

Тюмень – город Здорового образа жизни

Восстановление здоровья привело к вдохновению и появлению новых исследовательских и предпринимательских идей. Одна из них – создание в Тюмени Центра здорового образа жизни и активного долголетия.



Для пропаганды, просвещения и воспитания здорового образа жизни необходимо было создание широкого общественного движения. Сработал принцип «мы ищем тех, кто ищет нас». Поиск единомышленников постепенно позволил приступить к реализации планов. Знакомство с замечательным человеком, учёным, организатором общественного движения «Тюменцы - за здоровый образ жизни!» доктором медицинских наук, академиком РАСН, заслуженным врачом РФ, профессором Чимаровым Валерием Михайловичем определило дальнейший путь моего научного, духовного и физического развития. Для практической реализации намеченных проектов нужна была хорошо организованная команда, союз людей.

Мою инициативу поддержал соратник по общественному движению Столбов Валерий Михайлович, кандидат медицинских наук, апитерапевт, а затем и его супруга Столбова Светлана Васильевна, директор ООО «Лечебно-диагностический центр «Апимед», награждённая значком «Отличник здравоохранения». Вместе с ними мы провели несколько встреч с разными людьми, а так же эколого-оздоровительный тур в с.Речкино, где имеется их семейная пасека. Восторженные отзывы участников презентации нового Центра ЗОЖ вдохновили ини-

циаторов. Идею развития Центра ЗОЖ поддержали Ситников Павел Сергеевич и др. Поиск единомышленников расширил круг сторонников и потенциальных участников. В наши ряды влились Сурина Лидия Несторовна - почётный гражданин города Тюмени, кандидат биологических наук, учёная-ботаник, просветитель, биоцелитель, Сершов Андрей Данилович - «морж», эко-турист, системный администратор и др. Общие взгляды и убеждения, опыт и знания, цели и задачи помогли сплотить команду партнёров и создать в 2012 году некоммерческое партнёрство «Тюменский Центр здорового образа жизни» с входящими в его состав Клубами.



Наш Центр ЗОЖ - это союз людей, стремящихся сохранить свою молодость, здоровье, изучающих и использующих традиционные и современные научные методики и технологии продления жизни, борьбы с возрастными патологическими изменениями, и организаций, которые исследуют, разрабатывают и внедряют зарекомендовавшие себя методы, средства и технологии эндоэкологической и психофизической реабилитации.

Не только физические усилия необходимы для поддержания высокого уровня здоровья. Безусловно, необходим позитивный психологический настрой. Будьте доброжелательны. Поступайте с людьми так, как хотели бы, чтобы поступали с вами. Это легко провозгласить, но нелегко воплотить в жизнь, особенно при нашем современном ритме, вечной загруженности, занятости и спешке. Мы принимаем в свои ряды сторонников здорового образа жизни, людей, желающих сделать свою жизнь ярче, качественнее, активнее, полезнее.

Созданный совместными действиями творческий тандем с профессором Чимаровым В.М. раскрыл передо мной новые широкие горизонты знаний и организационной деятельности. Мы разработали крупный социально значимый Проект «Город ЗОЖ Тюмень». Это Проект социального партнёрства представителей органов государственного управления, общественности и бизнеса «За здоровый образ жизни и активное долголетие». В настоящее время проект реализуется общественными организациями, клубами ЗОЖ и активного долголетия при поддержке Общественного Совета города Тюмени и Регионального отделения РОО «Союз пенсионеров России» по Тюменской области. Так я стал общественным деятелем. Вместе с Чимаровым В.М. и другими партнёрами по тюменскому Центру ЗОЖ и РОД «Тюменцы-за здоровый образ жизни!» создали Тюменский познавательно-просветительский университет здравологии, Комитет формирования здорового образа жизни Общественного Совета Тюмени, аналогичный Комитет в Региональном отделении РОО «Союз пенсионеров России» по Тюменской области,

Межрегиональное общественное движение «Город ЗОЖ», Центр восстановительной медицины и оздоровления «Сибирский улей», Черноморский Центр ЗОЖ.

