



**СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВА**
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Здоровое долголетие

№1, ВЕСНА, 2020

Вестник издан с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

2 стр

Память, которой не будет конца...
(маленькие герои великой войны)

3 стр

12 правил активного долголетия

3 стр

Что – то с памятью моей стало...

3 стр

Психолог размышляет...

3 стр

Рекорды долголетия

3 стр

Рубрика «Вокруг света»

3 стр

Занимательная психология

8 стр

О нашем центре

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Возможности бесконечны. Важно выбрать то, что будет для вас наиболее интересным и доставлять радость. Если вы будете находить время для себя, в вашей душе не останется места для щемящей пустоты, а значит и подступающая старость не испугает своей неизбежностью. Дальнейшая жизнь может быть полна других захватывающих событий, если только вы этого захотите.

**Коллектив «Сибирского центра
социального развития общества»**

О ПРОЕКТЕ:

1 декабря 2019 года стартовал новый проект «Здоровое долголетие», направленный на улучшение качества жизни, эмоционального и физического состояния пожилых людей, переживших войну через создание системы волонтерского сопровождения, создание условий для здорового долголетия. Проект получил поддержку Фонда Президентских грантов во втором конкурсе 2019 года.

Приглашаем всех заинтересованных к участию в реализации социального проекта!

7 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ДЕРЖАТЬ ТЕЛО В ФОРМЕ

Трудно не согласиться с тем, что то, как человек выглядит – это прямое отражение его образа жизни. Всего 7 пунктов, представленных ниже, помогут вам восстановить утраченную форму и здоровье.

- Просыпаясь, настраивайтесь на позитив, поможет в этом медитация или молитва.
- Начиная свой день со стакана простой вод.
- Практикуйте дыхательные техники и небольшую разминку утром.
- Старайтесь больше ходить пешком, в идеале пройти нужно 5 км.
- Ешьте больше растительной пищи.
- Регулярно посещайте баню, либо проводите водные процедуры.
- Каждый день занимайтесь каким – либо видом фитнеса.

ПАМЯТЬ, КОТОРОЙ НЕ БУДЕТ КОНЦА

Великая Отечественная война – одно из самых ужасных испытаний, выпавших на долю русского народа. Её тяжести и кровопролитие оставили огромный отпечаток в сознании людей и имели тяжелые последствия для жизни целого поколения.

Война ломает и калечит судьбы детей. Но дети жили и работали рядом со взрослыми, своим посильным трудом старались приблизить победу... Война унесла миллионы жизней, погубила миллионы талантов, разрушила миллионы человеческих судеб.



**Миронюк Мария
Алексеевна**

Маше Миронюк было два с половиной года, когда в их село Упырево Оленинского района Калининской области (в наст. время Тверская область) вошли немцы, которые двигались на Москву. Продвигаясь по российской территории, фашисты сжигали все деревни, которые были на пути. Не исключением была и деревня Упырево. Сгорело все село, но, по счастливой случайности, остались 5 домов, среди которых и дом семьи Миронюк, в котором жила

Маша с мамой и двумя братьями. Этот дом приютил и многих других соседей. Но не долго удалось людям побыть без фашистского вторжения. Отступали фашисты этой же дорогой и вновь оказались в этой же деревне. Часть фашистов поселилась в домах на несколько дней.

Так деревня Упырево дважды подверглась фашистской оккупации. Поселившись в доме, немцы сожгли всю мебель, она послужила дровами для растопки печки. Маленькая Маша, несмотря на свой возраст, запомнила, как они с мамой прятались в сене в хлеву. Маша плакала, просила кушать, а мама закрывала ладошкой дочке рот, чтобы не выдать себя. Так они просидели 3 дня. Не менее тяжелыми были и дни дальнейшего выживания: без еды, без одежды, без отопления...

Сегодня у Марии Алексеевны двое детей: сын и дочь. Проживает она с дочерью. Недавно внук показал бабушке Маше деревню Упырево, обновленную, отстроенную. А вот тот дом, который спас семью Миронюк и еще многих погорельцев, к сожалению, был снесен. Дома нет, а воспоминания остались... Навсегда...



