



**ЦЕНТР
ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОЛИТИКИ И КУЛЬТУРЫ**
Пермское региональное отделение



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

ЗЕЛЕННЫЕ ВЕРСТЫ ПРИКАМЬЯ

Партнеры:



Министерство природных
ресурсов, лесного хозяйства
и экологии Пермского края



Пермская
государственная
фармацевтическая
академия



Пермский
аграрно-технологический
университет имени академика
Д.Н. Прянишникова

Организатор – Пермское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Центр экологической политики и культуры» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

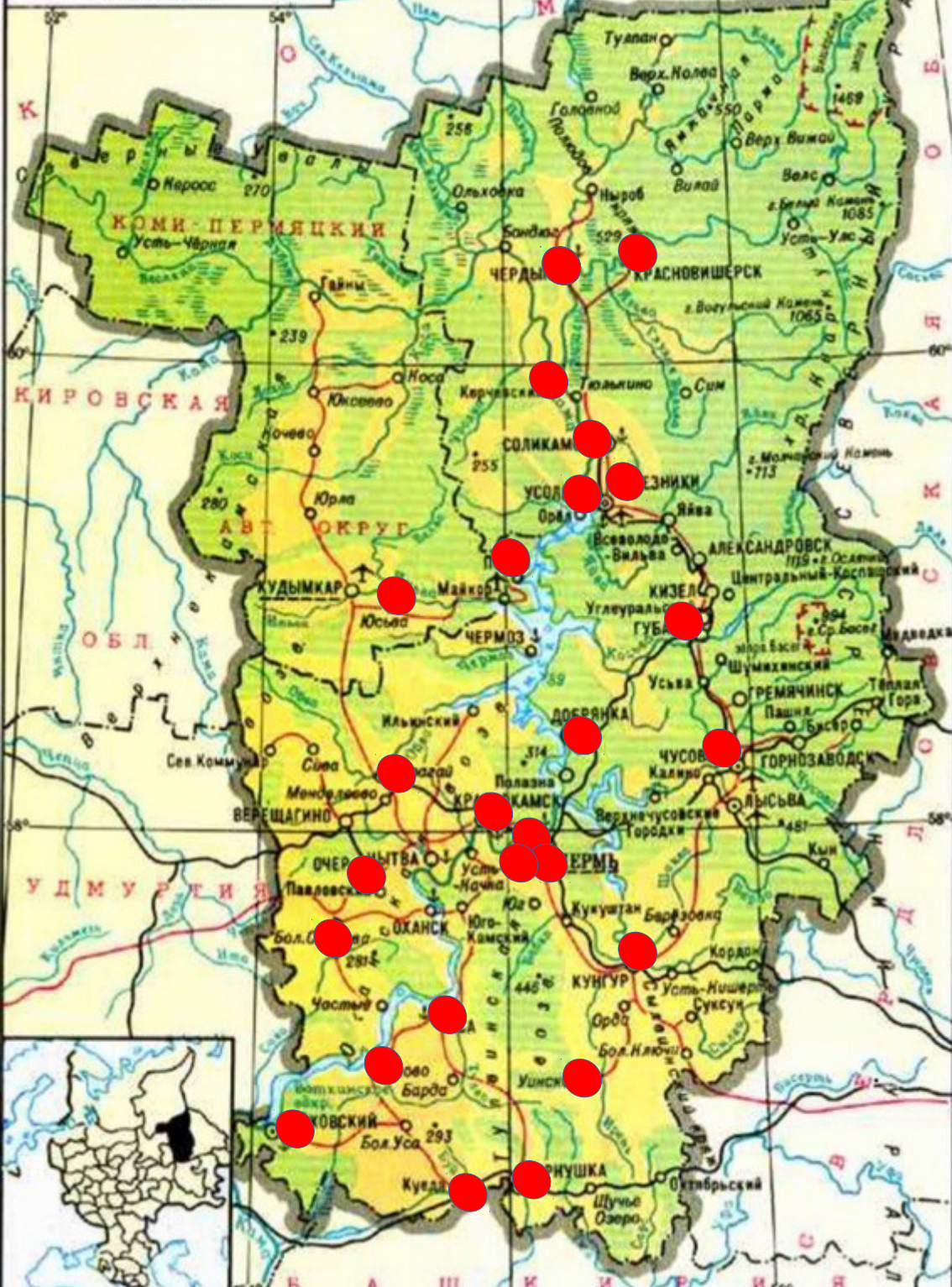
Продолжительность проекта — январь-ноябрь 2018

Цель проекта: экологическое просвещение, оздоровление и развитие социальной активности людей пенсионного возраста через организацию занятий скандинавской ходьбой на экологических тропах и природных территориях населенных пунктов Пермского края.

Задачи проекта

1. Экологическое просвещение пенсионеров. Организация и проведение экологического лектория, цикла радио-передач, экологических конкурсов для пенсионеров.
2. Создание эколого-оздоровительных клубов скандинавской ходьбы "Зеленые версты Прикамья" для пенсионеров в городах края. Организация бесплатных тренировок на природных территориях.
3. Организация народного мониторинга экологического состояния природных территорий на протяжении маршрутов скандинавской ходьбы и прилегающих к ним местам.
4. Обучение инструкторского состава и организация взаимодействия инструкторов и их помощников, - создание краевой эколого-оздоровительной ассоциации "Зеленые версты Прикамья" для людей "серебряного возраста".
5. Создание экологически оптимальных для каждой из территорий маршрутов для скандинавской ходьбы, картирование, отбор актуальной для данных мест экологической информации.

