

www.permfest.com

Белые ночи в Перми
1-23 ИЮНЯ

- ✓ IV Певческий фестиваль «Поющее поле Прикамья» **13-23 июня**
- ✓ Музыкальный фестиваль «Движение» **22-23 июня**
- ✓ Танцевально-развлекательное шоу «Record Club» **19 июня**

Не проспи главное!

При поддержке Министерства культуры, молодежной политики и массовых коммуникаций Пермского края

При поддержке Администрации города Перми

Генеральный партнер
Группа предприятий ОАО «ЛУКОЙЛ» в Пермском крае

• Телефоны рекламной службы газеты «Пятница»: 210-40-28, 210-40-23

Пермский государственный национальный исследовательский университет
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ при ПГУ
Лицензия №2322 от 23.10.2012 св-во №17 от 15.02.2013 гос. инспекции по надзору и контролю в сфере образования Пермского края

ОЧНО, ЗАОЧНО (на базе 9, 11 классов)

• ФИНАНСЫ • БАНКОВСКОЕ ДЕЛО • БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ

С возможностью продолжения обучения в ПГНИУ на экономическом факультете (переводом)

Приём документов с 15 июня

г. Пермь, ул. Букирева, 15, ПГНИУ, корп. 12, оф. 114
www.econom-psu.ru
Тел.: (342) 2-396-826, 2-396-882

НПО «ИСКРА» требуются:

- ИНЖЕНЕР-ПРОГРАММИСТ (АСУ) Зарплата от 30 000 руб.
- ИНЖЕНЕРЫ-ТЕХНОЛОГИ (технология машиностроения)
- ИНЖЕНЕРЫ-КОНСТРУКТОРЫ
- ИНЖЕНЕР ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ НАДЗОРУ
- ИНЖЕНЕР ПО НОРМИРОВАНИЮ ТРУДА
- ИСПЫТАТЕЛЬ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ
- КОНТРОЛЕР ОТК
- МАШИНИСТ МОСТОВОГО КРАНА
- КРОВЕЛЬЩИК-ЖЕСТЯНЩИК

Справки по телефонам в Перми: 262-73-14, 262-71-28.
Резюме отправлять по факсу (342) 284-53-98;
по электронной почте zov961@iskra.perm.ru
Адрес отдела кадров: г. Пермь, ул. Веденева, 26, тел. 262-73-14.

Чем заняться на пенсии?

Евгения Гриднева

• страна советов

Некоторые люди заранее планируют, чем займутся, когда выйдут на пенсию. Очень многие в России увлекаются садоводством-огородничеством. Для таких пенсионеров весь год распisan по дням: с февраля-марта выращивают рассаду, потом — посадки, уход, полив, потом — сбор урожая, заготовки... Не замечают, как время идет! Но есть и те, кого дача не интересует. Чем им заняться и как украсить свою жизнь?

Трудоголики, пациенты и чистюли

Можно продолжать работать. Психологи говорят, что это бывает даже полезно, особенно для людей, которые не мыслят себя без своей профессии. Если они внезапно прекращают трудиться, то испытывают сильнейший стресс и даже могут заболеть. Таким людям можно посоветовать не нарушать кардинально свой привычный жизненный график.

Другая категория пенсионеров — «профессиональные» пациенты. Они, выйдя на пенсию, начинают серьезно заниматься своим здоровьем — пока работали, не до того было. Тут только надо не перестараться и не превратиться в вечного посетителя врачебных кабинетов — по делу и без дела.

При деле и пенсионеры, которые в силу сложившихся семейных обстоятельств занимают внуками и в этом

находят своё призвание. Правда, иногда пенсионеры пытаются заполнить пустоту, образовавшуюся в их жизни, за счёт своих взрослых детей. Тут тоже надо не переборщить. Лучше сделать свою жизнь и досуг интересными вне зависимости от детей.

Не выходя из дома

Чтобы не скучать на пенсии, хорошо было бы приобрести компьютер. О преимуществах его использования можно говорить много и долго.

Елена Николаевна, 62 года:
— Компьютер мне подарил сын, и я теперь без него свою жизнь не мыслю. Зарегистрировалась в социальных сетях, нашла старые знакомые, одноклассники, сослуживцы, появились новые. По программе Skype можно и пообщаться, как по телефону. При этом, установив камеру, я даже вижу тех, с кем

говорю. Всё бесплатно. Ещё пристрастилась смотреть фильмы онлайн — тоже бесплатно. В интернете читаю журналы, газеты. Можно и позабавиться, подобно детям, поиграть в компьютерные игры. Если недолго, это не вредно. Собираюсь перевести в компьютер семейный фотоархив. Можно делать покупки, не выходя из дома. К тому же оказалось, что пользоваться компьютером — очень несложно, не намного сложнее, чем, например, стиральной машиной. Я пошла на компьютерные курсы и освоила все премудрости на уровне пользователя очень быстро.

