

Правобережья

Газета Муниципального Совета Внутригородского Муниципального образования Санкт-Петербурга МО № 54

ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА № 54! ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ДНЕМ МОЛОДЕЖИ И ДНЕМ СЕМЬИ ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ!

Юность и молодость — это не только прекрасные периоды в жизни каждого человека, но еще и особое состояние души. Это время дерзаний, поисков, открытий и реализации самых смелых надежд. Сдав школьные экзамены, поступив в ВУЗ или колледж, многие уехали отдыхать, кто-то остался и трудиться, найдя новых друзей и не забывая старых.

Дорогая наша молодежь, желаем вам дальнейших побед, высоких статусов и верных друзей.

Ежегодно 8 июля в нашей стране отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности.

У этого семейного праздника уже есть памятная медаль «За любовь и верность», которая вручается 8 июля, и очень нежный символ — ромашка, ведь этот полевой цветок издревле считался на Руси символом любви.

С каждым годом День семьи, любви и верности становится все более популярным в нашей стране.

Семья — это очень важная ячейка общества, которая находится под охраной закона.

Будьте внимательны к вашим близким, заботьтесь о них, считайтесь с их мнением, любите и прощайте, уважайте и берегите друг друга!



УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ОКРУГА! С 22 ИЮНЯ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МО № 54 ПРОДОЛЖАЕТ ВЫДАЧУ ПОСАДОЧНЫХ ТАЛОНОВ НА БЕСПЛАТНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

ИЮЛЬ

19 июля 10:00 Среда	Реки и каналы Петербурга
22 июля 09:00 Суббота	Страусиная ферма
25 июля 10:00 Вторник	Парки Санкт-Петербурга

АВГУСТ

05 августа 08:00 Суббота	Валдай
17 августа 08:00 Четверг	Валдай
19 августа 09:00 Суббота	Саблинские пещеры*
22 августа 10:00 Вторник	Парки Санкт-Петербурга
26 августа 10:00 Вторник	Реки и каналы Петербурга

С 22 АВГУСТА ВЫДАЧА ТАЛОНОВ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

СЕНТЯБРЬ

02 сентября 08:00 Суббота	Мраморный карьер «Рускеала»
10 сентября 09:00 Воскресенье	Красоты Саблино*
17 сентября 09:00 Воскресенье	Красоты Саблино*
30 сентября 09:00 Суббота	Тёсовская узкоколейная железная дорога*

ОКТАБРЬ

07 октября 09:00 Суббота	Ферма-сыроварня
14 октября 09:00 Суббота	Большой каньон за Вепским лесом*
24 октября 07:00 Вторник	Гдов
26 октября 09:00 Четверг	Музей Метро
28 октября 07:00 Воскресенье	Гдов

Получить посадочные талоны имеют право граждане, зарегистрированные на территории Муниципального округа № 54. Гражданин имеет право получить по 1 талону на 2 экскурсии в год. Выдача талонов производится лично, по предъявлению паспорта (свидетельства о рождении на детей 2005 г. р. и старше). Подробная информация по телефону: 586-01-72. Выдача талонов производится в помещении Муниципального образования, по адресу: Дальневосточный пр., д. 42, 2 этаж, кабинет № 9, понедельник – четверг с 10 до 17 часов. Место отправления автобусов: ул. Крыленко, 21 (угол ул. Крыленко и Искровского пр.).

*На данные экскурсии допускается запись граждан с 1977 г. р. по 2003 г. р.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

В ИЮНЕ ЮБИЛЕЙ ОТМЕТИЛА ДЕПУТАТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО СОВЕТА МО № 54

ЧЕПЕЛКИНА Л.П.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ
И РАДОСТИ В ГЛАЗАХ —
ВСЕГО, О ЧЕМ НЕ СКАЖЕШЬ
В ТРЕХ СЛОВАХ.
ГАРМОНИИ, УДАЧИ И УЮТА,
И СЧАСТЬЯ ПРОСТО КАЖДУЮ
МИНУТУ!



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

В ИЮНЕ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ОТМЕТИЛ
ДЕПУТАТ МУНИЦИПАЛЬНОГО

СОВЕТА МО № 54

КУЦЕНКО О.В.