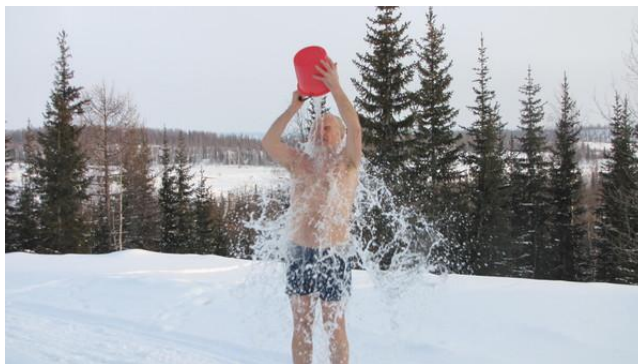


Являясь основателем, руководителем и тренером Русского Клуба-школы северной (скандинавской) ходьбы и трекинга «НОРДиК» и Клуба активного долголетия «120», обучил более 30 инструкторов по скандинавской ходьбе и сотни любителей этого замечательного вида оздоровительной физкультуры, фитнеса, спорта, туризма. Проведены более 10 фестивалей «Энергия долголетия», тюменские и межрегиональные лагеря активного долголетия МЛАД, многочисленные соревнования по скандинавской ходьбе, марафоны, трекинг-туры по различным регионам России, в том числе и в Тюменской области. Три года являюсь инструктором по спорту в составе департамента по спорту и молодёжной политике г.Тюмени, провёл более 20 спортивно-физкультурных мероприятий городского, областного и межрегионального уровня. Благодаря поддержке департамента по спорту Тюмени, мэру Тюмени Моор А.В., губернатору Тюменской области Якушеву В.В. в Тюмени и области скандинавская ходьба стала массовой физической культурой среди населения, особенно среди лиц среднего и пожилого возраста.

Черноморский Центр ЗОЖ создан вместе с предпринимателями из пгт Черноморское Республики Крым. Разработанная программа трекинг-туров «По золотому кольцу Тарханкута» для активного отдыха в 2015 году привлекла внимание не только тюменцев, но и жителей других регионов России.

В Центре восстановительной медицины и оздоровления «Сибирский улей» реализуются уникальные методики, основанные на биорезонансной ульетерапии и эффекте полостных структур, вегеторезонансном тестировании, применении для лечения продуктов пчеловодства, физкультурно-оздоровительные занятия, фитотерапия и др.

В 2015 году Проект «Город ЗОЖ Тюмень» поддержали в регионах: Санкт-Петербург, Самара, Крым, Томск, образовано Межрегиональное общественное движение «ГОРОД ЗОЖ». Тюменский Центр ЗОЖ и РОД «Тюменцы-за здоровый образ жизни» выступают инициаторами многих социально-значимых мероприятий в сфере здоровья, спорта, туризма, культуры. Согласно результатов различных российских конкурсов Тюмень занимает по этим направлениям передовые позиции в РФ. Проект предусматривает развитие и повышение роли общественности в этом процессе. Мы выдвинули и предложили идею и план действий по присвоению Тюмени статуса «Город здорового образа жизни!». Это может стать впервые в истории России!



Проект «Город ЗОЖ Тюмень» направлен на то, чтобы здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности государства и личности за его здоровье стали нормой в государственной политике в сфере обеспечения здоровья и повседневной жизни. Для реализации этого необходима комплексная Программа с участием заинтересованных ведомств, общественности и бизнеса.

Приглашаем в ряды сторонников Проекта «Город ЗОЖ Тюмень» и к сотрудничеству с нами представителей общественности, органов государственной власти, бизнеса, средств массовой информации, всех, кто ведёт здоровый образ жизни и стремится к активному долголетию. В Тюмени созданы для этого все условия.

Предусмотренные учредительными документами виды членства в НП «Тюменский Центр ЗОЖ» позволяют любым физическим и юридическим лицам получить набор советов, рекомендаций и услуг по формированию здоровья средствами здорового образа жизни конкретного человека или коллектива людей с учётом их профессиональных, социальных и других факторов.

Продолжается поиск единомышленников, соратников, партнёров, инвесторов. Формируются составы Попечительского и Экспертного Советов НП.

Приглашаю на сайты <http://центрзожтюмень.рф> и <http://городзож.рф> ознакомиться с информацией по многим затронутым в данной статье вопросам.