**Щербакова Евгения Мефодьевна
о войне, о днях, прожитых
на оккупированной территории.**

Прожила на территории Украины, село Ямполь, Хмельницкой области Белгородского района. Началась война. Уже на 4 день немцы вошли в деревню... А уже через неделю гнали пленных, защитников Брестской крепости.

Женя с мамой тайком от немцев приносили еду пленным. Однажды, когда Женя снова принесла еду, сзади подошел немец и стал хлестать по спине плеткой с железным наконечником. Удар пришелся прямо в позвоночник. Спина очень долго болела, и травма давала о себе знать еще долгие годы...

Вспоминает Евгения Мефодьевна еще и другой случай. Как то, заигравшись у родственников, шла она домой вечером и попала в то время, когда немцы дрессируют собак. Она услышала крик немца и поняла, что на нее бежит овчарка. Женя закрыла лицо руками и побежала. Собака догнала, сбита с ног, затем схватила и поставила на ноги. И так несколько раз, повалит - поставит. Девочка с полными слез глазами смотрела на собаку и собака, не трогая девочку, также смотрела на нее. На глазах собаки девочка также заметила слезы. Взаимный взгляд продолжался не менее минуты... И в итоге, собака, развернувшись, поплелась к своему хозяину. Животное оказалось милосерднее людей...



Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»



ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО...

Почему с возрастом память становится «дырявой»? С возрастом клетки мозга – нейроны – погибают или теряют свои качества и способность эффективно функционировать.

Изменение умственных функций происходит по трем направлениям:

1. снижается скорость мышления;
2. снижается обучаемость, способность усваивать новые знания;
3. стареет рабочая, или кратковременная память.

Но не всё так безнадежно. Да, с годами число нейронов сокращается, но зато те из них, что остаются в целостности, пускают более длинные соединительные ветвящиеся отростки (дендриты), и это позволяет им сохранить связи с другими нейронами. В результате наш мозг, в целом оказывается вполне в состоянии работать достаточно хорошо. При постоянной и непрерывной умственной деятельности можно сохранить хорошую умственную форму.

Это может быть что угодно: разгадывание кроссвордов или головоломок, шахматные задачи или озвучивание стихов наизусть, писание мемуаров или освоение совершенно новой профессии – любая интеллектуальная активность держит мозг в тонусе, тренирует память и сохраняет молодость ума.



12 ПРАВИЛ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье. Оказывается, мы можем контролировать свое здоровье, и очень многое зависит от того, как мы живем, от наших привычек, режима дня, питания и других факторов. Врач – педиатр для сохранения бодрости духа и отличной физической формы рекомендует пожилым людям придерживаться таких правил:

Контролируйте свое артериальное давление.

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм. рт. ст.

Контролируйте уровень сахара в крови.

Минимально допустимый уровень – 5 ммоль/л.

Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови.

Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л.

Укрепляйте иммунитет.

Употребляйте кисломолочные продукты, гуляйте на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

Больше двигайтесь.

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе.

Будьте активны.

Не теряйте интерес к жизни.

Не злоупотребляйте алкоголем!

Не курите!

Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

Не пере едайте.

Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день. Сократите сладкое.

Не ешьте перед сном.

Следите за своим весом и талией.

Ей окружность должна быть не более 94 см у мужчин и 80 см у женщин.

Ограничьте потребление соли.

Много соли в пище – дорога к гипертонии.

Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Правильный завтрак содержит до 30 суточной калорийности рациона. Продукты для завтрака должны быть богаты белком, сложными углеводами и сбалансировано сочетаться.

Правильный завтрак содержит не менее двух блюд (не считая напитков – кофе или чая). Примером хорошего завтрака может служить каша (крупы содержат «длинные» углеводы и витамины, оказывают положительное влияние на пищеварительную систему). Вторым утренним блюдом лучше всего делать продукты с высоким содержанием белка (творог, яйца, котлета).

Не рекомендуется употреблять на завтрак бутерброды с колбасой, сыром или маслом в сочетании со сладким чаем или кофе, т.к. быстрые углеводы, содержащиеся в хлебе и сахаре, дадут лишь кратковременное насыщение и не дадут достаточной энергии. Но если вы не можете отказаться от такого завтрака, то сократите количество сахара, которое кладете в чай или кофе, а для приготовления бутерброда используйте цельнозерновой хлеб и отварное мясо.

