БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

Новые возможности

Вестник Минского университета третьего возраста

Серафима Гаибова, гр. Журналистики

Foto by: Татьяна Столярова

Апрель 25, 2016

Солидный возраст - на прогулку

Русский физиолог Иван Петрович Павлов, проживший 86 лет, не прекращал творческую деятельность и уделял большое внимание физической культуре, чередуя умственные занятия с телесными нагрузками. Какие виды физкультуры и в каком объеме разрешены людям в возрасте?

Пожилых можно условно разделить на 3 группы.

В первой — те, кто в молодости занимался спортом и продолжает делать это сейчас. В отдельных случаях разрешено допускать их к участию в соревнованиях, но только с одногодками и по специально разработанным правилам.

Ко второй группе относятся практически здоровые пожилые, не увлекающиеся физической культурой — по крайней мере, в последние годы.

Нуждаются в квалифицированном совете и помощи, иначе самостоятельные занятия принесут больше вреда, нежели пользы.

В третью входят страдающие ИБС, артериальной гипертензией, хроническим бронхитом, артритом и другими болезнями, часто встречающимися в преклонных летах. Представители этой группы нуждаются в строго дозированных занятиях под постоянным наблюдением специалистов или в группах ЛФК.

Здоровым доступны многие виды физкультуры. Например, утренняя гимнастика, помогающая устранить знакомые людям в годах скованность, вялость, испытываемые при пробуждении.

С утра не стоит выбирать быстрый темп — нужно входить в ритм дня постепенно, выполняя повседневные бытовые дела (уборка постели, гигиенический душ и т. д.). А вот полноценную зарядку с силовыми упражнениями делать не рекомендуется. Переход от сна к бодрствованию должен занимать не менее получаса, чтобы равномерно включились в жизнедеятельность все системы организма.

Многие продолжают трудиться и после выхода на пенсию. Долгое нахождение в одном положении, однообразные движения у станка, за компьютером с возрастом утомляют намного быстрее. Наблюдение и специальные исследования показывают, что несколько упражнений в течение 3–5 минут, подъем по лестнице на 3–5-й этаж взбадривают, улучшают самочувствие, повышают производительность труда.

Едва ли не самой полезной и доступной для пожилого человека является ходьба, благотворно влияющая и на обмен веществ. Не надо практиковать ее до начала работы, поскольку трудно прогнозировать энергетические затраты, которые могут привести к усталости и перегрузке сердечно-сосудистой системы.

Есть и другие виды физической активности, приемлемые для людей в возрасте: охота, рыбная ловля, катание на лодках, велосипеде, умеренные хлопоты на дачном участке. Из спортивных игр рекомендованы волейбол, теннис. Зимой — лыжи, летом — плавание.

Упражнения следует выполнять в медленном темпе, мягко, ритмично; обеспечивать глубокое полное дыхание.

Меры предосторожности:

неблагоприятны такие положения, при которых затрудняется дыхание и появляются ощущения прилива крови к лицу, голове, шум в ушах и др.;

нужно избегать резких изменений положения тела, быстрых движений; упражнений, связанных с чрезмерным мышечным напряжением и натуживанием;

стоит периодически советоваться с медиками. Консультацию можно получить у инструктора ЛФК или терапевта в своем территориальном лечебном учреждении.

Едва ли не самой полезной и доступной для пожилого человека является ходьба, благотворно влияющая и на обмен веществ. Не надо практиковать ее до начала работы, поскольку трудно прогнозировать энергетические затраты, которые могут привести к усталости и перегрузке сердечно-сосудистой системы.

Валерий Гирин,

врач-гериатр первой

квалификационной

категории

http://www.medvestnik.by/

Готовимся к Пасхе

Печем кулич

Рецепт ванильного кулича

Что нам понадобится:

600 г муки

250 г сахара

200 г сливочного масла

350 мл 22%-ных сливок

6 яиц

11 г сухих дрожжей (или 50 живых дрожжей)

0, 5 ч. ложки соли

300 г изюма

1 палочка ванили (или 2 ч. ложки ванильного сахара)

1. Налить сливки в кастрюлю и подогреть, чтобы они были теплыми, но ни в коем случае не горячим). Добавить 2 чайных ложки сахара и дрожжи, хорошенько перемешать. Затем насыпать 200 грамм муки и снова перемешать. Накрыть опару полотенцем и поставить в теплое место на 30-40 минут.

2. Осторожно отделить желтки от белков (их не выбрасывать). Желтки растереть с сахаром. Добавить к ним семена ванили, которые заранее достали из палочки ванили, или же ванильный сахар. Влить в опару массу из желтков.

