



# Здоровое долголетие

№2, ЛЕТО, 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

**Дневной сон продлевает жизнь**

3 стр

**Побеждаем весенний авитаминоз**

3 стр

**Как быть счастливым и здоровым  
в пожилом возрасте?**

4 стр

**Что делать, если в аптеке нет  
льготного лекарства**

5 стр

**Психолог размышляет...**

5 стр

**Рубрика «Вокруг света»**

6 стр

**Упражнения для суставов**

## С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

**День Победы — слово дорогое!  
День Победы! Как оно звучит!  
Обо всех, кто пал, мы вспомним стоя,  
И никто вовеки не забыт.  
Вас с победой общей поздравляем.  
Ведь она на всех у нас одна.  
Фейерверком праздничным сияя,  
В этот день ликует вся страна!  
Возгордимся нашими дедами,  
С них пример достойный мы возьмем.  
Подвиг их пусть нас научит с вами  
Наслаждаться каждым мирным днем!**

## С ВЕЛИКОЙ ПОБЕДОЙ!

**Уважаемые участники  
Великой Отечественной войны,  
ветераны, труженики тыла.**  
Спасибо вам дорогие, за жизнь,  
мир и свободу!

**Примите искренние поздравления с  
Днём Победы, с 75 годовщиной!**  
Желаем вам долголетия, сибирского здо-  
ровья, жизненной энергии и бодрости  
духа. Пусть жизнь ваша будет наполнена  
только добром, искренностью, нежно-  
стью и благодарностью! Пусть радостные  
события наполняют ваше существование  
и принося вам удовольствие,  
любовь и счастье!

С уважением коллектив «Сибирского центра  
социального развития общества».

# ПАМЯТЬ, КОТОРОЙ НЕ БУДЕТ КОНЦА



## Данилов Виктор Николаевич

Данилов Виктор Николаевич родился 31.07.1940 г. в Белоруссии. Отец: Данилов Николай Васильевич - офицер, мама Данилова Мария Павловна - медсестра.

Перед войной родители жили в Гомельской области, где на новой границе строили укрепрайоны и где служили родители. Со слов матери в начале июня 1941 года семья поехала в очередной отпуск на родину отца в Орловскую область, где их застала война.

Отец сразу же был мобилизован в действующую армию (через 2 месяца погиб под Смоленском), а в 1942 году призвали и маму как военнообязанную.

Орловская область была оккупирована немцами. Виктор жил в большой семье родственников в землянке, т.к. дом заняли немцы. Лучшей обувью были лапти, ели все, что только можно было жевать, в основном – гнилая картошка. И всё равно дети голод переносили лучше, чем взрослые, потому, что им не с чем было сравнивать.

«Мама свое боевое крещение получила под Курской дугой, была контужена, но отлежалась и со своей частью закончила войну в 1944 году под Варшавой (по беременности), так у меня появился брат Михаил Михайлович (отчим тоже погиб). В 1947 году мама забрала меня в Белоруссию, стали жить под Минском.

В силу своего возраста День Победы не помню. Самой большой радостью тогда для меня оказались новые лапти!

Мама одна нас с братом воспитывала, ей приходилось очень трудно. В Белоруссии было много бандитов, которые действовали по ночам. Они убивали партработников и их семьи (а она была секретарем парторганизации совхоза), милиционеров, всех кто занимался организацией совхозов и колхозов. Было очень страшно, это я уже, очень хорошо помню, когда мы с братом прятались, когда мама уходила на ночное дежурство.

О войне в нашей семье старались не вспоминать. Мама говорила: «Я медик, я выполняла свою работу».

В 1958 году закончил среднюю школу, поступил в военное ракетное училище в г. Камышинка. После окончания прибыл в Шадринский гарнизон в чине младшего лейтенанта (в настоящее время подполковник в отставке).

Здесь женился, родил сына, который закончил Свердловское танково-артиллерийское училище, в годы перестройки уволился из рядов СА, закончил Свердловский юридический университет. В настоящее время судья ХМАО. Жена Маргарита Михайловна, в семье которой 4 участника ВОВ: отец, 2 дяди и тетя. К счастью, все вернулись живыми.



Геннадий в правом углу первого ряда на руках отца

## Буйнов Геннадий Филиппович

Буйнов Геннадий Филиппович родился 19.01.1935 года в семье пимокатов в Казахстане, в Семипалатинске.