Для тех, кто стремится контролировать

свой вес, «правильный» завтрак (320 ккал) может состоять из 100 г нежного творога, 200 г тушеной моркови и 200 г кофе с молоком (без сахара). Но, если заменить тушеную морковь кашами, калорийность завтрака составит около 500 ккал (в зависимости от жирности молока и добавления масла).

Каши хороши тем, что их можно употреблять на завтрак круглый год – с января по декабрь. Один – два раза в неделю будут полезны каши из овсяных хлопьев «Геркулес», каша из пророщенной пшеницы, пшенная каша с овощами, пшенная или рисовая каша с тыквой. Два – три раза в неделю на завтрак можно варить гречневую кашу с овощами. Поздней осенью, зимой и ранней весной на завтрак будет полезна тыквенная запеканка, которую можно готовить один – два раза в неделю. (Рецепт на странице № 6).

Заметьте! Каши лучше предварительно замачивать, а варить недолго, чтобы полезные свойства круп не терялись. Можно добавлять в кашу сухие ягоды барбариса, сухую морскую капусту, зелень, пряности, сладкий перец, лук – все то, что сделает вкус интереснее, а сама каша станет еще полезнее.

Завтракайте на здоровье!

Приятного аппетита!

Из рекомендаций ГКУ «Курганского областного Центра медицинской профилактики»



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?

Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

В современном обществе бегство от стресса – занятие сложное, но не безнадежное.

Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте ваш день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7 – 8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает. Горький шоколад, бананы, орехи, имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.
- Снять эмоциональную напряженность поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
- Старайтесь отвлечься, переключиться на занятия, кото-



рые вызывают у вас положительные эмоции: сходите на концерт, почитайте книгу, прогуляйтесь на природе, займитесь рукоделием, пообщайтесь с друзьями.

- Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, вызвавшие их события, не стоят столь сильных эмоций.
- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.
- Следите за своим настроением как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и отношение окружающих к вам.

Лучший способ профилактики последствий стресса – здоровый образ жизни!

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

БЕЗОПАСНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

- Ⓜ Установите на двери и окна надёжные замки и запоры и используйте их.
- Ⓜ Не впускайте в квартиру незнакомых людей.
- Ⓜ Если социальные работники, слесари, электрики, представители пенсионного фонда или ЖКХ, пришли к Вам без вызова, это повод насторожиться! Мошенники часто выдают себя за представителей сферы обслуживания. Униформа и инструменты мало о чем говорят. Если Вы не знаете человека в лицо, проверьте его документы или спросите, в какой организации он работает и позвоните его работодателю, если что-либо покажется Вам подозрительным.
- Ⓜ Если Вы не можете рассмотреть лицо или документы посетителя в глазок – накиньте цепочку, перед тем, как отпирать замок.

БЕЗОПАСНОСТЬ ВНЕ ДОМА

- Ⓜ Выходите на прогулку, лучше с семьёй или друзьями.
- Ⓜ Держите сумку поближе к себе, а кошелек – во внутреннем кармане.
- Ⓜ Не носите с собой крупные суммы денег или кредитные карточки без надобности.
- Ⓜ Если Вы собираетесь по делам, убедитесь, что кто-нибудь знает, куда Вы собираетесь и когда вернетесь. Это должен быть кто-то, кто будет беспокоиться о Вас, если Вы не вернетесь в назначенное время, и позвонит Вам, чтобы убедиться, что Вы в порядке. Не станьте жертвой обмана!
- Ⓜ Если Вас пытаются завлечь интересным предложением, таким как: бесплатный отдых, чудодейственное лекарство, медицинские приборы по

низкой цене – не доверяйте подобным предложениям.

- Ⓜ Вам звонят с сообщением, что Ваш родственник или знакомый попал в аварию, за решетку, и теперь за него нужно внести залог, штраф, взятку – в общем, откупиться – ЭТО ОБМАН!
 - Ⓜ На Ваш мобильный телефон поступают звонки или SMS-сообщения с неизвестных номеров с просьбой положить на счет деньги, чтобы помочь детям или получить приз, сообщают о крупном денежном или вещевом выигрыше и предлагают отправить SMS сообщение или позвонить по указанному номеру для получения приза — не делайте этого, это, как правило, мошенничество!
- Обо всех подозрительных случаях, когда незнакомые люди настойчиво пытаются навязать Вам свое общение и проявляют повышенное внимание, стремясь войти к Вам в дом – сообщайте в полицию!**

ПСИХОЛОГ РАЗМЫШЛЯЕТ...

