотографий участников проекта. «Серебряные» экскурсанты, партнеры и члены проектной группы с интересом осмотрели выставку, пообщались между собой в неформальной обстановке. Открыла мероприятие **Г.А. Булгакова**, директор АНО СОН «Опора», которая после приветствия участников презентации осветила основные положения проекта организации. Далее участникам была представлена презентация по итогам второго этапа проекта, все вместе вспомнили все маршруты второго этапа, интересных людей, с которыми встретились и подружались в проекте, обменялись впечатлениями и воспоминаниями о самых интересных моментах экскурсий. Наступил момент подведения итогов конкурсов проекта. В первом конкурсе – конкурсе авторских экскурсий – победителем стала **Крехова Нелля Вячеславовна** получатель соцуслуг, с экскурсией «Нобелевский городок в Царицыне». Во втором конкурсе – конкурсе творческих работ – было три номинации. В номинации «Мини-эссе» победителем стала **Косович Любовь Францевна**, получатель соцуслуг, в номинации «Видеоотзыв»- **Долгова Галина Николаевна**, получатель соцуслуг. Победители в номинации «Творческая фоторабота» - это получатели социальных услуг: **Когтева София Владимировна** (за фотографии достопримечательностей экскурсий); **Желудковы Василий Иванович и Вера Никитична** (за фотографии-дуэты); **Маркова Ольга Николаевна и Ковалева Тамара Васильевна**, «серебряный» волонтер (за фотографии-портреты). Всем победителям вручили Благодарственные письма и подарки. Благодарственные письма за активное участие в проекте в качестве волонтеров-фотографов были вручены **Ирине Фомиченко и Ирине Пыльциной**. Участники встречи получили фотографии на память о различных экскурсиях-поездках и экскурсиях-прогулках. Было много теплых слов о проекте, интересных событиях, которые он подарил каждому и всем вместе. Наши «серебряные» экскурсанты сказали много хороших, добрых слов о проекте, об экскурсиях, экскурсоводах, организаторах проекта, Фонде президентских грантов.

ДО НОВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ МАРШРУТОВ, ДРУЗЬЯ!



**ПРОДОЛЖАЕТСЯ РЕАЛИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА АНО СОН
«ОПОРА» - «ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Социальный проект «**Помогаем на здоровье**» начался в «Опоре» 1 февраля 2022 г. В проекте сделан акцент на развитии двигательной активности получателей социальных услуг и их психологическом сопровождении на дому. В проекте проводится **групповая работа** с наиболее активными в физическом плане получателями социальных услуг, которая включает занятия на свежем воздухе скандинавской ходьбой. Напомним, что скандинавская ходьба, или ходьба со специальными палками, – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире, средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Эта ходьба не требует особой специальной подготовки, экипировки и дорогостоящего снаряжения. Еще одно преимущество скандинавской ходьбы заключается в том, что для нее не нужна специальная трасса или площадка. Заниматься можно круглый год, независимо от погодных условий на аллеях парка, сквера или выбирая любой другой маршрут с природным ландшафтом и рельефом. Во время таких занятий человек отдыхает душой, избавляется от стресса и психоэмоциональных перегрузок. Благодаря скандинавской ходьбе можно оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Занятия на свежем воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему. Специалисты рекомендуют заниматься скандинавской ходьбой при таких проблемах со здоровьем, как хронические заболевания дыхательных путей, вегетососудистая дистония, нарушение функций сердечно-сосудистой системы, бессонница и др.

Как у нас проходят такие занятия? Они проходят еженедельно по понедельникам, последние несколько месяцев – на верхней террасе Центральной набережной, недалеко от музея-заповедника «Сталинградская битва». Встречаемся с участниками занятий в 08.30. В это время еще не жарко, с Волги, как правило, дует свежий ветерок. Виды вокруг отличные – Волга, мост через Волгу, Панорама, тенистый сквер на набережной, мимо ходят «серебряные спортсмены» со скандинавскими палками. Место отличное! Не у всех участников занятий есть собственные скандинавские палки. У кого есть, они приходят с ними. У кого нет палок, берут в «Опоре». Куратор занятия к 08.30 подъезжает к месту встречи с несколькими комплектами скандинавских палок. Инвентаря хватает, как правило, всем желающим. Приветствуем друг друга, разбираем палки, записываем присутствующих, и наш инструктор по адаптивной физической культуре Елена Павловна начинает занятие с разминки. В строгом смысле слова **разминка** означает процесс постепенного наращивания интенсивности нагрузки по мере разогрева мышц и повышения их эластичности. Мышцы испытывают дискомфорт при резком переходе от состояния покоя к интенсивной работе. Постепенное увеличение интенсивности в течение определенного периода времени позволяет мышцам легче приспособиться к физической нагрузке.



В скандинавской ходьбе разминка должна начинаться с низкой интенсивности, постепенно увеличивается интенсивность нагрузки. Специалисты советуют придерживаться такого правила: 6–8 минут разминки для легких занятий; 10–15 минут – для занятий средней интенсивности; 15–25 минут – для высокоинтенсивных занятий. Кроме того, чем человек старше, тем больше времени требуется на разминку. Одним из плюсов скандинавской ходьбы являются естественные движения, которые не перегружают и не травмируют суставы. Однако люди, которые пренебрегают разминкой, рискуют

заработать травму. Разминка увеличивает приток крови к мышцам. Вместе с улучшением кровообращения и ростом внутренней температуры мышц увеличивается проникновение кислорода в мышечные клетки. Все это способствует более эффективной работе мышц. Хорошая разминка делает занятие более приятным, помогает предотвратить травмы, повышает эффективность тренировки и создает ощущение легкости при ее выполнении. Разминку можно проводить как без палок, так и с палками.