ПЕРМСКАЯ ОБЛАСТЬ
1: 4 000 000



Проведены три кустовых семинара на севере края (Соликамск), в центральной части (Пермь) и в южной части (Чернушка)



Семинары и мастер-классы



Мастер-класс Ирины Касьян (программа Ирины Слуцкой)



2018-09-29. Инструктор по скандинавской ходьбе В. Тодораки провела выездной мастер-класс на стадионе "Молния" с группой "Молодежный-1". Присутствовало 9 чел. Так мы отметили Всероссийский день ходьбы.



В воскресенье, 15 апреля состоялся мастер-класс Андрея Ховрина в Черняевском лесу. Минимальное пройденное группой расстояние - 8 км. 20 участников со всех концов города обсуждали планы работы на весну и лето: выезда, мастер-классы, открытые тренировки, обмен опытом. Все желаем удачи Андрею на тропах Испании и благодарим его за работу!



Семинары и мастер-классы

Сегодня, 24 апреля состоялся третий семинар-мастер-класс по проекту. 22 участника, представители и тренеры всех 7 групп, присоединившихся к проекту. Обучающий материал в видеозаписи.

Получили много интересной информации: как вести разминку в сочетании с дыханием, какие упражнения и новые типы шагов можно использовать во время ходьбы, делали упражнения на турнике и даже самомассаж и легкий массаж спины друг дружке - прямо на тропе! Информацией делились все к общей выгоде!



18 апреля в ТОС «Садовый» состоялся семинар проекта «Зеленые версты Прикамья» по скандинавской ходьбе.

Ведущий — Владимир Александрович Смирнов, тренер, врач.

Была тренировка на стадионе:

- Виды разминок с палками.
- Заминка с палками и без.
- Дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика.

Владимир Александрович ответил на волнующие всех медицинские вопросы.

Тренеры Пермских групп обсудили возможности создания клубов скандинавской ходьбы, а также план работ и совместные мероприятия



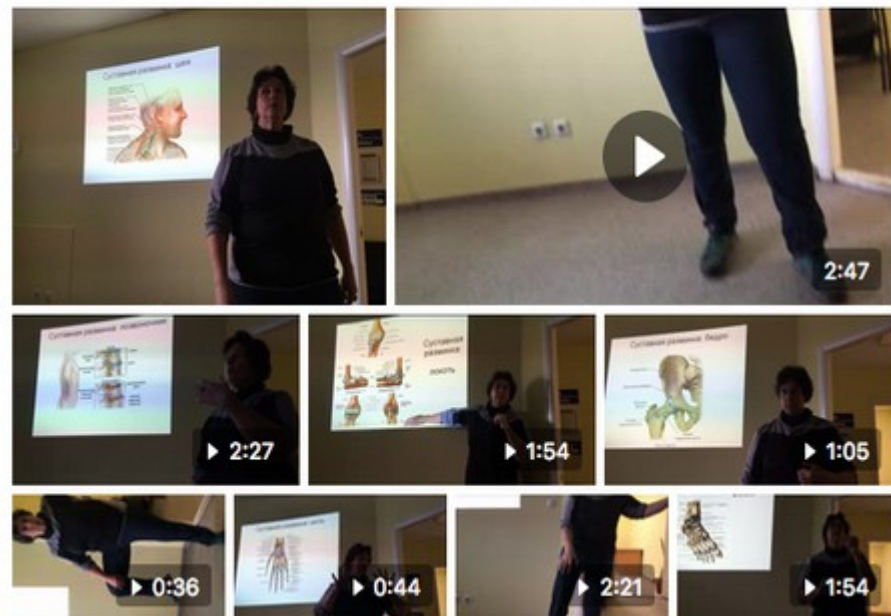
Семинары и мастер-классы

Участники группы "Шаги к здоровью" (Закамск, Налимиха), в среду 29 августа, приняли участие в семинаре по СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ. Семинар проходил на базе клуба "Оптимист" в Орджоникидзевском районе, п.Кислотные дачи.

СПАСИБО ОГРОМНОЕ Ведущим семинара - руководителю проекта, тренеру по скандинавской ходьбе - Лагуновой Татьяне Владимировне .

Тренеру опорной группы проекта - Тодораки Вере Михайловне

17 октября в ТОС «Садовый» прошла лекция о суставной гимнастике. Лекцию вела Татьяна Лагунова - главный тренер проекта «Зеленые версты Прикамья». Очень ценная и полезная информация. Видео обязательны для просмотра ВСЕМ.



Семинары и мастер-классы

На сегодняшний день в районе организовано несколько групп, активно осваивающих навыки оздоровительной ходьбы.

Необходимо отметить, что все эти события явились непосредственным результатом проведения установочного семинара проекта «Зеленые версты Прикамья», прошедшего 15-16 февраля 2018г. в гор. Чернушка под руководством председателя ПРО ООО ЦЭПК Е.Н.Овчинниковой и руководителя проекта Т.В.Лагуновой.

Трандина Елена, Наугольных Елена

9 июня в 16 часов (суббота, разгар огородно-садовых забот) пришли самые активные. Среди цветущих яблонь, с прекрасным настроением провели тренировку. А ещё — Узлова Н.М., пионер березниковских «скандинавов», провела профилактическую беседу для молодежи.

Надеемся, что в следующие разы "подтянется" больше желающих.

А если дождь??.. Всё равно приглашаем всех на тренировки на свежем воздухе!



Семинары и мастер-классы

13 июля 2018 г. Для участников проекта «Зеленые версты Прикамья» состоялась экскурсия по экотропе «Липовая гора». Экскурсию вела Иванова Г.А. - ведущий специалист по лекарственным растениям. Мы получили много полезной и интересной информации.



22-23 сентября в Кунгуре состоялся последний семинар Проекта Зеленые версты Прикамья.

