

Двор, где цветет любовь



С.3

Месячник благоустройства на Малой Охте



С.4

Вся жизнь – в движении!



С.6



МАЛАЯ ОХТА

Газета муниципального образования Малая Охта

malayaoхта.рф

№ 04 (233) от 18 апреля 2024 года

Весна идет – весне дорогу!



Началась масштабная уборка города после зимы

1 апреля стартовал традиционный весенний месячник по благоустройству. В этом году он проходит под знаменем 80-летия полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

Глава города Александр Беглов отметил, что эта традиция не прерывалась даже в годы блокады Ленинграда, когда измученные жители своими силами приводили в порядок миллионы квадратных метров территорий. «Этот год у нас проходит под знаменем 80-летия полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Открывая месячник благоустройства, будем помнить о силе духа ленинградцев и вдохновляться их человеческим подвигом. Сделаем наш город еще более удобным и красивым в память о его блокадных жителях и защитниках», – сказал губернатор.

С 1 по 30 апреля совместными силами всех служб и ведомств будет

проведена генеральная уборка территорий.

Дорожные и садово-парковые предприятия города приступили к масштабной уборке улиц, парков и скверов после зимнего сезона, сообщает пресс-служба администрации губернатора Санкт-Петербурга.

Только за апрель планируется очистить 55 млн кв. м улично-дорожной сети, помыть 3200 павильонов общественного транспорта и 18 тыс. урн. Специалисты зелёного хозяйства приводят в порядок свои территории после зимнего периода – промывают ограждения и элементы площадок, очищают газоны от листьев и песка, красят скамейки. В работах будет

участвовать 426 тракторов и грузовиков. В общей сложности в графике санитарной уборки – почти 55 млн кв. м. территорий. В планах работы также посадки деревьев и кустарников. В основном это будут липы, клены, ивы и рябины, а из кустарников – кизильник, барбарис, сирень, спирея и роза парковая. К концу апреля город украсят полмиллиона виол самых разных оттенков. Всего за месяц в Петербурге высадят более 4200 деревьев, почти 49 тысяч кустарников и 229 тысяч цветов. Отремонтируют газоны на площади почти 97 тысяч кв. м. Администрациями районов запланирована промывка почти 6 тысяч фасадов зданий.

Кроме того, в уборку города включатся предприятия различных ведомств – от «Водоканала» до «Ленсвета». Они приведут в порядок свои территории, очистят фонтаны, опоры освещения и т. д. В город пришла весна! Дорожники проводят влажную уборку тротуаров и проезжей части – удаляют пыль и песок, скопившиеся за зимние месяцы, готовят спецтехнику к тёплому сезону.

Если есть вопросы по уборке, можно позвонить в дежурную службу Комитета по благоустройству по телефону: 314-60-13. Заявки принимаются в круглосуточном режиме. Также для обращений можно использовать приложение «Госуслуги».

БЛАГОУСТРОЙСТВО

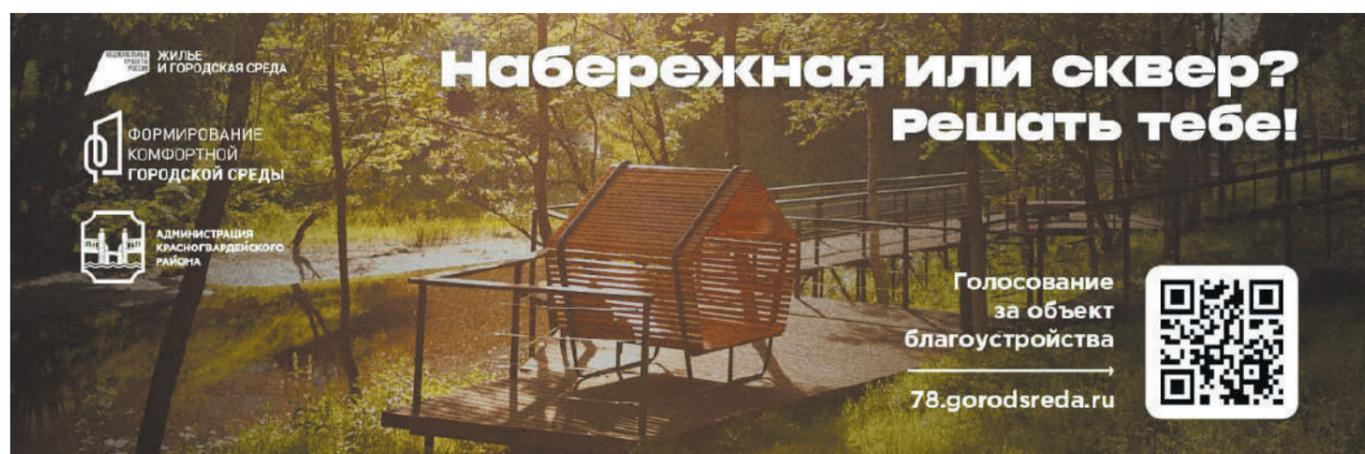
Набережная или сквер – выберут жители

За появление новых общественных пространств в Красногвардейском районе можно проголосовать до 30 апреля.

На выбор два объекта:

- продолжение набережной реки Лубья;
- сквер перед школой №180 на пр. Маршала Тухачевского, д. 29.

