



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МИНИСТЕРСТВО
КУЛЬТУРЫ
И АРХИВНОГО ДЕЛА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПРИМОРСКОГО КРАЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ИНФОРМАЦИОННОЙ
ПОЛИТИКИ ПРИМОРСКОГО КРАЯ



ПРОЕКТ:
ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙТЕ QR CODE.
ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И
СЛУШАТЬ ПОЛЕЗНУЮ
ИНФОРМАЦИЮ
В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ПРИМОРСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Приморская социальная газета "Мое Приморье"

E-mail: primstsgazata@mail.ru

Издается с 1.09.2021
Выходит каждую первую среду месяца
Возрастные ограничения 12+
№2(2) октябрь 2021г

"Мое Приморье"



**"Сердце, тебе
не хочется покоя..."**

**! ЗНАЙ
! НАШИХ**

Стр. 4-5

**ПЕНСИОНЕРЫ ПРИМОРЬЯ -
ЗА АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ!**



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ПРИМОРСКОГО
КРАЯ

МИНИСТЕРСТВО
КУЛЬТУРЫ
И АРХИВНОГО ДЕЛА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

ДЕПАРТАМЕНТ
ИНФОРМАЦИОННОЙ
ПОЛИТИКИ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

ПРИМОРСКАЯ
СОЦИАЛЬНАЯ

ГАЗЕТА
E-mail: primsotgazata@mail.ru



МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Программа развития театрального
искусства на Дальнем Востоке



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ТИХООКЕАНСКИЙ
ТЕАТРАЛЬНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ

Владивосток
24 сентября – 9 октября 2021

Билеты на
RACIFICFEST.RU



МАХАБХАРАТА - НАЛАЧАРИТАМ

По мотивам древнеиндийского эпоса

SPAC - Центр сценических
искусств Сидзуока (Япония)

Режиссер - Сатоси Мияги

24, 25, 26 сентября

Приморская сцена
Мариинского театра,
Большой зал

12+

КОНЕЦ ИГРЫ

По пьесе Самюэля Беккета

Национальный театр
им. Шота Руставели (Грузия)

Режиссер - Роберт Стура

28, 29 сентября

Приморская сцена
Мариинского театра,
Большой зал

12+

ПЫШКА

По новелле Ги де Мопассана

Государственный театр «Амазгаин»
им. Соса Саркисяна (Армения)

Режиссер - Нарине Григорян

28, 29 сентября

Приморская сцена
Мариинского театра,
Малый зал

12+

БЕЛОЕ НА БЕЛОМ

Компания Финци Паска (Швейцария)

Автор и режиссер - Даниэле Финци Паска

29, 30 сентября

Приморская краевая
филармония,
Большой зал

12+

ТАНГО ПОСЛЕ ЗАКАТА

Танцевальная компания
Хермана Корнехо (Аргентина)

Постановка и хореография -
Херман Корнехо

1, 2 октября / 19:00
3 октября / 17:00

Приморская сцена
Мариинского театра,
Большой зал

12+

МЕДВЕДЬ

По мотивам одноименной пьесы - шутки А.П. Чехова

Центр драматургии и режиссуры
и Международный театральный
фестиваль имени А.П. Чехова (Россия)

Режиссер - Владимир Панков

1, 2, 3 октября

Приморская сцена
Мариинского театра,
Малый зал

16+

АНТИУТОПИЯ

Компания Патрисии Герреро (Испания)

Художественный руководитель и хореограф -
Патрисия Герреро

5, 6 октября

Приморская сцена
Мариинского театра,
Малый зал

12+

ДЯДЯ ВАНЯ

А.П. Чехов

Государственный театр наций (Россия)

Режиссер и сценограф -
Стефан Брауншвейг

7, 8 октября

Приморская сцена
Мариинского театра,
Большой зал

12+

ДАРКНЕСС ПУМБА

Театр современного танца
«Модерн Тэйбл» (Южная Корея)

Художественный руководитель,
хореограф и один из исполнителей -
Ким Чже Док

8, 9 октября

Приморская сцена
Мариинского театра,
Малый зал

12+

Дорогие друзья!
Мы рады поделиться
новостью! Владивосток
ждет невероятное театральное
событие! В сентябре - октябре
2021 года в городе пройдет
Международный Тихоокеанский
театральный фестиваль.

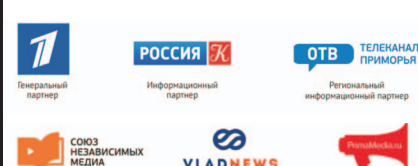
Его цель – устроить в городе
настоящий праздник Театра и
поближе познакомить зрителей
Дальнего Востока с лучшими
постановками стран Тихоокеанского
региона и других стран мира.
Помимо спектаклей, для жителей
города будет организована открытая
образовательная программа,
включающая творческие встречи,
лекции и обсуждения спектаклей.

Международный Тихоокеанский
театральный фестиваль пройдет в
городе Владивостоке в рамках
программы по развитию
театрального искусства на
Дальнем Востоке. Инициатор
программы — народный артист
России, художественный
руководитель Государственного
театра наций Евгений Миронов.
Идея масштабного проекта
была поддержана президентом
России В. В. Путиным. Международный
Тихоокеанский театральный
фестиваль станет центральным
событием программы. Благодаря
многолетнему опыту проведения
международных проектов,
Министерство культуры
Российской Федерации доверило
Международному театральному
фестивалю имени А. П. Чехова
реализовать концепцию нового
фестиваля на Дальнем Востоке,
автором которой стал генеральный
директор Чеховского фестиваля —
Валерий Шадрин.



ЗАКАЗ БИЛЕТОВ:
+7 (423) 202 50 00

СКАНИРУЙТЕ QR CODE
И ПОКУПАЙТЕ БИЛЕТЫ



СКАНИРУЙТЕ QR CODE
И СМОТРИТЕ ОБРАЩЕНИЕ
ЕВГЕНИЯ МИРОНОВА



ОКТАБРЬ 2021



ПРОЕКТ:
ГОВОРИТ
И ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙТЕ QR CODE,
ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И
СЛУШАТЬ СПЕКТАКЛИ,
КОНЦЕРТЫ, АУДИОКНИГИ,
ФИЛЬМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Как считать QR-код с помощью телефона?

- Наведите камеру своего телефона на QR-код и по умолчанию произойдет автоматический переход по ссылке.
- В случае отсутствия специальной программы на вашем телефоне скачайте любую программу для считывания QR Code, например, QR Code Reader в Google Play.

Что делать, если смотреть и слушать газету не получилось ?

- Если не получилось самостоятельно скачать программу для считывания QR-кодов или все ваши попытки услышать или увидеть интерактивные материалы не увенчались успехом - ПРОЙДИТЕ В БЛИЖАЙШУЮ БИБЛИОТЕКУ, где вам помогут, доступно объяснят, установят и научат!



Обращение заместителя председателя Правительства Приморского края - министра культуры и архивного дела Приморского края Елены Бронниковой

Позвольте сердечно поздравить вас с днем добра и уважения!

Ведь пожилой – значит мудрый, знающий и многое умеющий. Работая, или находясь на заслуженном отдыхе, вы даёте нам важнейшие уроки жизни, добра и справедливости, учите нести ответственность за свои дела и поступки, а также помогаете в воспитании молодого поколения.

Желаю вам самого главного – здоровья, радости от любимых занятий и бодрости. Пусть рядом всегда будут люди, которым вы не безразличны.

Уверена, что возраст вы измеряете не годами, а состоянием души. Пусть же ваша душа остается такой же молодой, задорной и красивой, а возраст - шаг к новым возможностям.

Сотрудники министерства культуры и архивного дела Приморского края совместно с коллегами из краевых и муниципальных учреждений культуры прилагают все усилия, чтобы наполнить вашу жизнь яркими событиями и эмоциями.

Так, в рамках проектов «С нами интересно» и «Культпривычка» предлагаем присоединиться к культурой жизни нашего края, не выходя из дома.

В этом номере Приморской социальной газеты «Мое

Приморье» вы можете прогуляться по Приморской государственной картинной галерее, послушать Тихоокеанский симфонический оркестр и посмотреть спектакль Приморского театра молодежи!

Сканируйте QR-code и наслаждайтесь просмотром!

С нами интересно!



МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И АРХИВНОГО ДЕЛА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

КУЛЬТПРИВЫЧКА

СМОТРИТЕ И СЛУШАЙТЕ ХИТЫ ЭСТРАДЫ СОВЕТСКОЙ ЭПОХИ!



ПРИМОРСКАЯ КРАЕВАЯ **ФИЛАРМОНИЯ**

ЭСТРАДНАЯ КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА в ДВУХ ЧАСТЯХ: «Сделано в СССР»

1 отделение

2 отделение



Артисты Приморской краевой филармонии отправляются «назад в СССР», давайте с ними вспомним, как это было.

В программе: песенные и инструментальные хиты эстрады советской эпохи - от М. Кристаллиной до Ю. Антонова

**Эстрадный оркестр Приморской краевой филармонии
Дирижёр – Дмитрий Бутенко**

Обращение министра труда и социальной политики Приморского края Светланы Красицкой.



Более 30 лет мировая общественность отмечает 1 октября Международный день пожилого человека.

Главный смысл этого особого дня - внимание к проблемам, с которыми ежедневно сталкиваются люди в возрасте. Для каждого из нас - это еще один повод выбрать минутку для того, чтобы позвонить бабушкам и дедушкам, сказать добрые слова, предложить помощь незнакомому пожилому человеку на улице.

По традиции в первую декаду октября социальные работники, волонтеры всех возрастов, социально ответственный бизнес, школьники - многие люди включаются в акции помощи землякам почтенного возраста.

Но и сами представители хрустального поколения не остаются в стороне. С каждым годом все боль-

ше пенсионеров становятся не сторонними наблюдателями, а активными участниками праздничных мероприятий. Концерты, чаепития, выставки прикладного искусства, рисунков, показы кинофильмов прошлых лет, спортивные состязания по различным видам спорта - каждый может выбрать то, что ближе по интересам.

Уважаемые представители старшего поколения! Вы держите в руках специальный номер «Социальной газеты», подготовленный в канун декады пожилого человека. Мы постарались разместить множество интересной информации, которая поможет вам провести эти дни с пользой для здоровья, с радостью общения.

Здесь вы найдете полезные телефоны, адреса специали-

стов, к которым можно обратиться с вопросами о социальных услугах, которые действуют на территории Приморского края.

Для вас мы подготовили «Социальный справочник», в котором перечислены все меры социальной поддержки, которые положены различным категориям граждан.



Незаменимым помощником для активных людей хрустального возраста, всех, кто стремится вести активный образ жизни, любит общение и готов попробовать себя в разных сферах деятельности, стал сайт

«Активное долголетие» primdolgoletie.ru.

Сайт очень удобен в пользовании для пенсионеров. Подробнее о том, как он работает, какую информацию можно на нем найти вы узнаете из отдельной статьи, которую можно прочитать на страницах Приморской социальной газеты «Мое Приморье»

Отмечу, что поддержание активного образа жизни, физического и психологического здоровья пожилых людей - одно из важнейших направлений социальной политики государства. Для решения этих задач реализуется региональный проект «Старшее поколение» в рамках национального проекта «Демография».

Хочу передать слова благодарности самым неравнодушным пенсионерам, которые влились в ряды «серебряных волонте-

ров». Ваша добровольческая деятельность - неоценимая помощь для специалистов в организации досуга для старшего поколения.

В завершение еще раз подчеркну: сегодня пенсионеры даже в удаленных уголках Приморья имеют возможность реализовать самые смелые творческие начинания. Обращайтесь к специалистам, используйте те ресурсы, которые имеются в филиалах Приморского центра соцобслуживания, предлагайте свои варианты. Вместе мы сможем сделать гораздо больше для интересной и комфортной жизни приморцев в хрустального возраста.

Здоровья всем! Активного долголетия! Благополучия вам и вашим семьям!

СКАНИРУЙТЕ QR CODE, ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И СЛУШАТЬ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, АУДИОКНИГИ, ФИЛЬМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Как считать QR-код с помощью телефона?

- Наведите камеру своего телефона на QR-код и по умолчанию произойдет автоматический переход по ссылке.
- В случае отсутствия специальной программы на вашем телефоне скачайте любую программу для считывания QR Code, например, QR Code Reader в Google Play.

Что делать, если смотреть и слушать газету не получилось ?

- Если не получилось самостоятельно скачать программу для считывания QR-кодов или все ваши попытки услышать или увидеть интерактивные материалы не увенчались успехом - ПРИЙДИТЕ В БЛИЖАЙШУЮ БИБЛИОТЕКУ, где вам помогут, доступно объяснят, установят и научат!

ПРОЕКТ: ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА





ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Региональная
программа
Приморского края

"Укрепление здоровья,
увеличение периода
активного долголетия
и продолжительности
здоровой жизни граждан
старшего поколения"

на 2019 – 2024 годы

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ в Приморском крае

Быть активным в
пожилом возрасте -
залог здоровья и
долголетия.

Именно под таким
лозунгом в России
реализуется проект
улучшения качества
жизни, поддержки
физического и
психического
здоровья граждан
пожилого возраста

В Приморском крае проект «Активное долголетие» действует с 2015 года. За это время к нему присоединились тысячи приморцев старшего поколения, которые уверены - пенсия - не время сидеть на месте. График их весьма плотный: йога, «Арт-терапия», вязание, совместные поездки на природу, в театр или музей, танцы и пение в творческих коллективах, занятия скандинавской ходьбой, и даже участие в волонтерском движении. Это - лишь малая часть того, чем жители края старшего поколения могут заниматься совершенно бесплатно.

Региональным оператором проекта выступает Приморский центр социального обслуживания населения. Миссия специалистов и социальных работников центра - улучшить условия жизни пожилых граждан и инвалидов, помочь им сохранить бодрость духа и оставаться активными до глубокой старости, а также максимально сохранить свой функциональный статус.

