

Через спорт – к активному долголетию



На протяжении двух месяцев в Житикаринском районе реализуется проект «Активное долголетие» среди жителей старшего поколения. Реализует данный проект общественный фонд «Үміт – 2050» по государственному социальному заказу ГУ «Отдел занятости и социальных программ акимата Житикаринского района».

На протяжении всего проекта для участников были разработаны выезды в драматические театры, организация танцевальной площадки «Вдохновение» с привлечением ди-джея, организация школы танца «Танцую вместе» с привлечением хореографа, обучение навыкам цифровой грамотности, организация спортивных мероприятий и многое другое. Данная программа направлена на формирование комплексной системы по улучшению

положения граждан, обеспечивающей укрепление здоровья, реализацию интеллектуальных и культурных потребностей пожилых людей.

Ежедневно количество участников клуба «Активное долголетие» становится все больше. Один из примеров - прошедший в воскресный день фестиваль здоровья «Через спорт – к активному долголетию», который привлек более 60 участников, а также и болельщиков. Для участ-

ников была продумана хорошая и плодотворная программа: и эстафеты, и конкурсы, и состязания. Все участники были отмечены грамотами и подарками, тройке победителей были вручены медали.

По итогам мероприятия для всех участников прошли итоговые общественные слушания по проекту, были учтены пожелания и просьбы со стороны участников и тех, кто реализовал данный проект. **ОФ «Үміт – 2050».**

Гороскоп на неделю

ОВЕН

Неделя благоприятна для того, чтобы Овны могли приблизить свой успех. Гороскоп советует прислушаться к пожеланиям своего ближайшего круга общения. Эти люди для вас гораздо больше, нежели просто союзники. Успех во многом будет зависеть от установленных между вами договорённостей.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе представители знака Зодиака Телец проявят стремление к независимости. Следите, чтобы борьба за свободу не мешала делам. В них на первом месте по-прежнему суммарный итог командных трудов, а не возможность потешить своё самолюбие. Астрологическая обстановка недели не предполагает неожиданностей. Этот спокойный и гармоничный период желателен и посвятив активному продвижению своих природных талантов.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам на этой неделе удастся разобраться с одной из запутанных ситуаций. Однако гороскоп не гарантирует, что, пролив свет на этот вопрос, вы будете удовлетворены полученным итогом. Многое потребует доработки или корректировки. В начале недели может проявиться лёгкая грусть. Дорогие Близнецы, вы быстро избавитесь от депрессивного настроения, если вспомните о прошлых победах и мотивируете себя с надеждой посмотреть в будущее.

РАК

Раки на этой неделе почувствуют природу жизненных сил. Это отличное время, чтобы перейти от планирования к активным действиям. Если ваша главная цель — нечто конкретное в домашних делах, итоги каждого из таких начинаний окажутся впечатляющими.

ЛЕВ

Уравновешенность Львов на этой неделе будет достойна похвал, и нет таких дел, в которых вы бы не смогли разобраться в этот период. Астрологическая обстановка не исключает необходимости тушить разногласия между родственниками, коллегами или соседями.

ДЕВА

Неделя благоприятная, не грозит проблемами, но и интересных событий также пока не предвидится. Гороскоп рекомендует Девам поработать над собой. Это отличное время учиться и развиваться как внешне, так и внутренне. Все важные решения перенесите на следующую неделю.

ВЕСЫ

Астрологическая обстановка недели благоволит Весам в переходе на новый этап в романтических отношениях, созданию делового партнёрства и поиску

нового способа улучшения своего благосостояния. Вам, дорогие Весы, в этот период не нужно тратить время на иллюзии, а следует заняться реальным делом. Столь благоприятные условия для решительных действий выпадают нечасто.

СКОРПИОН

Астрологическая картина этой недели поможет претворению в жизнь планов представителей знака Зодиака Скорпион. Проанализируйте, какие обстоятельства готовы работать на вас, а какие требуют коррекции. Не удивляйтесь, дорогие Скорпионы, если в ходе переговоров противоположная сторона попытается перетянуть одеяло на себя. Вам также не стоит отказываться от попыток получить лакомый кусок пирога. Отстаивайте свои интересы, находя весомую аргументацию.

