Петербургская Коломна

Газета Муниципального образования Коломна

www.kolomna-mo.ru

№ 8 (163), сентябрь 2021

ГЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ ОКТЯБРЯ

Уважаемые жители округа Коломна!

От всей души поздравляем вас с праздником - Международным днем пожилого человека!

Об уважении ко всем членам общества, признании их заслуг и значимости их труда говорит тот факт, что в нашей стране, наряду со многими праздниками, введен, безусловно, волнующий и приятный для многих праздник — День пожилых людей. Ежегодно в золотую осеннюю пору мы чествуем тех, кто все свои силы и знания, здоровье и молодость посвятили своему народу, отдали воспитанию молодого поколения. Мы благодарны старшему поколению за все, что они сделали для развития и процветания нашего общества.

Желаем вам крепкого здоровья, любви близких людей, бодрости и благополучия.

Дорогие учителя!

Поздравляем вас с профессиональным праздником - Днем учителя!

Во все времена учитель был не только человеком, обучающий наукам, но еще и носителем духовности и нравственного начала. Учителя выполняют особую гражданскую миссию — воспитание молодого поколения. Их знания и опыт, преемственность традиций и новаторство лежат в основе каждой школы. Учитель – это больше, чем профессия, учитель – это призвание.

Желаем вам здоровья, счастья, семейного благополучия, спокойствия, а также целеустремленных и благодарных учеников!

Глава муниципального образования МО Коломна - Председатель муниципального совета О.Е.Столяров

Депутаты муниципального совета МО Коломна

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

СПб ГБУСОН «Комплексный центр социального обслуживания Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» более 30 лет оказывает социальные услуги различным категориям населения. Помощь наших специалистов могут получить граждане пожилого возраста, люди с ограниченными возможностями, малоимущие.

Учреждение функционирует на 7 площадках, расположенных в Адмиралтейском районе, главная – на наб. реки Фонтанки, д. 152 лит. А. В структуру учреждения входят 28 отделений, которые оказывают социальные услуги.

Спектр видов и форм предоставления услуг многообразен. У нас вы можете получить натуральную помощь (продуктовые наборы, вещевая помощь); воспользоваться услугой проката технических средств реабилитации (костыли, трости, ходунки, кресла-коляски и т.д.); оформить услуги сиделки или социального работника (обслуживание на дому); получить консультацию психологов, юристов и специалистов по социальной работе и многое другое. У всех наших клиентов есть возможность посещать театры на льготной основе. В отделениях комплексного центра проводятся занятия лечебной физкультурой, йогой, скандинавской ходьбой, организуются концерты, мастер-классы и экскурсии; функционируют клубы и кружки по различным направлениям. Мы поможем вам поддерживать активный и здоровый образ жизни!

В социально-досуговых отделениях можно выбрать занятие на любой вкус: обучаться хоровому и сольному пению, танцам, декоративно-прикладному творчеству, а также выучить английский язык и многое другое. Большой популярностью у пожилых граждан пользуются компьютерные курсы. Обучение компьютерной грамотности проводится как для «новичков», так и для более продвинутых пользователей.

Отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов созданы для поддержания здоровья и активной жизненной позиции пожилых граждан. Отделения предоставляют трёхразовое горячее питание и наблюдение за состоянием здоровья. Проводятся консультации юристов и психологов центра. Организованы занятия лечебной физкультурой, скандинавской ходьбой, рукоделием. Каждый найдёт здесь занятие по душе!

Специалисты социально-реабилитационных отделений помогут в вопросах поддержания и улучшения здоровья. Одно из отделений располагает залом лечебной физкультуры, кабинетом социально-бытовой адаптации, кабинетом релаксации и галокамерой (соляной пещерой). Помещения оснащены современным специализированным оборудованием. Активное участие сотрудников отделения поможет вам справиться с трудностями, возникшими в результате ухудшения здоровья.

В рамках стационарной формы обслуживания работают отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Это не только благоустроенное жильё со всеми удобствами, но и доброжелательные сотрудники, которые всегда готовы прийти на помощь. В отделениях предоставляется широкий спектр услуг: разнообразная досуговая программа, консультации специалистов, четырёхразовое питание и т.д.

Учреждение непрерывно развивается с учётом потребностей жителей Адмиралтейского района, и мы хотели бы поделиться основными нашими достижениями за последний год.

