БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

Новые возможности

Вестник Минского университета третьего возраста

Ирина Куртюкова, гр. Английского

Foto by Татьяна Столярова

Апрель 11, 2016

Бесплатный минск

куда пойти без денег

Дни открытых дверей в музеях Минска

Раз в месяц восемь столичных музеев Минска устраивают дни бесплатных посещений для почитателей искусства.

Белорусский государственный музей истории Великой Отечественной войны (пр-т Победителей, 8).

Посещение постоянной экспозиции музея каждый 1-ый вторник месяца бесплатное, экскурсионное обслуживание, фото- и видеосъёмка оплачиваются отдельно.

Государственный музей истории театральной и музыкальной культуры РБ (пер. Музыкальный, 5)

Бесплатный вход для посетителей в первую субботу каждого месяца.

Белорусский государственный музей народной архитектуры и быта (д. Озерцо)

Бесплатное посещение экспозиций и выставок музея для всех категорий посетителей - вторая среда каждого месяца.

Мемориальный музей-мастерская З.И. Азгура (ул. З. Азгура, 8)

Пропускает бесплатно в третью среду месяца.

Государственный литературный музей Янки Купалы (ул. Я. Купалы, 4)

Каждый последний понедельник месяца вход для посетителей бесплатный.

Национальный художественный музей (ул. Ленина, 20)

Посещение постоянной экспозиции музея, выставок из фондов музея и некоммерческих выставок бесплатное для всех категорий граждан в последнюю среду каждого месяца.

Национальный исторический музей (ул. К. Маркса, 12)

День бесплатного посещения постоянной экспозиции музея и выставочных проектов фондовых коллекций - последняя среда месяца.

Государственный литературно-мемориальный музей Якуба Коласа (ул. Академическая, 5)

Бесплатный вход - последняя суббота месяца.

Музей камней

ул. Шугаева / Акад. Купревича

В микрорайоне Уручье находится музей под открытым небом, который работает круглосуточно и без выходных. Здесь собраны экземпляры со всей Беларуси: более 2130 камней. Интересен замысел музея — на территории парка валунами выложена карта Беларуси. Группами камней обозначены города и крупные населенные пункты республики, а тропинки обозначают основные транспортные артерии.

Художественная галерея «Университет культуры»

пл. Октябрьская, 1 (Дворец Республики)

Что посмотреть сейчас: с 13 по 23 апреля в галерее можно увидеть выставочный проект “30 лет после Чернобыля”

Значимой частью экспозиции станут фотоработы, сделанные в Брагинском районе за последние 10 лет талантливым белорусским фотографом Семеном Шевцовым.

Бесплатные концерты в Академии музыки

ул. Коммунистическая,9

12 апреля 19.00 – Концерт камерной музыки. В программе Э.Вольф-Феррари, А.Винклер,Э.Хартман,П.Чайковский, Д.Мийо, Л.Бетховен, И.Мясковский.

13 апреля 18.00 – Концерт «Сферы звука». Классическая музыка в исполнении слушателей подготовительного отделения.

13 апреля 19.00 – Литературно-музыкальная программа «Время и образы» В программе А.Аренский, П.Чайковский, Р.Шуман,С Монюшко, М.Огинский

Отдыхайте культурно!

фото: www.ctv.by

Как общаться с неприятным собеседником?

ВСЕ ПРОСТО

Во-первых, не относить все его слова и действия на свой счет. **Во-вторых,** постараться понять, чем ваше поведение задело его “больное место”, по возможности отнестись с сочувствием и понимаем. Придерживаться правила: лучший способ победить врага - это его полюбить!

Правда, иногда подобные попытки оказываются безуспешными, или, предположим, общаться с этим человеком приходится в силу профессиональных обязательств, родственных (дети, внуки, соседи и т.д.).

Есть несколько типов неприятных собеседников. Поделим их условно на несколько групп:

“Нигилист” — часто выходит за рамки беседы. В ходе беседы ведет себя нетерпеливо, бывает несдержан, возбужден. Своей позицией и подходом смущает собеседника и неосознанно подталкивает его к тому, чтобы он не согласился с его тезисами и утверждениями.

“Всезнайка” — на все имеет свое мнение, постоянно требует слова и проявляет инициативу, которая подавляет собеседника.