СТРЕЛЕЦ

Обстоятельства этой недели сложатся для Стрельцов самым замечательным образом. Даже цели, которые, как казалось, нет возможности осуществить, могут теперь реализоваться. Закрепите успех и двигайтесь дальше. Жить в условиях многозадачности нелегко, но именно так, без перерыва переходя с одного занятия на другое, вы создаёте своё лучшее будущее.

КОЗЕРОГ

Неделя для Козерогов будет иметь вялотекущий характер. Возможно, придётся дольше, чем вы предполагали, ждать ответа на какой-то вопрос. Простой следует воспринимать с положительной стороны. Тем самым вы, дорогие Козероги, получаете время для дополнительного размышления. Проанализируйте цель, которую поставили перед собой. Если она слишком сложна или требует жертв, быть может, следует переключить внимание на что-то другое.

ВОДОЛЕЙ

События этой недели заставят Водолеев защищать завоеванный ранее успех. Кто бы на него не покусился, не теряйте привычной уверенности в своих силах. Уже к середине недели станет понятно, что это был важный урок, получив который, вы искоренили ещё одно негативное качество, и речь о вальности.

РЫБЫ

На этой неделе Рыбы будут наблюдать за трансформацией отношений с кем-то из близких. Астрологическая ситуация не исключает два варианта развития событий. Бывший оппонент предложит вам сесть за стол переговоров, и в таком случае необходимо активно использовать этот момент. При втором варианте к вам придёт понимание, что в свете последних событий отношения полностью себя исчерпали.

Кнопочная шутка					Семнадцатый газ				Пшеничный хлебец
Туркм. нац. блюдо	Убийца Цокотух	Патриция ...		Казачья атака	Шерлок		Англ. изобретатель		Остаток от свечки
				Династия франц. королей					Скрипка, мастер
Как в ... головою	Спор на "интерес"				Алтайский олень				
	Нитки, вышиванье	Кавказское "Эхма"		Озвученная улыбка	Нега				
					"Пилот" с крыльями из воска		Экс-чемпион, шахматы		
	Замок, Лондон	... Хачатурян	"Принцесса ..." (чай)				Рабочий, мануфактура	Чепуха, ерунда	Ларец для мощей
				Рогатка, чугунок	Любимая мели Обломова				
Боевой порядок пехоты	Борис Савинков				Соперник Руслана		Мемуарист Ельцина		Страна, Азия
			Вино из яблок		Юный любитель природы				
Часть молекулы	Эстрад. представление				"Дарвинова птичка"	Соленое сало			
	Столица Эстонии	Площадь	Наркотик из конопли					Жена папы	Восточный ветер
					Крупа из проса				
Богатый покровитель		Отчество у арабов		Президент Азербайджана					Жена Адама
					Невообразимый шум				

Прогноз погоды с 30 декабря по 5 января

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
30.12	-9	-15	2	снег
31.12	-12	-17	7	снег
1.01	-17	-23	8	снег
2.01	-19	-21	10	снег
3.01	-22	-25	10	снег
4.01	-19	-21	10	снег
5.01	-22	-31	12	снег

КУРС ВАЛЮТ на 28 декабря		
	покупка	продажа
USD	457,5	464,5
EUR	485,94	492,14
RUB	5,84	6,69

АНЕКДОТЫ

Пьяный мужик пришел ночью домой и кричит с порога в темноту:
- Жена, начинай ругаться, а то я кровать не найду!

- Роза, зачем ты столько конфет купила?
- На черный день...
- Роза, ты неплохую-таки фразу придумала вместо «пожрать ночью»!

Мозг на 80% состоит из жидкости. Мало того, что у многих она тормозная, так некоторым конкретно не долили...

Батя с друзьями играет в покер. На столе огромная куча денег. Подбегает 4-летний сын и заглядывает в карты:
— Пап, а 4 туза — это хорошо?
Батя сквозь зубы:
— Да. Хорошо.
Все сразу идут в пас, батя забирает деньги, после чего сынуля выпалил:
— Жаль, что у тебя их не было.

Пенсионер говорит пенсионеру:
- Вот мне 75 лет, а я чувствую себя как студент.
- Что, на девок тянет?
- Нет, денег на жратву не хватает.