Сегодня порядка 800 работников центра по всему краю оказывают различную помощь и поддержку своим подопечным.

Под пристальным вниманием - более 8 тысяч инвалидов и пожилых жителей края, нуждающихся в помощи и получающих её.

Специалисты центра соцобслуживания уверены - занятия оздоровительной физкультурой, творчеством, позитивное общение - неотъемлемый шаг на пути к долгой и здоровой жизни.

Именно на базе филиалов центра шесть лет назад заработали первые бесплатные клубы по интересам для пожилых приморцев.

Сейчас таких клубов - уже больше 300.

А организации времяпрепровождения пенсионеров присоединились волонтерские организации, муниципальные библиотеки, городские творческие пространства и частный бизнес.

Выбираем занятие по интересам.

Общение с единомышленниками, интересные времяпрепровождение - все это улучшает самочувствие, помогает преодолеть социальную дистанцию и понять - жизнь в пожилом возрасте может быть так же полна красок, как и в молодые годы.

Сегодня для приморцев старшего поколения, в том числе благодаря работе специалистов

Приморского центра социального обслуживания населения, действуют 316 клубов, которые объединяют людей пожилого возраста по интересам и увлечениям.

Каждый желающий может присоединиться к таким кружкам совершенно бесплатно.

На занятиях пожилые приморцы занимаются оздоровительной гимнастикой, рукоделием, покоряют тропы здоровья.

Наиболее популярны у приморцев старшего поколения - скандинавская ходьба, коуч-йога, гимнастика цигун, занятия творчеством и прикладное искусство.

Всё больше пожилых людей интересуются и осваивают современные технологии - активно работают за компьютером и со смартфоном.

Для всех желающих повысить свои навыки в этой сфере с 2014 года на базе Приморского центра социального обслуживания



ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

**ЗНАЙ
НАШИХ**

АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ
в Приморском крае



Литературная
гостиница -
открытая
площадка для
всех ценителей
поэзии

ОКТАБРЬ 2021



ПРОЕКТ:
ГОВОРИТ
И ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙТЕ QR CODE,
ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И
СЛУШАТЬ СПЕКТАКЛИ,
КОНЦЕРТЫ, АУДИОКНИГИ,
ФИЛЬМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Как считать QR-код с помощью телефона?

- Наведите камеру своего телефона на QR-код и по умолчанию произойдет автоматический переход по ссылке.
- В случае отсутствия специальной программы на вашем телефоне скачайте любую программу для считывания QR Code, напимр, QR Code Reader в Google Play.

Что делать, если смотреть и слушать газету не получилось ?

- Если не получилось самостоятельно скачать программу для считывания QR-кодов или все ваши попытки услышать или увидеть интерактивные материалы не увенчались успехом - ПРОЙДИТЕ В БЛИЖАЙШУЮ БИБЛИОТЕКУ, где вам помогут, доступно объяснят, установят и научат!



действует программа обучения основам компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка онлайн».

За это время свидетельства об окончании курсов получили более 3,8 тысячи пожилых жителей края, в том числе более 70 человек - в этом году.

Еще один полезный курс - освоение смартфона в «Мобильной академии», запустили представители компании «МТС». Он состоит из 6 уроков, где пожилых людей учат пользоваться мессенджерами, выходить в интернет, пользоваться мобильной версией сайта Госуслуги.

Слушателям выдается рабочее пособие, а после освоения программы каждый выпускник получает сертификат и, что важнее - багаж необходимых современных мирских знаний.

За период пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией, клубная деятельность в Приморье временно перешла в онлайн-формат. Однако пандемия не стала помехой для активных пенсионеров. Во время самоизоляции в онлайн-активностях, среди которых лекции, шахматные турниры, тематическое общение, с использованием различных мессенджеров и интернет-площадок приняло участие более 3800 приморцев в возрасте 50+.

Территория возможностей - центр активного долголетия.

В этом году у пожилых приморцев появилась еще одна уникальная возможность с пользой проводить свободное время. В марте 2021 года во Владивостоке открылся первый в регионе Центр активного долголетия.

Творческое пространство для представителей старшего поколения организовали во Владивостоке на базе Приморского центра социального обслуживания населения по адресу: улица Иртышская, 8.

На регулярной основе в центре проводятся различные полезные мастер-классы, семинары и лекции, встречи участников клубов и кружков по интересам. Среди постоянных посетителей центра - уже более 300 пожилых приморцев.

Для удобства посетителей в центре расположилась комната рукоделия библиотека, зона психолога и а также гостиная.

При входе в центр в зоне рецепции посетителя встречает специалист центра и знакомит из с направлениями занятий, мастер-классов, мероприятий и семинаров, которые проводятся в центре и доступны для посещения.

Для постоянного посещения центра посетителям предлагается заполнить анкету, включающую вопросы о состоянии здоровья, личных интересах и увлечениях, на основании которой специалисты составят индивидуальный план посещения занятий и оформят «Карта посетителя».

Библиотека - очень уютное место, где посетители могут читать книги, журналы, обмениваться мнениями, знакомиться с творчеством поэтов и писателей, историческими романами и выдающимися личностями, устраивать литературные вечера. Кроме того, тут можно поиграть в настольные игры - шахматы, домино или лото.

Зона психолога в центре Активного долголетия - это комфортное пространство, которое служит одновременно и зоной релаксации.

Посетители центра всегда могут пообщаться по душам со специалистами, получить квалифицированную психологическую помощь, эмоциональную поддержку и полезный совет.

Одна из самых посещаемых зон в Центре активного долголетия - комната для рукоделия.

Это своеобразная творческая мастерская, где граждане пожилого возраста находят дело по душе и воплощают

свои творческие фантазии. Здесь проходят занятия по изготовлению украшений в стиле бохо, бисероплетение, вязание, занятия по созданию кукол-оберегов и не только.

Гостиная центра - самая просторная зона. Тут проводятся встречи участников клубов, лекции, и даже ведёт свою работу клуб по кинотерапии. Благодаря модернизации комнаты трансформируется в пространство для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Именно в гостиной центра Активного долголетия проходят очень популярные у приморцев занятия Когнитивной гимнастикой и «Арт-терапия».

Постоянные посетители таких занятий - уже более 50 человек, которые в разное время занимаются в маленьких группах.

На занятиях бабушки и дедушки с удовольствием изучают стили искусства.



ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

**!ЗНАЙ
НАШИХ**

**АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**
в Приморском крае



Эко-арт-терапия на занятиях в Центре Активного долголетия

Пробуют разные техники рисования и мастерят поделки из подручных материалов.

Это - отличная гимнастика для мозга, так как особенность такого творчества подразумевают активное использование мелкой моторики.

Совместно со специалистами участники клуба «Арт-терапия» постоянно осваивают что-то новое.

Как работать в технике мокрой и мятой бумаги, создавать «Дерево жизни» из кусочков цветного картона, или воплотить на листе целой пейзаж и портрет с использованием красок и лоскутков ткани - всё это и многое другое стало возможным в комфортной атмосфере твор-

чества и чуткого руководства преподавателей и специалистов.

Участие в творческих проектах, освоение новых навыков, занятия спортом - не только удел молодых.

В зрелом возрасте такие активности являются основой здорового долголетия и повышения качества жизни.

Анна Пучкова, для Приморской социальной газеты «Мое Приморье»

Кураторы проекта «Активное долголетие в Приморском крае» КГАУ-СО «Приморский центр социального обслуживания населения».

т. 8 (423) 260-43-14
primdolgoletie@mail.ru

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

«Старики-разбойники»
(комедия, 1971 г.)

Смотрите любимую комедию о дружбе и желании быть полезным обществу!





Все на сайт «Активное долголетие»!

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ в Приморском крае



primdolgoletie.ru

В августе 2020 года для приморских пенсионеров заработал полезный ресурс - сайт «Активное долголетие».

Разработал и запустил единую интернет-площадку для старшего поколения региональный оператор проекта «Активное долголетие» - Приморский центр социального обслуживания населения.

Сайт собрал большое количество полезной и интересной информации о том, какие возможности предлагает Приморье для граждан старшего поколения.

Куда пойти и чем заняться, когда вышел на заслужен-

ный отдых - множество ответов на сайте «Активное долголетие».

Интуитивно понятный интерфейс, удобная навигация, а также возможность регистрации личного кабинета пользователя с широким функционалом делает его незаменимым помощником для пожилых людей, кто стремится вести активный образ жизни, любит позитивное и продуктивное общение и готов попробовать себя в разных сферах деятельности.

Не знаете, куда можно сходить и как интересно провести время?

Обязательно загляните в раздел «Культурные мероприятия», который расположен на главной странице

сайта. В выпадающем списке кликните мышкой на свой город или район - и вот перед вами уже полный перечень концертов, лекций, интересных мастер-классов, которые планируются к проведению в ближайшее время рядом с вами.

Стоит заглянуть и в раздел «Галерея», и рассмотреть красочные фотоотчёты, которые публикуют специалисты после различных занятий и творческих встреч и, если вы были в числе участников, найти себя на фотографиях и сохранить на телефон или компьютер.

Для граждан старшего поколения будет полезен раздел «Льготы».

Здесь можно ознакомиться со списком выплат и компенсаций, действующих на территории края. Для этого достаточно выбрать одну из льготных категорий - пенсионер, инвалид, ветеран ВОВ - и кликнуть по соответствующей иконке. Список льгот откроется автоматически.

Есть на сайте primdolgoletie.ru и раздел «Здоровый образ жизни», где можно почитать советы специалистов по здоровому пита-

нию и образу жизни, профилактике различных заболеваний и интересные статьи по психологии. А также обязательно ознакомьтесь и следуйте 12 основным правилам активного долголетия, которые вы найдёте на главной странице раздела.

Кроме того, на сайте приморцы старшего поколения могут поделиться своим мнением и оценить по шкале от нуля до пяти, достаточно ли мероприятий и клубных активностей проходит в их населённом пункте. Сделать это позволяет кнопка «Пройти голосование», расположенная над панелью навигации сайта. Ежемесячно данные голосования граждан специалисты Приморского центра социального обслу-

живания населения используют при работе с пожилыми людьми и развития системы клубов.

Самый посещаемый раздел на сайте - «Активности и клубы».

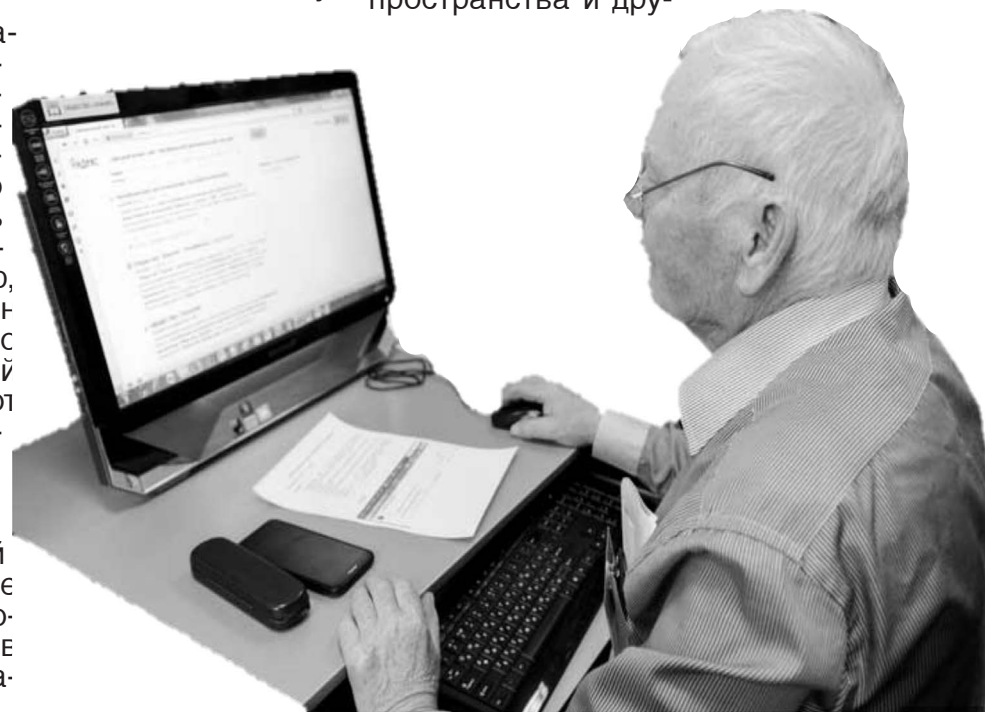
Именно здесь можно найти список и график работы всех клубов, кружков и занятий, которые действуют в Приморье, а также настроить фильтр и выбрать доступные для посещения в определенном городе и районе.

Сегодня не только филиалы Приморского центра социального обслуживания, но краевые музеи, районные дома культуры, театры, библиотеки, общественные пространства и дру-

гие муниципальные организации рассказывают о своих интересных событиях пожилым приморцам через сайт «Активное долголетие».

В Приморском крае хорошо развито волонтерское движение среди людей серебряного возраста. И один из разделов сайта «Активное долголетие» посвящен деятельности «серебряных добровольцев».

Для желающих влиться в дружные ряды серебряных волонтеров на сайте доступна интерактивная карта, которая покажет, в каких частях Приморья уже действует добровольческое движение.



ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
РУБРИКА

НАША
ЭНЕРГИЯ
В ОБЩЕНИИ
- КАК
НЕ ВЫХОДИТЬ
ИЗ КОНТАКТА
ИСТОЩЕННЫМ



primdolgoletie.ru





Пакости недоброжелателя	Гвоздь без шляпки	Оперета по-бродвейски	Режим питания фотомодели					Работник на складе													
Хавроньин сын	Зеркало в полный рост					Право знать секреты	Неорганизованный народ	Обособленная часть здания	Набор бранных слов	Любитель помахать кулаками	Шофёр на облучке	Шахматная клетка по форме									
		Эфирные щупальца	Акт купли-продажи						Старинная ёмкость	"Ты плохой" под детски											
Пруты для наказания отрока	Любовное кокетство					Щекотливая ...	Прихвостень													Старинный широкий плащ	
						Кухонные причиндалы				Ноль с палочкой	Ископаемое животное										
Звуковой "помощник" гаишника	Конные состязания	Быстроходное морское судно					Лгун				Связка макулатуры										
						Завсегда казино	Рассказ о собачке Герасима			Крошечная мера родной земли	Сияние на исходе дня										
Рыба, семейства тресковых	В ней вкальывает клерк	Полотнище поверх тюбетейки						Хвойное дерево				И ... успеха, и имущественный	Содержимое урны							Канун четверга	
		Тип пешеходной дорожки	Летний шалаш якута								Дорожка для пешеходов	Служба спасения в России									
Лоскут-оборванец	Учит прыгать через козла																				
Доносчик	Надежда и опора	Вертится в староре	Грузоёмкость судна								Детский рай на Чёрном море	Молчание как драгметалл	Кроткий ...								
Больше, чем коллега											Карпиковое княжество в Европе	Инструмент для исследования									
Он народ дурачит с умным видом	Голодной курице снится ...																				
Линия равной температуры	Литейная рама	Любой из обедающих за столом	Фрау во Франции								Речная карповая рыба	Глубокая привязанность	Информационное на вокзале	Воин с лубка							
											Корабельное жильё									Папка для конвертов	
Высший свет (устар.)	Ею трясут богатые	Горячка у прилавка с дефицитом							Злчное сборище	"Скакун" Шурика	Английский коп										
Послушный, тихий ребёнок			Фигурка – языческий божок	Из ряда вон	Спич, после которого чокаются															Бессон	
Мастер макарон по-флотски		Магазин с рецептурным отделом	Способ печатания						Банковское извещение	У неё умер муж											
		Предмет, приносящий удачу							Неродные волосы	Командный или населённый	Сорт сладких яблок	Куриный ...	Древний плуг	Лёгкая и мягкая шёлковая ткань							
Вор, хулиган во Франции	Сельский Дворец культуры	Головной ... (шляпа)	Дока по НЛО	Шлёпанцы-стукачи	Хранительница личного дела						Топливо с замшелых болот										
			Представительная личность						Кусака с идеальной талией	"Раскрутка" кандидата										Верхняя деталь платья	
Полная "отключенка" боксёра	Хаос и неразбериха							Группа А.Иванова													
			Мемориальное сооружение																		
Место сбора умелых рук	Набор скорости велосипедистом																				
								Короткий сосед гипотенузы													Сумка для фотографа

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА
СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ. СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

С нами интересно!



Смотрите экскурсию Ольги Батиевской



РУССКОЕ ИСКУССТВО XVIII-XIX ВВ

ПРИМОРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ

ВИРТУАЛЬНЫЙ ТУР ПО ВЫСТАВОЧНЫМ ЗАЛАМ

СКАНИРУЙТЕ QR CODE, ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И СЛУШАТЬ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, АУДИОКНИГИ, ФИЛЬМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Как считать QR-код с помощью телефона?

- Наведите камеру своего телефона на QR-код и по умолчанию произойдет автоматический переход по ссылке.
- В случае отсутствия специальной программы на вашем телефоне скачайте любую программу для считывания QR Code, наприрм, QR Code Reader в Google Play.

Что делать, если смотреть/слушать газету не получилось?

- Если не получилось самостоятельно скачать программу для считывания QR-кодов или все ваши попытки услышать или увидеть интерактивные материалы не увенчались успехом - ПРИЙДИТЕ В БЛИЖАЙШУЮ БИБЛИОТЕКУ, где вам помогут, доступно объяснят, установят и научат!

ПРОЕКТ: ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА





КЛУБЫ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПРИМОРЬЕ

Владивостокский городской округ:

Клуб «Мандалотерапия»

г. Владивосток, ул. Иртышская, д. 8
Т. 8(423)264-87-49

Клуб «Кинотерапия»

г. Владивосток, ул. Иртышская, д. 8
Т. 8(423)264-87-49

Гимнастика «Цигун»

г. Владивосток, - ул. Ильичева 11А, «Сквер ветеранов»; - ул. Бородинская 15Б, детский парк «Солнышко»
Т. 8 (423) 260-44-12

КОУЧ-йога для пенсионеров

г. Владивосток, ул. Иртышская д.8
Т. 8(914)695-91-28

Йога смеха

г. Владивосток, ул. Иртышская д.8
Т. 8(423) 264-87-49

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка онлайн»

г. Владивосток, ул. Иртышская, д. 8
Т. 8(423) 260-43-14

Клуб «Долгожитель»

г. Владивосток, Иртышская, д. 8
Т. 8 (423) 260-43-19

Клуб «Культурный саквоаж»

г. Владивосток, Иртышская, д. 8
Т. 8 (423) 260-43-19

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ во Владивостоке можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр

социального обслуживания населения» по телефону 8 (800) 302-26-75.

Адрес филиала: г. Владивосток, ул. Иртышская, д. 8.

Режим работы: пн.-чт. 8.00 - 17.00
пт. 8.00 - 15.45
сб, вск. - выходной.

Хорольский муниципальный округ:

Клуб «Наши руки не для скуки»

я: с. Хороль ул. Советская 2 (Хорольский филиал КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения») Т. 8(42347)21-9-30

Хор пенсионеров «Задорные девчата»

: с. Хороль ул. Ленинская 49 «Центр культуры и досуга» Т. 8(42347)21-9-30

Клуб «Скандинавская ходьба»

с. Хороль, ул. Советская 2 (Хорольский филиал КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения») Т. 8(42347)21-9-30

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка - онлайн»

с. Хороль ул. Советская 2 (Хорольский филиал КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения») Т. 8(42347)22-6-34

Школа «Финансовой грамотности»

: с. Хороль ул. Советская 2 (Хороль-

ский филиал КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения»), Т. 8(42347)22-6-34

Школа «Безопасности»

с. Хороль ул. Советская 2 (Хорольский филиал КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения») Т. 8(42347)22-6-34

Школа «Реабилитации и ухода для родственников, осуществляющих уход за пожилыми людьми и инвалидами»

с. Хороль ул. Советская 2 (Хорольский филиал КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения») Т. 8-(42347)22-6-34

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Хорольском муниципальном округе можно уточнить у специалистов Хорольского филиала КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по т. 8(42347) 23-7-28.

Адрес филиала: с. Хороль, ул. Советская 2.
Режим работы: пн. 9.00 - 18.00
вт.- пт 9.00 - 17.00
сб, вск - выходные.

Ханкайский муниципальный округ:

Клуб «Рукодельница»

с. Камень-Рыболов, ул. Октябрьская, д. 6

т. 8(42349)97-5-94

Кружок «Спорт - это здоровье»

с. Камень-Рыболов, ул. Кирова д. 10 (на территории ДЮСШ) Т. 8(42349)97-5-94

Клуб творчества и рукоделия «Ностальгия»

с. Первомайское, ул. Ленина, д. 35 (на территории учреждения Дома культуры). Т. 8(42349)97-5-94

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка - онлайн»

с. Камень-Рыболов, ул. Октябрьская, д. 6 Т. 8(42347)22-6-34

Школа реабилитации и ухода

с. Камень-Рыболов, ул. Октябрьская, д. 6. Т. 8(42349)97-5-94

Школа безопасности

с. Камень-Рыболов, ул. Октябрьская, д. 6. Т. 8(42349)97-5-94

Школа финансовой грамотности

с. Камень-Рыболов, ул. Октябрьская, д. 6. Т. 8(42349)97-5-94

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Ханкайском муниципальном округе можно уточнить у специалистов Ханкайского отделения социального обслуживания на дому по т. 8(42349)97-5-94.

Адрес филиала: с. Камень-Рыболов, ул. Октябрьская, д. 6, каб. 47, 48.

Режим работы: пн. 9.00 - 18.00
вт.- пт. 9.00 - 17.00
сб, вск — выходные.

Пограничный муниципальный район:

Клуб вязания «Серебряная спица»

: п. Пограничный, ул. Советская, д. 29. Т.8(42345)24-207

Клуб «Дачных дел мастера»

п. Пограничный, ул. Советская, д. 29. Т. 8(42345)24-207

Школа безопасности

с. Камень-Рыболов, ул. Октябрьская, 6. Т. 8(42349)97-5-94

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Пограничном районе можно уточнить у специалистов Приморского центра социального обслуживания по т. 8(42345)24-2-07.

Уссурийский городской округ:

Клуб «Золотой возраст»

г. Уссурийск, ул. Ленина, 121 Т.8 (42343) 36-615

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка - онлайн»

г. Уссурийск, ул. Ленина, 121 Т.8 (4234)33-66-15

Клуб «Олимпийский резерв» (фитнес и скандинавская ходьба)

г. Уссурийск, филиал ДК «Дружба», ул. Русская, 10 Т. 8 (951) 026-02-86

Студия прикладного творчества для инвалидов «Серебряная нить»

г. Уссурийск, филиал

ДК «Дружба», ул. Русская, 10 Т. 8 (951) 026-02-86

Школа «Безопасности»

г. Уссурийск, ул. Ленина, 121 Т. 8 (4234) 33-66-15

Школа «Реабилитации и ухода для родственников, осуществляющих уход за пожилыми людьми и инвалидами»

г. Уссурийск, ул. Ленина, 121 Т. 8 (4234) 33-66-15

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Уссурийске можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по т.8 (4234) 33-66-15.

Адрес филиала: г. Уссурийск, ул. Ленина, дом 121.

Режим работы: пн-чт. 8.00 - 17.00
пт. 8:00 – 15:45
сб, вск - выходные.

Октябрьский муниципальный район:

Культурно-досуговый клуб «Мастерицы».

с. Заречное, ул. Центральная, д. 8 Т. 8 (42344) 5-76-58

Клуб «Оптимист»

пгт. Липовцы, ул. Ленина, д.8, каб. 2 Т. 8(924)421-01-29

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Октябрьском муниципальном районе можно уточнить у





КЛУБЫ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПРИМОРЬЕ

специалистов Хорольского филиала КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по т. 8(42344) 57-6-5.

Адрес филиала: с. Покровка, ул. Карла Маркса, 77. Режим работы: пн. 9.00 - 18.00 вт.- пт. 9.00 - 17.00 сб, вск - выходные.

Михайловский муниципальный район:

Клуб для пожилых граждан «У Катюши»
с. Песчаное, ул. Флотская, д. 38
т. 8(42346) 2-38-46

Клуб «Посиделки»
с. Михайловка, Квартал 1, д.7
т. 8(42346) 2-38-46

Клуб «Надежда»
с. Некруглое
т. 8(42346) 2-38-46

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Михайловском муниципальном районе можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по т. 8(42346)2-38-46.

живания населения» по т. 8(42346)2-38-46.

Адрес филиала: с. Михайловка, ул. Красноармейская, 16 А. Режим работы: пн. 9.00 - 18.00 вт.- пт. 9.00 - 17.00 сб, вск — выходные.

- **Спасский городской округ**
- **Спасский муниципальный район:**
- **Черниговский муниципальный район:**

Клуб по интересам «Отрада»
: г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 104/7.
т. 8 (42352) 27038

Клуб по интересам «Собеседник»
с. Черниговка, ул. Ленинская, 78 (здание музея); с. Черниговка, ул. Лазо, 40 «Б» (здание библиотеки)
т. 8(42351) 23898

Школа финансовой грамотности
г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 104/7; с. Черниговка, ул. Ленинская, 78 (здание музея); с. Черниговка, ул. Октябрьская, 69, каб. № 7.
т. 8(42351) 23898

ниговка, ул. Ленинская, 78 (здание музея); с. Черниговка, ул. Октябрьская, 69, каб. № 7.
т. 8(42351) 23898

Школа безопасности
г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 104/7; с. Черниговка, ул. Октябрьская, 69, каб. № 7.
т. 8 (42352) 28082 (Спасск-Дальний), 8(42351) 23898 (с. Черниговка)

Школа реабилитации и ухода
г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 104/7; с. Черниговка, ул. Октябрьская, 69, каб. № 7.
т. 8 (42352) 58811 (Спасск-Дальний), 8(42351) 23898 (с. Черниговка)

Адрес филиала: г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, д. 104/7
Режим работы: пн - чт 8.00 - 17.00 пт 8.00 - 15.45 сб, вск — выходные.

Школа компьютерной грамотности «Бабушка, дедушка – онлайн»
г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 104/7; с. Черниговка, ул. Октябрьская, 69, каб. № 7. т. 8 (42352) 58811 (Спасск-Дальний),

8(42351) 23898 (с. Черниговка)

Школа психологической поддержки личности «Лотос»
г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 104/7.
т. 8 (42352) 27038

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Спасск-Дальнем можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по телефону 8 (42352) 27038. По вопросам работы клубов в Черниговском районе необходимо обращаться по т. 8(42351) 23898.

Адрес филиала: г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, д. 104/7
Режим работы: пн - чт 8.00 - 17.00 пт 8.00 - 15.45 сб, вск — выходные.

Партизанский городской округ и муниципальный район:

Интеллектуальный

Клуб «У камелька»
г. Партизанск, п. Лозовый, ул. Индустриальная, д.11
т. 8(924)136-87-63

Клуб «Воспоминание»
г. Партизанск, ул. Дворцовая, д. 2В
т. 8 (42363) 62-433

Клуб «Элегантный возраст»
г. Партизанск, п. Лозовый, ул. Индустриальная, д.11
т. 8(924)136-87-63

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка - онлайн»
г. Партизанск, ул. Дворцовая, 2 В
т. 8(42363) 6-24-33

Творческий клуб «Батик»
г. Партизанск, ул. Ленинская, д. 26
т.8(924)257-29-91

Вокальная группа «Селяночки»
с. Новая Сила ул. Комарова 1а, Сельский дом культуры
т. 8 (967)754-53-69

Творческий клуб «Рукодельница»
с. Сергеевка, ул. 2-я Рабочая 10А. Дом Культуры

с. Сергеевка т. 8(42365) 27-3-38

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Партизанске и Партизанском районе можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по т. 8(42363) 624-33.

