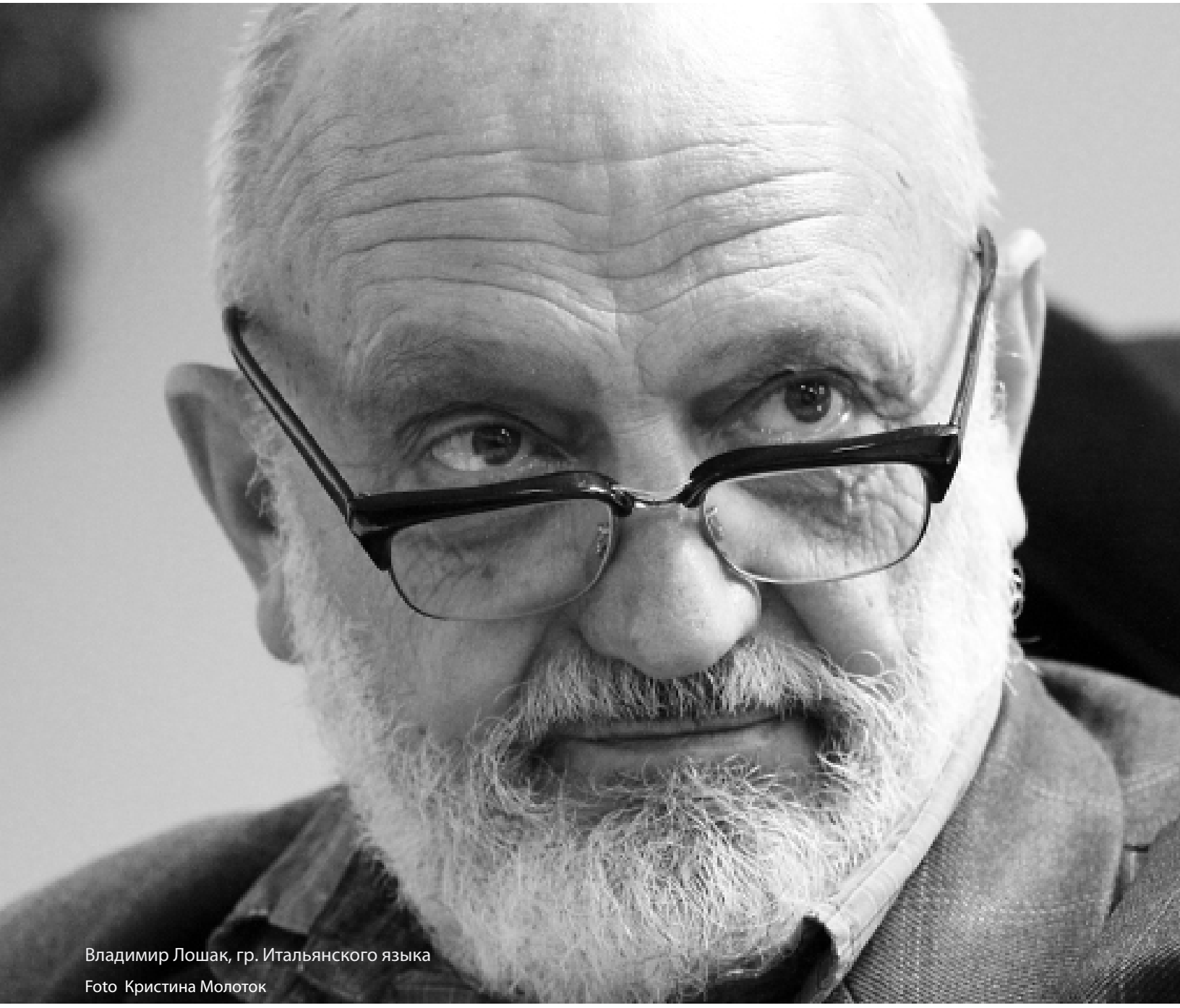
БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