“Говорливый” — часто бестактно и безо всякой видимой причины прерывает ход беседы. Не обращает внимания на время, которое тратит на свои выпады.

“Хладнокровный неприступный собеседник” — чувствует себя вне времени и пространства, а также вне темы и ситуации конкретной беседы. Все кажется ему недостойным его внимания и усилий.

“Важная птица” — такой собеседник во всем видит критику. Чувствует и ведет себя как личность, стоящая выше остальных собеседников.

“Почемучка” — кажется, что он участвует в беседе, чтобы сочинять и задавать вопросы независимо от того, имеют ли они реальную основу или надуманы.

“Осторожный” — он охотнее промолчит, боясь сказать что-нибудь такое, что, по его мнению, может выглядеть глупо или смешно.

“Незаинтересованный собеседник” — тема беседы

его вообще не интересует. Он бы охотно спал всю беседу.

Иногда, к подобным типам поведения могут намеренно прибегать люди, обладающие манипулятивными целями. Во многих же случаях такие стили поведения не более чем “маски”, скрывающие раны и травмы человека, своеобразное защитное поведение.

Можно предпринять следующие меры противодействия, чтобы сохранять свое душевное спокойствие и не забывать о поставленных целях.

В беседе с “Нигилистом”, жестко отвергающим ваши предложения, целесообразно обсудить и обосновать спорные моменты, если они известны, до начала основной части беседы.

От вас требуется оставаться хладнокровным и стремиться сохранять необходимый уровень компетентности. Следить за тем, чтобы, по возможности, решения формулировались словами Нигилиста. Постараться узнать истинные причины его нигилизма, поговорив с ним с глазу на глаз, в доверительной атмосфере. В очень сложных случаях настоять на том, чтобы разговор был приостановлен, и продолжить его позднее, когда “головы остынут”.

В беседе с “Всезнайкой”, забивающим вас своими знаниями, следует время от времени напоминать, что другие также хотят высказаться. Дать ему возможность вывести и сформулировать промежуточные заключения. При спорных утверждениях предоставить слово другим участникам беседы для выражения их точки зрения. Иногда задавать ему сложные специальные вопросы, на которые, в случае необходимости, могут ответить те, кто участвует в беседе.

“Говорливого” собеседника, берущего инициативу на себя, следует с максимальным тактом остановить и спросить, в чем он видит связь с обсуждаемым вопросом. Узнать мнение других участников беседы, в случае необходимости ограничить время всей беседы. Следить, чтобы он не переворачивал проблемы “с ног на голову” только затем, чтобы посмотреть на них под новым углом зрения.

При разговоре с “Неприступным” собеседником необходимо попытаться заинтересовать его предметом обсуждения, спросить, например: “Кажется, вы не совсем согласны с тем, что было сказано? Интересно узнать почему”. Попытаться выяснить причины такого поведения.

В ходе делового разговора с лицом, носящим маску “Важной птицы”, нельзя позволять ему разыгрывать роль гостя в беседе. Нужно незаметно предложить ему занять равноправное с остальными участниками беседы положение, не допускать никакой критики в адрес присутствующих или отсутствующих людей. Помнить о вашей цели беседы. В разговоре использовать метод “да, но...”.

В беседе с “Осторожным”, ставящим много вопросов, все его вопросы, относящиеся к теме беседы, сразу же переадресовывать всем участникам разговора, а если он один — ему самому. На вопросы информационного характера отвечать сразу и сразу же признавать его правоту, если нет возможности дать нужный ответ.

В беседе с “Незаинтересованным” собеседником следует задавать вопросы и придавать теме беседы интересную и привлекательную форму. Задавать стимулирующие вопросы и попытаться выяснить, что интересует лично его.

Удачи Вам — учитесь общаться!

Оксана Борисевич, психолог, куратор Центра волонтеров 60+

Сказали «Зробім!» и выполнили обещанное

Минский УТВ на глобальной акции по уборке мусора

Школа экологических знаний Минского университета третьего возраста “Экология и Я” приняла участие в акции по глобальной уборке мусора “Зробім!”

Спасибо слушателям, которые не остались в стороне и пришли 9 апреля в парк 60 лет Октября.

Убирать мусор студентам золотого возраста помогали ученики 19 экологической гимназиии, т.к. именно это учебное учреждение в ответе за чистоту зоны отдыха парка.