Оставить ВОСПОМИНАНИЯ

Олег Петрович (61 год), выйдя на пенсию, решил заняться историей своей семьи. «Я считаю, — говорит он, — что оставить детям и внукам сведения о своём роде — это не просто интересно занятие, это наш долг. Пока работал, некогда было. А сейчас время появилось. Можно даже попробовать составить генеалогическое древо, а если не получится — просто записать сведения про каждого родственника. Ещё есть

мечта: рассказать потомкам и о себе, о своей жизни. От руки писать трудно, поэтому решил освоить компьютер. Описав свою жизнь, попробую написать воспоминания о заводе, на котором всю жизнь проработал. Читал недавно книгу о нашем заводе — не понравилось: очень сухо, официально и неконкретно. Пусть мои воспоминания не будут всеобъемлющи, зато в них будут детали, о которых знаю только я».

На пользу обществу

Интересно живут и пенсионеры, у которых есть интерес к общественной деятельности. Они всегда заняты: участвуют в делах своего ТСЖ, работают в ТОСах, вникают в деятельность своей управляющей компании.

Алевтина Дмитриевна (67 лет) решила пойти своим путём. Подговорила приятельницу-соседку, и они создали «тимуровский отряд» в своём подъезде. Обошли все квартиры и обнаружили, что в некоторых живут одинокие пожилые люди, которым нужна помощь. Теперь приносят им продукты и лекарства, просто разговаривают, ведь общение — тоже лекарство. «Вдруг и мне когда-нибудь

потребуется помощь? Тогда, надеюсь, наши «тимуровцы» и меня не оставят», — говорит Алевтина Дмитриевна.

С чувством прекрасного

Хорошо тем, у кого есть какие-то таланты и способности. Можно наконец заняться тем, о чём мечтал всю жизнь. Кто-то начинает рисовать, кто-то идёт в хор ветеранов, кто-то готовит к изданию книжку своих стихотворений. А если никаких особенных талантов нет? Значит, надо их искать. Записаться, например, в студию, где танцуют фламенко или танго.

Не получается? Не беда. Можно заняться чем-нибудь попроще. Знаете, сколько существует занятий, о которых вы даже не слышали? Что, скажем, такое пэчворк? Оказывается, это модное сейчас лоскутное шитьё. А ведь есть ещё флористика — композиции из растений, скрапбукинг — оформление оригинальных фотоальбомов, канзаши — изготовление цветов из ткани и украшений из них, карвинг — фигурное вырезание фруктов и овощей, квиллинг — искусство изготовления композиций из

скрученных в спиральки полосок бумаги, декупаж — вырезание изображений из бумаги, которые затем наклеиваются на различные поверхности для декорирования...

Выбирайте любое занятие по душе!

Путешествуйте!

Не хочется сидеть на месте? Любите путешествовать? Конечно, можно купить путёвку и поехать в дальние страны. А если на это нет денег?

Супруги Антонина Никифорова (69 лет) и Владимир Антонович (72 года):

— Мы садимся на любой неизвестный нам автобус и едем до конца. Выходим и начинаем «осваивать пространство». За время нашего увлечения хорошо узнали родной город, ведь за последние годы Пермь выросла и изменилась — как в другой город приезжаем. Конечно, к каждому путешествию мы серьезно готовимся: обязательно берём с собой воду и аптечку.

Какой бы вариант времяпрепровождения вы ни выбрали, помните: пенсия — это продолжение жизни, пусть она приносит вам удовольствие!

Новая жизнь хоккейной коробки

• хорошее дело

На этой неделе старая, почти забытая жителями хоккейная коробка в Мотовилихе зажила новой жизнью

В рамках фестиваля уличного искусства «Экология пространства» при поддержке фестиваля «Живая Пермь» известные пермские стрит-арт-художники и дизайнеры оживили коробку по адресу ул. Лебедева, 43 изнутри и снаружи, превратив её в настоящий арт-объект на радость жителям окрестных домов. Но внешнее благоустройство не было самоцелью. Как отметили организаторы, перед ними стояла задача превратить заброшенное пространство в полноценное место для досуга и отдыха жителей района, тем самым доказав, что подобное может сделать в своём дворе любой желающий.

К вечеру площадка у дома на ул. Лебедева, 43 преобразилась до неузнаваемости: стены украшали работы стрит-арт-художников, жители могли по-

любоваться на открытую здесь фотовыставку, посвящённую городским инициативам пермяков, всюду стояли мини-клумбы с цветами, играла музыка. Участники праздника с удовольствием лакомились



угощениями, приносили и брали вещи на «бесплатной ярмарке», играли в настольные игры, танцевали, пели, качались на каруселях — словом, веселились от души.

Газета «Пятница» тоже стала частью праздника и провела небольшой конкурс среди местных жителей на знание истории и географии Мотовилихи. Маленькие жители района, поразившие своей осведомлённостью, получили фирменные призы от газеты «Пятница».

Анна Романова