Фокинский городской округ:

Мини-клуб декоративно-прикладного творчества «Мастерская чудес»

г. Фокино, ул. Мищенко, д. 2 каб. 6 (Отделение социального обслуживания на дому КГАУСО «ПЦСОН») т. 8(42339) 26-8-18

Мини-клуб вокального пения «Россиянка»
г. Фокино, ул. Мищенко, д. 2 каб. 6 (Отделение социального обслуживания



ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ. СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

С нами интересно!

Культура Национальные проекты России

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И АРХИВНОГО ДЕЛА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

КУЛЬТПРИВЫЧКА

Приморский краевой драматический театр молодежи

СМОТРИТЕ СПЕКТАКЛЬ «ГРОЗА»

Драма в двух действиях по пьесе Александра Островского "Гроза"

СКАНИРУЙТЕ QR CODE, ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И СЛУШАТЬ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, АУДИОКНИГИ, ФИЛЬМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Как считать QR-код с помощью телефона?
■ Наведите камеру своего телефона на QR-код и по умолчанию произойдет автоматический переход по ссылке.
■ В случае отсутствия специальной программы на вашем телефоне скачайте любую программу для считывания QR Code, например, QR Code Reader в Google Play.

Что делать, если смотреть и слушать газету не получилось?
■ Если не получилось самостоятельно скачать программу для считывания QR-кодов или все ваши попытки услышать или увидеть интерактивные материалы не увенчались успехом - **ПРОЙДИТЕ В БЛИЖАЙШУЮ БИБЛИОТЕКУ**, где вам помогут, доступно объяснят, установят и научат!

ПРОЕКТ: ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА





КЛУБЫ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПРИМОРЬЕ

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Большом Камне можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по телефону 8 (42335) 5-28-60.

Адрес филиала: г. Большой Камень, ул. им. В.А. Маслакова, д. 3

Дальнегорский филиал:

Клуб «Гармония»
г. Дальнегорск, Проспект 50 лет Октября, 75 «б», «Общество инвалидов».
т. 8(42373)2-75-76

Кружок «Новые горизонты»
г. Дальнегорск, Пр-т 50 лет Октября, д. 75, каб. 99
т. 8(42373)2-75-76

Клуб «Академия здоровья» группа «Любителей скандинавской ходьбы»
г. Дальнегорск, стадион «Темп» спортивной школы Вертикаль».
т. 8(42373)2-75-76

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка - онлайн»
г. Дальнегорск, Пр-т 50 лет Октября, д. 75, каб. 12,
т. 8(42373)2-75-76

Школа реабилитации и ухода для родственников, осуществляющих уход за пожилыми людьми и инвалидами»
г. Дальнегорск, Пр-т 50 лет Октяб-

ря, д. 75, каб. 13
т. 8(42373)3-17-04

Школа безопасности
г. Дальнегорск, Пр-т 50 лет Октября, д. 75, каб. 99
т. 8(42373)2-75-76

Клуб «Оптимист»
пгт. Пластун, ул. Лермонтова, д.13, кв. 201, т. 8(42374)3-32-38

Клуб «Стимул»
пгт. Пластун, 3 квартал, д.3, кв.2.
т. 8(42374)3-32-38

Клуб «Встреча»
пгт. Терней. Партизанская, д. 54. Сельская библиотека. т. 8(42374)3-17-30

Клуб «Активная пора»
пгт. Терней. ул. Комсомольская, 15, каб. 9.
т. 8(42374)3-12-01

Клуб «Надежда»
пгт. Кавалерово, ул. Чехова, д.49
т. 8(42375)9-36-90

Клуб «Уют»
пгт. Ольга, ул. Партизанская, д.1
т. 8(963)838-62-07

Клуб «Тропа здоровья»
«Большой Стадион» пгт. Ольга, ул. Спортивная, д.2а
т. 8(963)838-62-07

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ можно уточнить у специалистов Приморского центра социального обслуживания по телефону 8(42373) 3-02-04.

Адрес Дальнегорского филиала КГАУСО «ПЦСОН»: г. Дальнегорск, пр-т 50 лет Октября, 75
Режим работы:

пн. 9.00 - 18.00
вт - пт 9.00 - 17.00
сб, вск — выходные.

Артёмовский городской округ:

Зарядка чемпионов «Приморье за спорт»
г. Артем, ул. Фрунзе, 32Б, МКУ «Центр физической культуры и спорта г. Артема»
т. 8(42337) 6-17-16

Койч-йога для пенсионеров
г. Артем, ул. Фрунзе д.32-Б
т. 8(914)652-20-00

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка онлайн»
г. Артём, ул. Лазо, 38
т. 8 (42337) 4-94-50

Клуб «У самовара»
г. Артем, ул. Лазо, 38
т. 8 (42337) 49-450

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Артёме можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по телефону 8(42337) 4-94-50.

Адрес филиала: г. Артём, ул. Лазо 38.
Режим работы:
пн-чт 8.00 - 17.00
пт 8.00 — 15.45
сб, вск — выходные.

г. Арсеньев,

сёла Чугуевка, Анучино, Яковлевка:

Курсы компьютерной грамотности бабушка и дедушка – онлайн»
с. Чугуевка, ул.50 лет Октября 195А, 2 этаж, каб. 97
т.: 8(42372) 2-22-38

г. Арсеньев, пр. Горького, д. 24, каб. 24
т. 8(42361) 3-04-98

с. Анучино, ул. Слизкова, д. 5. в каб. 94
т. 8 (42362) 9-16-71

с. Яковлевка, пер. Почтовый, д. 5. в каб. 8
т.8 (42371) 9-13-77

Женский клуб «Семейный круг»
с. Булыга - Фадеево, ул. Ленинская, д.76
т. 8(42372) 56-3

Клуб «Добрые встречи»

г. Арсеньев, пр. Горького д.24, кабинет 7
т. 8(914)720-46-36

Клуб самопомощи «Азбука души» для людей с инвалидностью
г. Арсеньев. проспект Горького, д.24 каб. 19
т. 8-914-079-15-54

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ можно уточнить у специалистов Приморского центра социального обслуживания по телефонам 8(42361) 3 04 98 (Арсеньев), 8(42362) 9 16 71 (с. Анучино), 8(42372)2 22 38 (с. Чугуевка), 8(42371) 9 13 77 (с.Яковлевка).

Адреса филиалов Приморского центра социального обслуживания населения:

Пожарский муниципальный район:

Кружок «Очумелые ручки» клуба «Ветеран»
пгт. Лучегорск, 2 микрорайон, д.2.
т. 8 (42357) 3-93-60

Кружок садо-

водства «Росток» клуба «Ветеран»
пгт. Лучегорск, 2 микрорайон, д.2
т. 8 (42357) 3-93-60

Кружок «Рукодельница» клуба «Ветеран»
пгт. Лучегорск, 2 микрорайон, д.2
т.8 (42357) 3-93-60

Кружок «Компьютерный ликбез» клуба «Ветеран»
пгт. Лучегорск, 2 микрорайон, д.2
т.8 (42357) 3-93-60

Кружок «Скандинавская ходьба» клуба «Ветеран»
пгт. Лучегорск, 1 и 2 микрорайон.
т. 8 (42357) 3-93-60

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка Онлайн»
п. Лучегорск, 4 микрорайон, д. 2
т. 8(42357) 3-93-60

Кружок «Здоровье» клуба «Ветеран»
пгт. Лучегорск, 2 микрорайон, д. 2.
т.8 (42357) 3-93-60

Подробную информацию о деятельно-



ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ. СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

СМОТРИТЕ ФИЛЬМ «Дерсу Узала»

Режиссёр: Акира Куросава
1975г

www.culture.ru





КЛУБЫ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ПРИМОРЬЕ

сти клубов для граждан 50+ в Пожарском районе можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по т. 8(42357)39-3-60.

Адрес филиала: п. Лучегорск, 4 микрорайон, д. 2

Лесозаводский городской округ:

Женский клуб «Подружка»
г. Лесозаводск ул. Калининская, д. 40
Телефон для справок: 8(42355)29-3-94, 8(924)321-57-67

Клуб «Бодрость»
г. Лесозаводск, ул. Щорса, д. 3
т. 8 (42355) 27-214

Группа «Долголетие»
: г. Лесозаводск, ул. Щорса, д. 3
т.8 (42355) 27-214

Любительское объединение «Голубая планета»

г. Лесозаводск, ул. Пушкинская, д.32
т. 8(42355) 23-3-13

Любительское объединение «Народная школа»
г. Лесозаводск, ул.9-е Января, д. 51
т. 8 (42355) 23-4-87

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка Онлайн»
г. Лесозаводск, ул. Щорса, 3
т. 8(42355) 27-2-14

Клуб «Мы можем все»
г. Лесозаводск, ул. Щорса, 3
т. 8 (42355) 27-214

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Лесозаводске можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по телефону 8(42355) 27-2-14.

Адрес филиала: г. Лесозаводск, ул. Щорса, д.3.
Режим работы: пн - чт 8.00 - 17.00
пт: 8.00 — 15.45
перерыв: 12.00 — 12.45
сб, вск — выходные.

Красноармейский муниципальный район:

Клуб декоративно-прикладного искусства «Гармония»
с. Новопокровка, ул. Советская, д. 97А, кв. 2
т.8 (42355) 27-214, 8(42359)22-5-57

Женский клуб «Добрые встречи»
с. Богуславец, ул. Колхозная, 20
т. 8 (42359) 2-33-76

Творческий вокальный коллектив «Надежда»
с. Новопокровка, ул. Советская, 84
т. 8 (42359) 2-12-61

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по телефону 8(42359) 22-5-57.

Адрес филиала: с. Новопокровка, ул. Советская, 97А, кв.2

Кировский муниципальный район:

Клубы для старшего поколения, которые можно посетить в Кировском муниципальном районе:

Клуб «Какие наши годы!»
п. Кировский, ул. Колхозная, д. 2
т. 8 (42354) 22-892

Ансамбль «Улыбка»
п. Кировский, ул. Колхозная, д. 2
т. 8 (42354) 22-892

Курсы компьютерной грамотности «Бабушка и дедушка Онлайн»
п. Кировский, ул. Колхозная, д. 2
т. 8(42354) 22-892

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Лесозаводске можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по телефону 8(42354) 22-892.

Адрес филиала: п. Кировский, ул. Колхозная, 2.

Дальнереченский городской округ:

Кружок «Ветеран» клуба «Гармония»
г. Дальнереченск, ул. Ленина, д. 72, актовъ зал
Телефон для справок: 8 (42356) 33-8-81, 8 (42356) 34-7-86

Клуб вокального пения «Бабые лето»
г. Дальнереченск, ул. Центральная, 11 ДК имени В. Сибирцева филиала МБУ ДК

«Восток»
т. 8(42356) 29-6-04

Клуб «Вдохновение»
г. Дальнереченск, с. Лазо, ул. Калинина, 40, МБУ ДК «Восток» ДГО филиал Лазовский клуб
т. 8(924) 330-67-21

Клуб «Кружевница»
г. Дальнереченск, ул. Центральная, 11, ДК имени В. Сибирцева филиала МБУ ДК «Восток»
т.8(42356) 29-6-04

Подробную информацию о деятельности клубов для граждан 50+ в Дальнереченске можно уточнить у специалистов КГАУСО «Приморский центр социального обслуживания населения» по телефону 8 (42356) 3-38-81.

Адрес филиала: г. Дальнереченск, ул. Ленина, д. 72
Режим работы: пн - чт 8.00 - 17.00
пт: 8.00 — 15.45
сб, вск — выходные.

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА
СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ. СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.



СЛУШАЙТЕ АУДИОКНИГУ Владимира Клавдиевича Арсеньева «ДЕРСУ УЗАЛА»

Читает: Исаев Олег
Повесть «Дерсу Узала» посвящена экспедиции 1906г., начальником которой и был штабс-капитан Владимир Арсеньев. Данная экспедиция была организована с целью сбора военно-географических данных на случай войны с Японией, и естественно-исторических данных. Итогом экспедиции стало, помимо военных данных, большое количество собранных коллекций птиц, рыб, насекомых, растений и горных пород, которые Арсеньев разослал в дар разным музеям страны. Дерсу Узала стал настоящим другом Владимира Арсеньева и героем нескольких его книг.



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Уважаемые читатели! Перед вами интерактивная газета, которую можно читать, слушать и смотреть!

На страницах нашей газеты вы найдете много полезной и занимательной информации: новости, концерты и спектакли приморских учреждений культуры, а также фильмы и аудиокниги.

Надеемся, что новый формат подачи информации поможет нам стать интересней для вас, а вы откроете новые возможности позитивного досуга.

С уважением,
«Приморская социальная газета - Мое Приморье»

Газета основана 18 августа 2021 года.

Газета создана по инициативе Правительства Приморского края.

Издатель: редакция газеты «Приморская социальная газета - Мое Приморье»

692900, Приморский край, г. Находка, ул. Школьная 1а, каб. 519

Главный редактор Е.А Герман

Адрес редакции: 692900, Приморский край, г. Находка, ул. Школьная 1а, каб.519

Газета выходит в первую неделю каждого месяца.

Печать офсетная.

Приемная главного редактора: 8-924-723-89-29

Зам. главного редактора: Е.Е. Тарауда т. 8-911-858-18-70

Отпечатано в типографии «Дальполиграф» ИП Якунин, г. Находка, Находкинский пр-кт, 44Г, т. 8(4236)62-39-77.

Тираж 999 экз.

Подписано в печать по графику: 30.09.2021 в 09.00, фактически в 09.00.

