БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

Новые возможности

Вестник Минского университета третьего возраста

Улович Валентина, гр.Китайского

Foto by Татьяна Столярова

Апрель 04, 2016

Скандинавская ходьба

для пожилых людей

Безопасна ли скандинавская ходьба для пожилых людей и стоит ли ей заниматься в возрасте старше 60-ти лет? Своими знаниями в этом вопросе делится портал http://fitnessdb.ru/

Активные занятия с опорами помогают восстанавливать функции тела и увеличивают минеральную плотность костей на 5%. Для пожилого возраста это плюс, в связи со статистикой переломов ног и рук у людей «за 60». Палки-опоры для ходьбы используют и в реабилитационной медицине после операции на колене, при болезни паркинсона и общей слабости пожилого человека.

Скандинавскую ходьбу можно классифицировать как ЛФК (лечебная физкультура), так как передвижение с опорой входит в комплекс упражнений стимулирующих жизненные функции организма. Чем еще примечательна северная ходьба для людей в возрасте:

снижение уровня «вредного» холестерина;

снижение артериального давления;

улучшение кровоснабжения мозга (улучшение памяти, ускорение реакций);

улучшение подвижности;

повышения иммунитета к сезонным заболеваниям;

улучшение координации;

увеличение продолжительности жизни после инсульта, инфаркта;

снижения риска инфаркта у мужчин в возрасте после 50 лет;

снижение болевых ощущений «приступов» при заболевании спины.

Северная ходьба в Минске

Представляем Вам график бесплатных занятий по скандинавской ходьбе в г. Минске на апрель месяц.

Парк Победы

7, 14, 21 и 28 апреля

09:45 —10:45

Інструктар – Аляксандр Мех (8029) 112-01-74, (8029) 555-21-42. Добраахвотніцкія заняткі з групай «Здароўе» для сацыяльных груп, для пажылых людзей і тых, хто аднаўляецца пасля інсульту, інфаркту, аперацый. Прагулкі здзяйсняем ва ўмераным тэмпе.

Збор на прыпынку аўтобусаў «вул. Гвардзейская» праз дарогу ад МЦ «Кравіра». Заняткі праходзяць у парку Перамогі.

Парк Михаила Павлова

перекрёсток пр-та Любимова и Газеты Правда

7, 12, 14, 19, 21, 26 и 28 апреля

11:00—13:00

Инструктор – Лариса Дмитриевна Жуковская (8025) 749-35-66

Встречаемся у ёлки. Просьба быть на месте за 5-10 минут до старта.

Транспорт проходящий через ближайшую остановку:

Автобусы: 28, 75, 104

Солнечная долина

Курасовщина, ул. Брестская, 90

8, 15, 22 и 29 апреля

12:00—13:00

Регулярные бесплатные занятия скандинавской ходьбой для пенсионеров.

Предупредите инструктора Анастасию Коваль (8029) 273-74-70 о своем участии. Палки требуются свои.

Расписание занятий взято с сайта www.nordicwalking.by

Старость в радость

В 60 все только начинается

Все самое интересное начинается после 60.

Предлагаем Вам подборку знаменитых кинопенсионеров с сайта http://thr.ru/

Танцевать тип-топ и фламенко

«Джинджер и Фред», двадцатый по счету фильм Федерико Феллини, — смачный плевок в адрес тех, кто заполняет телеэфир безвкусными шоу. И тех, кто бездумно эти шоу поглощает. «Это сумасшедший дом, цирк», — жалуется родне Амелия Бонетти (Джульетта Мазина) — «танцующая бабушка», приглашенная для записи рождественской передачи (в которой также участвуют двойники, жонглеры, клоуны, карлики и корова с двадцатью сосками). Ее танцевальный партнер Пиппо Боттичелла (Марчелло Мастроянни) высказывается более жестко: он приехал на ТВ, «чтобы сказать шестидесяти миллионам итальянцев: «Вы — бараны». Но ирония в том, что седовласый танцор не осмелится это сделать. Он наденет концертный костюм, взберется на сцену, упадет на чечетке, но встанет и закончит праздничный номер. И когда на вокзале у него попросят автограф, он будет искренне этому рад.

Совершить преступление века

«Пенсионером называется человек, которому платят за то, чтобы он не работал», — сообщает нам в **«Стариках-разбойниках»** закадровый голос

Юрия Яковлева. Но, как ни странно, не каждый счастливчик, доживший до старости, согласен пользоваться этой привилегией. Чтобы сохранить свое рабочее место, следователь Николай Сергеевич мячиков (Юрий Никулин) решает раскрыть преступление века, совершить которое ему же и надлежит. Однако преступник из мячикова крайне посредственный. Картину Рембрандта, которую он ворует из музея, не считают пропавшей. А деньги, украденные им у инкассатора, отнимает настоящий грабитель.