Инициатором акции в Минском УТВ стала Председатель совета Светлана Сидорик, которая успевала не только вместе со всеми активно работать, но и вести фоторепортаж с акции.

Наталья Владимировна Коваль, посещает занятия “Школы экологии” УТВ

Мне нравится получать знания, а преподаватели у нас волонтёры, так почему же тоже я не могу сделать доброе дело на благо своей страны, родного города. Не только надо брать, но по своим силам и отдавать!

Лилия Давыдовна Соловьёва, изучает английский язык в УТВ

Хочется, чтобы Минск был чище, чтобы не стыдно было перед гостями нашего города, нашей страны. Я не смогла быть в стороне от такого хорошего дела.

Акция по волонтёрским уборкам мусора «Зробім!» — белорусская часть всемирной кампании «Сделаем! — Глобальная уборка 2016», которая объединяет 112 стран и 14 миллионов людей, стремящихся сделать планету свободной от мусора и поддерживать на ней чистоту. Движение стартовало в 2008 году в Эстонии, когда 50.000 человек в один день вышли убрать мусор по всей стране. Они продолжают делать это до сих пор, вдохновляя весь мир.

В Беларуси уборки в рамках акции начались в 2012 году. В 2015 году в уборках «Зробім!» по все стране поучаствовало около 1500 человек, которые провели 60 уборок и собрали 112.000 килограммов мусора.

Текст: Тамара Казакова,
гр. журналистики УТВ

“Школе добрых дел” нужна помощь слушателей

11 апреля - международный день памяти узников фашистских концлагерей. Как день памяти жертв эта дата установлена по инициативе ООН в память об интернациональном восстании, которое подняли 11 апреля 1945 года узники Бухенвальда, узнав о приближении Советской армии.

Третий год в Минском университете третьего возраста ведется работа с узниками фашистских концлагерей. Слушатели посещают на дому свидетелей тех страшых событий, записывают их воспоминания, оказывают посильную помощь.

В этом году **в рамках акции** “**Мы помним!”** слушатели университета вместе с сотрудниками компании JTI **посетят 16 апреля (суббота) узников концлагерей**.

Благодаря компании JTI закуплены подарки, слушатели университета готовят для каждого узника маленькую праздничную программу.

Куратор «Школы добрых дел» по оказанию помощи и поддержки узникам концлагерей. Конанкова Серафима обращается ко всем слушателям нашего университета с просьбой поддержать акцию.

Если Вы можете прочесть стих, исполнить песню, сыграть на музыкальном инструменте, испечь пирог, подарить книгу или другой небольшой сувенир, **позвоните по номеру 8029 533 20 80** (Серафима Павловна).

Пприсоединиться к акции “Мы помним” можно до 14 апреля. Не откладывайте звонок до последнего дня!

Самые полезные маски после 60

Маски 60 + не должны быть единственным средством в уходе за кожей женщин этой возрастной группы, однако они, несомненно, важны.

Конечно, хорошо делать и домашние по народным рецептам, но нельзя отказываться и от магазинных. И в этом случае стоит внимательно смотреть на состав. Средства будут эффективны, если в составе есть гиалуроновая кислота, эластин и коллаген, а также некоторые витамины. Особенно полезны для кожи в этом возрасте витамины А и Е.

Маски должны быть питающими, увлажняющими, обладать лифтинг-эффектом.

Крем-маски

Крем-маски помогут сгладить морщины и в целом освежить кожу.

Для приготовления нужно расплавить примерно шестьдесят гр. масла, добавить 12 гр. пчелиного воска, размешать. В состав добавить двадцать мл оливкового масла, в два раза меньше – масляного раствора витамина А. Еще следует взять петрушку, крапиву, листья рябины и смородины, лепестки розы и жасмина и все это измельчить, перемешать с ранее приготовленной массой. Наносить это надо на полчаса, смывать.

Делайте так через день, всего нужно до 12 процедур.

Маски после 60 лет с натуральным коллагеном

Желатин – это естественный коллаген. Он хорошо омолаживает и держит кожу в тонусе. Замочите порошок желатина в воде комнатной температуры. Оставьте минут на 20-40, а потом разогрейте на водяной бане, чтобы он распустился.

Добавьте белок (если ваша кожа жирная) или по 5 капель витаминов А и Е (если сухая). Также в состав нужно девять миллилитров сока алоэ, столько же оливкового масла. В качестве альтернативы можно взять масло из виноградных косточек.