Перед войной вернулись в Шадринск, на родину отца, отсюда его забрали в трудовую армию, т.к. он был уже возрастной и для участия в военных действиях не подходил.

А вот брат Геннадия Александр служил на Востоке, демобилизовался в 1947 году.

Семья была большая. Когда отца забрали в труд.армию, мы остались без кормильца. Сначала получали небольшой паек, а потом и его перестали давать. Мы целыми днями ходили по свалкам, ели мертвых животных, собирали разные травы, корни. Самое трудное было – голод! Ни о чем не думалось, только о еде.

Нас подростков привлекали к разным работам. Я очень любил работу на селе: косили, молотили, а дети «гусевыми» (это когда 3-я лошадь и ты ведущий). Там кормили хоть чем-то.

Самая большая радость - ЕДА!

Отец пришел домой за полгода до окончания войны, тоже радость для меня и моей семьи. Сразу же уехали в деревню Коврига – пимокатить. Заказов на валенки было много, вся семья помогала отцу.

День Победы помню плохо, но вся деревня гуляла, было очень весело! Слез тоже было много.

Во время войны и после люди жили дружно, двери на замки не закрывали, но воришки все-таки были. Воровали еду, особенно скотину, поэтому дежурили по ночам, сидели на крыше и в случае, если кто-то пытался залезть во двор, начинали громко стучать палкой по ведру, поднимая шум.

В 1950 году закончил ремесленное училище в г. Шадринск по специальности слесарь-ремонтник. Отслужил в Советской Армии, после нее до выхода на пенсию работал на ШААЗе.

В настоящее время вдовец, проживает в г. Шадринск. Есть дочь, внук и правнук. В январе Геннадий Филиппович отметил своё 85-летие.



## КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ЗДОРОВЫМ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?

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-гериатр для сохранения бодрости духа и отличной физической формы рекомендует пожилым людям:

Придерживайтесь правильного питания, включая в рацион свежие фрукты, зелень, рыбу, овощи и крупы, которые содержат клетчатку необходимую для пищеварения и очищения кишечника. С возрастом скорость обмена веществ замедляется, поэтому калорийность рациона должна быть ниже, чем в молодом возрасте, чтобы не было избыточного отложения жира. 5 – 10 лишних килограммов – неприятный факт для здоровья. Следите за весом!

Двигайтесь! Физическая активность – лучший способ сохранить здоровье и предотвратить старение организма, «убежать» от многих болезней. Ежедневные прогулки, оздоровительная ходьба, поездки на велосипеде, занятия в группах лечебной физкультуры, плавание – хорошая тренировка для сердечно – сосудистой системы, профилактика инфарктов и инсультов.

Не дышите дымом! Развитию ишемической болезни сердца, инсульта, онкологических заболеваний способствует курение. Если вы курите – подумайте о своем здоровье. Победить эту привычку можно в любом возрасте!

Высыпайтесь! Ваш сон не дол-

жен быть менее 7 – 8 часов в сутки. Организм должен отдыхать и восстанавливать силы. Ночной отдых укрепляет иммунную и сердечно – сосудистую системы.

Проходите современно диспансеризацию и профилактические осмотры. Это поможет вам избежать серьезных заболеваний сердечно – сосудистой системы, диагностировать онкологическое заболевание или сахарный диабет и получить своевременное лечение.

Соблюдайте режим приема лекарственных препаратов, назначенных врачом. Не занимайтесь самолечением! Не отменяйте назначенные препараты самостоятельно и не назначайте их себе сами!

Молодейте душой! Занимайтесь любимыми делами, участвуйте в общественной жизни. Ставьте себе трудные задачи для работы головного мозга. Это может быть разгадывание кроссвордов, заучивание стихов, танцы, изучение иностранных языков и пр.

Больше общайтесь с родными, близкими, друзьями! Общительные люди дольше живут и меньше болеют.

Старайтесь сохранять качество вашей жизни и здоровья – и тогда, возраст вовсе не будет помехой для того чтобы быть счастливым!

## ПОБЕЖДАЕМ ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ

Белый свет не мил, настроение на нуле, всегда хочется спать, а смотреть в зеркало – страшно. Диагноз «весенний авитаминоз» мы ставим себе практически безошибочно. А как с ним бороться?