Переехать в индийский дворец

«В моем возрасте нельзя так далеко планировать. Я даже зеленые бананы не покупаю!» — ворчит британская старушка в исполнении Мэгги Смит, которой только что сообщили, что новый тазобедренный сустав нужно ждать месяцев шесть (**«Отель «Мэриголд»: Лучший из экзотических»**). В надежде на скорую операцию она отправляется в Индию — в элитный дом престарелых, который выглядел в рекламном ролике почти как дворец. И хотя на деле он окажется обшарпанным отелем, нуждающимся в хорошем менеджере и ремонте, возвращаться на родину не захочет ни ворчливая Мэгги Смит, ни ее пожилые сограждане.

Оторваться от земли

Вместо того чтобы прозябать в доме для престарелых и оплакивать смерть любимой жены, герой пиксаровского мультфильма **«Вверх»** отправляется туда, где всегда мечтал побывать с усопшей супругой, — к райскому водопаду в Южной Америке. Однако эта история не только о том, что никогда не поздно мечтать и совершать безумные вещи (а что может быть безумнее, чем использование собственного домика в качестве летательного аппарата). «Вверх» — фильм о том, как оторваться от земли и изменить к лучшему свою жизнь. Оказывается, нужно не просто надуть пару сотен разноцветных шаров, но также выбросить старую мебель, холодильник, телевизор и патефон — все, что мешает побороть закон притяжения.

Выставочный проект «История одного спектакля»

К Всемирному дню театра Белорусский союз дизайнеров представляет выставочный проект «История одного спектакля».

1-18 апреля, галерея Белорусского союза дизайнеров.

Арес: ул. Брилевская 14, Время работы: 10.00 до 18.00 будние дни. Вход Свободный!

В феврале 2013 года на сцене Могилевского драматического театра состоялась премьера спектакля «Шут Балакирев, или Придворная комедия» по одноименной пьесе Григория Горина. В основу пьесы драматурга А. Горина «Шут Балакирев» легла история Российской империи в эпоху Петра.

В рамках выставки представлены эскизы костюмов, макет декораций, реквизит, большой фотоматериал, сделанный в период работы над спектаклем «Шут Балакирев, или Придворная комедия», а также видео с фрагментами спектакля и интервью участников. Приглашаем вас заглянуть «за кулисы», окунуться в атмосферу спектакля и на мгновение почувствовать себя актером.

Афиша мероприятий

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

Минский университет третьего возраста приглашает на литературный вечер, посвященный 130-ти летию со дня рождения Н.С. Гумилева, русского поэта Серебряного века, создателя школы акмеизма, переводчика, литературного критика, путешественника, офицера.

13 апреля в 11.00

ул.Волгоградская, 21а (актовый зал)

Бібліятэка №6 запрашае да 22 красавіка на выставу-конкурс на лепшае ўпрыгожванне велікоднага яйка “Вялікодная радасць”.

вул. Кашавога, 10 (230-22-52)

Библиотека №4 имени Н.В. Гоголя до 17 апреля приглашает на персональную выставку картин из бересты, в технике валяние и пирография Зинаиды Шидловской “Творю от сердца и души”

тел.: 314-13-95; 314-13-86.

ул. Лобанка, 22

Библиотека №1 имени Л.Н. Толстого до 21 апреля приглашает на выставку Татьяны Комаровской “Цветок к цветку” (вышивка лентами).

ул. Московская 18 (222-82-58)

Экология на практике: природа тоже любит чистоту

Школа экологических знаний Минского университета третьего возраста “Экология и Я” приглашает Вас 9 апреля принять участие в акции по глобальной уборке мусора “Зробім!”

Во время масштабной акции “Зробім!” волонтеры из более 30 городов страны одновременно выйдут на уборку лесов, берегов рек и зон отдыха. Приглашаем поучаствовать каждого, кто хочет видеть наш Минск чистым.