Первый день - теория и практика, второй день - путешествие до памятника природы - камня Ермак. Камень Ермак – геологический памятник природы, состоит из трех скал (Ермак, Ермачиха и Ермачонок). Окружающая территория относится к ландшафтному заказнику «Предуралье» Семинар прошел в душевной и дружественной обстановке. Все участники были максимально заинтересованы. А путешествие до Ермака получилось просто сказочным. Погода нам помогала.

Огромная благодарность Галине Ваккер за организацию этого мероприятия



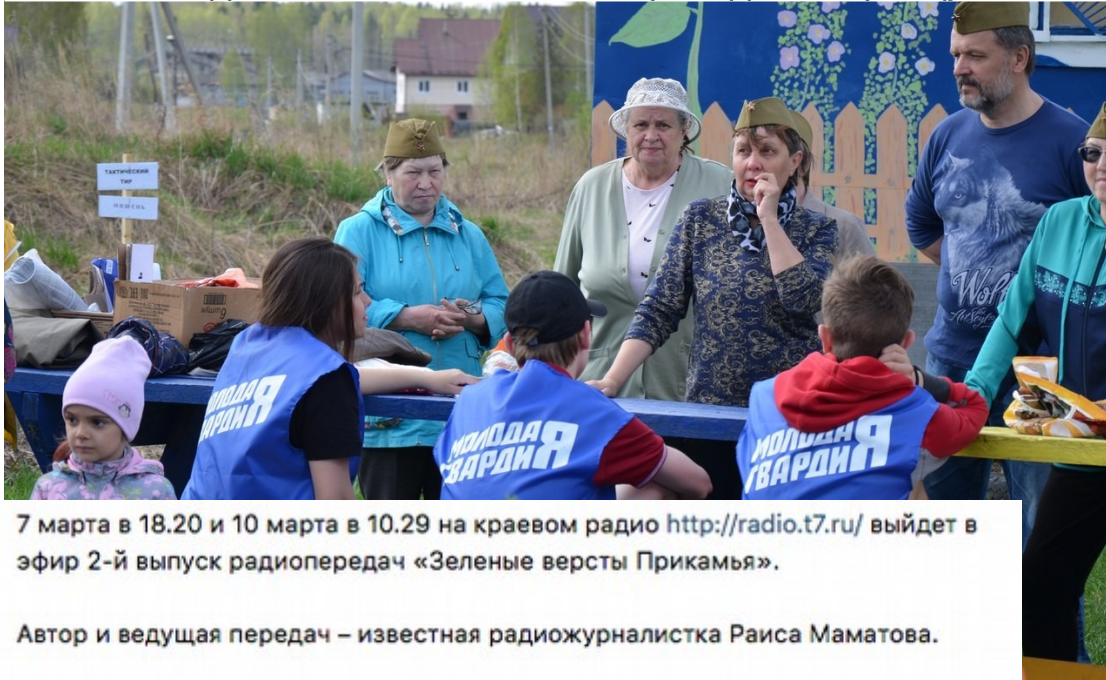
22-23 сентября в Кунгуре состоялся последний семинар Проекта Зеленые версты Прикамья.

Первый день - теория и практика, второй день - путешествие до памятника природы - камня Ермак. Камень Ермак – геологический памятник природы, состоит из трех скал (Ермак, Ермачиха и Ермачонок). Окружающая территория относится к ландшафтному заказнику «Предуралье» Семинар прошел в душевной и дружественной обстановке. Все участники были максимально заинтересованы. А путешествие до Ермака получилось просто сказочным. Погода нам помогала.

Огромная благодарность Галине Ваккер за организацию этого мероприятия



Скандинавочки «Налимихи» проводят «Зарницу»



7 марта в 18.20 и 10 марта в 10.29 на краевом радио <http://radio.t7.ru/> выйдет в эфир 2-й выпуск радиопередач «Зеленые версты Прикамья».

Автор и ведущая передач – известная радиожурналистка Раиса Маматова.

Передача посвящена первому установочному семинару по проекту «Зеленые версты Прикамья», прошедшему 26-27 февраля в г. Перми на базе Курорта «Тенториум». В программе выступят ведущие семинара - Татьяна Лагунова - руководитель проекта, тренер скандинавской ходьбы; Владимир Смирнов - врач-физиотерапевт, тренер скандинавской ходьбы; Галина Иванова - доцент кафедры фармакогнозии с курсом ботаники ПГФА; Наталья Никитская – доцент кафедры экологии ПГАТУ и участники семинара.



Радио Т7
radio.t7.ru

Не только ходим по земле, но и ходим по воде. Прогрулка на теплоходе группы м-на Молодёжный.



Скандинавский марафон «Зеленые версты» в Перми



Мероприятия



1



2



Татьяна Давлетьярова

Давненько не были в сети. Так получилось, что в июле было много мероприятий. А у многих сады. Но группа, раз в неделю встречалась. Участвовали в тур.слёте. Участвовали в соревновании по дарсу. Заняли 1-е место., среди микрорайонов.....

Утром тренировка. Вечером приняли участие в ФЕСТИВАЛЕ ЗДОРОВЬЯ г. Соликамск. Были удостоены благодарности за активное участие в проведении фестиваля 22.06.2018г. Музей истории соли.

Сегодня, 30.09.18 наша группа "Шаги к здоровью" приняла участие в местном спортивном мероприятии "НАЛИМИХА СПОРТИВНАЯ". Проверили себя на дистанциях 5 и 3 км. Погода испытывала на прочность. Но все успешно дошли до финиша, ведь "у погоды нет плохой погоды".



Мероприятия



Зеленые версты Прикамья

4 июл в 20:08



Экотропа "Ивинская" на Садовом

4 июл 2018 в 20:03

Поэтическая тренировка. Журчание речки Ивы настраивает на лирический лад.