JTI

Новые возможности

Вестник Минского университета третьего возраста



Владимир Лошак, гр. Итальянского языка

Foto Кристина Молоток

Март 28, 2016

Мария Чижова:

текст: Галина Тарабанова
группа "Журналистики" УТВ

Я помню всех своих учеников

Появление Марии Чижовой в проекте Минский университет третьего возраста в роли преподавателя компьютерных курсов скорее закономерно, нежели случайно. Мария Михайловна окончила математический факультет БГУ и начала работать в IT-сфере, когда вместо флешек использовали перфокарты, а сама вычислительная машина занимала не одну комнату.

После выхода на пенсию Мария Чижова решила заняться танцами, но во Фрунзенском ТЦСОН г. Минска, куда она обратилась по объявлению, не хватило места. Зато здесь нашей героине предложили стать волонтером – учить таких же пенсионеров работе на компьютере. Необходимые знания были, и Мария Михайловна согласилась. Так мы обрели в своей компании доброго, аккуратного душевного и внимательного педагога.

– Я помню всех учеников, так как каждый из них посылал мне по электронной почте свои заметки, письма и фотографии, а по окончании курса мы обязательно делали совместное фото с группой, - говорит Мария Михайловна

До сих пор Мария Чижова хранит у себя на компьютере все присланные материалы ее учеников. Периодически просматривает, вспоминает, как вместе ходили на БелТелеком осваивать интернет на еще серых и «пузатых» компьютерах.

Но самым ярким воспоминанием из ее волонтерской деятельности стал подарок ТЦСОН на 8 марта – кабинет на 10 современных компьютеров с жидкокристаллическими мониторами и выходом в интернет.

– Я просто обомлела, когда открыла дверь кабинета и увидела совсем новые компьютеры. Это был грандиозный подарок и огромная радость для всех!

В сентябре 2013 года открылся Минский университет третьего возраста. Марию Михайловну проект заинтересовал, и она предложила свои услуги в освоении пенсионерами компьютерной грамотности. А чуть позже взялась вести группу по обучению работе на современных гаджетах в системе Android.

Выпускников Марии Чижовой в университете уже около сотни! Молва о хорошем преподавателе расходится быстро. Многие из тех, кто приходит осенью подавать документы на обучение, просят, чтобы их зачислили именно в группу к Марии Михайловне.

– Каждый раз перед встречей с новой группой очень волнуюсь. Кто придёт, как встретимся, как я выгляжу? Смотрю на учеников, все разные: с морщинками, поседевшие, с подкрашенными волосами, некоторые приходят с палочкой, но глаза у всех полны любопытства и решимости научиться.

Начинаем заниматься: путаются, забывают, теряются. Во время каждого занятия стараюсь подойти к каждому, поправляю, объясняю. Огромная радость в конце курса, когда видишь результат своей работы и те, кто раньше даже не знали что такое браузер, емэйл сами пишут мне электронные письма.

За время занятий успеваем перезнакомиться, обменяться электронными адресами, телефонами. И никто уже не помнит, сколько каждому лет. Все молодые, энергичные, деловые. Очень рада, что я нужна своим ученикам

Помимо занятий в Минском университете третьего возраста Мария Чижова продолжает преподавать на волонтерских началах и во Фрунзенском ТЦСОН.

К слову: в этом году коллектив волонтеров Минского университета третьего возраста значительно пополнился преподавателями старше 60 лет.

Иностранные языки, компьютерные курсы, ландшафтный дизайн, танец, оздоровительная гимнастика... Учебных направлений может быть гораздо больше, но нам не хватает именно Вас и Вашаего багажа знаний.

Если вы ищете **новые возможности** реализации, позвоните в ректорат **по тел. (017) 395 83 79** или напишите нам на **почту 3-age@basw-ngo.by**

Танцуем вместе

Все во Вселенной ритмично

Увлечение танцами в пожилом возрасте врачи считают необыкновенно полезным делом – ведь танцы благотворно влияют как на физическое, так и на душевное состояние человека.