28 сентября 2020 состоялось торжественное открытие второго отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов по адресу: Псковская ул., д. 3, лит. А. Расположение данного отделения особенно удобно для граждан пожилого возраста, проживающих на территории муниципального округа Коломна. В перечень услуг, предоставляемых отделением, входит: обеспечение питанием, наблюдение за состоянием здоровья и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий, организация досуга, психологическая и юридическая помощь и т.д. Создание нового отделения позволило повысить количество клиентов учреждения, а оснащение современным оборудованием – улучшить качество предоставляемых услуг.

На базе отделения дневного пребывания стартует проект «Виртуальный туризм для старшего поколения». Чтобы начать путешествие нужно всего лишь надеть специальные очки! Таким образом, создаются необходимые условия для изучения не только достопримечательностей, но истории и культуры родного края, а также разных стран и континентов.

С января 2021 года начали свою работу ещё два отделения, в том числе отделение приёма и консультаций. Среди услуг отделения: консультирование по вопросам социального обслуживания в отделениях центра; прием заявлений на оказание натуральной помощи; содействие в получении юридической помощи; оформление гражданам, нуждающимся в постоянном уходе и наблюдении, необходимых документов для получения мест в государственных стационарных учреждениях социального обслуживания населения; содействие в оформлении документов; взаимодействие с ветеранскими организациями.

Особого внимания заслуживает открытие отделения социально-медицинского ухода на дому для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Когда с человеком случается беда, и ему требуется помощь и профессиональный уход, самый правильный выход – воспользоваться услугами сиделки (помощника по уходу). Уход за человеком, утратившим способность к самообслуживанию, – задача непростая. В данном случае для полноценного ухода нужны специальные знания и навыки. Несмотря на кажущуюся простоту, даже стандартная гигиеническая процедура требует умения и опыта. На плечи сиделки ложатся соблюдение врачебных предписаний, организация питания, постоянный контроль состояния и самочувствия пожилого человека. Наши сиделки – квалифицированные сотрудники, которые знают и любят своё дело, а также обладают такими необходимыми качествами, как тактичность и доброжелательность; умеют наладить психологический контакт со своим подопечным.

Мы не останавливаемся на достигнутом – уже разработан план развития учреждения до 2025 года. Мы делаем всё, чтобы максимально удовлетворять потребности наших клиентов и улучшать качество предоставляемых услуг.

Приглашаем вас посетить отделения комплексного центра! Наши сотрудники готовы оказать вам всю необходимую помощь и поддержку!

Адрес: наб. реки Фонтанки, д. 152 лит. А
Контактный телефон: 575-44-90

Режим работы учреждения:
понедельник - четверг с 09.00 до 18.00;
пятница с 9.00 до 17.00 (обед с 09.00 до 13.48)

Статью подготовил специалист по социальной работе организационно-методического отделения Васильева Екатерина Олеговна.

ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

ШКОЛЬНИКИ СЕЛИ ЗА ПАРТЫ

1 сентября — праздник начала нового учебного года, прежде всего для учеников, учащихся, студентов, учителей и преподавателей. Традиционно, в этот день в школах проходят торжественные линейки, посвященные началу учебного года. С особой торжественностью встречают в школах первоклассников.

В этом году в Санкт-Петербурге 1 сентября впервые за парты сели около 64 тысяч детей. В муниципальном округе Коломна первоклашек с нетерпением ждали в шести школах. В школе № 235 в этот день также царила атмосфера тепла, любви, доброты и праздника. Больше всех, конечно, волновались первоклассники. Но ребята держались вполне уверенно и даже читали стихи. Все пришли с цветами – букетами из гладиолусов, роз, хризантем. В первый раз в первый класс многих учеников провожали целыми семьями.

С теплыми словами напутствия в адрес школьников выступил директора школы Стаховский Тимофей Владимирович. Глава муниципального округа Коломна Столяров Олег Евгеньевич также поздравил всех с праздником и пожелал школьникам крепких сил, огромного запаса терпения и усидчивости, неугасающего энтузиазма и целеустремлённости на весь этот учебный год. «И пусть интересным, познавательным, весёлым и необычным будет каждый урок, пусть ярким, успешным, добрым и запоминающимся будет каждый день, пусть увлекательным, занятным, хорошим и полезным будет каждое дело», - добавил Глава округа.

И вот уже звенит долгожданный волнующий первый звонок!