Объект, набравший больше всего голосов, благоустроят уже в следующем году благодаря федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды» в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда», который создан по решению Президента России Владимира Путина.



ЖИЛЬЕ И ГОРОДСКАЯ СРЕДА

ФОРМИРОВАНИЕ КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА

Набережная или сквер? Решать тебе!

Голосование за объект благоустройства

78.gorodsreda.ru



НОВОСТИ

С днем рождения, любимый район!

В преддверии дня основания Красногвардейского района на Малой Охте в детском саду №16 прошло торжественное мероприятие. Воспитанники групп «Ромашки» и «Звездочки» поздравили свой любимый район с Днем рождения: пригласили гостей и показали праздничный концерт.

Познакомиться поближе с районом, его историей и достопримечательностями помогла виртуальный голосовой помощник Алиса, она искала необходимые сведения и иллюстрировала текущие события.

Огромную помощь оказали родители воспитанников: они тоже про-

вели ребят по памятным уголкам района и рассказали свои истории.

Особая благодарность за участие воспитанникам группы «Солнышко» и администрации образовательного учреждения за приобретение тематических подарков!

С Днем рождения, любимый район!!!



Работа для подростков

МО Малая Охта начинает принимать заявки от подростков 14 – 18 лет, имеющих регистрацию на территории МО Малая Охта, на временное трудоустройство в свободное от учебы время и на период летних каникул.

Есть места для трудоустройства несовершеннолетних с 14 до 18 лет на летние месяцы.

Вакансия: рабочий зеленого хозяйства (подсобный рабочий). Работа на свежем воздухе по благоустройству территории округа.

По окончании рабочего месяца – заслуженная заработная плата.

Перечень необходимых документов для заключения трудового договора:

- ✓ паспорт гражданина РФ;
- ✓ СНИЛС (документ, подтверждающий регистрацию в системе индивидуального (персонифицированного) учета, в том числе в форме электронного документа;
- ✓ согласие одного из родителей;
- ✓ справка из образовательной организации об обучении несовершеннолетнего;
- ✓ медицинская справка от те-

рапевта о состоянии здоровья несовершеннолетнего с указанием допуска к выбранному виду работ (справку можно взять в поликлинике) – форма 086/у;

- ✓ индивидуальная программа реабилитации или абилитации инвалида, при наличии;
- ✓ трудовая книжка при наличии;
- ✓ ИНН.

По всем вопросам вы можете проконсультироваться у наших специалистов по телефону: 8 (812) 528-46-63, либо написать нам на электронную почту: mo.malayaokhta@mail.ru с пометкой #работа14.



Скажи жизни – «ДА»!

В Санкт-Петербурге 1 апреля стартовал ежегодный месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни, посвященный Международному дню борьбы с злоупотреблением наркотиками и их незаконным оборотом.

5 апреля прошло профилактическое мероприятие «Скажи жизни ДА» для подростков от 14 до 18 лет, организованное Местной администрацией МО Малая Охта. Ребята в интерактивной форме познакомились с проблемой наркотической зависимости среди подростков, поговорили о пагубных последствиях для человеческого организма употребления наркотиков.

Ребята составляли коллаж «Мой мир», на котором изобразили хобби, любимые игры, занятия спортом – то, что составляет их МИР как альтернативу зависимости. А в конце мероприятия, используя лепестки ромашки, заклеили пагубные последствия наркомании, на которых



дописали окончание фразы: «В моей жизни никогда этого не произойдет, потому что...». Ромашки символизируют жизнь и напоминают о важности сделать правильный выбор.

Ребята, принимавшие активное участие в обсуждении, получили в подарок сладкие призы от Местной администрации МО Малая Охта.

III Культурологический фестиваль «ЧеЛовек»

С 31 мая по 2 июня 2024 года Красногвардейский центр культуры проводит культурологический фестиваль «ЧеЛовек».

Программа фестиваля включает в себя мероприятия, направленные на восстановление исторической памяти, сохранение этнокультурного многообразия, рассказы о культурной самобытности народов и этических общностей. В дни фестиваля будут проведены тематические лекции, театрализованные развлекательные и просветительские программы, мастер-классы, концертные программы, уличные гулянья и ярмарка.

Фольклорные коллективы, культурологи, коллективы народного танца, народного костюма, ремесленники, сказители, специалисты в области народной культуры, хранители семейных традиций и многие другие участники фестиваля представят все многообразие народной культуры, передадут бесценный опыт, создадут атмосферу исконно народного быта и праздника.

31 мая на территории Красногвардейского центра культуры (пр. Шаумяна д. 22) пройдут лекции, выставки, просветительские программы о фольклоре и на темы, в основе которых – раскрытие духовной культуры народов (правила, идеалы, обряды, обычаи, идеи, ценности, ис-

кусство, философия, религия).

1 июня в Малоохтинском парке пройдет второй день фестиваля, посвященный культуре коренных народов Северо-Западного региона. В программе мероприятий участвуют хранители традиций народов: ижоры, водь, вепсы, карелы, ингерманландские финны.



2 июня в парке Малиновка пройдет заключительный день фестиваля, на котором будут представлены участники из регионов Российской Федерации. Гости смогут посетить выставку-дефиле национального костюма, послушать проект прочтения стихов на национальных языках с переводом на русский, поучаствовать в школе народных ремесел и посетить ярмарку.