СКАНИРУЙТЕ QR CODE, ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И СЛУШАТЬ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, АУДИОКНИГИ, ФИЛЬМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Как считать QR-код с помощью телефона?

- Наведите камеру своего телефона на QR-код и по умолчанию произойдет автоматический переход по ссылке.
- В случае отсутствия специальной программы на вашем телефоне скачайте любую программу для считывания QR Code, например, QR Code Reader в Google Play.

Что делать, если смотреть и слушать газету не получилось ?

- Если не получилось самостоятельно скачать программу для считывания QR-кодов или все ваши попытки услышать или увидеть интерактивные материалы не увенчались успехом - ПРОЙДИТЕ В БЛИЖАЙШУЮ БИБЛИОТЕКУ, где вам помогут, доступно объяснят, установят и научат!

ПРОЕКТ:
ГОВОРИТ
И ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА





Ходите правильно и будьте здоровы!

Последние годы люди стали активнее приобщаться к здоровому образу жизни. И, сейчас уже никого не удивит человек, идущий по дороге со скандинавскими палками или бегущий в заданном темпе. Замечательно, что занятия двигательной активностью входят в жизнь разных поколений.

Многие приморцы помнят, что в «доковидный период» в крае на протяжении 9 лет успешно реализовывался проект «Прогулка с врачом». Суть его заключалась в привлечении населения к здоровому образу жизни посредством рациональной двигательной активности. «Прогулка с врачом» охватила все территории Приморья. Социологический опрос в ходе регулярных мероприятий показал, что до участия в них осуществляли пешие оздоровительные прогулки 43% респондентов, а после участия решили в серьез заниматься пешей оздоровительной ходьбой 98%.

Просто ходьба, может принести не меньшую пользу организму, чем занятия в спортивных секциях.

Определенный плюс ходьбы заключается в том, что это доступно и просто практически для любого человека. Для ходьбы не требуется спортивный зал, специальная экипировка и наличие большого количества свободного времени, все, что нужно, это удобная одежда и обувь и желание хорошо себя чувствовать. Сотрудники Всемирной Организации Здравоохранения на основании многих исследований подсчитали, что 6 км или 10 000 шагов ежедневной пешей прогулки помогут предотвратить развитие целого ряда хронических заболеваний.

Однако, для разных возрастных групп эти показатели различны. Например, дети в возрасте от 5 до 10 лет могут без труда проходить до 11 000-15 000 шагов, подростки - 12 000 - 20 000, взрослые от 5 000 до 10 000, пожилые от 3 000 до 5 000. Оптимальная скорость для получения заряда энергии и удовольствия и пользы здоровью - 4-5 км/ч.

Ходьба - наиболее естественный способ передвижения человека в пространстве, но, тем не менее, многие просто не задумываются насколько велико ее значение для здоровья.

Доказано, что ходьба стабилизирует уровень холестерина и кровяного давления, укрепляет кровеносные сосуды.

При ходьбе со средней скоростью в организме сжигается на 10%, а при спортивной ходьбе на 20% больше калорий. У тех, кто совершает за день максимальное количество шагов, риск развития в последующие 9 лет диабета 2 типа на 43%, а гипертонической болезни - на 31% ниже, чем у тех, кто ведет преимущественно сидячий образ жизни. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей, органов брюшной полости, таза.

Специалисты утверждают, что ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта.

При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку не-

рвных процессов, улучшает эмоциональное состояние, нормализует сон.

Главные принципы оздоровительной ходьбы такие же, как и в любых других видах физических нагрузок, - систематичность и постепенность. Если есть проблемы с самочувствием, необходимо сократить периодичность и время прогулок. После перенесенного заболевания следует делать перерывы до улучшения самочувствия.

Существуют индивидуальные рекомендации оздоровительной ходьбы, учитывающие возраст, состояние здоровья, уровень тренировки и физической подготовки:

- Медленная ходьба. Скорость 2,5-3 км/ч, что составляет примерно 60-70 шагов в минуту. Показана больным, перенесшим инфаркт миокарда, и тем, кто подвержен приступам стенокардии.

- Средняя ходьба. Скорость 3-4 км/ч, что составляет примерно 70-90 шагов в минуту. Будет полезна людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов.

- Быстрая ходьба. Скорость 4-5 км/ч, что равно примерно 90-110 шагам в минуту. Полезна всем людям, не имеющим проблем со здоровьем. Способна оказывать тренировочный эффект.

- Очень быстрая ходьба. Скорость 5-6 км/ч, что составляет приблизительно 110-130 шагов в минуту. Имеет выраженный тренирующий эффект. Подобный темп ходьбы нетренированному человеку трудно сохра-

нить долго. К скорости ходьбы свыше 130 шагов в минуту организм адаптируется сложно.

Ходить полезно вне зависимости от погодных условий и в разное время суток, однако делать это надо либо за 1,5-2 часа до еды, либо спустя такое же время после приема пищи. Можно ходить и после еды, но при этом начинать надо с медленного шага, через час перейти на быстрый темп, сохраняя его в течение 30-60 минут. Эффект будет наблюдаться только от быстрой ходьбы.

При медленной ходьбе человек устает больше, чем при быстрой!

Поэтому полезнее пройти меньшее расстояние в быстром темпе и сделать перерыв, чем медленно ходить в течение долгого времени. Главное, чтобы темп ходьбы не вызывал дискомфорта, одышки, неприятных ощущений. При серьезных проблемах с сердечно-сосудистой системой перед тем, как заняться ходьбой, следует проконсультироваться у специалиста (терапевта, кардиолога).

Для ходьбы лучше выбирать места, расположенные в удалении от транспорта и проезжих частей, с чистым воздухом, на окраинах, за городом, в скверах, на спортивных площадках, побережье. На многих территориях Приморского края для проведения Акций «10000 шагов к здоровью» разработаны Маршруты здоровья, которые уже известны жителям. Можно продолжать ходить по ним уже самостоятельно.

Для большей эффективности оздоровительной ходьбы надо следить за своим дыханием. Дышать рекомендуется только через нос, ритмы ходьбы и дыхания должны соответствовать друг другу.

При увеличении темпа движения надо следить за тем, чтобы не было одышки и по возможности не прекращать дышать через нос. Во время сильных холодов и при ветре, а также если в воздухе много пыли, правильно дышать так: вдох носом - выдох ртом (через 3-4 шага).

После сеанса оздоровительной ходьбы необходимо принять душ, после чего смазать ноги кремом и помассировать их. Пожилым людям со склонностью к приступам стенокардии в морозные дни и при сильном ветре стоит воздержаться от длительных прогулок.

Для ходьбы необходимо использовать только удобную обувь.

Обязательно надо надеть носки, обычные или шерстяные (но не синтетику). Спортивная обувь должна быть со стелькой или, по назначению ортопеда, с супинатором.

Комфортная, правильно сидящая прогулочная обувь поможет избежать травм ног и позволит ходить в течение длительного времени, не чувствуя при этом усталости. Для прогулок в жаркую погоду надо надевать головной убор.

Минеева Т.Н. врач РЦОЗ МП в Приморском крае





ПРИМОРЬЕ ПРИСОЕДИНИЛОСЬ К ВСЕРОССИЙСКОМУ ПРОЕКТУ «СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА - НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ:
**СПОРТ
НОРМА
ЖИЗНИ**

В КРАЕВОМ ЭТАПЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО «СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ» ПОБЕДИЛ КОЛЛЕКТИВ МТС

На территории водно-спортивного центра ЦСКА во Владивостоке был дан старт региональных соревнований Всероссийского проекта «Северная ходьба - новый образ жизни» среди трудовых коллективов.

С открытием участников поздравил амбассадор проекта, Александр Щербаков. Он отметил, что краевой этап соревнований проводится в рамках регионального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография» с целью повышения числа приморцев, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Амбассадор также подчеркнул, что независимо от показанных результатов, проигравших здесь не будет, так как все участники получат только позитивные эмоции и укрепят свое здоровье.

В Приморском крае интерес к проекту проявили крупные компании.

По словам полномочного представителя «Добровольного физкультурного союза» по ДФО, руководителя Приморской региональной общественной организации «Твой ЗОЖ» Жанны Ивашкиной, заявки на участие приняты от восьми трудовых коллективов и организаций - это МТС,

Сбербанк, движение «Матери России», организация «Многодетные семьи», «Вострис», «Яс-Трейд», «Элис Моторс», коллектив МБДОУ №26.

«В Приморском крае всероссийский проект «Северная ходьба - новый образ жизни» проводится второй год подряд.

Это самый масштабный корпоративный проект по северной ходьбе. Сегодня мы вручили участникам специальный инвентарь - палки для ходьбы, а также брендированные бейсболки, — сообщила Жанна Ивашкина.

После старта, который дал главный судья соревнований, президент Олимпийского совета Приморского края Олег Докучаев, команды участницы устремились по подготовленной двухкилометровой дистанции.

В итоге победителем краевого этапа стала команда МТС, на втором месте коллектив Сбербанка и третье место с равным количеством баллов заняли представители движения «Матери России» и детского сада №26 города Владивостока.

Проект реализуется в Приморье региональной общественной организацией «Твой ЗОЖ» при поддержке министерства физической культуры и спорта Приморского края, спортивного центра ЦСКА морской и фи-

зической подготовки города Владивостока, а также при поддержке Министерства спорта России.

Идея проекта принадлежит российской спортсменке, известной фигуристке Ирине Слуцкой и возглавляемому ей «Добровольному физкультурному союзу», который выступает организатором проведения мероприятия в стране.

Целью акции является вовлечение экономически активного населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому и активному образу жизни с помощью северной ходьбы.

В мире северной ходьбой уже занимаются более 6 миллионов человек.

В России она только набирает популярность. Благодаря этому проекту, у трудоспособного населения появилась возможность приобщиться к новому фитнесу на свежем воздухе.

Эта ходьба особенно полезна для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, работающих в офисах за компьютерами. Пропадает усталость, быстрая утомляемость, повышается работоспособность, увеличивается

есть выносливость организма, улучшается физическая форма.

Ходьба с палками тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает иммунитет, помогает похудеть и восстановить обменные процессы организма. Возвращает здоровый сон, бодрость и хорошее настроение.

Кроме того, северная ходьба прекрасный помощник в восстановлении после перенесенной коронавирусной инфекции.

По мнению специалистов, это один из самых подходящих видов спортивной нагрузки для переболевших COVID-19. Резкий возврат к довирусным нагрузкам - длинные дистанции бега, силовые тренировки опасны для организма. Северная ходьба позволяет регулировать нагрузку за счет времени тренировки, дистанции и высоты палок.

А еще, регулярные тренировки развивают координацию, ловкость, силу и выносливость. Заниматься можно в любое время года. Северная ходьба не требует особой подготовки, экипировки и дорогостоящего инвентаря.

ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

СМОТРИТЕ
ЛЕГЕНДАРНЫЙ
МАТЧ, КОГДА
НИКОЛАЙ
ОЗЕРОВ СКАЗАЛ
ЗНАМЕНИТУЮ
ФРАЗУ «ТАКОЙ
ХОККЕЙ НАМ
НЕ НУЖЕН»

СУПЕРСЕРИЯ 1972г
КАНАДА - СССР



Дорогие наши ветераны
и пенсионеры!

1 октября отмечается один из самых теплых и сердечных праздников - Международный день пожилых людей. В этот день у всех нас есть замечательная возможность выразить Вам благодарность за то, что вы сделали в нашем крае своим трудом. Многие из Вас и сегодня продолжают работать, заниматься общественными делами и принимать активное участие в воспитании молодого поколения.

За вашими плечами большая жизнь, мудрость и богатейший опыт. Вы являетесь хранителями традиций, моральных ценностей, опорой и верными помощниками для родных и близких.

Примите самые искренние поздравления, слова благодарности и безмерного уважения!

Желаю Вам крепкого здоровья, благополучия, заботы и внимания окружающих, бодрости духа и долгих счастливых лет жизни!



Министр физической культуры и спорта Приморского края
Жан Кузнецов

ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

СМОТРИТЕ
СПОРТИВНУЮ
КОМЕДИЮ

«ЗАПАСНОЙ
ИГРОК»

Ленфильм, 1954г

В главной роли
Георгий Вицин





ПРИМОРСКИЙ КРАЙ ЗАВОЕВАЛ ПЯТЬ НАГРАД НА ФОРУМЕ

«Здоровье нации - основа процветания России»

Возвращаясь к форуму «Здоровье нации - основа процветания России», стоит сказать, что Приморский край завоевал пять наград:

- звания дипломанта в номинации «Медицина в условиях новых вызовов» завоевал проект «Прогулка с врачом - доктор смех»,

- звания дипломанта в номинации «Учим здоровому образу жизни» получил проект «Приморье за здоровье! Герои нашего края»,

- в номинации «Физическая культура, массовый спорт, содержательный досуг» звание дипломанта получил проект «Бизнес-спартакиада Приморья»,

- звания дипломанта в номинации «Лучший дизайн-проект и соответствие содержания экспозиции выставки Форума» также получила команда Приморского края за оформление стенда,

- проект «Прогулка с врачом - Доктор смех» получил также 1 место в номинации «Лучшая демонстрация эффективных практик по тематике Форума, готовых к тиражированию».

Кроме того, наградами были отмечены и некоторые территории, участвующие в конкурсе «Здоровый муниципалитет». Среди них - Чугуевский округ, Дальнегорск, Большой Камень.

Что такое проект «Прогулка с врачом - Доктор смех» и чем он отличается от обычной прогулки?

Конечно же тем, что в ней участвует тренер Йоги смеха. Только представьте: мы улыбаемся в 20 раз реже, чем малыши, а уж по частоте смеха разница между нами просто космическая: по данным ученых, в детстве мы смеемся более 40 раз в день, даже без видимых на то причин. Попробуйте посчитать, сколько раз вы смеетесь в день сейчас - десять, пять, один? Между тем смех - это врожденная физическая способность, такая же как умение мыслить. И при частом использовании смех может стать настоящим спасением от хандры, апатии или нехватки энергии.