Этот учебный год стал уже вторым, стартовавшим в рамках пандемии коронавируса. В связи с этим ограничения коснулись даже торжественных линеек: их разрешили проводить только на открытом воздухе. Но с погодой в Северной столице в это праздничное утро было все в порядке – яркое солнце добавило позитивного настроения в ленту праздника.

Историческая справка

Этот праздник появился в советское время. Хотя до середины 1930-х годов в СССР точной даты начала учебного года не существовало. Согласно постановлению Совнаркома от 14 августа 1930 года, все дети в возрасте 8-10 лет, а также иных возрастов, которые до этого времени не обучались в школе, должны были быть приняты в школу осенью. Обязанность посылать в школу детей возлагалась на их родителей. Каждый ребенок был обязан отучиться не менее четырехлетнего курса начальной школы.

Единое начало учебного года во всех образовательных заведениях было введено 3 сентября 1935 года.Было установлено во всех школах СССР начало учебных занятий с 1 сентября и окончание их — в первых трех классах 1 июня, в 4-7 классах 10 июня и в 8-10 классах 20 июня.

Официально как «День знаний» 1 сентября стал в 1984 году.

Подарок первокласснику

Начало учебного года – период волнительный. Для первоклашек особенный. Чтобы этот день запомнился не только первым звонком, муниципальный совет подготовил для детей округа, яркий подарок – «Набор первоклассника». В первые дни начала осени в муниципалитете ребятам вручали полезные подарки, поздравляли с началом учебного года и желали учиться только на «отлично».

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ

С ЗАБОТОЙ О ПРИРОДЕ

Представьте, что вы находитесь в густом и чистом лесу, идете по мягкому ковру из листьев, слышите шум ветра, гуляющего среди деревьев, ощущаете его легкое прикосновение к своему телу, Вас согревают лучи солнца, пробирающиеся сквозь кроны, а в душе царит спокойствие и умиротворение.

Однако, есть вероятность, что все это может прекратиться. И если мы хотим спасти себя, то обязательно должны заботиться о нашей планете, так как наша жизнь и жизнь всех живых организмов напрямую зависит от состояния окружающей среды.

Задумайтесь, сегодня повышенное содержание вредных веществ в воздухе, реках и почве уже стали обыденностью, а большинство экологических проблем, как это не грустно признавать, связано с нашим поведением в быту и на природе. Поэтому важно научиться, наконец, беречь окружающую нас среду, а для начала — исправить сложившуюся ситуацию, и начать нужно уже сейчас!

«С заботой о природе» традиционная экологическая акция, проводимая муниципалитетом МО Коломна, позволяет жителям округа внести свой вклад в улучшение экологической обстановки. Про важность сбора макулатуры знают все. Сегодня же мы хотим заострить ваше внимание на не менее полезной экологической привычке - правильной утилизации батареек.

Вы знали, что всего одна брошенная в мусорное ведро батарейка способна отравить 20 квадратных метров почвы или 400 литров воды? В среднем за год каждый второй россиянин выбрасывает 7 батареек, а вся страна за это же время с легкостью может неправильно утилизировать столько батареек, сколько хватит для отравления 41 миллиона тонн воды. Звучит пугающе, но, к сожалению, это действительно так.

Происходит это потому, что батарейки включают в себя опасные вещества: магний, ртуть, олово, свинец, никель, цинк, кадмий, которые способны аккумулироваться в организме, вызывая болезни. Известно, что кадмий очень токсичен, накапливается в печени, почках, костях и щитовидной железе, приводит к нарушениям кальциевого обмена в организме и является канцерогеном, то есть провоцирует рак легких. Ртуть влияет на мозг, нервную систему, почки и печень, опять же накапливается в почках. Свинец накапливается в почках и вызывает заболевания мозга, нервные расстройства, оказывает негативное влияние на репродуктивное здоровье. Цинк с никелем ведут к мозговым нарушениям и разрушают поджелудочную железу, вызывают дерматит. Кроме этого, их воздействие способно повредить кишечник. Но как они могут попасть в наш организм?