У людей старшего возраста улучшается чувство равновесия, что, в свою очередь, позволяет снизить риск получения травм вследствие случайного падения.

Увеличивается общая физическая активность, улучшается самочувствие и настроение в целом. В процессе танца в организме человека начинает вырабатываться эндорфин -гормоноподобное вещество, получившее также второе название – "гормон счастья". Выработка этого вещества ведет к возникновению чувства легкой эйфории, ощущению парения и блаженства.

Какие же виды танцев специалисты считают оптимальным выбором для пожилых людей?

В первую очередь, сюда относят неспешный, но достаточно трогательный вальс и знойное аргентинское танго.

Плавные, но четкие движения, которыми характеризуются эти виды танцев – не являются сложными в освоении, отчего изучить их может даже тот человек, который раньше в своей жизни никогда не пробовал танцевать.

Рализовать свое давнее желание – научится танцевать – пожилому человеку можно в:

Центре социального обслуживания населения Московского района г. Минска (ул. Наполеона Орды 47а)

Кружок по бальным танцам работает для неработающих пожилых граждан, старше 60 лет, проживающих в Московском районе. Обучение бесплатное. тел. (017) 372-25-33

Минском университете третьего возраста. (ул.Волгоградская 21А)

Танцевальная группа работает по вторникам с 19.00 до 20.30. Коллектив исполняет бальные танцы, проводит обычные дискотеки. Обучение бесплатное

Дворец культуры ветеранов (ул.Янки Купалы, 21)

Предлагает женщинам и мужчинам на пенсии попробовать себя в искусстве индийского и арабского танца. тел. (017) 327 11 80, 327 30 34

Проходят в столице и дискотеки "Кому за..."

- ДК МТЗ: с сентября по май по выходным с 18:00 до 21:00.

- ДК ветеранов: с сентября по май по воскресеньям с 16:00 до 18:00.

- Дворец культуры и спорта железнодорожников: по субботам для тех, кому 35+ (с 20:00 до 23:00); по воскресеньям для тех, кому 45+ (с 19:30 до 22:30).

- Минский ледовый Дворец спорта: каждую субботу с 19:00 до 23:00.

- ДК МАЗ: каждую среду с 9:00 до 12:00 (для ветеранов).

В апреле в Минске пройдет городской книжный фестиваль

1 и 2 апреля в Национальной библиотеке пройдет книжный фестиваль «Город и книги. Наука». Откроется фестиваль в пятницу, 1 апреля, в 14 часов, на втором этаже Нацбиблиотеки. Читательские билеты не нужны, вход свободный.

Фестиваль, объединит всех книжников города, кто что-то делает на литературную тему: клубы и кружки, домашние театры со спектаклями на книжную тему, необычные литературные игры, интересные акции в издательствах и магазинах, уникальные библиотечные услуги.

В рамках Фестиваля организаторы планируют организовать тематические площадки. Например, на выставочной можно будет покупать и продавать книги, представлять свою организацию/ объединение/начинание на стенде.

Центром фестиваля станет выставка hand-made. Здесь будут проходить мастер-классы, на которых мастера расскажут и покажут, как именно создавались их работы. Также на фестивале будет работать зона громких чтений: на удобных подушках можно послушать книги, участвующие в выставке.

Расписание мероприятий такое большое, что организаторы советуют сверяться с сайтом zachtenie.by в программе могут быть изменения. Все заинтересованные в развитии книжной культуры в городе - присоединяйтесь!

Организаторами городского фестиваля «Город и Книги» являются: Научная библиотека БНТУ, Национальная библиотека Беларуси, Белорусская библиотечная ассоциация и проект «ЗаЧтение».

Европенсия

Сколько получают пенсионеры в европейских странах?

“АиФ” изучил, как рассчитываются пенсии иностранных пенсионеров.