Весеннюю нехватку витаминов довольно просто восполнить, если внести коррективы в свой рацион.

### Выбирайте замороженные фрукты, овощи

В начале весны переходите на замороженные дары садов и огородов. При быстром охлаждении во фруктах и ягодах сохраняется до 95% необходимых веществ (особую ценность в межсезонье имеет витамин С).

### ЕШЬТЕ СУХОФРУКТЫ

В них много витаминов группы В и провитамина А (изюм, курага). А вываренные в сахарном сиропе финики, цукаты из папайи, киви, арбуза или ананаса, для витаминизации абсолютно бесполезны.

### ЗАПЕКАЙТЕ И ТУШИТЕ

Длительная термообработка продуктов, и в частности овощей, – враг витаминов. Корнеплоды – картошку или свеклу – лучше всего запекать в мундире: ценные вещества (витамины С, РР и группы В) останутся запечатанными под кожицей (в идеале и есть плоды нужно с кожурой). Овощи, которые необходимо резать на кусочки, тушите в небольшом количестве воды или готовьте в пароварке: быстро, а потому с минимальными витамин потерями.

### ОТВАР ШИПОВНИКА

Считается весенним эликсиром здоровья. Но, чтобы сохранить нудный витамин С нельзя доводить отвар до кипения, заливать ягоды очень горячей водой, держать напиток в открытой ёмкости (витамин окислится) и неэмалированной посуде.

### ГОТОВЬТЕ КАШИ

Манка, очищенный рис, то есть белые крупы, по весу почти бесполезны – после обработки в них остается ничтожно мало витаминов. Чего не скажешь о перловке, овсянке, неочищенном рисе и, конечно же, гречке – в них витаминов группы В, К, РР и Е гораздо больше.

### ПЕЙТЕ ПО ПРАВИЛАМ

Зеленый чай – самый подходящий напиток для организма, измученного гиповитаминозом (известно, что в сухих листочках содержатся витамины С, Р, В2, К, РР, А, D и E). Заваривайте чай правильно. Налейте в чашку немного кипятка, накройте и оставьте на 2 минуты. Затем вылейте его, положите нужное количество чая и залейте слегка остывшей водой. Снова накройте чашку – и через 10 минут чай готов.

### ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И КРАСОТЫ ВАМ!





# ОФОРМЛЕНИЕ ЛЬГОТНОГО РЕЦЕПТА В МЕДИЦИНСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Получение бесплатного препарата невозможно без рецепта даже в случае острой необходимости. Рецепт выписывается в медицинской организации лечащим врачом по факту постановки диагноза, который требует медикаментозного лечения.

Стоит отметить, что не все медицинские организации имеют право на предоставление своим пациентам рецепта на получение бесплатных лекарств. Поэтому, чтобы получить рецепт, стоит предварительно уточнить, где его могут выписать по нужной форме. Для оформления рецепта необходимо записать на прием к врачу соответствующей специализации для постановки диагноза и получение назначения по лекарствам. Для обращения стоит иметь с собой следующие документы:

- паспорт гражданина Российской Федерации. В рецепте обязательно должно быть указано имя и фамилия пациента (особенно это касается наркотических средств, где требования к получению таких медикаментов более строгие);

- полис обязательного медицинского страхования. Данный документ дает право на бесплатное медицинское обслуживание по всей территории России;
- документ, который подтверждает наличие льготного статуса для получения бесплатных лекарств.

При наличии льготного статуса, подтвержденного соответствующим доку-

ментом, врач не имеет право отказать в рецепте, если лечение требует медикаментозного вмешательства. Если же врач назначил лекарства, но рецепт оказался выписывать, гражданин имеет право подать жалобу на имя главного врача медицинского учреждения, где ведет прием данные врач.

**Важно! Пациент, имеющий на руках рецепт, имеет право лично обратиться в фармацевтическую компанию с вопросом о сроках поставки нужного препарата в аптеку. Здесь же можно уточнить причину его отсутствия.**

## Что делать, если в аптеке нет льготного лекарства

После получения рецепта на руки у гражданина есть строго регламентированный срок для получения медикамента в аптеке. Но так бывает, что не всегда льготное лекарство есть в наличии. И это абсолютно не означает, что гражданину придется потратить свои деньги на приобретении данного медикамента. При отсутствии препарата стоит выполнить следующие шаги:

1. Запросить аналоговое лекарство, которое может заменить указанное в рецепте. У провизора есть специальные списки медикаментов, которые могут быть альтернативой отсутствующего на данный момент.