Итак, представим, что вы привычно выбросили батарейку вместе с мусором.Что будет дальше? В течение одного-трех лет на открытом воздухе при повышенной влажности в окружающей среде нарушается герметичность батарейки, и при разложении все содержащиеся в ней химические вещества попадут в почву, воздух, воду и передадутся по пищевым цепям в живые организмы. Сначала под воздействием коррозии разрушится металлический корпус батарейки. Дальше начнется выщелачивание металлов, то есть твердые элементы перейдут в водный раствор. Постепенно ядовитая начинка батарейки под воздействием природных явлений попадает в почву и грунтовые воды, а оттуда — в реки, ручьи и озера. Это значит, что вполне вероятно, пить такую воду будут не только животные, но и люди, а овощи, выращенные на таких участках, могут оказаться в нашей пище.

Именно поэтому устраивая осеннюю экологическую акцию муниципалитет округа Коломна решил не только заняться сбором макулатуры, чтобы спасти деревья от вырубки, но также позаботиться о себе и своем здоровье и хоть немного предотвратить попадание вредных веществ в наш организм из-за неправильной утилизации батареек.

Акция состоялась 7 сентября. Жители округа активно приносили ненужную им макулатуру и использованные батарейки. **Веселова Наталия Семеновна, Плотникова Фаина Михайловна, Борисова Людмила Васильевна и Басок Мария Осиповна** принесли более 10 килограмм макулатуры, некоторые даже делали это в несколько заходов. **Михеева Людмила Васильевна** и вовсе побила все рекорды и сдала около 30 килограмм, пообещав, что и в следующий раз с удовольствием примет активное участие в Акции. Сравниться с ней удалось только воспитанникам Центра творчества «На Писарева, 12», ребята, как и в прошлый раз внесли огромный вклад в наше общее дело. Батарейки также сдавали в больших количествах, каждый из участников приносил более 2 килограмм! Активным участникам Акции вручили подарки.

Муниципальный совет округа Коломна выражает искреннюю благодарность всем участникам Акции за неравнодушие, ответственный подход к делу и внесенный вклад в улучшение экологической обстановки.

РЕЗУЛЬТАТЫ АКЦИИ ВПЕЧАТЛЯЮТ

243 килограмма макулатуры собрано и отправлено на переработку

1156 батареек подвергнуты правильной утилизации

Бакаева Анастасия

БЛАГОУСТРОЙСТВО

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

Генеральная цель благоустройства в историческом центре Санкт-Петербурга - создание гармонии современных материалов с исторической застройкой, организация максимально комфортных условий для отдыха и повседневной жизни при этом минимизация вреда от вмешательства в городскую среду и природу.

Чтобы жизнь в своем доме не превратилась в жизнь на стройплощадке, нужно правильно спланировать и качественно выполнить работы по благоустройству территории. Организация благоустройства территории представляет собой сложный процесс. Это комплекс мероприятий, направленный на улучшение санитарного, экологического и эстетического состояния территории. Перед выполнением подобных работ необходимо учесть целесообразность мер по благоустройству территории.

В этом году в муниципальном округе Коломна благоустроили двор по адресу: Английский проспект, дом 17/19. Детская площадка во дворе этого дома большая, но оборудование устарело, износилось и требовало ремонта. По многочисленным заявлениям жителей спортивно-игровая детская площадка была полностью обновлена. Сейчас здесь расположился детский городок со звучным названием «Аэроклуб», в который входит «летящая» песочница с удобными сиденьями – самолетиками для малышей и горкой «парашютист». Рядом разместилась горка побольше, стилизованная под лесную избушку. Для любителей спорта установили современные уличные спортивные тренажеры. Сегодня тренировки под открытым небом набирают все большую популярность. На открытых пространствах занятия проходят наиболее эффективно и комфортно. Также увеличили площадь детской площадки и уложили новое покрытие.

Глава округа Коломна Столяров Олег Евгеньевич дал характеристику объекту: «В нашем муниципальном образовании небезразлично то, чем заняты дети в свободное время. Прогулки и активный отдых на свежем воздухе - это обязательное условие здорового образа жизни. В историческом центре Петербурга, а именно в нашем округе, не так много места для создания зон отдыха населения, где можно погулять с ребенком, позаниматься спортом или просто отдохнуть на свежем воздухе. Но если такая территория в округе находится, то каждый метр должен использоваться как можно эффективней и рациональней. В данном проекте все грамотно продумано, учтены все просьбы жителей дома. Все оборудование этого объекта, а также покрытие площадки травмобезопасное. Новая площадка округа не только доставляет эстетическое удовольствие, но и отвечает всем современным требованиям и нормативам. Все обдумано до мелочей. Я благодарю всех, кто принимал активное участие в реализации данного проекта. Пусть эта площадка никогда не пустует и дарит радость!»