Например, если вы попробуете рассмеяться утром, когда готовите завтрак, можете быть уверены - хорошее настроение на весь день

вам гарантировано. Польза смеха несомненна, это не просто проявление эмоции или серия ритмичный выдохов, это прекрасный способ обогащения организма кислородом и отличный «массажёр», при использовании которого работают около 80 групп мышц.

А для сердечно-сосудистой системы всего 20 секунд заливающего смеха равны пяти минутам занятий на беговой дорожке..

Получается прекрасная спортивная тренировка. Неудивительно, что самая веселая практика на свете - Йога смеха, получила такое широкое распространение во всем мире.

Во Владивостоке городской аллерго-респираторный центр уже активно использует данную практику в своей восстановительной программе для пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию в тяжелой и среднетяжелой форме.

Каждую первую субботу месяца в 10 утра в сквере Аллерго-респираторного центра, что на Спортивной 10, проводится мастер-класс йоги смеха, прийти может любой желающий.

Кстати, нейробиологи утверждают, что толь-

ко в 10% случаев мы смеемся над тем, что действительно смешно. В остальных случаях мы хохочем не потому, что нам весело, а оттого, что повинемся каким-то правилам, например, поддержать компанию. При этом чем больше мы смеемся, тем легче преодолеть внутренний барьер и хохотать уже от души.

Проект «Приморье за здоровье! Герои нашего края»:

- яркий фото проект, благодаря которому 1,5 миллиона жителей края на щитах и медиа экранах в своих городах и районах увидели известных людей, подающих пример здорового образа жизни (360 площадок по краю). Проект охватил 32 округа и района Приморья. Очень красивые фотографии, красочное оформление сразу бросается в глаза на дороге или на площади...

Проект задуман для того, чтобы продемонстрировать особую важность роли личности в пропаганде здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний и отказа от вредных привычек.

Авторы проекта показали значимых, уважаемых людей в двух образах - первый - профессиональный, который они представляют в своей повседневной жизни, и

второй - образ здорового человека, который делает какие-то действия, для того, чтобы быть здоровым. Например, известный в районе врач играет в баскетбол и придерживается принципов здорового питания.

Люди, для которых здоровье - это профессия, ещё и в своей жизни следуют принципам здорового образа жизни.

Они могут своим примером мотивировать и других заботиться о своём здоровье.

Автор проекта «Приморье за здоровье! Герои нашего дня» - автономная некоммерческая организация «Фестиваль «Фитлав (любовь к спорту)».

Бизнес-спартакиада Приморья:

- это командные соревнования работников различных организаций Приморского края по 13 видам спорта.

Спартакиада проходит 2 раза в год и делится на зимние и летние игры. Возраст участников - от 20 лет и старше.

За 10 лет существования данного проекта в Бизнес-спартакиаде приняли участие большинство ведущих предприятий Приморья, создавая тем самым благоприятные условия для формирования корпоративной физической культуры, приверженности к здоровому образу жизни.

Общее количество участников летних игр - более 1500 человек, зимних - около 1400.

Ежегодно в Бизнес-спартакиаде Приморья участвуют 48 корпоративных команд и это число постоянно растёт.

Игры зимней спартакиады: хоккей с шайбой, горнолыжный спорт, сноубординг, мини-фут-



ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ,
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

СЛУШАЙТЕ АУДИОКНИГУ
Валентин Пикуль
"Три возраста Окини-сан"

Автор показывает историю любви на фоне событий начала XX века на Дальнем Востоке.





бол, шахматы, боулинг, настольный теннис, пулевая стрельба, бадминтон, волейбол, интеллектуальные игры.

Игры летней спартакиады: гребля на лодках класса «дракон», пейнтбол, мини-футбол, бильярд, настольный теннис, боулинг, пулевая стрельба, плавание, волейбол, стритбол, картинг, интеллектуальные игры, бадминтон. Проект на конкурс Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России» представила компания «Результат групп» при поддержке министерства физической культуры и спорта Приморского края. Помимо этого участники приморской команды рассказали на форуме о других проектах ЗОЖ в Приморье, которые не участвовали в конкурсе, но оказали большое влияние на формирование приверженности к здоровому образу жизни у населения.

Зарядка с Губернатором, безусловно, на первом месте в данном списке.

Эта зарядка по инициативе губернатора Приморского края Олега Кожемяки проходит еженедельно в 20 муниципальных образованиях края. В них участвуют и именитые спортсмены, и любители физкультуры, и те, кто просто хочет быть в хорошей форме.

Это площадки не только для тренировок, но и для общения, передачи опыта, поднятия духа и настроения.

Когда у губернатора бывает время, он сам принимает участие на Спортивной набережной вместе со всеми желающими получить заряд бодрости в субботнее утро. Начало зарядки в 8.50, принимают участие не только жители Владивостока, но приезжают желающие из края, зарядка длится в среднем 20 минут, проводят дипломированные инструкторы.

Бывают тематические зарядки, костюмированные. Например, 22 декабря 2020г после зарядки состоялся забег легкоатлетических клубов, в результате члены клуба пришли на зарядку в разных смешных костюмах и кугуруми.

Здоровая кухня Приморья - один из самых вкусных проектов Дальнего Востока.

Это мероприятие проходит в рамках национального проекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Этот проект был задуман и реализован для обучения жителей края принципам здорового питания.

Причем термин «здоровое питание» - это не лечебное и не лечебно-профилактическое питание, это питание, которое определено обычными продуктами, просто их нужно правильно применять и готовить, менять структуру питания в семье, и тогда это приведёт к здоровому обществу.

Конкурс проходит в 3 этапа, в каждом из них допускается не более 8 участников, которые за 40 минут готовят свое авторское блюдо, отвечающее идее «здорового питания», причем

иногда компонентом является какой-нибудь деликатес Дальневосточной кухни - таежный дикорос или морепродукт.

Участники - профи из лучших ресторанов ДВ, готовят две порции - одну для жюри, другую для зрителей. По итогам всех трех раундов повара получают диплом участника, «Золотые», «Серебряные» или «Бронзовые» медали. А лучший из лучших получает звание Бренд-Шефа проекта «Здоровая кухня Приморья». Там же для зрителей проводятся мастер-классы приготовления блюд из приморских деликатесов.

Данный проект разработали Федерация Рестораторов и Отельеров город Владивосток, совместно с Управлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Приморскому краю, Региональным центром общественного здоровья Приморского края и ООО «Хорекаивент».

Экстрим-фестиваль «Мосты»

- крупнейший фестиваль экстремальных видов спорта на Дальнем Востоке, собирает любителей трюковых самокатов, велосипедов, скейтбордов, уличного граффити и т.д., возраст участников от 4 до 35 лет.

Фестиваль «Мосты» направлен на популяризацию экстремальных видов спорта в России, а также здорового образа жизни. География участников - десятки крупных городов страны: весь Дальний Восток от Читы до Петропавловска-Камчатского и Сахалина, а также приезжают спортсмены из Казани, Санкт-Петербурга и Москвы.

Ежегодно в соревнованиях принимают участие более 150 спортсменов, фестиваль посещает более 3000 зрителей.

Фестиваль «Мосты» проводят Федерация экстремальных видов спорта Приморского края, инициативная группа молодежи «ADVANCE TEAM» при поддержке Администрации города Владивостока, Департамента по делам Молодежи Приморского края.

«Ледовый полумарафон» - ежегодный зимний забег по льду:

Японского моря в бухте Новик прибрежной зоны острова Русский Владивостока. Забег проводится с целью пропаганды здорового образа жизни среди всех возрастных групп населения, популяризации оздоровительного бега и бега на длинные дистанции в зимних условиях; привлечения к участию в пробеге любителей бега, спортсменов различных возрастов; пропаганды оздоровительного бега, как активного вида отдыха, укрепления здоровья населения.

К участию допускаются все желающие,

в том числе и иностранные граждане, принимающие правила организации забега, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие медицинский допуск (справку) из любого медицинского учреждения и врача, прошедшие предварительную

регистрацию и оплату стартовый взнос. Допустимое количество участников - 1000 человек. Возраст - от 6 лет до 60.

Для разного возраста предусмотрены разные дистанции, начиная от 0,5 км. Для финалистов предусмотрены награды: 300 000 рублей для победителей в «половинке», «пятерке» и «десятке». Победителям - кубки. Всем участникам - медали! В 2021 году «Ледовый полумарафон» проводился 21 февраля.

НаСТРОЙся на ЗОЖ

- проект, проводимый в рамках ежегодного Дальневосточного строительного Форума «ДСФ Диалоги».

В заключение трехдневного Форума, посвященного обсуждению вопросов развития строительной отрасли и укреплению бизнес-партнерства, проводится стратегическая сессия для руководителей «Программа НаСТРОЙся на ЗОЖ - инструмент формирования корпоративной культуры».

В этом году в программе приняли участие корпоративные команды строительных

компаний. Разминку проводил постоянный партнер «ДСФ-ДИАЛОГИ» - «Геометрия Фитнеса», а также участники попробовали себя в мастер-классе «Йога смеха». Девиз проекта: «Качество строительства = качество жизни». Проект осуществляет компания «Бабич и партнеры».

«Спартакиада работников здравоохранения» - ежегодное масштабное спортивное мероприятие, собирающее медиков Приморского края на соревнования по волейболу, настольному теннису, шахматам, прыжкам в длину с места, дартсу, перетягиванию каната, легкоатлетической эстафете.

В этом году 12 краевая спартакиада работников здравоохранения прошла в Арсеньеве, участвовало 30 команд общей численностью более 500 человек. В каждой команде состоят только медицинские работники в количестве не более 12 человек. Соревнования проходили в течение двух выходных дней, и график был распisan буквально по минутам.





Каждая команда, отыграв одно состязание, уже бежала на следующее и так практически все 2 дня. Помимо спортивных соревнований были также конкурсы музыкальных приветствий команд и конкурс плакатов. Команды проявили не только спортивный азарт, но и недюжинные творческие таланты. Спартакиада становится праздником и для участников и для болельщиков.

Спартакиаду проводит Приморская краевая организация профсоюзов работников здравоохранения при поддержке Минздрава ПК.

«Активный отдых».

Мероприятия проекта «Активное долголетие», дают возможность людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями жить полноценной и активной жизнью, поддерживать психологическое и физическое здоровье.

Направления проекта: организация свободного времени и культурного досуга граждан пожилого возраста и инвалидов, в том числе предоставление возможности использования спортивных, оздоровительных объектов, развитие социального туризма.

Проект «Активное долголетие» включает в себя программы: спортивно-оздоровительного направления; туристического направления; культурно-досуговую деятельность; лекционной деятельности, в том числе по вопросам безопасности и финансовой грамотности.

Например, есть курс компьютерной

грамотности, коучинга, цигун, плавание, скандинавская ходьба и другие спортивные секции, творческие мастерские - рукоделие, народные промыслы, писательские и поэтические клубы, танцевальные и вокальные студии, а также большое туристическое сообщество.

Сейчас на территории Приморского края находится 56 клубов и Центр Активного Долголетия во Владивостоке, планируется открытие центров в других городах, общее количество людей, получивших помощь по программе «Активное долголетие» - 1048 человек. Проект «Активное долголетие» действует в рамках регионального проекта «Старшее поколение» Национального проекта «Демография», а также региональной программы Приморского края «Укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения» на 2019-2024 годы.

Оператором проекта «Активное долголетие» выступает «Приморский центр социального обслуживания населения» при содействии с НКО («Твой ЗОЖ») и волонтеров («Серебряные волонтеры»).

Проект «Приморье за здоровье! Правильное питание школьников»

направлен на формирование приверженности к здоровому образу жизни и правильному питанию у детей школьного возраста. Проект проводился в учредителях образования совместно с краевыми государственными учреждениями здравоохранения, а также с во-

лонтерами - медиками. Формат мероприятий самый разный: от обычных уроков и конкурсов на лучшее меню до викторин и квест - игр. Например, там было анкетирование («Твое питание», «Я то, что я ем»); уроки рисования, конкурсы рисунков и газет («Нарисуй полезные и вредные продукты», «Нет чипсам, кока-коле, кириешкам», «О вкусной и здоровой пище»); беседы, классные часы и лекции с презентациями по вопросам здорового питания («Фаст-фуд - вред или польза?», «Я то, что я ем», «Питайся правильно», «Если хочешь быть здоров - правильно питайся»); кулинарные мастер-классы, уроки-практикумы, практические занятия («Столовый этикет», «Расчет собственного рациона, анализ и корректировка», «Особенности и традиции питания в моей семье»); КВН «Азбука здорового питания», презентация «Здоровое питание - отличное настроение» с обсуждением и конкурсом на лучшее меню дня; квест - игры («Здоровое питание», «Азбука здорового питания») и т.д. В результате полезные знания получили около 5,5 тысяч учащихся Приморья.

Более 250 педагогов, медиков, родителей, социальных партнеров приняли участие в мероприятиях проекта «Приморье за здоровье! Правильное питание».

Проект в рамках Национального проекта «Здравоохранение» проводился Минздравом ПК совместно с Минобрнауки ПК, и муниципальными органами управления образованием

Владивостока, Арсеньева, Артема, Находки, Уссурийска.

Школа оптимиста:

Проект направлен на решение проблемы стрессового состояния у школьников и их родителей в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Цель - повысить степень стрессоустойчивости школьников в кризисный период. В данный период выпускники находятся под тройным давлением: со стороны родителей, учителей и понимания важности события, результаты которого определяют их дальнейшую жизнь. Это вызывает высокую степень стресса и тревожности, что оказывает влияние на психофизиологическое здоровье и может повышать риски возникновения суицидальных наклонностей и асоциальных форм поведения.

Программа «Школа оптимиста» состояла из 56 занятий и была успешно проведена без малого с сотней школьников, 60 родителями, способствовала снижению уровня тревожности и формированию психофизиологической модели устойчивости школьников.