ЖЕЛАЕМ ВАМ СЧАСТЬЯ
И РАДОСТИ, ПРОЦВЕТЕНИЯ, УСПЕХА
И ЛЮБВИ!



ОПИСАНИЕ ЭКСКУРСИЙ

Наименование экскурсионного мероприятия	Описание
Реки и каналы Петербурга	Обзорная экскурсия по городу, водная экскурсия по рекам и каналам Петербурга. Продолжительность экскурсии – 4 часа.
Страусиная ферма	Трассовая экскурсия, экскурсия по страусиной ферме. Рассказ об африканских страусах, биологии, истории страусоводства, их разведении, выращивании, а также интересные факты из жизни страусов. Кормление страусов. Продолжительность экскурсии – 6 часов.
Парки Санкт-Петербурга Экскурсия-квест.	Обзорная экскурсия по городу, знакомства с парками Санкт-Петербурга, посещение Шуваловского парка. В Шуваловском парке участники должны принять участие в историческом квесте. Продолжительность экскурсии – 5 часов.
Валдай	Трассовая экскурсия. Посещение старинного русского города Валдай. Обзорная экскурсия по городу с посещением музея колоколов, музея уездного города, православного мужского Иверского монастыря. Обед. Продолжительность экскурсии – 14 часов
Саблинские пещеры	Трассовая экскурсия, осмотр двух водопадов, осмотр Саблинского каньона, рек Саблинка и Тосна. Посещение Саблинских пещер – Левобережной с Главной галереей, залами, подземным озером, многочисленными ходами и анфиладами, единственной в России подземной часовней Николая Чудотворца. Продолжительность экскурсии – 6 часов.
Мраморный карьер «Рускеала»	Трассовая экскурсия, старинные города, Приозерск, Лахденпохья, Сортавала, Горный парк Мраморный карьер «Рускеала», посещение места съемок фильма «А зори здесь тихие», водопад Ахвенкоски, Рускеальские Водопады. Обед. Продолжительность – 14 часов.
Красоты Саблино	Трассовая экскурсия. Саблинский водопад и река Саблинка, Гертовский водопад и река Тосна. Прогулка по живописным местам. В процессе экскурсии участники познакомятся с историей создания памятника природы. Продолжительность экскурсии – 6 часов.
Тёсовская узкоколейная железная дорога	Трассовая экскурсия. Депо торфопредприятия «Тёсово-1», осмотр панорамы станции «4 пост», катание на ретропоезде. Продолжительность экскурсии – 6 часов.
Ферма-сыроварня	Трассовая экскурсия. Осмотр деревни Матокса, знакомство с производством сыров, дегустация сыров. Возможность приобрести фермерские продукты. Мастер-класс по изготовлению сыра, рассказ о технологии изготовления сыров и необходимых ингредиентах. Продолжительность экскурсии – 6 часов.
Большой каньон за Вепским лесов	Трассовая экскурсия по дорогам Волховского, Тихвинского и Бокситогорского районов Ленинградской области. Осмотр старинных церквей, водопадов, шлюзов Тихвинской водной системы. Посещение достопримечательностей Чернавино, Горчаковщины, Колчаново и других малоизвестных поселений, располагающихся в полях и лесах. Обед. Продолжительность экскурсии – 12 часов.
Гдов	Трассовая экскурсия. Обзорная экскурсия по исторической части города, река Гдовка и мосты над ней, Свято-Державный Димитровский собор. Обед. Продолжительность экскурсии – 12 часов.
Музей Метро	Обзорная экскурсия по городу с исторической справкой о зарождении Метрополитена в СПб. Посещение Музея метро. Продолжительность экскурсии – 4 часа.

ОБ УКРЕПЛЕНИИ ГРАЖДАНСКОГО ЕДИНСТВА, ГАРМОНИЗАЦИИ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

В муниципальном образовании МО № 54 продолжает функционировать клуб «Этническое и национальное единство» (ЭНЕ). Его участниками стали более 40 жителей нашего округа. Они проявили живой интерес к культурам народов нашей страны и нашего города. Слово «единство» не означает идентичность и однородность разных этносов, а указывает на их единение. И действительно, несмотря на уникальные особенности каждой национальности, можно найти много общего в традициях, в одежде, в кулинарии и даже в танцах, и, конечно же, в уважительном отношении к старшим. Всё это обусловлено проживанием на едином культурном пространстве – в Российской Федерации.