УПРАВЛЕНИЕ ПФР В АДМИРАЛТЕЙСКОМ РАЙОНЕ

ПРО ИНДЕКСАЦИЮ ПЕНСИИ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ

Часто в Отделение ПФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области поступает вопрос — «Я работающий пенсионер, собираюсь увольняться, когда ждать проиндексированной пенсии?»

Ответ: — Выплата страховой пенсии с учетом плановых индексаций осуществляется только неработающим пенсионерам. Так в январе этого года пенсии были увеличены на 6,3 процента.

У работающих же пенсионеров эти повышения фиксируются в лицевом счете пенсионера, но выплата пенсии осуществляется без учета суммы индексации. После прекращения пенсионером трудовой деятельности полный размер пенсии с учетом всех «пропущенных» индексаций начисляется с 1-го числа месяца, следующего за месяцем увольнения, а начало выплаты пенсии в полном размере происходит на четвертый месяц с месяца увольнения – с доплатой за три предыдущих месяца.

Таким образом, если пенсионер уволился с работы в июле 2021 года, то в августе в ПФР поступит отчетность от работодателя за июль с данными, что гражданин еще числится работающим. В сентябре ПФР получит отчетность за август, по которой в списке работающих человек уже не значится. По закону решение о выплате принимается в следующем месяце после получения отчетности, в этот период специалисты ПФР произведут обработку сведений и в октябре вынесут решение о выплате пенсии с учетом индексации. В ноябре пенсионер получит пенсию в полном размере, а также доплату разницы между прежним и новым размером пенсии за август, сентябрь, октябрь.

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

ЧТОБЫ ПОКУПКИ ОНЛАЙН НЕ ПРИНЕСЛИ РАЗОЧАРОВАНИЙ, ПОМНИТЕ

Покупая онлайн обратите внимание на условия оплаты товара. Если Вы видите предложение продавца об оплате и доставке товара наложенным платежом, следует помнить, что содержание посылки Вам покажут на почте только после оплаты. Будьте настороже вдвойне, если посылку отправляет физическое лицо.

Товар, полученный с условием об оплате наложенным платежом (в случае если он по какой-то причине не устроит покупателя) нужно возвращать продавцу. Расходы на пересылку товара обратно несет покупатель. Кроме того, покупатель рискует вовсе не получить деньги за возвращаемый товар.

Перед тем, как приобретать что-либо в интернет-магазине, следует удостовериться, имеется ли на интересующем сайте информация о реквизитах продавца: фирменное наименование (наименование), место нахождения (адрес), режим работы, ОГРН/ОГРИП.

Будьте бдительны, если сайт (или страница сайта) в Интернете привлекает «самыми низкими» ценами, однако, оплата товаров возможна только одним способом - безналичным расчетом.

Не переводите деньги за покупку на банковскую карту некоего физического лица. Поинтересуйтесь, придет ли вам на почту электронный чек.

Электронный чек должен направляться на указанный покупателем адрес электронной почты или абонентский номер. В чеке должен быть указан адрес сайта продавца.

Покупатель, совершая покупки через Интернет вправе отказаться от товара в любое время до его передачи, а после передачи товара - в течение 7 дней.

В случае если информация о порядке и сроках возврата товара надлежащего качества не была предоставлена в письменной форме в момент доставки товара, покупатель вправе отказаться от товара в течение 3 месяцев с момента передачи товара.

ВАМ ОТВЕЧАЕТ ЮРИСТ

Мы с мужем пенсионеры и сейчас собираемся лечить зубы и потратить на это довольно большую для нас сумму. Слышали, что можно оформить налоговый вычет, когда проходишь платное лечение. Расскажите, пожалуйста, подробнее: как это сделать, какие нужны документы. И возможно ли это вообще, если мы уже вышли на пенсию?

И. П. Васильева

Если у вас нет дохода, с которого вы платите НДФЛ, то получить вычет вы не сможете. Пенсия не считается: ее не облагают налогом на доходы физических лиц. Но не спешите расстраиваться, выход есть.

Если вы пенсионер и при этом работаете или, например, у вас есть рента, с которой вы платите налоги, то получить вычет за лечение вы сможете.