3. Размягчить сливочное масло, добавить в опару и перемешать.

Затем взбить белки в пену с помощью миксера, добавив к ним половину чайной ложки соли. Добавить белки к опаре.

4. Высыпать оставшуюся муку в опару и хорошенько замесить тесто. Делать это надо старательно – в течении 7-10 минут. Тесто для ванильного кулича не должно прилипать к рукам. Накрыть его полотенцем и поставить в теплое место на 30-40 минут.

5. Помыть изюм, замочить его на несколько минут. Высушить, посыпать чайной ложкой муки и добавить в тесто для паски.

6. Чтобы испечь кулич на Пасху нужно смазать формы для выпекания маслом. Затем распределить по ним тесто, заполняя формы не до конца, а на 1/3 высоты. Дать тесту подняться в течении 30 минут.

7. Смазать верхушку ванильного кулича маслом. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 40-60 минут. Проверить готовность паски с помощью зубочистки.

Уважаемы слушатели, рецепт своего пасхального кулича Вы можете прислать на адрес 3-age@basw-ngo.by Обещаем разместить их на сайте vozrast.by

Рецепты принимаются до 29 апреля включительно

В НАЦИОНАЛЬНОМ ИСТОРИЧЕСКОМ МУЗЕЕ ОТКРОЕТСЯ ВЫСТАВКА 3D-КАРТИН «ИЛЛЮЗОРИУМ»

Интерактивная **выставка 3D-картин «Иллюзориум» стартует в столице 29 апреля.**

Посидеть на потолке, подразнить быка в роли тореадора, влезть в пасть акулы — простор фантазии посетителей ограничивать не собираются. Как сообщили корреспонденту агентства «Минск-Новости» организаторы, фишка картин как раз в незавершенности, что позволяет посетителям стать главными персонажами полотен.

В экспозиции представлены работы дизайнеров из разных городов России и стран СНГ. Полотна размером от 3×2 м до 5×4 м буквально оживают в объективах фотокамер. Кстати, гостям мероприятия придется четко соблюдать четыре правила, а именно:

— прихватить с собой хорошую компанию;

— не забыть отличное настроение;

— в обязательном порядке взять фотоаппарат (сгодится и камера телефона. — Прим. авт.);

— включить на полную мощность фантазию.

Наверное, «Иллюзориум» — одна из нечастых возможностей не просто прикоснуться к прекрасному, но и посидеть, полежать на произведениях искусства и даже основательно потоптаться по ним.

Напомним, выставка будет работать с 29 апреля по 3 июля в здании Национального исторического музея. Время работы с 11.00 до 19.00.

Кристина Криворучко, Агентство МН

Афиша мероприятий

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

26 апреля

Костел св. Сымона и Елены, 19:30

Концерт “Agnus Dei”, к 30-и летию авария Чернобыльской АЭС

Вход Свободный!

В концерте прозвучит музыка композиторов различных эпох и стилей. Также вас ожидает две премьеры произведений современных белорусских композиторов: “Печальная музыка” В. Кузнецова и “В тени молчания” О. Подгайской (после прочтения книги С. Алексеевич “Чернобыльская молитва”)

Исполняет - Заслуженный коллектив Республики Беларусь «Музыкальная капелла «Сонорус» Минской области

Справки по телефонам: (017) 202-14-66; (029) 691-73-80 (vel.); (029) 630-98-76 (vel.)

28 апреля-15 мая Художественная галерея «Университет культуры»

Выставка итальянской фотографии «Все дороги ведут в …Италию!»

Вход Свободный!

Фотоклуб Дженсано-ди-Рома (Gruppo Fotografico Genzano), основанный в 2003 году и объединяющий 30 фотохудожников, является одним из самых активных в регионе Ксателли Романи (Италия). Приоритетными целями деятельности фотоклуба являются популяризация фотографии как вида изобразительного искусства.

Символическое название фотовыставки «Все дороги ведут в … Италию» открывает нам эту великую страну не только с точки зрения наличия дорог еще в античности, – символа цивилизации, но и великой культуры в целом…

Адрес: Октябрьская площадь, 1 (Дворец Республики) Тел.: гор. 327-26-12

27 апреля в 18.00 Нотно-музыкальная библиотека приглашает на **творческую встречу с** Заслуженным артистом Республики Беларусь, гитаристом, скрипачем и аранжировщиком ансамбля “Песняры”, **композитором Владимиром Ткаченко.**

пр-т Партизанский, 3 тел.: 298-30-55

Цэнтральная бібліятэка імя Я.Купалы (В.Харужай,16) запрашае:

26 апреля 14.00 на презентацию персональной выставки флористики и мастер-класс Елизоветы Константиновой “Вторая жизнь цветов” (выставка продлится до 18 мая)

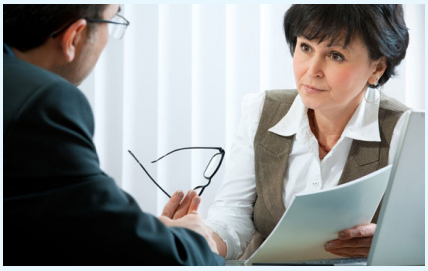
27 красавіка, 17.30 Літаратурна-музычная імпрэза, прысвечаная творчасці паэта Навума Гальпяровіча.

Юрист для ветерана

Неделя бесплатных юридических консультаций для ветеранов Великой Отечественной войны началась в регионах Беларуси. Об этом БЕЛТА сообщила пресс-секретарь Министерства юстиции Беларуси Ольга Мурашковская. “

Главные управления юстиции облисполкомов и Минского горисполкома с 25 по 29 апреля будут проводить акцию по бесплатному правовому консультированию ветеранов Великой Отечественной войны. Мероприятие просвещено 71-й годовщине Великой Победы”, - сказала Ольга Мурашковская.

Пресс-секретарь добавила, что **5 мая с 11.00 до 13.00** ветераны смогут бесплатно проконсультироваться в самом Министерстве юстиции по адресу: ул.Коллекторная, 10. Инициативу поддержат Белорусская нотариальная палата и Республиканская коллегия адвокатов.



Специалисты будут готовы ответить на вопросы по принудительному исполнению судебных постановлений и иных исполнительных документов, а также разъяснить тонкости гражданского, жилищного, трудового, семейного и земельного законодательства.

Кроме того, ветераны могут оставить предварительную заявку об оказании им правовой консультативной помощи с возможностью выезда юриста на дом по телефонам 8 (017) 200 84 03 или 8 (017) 200 95 68.

http://www.belta.by/society/view/nedelja-besplatnyh-juridicheskih-konsultatsij-dlja-veteranov-nachalas-v-belarusi-190919-2016/

Слушатели Минского УТВ вместе с генеральным партнером проекта провели акцию ко дню узника

16 апреля Школа добрых дел Минского университета третьего возраста провела акцию “Мы помним!”, в рамках которой слушатели вместе с сотрудниками компании JTI посетили узников концлагерей для того, чтобы поделиться с ними частичкой своего тепла.

Благодаря компании JTI были закуплены подарки, а слушатели университета подготовили для каждого узника маленькую праздничную программу.

В акции приняли участие 12 сотрудников компании JTI и 15 волонтеров 60+ из нашего университета. В списке для посещения было 16 человек (малолетние узники концлагерей, инвалиды и ветераны войны). Все сотрудники компании JTI были на машинах, мы разделились на экипажи и отправились в путь... *Смирнова Елена* приехала на встречу с гитарой для того чтобы исполнить песни военных лет и романсы для узников. *Полеес Елизавета* читала свои стихи. *Ирина Джагарова* принесла в подарок свою книгу. *Казакова Тамара* напекла целый пакет вкуснейших кексов.

Свидетели военного лихолетья были очень растроганы и благодарны такому вниманию. Но они и сами не остались в стороне. Несмотря на свой уважаемый возраст и подводящее самочувствие порадовали нас стихами и песнями.

Так Малишевский Никифор Петрович 1920 г.р., участник трех войн (Советско-Польской, Финской и Второй мировой) прочитал нам стихи, которые услышал от фронтового товарища в окопе, в моменты передышек. Ему так понравилось это стихотворение, что записал его на обрывке бумаги и помнит до сегодняшнего дня. (это стихотворение Михаила Михеева «Машина АМО»)

Расскажу про тот край, где бывал я,

Где дороги заносят снега.

Там алтайские ветры бушуют

И шоферская жизнь нелегка.

Есть по Чуйскому тракту дорога,

Много ездило там шоферов.

Но один был отчаянный шофер,

Звали Колька его Снегирев.

Полный фоторепортаж о том, как прошли встречи и что рассказали в беседе с нашими волонтерами узники фашистских концлагерей смотрите и читайте на нашем сайте vozrast.by в разделе “Новости”.

Светлана Сидорик,

гр. “Документальное кино”

Мой самый счастливый день

У каждого, кто прожил достаточно долгую жизнь, был такой день и не один. День, когда и солнце ярче светит, и птицы звонче поют, и хочется самому взлететь к облакам.