Обязательно выполняйте разминку и доверяйте сигналам своего организма. Он всегда подскажет, когда следует прибавить темп, а когда замедлиться.

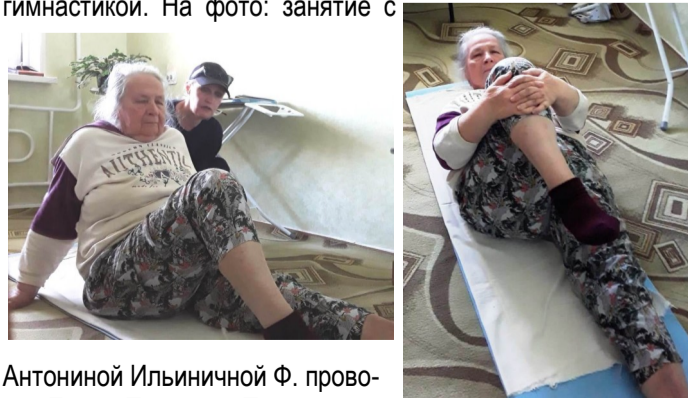
Основная часть занятия включает изучение и совершенствование техники скандинавской ходьбы. Как



правило, участники занятия ходят парами-тройками или по одному. Инструктор сопровождает наименее опытных ходоков. Новеньким – всегда отдельное внимание. На набережной у нас всегда два маршрута: первое направление – до памятника Мирным жителям Сталинграда, погибшим во время бомбардировок; второе направление – до памятника К.К.Рокоссовскому. Насколько важно разогреть и подготовить мышцы к нагрузке во время разминки, настолько же необходимо в конце нагрузки медленно снижать интенсивность, позволяя мышцам и сердечно-сосудистой системе постепенно перейти в спокойное состояние. Поэтому по окончании ходьбы инструктор проводит **заминку**, включающую несколько упражнений на восстановление и растяжение мышц.

Завершается занятие сдачей инвентаря куратору занятия. После занятия получатели социальных услуг возвращаются домой или идут по своим делам. Некоторые продолжают прогулку самостоятельно или даже идут в бассейн. В любом случае, такое утро наполнено активным движением, энергией, общением, свежим воздухом, позитивными эмоциями. **Если вы заинтересовались и хотите присоединиться к групповым занятиям, вы можете позвонить в «Опору» по телефону 59-30-76 для уточнения информации.**

В проекте предусмотрена также **индивидуальная работа** с получателями социальных услуг, к которым на дом приходит инструктор по адаптивной физической культуре для проведения индивидуальных занятий оздоровительной гимнастикой. На фото: занятие с



Антониной Ильиничной Ф. проводит Елена Павловна Павленко. **Позвонив по тел.59-30-76, вы можете записаться для проведения индивидуального оздоровительного занятия.**

Индивидуальные прогулки на свежем воздухе для наиболее маломобильных получателей социальных услуг, вынужденных по состоянию здоровья большую часть времени проводить дома, в сопровождении сотрудника или волонтера «Опоры» также востребованы в проекте «Помогаем на здоровье». В этом нуждаются люди, использующие инвалидную коляску, люди с инвалидностью по зрению, слуху и др., – все, кому нужно специальное сопровождение на прогулке. Прогулка длится в пределах часа. Прогуляться с подопечным можно во дворе его дома, близлежащих парках и скверах. Иногда сотрудник или волонтер приезжает к подопечному на автомобиле. Тогда можно по желанию получателя проехать в более живописное место, например, на пруд или, как на фото справа, набережную (в пределах района проживания человека). В организации по проекту приобретено прогулочное кресло-коляска, которое в случае необходимости используют на прогулке. Среди прогулочных волонтеров есть мужчины, которые помогают подопечному выйти из дома, сесть в прогулочное кресло и т.д. Прогулка на свежем воздухе, особенно в теплое время года, поднимает настроение



Прогулка по Центральной набережной Волгограда. Галина Николаевна Л., получатель социальных услуг и Дмитрий Михайлович С.



Прогулка в парке Героев-летчиков около Парк Хауса. Людмила Викторовна Б., получатель социальных услуг и Игорь Владимирович Л.

маломобильному человеку, улучшает его физическое и психологическое самочувствие. Во время прогулки волонтер и его подопечный общаются на разные темы, что имеет самостоятельную ценность.

Одним из направлений проекта является проведение в еженедельном режиме **индивидуальных мероприятий по психологическому сопровождению на дому получателей социальных услуг**, ухаживающих родственников. Еженедельное посещение подопечных, оказание им разовой психологической помощи или психологического сопровождения осуществляет профессиональный психолог. Выявлены типичные проблемы и запросы



получателей соц. услуг: депрессивные переживания, тревожность по поводу возраста, ухудшения здоровья, одиночества, конфликтов с родственниками и др. Формы и методы психологической работы – индивидуальная консультация, беседа, обучение (навыкам саморегуляции, коммуникации со своим родственником и т.д.), индивидуальное коррекционное занятие и др. Выбор форм и методов работы психолога зависит от возраста подопечного, его проблемы. Число визитов психолога на дом зависит от потребностей и желания человека общаться в каждом из случаев. **Вы можете записаться для получения помощи психологического и/или оздоровительного характера на дому или вне дома по телефонам:**

59-30-42 (Дзержинский р-н), 59-30-41 (Центральный р-н), 59-30-14 (Краснооктябрьский р-н), 22-00-06 (Ворошиловский р-н).

**ДВИЖЕНИЕ – ПРОТИВ СТАРЕНИЯ!
МЫ – ЗА СБЕРЕЖЕНИЕ ДУШИ ЧЕЛОВЕКА!**