Вход на фестиваль свободный.

День космонавтики в Заневском парке

12 апреля вместе со всей страной Малая Охта с гордостью отметила День космонавтики.

В Заневском парке специалисты Красногвардейского центра культуры провели увлекательную игровую программу «Космическое путешествие».

Дети не только выполняли разнообразные задания, но и познакомились с интересными фактами о космосе.

На празднике ребят поздравил Андрей Олегович Степанов – исполняющий обязанности главы МО Малая Охта и пожелал мальчишкам и девчонкам хорошего настроения и отличного времяпрепровождения на празднике.

От Муниципального округа Малая Охта всем участникам мероприятия вручили подарки с космической символикой.



Как действовать в чрезвычайных ситуациях?

5 апреля Местная администрация МО Малая Охта провела тренировочное профилактическое занятие по ГО и ЧС для неработающего населения округа Малая Охта. Такие занятия направлены на подготовку неработающего населения к действиям в чрезвычайных ситуациях. Перед началом занятия жителей приветствовала Глава Местной администрации МО Малая Охта Александра Маневич. В ходе занятия были рассмотрены способы защи-

ты и действия при возникновении чрезвычайной ситуации, что очень актуально в современных условиях.



Двор, где цветет любовь

Татьяна Петровна Катвицкая: «Я очень люблю Охту и считаю, что наш, Красногвардейский район – один из самых комфортных для проживания, благодаря озеленению и ухоженности. Здесь есть большие и маленькие парки, где можно погулять с детьми и собаками, множество деревьев, ухоженных газонов и цветников, красивая набережная. Я с радостью иду домой потому, что там меня окружает красота. А многие приходят в наш двор дома № 6 на Малоохтинском проспекте, чтобы полюбоваться и сфотографироваться!»

С чего все начиналось?

История озеленения нашего двора начинается с 1963 года. Когда родители наших соседей въехали в новый дом, то вышли на субботник и посадили каштаны. Эти старые каштаны, которым сейчас более 60 лет, являются главной доминантой и украшением нашего двора. Когда они цветут, то покрываются белыми свечами, аромат от каштанов – невероятный! Весной все остальные первоцветы – лишь дополнение к этим великолепным цветущим каштанам. Позже к каштанам добавились сирень, жасмин и краснолистная яблоня.

Инициативная группа

Одним из застрельщиков озеленения двора выступила Галина Викторовна Емельянова, которая разбила под окнами клумбу и постоянно высаживала новые растения, привезенные со своей дачи. Она не могла уже в силу возраста заниматься своей дачей и все свои силы направила на озеленение двора. Потом я присоединилась. Постепенно сложился коллектив из шести соседей-единомышленников. Причем, у каждого своя специализация! Вот, например, у Галины Викторовны великолепно получается выращивать флоксы. У меня хорошо выходят розы. А у Светланы Алексеевны любовь к гортензиям. И вот цветущие растения – украшения нашего сада!



Победители конкурса по благоустройству

Галине Викторовне сейчас 83 года. В силу возраста, она активное участие в посадке не принимает, но как опытный садовод во время работ выходит во двор и делится советами. Ее богатый опыт садовода очень полезен!

Создаем красоту

Весной все соседи выходят на субботник, дружно убирают опавшую листву, сломанные ветром ветви деревьев, мусор, оставшийся после зимы. Все испытывают чувство удовлетворения и причастности к тому, что делают наш двор чище и уютнее!

В этом году соседи, когда только сошел снег, уже пишут в чате и, встречая меня на лестнице или во

дворе, спрашивают: «А в этом году у нас когда будет субботник? Почему нет объявления до сих пор»? Люди уже сами хотят поскорее выйти на субботник и прибраться свой двор.



С волнением, несмотря на капризы погоды, ждем на клумбах первоцветов: крокусов, нарциссов, тюльпанов. Некоторые считают, что в нашем дворе слишком много тюльпанов. Но много тюльпанов не бывает! Ведь они – украшение нашего сада. Когда после долгой зимы и весенней слякоти видишь первоцветы – душа радуется и поет! С весны до осени сад постоянно меняется, что то все время новое зацветает – это очень приятно! Цветники заполнены простыми садовыми растениями, но нам удалось создать сад непрерывного цветения. Когда соседи подходят к дому – они замедляют шаг, начинают внимательно рассматривать растения, фотографироваться. Это своеобразная психотерапия.

О вандализме

Как сохранить эту красоту? Все соседи на страже. Один из студентов колледжа срезал для своей девушки розу – цветок мы не забрали, но подроска быстро перевоспитали. Так что всем двором мы стараемся следить за садом и очень редко, может быть, один случай за сезон, происходят такие события.

Основа сада – деревья

Я считаю, что основа придомового сада – это деревья и кустарники, а цветы – это гармоничное дополнение. Была у нас с соседями мечта – посадить в саду краснолистный клен и сербскую серебристую ель вместо старых тополей (посажены в 1963 – 1965 годах), которые уже представляют опасность – могут рухнуть во время бури, да и пухом засыпают все окрестности, вызывая у жителей приступы аллергии и астмы. Нашу мечту помогла осуществить администрация МО Малая Охта. Сейчас эти великолепные сортовые

декоративные растения чувствуют себя прекрасно. Хотя дендролог при посадке предупреждал, что сербская ель – очень капризное дерево, посоветовал нам обильно поливать в течение нескольких недель. А я как раз уезжала в отпуск. Попросила соседей-собаководов позаботиться о ели. И они, выходя на прогулку с собакой, регулярно поливали. Голубая с сединой сербская ель живет и радует нас своей красотой.