Великобритания

Пенсионная система состоит из трех составляющих: базовой распределительной (социальной и трудовой), профессиональной пенсии и схем добровольного пенсионного страхования. На базовую государственную социальную пенсию имеют право мужчины старше 65 лет и женщины старше 60 лет при трудовом стаже до 30 лет.

Базовая пенсия имеет фиксированный размер и составляет 110,15 английского фунта в неделю (около 3,3 млн белорусских рублей.). Эта пенсия платится из бюджета и ежегодно индексируется. При заработке выше определенного уровня (сейчас - 5668 фунтов в год) выплачивается вторая государственная пенсия — трудовая. Она финансируется за счет страховых взносов, уплачиваемых работодателями и работниками.

Граждане могут и не участвовать в этой второй части, но тогда им предлагается обязательная альтернатива — любая схема дополнительного профессионального пенсионного обеспечения, основанная на накопительных финансовых механизмах. Многие британцы, имеющие стабильный доход (преподаватели, врачи), выбирают именно этот вариант. Жители Великобритании с высокооплачиваемой работой выбирают, как правило, индивидуальные пенсионные схемы. ***В Великобритании государственная пенсия составляет 32,6% средней зарплаты.***

Германия

Пенсионный возраст для мужчин и женщин долгое время составлял 65 лет, сейчас он постепенно (до 2029 г.) повышается до 67 лет. В Германии действует распределительная пенсионная система, размер которой жестко привязан к трудовому стажу и заработку.

В крупных корпорациях распространены корпоративные пенсии. Взносы в пенсионные кассы делают работодатели из своей прибыли, но, чтобы получить такую пенсию, работник должен отработать на предприятии не меньше определенного срока, например, 10 лет. В настоящее время около 50% немцев получают корпоративную пенсию. В стране также действуют добровольные накопительные пенсионные схемы. Тот, кто в них участвует, получает от государства налоговые льготы. ***В Германии государственная пенсия составляет 42.2% средней зарплаты.***

Франция

В пенсионной системе Франции существует множество режимов, видов и разновидностей пенсий для различных категорий пенсионеров. Но ее основа — государственная распределительная система, в которой главную роль играет продолжительность трудового стажа.

К 2017 году минимальный возраст выхода на пенсию и для мужчин, и для женщин достигнет 62 лет. Однако достижение этого возраста — недостаточное основание, чтобы получать полную пенсию, для этого нужно еще иметь трудовой стаж 41 год, а тем, кто родился в 1995 году и позже — 41,5 года. Нехватка стажа при достижении пенсионного возраста наказывается введением штрафного коэффициента. И только в 65 лет (те, кто родился в 1995 и позже — в 67 лет) пенсионер сможет получать полную пенсию независимо от продолжительности трудового стажа.

Пенсионные взносы являются обязательными и уплачиваются в пенсионные кассы. К базовой распределительной части обязательно добавляется профессиональная накопительная схема. Плюс сами французы все чаще используют индивидуальные накопительные планы. ***Во Франции государственная пенсия — 58,8% средней зарплаты.***

http://www.aif.by/social/pensii/item/44831-pensia.html

Возраст не помеха для добрых дел

В 2015 году в рамках Университета третьего возраста начал свою деятельность «Центр волонтеров 60+». Принять участие в нем может каждый желающий!

Благодаря горящим сердцам наших активных слушателей уже действуют 11 волонтерских направлений, и многие из Вас уже успели познакомиться с достижениями наших активистов, которые представили свою работу на Форуме волонтеров УТВ «60+», состоявшемся 26 февраля на базе БГУИР. Мы очень гордимся нашими яркими звездами, которые, несмотря на возраст, продолжают сиять не только для себя, но и для других!