Смысл налогового вычета в том, что вы сначала платите налоги, а потом говорите государству, что потратились на что-то важное — здоровье, детей, жилье, — и просите вернуть часть уплаченных налогов. То есть это не какие-то абстрактные деньги государства, а ваши же деньги. Отсюда берутся ограничения суммы вычета.

Обычно максимальная сумма, с которой можно насчитать социальный вычет, — 120 тысяч рублей. В некоторых ситуациях можно вернуть деньги и с большей суммы, но сейчас речь не о них. От этих 120 тысяч считают 13% — то есть в большинстве случаев вы можете вернуть максимум 15 600 рублей от суммы лечения.

При этом если за год вы заплатили в налоговую НДФЛ на меньшую сумму, то вычет ограничат ей. Например, у вас зарплата 9 тысяч в месяц. За год вы заплатили всего 14 040 рублей налогов — значит, и претендовать вы сможете не на 15 600, а на 14 040 рублей.

По этой логике получается, что если вы не платите налогов, то и вычет получать не с чего. Поэтому на него обычно не претендуют категории неработающих граждан: пенсионеры, беременные, студенты и т. д.

Но ситуация меняется, если у вас есть иной источник дохода, с которого вы платите НДФЛ.

Допустим, вы сдаете квартиру в аренду и платите с этого дохода налоги. В таком случае вы можете претендовать на вычет.

Чтобы его получить, нужно собрать документы, заполнить декларацию и заявление на возврат.

Список документов для налогового вычета на лечение такой:

- Справка 2-НДФЛ.

- Справка об оплате медицинских услуг из стоматологической клиники с суммой и кодом лечения.

- Копия лицензии на медицинскую деятельность.

- Договор с клиникой.

Так как вы на пенсии, то справки 2-НДФЛ у вас нет. Но для получения вычета у вас должен быть другой доход, за который вы отчитываетесь в налоговой. Допустим, вы сдаете квартиру и платите НДФЛ, тогда вам потребуется 3-НДФЛ.

Есть еще один вариант: вычет за вас может получить ваш ребенок, который работает и платит НДФЛ.

В этом случае договор на лечение лучше заключить на его имя, а лечение родителя он должен оплатить за собственный счет. То есть, если это оплата по безналу, то лучше, чтобы карта принадлежала ребенку.

К списку документов прибавятся копии документов, которые подтверждают степень родства, — например, свидетельство о рождении. В справке об оплате медицинских услуг должен быть указан ИНН сына или дочери и обязательно — Ф.И.О. родителя, которому оплатили лечение.

СПОРТ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

В последнее время вы все чаще можете встретить десятки людей, бодро шагающих с палками в руках по специально отведенным трассам, городским паркам и просто пешеходным дорожкам, и это неудивительно, так как скандинавская ходьба сегодня является одним из самых популярных видов фитнеса. На данный момент количество занимающихся в мире составляет более 12 млн. человек, а в России – около 1 млн. Но почему этот вид спорта так популярен, чем он полезен и как начать заниматься?

Скандинавская ходьба — это современный вид оздоровительных упражнений, который представляет собой не что иное, как ходьбу с палками. Основоположниками скандинавской ходьбы считают финских лыжников, которые в начале 70-х годов прошлого века стали использовать в своих летних тренировках имитационные упражнения, а также бег и ходьбу с палками. Со временем данный вид тренировки начали использовать не только профессиональные лыжники, но и просто любители активного отдыха и здорового образа жизни.

Популярность заключается в том, что скандинавская ходьба – это прежде всего отличное аэробное упражнение, которое стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При этом благодаря активному отталкиванию палками в работу вовлекаются не только мышцы нижних конечностей, но еще мышцы туловища и рук. Регулярные же занятия данным видом спорта способствуют:

1. Снижению веса, так как сжигается до 46 % больше калорий, чем при обычной ходьбе;
2. Улучшению работы сердца и легких;
3. Коррекции нарушения осанки и снятия напряжения с мышц шейно-плечевого пояса, уменьшению болевых ощущений;
4. Улучшению чувства равновесия и координации.

Добавьте сюда еще естественную технику движений и возможность заниматься практически в любом месте, и вы получите очевидный ответ - секретом популярности скандинавской ходьбы являются:

- выраженный оздоровительный эффект;
- простота в освоении;
- доступность мест для занятий.