Такую желатиновую маску наносите в несколько слоев на 25 минут. При этом мышцы лица должны быть расслаблены. Когда маска высохнет, ее нужно подцепить и снять по направлению снизу вверх, то есть от подбородка ко лбу.

Царская маска

Очень хороши домашние маски после 60 лет по рецептуре, известной с древних времен. Вот, например, рецепт самой императрицы Елизаветы Второй!

Пятьдесят грамм сметаны, столько же – гороховой муки. Вместо нее можно взять перемолотый порошок чечевицы либо зеленого горошка. Все это надо хорошенько перемешать и наложить на лицо, держать так не менее трети часа.

Еще один секрет императрицы – теплая гороховая каша, смешанная со сметаной и растительным маслом. Такая теплая маска из полностью натуральных компонентов дает хорошие результаты при регулярном использовании – проверьте сами.

Дрожжи – не только для пирожков!

Для тех, кто уже является бабушкой, совсем не обязательно выглядеть так же. Вы можете, конечно, печь вкуснейшие пироги, но не забывайте о том, что вы – женщина.

Используйте дрожжи не только для выпечки. Вот интересный и эффективный рецепт маски после 60 лет.

Свежие дрожжи нужно смешать с маслом ромашки или жожоба (всего 10 капель), одно сырое яйцо, немного выжать сока лимона либо другого цитрусового, маленькую ложку меда. Все это должно быть теплым.

Наносите сразу же после приготовления обязательно по массажным линиям, делайте несколько слоев. При этом надо наносить маску на лицо, шею, зону декольте и лежать с ней полчаса. После смывания нанесите на кожу подходящий вам крем.

http://www.komy-za30.ru/salon/maski-60

Дорогие женщины, наверняка у каждой из Вас есть свой рецепт красоты. Поделиться им можно и с другими слушательницами Минского УТВ.

Напишите нам письмо с пометкой "Рецепт красоты" на эл.почту **3-age@basw-ngo.by**

Минский университет третьего возраста приглашает

Минский университет третьего возраста и библиотека им. Янки Купалы **приглашает Вас на вечер духовной поэзии.** В программе: стихи русских классиков (Есенин, Ахматова, Пастернак…)

Читает артистка драматического театра Татьяна Харламова

20 апреля в 18.00

ул. В.Хоружей, 16

Литературная гостиная УТВ

Мужская исповедь

Наконец-то закончился бесконечный рабочий понедельник, и я устроилась у окна в троллейбусе. Ехать почти до конечной, можно и отдохнуть. Возле меня устроился мужчина лет 45-ти, видимо тоже уставший от понедельника.

-Так, надо зайти в гастроном купить что ни будь к ужину и на завтрак, потом в аптеку, муж просил купить активированный уголь, не забыть бы забрать обувь из ремонта, - вертятся мысли в моей голове.

Остановка. Входят пассажиры, и один из них оказывается знакомым моего соседа. Так я становлюсь невольным участником их разговора.

Идут дежурные приветствия и вопросы. Мой сосед говорит, что у него все хорошо, все здоровы, работают там же, дети заканчивают обучение. В ответ знакомый сказал, что у детей все хорошо, но вот у них с женой дело идет к разводу.

- В чем дело, ведь у вас была такая хорошая, дружная семья и жена, Валентина, симпатичная женщина?

- Ты знаешь, когда мы поженились, у нас ничего не было и мы все зарабатывали сами. Потом пошли дети: сначала один, а вскоре и второй ребенок. Пришлось устроиться на дополнительную работу. Дети росли, пошли учиться и я стал подрабатывать и по выходным, чтобы у них все было. Домой приходил только ночевать. Жена тоже старалась: и шила, и вязала... Некогда нам с ней было на себя обращать внимания да по сторонам смотреть.

Время пролетело быстро. Дети выросли, выучились и разлетелись. И мы остались вдвоем. Я как проснулся. Увидел, что моя жена все еще привлекательная женщина, но ходит в стареньком халате, в старомодном платье и обуви, да и у меня вид не лучше. Обратил внимание, что в прихожей стоят стоптанные тапки.

В выходной день повел ее по магазинам. Обновили наш гардероб, купили новые тапки.