0:34

Клуб «Движение» принял участие в втором городском Конкурсе «Моя природная территория». Команда клуба из шести человек присутствовала на церемонии награждения участников. На фото наши трофеи (еще были конфетки, но мы их съели по дороге домой).



3:50



1:35



4



3



Татьяна Давлетьярова

1-го октября, в Березниках, мы приняли участие, в Фестивале скандинавская ходьба. Погода не огорчила. При виде знакомых лиц, мы улыбались, мы общались, не обращая внимания на дождь и ветер. Да такой погодой, нас и не удивишь. Мы ведь, дети- Урала.



Мероприятия

2018-08-07. Физкультура и творчество шагают рядом. Это подтвердили наши "скандинавы". Тепло встретили садоводы коллективного сада №11 (Ордж. район) творческую группу ОЦ "Молодежный" (рук. Фоминых С.) со спектаклем по сказке Л.Филатова "Про Федота-стрельца, молодого удалца" по мотивам русского фольклора. Именно увлечение скандинавской ходьбой объединило этих разных по характеру и возрасту людей. Фото: Веры Тодораки.



В честь праздника дня микрорайона в городе Чайковский были вручены благодарственные письма членам клуба по скандинавской ходьбе! Спасибо всем за поддержку и понимание! Так держать уважаемые скандинавы! Мы за здоровый образ жизни! Продолжим это доброе начинание!!



Лидер группы "Шаги к Здоровью" Светлана Аббакумова сделала снимки и пишет сегодня:
Здесь все!)

Совместные тренировки на площадке Лыжной базы "Прикамье"! Группа Скандинавской ходьбы, любители йоги и силачи на турнике!!! 😊
Доступно! На воздухе! Ждем всех любителей здорового образа жизни и пеших прогулок, каждые понедельник и четверг в 10 часов!

После хорошей разминки, кто куда, а мы на ТРОПУ! При этом, стало традицией делиться рассадой цветов! Сегодня раздача анютиных глазок!)))



2018.09.26. Ветераны микрорайона "Кислотные дачи" приняли участие в районном конкурсе "ОСЕННИЕ ПОСИДЕЛКИ" 👍👍👍.



Сегодня, 30.09.18 наша группа "Шаги к здоровью" приняла участие в местном спортивном мероприятии "НАЛИМИХА СПОРТИВНАЯ". Проверили себя на дистанциях 5 и 3 км. Погода испытывала на прочность. Но все успешно дошли до финиша, ведь " у погоды нет плохой погоды".



Путешествия

Чайковский Азинцы-29 сентября прошли эко тропу на дистанции 5 км на Осенней кругосветке Удмуртии-в Нечкинском национальном парке это в поселке Новый это очень близко от нашего города.Получили много позитива заряда бодрости.



Группа "Оптимисты" "Кислотные дачи.СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА-НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ



Вчера "Скандинавочки" ездили на озеро Нюхти(Красновишерский район). Купались в водяных лилиях и кубышках (осторожно, чтоб не оборвать ни один цветочек). Провели занятие аквааэробикой, играли в волейбол. Позитив, смех, радость, веселое настроение! Время пролетело незаметно.Остались незабываемые впечатления! Сегодня тренировка на стадионе. В лесу пауты, мошка, слепни.... Не спасают репеленты. Решили временно тренироваться на стадионе.

Для справки: Кувшинка - водяная лилия, нимфея, цветок прекрасный, сказочный. Водяная лилия - очаровательная и нежная белая кувшинка - не что иное, как знаменитая сказочная одолень-трава. Молва приписывает ей волшебные свойства. Ее наделяли свойствами охранять людей, она могла дать силы одолеть врага, оградить от бед и напастей, но могла и погубить того, кто искал ее с нечистыми помыслами.

Кубышка желтая. Семейство Кувшинковые, распространена в водоемах Азии, Африки, умеренного пояса Северного полушария на глубине 30-90 см. Считается, что Кубышки появились в водоемах земли в период Олигоцена, то есть, 25-30 млн. лет тому назад.



Поездка на Качканар с группой Скандинавской ходьбы, прошли примерно в целом 18 км. Горы, особенно гора по названию Верблюд, воздух, который чист как (говаривал "Слеза") Буддийский монастырь - действующий, это все очень впечатлило!!!



Путешествия

Верхне-турье.14-15.08. 2018г.



Мария Пестова
23 окт в 15:30

Елово группа "Ходики" это ещё не все



Клуб «Движение» провел тренировку на берегу Мотовилихинского пруда и в Райском саду.



Прекрасна родная уральская природа! И наши люди, что ходят в походы! Настоящие товарищи, друзья! Золотая осень на Ермаке. Благодарим наших тренеров, подаривших нам чудесный незабываемый выходной - Лагунову Татьяну и Кобелеву Екатерину. Спасибо, друзья, за радость и лёгкость общения, внимание и поддержку. 🍷🌲🌻🍁 спасибо, что в наш город пришёл проект "Зеленые версты Прикамья".



БАСЕГИ

22-24 августа наши самые активные тренеры-организаторы клубов скандинавской ходьбы отправятся в уникальное путешествие. Их ждет эко-тур в заповедник «Басеги»!

Вход в заповедник ограничен, посещение требует предварительного согласования.

Специально для эко-тура Администрация делает исключение.

[Показать полностью...](#)



2018-08-25. Свершилось!!!! Я покорила Северный Басег- событие, о котором недавно и не мечтала! С людьми близкими по духу, по возрасту. Увлечение скандинавской ходьбой объединило нас. Была возможность проверить себя на выносливость, обменяться опытом. получить много интересной, полезной информации. Спасибо руководителям проекта, организаторам тура!