Кто еще не успел подключится к волонтерскому движению в этому учебном году – спешите, у вас остался только один месяц! Список направлений в которых можно применить свои знания и умения вы найдете на информационном стенде УТВ по адресу: ул. Волгоградская, 21А, а также на нашем сайте www.vozrast.by Вы также можете лично задать интересующие вас вопросы о возможности участия куратору центра волонтеров Оксане Борисевич по вторникам и четвергам или позвонить по телефону (8044) 513 32 38.

Если же Вы хотите принять участие в создании нашего вестника, высылайте материалы на адрес 3-age@basw-ngo.by с пометкой “Вестник”.

Секреты молодости

Станислав Ковалев,
группа "Журналистики" УТВ

Что нас старит больше всего? На этот вопрос ученые ответили однозначно.

НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ. Соблюдение простого правила – ложиться спать и вставать вовремя – является очень важным для людей пожилого возраста. Если мы привыкаем засиживаться допоздна (например, ложиться спать в час-два ночи) и вставать поздно (например, в 10-11 часов), то мы, конечно, выспимся. Но у нас может быть не очень свежий вид, т.к. обменные процессы в коже наиболее активно проходят в период с 23 часов до 1 часа ночи, т.е. во время сна.

Плохо отражаются и постоянные стрессы, гормоны стресса вызывают сужение кровеносных сосудов, микроциркуляция крови в поверхностных слоях кожи ухудшается, цвет лица становится сероватым.

БЕСПОРЯДОЧНОЕ ПИТАНИЕ. Еда перед сном или тяжелая пища в течение дня, в которой много мясных или углеводистых продуктов, не приносит ничего, кроме проблем. Плохо влияет на организм и недостаток жидкости. Но выпить за два вечерних часа литр жидкости – не выход из положения. К тому же, утром у нас появляются отёки. Привыкать пить воду нужно правильно – небольшими порциями в течение дня.

НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. Отдых на диване пользы не приносит, только еще больше старит организм. Интенсивное снабжение кислородом, которое ему необходимо, возможно только при активном движении. Физические нагрузки не дают стареть сердцу, сосудам, мозгу – всем органам и системам. Особый омолаживающий эффект дают бег, плавание, теннис, лыжи и другие виды активных занятий, при которых тренируются мышцы всего скелета, прежде всего шеи и плечевого пояса.

ПАССИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ. Это только кажется, что праздный человек выглядит лучше. На самом деле лень, скука, раздражительность по любому поводу, нежелание заниматься своим здоровьем прокладывают дорогу к апатии, депрессии, быстрому старению. Но и работа до изнеможения (например, на даче), когда нет времени для ухода за собой, — тоже крайность. Активная жизнь, занятие творческой работой (рисование, вышивание, поделки и др.), яркие впечатления (от хорошего концерта, наблюдения за изменениями в природе, играми животных, детей и др.). Даже небольшие волнения (некоторое количество адреналина необходимо организму для поддержания его в тонусе) в сочетании с движениями реально помогают отодвинуть старость.

Чтобы не стареть раньше времени, необходимо формировать у себя установку на здоровье. **Вот несколько основополагающих правил:**

1. Возьмите на себя ответственность за своё здоровье.

2. Сохраняйте оптимистический взгляд на жизнь.

3. Учитесь противостоять трудностям.

4. Относитесь терпимо к своим недостаткам и недостаткам других людей.

5. Думайте больше о других, чем о себе.

И помните, только мы сами хотим и можем пусть на время, но отодвинуть приход старости. **Ищите возможность** жить активно!

