

МИЛЫМ, ЛЮБИМЫМ, ДОРОГИМ!



Дорогие, милые женщины с. Горьковка!
Совет ветеранов и клуб активного долголетия «Любава» сердечно поздравляем вас всех с праздником, днём 8 Марта! Это любимый весенний праздник наших женщин. Он наполнен позитивом, яркими красками, заботой мужчин. Никогда они не дарят так много цветов, как в этот день. Вы, дорогие женщины, всё успеваете в жизни. Дарите жизнь и любовь детям, вдохновляете мужчин на большие дела и подвиги. Вы надёжные и сильные, ответственные и инициативные, заботливые мамы и бабушки, прекрасные жёны. Вы добры, нежны, очаровательны и красивы. Дорогие, милые женщины, пусть в вашей жизни будет всё замечательно, будьте любимыми, успешными и счастливыми. Пусть сбудутся все ваши мечты, исполнятся все желания. Желаем вам радости в жизни и крепкого здоровья. С праздником вас!

Председатель Совета ветеранов
Н.Н.Неверкович КАД «Любава»

Дорогие женщины! С прекрасным весенним праздником — 8 Марта!

Пусть всегда женский день не кончается,
Пусть поют в Вашу честь ручейки,
Пусть солнышко Вам улыбается,
А мужчины Вам дарят цветы.
С первой каплей, с последней метелью,
С праздником ранней весны
Вас поздравляем, сердечно желаем
Радости, счастья, здоровья, любви!

АУ ТО "КЦСОН Тюменского
района"

8 Марта

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

«Люди помочь друг другу должны, кто это сделает, если не мы!»



«Мы вместе! Своих не бросаем!»

Как и многие другие, в эти дни люди старшего возраста Тюменского района, «серебряные» волонтеры, не могут остаться в стороне от происходящих событий. Участники клуба активного долголетия «Любава» из села Горьковка провели флэшмоб в поддержку людей, бегущих от военных действий на территории Донецкой и Луганской народных республик. Им очень важно, чтобы их поддержали в эту трудную минуту. «Серебряные» волонтеры с. Горьковка говорят: «Мы вместе! Своих не бросаем!»



МЫ ВМЕСТЕ В связи с сложившейся обстановкой организован сбор гуманитарной помощи беженцам с Юга - Востока Украины, прибывающим в Ростовскую область. В пункте сбора принимаются: сухое детское питание, пластиковая посуда, товары по уходу за детьми (от 0 до 3 лет), Товары по уходу за лежачими пожилыми людьми, постельные и душевые принадлежности, средства личной гигиены, бытовая техника (электрочайники), детские канцелярские принадлежности, продукты питания длительного срока хранения, с сроком годности. Сбор гуманитарной помощи по адресу: с. Горьковка, ул. Молодежная д.11

Масленичная неделя

Внимание! Внимание! Внимание!
Открывается весёлое гуляние!
Торопись честной народ,
Тебя ярмарка зовёт!

Широкая масленица



Масленица веселый весенний праздник, который любят взрослые и дети. Масленичная неделя в 2022 году длилась с 28 февраля по 06 марта. Каждый день имеет свое название и предназначение. 5 марта Совет ветеранов совместно с библиотекарем Федуловой Оксаной Павловной провели мастер-класс с подшефными детьми по изготовлению куклы масленицы. Этот мастер-класс провела Надежда Михайловна Воронцова. Детям были приготовлены всё необходимое для занятия. Дети с азартом принялись за работу. Взрослые помогали ребятишкам, у каждого получилась своя куколка. Даже назвали её красивым именем «Дуняша». У самой маленькой нашей гостьи Федоровой Анны, которая пришла вместе с бабушкой, получилась чудесная куколка. В конце мастер-класса Совет ветеранов организовали для детей сладкий стол с блинами. Спасибо всем, кто принимал участие в организации этого праздника.

Нина Неверкович



Мастер класс «Солнышко»

НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ

Встречаем масленицу!



*Блинчики, как солнце, разлеглись на блюде!
Масленицу звонкую, идут встречать люди!
Веселиться будут взрослые и дети!
Зиму мы проводим, а весну весело встретим!*

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Скандинавская ходьба - относительно безопасный вид спорта, задействующий около 90% мышц человеческого тела. Благодаря правильному включению палок в тренировочный процесс, нагрузка равномерно распределяется на руки и на ноги, снижая степень загруженности суставов, что особенно важно для людей пожилого возраста. Регулярные занятия оказывают оздоровительное влияние на наш организм. Старшее поколение села Горьковка продолжает активно заниматься северной ходьбой. Скандинавская ходьба тренирует тело, оздоравливает внутренние органы и всячески мешает старости повлиять на образ жизни человека. Всех любителей здорового образа жизни приглашаем на занятия по скандинавской ходьбе!