Место и время встречи:

9 апреля в 9.00 парк 60 лет Октября, вход со стороны ул. Матусевича 20 (у детских атракционов”

Остановки автобусов №№ 40, 46, 49, 107, Данилы Сердича

С собой захватите хорошее настроение и перчатки для работы

тел. (8029) 115 96 31 (Светлана)

Школа экологических знаний “Экология и Я” работает в рамках Центра волонтеров 60+ Минского УТВ в партнерстве с библиотекой им. Я.Купалы и Общественным объединением устойчивого развития «Наш след». Как примкнуть к движению наших экологов можно узнать по тел. **(8029) 115 96 31 (Светлана)**

Техника правильного общения

Ключевым умением для успешной жизнедеятельности в этом мире является умение правильно общаться. И это умение необходимо человеку в любом возрасте.

Человек – существо социальное, и, не умея коммуницировать с другими, обречен влачить жалкое существование. Итак, как же правильно общаться?

Общаться – значит, слушать

Любой из нас хочет быть услышанным, и, перебивая всё время собеседника своими ремарками, подобные «глухие» не смогут заслужить уважение. Но слушать собеседника – это не только молчать и согласно кивать головой в нужные моменты. Слушать и слышать человека – значит, интересоваться им. Не стесняйтесь задавать наводящие вопросы и отрицайте тот факт, что «вам, наверное, неинтересно это слушать». Заставив человека поверить, что он представляет для вас ценность – хотя бы информационную, вы сможете вызвать у него к вам симпатию, а это очень важно для дальнейшего общения.

Хотите, чтобы вас услышали – говорите по существу.

Когда же все начинают слушать вас, не стоит тратить время и доверие людей, добавляя в свою речь излишнее количество «воды» – как информационной, так и лексической. Думаю, о том, что слова-паразиты в речи человека – чума, от которой нужно лечиться, вам говорили не раз. Вспомните, как часто Вы используете в своей речи такие слова?

А что насчёт воды информационной? Пытаясь разнообразить свою речь, мы часто добавляем всевозможные «рюшечки» к предложениям, мешая нужную информацию с малоинтересными деталями и ответвлениями.

Следующее важное правило касается оценки происходящего и собеседников.

Казалось бы, всё просто: все любят, когда их хвалят и не любят, когда критикуют. На самом же деле, и критику, и похвалу нужно преподносить аккуратно и в нужных дозах. Часто можно понять, что человек, рассказывая вам очередной случай из жизни, невольно ждёт от вас слов: «Молодец, ты сделал всё правильно». Не будьте скупы на похвалу и признайте верность поступка собеседника. Если же вам не по нутру то, что он сделал или сказал, то выскажите своё недовольство в отстранённом и нейтральном тоне: «Конечно, я не вправе судить, но мне кажется…»

Это же правило относится к вам, как и к тому, кого будут хвалить или ругать. Будьте готовы выслушать справедливую критику.

Очень важны во время речи проявляемые эмоции.

Разумеется, начав разговор с улыбкой, вы априори расположите к себе собеседника быстрее. Если же собеседник проявляет агрессию, ни в коем случае нельзя становиться грубым и злым в ответ – вероятность того, что словесная перепалка приведёт к драке, очень высока. Напротив, стоит проявить уважение и участие к вызвавшим вспышку агрессии проблемам собеседника. Так вы не только остудите пыл, но и заслужите титул «лучший переговорщик» среди знакомых. Как правило, агрессивным разговор может стать, даже если начался он довольно миролюбиво. И чаще всего причиной этого становится неуважение к мнению другого и игнорирование аргументов в споре.

Знайте, что одним только «нет, ты не прав» человека не переубедишь, лишь раззадоришь его самолюбие. Если вы уж и начали спорить, пытайтесь уважать точку зрение собеседника и аргументировать свою позицию.

И напоследок дам совет: говорят, впечатление о человеке складывается в первые 15 секунд разговора. Сделайте так, чтобы начало вашего общения было наиболее приятным: улыбнитесь, назовите человека по имени и покажите, что он вам интересен.

А в следующем выпуске мы поговорим о так называемых «неприятных собеседниках».

Оксана Борисевич, психолог, куратор Центра волонтеров 60+

Бесплатные концерты в Академии музыки

6 апреля в 19.00

Вечер фортепианной музыки. (В программе Ж.-Ф.Рамо, Ф. Мендельсон, Ф. Шуберт, Ф.Лист)

7 апреля в 19.00

Вечер фортепианной музыки. (В программе Ф.Мендельсон, Р.Шуман, И.Брамс, Дж.Россини, И.Метнер, С.Рахманинов).

Ул. Интернациональная, 30. Большой зал.
Справка: 8044 7071209

Литературная гостиная УТВ

Из воспоминаний. Любимая учительница моя

Она вошла в класс в середине учебного года: высокая, светловолосая дама и, глядя на нас сквозь изящные с очень тонкой оправой очки, тихо сказала: “Добрый день. Прошу садиться”.