Хедда Болгар после пятидесяти

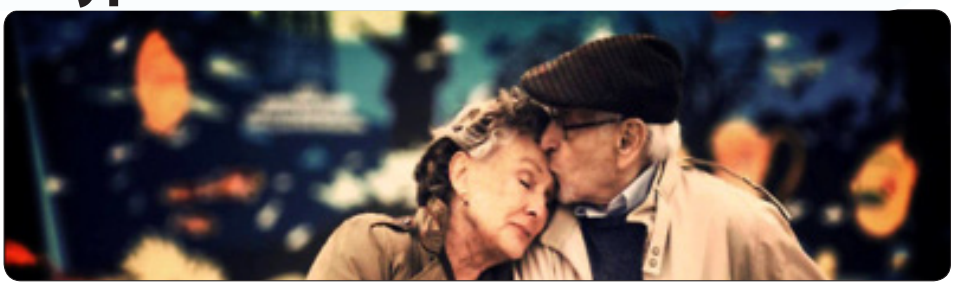
— Успешно и очень активно проработала психотерапевтом еще 53 года. В столетнем возрасте принимала по двадцать пациентов в неделю.

— В 64 года основала собственную психотерапевтическую клинику, создала две школы постдипломного образования для психоаналитиков и преподавала в них почти сорок лет, с 64 до 103.

— В 99 начала активно заниматься йогой.

Одно из правил счастливой жизни Хедды: *после пятидесяти мы обретаем удивительную независимость от чужих суждений. Пользуйтесь ею чаще и как можно меньше беспокойтесь о чужих мнениях.*

Поменялись



Тамара Казакова,
группа “Журналистики” УТВ

Валентина проснулась от непривычно-несмелой нежности мужа, целовавшего ее в щеку, в плечо.

— Что это с ним? Вроде трезвый, что это он так расчувствовался?

И вдруг, окончательно проснувшись, поняла: это не Гена, не муж! Валентина вскочила, зажгла свет и вскрикнула! Рядом с ней на кровати лежал и улыбался, прищурив от света глаза, сосед Николай.

—Ты что, Коля, с ума сошел, как ты здесь оказался? — возмущенно спросила Валентина.

— А я подумал не узнаешь, — продолжая улыбаться, сказал Николай. — А теперь успокойся и выслушай. Твой Гена с моей Ниной уже распили винца бутылочку и, наверное милуются, а мы что, хуже их? Не веришь, пойдем, сама увидишь. Я сегодня с рейса раньше приехал. Подхожу к дому, глянул в окно, а они как два голубка – сидят обнявшись, воркуют, целуются. Ну, я не стал им мешать и ушел. Послушай, ты мне давно нравишься и я всегда завидовал Геннадию, что у него такая жена. Но не смел признаться, все же соседи и вроде друзья. Валюша, ведь ты тоже несчастлива с Геннадием, так может пусть так и будет, как они решили?

Валентина слушала молча. Она чувствовала, что Гена не эталон верности, но чтобы с Ниной! Ведь семьями дружили, праздники вместе отмечали да и в делах помогали друг другу, дома рядом стоят, соседи. Неужели они все это время смеялись над ее чувствами за спиной?

— Пошли, сказала Николаю.

Занавеска на окне была беспечно открыта наполовину. Нина сидела на коленях у Геннадия, смеялась, что-то говорила, обняв его за шею. Валентина смотрела и не знала, что делать. Хотелось кричать, идти к ним и отхлестать по щекам обоих, но что-то сдавило горло, силы оставили ее и она не смогла сдвинуться с места. Но вот Нина встала с колен Гены и протянула к нему обе руки. Обнявшись, они дошли до выключателя — свет погас. Николай тихонько взял ее за плечи, потянул от окна. Домой они вернулись вместе.

Утром Николай пошел во двор рубить дрова.

— Жена, — уходя сказал он Вале, — приготовь что-нибудь повкуснее, ведь у нас сегодня праздник откровения!

— Хорошо, дорогой. Праздник так праздник.

Николай уже заканчивал укладывать дрова, как услышал за спиной голос Геннадия.

— Что это ты ко мне в работники нанялся?

— Почему к тебе? — спокойно ответил Николай. — Вот жена Валюха попросила дрова в порядок привести.

Тут из дома вышла Валя, подошла к Николаю, обняла его за плечи.

— Видишь, какой муж у меня, один справился. Вон сколько дров наворотил. А меня и не позвал помогать.