Каждый из соседей задает себе вопрос: «Как бы я сделал, чтобы во дворе моего дома было красиво, уютно, чисто»? Обсуждаем любые предложения и лучшие из них воплощаем в жизнь.

Воспитание живой природы

У нас в соцсети есть общий домовый чат. И я даже не ожидала, что откликнутся на объявление о субботнике молодые парни. Они взяли грабли и метлы, собирали прелые листья в кучи, грузили их на тачку и возили на мусорку. Мы едва успевали им помогать – вот это работа!

Древняя мудрость гласит: «Каждый мужчина в своей жизни должен вырастить сына, посадить дерево и построить дом». И вот недавно я копала в саду, подходит ко мне парень примерно лет 25, наш сосед, часто видимся и здороваемся. Он мне заявляет: «Я хотел бы начать воплощать в жизнь мужскую программу с посадки дерева!» Я ему посоветовала выбрать дерево в питомнике,



посоветовавшись со специалистами, чтобы оно точно прижилось и в дальнейшем радовало его будущих детей.

Я была очень удивлена, потому что этот парень как раз никакого интереса к озеленению никогда не проявлял. И вот он уже присылал из ближайшего питомника фотографии – пока не выбрали, ждем свежей поставки и обновления ассортимента.

Пока нерешенным остался вопрос с освещением двора, но проект уже готов, и на 2025 год запланирована установка светодиодной системы освещения, размещение скамеек и разбивка новых клумб.

Как сакура стала звездой интернета

Уже три года у нас во дворе растет сакура. Это японская вишня, привитая на черемуху, что позволяет ей выжить в нашем холодном климате. Одна из наших соседок гуляла с собакой по Малоохтинскому парку, в котором школьники высадили сакуру. Она так впечатлилась этой невероятной красотой, что попросила меня найти, где они продаются. Я нашла сакуру в питомнике на Ириновском проспекте, соседка с мужем оплатили покупку дерева.



И эта сакура уже третью зиму перезимовала, становится все пышнее и пышнее. Фотографию с цветущей нашей красавицей-сакурой сосед выложил на страничке «Большая Охта» в ВК, количество просмотров сразу увеличилось в 10 раз – звезда Интернета!

После того, как сакура успешно перезимовала, окрепла, разрослась, тогда другая наша соседка говорит мне: «Мы посоветовались с мужем и хотим купить во двор еще одно дерево». И представьте себе, у нас растут уже две сакуры!

Вот так люди отзываются, когда видят, как их двор превращается в цветущий сад. Когда видят, что растения и деревья будут в порядке, что их никто не ломает и не украдет.

Приходит и признание наших заслуг – в прошлом году наш дом занял 1 место в муниципальном конкурсе по благоустройству.

ВЕСЕННИЙ МЕСЯЧНИК

Месячник благоустройства на Малой Охте

Уборка улично-дорожной сети Спецтранс №7

В Петербурге стартовала весенняя мойка улиц и тротуаров.



Влажная уборка проводится в дневное время, когда температура воздуха значительно выше нуля — чтобы не провоцировать образования наледи.

На борьбу с наносами и пылью дорожные предприятия Комитета по благоустройству направили поливомоечные машины и пылесосы. А при помощи цистерн и шлангов специалисты моют дороги, ограждения и опоры фонарей.

Планы отдела благоустройства администрации Красногвардейского района

В 2024 году в рамках регионального проекта «Формирование комфортной городской среды» запланированы работы по благоустройству:

1. Сквер б/н на Гранитной ул., д. 8, д. 12 и д. 18 (сквер Юрия Кнорозова).

Территория благоустройства расположена напротив д. 10 по Гранитной улице, где проживал Юрий Валентинович Кнорозов. В честь его имени в сквере б/н на Гранитной улице заложен памятный знак (камень). Юрий Валентинович Кнорозов (19.11.1922 – 31.03.1999) был советским ученым и лингвистом, который сделал значительный вклад в расшифровку письменности Майя.



Проектом благоустройства предусмотрено:

- Устройство пешеходной коммуникации, оборудование площадок с учетом расположения жилой застройки и пожеланий граждан, устройство площадок для кратковременного пребывания людей;
- Установка бортового камня в местах сопряжения покрытий;
- Установка малых архитектурных форм и элементов оформления;
- Планирование и очистка территории от мусора, аварийных деревьев;
- Компенсационное озеленение: посадка деревьев, кустарников и многолетних цветов;
- Восстановление и устройство газона.

Сквер тематический и посвящен исследователю древних глифов племён Майя Ю.В. Кнорозову.

Места расположения площадок и элементов оформления спроектированы с учетом проживания в непосредственной близости от территории благоустройства.

На территории сквера предусмотрено размещение двух площадок, на которых устанавливаются элементы оформления, посвященные работе исследователя: «Солнце Инков» и «Календарь Майя».

В сквере планируется установка двух основных элементов оформления.