На семинарах клуба мы ознакомились с историей и традициями коренных жителей Северо-Запада – ингерманландцев и в частности вепсов. Мы узнали, что 0,7 % населения нашего района составляют татары, а 0,1 % – представители народов Дагестана. Еще предстоит ознакомиться с традициями башкиров, армян и некоторых народов центрально-азиатского региона, представители которых живут и работают рядом с нами. И мы все вместе участвуем в развитии гармоничного гражданского общества, уважающего традиции и историю каждого народа, объединенного едиными патриотическими чувствами и любовью к Родине.

Зам. главы муниципального образования МО № 54 В.В. Чаплыгин

СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ

Местная Администрация Муниципального Образования Муниципального Округа № 54 совместно с Центром Научных Решений СоМПИс провели серию мероприятий в рамках программы по профилактике табакокурения и наркомании среди жителей округа

В целях профилактики табакокурения и наркомании для населения была разработана программа, направленная на формирование здорового образа жизни. Мероприятия прошли 15 июня на базе летнего лагеря гимназии № 343. Объектом профилактики стали подростки в возрасте от 7 до 15 лет.

Погода и настрой участников сделали мероприятия особенно увлекательными. Сначала участники сыграли в «спор-

тивный крокодил», где по пантомимам угадывали виды спорта, затем в игре «Надуй шарик» подростки смогли проверить свои легкие, в игре «пинг-понг» свою ловкость. После этого команды были проверены на сплоченность – ведущие устроили им командные прыжки через 10-метровую скакалку. Далее были выбраны самые сильные мальчики и самые прыгучие девочки, после чего команды приняли участие в «эстафете за медалями».

В завершении мероприятия команды победителей были награждены медалями, остальные получили утешительные призы – шоколадные смайлы и чупа-чупсы.

Руководитель СоМПИс Юдина А.А.



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее. Его можно попытаться предотвратить или минимизировать его последствия. Следует проявлять особую осторожность на многолюдных мероприятиях с тысячами участников, в популярных развлекательных заведениях, гипермаркетах, в аэропортах и на вокзалах.

– Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи.

– Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.

– Обращайте особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков.

– При обнаружении брошенного, разукомплектованного, длительное время не эксплуатируемого транспорта сообщайте об этом в районные администрации, в органы местного самоуправления.

– Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра.

– Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения.

– Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, не пользуйтесь лифтом.

– Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло, и помогать другим гражданам.

**Комитет по ВЗПБ
Правительства
Санкт-Петербурга**

ЭКОЛОГИЯ: РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР МУСОРА

Вторичная переработка отходов становится сегодня в России приоритетным направлением государственной политики. По некоторым данным, концентрация в мусоре веществ, находящихся промышленное применение, порой во много раз превышает аналогичный показатель в природных ресурсах. Однако максимально использовать вторсырье мешает серьезная проблема – в стране отсутствует централизованная система раздельного сбора мусора.

Чтобы выделить как можно больше полезных веществ из отходов, лучше всего разделять их самому, не полагаясь всецело на автоматические способы сортировки смешанного мусора. Эту задачу научились эффективно решать в развитых странах. И в нашей стране во многих городах приступили к ее реализации. Опыт Москвы и еще нескольких городов показал, что это вполне реально и к тому же приносит пользу экономике и экологии. Пилотные проекты по раздельному (селективному) сбору мусора запущены в Санкт-Петербурге и других регионах страны. Среди них – Алтай, Татарстан, Московская, Липецкая, Нижегородская, Белгородская, Волгоградская, Томская и Кировская области.

Будем стремиться к тому, чтобы эта практика стала нормой во всей России. В Минприроды считают, что у нас можно наладить сортировку мусора быстрее, чем это было сделано в Германии и Японии, которые потратили на ее внедрение 20–30 лет.