Очень важным для каждого из нас является возможность общения с другими людьми. Однако мы ценим не любое общение и не любой разговор, а общение – познание. Это когда люди, общаясь друг с другом, познают себя и других. Что помогает, а что мешает достижению понимания в таком общении?

Часто при первой встрече вам начинает казаться, что собеседник полностью понят. Однако после следующего разговора вы можете быть удивлены, поскольку тот же самый человек предстает перед вами совсем в ином свете. Необходимо пом-

нить, что познавательный процесс в общении бесконечен. Любое конечное знание о человеке, окончательное суждение о нем, оценка не способствуют, а, напротив, препятствуют контакту. Для эффективного общения, по-видимому, важно не само понимание, а желание понять, поскольку в каждое следующее мгновение, в каждой конкретной ситуации человек может проявить новые, неожиданные качества. Только такое общение приносит подлинную радость.

Из научных трудов доктора психологических наук А. Спиваковской

ВОКРУГ СВЕТА



НА ЗИМНИЙ ВОЗДУХ!

Телевизор выключить, теплую обувь «включить»! И на морозный воздух!

Солнце, снег скрипит под ногами...

Британские исследователи определили: кто смотрит телевизор в день менее 2 часов, тот живет на полтора года больше.

Долгое сидение у «голубого экрана», вполне может обернуться болезнью сердца и диабетом.

КТО В ДЕПРЕССИИ, ХУЖЕ ВИДИТ

В человеческом организме все или почти все взаимосвязано. Казалось бы, депрессия – при чем тут зрение? Оказывается, «при чем».

До сих пор врачи узнавали о депрессии человека из рассказа, из его признания.

Ученые из университета клиники во Фрейбурге (Германия) обнаружили, что пациенты в состоянии депрессии видят хуже, хуже воспринимают контрасты черного и белого. Сетчатка глаза у находящихся в угнетенном, подавленном психологическом состоянии, реагирует хуже на оптические раздражители.

Преодоление депрессии возвращает нормальное зрение.

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ ДАВЛЕНИЮ?

По мнению европейских ученых, можно на треть уменьшить риск повышенного кровяного давления (артериальной гипертонии), если:

- 3 раза в неделю заниматься физическими упражнениями;
- каждый день есть овощи;
- выпивать 50 граммов алкоголя в неделю.

Высокое давление – один из главных «провокаторов» инфаркта и инсульта.

ГЛУБОКИЙ СОН – ВЕРНЫЙ СОЮЗНИК ПАМЯТИ

Мозг нуждается в отдыхе, в ночном покое. Только тогда он сможет зафиксировать в памяти все увиденное и услышанное за день.

Американские ученые установили в эксперименте эту связь памяти и хорошего сна. Они продолжают свою работу, ищут пути и средства повышения качества сна пожилых людей. Тогда и память станет острее.

ДОЛГОЖИТЕЛИ

Сколько на самом деле может прожить человек, сколь длинна его линия жизни? Геронтология утверждает, что человеческая жизнь может колебаться в пределах от 120 до 180 лет.

185 лет прожил житель Венгрии ЧАРТЕН

185 лет – мужчина по имени КИТАХИ из Ирана.

182 года - некий СОЛИС из Колумбии

180 лет мистер ЙОРРАТ, поданный ее величества королевы английской.

177 лет прожила его жена Мэрфи Йорат.

170 лет – кочевник ХЕЛУ из Ирака.

168 лет – Ширали Муслимов из СССР.

167 лет - весельчак Перейра из Колумбии, обладавший завидным чувством юмора. В день 146-летия его

пришли поздравить государственные деятели. Попросили согласия выпустить памятную марку с его изображением. Перейра не отказал высоким гостям, но поставил одно условие: внизу в углу марки должно быть написано: «И пью, и курю».

- Самое продолжительное супружество (147 лет) зарегистрировано у венгерской четы Джона и Сары Ровель. Жена 164 года, муж-172 года.

- Турчанка Фатима Эдигер из Анкары в возрасте 95 лет родила двойню - мальчика и девочку - от 127-летнего мужа.

ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Делайте хотя бы три искренних комплимента в день, таким образом, вы признаетесь миру в любви, что непосредственно вернется вам.
- Счастье зависит не от того, что дал тебе мир, а от того, как ты этим воспользовался. Берегите то, что у вас есть, относитесь с уважением к себе, к окружающим вещам, тогда у вас будет прибывать. Вместо недовольства выражайте уважение работе, судьбе.
- Никогда никого не осуждайте, не критикуйте, не выражайте недовольство, в том числе и самого себя. Мир таков, каков он есть.
- Избегайте гордости, зависти, ненависти, злости. Они на тонком уровне мешают исполняться вашим желаниям.

- Не предавайтесь гордыне, эгоизму. Всегда помните, что ум, красота, деньги, положение в обществе – все это Высшие силы дали нам на время. Просто пользуйтесь с благодарностью.



ЧТОБЫ КАК ПО МАСЛУ...

Регулярному опорожнению кишечника кроме соответствующего меню (больше салатов, фруктов, овощей, каш) способствуют следующие упражнения.

1. Вдохните и на выдохе максимально наклоните туловище вперед. Сохраните эту позицию в течение 30 секунд, дыша через нос. Затем на выдохе присядьте и на вдохе встаньте.
2. Сядьте на пол, ноги вместе. На выдохе максимально наклонитесь к ногам. Спокойно дышите через нос 30-40 секунд. Затем на выдохе возвратитесь к исходной позиции.
3. Лягте на спину, ноги вместе. На выдохе попробуйте (по возможности) забросить ноги за голову. Сохраните позицию в течение 30 секунд, потом на выдохе постепенно вернитесь к исходной позиции.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТОНУСА МЫШЦ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

- Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.
- Ноги на полу, плечи расправлены.
- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторяйте по 10-15 раз.



БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд.
- Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой



ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.
- На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
- Повторите 10-15 раз.

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С КОЛЕННЫМИ СУСТАВАМИ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Составлено по материалам Глобальных рекомендаций по физической активности для пожилых людей 65 лет и старше; Рекомендаций по физической активности для людей старшего возраста - по данным Австралийского ДЗ; National Institute on Aging at NIH, методических рекомендаций «Физическая активность» ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава РФ.

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА «ЗДОРОВЬЕ»

Следите за здоровьем и сводите сахар к минимуму? Значит, этот рецепт запеканки из тыквы идеально вам подойдет. Нежный вкус и оригинальная фактура запеканки покорила уже тысячи сердец — попробуйте и вы!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г свежей тыквы;
- 75 г свежего сладкого яблока;
- 1 куриное яйцо;
- 75 г сливочного масла 72% и выше;
- 50 г манки;
- 1 столовая ложка без горки сахара;
- Пакетик ванилина;
- Соль на кончике ножа;
- 1 чайная ложка разрыхлителя или соды погашенной уксусом.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

1. Тыкву очищаем, промываем и нарезаем маленькими кусочками.
2. Заливаем кипятком и варим до размягчения (маленькие кусочки 5 минут, большие до 20).
3. Сливаем воду, добавляем соль, сахар и делаем пюре.
4. Яблоки очищаем и измельчаем блендером или на мелкой терке;
5. Яйца взбиваем.
6. Добавляем все ингредиенты и перебиваем еще раз блендером. Это дополни-



тельно измельчит и напитает смесь кислородом.

7. Смешиваем все компоненты.
8. Добавляем взбитые яйца и еще раз взбиваем.
9. Застилаем форму пергаментом, смазываем маслом сливочным или растительным без запаха, и посыпаем панировочными сухарями.
10. Заливаем массу в форму, ставим в разогретую духовку до 200 градусов и выпекаем до готовности около 15-30 минут в зависимости от размера формы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Упражнение №1

Возьмите карандаш, найдите и покажите, поочередно, цифры от 1 до 25, называя их вслух.

Сколько секунд у вас ушло на это задание?

А теперь покажите цифры в убывающем порядке: 25, 24, 23.....2,1

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

После постоянных тренировок у вас будет работать периферийное зрение и увеличится скорость реакции.