В центральной части входной зоны с Новочеркаского пр. (площадка №1) устанавливается «Солнце Инков». Симметрично, у входной зоны, обращенной в сторону р. Невы, вблизи д. 8 по Гранитной улице, устанавливается на площадке № 2 знаменитый «Календарь Майя».

2. Малоохтинский парк между Малоохтинским пр., Республиканской ул., пр. Шаумяна и Перевозным пер. (площадь благоустройства 8,26 га).

КСПП Охтинка

С 1 апреля стартовал месячник по благоустройству.



В рамках месячника ведутся активные работы по сгребанию листьев и органического мусора, снятию песка с уличных газонов.

Промывка, ремонт и окраска урн, ваз, скамеек. Прометание и промывка плиточного, асфальтового и резинового покрытий на территориях подведомственных ЗНОП ГЗ.

В планах АО «КСПП «ОХТИНКА» в Красногвардейском районе произвести посадку 374 деревьев и 3535 кустарников; подготовить цветники, вазоны и высадить 4700 шт. виолы.

Согласно устоявшимся традициям приглашаем всех неравнодушных жителей присоединиться к нашему дружному коллективу и совместными усилиями облагородить подведомственные территории нашего района в день благоустройства.

11 апреля 2024 года в Заневском парке прошла акция, на которой сотрудники АО «КСПП «ОХТИНКА» совместно с жителями высадили 30 саженцев вечнозеленой туи. До

конца весны здесь появится 59 деревьев.

Следующие зелёные акции в районе пройдут 20 апреля в рамках общегородского субботника. Ладожский парк, сад Невы и сквер Охта пополнятся новыми деревьями и кустарниками.

Местная администрация МО Малая Охта

Задачей весеннего месячника является комплексная уборка территории МО Малая Охта после зимнего периода, а также подготовка к весенне-летнему периоду эксплуатации.

В настоящее время на территории МО Малая Охта производится уборка зеленых насаждений местного значения от листвы и бытового мусора.

На территории МО Малая Охта для посадки цветов в вазоны и цветники идет подготовка вазонов и почвы.



В весенне-летний период будут высажены цветы, такие как: петуния, виола, георгины, тюльпаны,

ВЕСЕННИЙ МЕСЯЧНИК



бегония мелкоцветковая белая, розовая, бегония крупноцветковая красная, белая. Всего планируется высадить на территории МО Малая Охта 5600 цветов.

На территории скверов, расположенных в границах МО Малая Охта, проводится санитарная обрезка кустарников и деревьев.



В рамках проведения месячника по благоустройству на территории сквера без названия между д. 12 по ул. Стахановцев и д. 16 по Таллинской ул. планируется посадка деревьев (клен, рябина).

Проводится осмотр детского игрового и спортивного оборудования, устраняются дефекты и неисправности. Оборудование приводится в надлежащий вид (устраняются граффити, проводится ремонт элементов детского и спортивного оборудования).

На территории МО Малая Охта будут выполнены работы по ремонту газонных ограждений – 24 п.м.; покраска газонных ограждений – 450 секций.

Уважаемые Малоохтинцы!
Приглашаем вас принять участие в Дне благоустройства, который будет проходить 20 апреля по адресу: сквер без названия на Республиканской ул. у д. 18, корп. 1, д. 18, корп. 2, и д. 18, корп. 3. В МО Малая Охта в День благоустройства пройдет «Добрый субботник», в котором примут участие не только депутаты и муниципальные служащие, но и неравнодушные жители.

Самый уютный и красивый двор – тот, где живут неравнодушные жители

С приходом весны, когда природа пробуждается от зимнего сна, начинается время обновления не только в природе, но и в нашей жизни. Мы приводим в порядок свои дома, улицы и сады, готовясь к самым добрым и любимым праздникам – Светлой Пасхи, Весны и Труда, Великой Победы. Это время, когда каждый из нас может внести свой вклад в улучшение окружающей среды и благоустройство своего района.



Ежегодно с наступлением теплой погоды на территории МО Малая Охта проводятся масштабные работы по уборке улиц и сбору мусора, обрезке деревьев и завозу земли на клумбы. Неравнодушные жители активно принимают участие в расчистке придомовых территорий, не дожидаясь официального призыва на субботник. Эта многолетняя традиция стала символом общего стремления к порядку и чистоте, подчёркивая, что труд не только облагораживает двор, но и душу каждого участника.



Совместная работа на благо района укрепляет связи между жителями, создавая более крепкое и дружное сообщество. Участие в таких мероприятиях способствует



воспитанию чувства ответственности за состояние окружающей среды, особенно важное для молодого поколения.

Чистая, зелёная и благоустроенная местность становится лучшим местом для жизни всех её жителей. Это также повышает привлекательность района для жителей и туристов, способствует развитию инфраструктуры и повышению стоимости недвижимости.

Более того, экологически чистая среда благоприятно влияет на здоровье людей, снижая риски развития респираторных и аллергических заболеваний. Зелёные насаждения способствуют очищению воздуха от вредных приме-



сей и обогащению его кислородом, создавая комфортные условия для отдыха и спорта на открытом воздухе. Улучшение ландшафтного дизайна и создание парковых зон привлекает людей к активному образу жизни, укрепляя физическое и психологическое здоровье. Таким образом, инвестиции в благоустройство и озеленение района



не только повышают качество жизни его жителей, но и способствуют формированию здорового и активного сообщества.