Ветер странствий занес меня в этот раз на вершину Северного Басега. И не одну, а с командой пенсионеров. Старшему из нас на минуточку 77!!! И ведь все поднялись на вершину и, что важнее, спустились обратно без приключений и стонов. По-моему люди в нашей стране - это самый ценный фонд. Заповедник, куда пускают в год не больше 250 человек и только по предварительной договоренности, произвел на меня сильное и неоднозначное впечатление. Мне нужно время, чтобы все осмыслить. Этим и ценны поездки. Они дают новые встречи, новые впечатления и пищу для ума.



Прибираем свою планету

Субботник на 2-ом пруду.28-июля.



❤️ 3 💬 1 ➦



Татьяна Давлетьярова

28 июля приняли участие в экологическом рейде по очистке берегов



Татьяна Давлетьярова

2 июн в 18:55

25 мая наша группа приняла участие в посадке берёзок. Садил в Комсомольском парке. ПОСАДКУ ПРИУРОЧИЛИ К 100-ЛЕТИЮ В.Л.К.С.М.Поэтому и место выбрали, Комсомольский парк. Посадили 100 берёзок.Мы даже не ожидали, что соберётся, столько, много участников. А настроение, какое было., отличное. А желание помочь. Я лично, была удивлена. Лопаты на расхват.



Елена Сероваева

16 сен 2018 в 23:17

Последние годы часто принимаю участие в субботниках. Раньше меня это раздражало. Сейчас испытываю то самое чувство «глубокого удовлетворения». Прямо радостно, что еще чуть-чуть стало чище в моей стране. Что это? Возраст?



Прибираем свою планету

2018-09-13. Навстречу Всемирному дню чистоты. Мы, группа скандинавской ходьбы "Молодежный-1", СДЕЛАЛИ наш путь к стадиону "Молния", расположенному в микрорайоне КамГЭС, чище!



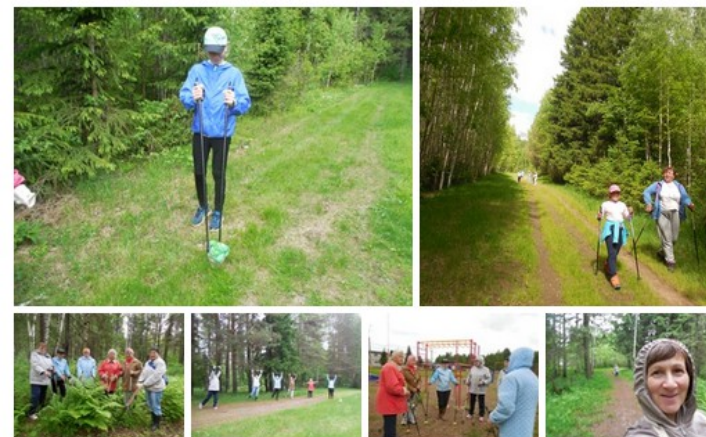
2018.09.15;2018.09.17 Группа "ОПТИМИСТ" и неравнодушные жители микрорайона "Кислотные дачи" приняли участие во Всемирном Дне ЧИСТОТЫ. 🌳🌿👍👍



Татьяна Давлетьярова

2 июн в 18:55

25 мая наша группа приняла участие в посадке берёзок. Садил в Комсомольском парке. ПОСАДКУ ПРИУРОЧИЛИ К 100-ЛЕТИЮ В.Л.К.С.М. Поэтому и место выбрали, Комсомольский парк. Посадили 100 берёзок. Мы даже не ожидали, что соберётся, столько, много участников. А настроение, какое было., отличное. А желание помочь. Я лично, была удивлена. Лопаты на расхват.



Прибираем свою планету

Клуб "СКАНДИНАВОЧКА". Во вторник, кроме тренировки поработали волонтерами. У нас есть красивое место у речки Саженка- родничок. Там собираются для отдыха жители нашего городка. Взяв пакеты для мусора, мы прошли по этой торопе. Оказалось, родник, который поил всех десятилетиями высох, но столик там есть, и отдыхающих бывает много (это мы заметили по мусору). Поработали ударно. Девочки, мы молодцы! Мусор убрали, привели место в приличный вид. В пятницу еще раз пройдем по этому пути.



Доброго времени суток! Наш клуб "Скандинавочка" был создан 15.05.2018г. В Чердынском Центре дополнительного образования собрались любители скандинавской ходьбы (серебряный возраст). Наметили план работы. Распределили роли. Есть свой фотограф, организатор, казначей.и др. Создали группу в Контакте <https://vk.com/public166471487>, беседу в Контакте,чтоб быстро общаться. Показать полностью...

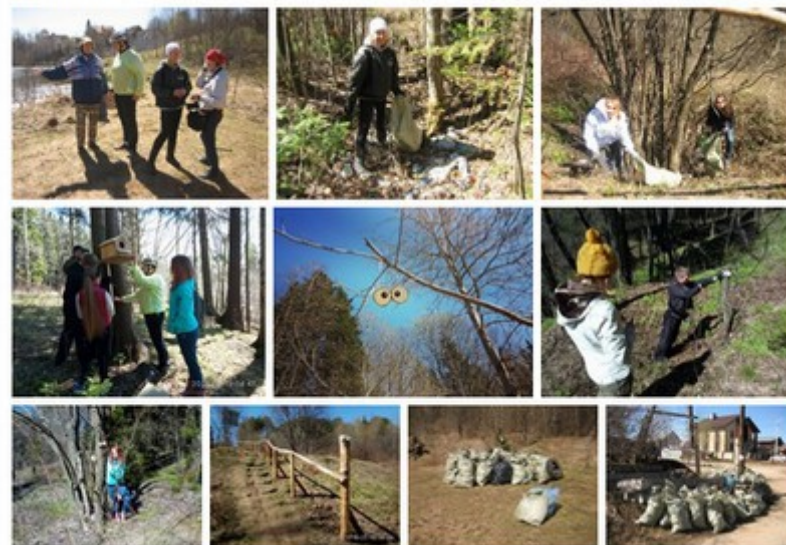


Чёрное озеро у Большой Ивы.