Здание: решить математические примеры

С помощью решения примеров и ослабевают симптомы деменции

$3 \times 5 = \square$

$9 - 7 = \square$

$4 + 5 = \square$

$10 - 6 = \square$

$3 \times 8 = \square$

$11 - 3 = \square$

$5 \times 5 = \square$

$20 : 5 = \square$

$16 : 4 = \square$

$9 + 2 = \square$

$8 + 8 = \square$

$2 \times 9 = \square$

$7 + 8 = \square$

$9 \times 8 = \square$

$5 + 9 = \square$

НАМ ПОСВЯЩАЮТ СТИХИ



Нынче модно всё ругать,
Подвергать сомнению.
«Центр» живет, чтоб предлагать
Жизни улучшение.

Создаем ведь сами мы
Здоровью осложнения:
Например, среди зимы
Гулять нет настроения...

Лучше телевизор,
Вязание, вышивание...
Спорт сошел на «мизер»-
Не жизнь, а выживание!..
-«Центр здоровья», где ты? -
Приезжает, раскрывает
Долгих лет секреты:

-Ну-ка, встаньте, разомнитесь,
И расслабьте мышцы,
Солнцу, людям улыбнитесь:
Моложе станут лица!

Научили всех нас, аж!
Совершать самомассаж!
Все движения привычные
Делать надо необычно:
И поможет нам она-

Тренировка для ума!
Все эти упражнения
Поднимут настроение!
Улучшится давление!

На многие вопросы
«Центр» ответить может,
Научит безопасности,
В суд обратиться - тоже!
Сегодня бед немало
Подстерегает нас...
И вот пора настала
Поблагодарить сейчас
Вас, «Сибирский центр»-
Волонтеров и врачей,
Юристов, педагогов-
Без торжественных речей,
Простым, сердечным слогом:
-Вы – там всегда, где надо!
«СПАСИБО»- вам в НАГРАДУ!

**Кунгурова Н.Г., волонтер,
председатель литературного
объединения «Вдохновение»,
г.Куртамыш**

НАШ ЦЕНТР

Нашему центру 5 лет! Благодаря своей работе АНО «Сибирский центр социального развития общества» стал узнаваем и востребован повсеместно, на всей территории Курганской области.

На наших опорных площадках собираются пожилые люди и «серебряные» волонтеры, которые не равнодушны к работе нашего центра, работе наших специалистов, тем знаниям и практикам, которые мы пропагандируем. Наши проекты получили при-

знание и благодарности от жителей области. Центр получил запросы от других муниципальных районов продолжить проект на их территориях. Во всем этом заслуга всего коллектива центра, добровольцев и партнеров проекта. Мы знаем, что нас ждут!

Количественные результаты 2019 года:
2504 пожилых человек приняли участие в мероприятиях
83 выездных практических мероприятия
257 групповых бесед
1362 индивидуальных консультаций
398 человек получили юридическую помощь на безвозмездной основе
687 человек получили услуги в сфере просвещения

123 человека получили услуги в сфере здравоохранения
168 человек 75+ получили психологические и медицинские услуги, в том числе на дому
239 посещений немобильных и маломобильных 75+
 Каждый человек заслуживает здоровья, счастья и полной свершений жизни!



Наши координаты

**Вы больше можете
узнать о нас здесь:**

Сайт: <http://sibcentr45.ru/>

Написать письмо:
os.kurgan@mail.ru

Группы в социальных сетях:
<https://vk.com/sib45>
<https://ok.ru/sib45>

Тел. 8 908-000-27-95
Светлана Пономарева
руководитель проекта

Тел. 8 908 000 66-46
Евгения Семенова
координатор проекта

Наша команда



Пономарева
Светлана
Михайловна



Семенова
Евгения
Игоревна



Бонькин
Александр
Михайлович



Санникова
Татьяна
Николаевна



Теляковская
Надежда
Петровна



Рыбаков
Александр
Васильевич



Баль
Юрий
Владимирович



Макшаева
Мария
Александровна



Семенова
Валентина
Сергеевна

☎ +7 (922) 560-15-66

🌐 sibcentr45.ru

✉ os.kurgam@mail.ru

📍 sib45

Составитель: Семенова Евгения Игоревна. Фото: Рыбаков Александр Васильевич. Редактор: Романова Марина Валерьевна. Издатель: «Курган и курганцы». Отпечатано: Курганская городская типография, ул. Куйбышева, 72. Тираж 800 экз.