Авторы проекта АНО «ЗОЖ», партнеры: Министерство образования ПК, управление образования г. Владивостока, МБОУ средняя школа №73, Владивостокский клинико-диагностический центр, Фонд местного сообщества «Энергия участия».

Развитие эмоционального интеллекта:

Проект Центра психотерапии, психопрофилактики и медико-социальной помощи «Развитие эмоционального интеллекта» создан для

формирования адекватного взаимодействия с внешней средой, чтобы чувства и эмоции человека были легко приняты, и это благотворно влияло на его здоровье. Направления проекта: гармонизация детско-родительских отношений, эффективное решение задач для бизнесменов, развивающие программы для детей от 3 до 7 лет, от 7 до 12 лет и от 12 до 19 лет - для того, чтобы они могли понимать и осознавать свои чувства, свой мир, только тогда у них будет понимание себя и возможность успешной адаптивности во внешней среде.

Помимо этого, важным направлением в работе проекта «Развитие эмоционального интеллекта» является работа с беременными женщинами.

В данных психологических разработках женщины знакомятся со своими чувствами, с новыми социальными ролями, учатся принимать свой новый статус. «Развитие эмоционального интеллекта» затрагивает практически все сферы жизни человека.

В рамках программы РЭИ проводятся самые разнообразные игры и тренинги, что упрощает знакомство человека со своим эмоциональным состоянием. Эффективное взаимодействие с эмоционально-чувственной сферой позволяют человеку быть здоровым и успешным в своей жизни.

Гастрофестивали -

популярные акции, проводимые в ресторанах и кафе При-

морского края, способствующие продвижению полезных приморских дикоросов и морепродуктов - Фестиваль тайги (Тайгафест), Фестиваль гребешка (На гребне), мидий, крабов (Держи краба), устриц и т.д. Проводятся в определенное время - сезон вылова данных гидробионтов.

Секрет популярности этих мероприятий в том, что каждый участник гастрофестиваля обязан разработать новое авторское блюдо, а также предложить блюдо с данным морепродуктом по установленной на фестивале бюджетной стоимости, например, не выше 300 рублей.

В результате любой желающий независимо от уровня своей финансовой состоятельности имеет возможность заказать ресторанное блюдо с морепродуктами.

На итоговом празднике гастрофестиваля устраиваются мастер-классы и встречи с известными поварами. С каждым годом количество участников Гастрофестивалей увеличивается, расширяются и границы - сейчас в Гастрофестивалях Приморья участвуют рестораны многих других городов.

Гастрофестивали проводятся центром «Мой бизнес» и проектом развития дальневосточной кухни Pacific Russia Food при поддержке союза «Приморская торговая промышленная палата» и Правительства Приморского края.

Пресс-секретарь Владивостокской поликлиники №3 Елена Донскова.





Завтракать? Обязательно!



Скажите откровенно, завтракаете ли Вы регулярно, каждое утро перед тем, как начать заниматься своими делами?

Недавно пожилая соседка сетовала на то, что ей не хочется есть как раньше. В магазине долго выбирает «чего бы захотеть», а утром часто забывает поесть, потому что нет ни настроения, ни желания. Это и понятно: с возрастом организм начинает перестраиваться в силу снижения обменных процессов.

Но к завтракам нужно относиться с полной ответственностью. Они улучшают обмен веществ и запускают пищеварительную систему.

Легкий и правильный завтрак - залог хорошего дня.

Ежедневный отказ от завтрака снижает процесс метаболизма, что ухудшает самочувствие человека. Кроме прочего, может появиться лишний вес. Поэтому завтрак особенно важен при похудении.

Правильное питание способно быстро очистить организм.

Если не завтракать постоянно, то организм будет испытывать стресс, что может вызвать преждевременное старение. А если есть по утрам, то можно достичь омоложения организма.

Замечено, что завтрак заряжает энергией на весь день и на 30% повышает работоспособность.

Поэтому независимо от того, предстоит вам сделать много важных дел днем (поехать на дачный участок, пойти по магазинам за покупками, заняться внуками и др.) или совершить длительную пешую прогулку в парке или по набережной - позавтракав, вы справитесь с любыми делами быстрее и сделаете их качественней.

Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию.

Замечено, что люди, которые привыкли хорошо завтракать по утрам, реже попадают в аварии (а ведь многие люди зрелого и пожилого возраста сейчас за рулем).

Завтрак должен составлять 25% дневного рациона (обед - 40-50%, ужин - также 25%). Это около 370-400 ккал и содержать до 55% углеводов, 15-20% белков, 30-35% жиров.

Итак, что все-таки приготовить на завтрак?

Но сначала (до завтрака) полезно выпить 1 стакан чистой воды комнатной температуры для улучшения пищеварения.

Один из самых лучших примеров завтраков - каша.

Медленные углеводы дадут запас энергии на длительное время. Овсянка, пшено, рис, гречка, чечевица, но не манка! Молоко для каши лучше использовать небольшого %.

Другой вариант - омлет.

Это уже белковый завтрак, который даст энергию для умственной и физической работы. Его хорошо сочетать со свежими овощами, зеленью, сыром.

«Омега-3» завтрак:

Очень быстрый и практически без временных затрат завтрак из банки натуральной сайры и свежих овощей (полиненасыщенные Омега-3 жирные кислоты - профилактика развития холестериновых бляшек в кровеносных сосудах).

Врачи рекомендуют на завтрак употреблять нежирную ряженку, кефир, йогурт, творог.

Кстати, творог с фруктами или ягодами - отличные поставщики белка и витаминов.

Замечательно на завтрак есть салаты:

Фруктовые салаты повысят настроение и насытят организм полезными веществами; овощные салаты обеспечат организм клетчаткой и тоже улучшат настроение.

Салаты-миксы готовятся с добавлением различных продуктов, таких как семечки, орехи, сыр и др.

Салаты, употребляемые на завтрак, можно соединить с белковой пищей: овощи - с рыбой или рассыпчатыми кашами.

Можно включить в меню 1 ч. л. меда, добавив в чай, кашу, фруктовый салат. Ведь мед содержит массу полезных веществ. Для салатов использовать оливковое масло.

Из всех видов хлеба на завтрак подойдет цельнозерновой.

Он содержит ценные микроэлементы и витамины, обеспечивает хорошую работу кишечника.

Давайте теперь немного пофантазируем и уже с этой недели попробуем готовить себе такие завтраки.

Пожалуй, самый быстрый - творог жирностью до 4% - 100гр. залить натуральным йогуртом - 100гр. Сверху положить свежие ягоды и кленовый сироп - 1 ст.л.

Десять минут Вы затратите на приготовление омлета с кабачком. Для него нужно яиц куриных - 3 шт., кабачок - 1, молоко - 100гр. сливочное масло - 20гр. Можно не солить.

Немного больше уйдет времени на блинчики с творожным кремом. Для 4 порций нужно молока и воды по 200гр. + сахара 1 ст.л. + муки 125гр. В тесто влейте 30мл. растопленного сливочного масла и готовьте тонкие блины. Для крема взбейте тщательно 340гр. творога и 150гр. сметаны.

Пшеничная каша с тыквой готовится несколько дольше. Проварите 10-15 минут тыкву - 250гр. (соль и сахар по вкусу). Добавьте 1 стакан крупы и варите до готовности. Для приготовления бананового смузи взбейте в блендере чищенные 1 банан, 1 киви (можно взять любые другие фрукты, к примеру, яблоко) с 2 ст.л. овсяных хлопьев.

Сырники или запеканка в духовке: разомните 300гр. творога, два яйца и сахар (по вкусу). Добавьте муки или манки 50гр. Половину смеси выложите на пергамент, разложите кусочки фруктов и накройте второй частью смеси. Выпекайте в духовке 20 минут.

Конечно, все эти рецепты Вам давно известны. Так давайте завтракать каждое утро - начиная его вкусно и сытно. Так вы сохраните свое хорошее самочувствие на долгие годы.

Т.Н. Минеева врач высшей категории, заведующая отделом РЦОЗМП в Приморском крае



ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

**СМОТРИТЕ КОМЕДИЮ
«ДЕВЧАТА»**



Мосфильм, 1962г

Фильм веет каким-то безудержным оптимизмом и радостью взахлеб...

Источник: культура.рф





ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕРДЦА В ВОЗРАСТЕ. СОВЕТУЮТ КАРДИОЛОГИ

Берегите ваше сердце!

Сердце человека – это сильный мышечный насос. За сутки оно перекачивает около 7500 литров крови. За 70 лет жизни сердце сокращается более 2,5 миллионов раз. Естественно, оно требует повышенного внимания, особенно в пожилом возрасте. Сделать вашему сердцу «приятно» не очень сложно: стоит лишь добавить некоторые из нижеперечисленных продуктов в ваш рацион питания:

ГРЕЙПФРУТ

Гликозиды – это особые соединения, входящие в состав грейпфрута, которые придают ему горьковатый вкус. Эти же вещества в сочетании с растительной клетчаткой, которой так богат грейпфрут, активно противо-

стоят атеросклерозу, а так же стимулируют работу желудка. Нормализует повышенное артериальное давление. Повышает общий тонус организма.

В нём содержатся такие витамины как: С, D, В1, Р, которые укрепляют кровеносную систему и улучшают эластичность сосудов.

Снижает уровень холестерина, и, тем самым, снижает риск развития сахарного диабета, инфаркта миокарда.

Оптимальное количество для профилактики заболеваний сердца и сосудов – не меньше 2-3 плодов в неделю, желательно их есть во время завтрака.

ЯБЛОКИ

Если ежедневно съедать хотя бы по одному яблоку, в скором времени можно заметить положитель-

ное воздействие от употребления этих фруктов на все органы и системы. Значительная доля этого влияния приходится на профилактику заболеваний сердца и сосудов, а также на снижение риска развития онкологических заболеваний.

Клетчатка которая содержится в яблоках, способствует снижению уровня холестерина в крови. Пектиновые волокна и большое количество витаминов помогают снизить отеки, привести в норму артериальное давление, стимулирует работу пищеварительной системы.

ФАСОЛЬ И БОБЫ

В этих продуктах содержится огромное количество растительного белка, клетчатки и такими микроэлементами как: железо, калий, фолиевая кислота, что делает эти продукты

незаменимыми в питании тех, кто заботится о собственном сердце.

ТЫКВА

Калий, бета-каротин, витамин С, в избытке содержащиеся в тыкве, очень полезны для профилактики атеросклероза сердечных артерий. Дополнительные полезные свойства тыквы – способность привести в норму артериальное давление и держать в порядке водно-солевой баланс.

ЧЕСНОК

Помимо всем известных противовирусных свойств чеснока, он еще полезен в качестве средства для профилактики гипертонии, а всё благодаря 60 компонентам своего состава, позволяющим без лекарственных препаратов понизить АД на 15-20 делений тонометра.

Читайте больше на www.primdolgoletie.ru



Обращение
первого
вице -
Губернатора

—
председателя
Правительства
Приморского
края
Веры
Щербины.

Дорогие ветераны и пенсионеры
Приморского края!
Примите мои искренние
поздравления с таким важным
праздником –
Днем пожилого человека!

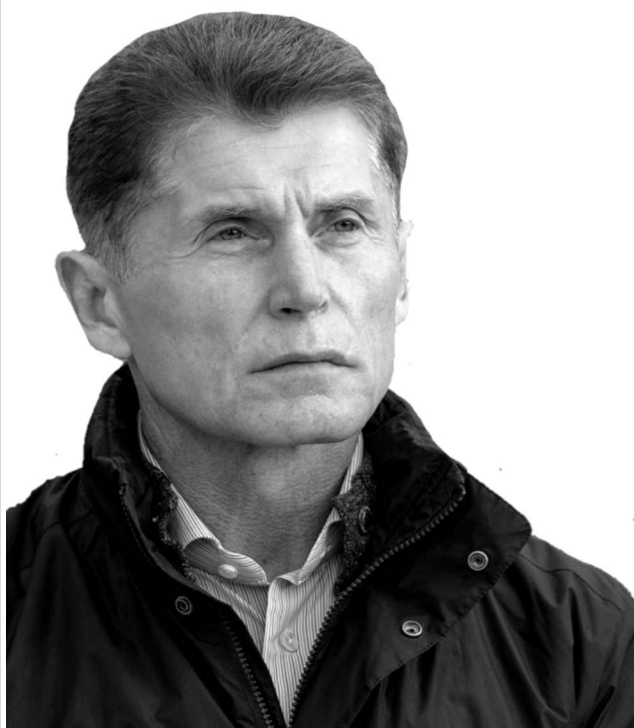
Сегодня приморцы «серебряного возраста» – это активные граждане, которые с радостью передают опыт, заряжают энергией и вдохновляют своей любовью к жизни.

Мы, в свою очередь, и дальше будем работать над защитой интересов людей старшего возраста, создавать условия для вашей самореализации, ведь это всегда остается приоритетом государственной политики нашей страны.

Вы знаете, что с приходом Губернатора Приморья Олега Кожемяко, нам удалось увеличить количество мер поддержки для разных категорий льготников, а также ввести абсолютно новые, и уделить внимание тем, кто особенно в этом нуждается. Только в 2021 году на эти цели направлено более 9,3 миллиардов рублей, и цифра продолжает расти.

В этот особенный день от всей души желаю вам крепкого здоровья на долгие годы, семейного благополучия, тепла и любви ваших родных и близких!

Дорогие читатели!
Я рад поздравить старшее
поколение Приморья
с Днём пожилого человека!



Губернатор
Приморского края
Олега Кожемяко.

Хотя, честно говоря, мне не слишком близко такое название, ведь возраст – это цифра. Я бы назвал его День человека, молодого душой.