А мне почему-то вспоминается один день очень счастливый, однако, последующие за ним, сменили ощущение счастья ощущением беды.

День этот 1 мая 1986 года. Моему сыночку Андрею 23 апреля исполнился ровно годик. А 1 мая он сделал свои первые шаги, и не просто пошел, а сразу побежал. Я была так счастлива: мы пережили холодную зиму, преодолели простуды и болячки. И вот, как награда, встали на свои ножки.

За несколько дней до этого, 26 апреля, объявили по радио и телевизору, что на Чернобыльской АЭС СЛУЧИЛАСЬ АВАРИЯ. Но это было далеко от нас и, как-то не верилось, что в такое светлое и теплое время весны нас могут ждать несчастья.

Не понимали мы тогда, какими большими потерями и неприятностями все это может обернуться. Та весна была очень жаркая, поэтому целыми днями мы с сыном проводили на улице, радуясь солнцу и цветущим деревьям.

Все тогда проявляли непонятную беспечность и близорукость. Лишь 10 мая к нам в деревню приехал председатель сельсовета и объявил, что в связи с аварией на АЭС возникла угроза радиационной опасности. Поэтому всем рекомендовано как можно реже бывать на свежем воздухе, проводить дома ежедневную влажную уборку, не пить коровье молоко и пользоваться водой только с закрытых источников.

Как будто темная ночь спустилась на всех нас. По деревне ползли и множились слухи о том, что замеры радиации на лугах и в поле показывают высокий уровень загрязнения. Говорили и о возможности отселения всех жителей в безопасные районы. А где они эти безопасные районы?

Было тяжело и мрачно на душе, казалось, что счастье закончилось раз и навсегда. Тем более я понимала, чем грозит радиация, особенно, маленьким детям.

Тревога за судьбу моего малыша не покидала меня долгие, долгие месяцы. Со временем все более-менее улеглось и успокоилось. А в памяти осталась зарубка, что **счастье и несчастье ходят разом** и не позволяют нам расслабляться и чувствовать себя защищенными от всяких напастей и бед.

Нина Шавель,

гр. “Журналистики” УТВ

И конфетки я себе купила...

Столько было планов: собиралась на концерт и на выставку. И надо же было разболеться. Дальше двора – никуда. В лучшем случае выслушаю соседскую бабулю. Буду кивать головой в такт ее рассказу. Я знаю почти наизусть всё, что она мне расскажет сегодня: «*… и конфетки я себе хорошие купила – горошек. Знаете, такие были раньше разноцветные».* Конечно, знаю. Как знаю и то, что не с кем ей поговорить дома. Вот и несёт она все свои «новости» в свет. Сколько их ходит по осенним аллеям, одиноких и невыслушанных?

Мы все живем в одном мире, ходим под одним небом. Значит, надо поддержать того, кому хуже, чем тебе. Поговорить, выслушать… И станет тогда уютнее жить.

Наталья Симагина,

гр. “Журналистики” УТВ

Академия музыки приглашает

Концерты

Бесплатные концерты в Академии музыки

Ул. Коммунистическая,9

28 апреля 19.00 – Концерт «Камерные апрельские вечера» (в программе И.Бах, Дж.Картер, Г.Стоут)

Ул. Интернациональная, 30

26 апреля 19.00 – Вечер фортепианной музыки (в программе Ж.Люлли-Л.Годовский, М.Равель, Д.Шостакович, К.Сен-Санс, Н.Капустин)

27 апреля 19.00 – Концерт симфонического оркестра «Академики музицируют»

1-е. отделение:

А.Копленд «Фанфары обыкновенному человеку»

Х.Родриго «Аранхуэсский концерт» для гитары с оркестром

П.Чайковский.Вариации на тему рококо для виолончели с окестром.

2-е отделение:

П.Чайковский .Симфония №4 фа-минор в 4-х частях

Концерты в рамках проекта Института Гете в Минске

28 апреля 19.00 – Концерт «Альпийское свидание в стиле барокко» Дуэт «Свет и тени», Германия., скрипка, гитара, теорба. Бесплатные входные билеты по тел.(017) 237-71-19

29 апреля 19.00 – Концерт барочной музыки. Вход свободный

Расклад вандровак

27 красавіка

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

28 красавіка

17.30 - СТАРАЖЫТНАЯ СТАРАЖОЎКА (Сустракаемся ля помніку Пушкіну)

29 красавіка

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)

30 красавіка

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

17.30 - СТАРАСЬВЕЦКІ ПРАМЕНАД (Сустракаемся ля ўваходу ў краму “Мегатоп”. Вул. Кірава, 1)

01 траўня (нядзеля)

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)

https://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