Но мы продолжали стоять, поражённые её мягким и спокойным голосом, а также её внешностью. Лицо восточного типа было чуть ассиметричным. Глаза широко и глубоко посаженные смотрели как бы издалека, каким-то обволакивающим взглядом. Голос низкий, спокойный, тихий был хорошо слышим даже на задних партах. Причёска и одежда резко отличалось от того, что нас тогда окружало. Она была просто ДРУГОЙ…

Поняв наше состояние, она улыбнулась и тихо сказала: “Благодарю. Пожалуйста, садитесь”.

Так начался первый урок литературы Нилы Александровны Дунаевой. Её суждения были новыми и интересными. Ей удавалось одной-двумя фразами раскрыть суть того, чему в учебнике посвящались целые страницы напыщенного и скучного текста. Но главное, что с помощью Нилы Александровны мы познавали богатый литературный мир.

Затаив дыхание слушали стихи полузапретного “кабацкого” Есенина; совершенно нам незнакомой, Ахматовой; непонятно за что гонимого француза, давно почившего Беранже и т. д.

Проза в изложении Нилы Александровны была понятна и интересна. Как только она заканчивала чтение, следовал вопрос: - А как думаете, ВЫ? – она всегда делала ударение на последнем слове, тем самым подчёркивая значимость нашего мнения. Урок заканчивался диспутом. Мы учились самостоятельно мыслить, учились независимости, учились быть взрослыми.

Наши девочки узнали, что Нила Александровна дочь репрессированного дипломата, и вместе с матерью была отправлена в ссылку. После освобождения им было запрещено жить и работать в столицах и крупных городах. Так, экспреподаватель университета, высокообразованная, столичная дама стала нашим учителем.

Чтобы не лишиться свалившегося на нас счастья, мы решили его оберегать. Дисциплина на уроках была выше всяких похвал.

Наши вдруг повзрослевшие девочки посчитали несправедливым, что умница, обаятельная и вообще чудесная тридцатитрёхлетняя женщина до сих пор не замужем. И мы дружно взялись за дело. А дело оказалось невероятно трудным.

Прошло только десятилетие после войны. Мужчин катастрофически не хватало. А нам нужен был не просто мужчина, а мужчина достойный НАШЕЙ Нилы Александровны. Кандидатуры потенциальных женихов рассматривались всем классом очень серьёзно.

В поле зрения попал почти сорокалетний холостяк, инженер-метролог, театрал, почитатель Толстого, что неудивительно потому, что и его имя - Лев Николаевич.

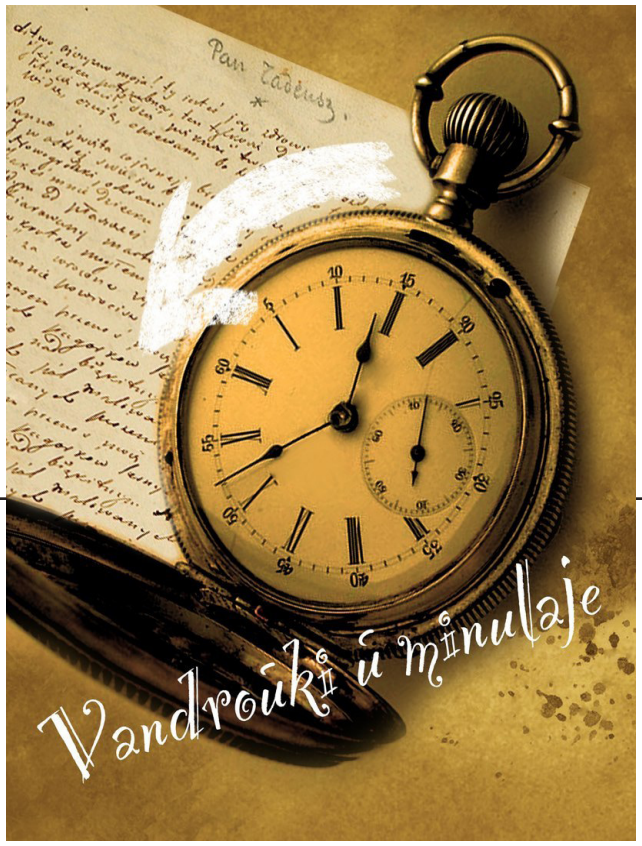
В результате грамотно проведённых операций, их познакомили, устроили несколько “неожиданных” встреч. Усилия увенчались успехом. Они прожили в счастливом браке более тридцати лет.

