

Перспектива

# Активное долголетие

В Министерстве труда подготовили стратегию поддержки пожилых



Фотоз архива «ММ». Андрей Сербряков

**Наше общество, что характерно для всех развитых стран, стареет. В таких условиях необходимо корректировать социальную политику: нужно думать, как помочь людям сохранить и улучшить здоровье, обеспечить достойную и интересную жизнь. Минтруд представил проект стратегии действий в интересах пожилых, которая будет действовать до 2025 года, сообщает «Российская газета».**

По оценкам экспертов, уже сейчас 13 процентов населения страны старше трудоспособного возраста. К 2050 году таких будет уже 22 процента, то есть почти каждый четвёртый. В Европе уже сейчас доля 55–64-летних, продолжающих работать, достигает 40–50 процентов. То же самое ждёт и нас: молодёжи из-за спада рождаемости будет меньше, и старшему поколению придётся работать дольше, чем сегодня. Значит, нам придётся научиться сохранять здоровье до старости.

Для этого необходимо развивать геронтологическую службу. Медицинская помощь пожилым уже сейчас обходится в семь раз дороже, чем 30–40-летним. Кроме того, эта помощь специфична: геронто-

логи должны уметь комплексно лечить «букет» заболеваний, накопленных за долгую жизнь.

Есть научные разработки по профилактике старения и сохранению активного долголетия. Но официальных стандартов для оказания геронтологической помощи тоже нет. Значит, считает академик Владимир Шабалин, необходимо все разрозненные медицинские и научные силы объединить под единым руководством. Таким образом, специфичная медицинская помощь и лекарственное обеспечение — одни из ключевых направлений стратегии.

Исходя из общей тенденции старения населения и сокращения трудовых ресурсов, с

действия занятости — тоже одно из направлений, закреплённых в стратегии.

Для сохранения высокого качества жизни в пожилом возрасте только качественной медицины мало. Нужно создавать муниципальную систему общественного здоровья. Доступность физической культуры и спорта — лишь один из элементов этой системы. По данным соцопросов, сейчас регулярно занимаются спортом не более трёх процентов пожилых граждан. У большинства весь спорт сводится к копанью грядки на собственном огороде, что, впрочем, совсем не плохо.

Тем не менее, эксперты настаивают: нужны социальные

К 2050 году каждый четвёртый в стране будет старше 60 лет, и к этому надо готовиться уже сейчас

программы, которые бы обеспечили доступность для старшего поколения бассейнов и спортивных залов. Как решать проблему высокой стоимости коммерческих спортивных сооружений, это ещё предстоит придумать. На обычную пенсию абонемент купить невозможно.

Свою лепту в общее дело сохранения здоровья внесли и представители научно-исследовательского института питания РАМН. В частности, одна из распространённых ошибок — мнение, что с возрастом диета не должна меняться, разве что становиться менее калорийной. Но, оказывается, для сохранения физической и интеллектуальной активности мужчинам и женщинам старше 60 лет нужен рацион такой же

энергетической насыщенности, что и 30-летним. Учёные-диетологи готовы предложить чёткие пищевые «формулы» для разных групп в зависимости от пола, возраста, рода занятий.

Ещё одно направление — организация досуга, образовательных программ, туризма для пожилых, возможности проявлять общественную и социальную активность. Клубы по интересам, от компьютерных и до хоровых и танцевальных, возможность отправиться на экскурсию — всё это крайне важно.

Отдельной строкой обозначаются программы, направленные на сохранение безопасности пожилых граждан, защиту от всевозможных способов мошенничества, обучение азам финансовой грамотности. Людям старшего возраста необходимо обучать безопасному поведению в быту, пользуясь особыми методиками, считают специалисты. Любой гражданин имеет право на социальное обеспечение и социальную защиту по возрасту. Развитие этого направления — тоже одна из составных частей стратегии.

— Результатом реализации стратегии должно стать так называемое «активное старение», — прокомментировал содержание документа первый замминистра труда Алексей Вовченко. — Термин предполагает оптимизацию состояния здоровья пожилых людей, которое позволит им активно участвовать в жизни общества, повысить своё благосостояние и социальное благополучие.