Тамара Клинк



НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ



«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

В преддверии весенних праздников 3 марта в спортивном комплексе нашего села прошли спортивные мероприятия для людей «серебряного возраста». Старший инструктор – методист Татьяна Решетникова предложила оздоровительно - развлекательную программу. На старт вышли 2 команды: «Факел» и «Звезда». Не важен был ни возраст соревнующихся, ни физическая подготовка. Ключевое условие участия — быть приверженцем здорового образа жизни. А уж, с какими результатами команды придут к финишу – зависело только от их сплоченности и организованности. Когда команды приступили к соревнованиям, началось самое интересное и захватывающее. Волнение и неуверенность, которые присутствовали в командах в начале соревнований куда-то пропали благодаря поддержке друг друга.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Павла Федотовича Грачева
85 летием,
Николая Николаевича
Дмитриева 80 летием,
Тамару Петровну Мазур
70-летием,
Надежду Ивановну Бобкову –
70 летием.

Валентину Ивановну Полосину – 65- летием,
Раису Михайловну Сторожеву – 65 летием,
Анатолия Валентиновича Гребенщикова
65- летием,
Сергея Александровича Лымарь 60 – летием,
Нину Витальевну Хомяк 60 – летием.

Участники старались изо всех сил прийти к финишу первыми, они показали свою ловкость, точность, силу, быстроту, сообразительность, сплоченность и организованность. Женщины получили заряд бодрости и энергии. Победила дружба! Приятно было видеть счастливых людей с радостными улыбками на лицах! От всей души благодарим Татьяну Решетникову и Елену Колпащикову, и пожелать им крепкого здоровья и оптимизма.



Надежда Воронцова

НОВОСТИ

«РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

У нас есть уникальная возможность, присоединится к обучающему проекту «РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ», это пока единственную онлайн-группа для всех жителей России! Клуб Юлии Артемовой совместно с НКО Ассоциация Активных Пенсионеров запускает первый пилотный проект «Российское Долголетие» в регионы России. ЗАНЯТИЯ для людей старшего возраста АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНЫЕ! В рамках проекта: курс «Здоровое похудение» курс «Счастливая жизнь в гармонии и балансе» (Психология) курс «Фейсфитнес» (лимфодренажная гимнастика лица) Вы сможете: Сбросить вес и улучшить показатели здоровья! Убрать морщины и отеки лица! Обрести гармонию в отношениях с близкими! Занятия проходят с понедельника по субботу в формате вебинара. Присоединяйтесь к проекту «РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»!

Ссылки на записи уроков:

[Фейсфитнес.https://www.ulinclub.ru/registration-ff](https://www.ulinclub.ru/registration-ff)

[Психология. https://www.ulinclub.ru/registration-psy](https://www.ulinclub.ru/registration-psy)

[Здоровое похудение. https://www.ulinclub.ru/registration-zp](https://www.ulinclub.ru/registration-zp)

Запись урока доступна 48 часов с момента добавления на сайт.

Уважаемые жители села Горьковка! 7 апреля 2022 года нашей газете «Любава» исполняется один год. Ждем ваших отзывов, мнений, советов и публикаций. Мероприятие, посвященное дня рождения газеты «Любава» состоится 07 апреля 2022г. в ДК

Хозяйке на заметку



Постные блюда, которые мы хотим предложить вам, состоят из полезных ингредиентов, богатых витаминами и минералами. Это означает, что они будут максимально полезны организму в пост. Выбирая макароны, отдавайте предпочтение твёрдым сортам группы А, давно известно, что они содержат витамины В. Сочетайте картофель, овощи или макароны с зеленью. Это полезно, плюс ко всему, вы легко сможете разнообразить блюда в Великий пост без масла.

Овощные манты

Ингредиенты:

Тесто:

Вода - 200 мл;

Мука - 2.5 ст. (или чуть больше);

Масло растительное - 2 ст.л.;

Соль - 0.5 ч.л.



Начинка : Капуста - 300 грамм; Картошка – 2 шт;
Морковь -1 шт; Лук репчатый - 1 шт;
Растительное масло - 2 ст.л; Лук репчатый - 1 шт;
Хмели-сунели; Перец черный молотый.

Рецепт постных блинов на Великий пост

Блюдо не содержит запрещённых во время поста продуктов, поэтому становится неплохой альтернативой классическим блинам.

Ингредиенты: 250 мл воды;

-пшеничная мука – 200 г;

-сахар – 3 ст.л.;

-1 чайная ложка соды;

-40 мл растительного масла;

-соль – по вкусу;

-ванилин.



Основное меню должны составлять каши, овощи, фрукты. Безусловно, такой рацион соблюдать сложно. Поэтому, чтобы не навредить своему здоровью, строго контролируйте каждый приём пищи.



Котлеты с начинкой грибов :

Картофельное пюре, манка, масло растительное, соль, лук, чеснок, приправа для овощей, грибы.

Тефтели из геркулеса в томатном соусе

Ингредиенты:

Сок томатный 400 мл;

Вода 400 мл;

Хлопья овсяные геркулес [ТМ «Алейка»](#) 300 г.;

Луковица 1 шт.;

Нерафинированное подсолнечное масло [ТМ «Алейка»](#) 3 ст. л.;

Перец черный молотый по вкусу

Соль 1 ч. л.;

Петрушка (зелень) для подачи



Редакционная коллегия:

Т.И. Клинк

В.Л. Скорнякова

Н.М.Воронцова

Р.М. Сторожева

Фотокорреспондент

Н.Ф.Захарченко

Адрес редакции:

625535, с.Горьковка,

Тюменский район,

ул. Молодежная, дом 11

Тираж 50 экз.

Верстка и дизайн Т.И. Клинк