12 мая 2018 в 17:51

СПАСИБО всем, кто участвовал в субботнике!!!

Елена Юджич, Татьяна Балуева, Мария Гордеева, Василий Сафронов, Константин, Оксана Васильева, Людмила Шимановская, Екатерина Чеботарёва, Александр Норов, Вера Остапович, Елена Косотурова, Мария Шипицина, Елена Сероваева, Татьяна Лагунова, Александра Цикунова, Галина Барышникова, Людмила Ларькова, собрали около 100 мешков мусора!!! Настроение и погода были прекрасные! после уборки и чаепития установили домик для белочки! и прикрепили на пенечки Глазки! Очень симпатично!



Субботник в Ботаническом Саду, г.Соликамск. Подготавливали растения к зиме.



Прибираем свою планету

2018-09-13. Навстречу Всемирному дню чистоты. Мы, группа скандинавской ходьбы "Молодежный-1", СДЕЛАЛИ наш путь к стадиону "Молния", расположенному в микрорайоне КамГЭС, чище!



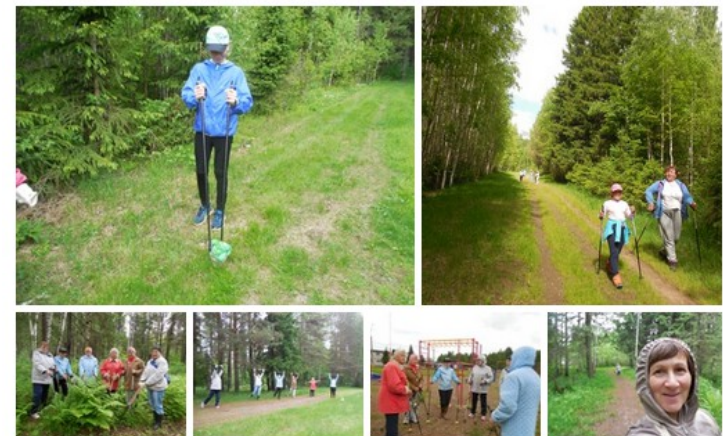
18 мая 2018 г.- СТАРТ УБОРОК НА ЛИПОВОЙ ГОРЕ. Первая уборка состоялась с сотрудниками Пермского ЛПУМГ – филиала ООО «Газпром трансгаз Чайковский» и активистами клуба скандинавской ходьбы для пенсионеров "Движение". Всего участников - 15 человек.

В результате 2-х часовой работы:
- прибрана входная площадка на экотропу - с асфальта убраны мусор и земля с дерном,
Показать полностью...



Татьяна Давлетьярова
2 июн в 18:55

25 мая наша группа приняла участие в посадке берёзок. Садил в Комсомольском парке. ПОСАДКУ ПРИУРОЧИЛИ К 100-ЛЕТИЮ В.Л.К.С.М. Поэтому и место выбрали, Комсомольский парк. Посадили 100 берёзок. Мы даже не ожидали, что соберётся, столько, много участников. А настроение, какое было., отличное. А желание помочь. Я лично, была удивлена. Лопаты на расхват.



Всемирный день чистоты

2018-09-13. Навстречу Всемирному дню чистоты. Мы, группа скандинавской ходьбы "Молодежный-1", СДЕЛАЛИ наш путь к стадиону "Молния", расположенному в микрорайоне КамГэс, чище!



Клуб «Движение» ТОС Садовый принял участие в субботнике на экотропе Липовая гора. Совместили приятное с полезным. Почистили лес рядом с поляной для пикников. Послушали лекцию про обитателей Липовой горы. Оценили новый визит центр. Полюбовались старинными липами. И еще устроили вкуснейшее чаепитие на природе.



2018.09.15; 2018.09.17 Группа "ОПТИМИСТ" и неравнодушные жители микрорайона "Кислотные дачи" приняли участие во Всемирном Дне ЧИСТОТЫ. 🌳🌿👍👍

В нашем лесу в поселке Железнодорожный нордики сделали СУББОТНИК ! Первые фоточки как было, 😊 а последние как получилось! 😊😊 Сейчас чисто и можно с удовольствием продолжать тренировки!!!! Ждём на тренировку мой телефон 89124807250 Валентина. 🏃‍♀️🏃‍♂️🏃‍♀️



ЭКОМАРШРУТЫ

Клуб «Движение» проводил тренировку в Черняевском лесу. Исследовали новый маршрут. А еще пообщались с белками, выманили уток из-под ивового куста. Оценили красивые места отдыха. Помечтали о том, что и у нас на Иве будет не хуже. Перекусили домашними вкусняшками. А самое главное, если верить шагомеру, прошли 10000 шагов. А это - 8 км. Мы - молодцы!



И вот, вдохновлённые семинаром ,30 сентября, мы отправились в Первый самостоятельный поход! Ура! Погода была нелетная, но когда нас это останавливало. 😊 Урочище Байдарашки- особо охраняемая природная территория Кунгура. Урочище - место таинственное... то ли место встречи, то ли место культовых жертвоприношений . По пути пересекли канал, построенный ещё английскими инженерами Гаксом и Гуллитом в середине 19 века- месте, где в России строили пароходы до появления Транссиба. Присоединяйтесь, впереди много маршрутов.