Зам. главы муниципального образования В.В. Чаплыгин

МОНАСТЫРИ ПРИЛАДОЖЬЯ

15 апреля 2017 года состоялась автобусная экскурсия в Монастыри Приладожья, организованная Муниципальным образованием № 54.

Были посещены древние монастыри: Введено-Оятский женский монастырь и Свято-Троицкий Преподобного Александра Свирского мужской монастырь.

Около Введено-Оятского женского монастыря находится святой целебный источник. Не так давно там построена новая купель, в которой вода подается через душ. В этой теплой купели желающие прошли омовение святой водой. На территории монастыря, в часовне над мощами родителей Св. Александра Свирского: Св. Варвары и Св. Сергия Островских, жители МО № 54 прочитали молитву и приложились к надгробиям святых. Ознакомились с историей монастыря.

Потом комфортабельный автобус доставил наших туристов в ресторан «Титов», Лодейное поле. Там был проведен мастер-класс по изготовлению карельских пирожков с картошкой («Калитки»). Наши туристы своими руками сделали по одному пирожку, после выпекания все «Калитки» были поданы к чаю.

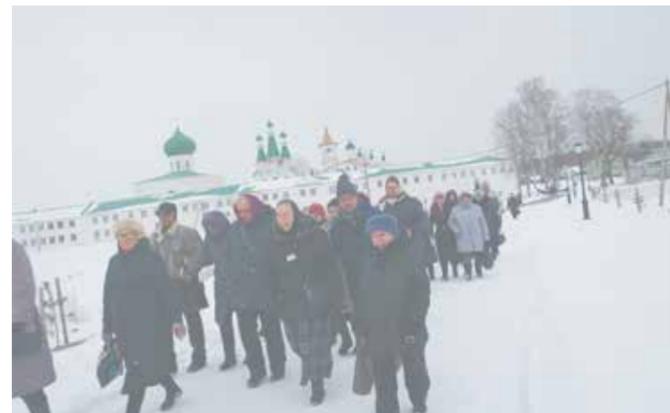
После чаепития отправились в Свято-Троицкий Преподобного Александра Свирского мужской монастырь. Там туристов встретила сказочная зимняя погода. Даже не верилось, что это не февраль, а середина апреля. Лю-

бовались видами природы, слушали экскурсовода. Очень живописная местность и подробный рассказ экскурсовода оставили неизгладимое впечатление у жителей МО № 54. Всех поразили самообновляющиеся фрески Троицкого храма. На территории монастыря желающие приложились к нетленным мощам Александра Свирского, набрали святой воды и взяли освященный песочек.

Обед был организован в кафе «Паломник».

С хорошим настроением наши туристы были доставлены на ул. Крыленко.

Житель МО № 54



ЛОДЕЙНОЕ ПОЛЕ

Муниципальное образование № 54 организовало для жителей округа автобусную экскурсию в Лодейнопольский район. 27 марта 2017 года комфортабельный автобус повез наших туристов по автодороге «Кола» на северо-восток Ленинградской области. В пути от экскурсовода узнали о финно-угорских народах, населявших эти земли в давние времена. Через три часа после отправления добрались до Введено-Оятского женского монастыря. Это очень старинный монастырь. Основан он на рубеже XIV–XV веков. В этом монастыре храм был освящен в честь введения в него Пресвятой богородицы. Изначально это была мужская обитель, и называлась она Введенский Островский мужской монастырь. Островский потому, что каждой весной, в момент половодья на реке Оять, превращалась в остров-возвышенность, на которой располагался монастырь. Позже он получил название Введено-Оятского.

На территории монастыря расположена часовня над мощами родителей Св. Александра Свирского: Св. Варвары и Св. Сергия Островских. Жители МО № 54 приложились к надгробиям святых. Около монастыря есть святой целебный источник. В настоящее время около него построена новая купель. Фактически – это не купель, а система подачи воды

из святого источника в душ. Новая система с душем сделана для того, чтобы люди, немощные телом и духом, могли проходить омовение святой водой. В монастыре убеждены, что святость и целебные свойства воды не зависят от того, каким образом вода попадает на страждущего. Окувание в воды святого источника старым, традиционным способом возможно, но жители МО № 54 предпочли душ. В душевой на самом деле теплый пол и не ледяная вода даже в конце марта, когда кругом лежит снег.