Кроме того, скандинавская ходьба не предъявляет каких-то особых требований к месту занятий и экипировке. Одежда должна быть удобной, не стеснять движений и позволять телу дышать. Кроссовки должны быть на упругой устойчивой подошве и не фиксировать голеностопный сустав. Единственное, на что следует обратить особое внимание, — это палки.

В продаже есть специальные палки, но можно пользоваться и обычными - лыжными. Их длина легко рассчитывается и равна: рост человека х 0,7. Но проще руководствоваться простым практическим советом: когда возьмете в руки палки и поставите их перед собой на уровне носков, то руки в локтевом суставе должны согнуться под углом близким к 90 градусам.

Освоить эту ходьбу достаточно просто, но не забывайте соблюдать некоторые правила:

1. Во время занятий необходимо держать спину прямо и не наклоняться вперед.
2. Движения напоминают бег на лыжах: правая рука и левая нога движутся одновременно, а затем также – левая рука и правая нога. Важна асимметричность. Согласованность действий рук и ног стимулирует нервную систему, а это особенно важно в пожилом возрасте.
3. Сжимайте кисть, когда рука идет вперед, и разжимайте при движении назад.
4. Сначала ногу ставьте на пятку, затем на носок.
5. Держите палки ближе к корпусу, не разносите их по сторонам
6. Темп должен быть размеренным, вы не должны задыхаться. Себя легко проверить: нужно произнести 5 слов подряд.
7. Первые занятия не должны превышать 20-25 минут, постепенно увеличивайте продолжительность занятий на 5 минут с каждым занятием.
8. Для поддержания формы достаточно заниматься 3 раза в неделю, а для похудения – ежедневно.
9. Не следует принимать пищу ранее, чем за 1,5-2 часа до начала занятий
10. Перед началом ходьбы нужно сделать небольшую разминку, состоящую из динамических упражнений, которые помогут разогреть суставы и активизировать кровообращение.
11. А закончить занятие, следует упражнениями на растягивание передней и задней поверхности бедра, а также икроножных мышц.

Регулярные занятия и соблюдение этих несложных правил обязательно улучшат ваше здоровье и настроение, а если вы не знаете, как начать, то в Центре физической культуры, спорта и здоровья Адмиралтейского района Санкт-Петербурга регулярно проводятся бесплатные занятия. Там вы легко сможете освоить данный вид физической нагрузки, весело и с пользой провести время, а также найти единомышленников. Контактный телефон: 316-37-05, адрес: Можайская ул., д. 44-48А.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

В СЕНТЯБРЕ ОТМЕТИЛИ СВОИ ЮБИЛЕИ

95

Смирнова Вера Александровна

85

Аборина Александра Теодоровна

80

Герасименко Нелля Ивановна
Куксинович Елена Ивановна
Мухамеджанова Фая Нуриевна
Пашкова Лилия Семеновна
Рожко Кира Васильевна
Савельева Тамара Серафимовна

75

Бурнаева Наталья Дмитриевна
Проценко Анна Федоровна
Солопова Любовь Ивановна
Труш Лариса Ивановна

70

Евсевьева Наталья Викторовна
Карпова Людмила Николаевна
Королькова Людмила Васильевна

65

Ильинская Надежда Аркадьевна
Маслова Светлана Ивановна
Шахалиева Валентина Михайловна

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, БЛАГОПОЛУЧИЯ, БОДРОСТИ ДУХА!

С уважением, депутаты муниципального совета МО Коломна. Сведения о юбилярах предоставлены первичными организациями Совета ветеранов и Общества жителей блокадного Ленинграда.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Отдел Дворца творчества «У Вознесенского моста» ЦТ«На Писарева 12»
проводит запись детей в творческие коллективы. Все занятия ориентированы на интересы, индивидуальность и потребности каждого воспитанника. Здесь любой ребенок творит чудеса, изобретает, учится отстаивать свое мнение и уважать мнение других.

Мы уверены, что каждый сможет выбрать себе интересное занятие!

«Учимся думать» - развитие интеллектуальных и творческих способностей ребенка (для детей 6 лет).

Коллектив современного танца «Дети будущего» - модерн, контемпорари, контактная импровизация, классический танец, стилизованный танец, эстрадный танец, streetdance (hip-hop, house, breakdance, locking, kramp и др.) (для детей 6 – 16 лет).