2. Если замена невозможна, стоит попросить провизора приостановить действие рецепта до момента пока препарат не появится в аптеке. Номер рецепта вносится в специальный журнал неудовлетворенного спроса. Срок приостановки рецепта обычно составляет порядка двух недель.

3. Провизор обязан составить заявку на получение необходимого лекарства по запросу гражданину. Запрос направляется в фармацевтическую компанию, которая является аккредитованным поставщиком льготных препаратов.

4. Отсутствие медикамента в течение двух недель является поводом для обращения с жалобой в фармацевтическую компанию, которая обязана предоставить нужное лекарство по рецепту. После получения ответа на жалобу гражданин имеет право обратиться в суд.

# ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР — КАК ПОЛУЧИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ

Наряду со стационарным лечением сегодня медицинская помощь оказывается также пациентам в условиях дневного стационара. Но что делать, если врач не дал направление в дневной стационар?

Если вы не относитесь к категории пациентов, требующих круглосуточного наблюдения, направление выдает врач первого звена. Если вы прикреплены к данной клинике, и отсутствуют противопоказания для пребывания на стационарном лечении, а врач не выписывает направление, можно обратиться в администрацию клиники. Кстати, в журнале учета приема и отказов должна быть сделана соответствующая запись о причинах отказа, с которой пациент должен быть письменно ознакомлен.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ВРАЧ НЕ ДАЕТ НАПРАВЛЕНИЕ

Если врач не дает направление на обследование или на необходимую вам лечебную процедуру, первым делом следует подать жалобу главному врачу. При отсутствии результата можно подать заявление в Росздравнадзор, который при обнаружении нарушений может инициировать

проверку медорганизации. Отсутствие эффекта дает пациенту право обратиться в прокуратуру, задачей этой организации является контроль за соблюдением прав граждан.

Защитой клиентов также занимается страховая компания, выдавшая вам страховой полис. Если врач не дает направление на анализы или на лечебные процедуры, позвоните по номеру телефона, указанному в полисе ОМС. При безрезультативности можно подать жалобу в территориальный Фонд ОМС.

Если вы столкнулись с бюрократическими проволочками, если врач не дает направление на УЗИ, анализы и другие необходимые процедуры, и решить проблему на месте не удастся, оптимальное решение — обратиться за помощью к специалистам. Опытные юристы нашей компании, занимающиеся медицинскими проблемами, помогут даже в самой сложной ситуации.

# ПСИХОЛОГ РАЗМЫШЛЯЕТ...

## Барьеры в общении.

Прислушав десятиминутное сообщение, большинство людей понимают и запоминают только половину услышанного. Тем более в беседе с другими людьми мы не слышим, что нам говорят из-за того, что сами невольно создаем «барьеры в общении».

Такими барьерами являются наши ответные суждения и вопросы, которые стихийно возникают в беседе. К ним относятся такие приказы и указания, например: «Повтори еще раз!» Или обещание: «Успокойтесь, я вас охотно выслушаю». Вредят общению поспешные советы типа: «Я бы предложила поступить иначе...» Похвала

и порицание также препятствуют свободному высказыванию. Все эти ответные реакции мешают говорящему, вызывают излишнее напряжение и обидное чувство непонятности.

Поэтому вместо того, чтобы раскрывать свои подлинные чувства, человек начинает прикрывать их, бессознательно защищаясь от ответных реплик собеседника. Каков выход? Выход один – активно слушать. Это значит учиться полностью концентрироваться на высказывании говорящего, отказаться от поспешных ответных реплик.