Потом был обед. Всем очень понравился суп с грибами и курицей. Жители МО № 54 до сих пор вспоминают его, сожалеют, что рецепт не спросили. В 70–и километрах от

Введено-Оятского монастыря находится еще один потрясающий монастырь – Покрово-Тервенический, куда и приехали жители МО № 54. От местного экскурсовода узнали про историю монастыря, приложились к Тервенической иконе Божией Матери, побывали в пещерном храме в честь Собора св. преп. отцов Киево-Печерских. В иконах храма находятся 72 частицы мощей Киево-Печерских святых, подаренные Блаженнейшим митрополитом Киевским и всея Украины Владимиром обители.

Потом группа спустилась к источнику, около которого открывается вся красота обители.

Далее группа переместилась в д. Тервеничи на ул. Школьная, где рас-



положен центр вепсской культуры. Переводится Тервеничи, как «здравствуйте» («tervhen»). Туристы попали в дом вепсов. Это двухэтажный дом, в котором до недавнего времени размещалась школа. На пороге дома группу встретили два экскурсовода в национальных вепсских костюмах с хлебом, который олицетворяли зерна пшеницы. Интересно рассказали о народных куклах и быте вепсов. В одной из комнат подвешена детская люлька. Сам угол, где женщина больше всего проводила времени, назывался бабским. Экскурсанты узнали, что быть бабой было почетно.

Удивились чистым половикам на полу, по которым можно ходить. Жителям МО № 54 экскурсия очень понравилась. На обратном пути в экскурсионном автобусе был показан фильм о монастырях. Время в дороге пролетело незаметно.

Житель МО № 54

ЮБИЛЯРЫ МЕСЯЦА

102 ГОДА

Семенова Антонина Ивановна

100 ЛЕТ

Маковка Лидия Семеновна

95 ЛЕТ

Горбань Татьяна Ефимовна

90 ЛЕТ

Ванач Людмила Григорьевна
Голосюк Надежда Борисовна
Мещарикина Ольга Ивановна
Савинская Луиза Павловна
Тарабукина Евгения Федоровна
Терещенкова Людмила Вячеславовна

85 ЛЕТ

Абрамова Анастасия Александровна
Баранов Юрий Иванович
Болгов Иван Павлович
Будкина Надежда Семеновна
Селиванов Владимир Константинович
Яковлева Ольга Георгиевна

80 ЛЕТ

Барабанова Елизавета Георгиевна
Васильев Эдуард Михайлович
Венценосцева Людмила Дмитриевна
Винников Сергей Доросеевич
Григорьева Нина Ивановна
Добрынина Галина Никитична
Захарова Зинаида Фроловна
Ивановская Валентина Федоровна
Кадырбекова Валентина Васильевна
Коробова Любовь Ивановна

Кривонос Галина Анатольевна

Лебедева Тамара Павловна
Моисеева Людмила Федоровна
Мокичев Владимир Анатольевич
Ненушкина Раиса Петровна
Пестов Олег Николаевич
Роднова Клара Сергеевна
Рыбаков Валентин Михайлович
Серова Нина Михайловна
Смирнова Валентина Михайловна
Соколова Нина Васильевна
Сохонова Нина Васильевна
Туриханова Жамила Коломовна
Федорова Лидия Андреевна
Хлебова Юлия Васильевна
Цветкова Нина Игнатьевна
Шерстянникова Капитолина Григорьевна

75 ЛЕТ

Замышляев Николай Демьянович

70 ЛЕТ

Дець Наталья Дмитриевна
Егорова Евгения Николаевна
Ермакова Светлана Ивановна
Ильина Галина Михайловна
Космортowa Светлана Николаевна
Лосева Надежда Александровна
Мосолова Елена Владимировна
Неволина Ирина Павловна
Орлова Татьяна Ювиарьевна
Петрова Мария Ивановна
Сергеева Валентина Ивановна
Соколова Лариса Александровна
Старкова Лидия Григорьевна