«Обучение игре на ударных инструментах», «Ансамбль ударных инструментов» (для детей 9 – 18 лет).

«Обучение игре на духовых инструментах», «Духовой ансамбль» (для детей 7 – 16 лет).

«Шахматы детям» (для детей 5 – 14 лет, старше по собеседованию).

Художественная студия **«Мир творчества»** - живопись, рисунок, композиция (для детей 6 – 12 лет).

«Английский язык» (для детей 6 (1 класс) – 9 лет) - формирование умения общаться на английском языке на элементарном уровне с учётом речевых возможностей и потребностей младших школьников в устной (аудирование и говорение) и письменной (чтение и письмо) формах.

«Театр и английский» (для детей 10-13 лет) - развитие навыков общения на английском языке через игровую и театрализованную деятельность.

«Разговорный английский» – формирование иноязычной коммуникативной компетенции, подготовка к устной части ЕГЭ по английскому языку (для детей 14-18 лет).

«Музыкальный театр» – музыкально-театральные постановки (для детей 6 – 10 лет).

«Зримая песня» – вокально-театральные постановки (для детей 11 – 18 лет).

«Вокал» (для детей 10 – 18 лет).

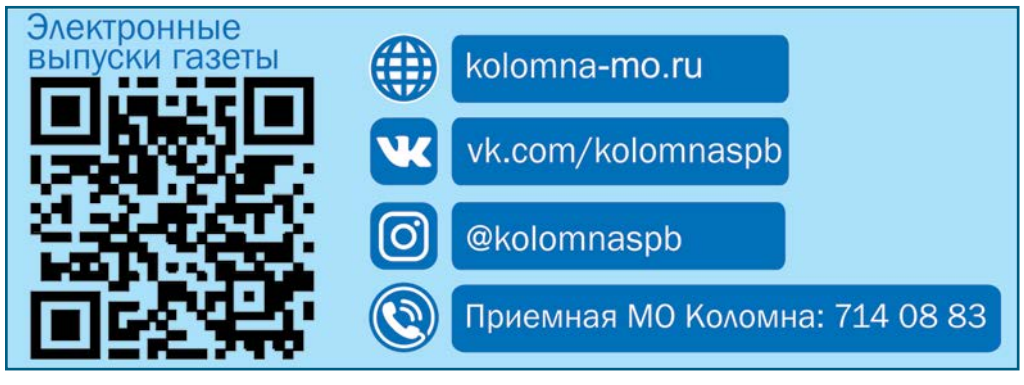
«Трехмерное моделирование из бумаги» – бумагопластика и конструирование из бумаги (для детей 7 – 15 лет).

Онлайн запись:

- Группа ВКонтакте «Дворец творчества «У Вознесенского моста»» https://vk.com/uvoznesenskogomosta

- Официальный сайт Дворца творчества «У Вознесенского моста» www.ddtvm.ru

Наш адрес:
ул. Писарева, 12. Телефон 246-15-83.
email: dtpisareva12@mail.ru



Глава муниципального образования МО Коломна Столяров Олег Евгеньевич

Принимает жителей округа третий четверг каждого месяца с 16.00 до 18.00

по предварительной записи по телефону 714-08-83

ГРАФИК ПРИЕМА ГРАЖДАН депутатами муниципального совета МО Коломна на октябрь 2021 года

Мальцева Яна Александровна	**6 октября**
Столяров Андрей Олегович	**13 октября**
Кощеева Людмила Ивановна	**20 октября**
Алехина Надежда Ивановна	**27октября**

Часы приема с 16.00 до 18.00
по адресу: наб.Крюкова канала, д.11

Петербургская Коломна
Учредитель – Муниципальный совет МО «Муниципальный округ № 1»

Газета зарегистрирована в УФС по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по СЗФО 12 октября 2005 г. Свидетельство ПИ № ФС2-7762
Главный редактор О. В. Столярова.
Адрес редакции: 190068, Санкт-Петербург, наб. Крюкова канала, д. 11.

Тираж 17000 экз. Подписано в печать 20.09.2021 г.
Время подписания в печать (установленное по графику и фактическое) 18:00 час.
Дата выхода в свет 22.09.2021 г. Отпечатано ИП Маслениковой В.Ю.
Санкт-Петербург, ул. Заставская, д. 7, офис 119.
Газета распространяется бесплатно.