7 АПРЕЛЯ – ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Вся жизнь – в движении!

7 апреля Всемирный день здоровья. В свои 79 лет Людмила Васильевна Гойлова даст фору многим людям, которые моложе ее лет на 20 – 30. Утро этой жизнерадостной женщины начинается с активной гимнастики, растяжек и скандинавской ходьбы. Обучая своей гимнастике молодежь и старшее поколение, она поставила на ноги, в прямом смысле слова, и спасла от мучительных операций на ногах не один десяток жителей Малой Охты. Своим опытом Людмила Васильевна поделилась с читателями.



■ Людмила Васильевна Гойлова
.....

«Десять лет тому назад случилась со мной беда. Много лет я ходила на физиотерапию лечить коленные суставы. Не помогло. Денег на операцию по замене суставов не было. Однажды я не смогла встать с постели: ноги не слушались. Дома никого нет, дозвониться до сына не получилось. Двое суток я лежала, мучилась. Ситуация казалась безвыходной! И тогда я решила своими силами поднять себя с постели: поочеред-

но медленно шевелила ногами, сгибала руками колени, пыталась поднимать ноги. Затем я кое-как села и из сидячего положения заставила себя встать. Потом потихоньку начала переставлять ноги и добралась до туалета. Следующий этап – дойти до окна на кухне. Увидела свет, природу за окном, людей – появилась надежда на то, что я тоже когда-нибудь смогу выйти на улицу. Стоя у окна и опираясь руками о стол, я потихоньку начала разрабатывать подъем – и сумела поднять больную ногу.

Стала ежедневно разрабатывать ноги физическими упражнениями, делать гимнастику. И вскоре, о чудо! Мне удалось самой дойти до скамейки во дворе. Я решила, что спасти меня может только движение и физкультура. Приобрела палки для скандинавской ходьбы – и в парк – в любую погоду.

Через месяц пошла на прием к хирургу и спросила: надо мне делать операцию или нет? Ответ был решительный: «Конечно, надо!». А я хирургу прямо в глаза посмотрела и сказала: «А я чувствую, что мне операция не нужна! Потому что благодаря гимнастике и ходьбе я сама лечу свои ноги!». И показала гимнастику, которую я делаю. Он удивился, назначил дополнительное обследование, а в итоге заявил: «Удивительно, суставы в порядке, операция не требуется». Я ему говорю: «Будут обращаться к вам пациенты с болью в суставах – пусть

ко мне идут, буду их лечить от боли бесплатно!». И дала хирургу свой номер телефона. Вскоре потянулись ко мне ученики разного возраста.»

Как начинается мой день? Утром иду на улицу с палками – два раза по своему маршруту обхожу Малоохтинский парк. Потом гимнастика с подъемом колена 50 раз. Позавтракала. Иду во двор на спортивную площадку. Делаю растяжки по 150 раз одной, потом второй ногой. На руки и плечевой пояс – 150 раз. Для разминки спины делаю упражнения 30 раз. Приседаю 30 раз. В завершении, стоя на одной ноге, тянусь вверх: «Солнышко, как я рада тебя видеть!». Секрет прост: надо все делать с хорошим настроением!

Люди, которые мимо проходят, видят, с какой легкостью я делаю упражнения и хотят ко мне присоединиться. Я никому не отказываю – всех обучаю!

Один раз по парку иду, встретила женщину, которая работала на предприятии в цеху, на сидячей работе. Она пожаловалась, что ноги болят, и все, кто на пенсию выходят, вынуждены делать операции с заменой суставов. Я ее обучила гимнастике, вскоре она привела несколько человек, затем еще и еще, так весь цех спасла от операции.

Однажды мой сосед обратился к хирургу с той же проблемой – ноги не ходят. Врач спросил, где он жи-

вет, мужчина назвал адрес. Хирург говорит: «Так ты же рядом с Людмилой Васильевной по-соседству живешь! Лови ее, она тебя бесплатно совершенно научит гимнастике, встанешь на ноги. А ко мне ходить не будешь – все, иди к ней и делай ежедневно упражнения!». Вот такие случаи бывают!

Если я увижу во время прогулок, что человек идет еле-еле, видно, что ноги болят – я обязательно подойду и спрошу: «Что у вас с ногами?». Приглашаю на мои уроки, спасаю людей. Найти меня легко: во дворе дома по ул. Республиканской, 18, корпус 1 утром делаю зарядку, а днем сажаю цветы.

Вторая моя страсть – цветы. Делаю клумбы во дворе дома. Рассадку выращиваю сама, да еще соседи привозят из садоводств, подключаются к работе, вместе наводим красоту. Уже лет 10 работаю с этим участком. Субботник у меня каждый день. Приходят мамочки с детьми посмотреть на цветы и хотят помочь. А я всегда беру с собой дополнительно совочки и маленькие лопаточки. Говорю детям: «Поработай этой лопаточкой!». И показываю, как действовать. Ребенок в восторге, что ему разрешают настоящие цветы посадить. Мамочки тоже помогают. И никто не догадывается, что я уже 11 лет инвалид I группы. Так что вся жизнь – в движении! Присоединяйтесь!».

Интервью вел Олег Путин

ГТО – путь к здоровью!

Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» был введен в Российской Федерации с 2014 года и направлен на охват всего населения страны общим спортивным движением. Движение уже объединило более 22 миллионов россиян, и эта цифра увеличивается с каждым днём.

Только за 2023 год в выполнении нормативов приняли участие почти 197 тысяч петербуржцев, Малая Охта не исключение.

Так в этом году ученики ГБОУ школы №491 и ГБОУ СОШ №490 сдали нормативы ВФСК «ГТО». Внедрение комплекса ГТО, начиная с юного возраста, способствует формированию здорового образа жизни и привитию любви к спорту среди подрастающего поколения.



Все юные участники сдачи норм ГТО успешно выполнили упражне-



ния. Ребят поздравляем с успешным прохождением всех испытаний, и желаем и дальше вести здоровый образ жизни, крепкого здоровья, удачи, оптимизма, и дальнейших побед!

Сотрудники муниципального округа Малая Охта также не отстают.

В Легкоатлетическом манеже на Крестовском острове прошел 1-й этап соревнований по сдаче норм ГТО в рамках лиги корпоративного спорта среди внутригородских

муниципальных образований. Команда МО Малая Охта также приняла участие в стартах и завоевала 2 место в своей подгруппе.

Ведь в здоровом теле – здоровый дух!

Хотите проверить свои силы и получить знак отличия ГТО – записывайтесь в группе Центра тестирования ГТО Красногвардейского района и приходите на тестирование.



АКТУАЛЬНОЕ

Чем заняться людям элегантного возраста?

Интересный и разнообразный досуг для пожилых людей организован на шести площадках Комплексного центра социального обслуживания населения Красногвардейского района.

Граждан пожилого возраста и инвалидов ждут разнообразные клубы и кружки. Здесь каждый найдет себе интересное дело по душе! Компьютерная грамотность (курсы работы с ПК, мастер-классы по мобильным устройствам), иностранные языки (английский, немецкий), рукоделие и творчество (шитье, вышивка, кружево, вязание, плетение, ковроткачество, печворк, квиллинг, рисование и др.), театральное направление, восточные танцы, эстрадные танцы, зумба, оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, китайская гимнастика УШУ, вьетнамская дыхательная гимнастика НЯТ-НАМ, городки, дартс.

и автобусные экскурсии по Санкт-Петербургу, посещают музеи и выставки. Квалифицированные психологи проводят личные консультации и психологические тренинги для активации когнитивных способностей.

Пенсионерам и инвалидам выдают контрамарки в театры. Для них проводятся поэтические вечера, видеоэкскурсии по городам России и мира.

Посещая занятия и общаясь, пенсионеры встречают новых друзей, объединяются по интересам.

Социально-реабилитационные отделения и отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов подходят к во-



В клубах по интересам «Игро-тека» и «Серебряная ладья» играют в настольные игры, проводятся турниры. Участники клуба «Знай и люби свой город» совершают пе-

прогу оздоровления и социализации комплексно. Сеансы массажа, оздоровление в спелеоклиматической пещере, орторелаксационные процедуры, занятия на специализированных тренажерах благоприятно влияют на общее состояние здоровья. Познавательные лекции из цикла «Школа безопасности для граждан пожилого возраста», интересные творческие занятия и увлекательный досуг делают отдых в отделениях полезным и познавательным.

Адреса отделений Комплексного центра социального обслуживания населения Красногвардейского района: Пискаревский пр., д. 25, Пейзажная ул., д. 16, к. 1, Новочеркасский пр., д. 19, пр. Наставников, д. 46, к. 2, ул. Осипенко, д. 4 и Республиканская ул., д. 23.

Информацию об услугах, предоставляемых на каждой площадке, а также как записаться в кружок или на смену в отделение можно узнать по телефону:

Тел: (812) 246-93-53 (пн.-чт.: 09:00-18:00; пт.: 09:00-17:00).

Бесплатное обучение на водителей в автошколах ДОСААФ

Военный комиссариат Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга проводит набор призывников Красногвардейского района для обучения в автошколах «ДОСААФ России» на водителей

категорий «В», «С», «Д», «Е» на БЕСПЛАТНОЙ основе.

По всем вопросам обучения обращаться в Военный комиссариат по адресу: Республиканская ул., д. 16 (кабинет 49).

ЖИТЕЛЬ МАЛОЙ ОХТЫ? ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

МО Малая Охта @moolhta

ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

ПОДПИСАТЬСЯ

МО Малая Охта @NOVOSTIOXTI

ПОДПИСАТЬСЯ

Анонс мероприятий. Май

2 мая

13:00

«Танцуют все!».

Танцевальная встреча для людей элегантного возраста. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

15:00

«Время Побед». Концертная программа, посвященная Дню ветерана труда.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

7 мая

19:00

«Эпизоды прошлой войны». Спектакль театральной студии «Премьера».

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

8 мая

12:00

Торжественно-траурная церемония возложения цветов к Мемориалу защитникам Ленинграда, посвященная 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Вход свободный.

Место проведения: Большеохтинское кладбище

9 мая

12:00

«Была весна – была Победа». Праздничное мероприятие, посвященное 79-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Вход свободный.

Место проведения: парк Малиновка

11 мая

10:00

«Помним, чтим». Миниспектакль, посвященный Дню Победы. ТО «Ассамблеи. Петербурговедение». Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

18:00

«Не женщины придумали войну». Спектакль. Народный музыкальный драматический театр «Образ».