Прихожу с работы - стоят опять те же стоптанные тапки и жена в старом халате. Спрашиваю: где то, что купили? А она отвечает, мол дети приедут тогда и достану. Выбросил все старье, так она со мной неделю не разговаривала.

Купил билеты в театр. Сходили. Вроде понравилось. Потом сказала: зачем было деньги зря тратить, все можно посмотреть по телевизору. Объяснил, что мы уже можем себе все позволить. Пригласил в ресторан, не пошла. Зачем, это дорого и дома поедим.

Решил устроить ужин при свечах. Купил цветы, шампанское, пришел пораньше с работы, к ее приходу все приготовил, зажег свечи. Пришла, удивилась и сказала: давай скорее поужинаем, а то сериал вот-вот начнется.

Прошу ее: “Давай сходим куда- нибудь?“ Не хочет. После работы домой, ужин и скорее сериалы.

А жизнь идет. Мы еще не старые и хочется самим жить полной жизнью, а не смотреть чужую по телевизору. Чувствую, что я так больше не могу...

Ой, чуть не проехала свою остановку. Выхожу из троллейбуса. Бегом в гастроном, в парикмахерскую и скорее домой. Надо успеть приготовить ужин при свечах для нас с мужем.

Людмила Иванова,
гр.журналистики УТВ

Ностальгия о молодости

Здесь когда-то кружилися пары,
Под гармошку и танго, и вальс!
Сельский клуб, как парнишка с гитарой,
Волновал и заманивал нас!

То афишей с кино чёрно-белым,
То ли свадьбу играли селом,
Приходили мы шагом не смелым,
Клубу нашему били челом!

На скамейках сидели старухи,
Устремляли на всех зоркий взгляд!
И с оглядкой на них молодухи,
Надевали скромнее наряд!

Пронеслось золотое то время,
Клуб снесен и построен дворец!
И скамейки убрали как бремя,
Нет старушек тех, милых сердец!

Но так часто нас память закружит!
И вернёт нам гармошку тех лет.
Молодух и старушек подружит,
Для души расставания нет!

Тамара Казакова,
гр. журналистики УТВ

Львовский университет приглашает в гости.

Вы с нами?

Приглашаем Вас 19 мая в солнечный весенний Львов. Помимо экскурсионной программы Вас ждет знакомство с организацией “Золотые годы” и Львовским университетом третьего возраста.

Мы едем налаживать партнерские отношения между нашими университетами, потому будем рады видеть в туристической группе активных слушателей, а также их друзей и родственников, которые собираются поступать в Минский УТВ осенью.

Отправление из Минска 19 мая в 6 утра. Возвращаемся 23 мая в первой половине дня.

Стоимость тура 110$ + 300 000 бел.руб.

Записаться в поездку можно до 18 апреля по тел. 8044 513 32 38 (Оксана)

В экскурсионную программу входит:

1. Пешеходная экскурсия по центральной части Львова

2. Посещение старинного Олесского Замка

3. Посещение Почаевской Лавры 16-19 вв.

Также у Вас будет достаточно времени, чтобы самостоятельно насладиться красотой города, посетить львовские кафе и совершить традиционные походы за покупками и сувенирами.

С полной программой тура можно ознакомиться в Минском УТВ (Волгоградская 21А).

Расклад вандровак

Адукацыйны і дабрачынны праект “Вандроўкі ў мінулае. Free Walking Tours” запрашае Вас на пешыя экскурсіі па Менску.

Па сканчэньні экскурсіі, калі вам спадабалася, Вы можаце дапамагчы разьвіццю праекту і ўнесьці такую сумму, якую палічыце патрэбнай.

13 красавіка

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

14 красавіка

17.30 - СТАРОНКІ ЖЫЦЬЦЯ ДАРЭВАЛЮЦЫЙНАГА МЕНСКУ (Сустракаемся ля помніку Адаму Міцкевічу) ПРЭМ’ЕРА!

15 красавіка

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

16 красавіка

14.00 - ПАДАРОЖЖА Ў МІНУЛЫЯ СТАГОДЗЬДЗІ (Сустракаемся ля галоўнага ўваходу ў тэатар Музкамедыі)

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)

17 красавіка

11.00 – МЕНСКІЯ НЕКРОПАЛІ: КАЛЬВАРЫЯ (Сустракаемся ля цэнтральнай брамы могілак. Ст.м. Пушкінская)

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

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

http://vk.com/vandrouki_u_minulaje

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