Участники клуба "Движение" побывали на экскурсии вдоль Малой Ивы



Слушай соловья. Проект в защиту малых рек

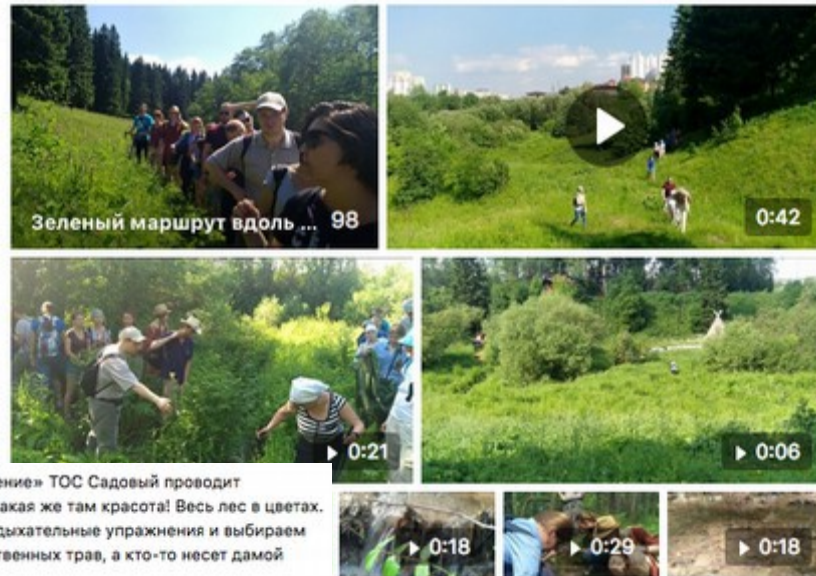
1 июл 2018 в 16:57

В жаркий летний денек что может быть чудеснее, чем прогуляться вдоль речки. Как здорово, что для этого не нужно далеко ехать, и можно пройти #зеленыймаршрут прямо в городе. Сегодня наш путь лежал вдоль Малой и Большой Ивы. Нас встретило благоухание луговых трав, птичье пение, Владислав Тимофеев рассказал нам о прошлом и настоящем этих рек, а Иван Грачёв показал заброшенные медные рудники.

Маршрут вдоль реки Ива прошел первый тур всероссийского конкурса Зеленых маршрутов и мы считаем, что он достоин самого первого места! Нам нужно только бережно относиться к природе в нашем городе и помогать ей.

С Надежда Баглей Ирина Гордеева Людмила Лискова, Наталья Костарева Юля Хохлова

#долинымалыхрек #разиваемрекивместе



Сегодня настоящая жара и клуб «Движение» ТОС Садовый проводит тренировку в лесу на базе «Динамо». Какая же там красота! Весь лес в цветах. Пахнет хвоей и свежестью. Мы делаем дыхательные упражнения и выбираем тенистые тропы. Кто-то собрал лекарственных трав, а кто-то несет дамой букетик цветов.



ЭКОМАРШРУТЫ

Клуб «Движение» проводил тренировку в Черняевском лесу. Исследовали новый маршрут. А еще пообщались с белками, выманили уток из-под ивового куста. Оценили красивые места отдыха. Помечтали о том, что и у нас на Иве будет не хуже. Перекусили домашними вкусняшками. А самое главное, если верить шагомеру, прошли 10000 шагов. А это - 8 км. Мы - молодцы!



И вот, вдохновлённые семинаром ,30 сентября, мы отправились в Первый самостоятельный поход! Ура! Погода была нелетная, но когда нас это останавливало. 😊 Урочище Байдарашки- особо охраняемая природная территория Кунгура. Урочище - место таинственное... то ли место встречи, то ли место культовых жертвоприношений . По пути пересекли канал, построенный ещё английскими инженерами Гаксом и Гуллитом в середине 19 века- месте, где в России строили пароходы до появления Транссиба. Присоединяйтесь, впереди много маршрутов.



Участники клуба "Движение" побывали на экскурсии вдоль Малой Ивы



Слушай соловья. Проект в защиту малых рек

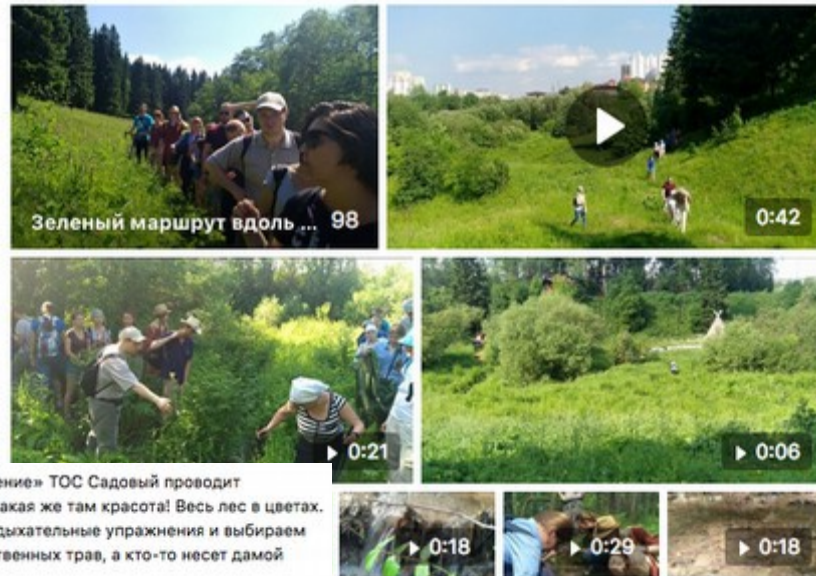
1 июл 2018 в 16:57

В жаркий летний денек что может быть чудеснее, чем прогуляться вдоль речки. Как здорово, что для этого не нужно далеко ехать, и можно пройти #зеленыймаршрут прямо в городе. Сегодня наш путь лежал вдоль Малой и Большой Ивы. Нас встретило благоухание луговых трав, птичье пение, Владислав Тимофеев рассказал нам о прошлом и настоящем этих рек, а Иван Грачёв показал заброшенные медные рудники.

