

Шаг за шагом к столетнему юбилею : новокуйбышевцы ознакомились с новой стратегией активного долголетия : [стратегическая сессия "Активное долголетие" прошла в Центральной библиотеке им. А. С. Пушкина] // Вестник. - 2026. - 2 июля. - С. 11.



Шаг за шагом к столетнему юбилею

Событие

Новокуйбышевцы ознакомились с новой стратегией активного долголетия

В Самарской области набирает обороты мощное движение, меняющее представление о старении. «За медицину здорового долголетия» - так называется региональная инициатива, ставшая частью национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». На днях стратегическая сессия по этой теме прошла в Новокуйбышевске, превратив его в настоящую лабораторию здоровья.

Мероприятие наглядно продемонстрировало, что забота о себе - это комплексный подход, где медицина тесно переплетается со спортом и культурой. Горожане с неподдельным интересом изучали интерактивные площадки. Для людей серебряного возраста проводились зарядки под музыку, а мастер-класс по бальным танцам доказал: грация и координация не имеют возрастных ограничений. Это был праздник движения, который зарядил позитивом всех участников.

Однако главной целью сессии было всё же формирование новой культуры профилактики. Специалисты Новокуйбышевской центральной городской больницы - врач по ЛФК Ольга Макарова и инструктор по ЛФК Елена Фёдорова на практике показывали, как выполнять оздоровительную гимнастику, адаптированную для разных возрастов и заболеваний. Специалисты информационно-аналитического отдела обучали

пациентов пользоваться цифровыми сервисами, чтобы запись к врачу стала делом нескольких кликов. Центр общественного здоровья и медицинской профилактики развернул масштабную диагностику на площадке, где каждый желающий мог проверить уровень холестерина и глюкозы, оценить состояние сердца и лёгких, получив персональные рекомендации. Представители Новокуйбышевского подразделения Российского Красного Креста продемонстрировали, как оказывать помощь при неотложных состояниях.

На пленарном заседании выступили глава округа Виктория Каткова, руководитель Управления организации первичной медицинской помощи и профилактики заболеваний министерства здравоохранения Самарской области Элла Малюткина, главный врач Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александр Муравец, главный врач Новокуйбышевской центральной городской больницы Алексей Башаев, представители культуры и спорта.

«Приверженность здоровому образу жизни является основой долголетия», - подчеркнула Элла Малюткина.

По её словам, секрет прост и всем известен: отказ от вредных привычек, правильное питание, физическая активность и полноценный сон. Ключевую роль играет регулярная диспансеризация. Как отметили спикеры пленарного заседания, сегодня медицина переходит от лечения болезней к их предотвращению, активно открывая центры здорового долголетия и консолидируя усилия медиков, спортсменов и деятелей культуры для формирования в обществе мотивации к сохранению самого ценного ресурса - здоровья.