## Частные объявления

### Продам

- \*Двухкомнатную квартиру, К. Маркса, 100. Т. 8-351-904-87-78.
- \*Гаражи на г. Пугачёва и телецентре. Т. 8-351-904-87-78.
- \*Песок, щебень, скалу, землю, перегной, кичигу, отсев и другое, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
- \*Песок, щебень, перегной, землю, кичигу, скалу и другое, от 3 до 30 т. Т. 29-01-25.
- \*Реализуем сетку кладочную ВР1. Т. 23-79-42.
- \*Евровагонку (сосна, липа), доску пола, теплицы. Сайт: str-mgn.ru. Т. 43-00-29.
- \*Песок, щебень, отсев. От 1 до 3,5 т. Т. 8-919-352-51-56.
- \*Песок, щебень, до 3,5 т. Недорого. Т. 43-04-72.
- \*Перегной, навоз. Недорого. Доставка «КамАЗом». Т. 8-908-082-21-01.
- \*Песок, щебень, скалу, землю. От 3 до 30 т. Недорого. Т. 8-919-349-77-16.
- \*Цемент. Песок. Кичигу. Т. 431-437.
- \*Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.
- \*Известь, пушонку. Т. 29-00-37.
- \*Мел, кальций, ракушку. Т. 29-00-37.
- \*Рожь, пшеницу. Т. 29-00-37.
- \*Новую кухонную мебель, кухни от 1000 р. Т. 8-909-099-42-47.
- \*Песок, щебень, перегной, от 1 до 3,5 т. Т. 8-919-352-88-40.
- \*Дрова, опилки. Т. 43-33-99.
- \*Дрова. Т. 43-91-82.
- \*Песок, щебень, скалу, бут, чернозём, глину. Т. 8-967-867-43-29.
- \*Поликарбонат. Т. 45-48-48.
- \*Дешёвые телевизоры. Ворошилова, 31.
- \*1-к квартира 45 м². Чистая, светлая. Сигнализация, мебель. Большой холл. Т. 8-904-808-25-12.
- \*Европоддоны, евроборта, еврокубы, бочки, канистры, мешки п./л., биг-беги. Продам: т. 8-904-977-02-69, куплю: т. 8-922-750-80-01.

### Куплю

- \*Трёхкомнатную квартиру. Т. 26-44-77.
- \*Двухкомнатную квартиру. Т. 26-44-77.
- \*Долю в квартире. Т. 8-3519-46-55-72.
- \*Выкуп авто любых марок. Дорого. Т. 464-555.
- \*Холодильник неисправный, двухкамерный. Т. 8-982-295-34-61.

- \*Холодильник современный неисправный за 1 т. р. Т. 8-951-780-65-55.
- \*Морозильник, можно неисправный. Т. 8-951-780-65-55.
- \*Холодильники, стиралки, стальные двери, микроволновки. Т.: 47-23-57, 8-982-299-28-98.
- \*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 47-31-00.
- \*Холодильник, ванну, стиралку. Т. 43-09-30.
- \*Ванну, холодильник, плиту и т. д. Т. 45-44-94.
- \*Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.
- \*Жильё. Т. 8-904-974-75-01.
- \*Долю в квартире. Т. 8-908-589-95-31.

### Сдам

- \*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- \*Двухкомнатную кв. по К. М., 218/2, надолго. Т. 8-912-806-51-89.
- \*Ночь, часы. Т. 8-908-57-111-00.
- \*Часы. Т. 8-904-970-24-07.
- \*Часы, сутки. Т. 8-968-117-31-35.
- \*Сдам люкс. Т. 8-951-802-25-42.
- \*Посуточно. Т. 49-40-09.
- \*Мел, кальций, ракушку. Т. 29-00-37.
- \*Рожь, пшеницу. Т. 29-00-37.
- \*Новую кухонную мебель, кухни от 1000 р. Т. 8-909-099-42-47.
- \*Песок, щебень, перегной, от 1 до 3,5 т. Т. 8-919-352-88-40.
- \*Дрова, опилки. Т. 43-33-99.
- \*Дрова. Т. 43-91-82.
- \*Песок, щебень, скалу, бут, чернозём, глину. Т. 8-967-867-43-29.
- \*Поликарбонат. Т. 45-48-48.
- \*Дешёвые телевизоры. Ворошилова, 31.
- \*1-к квартира 45 м². Чистая, светлая. Сигнализация, мебель. Большой холл. Т. 8-904-808-25-12.
- \*Европоддоны, евроборта, еврокубы, бочки, канистры, мешки п./л., биг-беги. Продам: т. 8-904-977-02-69, куплю: т. 8-922-750-80-01.