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

12 мая

17:00

«Кукушка» спектакль по мотивам ненецких народных сказок. Инклюзивный спектакль по мотивам сказки Сергея Михалкова. Детский инклюзивный театр «Светлячки».

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

13 мая

18:00

«Узелки блокадной памяти». Спектакль студии «Начало». Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

15 мая

11:00

«Университет здоровья». Беседы о здоровье в рамках Любительского объединения. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

12:00

«Здравствуй, мир!». Мероприятие для молодых семей с новорожденными детьми. Вручение памятного знака «Родившемуся в Петербурге».

Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

16 мая

11:00

«Танцуют все!». Танцевальная встреча для людей элегантного возраста. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

15:00

«Город белых ночей». Концерт вокального ансамбля «Яблоневый вечер». Концертно-развлекательная программа для людей элегантного возраста. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

19 мая

12:00

«Мой город стихами воспетый». День семейного отдыха, посвященный Дню рождения Санкт-Петербурга. Мероприятие проводится в рамках городской программы «Территория семьи». Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

15:00

«Жихарка». спектакль по мотивам одноименной уральской народной сказки. Инклюзивный спектакль по мотивам сказки Сергея Михалкова.

Детский инклюзивный театр «Светлячки».

Вход по предварительной регистрации.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

20 мая

18:00

«О чем думает моя голова!». Спектакль студии «Начало». Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

23 мая

11:00

«Танцуют все!».

Танцевальная встреча для людей элегантного возраста. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

15:00

«Летние посиделки». Концерт арт-группы «Поющие сердца».

Спектакль Народного музыкального драматического театра «Образ», по дневникам и песням В. Высоцкого. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

25 мая

12:00

«Сценический образ». Юбилейный 50-ый дресс-кроссинг в рамках проекта «Венерин сундучок» к году Семьи. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

15:00

«Подарок любимому городу». Праздничный концерт в исполнении творческих коллективов Красногвардейского центра культуры, посвященный Дню рождения Санкт-Петербурга. Вход свободный.

Место проведения: парк Малиновка

19:00

«Черемуха-гармонь». Спектакль.

Театр «Рассказчика». Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

30 мая

13:00

«Танцуют все!». Танцевальная встреча для людей элегантного возраста. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

15:00

«Лето – это маленькая жизнь». Концерт ансамбля народной песни «Играй, гармонь Калининская». Руководитель Соколова Л.И. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

31 мая

18:00

«ЧЕ-ЛО-ВЕК». Культурологический фестиваль. Вход свободный.

Пр. Шаумяна, д. 22 (Красногвардейский центр культуры)

Наши юбиляры

Поздравляем!

100 лет

Закотнова Надежда Михайловна

95 лет

Палинина Ираида Павловна

90 лет

Синявина Нина Павловна
Егорова Нина Егоровна
Митник Наталья Николаевна
Соколов Николай Иванович
Окнова Нина Сергеевна
Вершинина Элеонора Георгиевна
Серов Анатолий Николаевич
Ломова Зинаида Кононовна
Лемешко Владимир Кузьмич
Волкова Людмила Николаевна

85 лет

Виноградова Ирина Михайловна
Капустина Елизавета Ивановна
Шимановская Галина Ивановна
Спешнева Ирина Леонидовна
Семенова Галина Михайловна
Чугунова Елена Тимофеевна
Никандрова Маргарита Ефимовна
Щемелев Владимир Александрович
Щербакова Тамара Леонтиевна
Шалаев Сергей Алексеевич
Жашкевич Валентина Васильевна
Трачук Виктор Трофимович
Кудряшова Людмила Борисовна
Смоктый Олег Иванович
Гусев Алексей Алексеевич
Блайс Ирина Алексеевна
Корнеева Людмила Даниловна
Лихобабина Альбина Степановна

80 лет

Чарыева Светлана Розамедовна
Базанов Анатолий Михайлович
Варламов Владимир Викторович
Шлыкова Галина Константиновна
Матвеева Тамара Николаевна
Юрисова Валерия Вениаминовна
Левиева Елена Степановна
Шелгунов Александр Иванович
Зайцев Владислав Анатольевич
Сергеев Павел Аввакумович
Буянов Евгений Александрович
Иванова Ольга Тарасовна

75 лет

Авилова Алла Викторовна
Ненашев Алексей Павлович
Годунова Ирина Николаевна
Антонова Людмила Валентиновна
Лепикова Анна Васильевна
Позднякова Раиса Васильевна
Шилина Тамара Сергеевна
Воробьева Екатерина Владимировна
Иванова Галина Петровна
Катанская Елена Аркадьевна
Берсенева Нина Ивановна
Андреева Алла Владимировна
Талзи Галина Константиновна
Лобанов Николай Александрович
Мартыненко Валерий Васильевич
Капкаккина Светлана Васильевна
Ильина Галина Петровна
Тимофеев Владимир Александрович
Степина Татьяна Константиновна
Ковязина Валентина Николаевна
Цыплаков Владимир Николаевич
Собитнюк Любовь Васильевна
Каменская Нина Васильевна
Конопатникова Валентина Кузьминична
Строганова Елена Васильевна
Кагарлицкая Татьяна Александровна
Федотов Анатолий Александрович
Морозова Мария Павловна