

# ПРИХОДИТЕ НА КУРСЫ И ВЫ!



Продление активного деятельного долголетия – главная задача повышения качества жизни людей пожилого возраста.

В Екатеринбурге по адресу: ул. Тургенева, 13, ком. 420, бесплатно для пенсионеров проходит «Первичный курс освоения компьютера и работы с основными программами». При освоении курса используется индивидуальный подход: в группах по 6 человек.

Занятия для пенсионеров проводятся в рамках социально значимого просветительского проекта «Повышение качества жизни людей пожилого возраста – про-

дление активного деятельного долголетия», который уже второй год продолжается в Екатеринбурге.

В течение первого этап реализации проекта в 2015-16 году обучение прошли 330 пенсионеров различного возраста. Участники научились работать на компьютере, прослушали лекции, на которых их проинформировали о современных оздоровительных системах, узнали от представителя Пенсионного фонда о порядке перерасчета и начисления пенсий, познакомились с возможностями трудоустройства пенсионеров и деятельностью Союза пенсионеров России.

В 2016-2017 году пенсионеры также ов-

ладеют навыками работы на компьютере, научатся пользоваться электронной почтой и скайпом, встретятся с кандидатом медицинских наук, врачом высшей категории А.И. Щиновым, узнают о способах очистки воздуха и воды в домашних условиях, познакомятся с природным и культурным наследием Урала на мультимедийных экскурсиях.

**Записаться на бесплатно обучение можно по телефонам:  
(343) 290-24-89; 219-45-62.**

**Дарья Кезина, преподаватель,  
член Союза журналистов России**  
На фото: участники проекта

Социально значимый проект «Повышение качества жизни людей пожилого возраста – продление активного долголетия» проводится согласно Распоряжению Президента РФ № 68-рп от 05.04.2016: «Об обеспечении в 2016 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества и реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина» на средства гранта, предоставленного ООО «Союз пенсионеров России». Организатором проекта выступает ООС «Инициатива».





## Золотой Фонд

КПК СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

# Договор «ЗОЛОТОЙ»



# 16% ГОДОВЫХ

на сумму от 100.000 руб.

**Подробно по телефону в г. Екатеринбурге:**  
**8(343) 328-90-50**  
**8(343) 328-90-60**

## Проверено временем!

КПК «СЦ «Золотой Фонд» предлагает заключить договор «Золотой». Период заключения договора приема личных сбережений «ЗОЛОТОЙ» - с 16 июля 2016 г. по 31 декабря 2016 г.  
Сумма привлекаемых сбережений от 100 000 рублей, пополнение от 10000 рублей не позднее, чем за 30 дней до окончания срока договора.

Все услуги предоставляются лайщиками КПК «СЦ «Золотой фонд», вступительный взнос - 300 руб.; паевой взнос - 200 руб. (возвращается при выходе из КПК). Св-во о гос. рег. 74 № 005851391 от 09.10.2012

## Спорт и здоровье идут рука об руку

В течение нескольких месяцев наша газета проводила конкурс среди читателей «Спортивное лето пенсионера».

Довольно долго мы не подводили итоги, надеясь, что после окончания садово-огородного сезона увеличится число желающих рассказать о своих достижениях на пути к здоровому образу жизни. Но, к сожалению, спортсмены-любители «серебряного» возраста, очевидно, постеснялись говорить о себе со страниц газеты.

### ЗНАЧИТ, НАСТАЛА ПОРА ПОДВЕСТИ ИТОГИ.

**Николай Ярулин** из Екатеринбурга – настоящий энтузиаст спорта, любитель бега, неприменный участник самых разных забегов для пенсионеров, в том числе – и в других городах страны. А еще он очень любит путешествовать, выкраивая для бега свободную минутку и в поездках. Например, выполняет пробежку на палубе круизного теплохода! Мы вручаем Николаю Николаевичу заслуженную награду – специальные палки для скандинавской ходьбы. Наверняка этот популярный среди пенсионеров вид физкультуры придется по душе нашему призеру.

Жительница Качканара **Ада Кокшарова** увлекается «дачным» спортом и считает, что физических нагрузок у любого садовода предостаточно. Конечно, с этим никто не спорит, но эта участница конкурса много

времени уделяет и активным пешим прогулкам. А, как известно, энергичная ходьба – один из самых предпочтительных видов физической нагрузки для пожилых людей. Ей присуждается приз для релаксации после нагрузок – массажный коврик.

Жительница Нижнего Тагила **Н. Сивицкая** прислала в газету интересный рассказ о дружном коллективе увлеченных людей – участниках группы оздоровительной гимнастики «Факел» городского центра ветеранов при СК «Старый соболь». Автор и сама занимается физкультурой и собрала впечатления своих друзей по занятиям. Жизнелюбию, увлеченности, личным достижениям каждой из них можно только позавидовать. Так держать!

Учитывая, что в «Факеле» занимаются немало любителей здорового образа жизни, редакция решила наградить энтузиастов подарком «три в одном» - набором настольных игр: шахматы, шашки и лото. После интенсивных физических нагрузок они смогут с пользой провести время, и сидя за столом.

### Поздравляем победителей!

**Просим всех позвонить в редакцию по тел.: (343) 377-00-47, чтобы обсудить способ доставки заслуженного приза.**

А остальных читателей мы приглашаем активнее участвовать во всех конкурсах, которые проводит «Пенсионер». Удача может улыбнуться каждому.

**Наталья Березнякова**