— А ты Валюшка, своим делом на кухне занимайся, я поработаю, так волка съем! – отвечал Николай, целуя ее в щеку.

—Так уж всё готово, родной, — ласково проводя по волосам Николая, сказала Валя.

Ничего не понимающий Геннадий стоял широко раскрыв глаза и смотрел то на свою жену, то на соседа.

— Вы что это тут шутки шутите муж-жена?— наконец обрел дар речи Геннадий.

— Какие шутки, — ответил Николай, — Я так понимаю, у тебя жена Нина и это не шутки, а почему у нас шутки? В общем, иди Гена домой к своей жене и не мешай, у нас сегодня праздник.

— Да, иди — подтвердила Валя. — У нас сегодня с Коленькой праздник откровения, так что посторонним здесь делать нечего!

Геннадий опустил голову. — Знают все — понял он.

— Валя, я тебя прощаю, забудем все и будем жить по-старому, — тихо проговорил Геннадий.

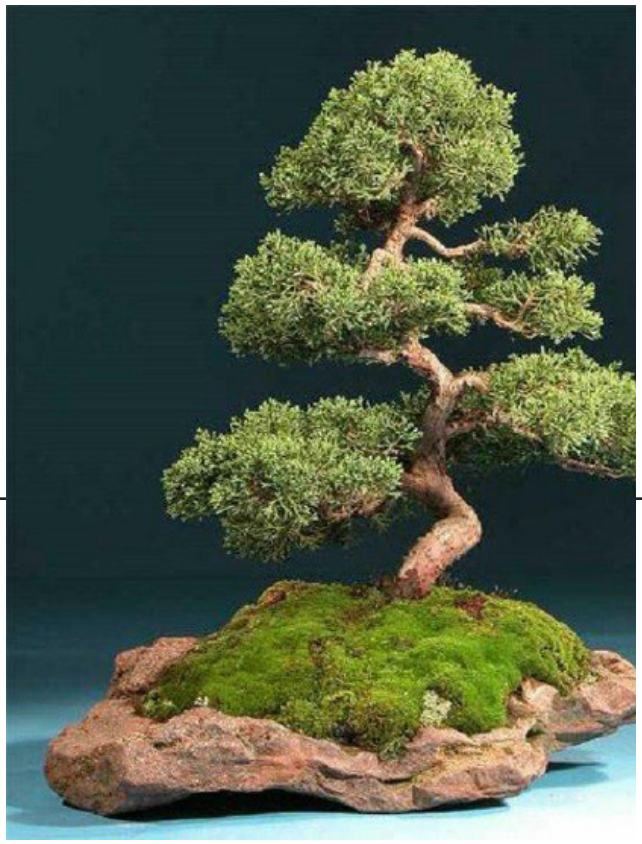
— Ты меня прощаешь? — взорвалась Валентина! — Нет, посмотрите ка на него, он меня прощает! Не провинилась! Уходи!

Через полгода, объясняя почему меняет фамилию и рассказывая эту историю сослуживцам, Валентина весело смеялась!

— Вот дураки мы с Колей были. Почему раньше не сделали такой обмен. Я только теперь поняла, какое это счастье быть замужем за настоящим мужчиной!

— Ну а как Гена, живет с Ниной? — спросили ее.

— Да вроде сожительствуют. Ссорятся, дерутся. Они стоят друг друга. Пока блудили — была любовь, теперь куда всё делось? Да Бог им судья, — спокойно, без зла, сказала Валентина и добавила, — мы теперь и не встречаемся.



Причудливые формы бонсай

Выставка

ГНУ «Центральный ботанический сад НАН Беларуси» приглашает на выставку «Причудливые формы бонсай» с 3 апреля по 1 мая 2016 г.

Диковинный мир карликовых деревьев – выставка-коллекция гомельского мастера Дмитрия Вихарева, откроется 3 апреля в ботаническом саду с 10.00 часов.