### Сниму

- \*Жильё. Т. 59-15-45.
- \*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

### Услуги

- \*Сварочные работы любой сложности. Металлоконструкции из собственного металлопроката. Т. 49-16-30.
- \*Металлоконструкции. Т. 8-951-464-66-52.
- \*Кровельные работы. Т. 8-951-461-50-34.
- \*Кровельные работы. Сайдинг. Гарантия. Качество. Т. 43-40-24.
- \*Кровля крыш. Недорого. Т. 8-908-054-03-09.
- \*Кровля гаражей. Т. 8-909-093-47-37.
- \*Кровля. Т. 8-902-899-68-91.
- \*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.
- \*Ворота откатные, распашные. Заборы. Т. 8-919-117-60-50.
- \*Заборы, ворота, теплицы, навесы, ограды. Т. 45-09-80.
- \*Заборы, ворота, навесы, теплицы. Т. 45-06-67.
- \*Заборы (сетка, профлист). Бетонные работы. Т. 8-912-805-06-67.
- \*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Дёшево. Т. 8-950-742-79-47.
- \*Навесы, ворота, заборы, козырьки. Т. 8-919-117-60-50.
- \*Заборы, ворота откатные, ковка, навесы, беседки, теплицы. Недорого. Т. 8-982-332-31-57.
- \*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Недорого. Т. 43-40-24.
- \*Откатные ворота. Заборы. Навесы. Т. 8-919-406-98-48.
- \*Ворота, заборы (рабица, профлист). Т. 45-06-51.
- \*Ворота откатные, распашные. Т. 45-12-33.
- \*Заборы. Ворота. Навесы. Т. 8-951-799-11-22.
- \*Заборы, ворота, навесы. Т. 454-457.
- \*Теплицы из поликарбоната: 3х6 — 15000, 3х4 — 12500. Т. 45-40-50.
- \*Ограждение садовых участков. Дёшево. Т. 43-12-14.
- \*Теплицы, усиленный каркас, качественный поликарбонат. Т. 43-10-66.
- \*Заборы, ворота, навесы, теплицы. Т. 43-30-86.
- \*Теплицы. Недорого. Т. 43-40-24.
- \*Теплицы на фундаменте. Гарантия 2 года. Т. 43-40-01.
- \*Бетонные работы, дорожки, отмостки, площадки, фундаменты. Т. 8-919-117-60-50.
- \*Бетонные работы, дорожки, отмостки, фундаменты. Т. 8-908-054-03-09.
- \*Отделка балконов под ключ. Скидки. Т. 43-40-65.
- \*Отделка балконов: AL, ПВХ. Т. 8-951-123-22-81.
- \*Отделка евровагонкой балконов, бань, дач. Т. 8-900-027-88-99.
- \*Отделка балконов, коттеджей. Т.: 21-88-77, 28-08-84, 8-912-803-21-84.
- \*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.
- \*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 49-49-01.
- \*Вскрытие замков, установка. Т. 47-77-75.
- \*Сантехник. Т. 45-20-95.
- \*Сантехник. Т. 45-82-72.
- \*Весь спектр сантехнических работ. Т. 8-912-805-82-72.
- \*Отделочные работы. Т. 43-48-23.
- \*Ремонт под ключ. Т. 8-908-06893-92.
- \*Сантехработы. Скидки. Гарантия. Т.: 45-11-41, 8-963-478-56-57.
- \*Водопрвод, отопление, канализация. Т. 43-92-62.
- \*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.
- \*Сантехработы недорого. Т. 8-908-064-53-17.
- \*Водомеры. Сантехмонтаж. Т. 8-906-854-79-79.
- \*Сантехремонт. Т. 43-05-45.
- \*Сантехработы. Т. 8-968-117-66-08.
- \*Сантехник. Т. 8-906-851-15-14.
- \*Сантехработы. Т. 8-909-094-89-40.
- \*Откосы. Т. 43-20-95.
- \*Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.
- \*Отделка квартир. Т.: 43-19-42, 8-908-937-97-31.
- \*Выравнивание стен и потолков, обои. Т. 8-909-09-59-430.
- \*Наклеим обои быстро, надёжно. Т. 8-902-605-09-38.
- \*Натяжные потолки. Т. 8-951-459-48-30.
- \*Натяжные потолки. Т. 8-902-896-92-14.
- \*Домашний мастер. Т. 43-95-28.
- \*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.
- \*Перетяжка мебели. Быстро. Дёшево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.
- \*Перетяжка мягкой мебели. Т. 8-963-096-38-77.
- \*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.
- \*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.
- \*Электромонтаж. Т. 43-19-42, 8-908-937-97-31.
- \*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому. Т. 8-951-789-41-80.
- \*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.
- \*Электрик. Т. 43-99-21.
- \*Электрик. Т. 43-21-08.
- \*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.
- \*Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.
- \*Ремонт холодильников, «Стинол», «Атлант». Т. 43-61-34.
- \*Ремонт холодильников, консультации. Т. 59-10-49.
- \*Ремонт холодильников профессионально. Т. 8-904-975-76-69.
- \*Ремонт холодильников. Гарантия. Т. 8-963-476-18-20.
- \*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.
- \*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.
- \*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-05-24.
- \*Телеантенны!. Т. 44-03-75.
- \*ТВ-антенны!. Т. 43-15-51.
- \*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.
- \*Замена старого Триколор ТВ на новый в фирменном магазине. Мост-1, Завенягина 10а, 3 этаж. Т. 44-00-16.
- \*Телекарта. Т. 49-49-49.
- \*Триколор ТВ. МТВ-Плюс. Обмен. Пр. Ленина, 104. Т.: 299-000, 28-99-00.
- \*Триколор ТВ. Т. 46-10-10.
- \*Профессиональная настройка и ремонт компьютеров. Дёшево. Звоните: 45-02-29, 8-909-749-69-25.
- \*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т.: 59-03-15, 8-922-758-19-57.
- \*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-982-311-40-07.
- \*Ремонт любых стиральных машин. Т. 8-906-871-65-45.
- \*«ГАЗели». Грузчики, переезды. Оперативно. Ежедневно. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.
- \*«ГАЗели» от 3 до 5,2 м, грузчики. Город. межгород. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.
- \*«ГАЗели», высокие, длинные. Грузчики. Т. 45-33-93.
- \*«ГАЗели», грузчики. От 180 р. Т.: 8-912-806-00-33.
- \*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.
- \*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.
- \*«ГАЗель». Т. 43-19-40.
- \*«ГАЗель», грузчики. Т. 45-35-02.
- \*«ГАЗель». Т. 45-19-20.
- \*«ГАЗели». 4,2 м. 16 м³. Т. 45-28-00.
- \*«ГАЗель». Т. 8-903-090-22-64.
- \*«ГАЗели». Т. 8-967-869-11-20.
- \*Манипулятор. Т. 47-08-01.
- \*Манипулятор 5 т. Т. 49-20-16.
- \*Расчистка садов, вырубка, выкорчевка, вспашка мотоблоком. Т. 8-952-504-02-02.
- \*Косьба травы. Т. 45-48-23.
- \*Газель от 350 р/ч. Т. 59-02-59.
- \*Единая компьютерная помощь. Профессиональный ремонт. Т. 59-17-75.
- \*Электрик недорого. Т. 8-904-975-47-35.
- \*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 45-63-95.
- \*Манипулятор. Т. 8-908-570-23-23.
- \*Манипулятор. Т. 8-919-330-54-98.
- \*«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-908-066-47-03.
- \*«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-961-575-62-27.
- \*«ГАЗель» от 200 р. Грузчики. Т. 44-07-14.
- \*«ГАЗели», профессиональные грузчики. Т. 8-908-587-92-33.
- \*Евроремонт квартир. Мелкий ремонт