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ 2017 ГОДА

24 мая – 10 октября	II турнир по настольному теннису среди жителей МО № 54 на кубок Главы МА	Дети дошкольного возраста – жители МО № 54; дети школьного возраста, 2-х возрастных категорий: 2006 – 2003 г. р. 2002 – 1999 г. р.; взрослое население округа
28 июня	Туристическая полоса препятствий	Две возрастные группы: юноши и девушки 2001 – 2004 г. р. – жители МО № 54; мальчики и девочки 2005 г. р. и моложе – жители МО № 54
29 июня	Спортивное ориентирование	Две возрастные группы: юноши и девушки 2001 – 2004 г. р. – жители МО № 54; мальчики и девочки 2005 г. р. и моложе – жители МО № 54
05 июля	Сборка и разборка АКМ	Юноши и девушки 1998 г. р. и моложе – жители МО № 54
12 – 24 июля	Турнир по петанку	Сборные команды по 4 человека – жители МО № 54
15 июля – 25 августа	Мини футбол	Команды по 8 чел. – жители МО № 54
19 июля	Спортивный праздник «Молодежь против наркотиков»	Участники молодежного трудового отряда
16 – 22 августа	Мини-футбол	Команды юношей по 6 чел. 1999 г. р. и моложе – жители МО № 54
23 августа	«Шашечный» турнир	Жители МО № 54
04 – 08 сентября	Мини футбол	Команды юношей по 6 чел. 2003 г. р. и моложе – жители МО № 54
10 октября	Пятиборье	Смешанные команды по 6 чел. (3м+3д) 2003 г. р. и моложе – жители МО № 54
19 октября	Стрельба из пневматической винтовки	Юноши и девушки 1998 г. р. и моложе – жители МО № 54
май – сентябрь	Первенство по городкам	Жители МО № 54
июль	Файфбол: волейбол	Команды юношей и девушек 1996 года рождения и моложе, по 8 человек – жители МО № 54
29 июля	Военно-спортивная игра «Зарница»	Смешанные команды 1998 г. р. и моложе – жители МО № 54
август	Файфбол: гандбол	Команды юношей и девушек 1996 г. р. и моложе, по 8 человек – жители МО № 54
август – сентябрь	Шахматный турнир	Жители МО № 54
август – октябрь	Дартс	Юноши и девушки 1999 г. р. и моложе – жители МО № 54
август – октябрь	Дартс (спортивная игра «Пятерочка»)	Девочки и мальчики 2010 г. р. и моложе (дети дошкольного возраста) – жители МО № 54
сентябрь	Файфбол: мини-футбол	Команды юношей и девушек 1996 г. р. и моложе, по 8 человек – жители МО № 54
сентябрь	Игра по ПДД «Безопасная дорога»	Юноши и девушки 2002 г. р. – жители МО № 54
сентябрь	Стрелковое многоборье «Меткий стрелок»	Юноши и девушки 1998 г. р. и моложе – жители МО № 54
11 – 22 сентября	Клубное троеборье	Две возрастные группы: юноши и девушки 1998–2000 г. р. – жители МО № 54; мальчики и девочки 2001 г. р. и моложе – жители МО № 54
30 сентября	Военно-спортивная игра «Зарница»	Смешанные команды 1996 г.р. и моложе – жители МО № 54
20 – 27 октября	Первенство по настольному хоккею	Жители МО № 54

Подробная информация и запись по телефону: 586-01-72.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Муниципальное образование № 54 успешно реализует программу «Скандинавская ходьба». Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) – это спортивные занятия, представляющие собой разминку, а затем пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

МО № 54 на время занятий палки предоставляет бесплатно.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам.

Ходьба с палками хорошо сказывается на работе сердца, легких, тренирует чувство равновесия и координацию движений, что очень важно в пожилом возрасте.

Кандидат в мастера спорта России, Скороходов Николай Романович, по вторникам и средам проводит занятия на ул. Крыленко. Занятия проходят на свежем воздухе в любую погоду, что очень нравится жителям МО № 54. Ко всем занимающимся он относится доброжелательно и внимательно, что позволяет достаточно быстро освоить технику ходьбы и заниматься с пользой для здоровья.

Жители МО № 54, занимающиеся скандинавской ходьбой под руководством Скороходова Н.Р., отмечают, что после занятий улучшается самочувствие и поднимается настроение.

Местный житель МО № 54