Задача Правительства Приморского края – сделать все, чтобы ваша жизнь с каждым днём становилась лучше, комфортнее, чтобы вы чувствовали реальную помощь и заботу государства. И, конечно, были активны, сохраняли свой творческий потенциал. Ведь у стремления к саморазвитию нет возраста. В этом нам помогает региональная программа «Старшее поколение», благодаря которой вы можете продолжать познавать жизнь, открывать для себя ее новые грани. Для этого в крае работают курсы, где вы можете освоить компьютерную и финансовую грамотность, а ещё можно вступить в ряды «серебряных» волонтеров и найти себя в помощи другим, можно повысить свою квалификацию – ведь учиться никогда не поздно, а можно вступить в клуб по интересам, заняться лечебной гимнастикой или скандинавской ходьбой. Вариантов множество – выбирайте то, что вам по душе, и пусть ваши дни будут светлыми, богатыми на впечатления и яркими!

Искренне желаю вам доброго здоровья и долгих лет жизни! Пусть рядом с вами всегда будут ваши родные и близкие!

ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

СМОТРИТЕ СПЕКТАКЛЬ
«ЮНОНА И АВОСЬ»
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕАТР «ЛЕНКОМ»

В ролях: Николай Караченцов, Елена Шанина, Александр Абдулов, Александр Садо, Владимир Кузнецов, Владимир Белоусов, Игорь Фокин, Павел Смеян, Владимир Ширяев, Ирина Алферова.

Режиссёр:
Марк Захаров

1983 год

Источник;
культура.рф
www.culture.ru





СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА КУЛЬТУРЫ И АРХИВНОГО ДЕЛА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
И МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**БИБЛИОТЕКИ
ПРИМОРЬЯ:
ПЕРЕЗАГРУЗКА
БИБЛИОФЕРМЕР**

**Зачем нужен проект
этот проект?**

Если вы занимаетесь сельским хозяйством или фермерством и у вас есть излишки сельскохозяйственной продукции. Вы хотели бы реализовать ее, но не знаете как? Социальные сети библиотек предлагают вам свои площадки!

Для читателей библиотеки предлагают «вкусные рецепты» из литературных произведений с указанием книги, а ниже размещаем информацию фермера с указанием его контактного телефона. Вы можете позвонить и договориться о цене и встрече!

Мы продолжаем Яблоки, надобно от-
литературно-кули- дать справедливость
нарный марафон в миссис Уоллис, и
нашей газете. Се- точно, объедине...»
годня в центре вни- Джейн Остен
мания - МЕД! «Эмма»

**Печеные
яблоки из
«ЭММЫ»**

«А когда я достала из шкафа печеные яблоки и изъявила надежду, что гости не откажутся их отве-
дать, он тотчас откликнулся: «Ого! Какой другой фрукт сравнится с печеным яблоком, а столь соблазнительные я вижу вообще первый раз!» Вы понимаете, что это в высшей степени... И по его тону ясно было, что это не пустая любезность.

РЕЦЕПТ

Ингредиенты:
4 крупных сладких яблока, 50 г тростникового сахара или 3 ст. ложки меда, 1/4 стакана дробленых орехов, 1/4 стакана порезанного изюма, 1 ч.л. корицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 3/4 стакана воды.

Приготовление:
Вырежьте немного мякоти вокруг хвостика яблока и чайной ложкой выскребите семечки. Оставьте 1,5см. до дна фрукта. Смешайте в

чашке сахар, корицу, измельченные орехи и изюм. Положите яблоки в форму и начините их смесью. Сверху каждое положите кусочек масла. Налейте в форму кипяток. Запекайте 30-40 минут в духовке, разогретой до 190 градусов. Перед подачей полейте яблоки соком со дна формы для запекания.

**Медовые
«БИСКОТТИ»
Беорна**

«Вот что обещал Беорн: дать пони каждому и лошадь Гэндальфу - добраться до леса; снабдить отряд едой на несколько недель, сытной и непортящейся - орехами, мукой, сушеными плодами в запечатанных банках, глиняными горшочками с медом и особой выпечки коврижками, которые смогут храниться долго. Достаточно съесть совсем немного, чтобы хватило сил для дальнего пути. Готовил он их на меду, как почти всю остальную пищу, по рецепту, который ревниво берег в тайне...» ДЖ. Р. Р. Толкиен «ХОББИТ»

РЕЦЕПТ

Ингредиенты:
200г цельнозерновой муки, 50г куку-

рузной муки, 1/4 ч. л. соды, 75г сливочного масла, 125г мёда, 75 мл сливок, 75г фундука, 50г сушёной клюквы.

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 170 °С. Застелить противень бумагой для выпечки.
2. Растопить масло, смешать с мёдом и сливками. Отдельно смешать два вида муки и соду. Вылить жидкую смесь в сухую, замесить тесто. В конце добавить наполнители - орехи и сухофрукты - и равномерно распределить их в тесте.
3. Разделить тесто на две части, из каждой скатать колбаску диаметром 3-4 см. Выложить на противень и выпекать в предварительно разогретой духовке 30-35 минут.
4. Выпеченные заготовки полностью остудить. Нарезать на ломтики толщиной около 1 см, немного наискосок. Выложить на противень.
5. Тем временем понизить температуру духовки до 150 °С. Выпекать 10 минут, затем перевернуть кусочки и выпекать ещё 10 минут. Охладить, сложить в герметичную посуду и оставить на чёрный день.

Ну, хотя бы ночь дать постоять будет хорошо.

**Вяземский
пряник**

«Человеком он был простым, ко всем обращался «братик-сударик», в том числе и к тем, кого приказывал высечь. Однажды он влюбился в жену мелкого торговца Аленку. Ухаживая за ней, бригадир Фердыщенко подарил ей «вяземский пряник и банку помады». Для ее мужа, для жителей Глупова, для самой Аленки это закончилось плохо, в чем, конечно же, вяземские пряники не виноваты, но это уже совсем другая история.» Михаил Евграфович Салтыков-Щедрин «История одного города»

РЕЦЕПТ

Просеять в миску 480гр муки. Теперь подготовим смесь «сухих духов». Для этого из четырех корбочек кардамона достанем семена и растолчем их в ступке с пятью гвоздичками. Добавим еще по трети чайной ложечки имбиря и гвоздики. стакан меда (не гречишного) нагреваем до образования пенки. Снимаем ее. В мед вмешиваем пряности и половину подготовленной муки. Размешиваем и остужаем до комнат-

ной температуры. Добавляем остальную муку, 4 желтка, 4 ст.л. топленого масла и половину пакетика разрыхлителя. Размешиваем тесто 20 минут. Дальше нужно действовать очень быстро. Ведь тесто для вяземских пряников на воздухе «затягивается» и изделия изначально получаются твердыми, как будто черствыми. Духовка должна быть уже разогретой до 200 градусов. Раскатываем тесто ровным слоем толщиной от 7 мм до 1 сантиметра. Вырезаем кружки перевернутой чашкой или нарезаем ножом на ровные квадратики. Противень устилаем кулинарной бумагой, выкладываем изделия. Запекаем 10 минут. Украшаем.

Источник:

Муниципальное казённое учреждение культуры Артёмовского городского округа. Централизованная библиотечная система.



ГОВОРИТ И
ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА

СКАНИРУЙ QR code
СМОТРИ СПЕКТАКЛИ, КОНЦЕРТЫ, ФИЛЬМЫ.
СЛУШАЙ АУДИОКНИГИ И МУЗЫКУ.

**СЛУШАЙТЕ АУДИОКНИГУ
Джейн Остен «Эмма»**

Ироничная история очень умной молодой женщины, попадающей вприсак постоянно — по наивной глупости окружающих!



СКАНИРУЙТЕ QR CODE,
ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ И
СЛУШАТЬ СПЕКТАКЛИ,
КОНЦЕРТЫ, АУДИОКНИГИ,
ФИЛЬМЫ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Как считать QR-код с помощью телефона?
■ Наведите камеру своего телефона на QR-код и по умолчанию произойдет автоматический переход по ссылке.
■ В случае отсутствия специальной программы на вашем телефоне скачайте любую программу для считывания QR Code, например, QR Code Reader в Google Play.

Что делать, если смотреть и слушать газету не получилось ?
■ Если не получилось самостоятельно скачать программу для считывания QR-кодов или все ваши попытки услышать или увидеть интерактивные материалы не увенчались успехом - ПРОЙДИТЕ В БЛИЖАЙШУЮ БИБЛИОТЕКУ, где вам помогут, доступно объяснят, установят и научат!

ПРОЕКТ:
ГОВОРИТ
И ПОКАЗЫВАЕТ
ГАЗЕТА



ОСЕНЬ. ВРЕМЯ «ПЕЧАТНОГО ДВОРА».

7-8-9 октября - дни работы во Владивостоке XXII-ой ДВ Книжной выставки-ярмарки «Печатный двор-2021», и начало осеннего листопада в городе. Едва слышимый шум летящего листа, так похожий на шорох переворачиваемой страницы, наполняет город. С ним он погружается в одно из самых прекрасных состояний, доступных человеческой душе, - чтению, выбору книг, разговорам о прочитанном.

На этот раз Выставка-Ярмарка будет проходить в выставочном центре Арт-конгресс-отеля «Экватор» (ул. Набережная, 20). Для ее организаторов - прежде всего Приморской краевой публичной библиотеки им. А. М. Горького - это новые экспозиционные площадки, которые предстоит преобразовать в огромный демонстрационный зал и наполнить его лучшим из того, что было создано в мире книжной культуры региона за минувший год.

Свое участие в работе Выставки-Ярмарки подтвердили 77 компаний и издающих организаций. Съезжается издательский и литературный мир, практически, всего Дальневосточного Федерального Округа. Делегации участников возглавляют руководители писательских организаций региона: К. Куролена (Хабаровск), Н. Харлампьева (Республика Саха), А. Смышляев (Петропавловск-Камчатский), П. Савинкин (Амурская область), Н. Тарасов (Сахалин), А. Ткачук и О. Вороной, которые представляют писательские организации Приморского края.

Мир книжной культуры за последние три года географически и административно продвинулся в направлении российского запада, и сегодня в числе гостей книжного форума мы ждем книжников из Республики Бурятия и Забайкальского края. Их приезд в столицу Федерального Округа становится делом обычным, а участие в номинациях конкурса «Лучшая книга года» вносит в соревнование заметное напряжение. У издательских компаний этих территорий - заслуженно высокая репутация и высокий рейтинг продаж, как впрочем и у таких издательских компаний, как национальная компания Айар (Республика Саха), издательство «Русский остров» (Владивосток), «Амурская ярмарка» (Благовещенск), издательско-полиграфический комплекс «Дальпресс», и один из лидеров дальневосточного «книгопроизводства» - компания «Новая книга» (Петропавловск-Камчатский), которая отметит на площадке «Печатного двора» свое 25-летие.

Повторю, в списке издательских коллективов, которые представят новую продукцию на Выставке-Ярмарке - 77 компаний и издающих организаций. Называть каждую - дело долгое. Дальневосточному читателю они хорошо известны, а вот прибывающим на «Печатный двор» экспертам они, практически, не знакомы. «Мы готовы к открытиям», - так настроиваются на работу Выставки-Ярмарки наши гости из центра: О. Бадекина (Российская Государственная библиотека), Г. Калинина (Российская Книжная Палата, Москва) и П. Арефьев (аналитический отдел Научной электронной библиотеки).



АЛЕКСАНДР БРЮХАНОВ, директор Приморской краевой публичной библиотеки им. А. М. Горького, учредитель и организатор ДВ книжной выставки-ярмарки «Печатный двор».

XXII

Дальневосточная
выставка-ярмарка

ПЕЧАТНЫЙ ДВОР 2021

7 8 9
октября

Дальний Восток:

Новый сезон. Новые книги. Новые имена.

Презентации, творческие встречи,
автограф-сессии...

Конкурсы:

•
«Лучшая книга года»

•
«Премия имени Матвеевых»

Место проведения:

Выставочный центр,
арт-конгресс-отель «Экватор»
г. Владивосток, Набережная, 20

Серию профессиональных встреч продолжит заявленный в программе круглый стол «Движение региональной книги как основа эффективного развития книжной культуры региона». Его готовится провести ведущий научный сотрудник лаборатории книговедения научной библиотеки СО РАН (Новосибирск), кандидат исторических наук О. Альшевская.

352 книги (включая издания - номинанты премии им. Матвеевых) будут соревноваться за право называться лучшими в семи конкурсах, заявленных в программе Выставки-Ярмарки. Победители будут названы в заключительный день работы «Печатного двора-2021». А итоги Матвеевского конкурса организаторы намерены подвести 8-го октября.

Участников «Печатного двора» ждут новинки региональной литературы, насыщенная программа, творческие встречи с издателями, писателями, деятелями культуры, искусства и политики. Организаторы надеются, что особым вниманием читателей будут отмечены такие события, как проект «А. Фадеев в меняющемся мире» (к 120-летию писателя), «НаукаPRO. 2021». К Году науки и технологий. Чем живет сегодня дальневосточная наука и какое отражение эта жизнь находит в трудах научного книгоиздания.

Работу Выставки - ярмарки будут сопровождать экспозиции «Из золотого фонда «Печатного двора» 1997-2021 гг., «Университетская книга», «Рукописные и старопечатные издания из фонда Приморского Авакумовского братства», «История медицины в уникальных редких книгах». «Выставка одной картины»: Народный художник И. Рыбачук. «Севернее сердца». К 100-летию выдающегося русского художника.

Музыкальную линию программы приглашены вести духовой оркестр курсантов Тихоокеанского Высшего Военно-морского училища им. С. Макарова и cover band популярного джаз-музыканта Евгения Семеновко.

Мир книжной культуры, который развернется 7-8-9 октября перед участниками XXII-ой ДВ книжной выставки - ярмарки «Печатный двор-2021», представит лучшее, чем он обогатился за минувший год.

Итак, октябрь. Дни работы «Печатного двора». Дни поздней осени, которые, если прибегать к Пушкину, бранят обыкновенно. Но, позволим поправить великого поэта, только не те, в которые собираются для общения книжники со всего Дальнего Востока. Те дни нам «милы, читатель дорогой...»