- по дому. Недорого. Т. 8-951-472-69-97.
- \*Прачечная «Волна». Стираем. Гладим. Срок — сутки. Т. 8-902-891-03-73.
- \*Компьютерный мастер. Т. 8-982-279-91-64.
- \*Ремонт квартир. Т. 28-89-54.
- \*Сантехмастер. Т. 43-05-41.
- \*Установка замков. Вскрытие. Гарантия. Т. 43-35-34.
- \*Отделка балконов: металлические, пластиковые, евровагонка. Т. 49-47-33.
- \*Кухни, шкафы на заказ. Т. 8-912-804-76-52.
- \*Потолки, обои. Т.: 8-922-630-95-78, 48-08-98.

### Требуются

- \*ЗАО «Магнитогорскгазстрой» — машинист экскаватора, зарплата 20 т. р. Обращаться: ул. Электросети, 19, т.: 24-52-93, 8-922-740-55-22.
- \*Повар, официанты. Т. 40-29-44.
- \*Главный бухгалтер. Т. 8-351-901-06-57 (в рабочее время).
- \*Охранник. Т. 8-929-273-06-77.
- \*В салон «Катюша»: Ленина, 47 — парикмахеры, мастер по маникюру. Т. 8-351-903-00-87.
- \*Электромонтажная организация примет на работу: электромонтажников, электрогазосварщиков, инженера ПТО (электричество), специалиста по снабжению (электрооборудование), мастера электромонтажного участка. Вахта, город. Обращаться по т. 8 (3519) 24-42-11.
- \*Грузчик. Т. 8-929-235-97-14.
- \*Подработка. Т. 8-351-9-01-12-73.
- \*Работа, подработка. Т. 59-00-13.
- \*Администратор-вахтёр. 21000 р. Т. 8-919-328-74-27.
- \*Специалист в офис. Т. 8-951-472-28-32.
- \*Документовед. Т. 43-18-47.

### Считать недействительным

- \*Диплом серии ВБА № 0551260, выданный МГТУ г. Магнитогорска на Колчина М. А.

### Разное

- \*Обучаю уверенному чтению. Т. 8-932-300-50-38.