**Из научных трудов доктора психологических наук А. Спиваковской**

## ПРИВЕДЕМ ПРИМЕРЫ РАЗНОГО РОДА РЕКОРДОВ, РАСКРЫВАЮЩИХ РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

- В возрасте 65 лет; Гарнер (США) переплыл Ла-Манш
- Швед Янсон пробежал марафонскую дистанцию за 3 часа. 2 мин.
- В возрасте 69 лет Шантон шел пешком им Мехико в Москву на Олимпиаду.
- 70 лет Виллис проплыл один на плоту 12 тыс. км. по бурным водам Тихого океана.
- В ... 73 года Вессель преодолел 100 км за 15 час.
- В ... 79 лет Ласибер, председатель Международного объединения престарелых марафонцев, пробежал 42 км 195 м за 4 часа
- В ... 83 лет Николай Золотов пробежал 30 км, участвуя в соревнованиях на приз газеты «Правда».
- В 98 лет в своей категории победил грек Иорданис на дистанции Марафон - Афины (42 км 195 м).
- В возрасте 105 лет рабочий день у Гарри Льюиса был следующим: утром - 10 км бегом, потом 30 минут физических упражнений. После завтрака – пешком на работу. А работал он официантом в отеле.

**Одним из любопытных феноменов старости и долголетия являются неожиданные**

### выпешки творческих способностей.

- японский художник Хокусай сказал, что все, созданное им до 73 лет, ничего не стоит, его художественная карьера началась только после этого.
- художник К. Мане писал полотна до 86 лет
- Тициан создал свои самые захватывающие полотна почти в возрасте 100 лет.
- Верди, Рихард Штраус, Шютц, Сибелиус и многие другие композиторы работали до 80 лет и создавали в этом возрасте чуть ли не самую волнующую музыку.
- И.П. Павлов (его «Двадцатилетний опыт» написан в 73 года, а «Лекции о работе больших полушарий головного мозга» - в 77 лет).
- Л.Н. Толстой создал «Хаджи-Мурат» в 76 лет.



«Большая волна в Канагаве» (1829–1833)

## ВОКРУГ СВЕТА



### Не пересаливайте!

Без соли пища невкусная. Но следует помнить о мере. Не более 6 граммов соли в день! «Пересаливание» может вызвать болезнь сердца и почек.

А между тем в иных сортах хлеба – избыток соли. Особенно в хлебобулочных изделиях, выпекаемых в автоматических (конвейерных) печах. Это обнаружили специалисты земли Северного Рейна – Вестфалии, «заглянувшие» в 274 хлебобулочных изделия.

### Принимать много лекарств – небезопасно

Чем больше пациент принимает лекарств, тем вероятнее риск возникновения побочных негативных явлений.

Однако 40% людей старше 65 лет не знают об этом – свидетельствуют результаты опроса, проведенного специалистами Всеобщей больницы кассы Германии (АОК).

Следует также помнить о «соперничестве», о непредсказуемой «игре» принимаемых близко по времени медикаментов, об опасности «многоснадобья».

### Друзья вместо таблеток

Человеческие контакты защищают от одиночества в старости. Добрые отношения между людьми позволяют врачам назначать меньше психофармацевтических средств. Каждый четвертый пожилой человек в Европе принимает антидепрессанты. Это, прежде всего, одинокие люди.

Доктор Фредерика Белен из Гейдельберга (Германия) опросила 3000 пожилых мужчин и женщин. Таблетки часто не могут помочь так, как помогли бы друзья! Без общения, без человеческого тепла в старости совсем плохо.

### Коже тоже требуется отдых

7-8 часов ночного сна – это хорошо, это оптимально для тела, души и для самого широкого, самого протяженного органа человека (два квадратных метра!) – для кожи. При недостатке сна кожа становится бледной, сухой, под глазами появляются темные круги.

Нормальный, хороший сон, по заверению ученых, благоприятствует красоте: ночью организм выделяет гормон роста (соматотропный гормон), который «заботится» о коже.

## О ПОЛЬЗЕ ТЩАТЕЛЬНОГО ПЕРЕЖЕВЫВАНИЯ ПИЩИ

Если бы люди правильно жевали, то людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нервной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями, было бы значительно меньше.

Тщательное пережевывание способствует нормальной переработке поступающей пищи, укрепляет десны и внутренние органы (корни зубов с помощью нервов связаны с внутренними органами); активизирует поджелудочную железу и печень.

В результате тщательного пережевывания пищи (не менее 50 раз) излечиваются гастрит, колит, понос, язва, заболевания нервной системы и некоторые другие заболевания. Таким образом, пищу надо пережевывать до того момента, пока она не превратится в жидкую однородную кашу, не содержащую твердых включений.