Вопреки Шекспиру, который сказал: - Тогда лишь двое тайну сохраняют, когда один из них её не знает,- двадцать четыре человека, т. е. весь класс, хранили тайну их знакомства. Правду они узнали лет через пять от мамы Нилы Александровны, которая тоже принимала участие в нашей затее.

В конце жизни судьба послала им тяжелейшие испытания. Последние два года жизни Нила Александровна была лишена возможности передвигаться и говорить после тяжёлого инсульта. Лев Николаевич старался всеми силами облегчить её муки. После её ухода, спустя неделю слёг сам. Детей у них не было. До последнего момента ему помогали её верные ученики.

Прошло полстолетия. По возможности мы одноклассники общаемся, значительно реже встречаемся. И сразу же возвращаемся в тот класс, в тот чудесный мир, который нам открыла наша учительница, с чувством благодарности и любви вспоминаем нашу Нилу Александровну.

Геннадий Чикиткин, группа журналистики УТВ



Вандроўкі ў мінулае: падарожнічаем разам

“Вандроўкі ў мінулае. Free Walking Tours” - гэта адукацыйны і дабрачынны праект, прысьвечаны пешым вандроўкам па Менску.

Кожная з экскурсій адкрые вам новую цікавую частку гісторыі нашага гораду. Вас чакаюць гарадзкія гісторыі, сьмешныя, незвычайныя і кур’ёзныя выпадкі, легенды і паданьні, прывіды, старажытныя некропалі, гісторыя Беларусі на вуліцах нашага гораду.

Праект “Вандроўкі ў мінулае” працуе згодна з прынцыпам “Free Walking Tours”.

“Free Walking Tours” - гэта бясплатныя пешыя экскурсіі, сацыяльны праект, мэтай якога зьяўляецца азнаямленьне з гісторыяй гораду. Такія экскурсіі будуць цікавымі ня толькі гасьцям, але і жыхарам гораду. Экскурсіі такога фармату даўно ўжо ладзяцца з розных турыстычных гарадах па ўсім свеце.

У Эўропе такія туры карыстаюцца вялікай папулярнасцю. Кожны жадаючы можа прыйсьці на экскурсію па горадзе, па сканчэньні якой, калі вам спадабалася, вы можаце дапамагчы разьвіццю гэтага праекту і ўнесьці такую сумму, якую палічыце патрэбнай.

Вандроўкі штотыднёвыя. Тысячы людзей ўжо наведалі экскурсіі. Далучайцеся і Вы!

http://vk.com/vandrouki_u_minulaje

Расклад вандровак

(4 красавіка - 10 красавіка)

6 красавіка

17.30 - ЛЕГЕНДЫ І ГІСТОРЫІ СТАРОГА МЕНСКУ (Сустракаемся ля Чырвонага касьцёлу каля статуі Арханёла Міхаіла)

8 красавіка

17.30 - АД ФРАНЦІШКАНСКАЙ ДА ДАМІНІКАНСКАЙ (Сустракаемся ля ГУМу з боку вуліцы Леніна ля абменьніку)

9 красавіка

14.00 - ПАДАНЬНІ СІВОЙ ДАЎНІНЫ (Сустракаемся ля ўваходу ў Палац Мастацтваў. Вул. Казлова, 3)

17.30 - МАЛЯЎНІЧЫЯ АКВАРЭЛЬКІ З ЛОШЫЦЫ (Сустракаемся ля паркавай брамы. Прыпынак транспарту Чэрвеньскі кірмаш. Насупраць будынку па вул. Маякоўскага,188)

10 красавіка

11.00 – МЕНСКІЯ НЕКРОПАЛІ: ВАЙСКОВЫЯ МОГІЛКІ (Сустракаемся ля цэнтральнай брамы Вайсковых могілак, вул. Казлова)

14.00 - ТАЯМНІЦЫ КАТАЛІЦКІХ СЬВЯТЫНЯЎ (Сустракаемся ля Чырвонага касьцёлу каля статуі Арханёла Міхаіла)

17.30 - ВАНДРОЎКА ПА РАКАЎСКІМ ПРАДМЕСЬЦІ І ВАКОЛІЦАХ (Сустракаемся каля стэлы-помніку першай менскай царкве, якая стаіць паміж ракой і Рэспубліканскім домам фізкультуры, пр. Пераможцаў, 2. Ст.м. Няміга)

О проекте Минский университет третьего возраста

Минский Университет третьего возраста (УТВ) – 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