В экспозиции представлено около 30 хвойных и лиственных пород деревьев. Большинство из представленных на выставке пород деревьев – отечественные, но помимо них можно будет увидеть довольно редкие экзотические растения. Шагающее дерево и дерево на камне, дерево-спрут и множество других, не менее удивительных гостей далекого востока, о которых не надо говорить много. Просто прислушаться и они сами расскажут о себе.

Подарком для посетителей будет мастер–класс «Весна своими руками». Нучные сотрудники ботанического сада поделятся секретами выгонки веток красиво цветущих растений.

Мастер-класс пройдет в конференц-зале экспозиционной оранжереи: 3 и 9 апреля 2016 года в 13.00 часов.

Входной билет льготный – 25 000 рублей для пенсионеров. Бесплатный вход – инвалиды всех групп.

Телефон для справок: 292-69-15.

Мастер-классы

“Творческая мозаика”

АПРЕЛЬ

1. Декупаж. Роспись на дереве

4 и 11 апреля.

2. Лозоплетение

6 и 13 апреля.

3. Вышивка лентой

18 и 25 апреля

4. Вышивка для картин

20 апреля

5. Флористика. Составление букетов.

27 апреля

Все мастер классы проводят слушательницы Минского университета третьего возраста. Проходят творческие встречи по адресу ул. Толбухина 12а (Библиотека им. Тетки). Начало в 11.00

«Салодкі фэст»

Приходите за сказкой с 12 по 15 апреля в НВЦ «Белэкспо» на Я.Купалы, 27! Ежедневно с 11.00 до 18.00

На одной выставочной площади без спешки и суеты минчане и гости столицы будут иметь возможность посетить мастер-классы по приготовлению сладостей, карвингу, созданию цветов из сахарной мастики, принять участие в конкурсах и, конечно же, приобрести себе и своим близким самые разнообразные сладкие подарки из разных стран.

Каждому посетителю КОНФЕТА в подарок!

О проекте Минский университет третьего возраста

Минский Университет третьего возраста – это социально - образовательный проект, реализуемый ОО «Белорусская ассоциация социальных работников» в интересах пожилых жителей г. Минска, при поддержке компании JTI.

Цель проекта: Содействие преодолению социального исключения, повышению социального статуса и активности пожилых минчан (в возрасте от 60 лет) посредством вовлечения их в процесс неформального образования, волонтерской деятельности, создания условий для развития социальных контактов и творческой активности.

Университет начал свою деятельность в 2013 году и за это время около 3000 пожилых Минчан уже успели приобрести новые знания, навыки и найти новых друзей.

Минский УТВ в 2015-2016 учебном году это: 1327 студентов золотого возраста (60+), 123 волонтера-преподавателя, 19 учебных программ. При УТВ действуют Центр волонтеров 60+ и Информационный центр.

Выражаем искреннюю благодарность нашим дорогим волонтерам, которые ежегодно привносят огромнейший вклад в наш проект!

Тел. + 375 17 395 83 79

3-age@basw-ngo.by

www.vozrast.by

Общественная организация «Белорусская ассоциация социальных работников» www.basw-ngo.by , www.belbsi.by

ОО БАСР создана в 1996 году, с 1998 года является членом Международной федерации социальных работников.

Цель ОО БАСР - консолидация усилий, направленных на развитие профессиональной социальной работы, повышение качества и расширение спектра социальных услуг для различных категорий населения.

Целевые группы:

- Специалисты, работающие в социальных службах всех форм собственности
- Социально-уязвимые категории населения как целевые группы отдельных проектов

Генеральный партнер JTI

Как социально ответственная компания, на протяжении всей своей деятельности в Беларуси JTI реализует ряд проектов по инвестициям в общество, направленных на развитие культуры и искусства, сохранение историко-культурного наследия, развитие белорусско-японских связей и поддержку пожилых людей.

www.jti.com