Тщательно пережеванная пища меньше задерживается в желудке, хорошо переваривается и лучше усваивается.

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА БЕЗ САХАРА И МУКИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

**200 г творога** (в брикете как масло)

**2 яйца**

**3-4 ст.л. йогурта**

без сахара/сметаны

**1 ст. л. с верхом сухого обезжиренного молока** (можно без него)

**1 ст. л. с верхом кукурузного крахмала**

Любимые ягоды

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

1. Все составляющие кроме ягод смешать в блендере.
2. Ягоды добавить в общую массу.
3. Выложить массу в форму.
4. Поместить в микроволновку на полную мощность на 6 минут.
5. Оставить остывать прямо в форме, затем убрать на ночь в холодильник.

**Приятного аппетита!**

## ХОДЬБА ПОЛЕЗНА ДЛЯ МОЗГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Пожилым людям за день нужно проходить **4000 шагов**. Ученые выяснили, что ходьба положительно влияет на нервные клетки и снижает риск развития нейродегенеративных заболеваний. Добровольцы старше 60 лет, участвовавшие в исследовании, проходили **4000 шагов в день**. Специалисты оценивали состояние мозга участников.

Исследователи обнаружили: у людей, которые в течение жизни много ходили, некоторые структуры мозга оказались тол-

ще. Память и мыслительные способности у них были лучше, они лучше обрабатывали информацию и строили планы. По словам специалистов, начинать вести активный образ жизни стоит как можно раньше.

Физические упражнения полезны для костей, сердца и мозга пожилых людей. Проходить 4000 шагов следует без перерыва и ежедневно, но начать можно минимум с 5 раз в неделю. Людям, страдающим от артрита, эксперты рекомендуют выбрать другие формы физической активности.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СУСТАВОВ

Суставы должны получать адекватную нагрузку, но начинать занятие необходимо с минимальных нагрузок. В большинстве случаев активность не является причиной возникновения артритов или угрозой для повреждения суставов. Занятия противопоказаны лишь в период обострений артритов



### ХОДЬБА «С ПЯТКИ НА НОСОК»

Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкоснуться или почти соприкоснуться. Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая. Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке. Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед.

Сделайте 20 шагов.



### БАЛАНСИРОВАНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ

Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая. Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке. Двигаясь по прямой линии, поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и переставляйте ее вперед.

Сделайте 20 шагов, меняя ноги.



### РАБОТА С ЭСПАНДЕРОМ ИЛИ МЯЧОМ

Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер. Медленно сжимайте мяч в руке на 3-5 секунд. Медленно разожмите руку.

Повторяйте по 10-15 раз каждой рукой.



## ВСПОМНИТЬ ВСЕ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ



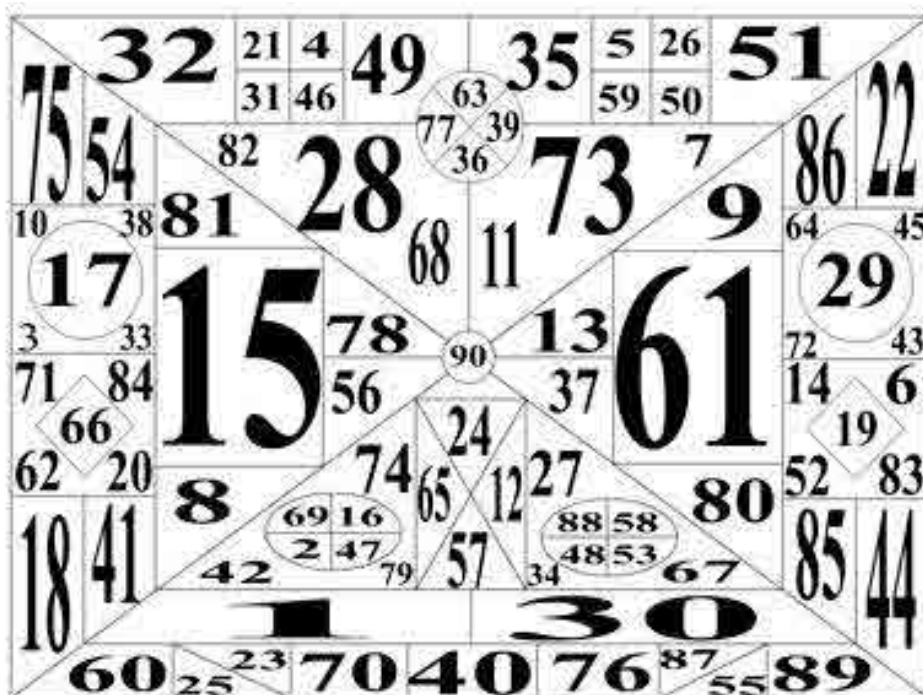
### Странный зоопарк

Перед вами несколько местами милых, местами - нет, но живых существ. У вас есть минута, чтобы их запомнить. После того, как минута пройдет, уберите этот рисунок и...

... запишите названия животных в алфавитном порядке.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

Найдите цифры  
от 1 до 90





Как жить нам хочется всегда  
В несчастье, радости и в боли,  
И каждым мигом дорожить,  
Всё забывая, даже горе.

А как нам хочется любить,  
И молодым, и не особо.  
Да чтоб любимыми нам быть,  
Чтоб до скончания, до гроба.

Но жизнь нас грешных не щадит,  
То бьёт, то ставит на колени,  
А мы упрямо спорим с ней,  
А мы упрямо рвёмся к цели!

И сколько б ни мотало вас,  
Скрепя зубами, улыбайтесь,  
Любите жизнь, любите жизнь,  
И никогда не расслабляйтесь!

Тибейкина Любовь Даниловна,  
«серебряный волонтер»  
с. Половинное



31 июля 2020 г. юбилей  
у Данилова Виктора  
Николаевича из г. Шадринск.

**Поздравляем  
с наступающим  
80-летием!**

Желаем долгих лет здоро-  
вья и благополучия, радост-  
ных и счастливых дней, доб-  
рой заботы и любви близ-  
ких людей, оптимистичного  
настроения  
и бодрости души!  
**Здоровья Вам,  
Виктор Николаевич,  
и долголетия!**

Коллектив «Сибирского центра  
социального развития общества»

«ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

## ДРУЗЬЯ, ДОБРОВОЛЬЦЫ!

**Книга очерков воспоминаний детей Великой Отечественной войны издана и вручена!**

В сборе материалов для книги изначально участвовали добровольцы «серебряного» возраста, но постепенно к нам присоединились зауральские школьники, их родители, ветеранские организации, сельские советы.

Каждый доброволец, бравший у пожилого человека интервью, лично вручил экземпляр сборника очерков о военном детстве своему собеседнику, пережившему грозные годы своего детства.

Мы вместе сделали большую работу! Мы



вместе с милыми, добрыми героями нашей Книги «ДЕТИ ВОЙНЫ» вспоминали военное детство, мы разговаривали и молчали, когда невозможно

было сдерживать слёзы.... марафон в 5386 км завершился! Спасибо им всем за участие и неравнодушие! Спасибо Коллективу газеты «Курган и курганцы» за понимание.

Мира вам, здоровья, долголетия, доброты, душевного тепла! И пускай нигде на целом свете детство вновь не отберет война!

Издание книги – часть проекта «Здоровое долголетие. Детям Великой Отечественной войны посвящается», поддержанного Фондом президентских грантов.

## ПРОЕКТ «ПОПУТЧИКИ»

Проект «Попутчики» (2020 – март 2021гг.) направлен на содействие развитию добровольческой деятельности, на вовлечение потенциала людей старшего поколения для активного участия в решении социальных проблем.



В мероприятиях проекта примут участие не менее 600 добровольцев и активистов из всех районов области. Будет организован региональный форум «серебряных волонтеров», пройдут стажировки, обучающие семинары, конкурсы.

Мы приглашаем к участию в наших проектах волонтеров всех поколений, некоммерческие организации, органы власти и бизнес структуры, а также всех неравнодушных и активных людей.

### Наши координаты

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

**Сайт:** <http://sibcentr45.ru/>

**Написать письмо:** [os.kurgan@mail.ru](mailto: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)

☎ +7 (922) 560-15-66

🌐 [sibcentr45.ru](http://sibcentr45.ru)

✉ [os.kurgan@mail.ru](mailto:os.kurgan@mail.ru)

📱 [sib45](https://vk.com/sib45)