Маршрут вдоль реки Ива прошел первый тур всероссийского конкурса Зеленых маршрутов и мы считаем, что он достоин самого первого места! Нам нужно только бережно относиться к природе в нашем городе и помогать ей.

С Надежда Баглей Ирина Гордеева Людмила Лискова, Наталья Костарева Юля Хохлова

#долинымалыхрек #разиваемрекивместе



Сегодня настоящая жара и клуб «Движение» ТОС Садовый проводит тренировку в лесу на базе «Динамо». Какая же там красота! Весь лес в цветах. Пахнет хвоей и свежестью. Мы делаем дыхательные упражнения и выбираем тенистые тропы. Кто-то собрал лекарственных трав, а кто-то несет дамой букетик цветов.



ПЕРМСКАЯ ПРОГУЛКА

Праздник удался! Спасибо руководителям проекта! Приятно оказаться в кругу единомышленников. Эмоции перехлестывали: пели, плясали и на дистанции достойно представили свой Орджоникидзевский район (общественный центр "Молодежный"). Гречневая каша была объединение! Спасибо и администрации района за транспорт, предоставленный нашей команде и команде В. Тодораки (микрорайон Кислотные Дачи).



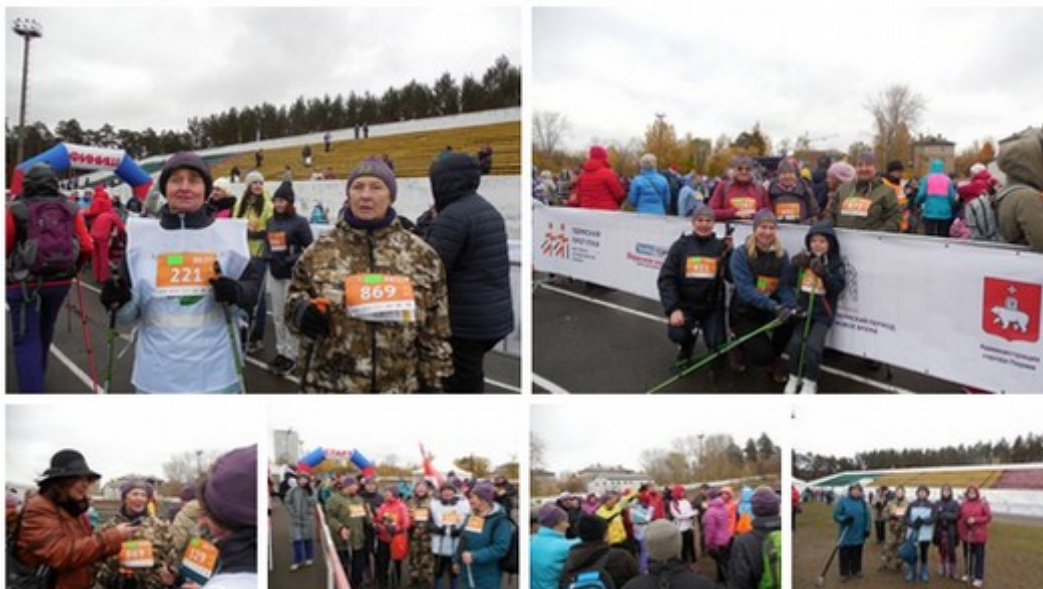
Праздник «Пермская Прогулка» состоялся. 15 человек из нашего клуба «Движение» приняли участие 🏃🏃🏃. С трехкилометровой трассой справились играючи. Организация праздника нам понравилась. 🥰 Популяризация скандинавской ходьбы - дело нужное и полезное. Ну и медалям мы тоже рады 🥇!



Праздник состоялся!!! ЭМОЦИИ, 😊 ДРУЗЬЯ 😊. И просто хорошие люди 👍👍
👍. Огромная благодарность организаторам и волонтерам фестиваля "Пермская прогулка" Спасибо председателю МОО ТОС "Кислотные дачи" и администрации района за автобус предоставленный команде "ОПТИМИСТЫ".



СПАСИБО ВСЕМ ОРГАНИЗАТОРАМ ЗА ПРЕКРАСНЫЙ ПРАЗДНИК!!! 👍🏆
Эмоции переполняют! Фестиваль подарил нам ВДОХНОВЕНИЕ, РАДОСТЬ, ЭНЕРГИЮ, НАСТРОЕНИЕ!!! 🙌💚💛❤️ Успели даже интервью дать радио "Эхо Москвы"! 😊



Фестиваль подарил нам яркую встречу с нашими друзьями и единомышленниками из г.Березники! А ещё, они прекрасные добрые люди! Даже студентам индусам они очень понравились!! 🙌👍😊



Тренировки



Татьяна Давлетьярова

22 ноя в 22:00



Валентина Костикова

23 ноя в 21:39

По первому снежку Чайковский 1.11.2018



Тренировки

Посмотрите как много нас набралось с Водников 😄

Мы приняли решение разделить группы. Теперь Судозавод с Водниками будут заниматься отдельно. Это всем пойдет на пользу 👍

Теперь мы сможем уделить больше внимания каждому нашему НОРДИКУ 🍷
Показать полностью...



Елена Шаяхметова
6 апр в 9:50

В Чернушке создана группа "Шаги к здоровью". Спасибо организаторам за обучение! Нам нравится заниматься!

20.11.2018. Тренировка нашего Кунгурского Сканди-клуба на школьном стадионе. Совместные занятия поднимают настроение и бодрят. С нами наш профи - тренер - Екатерина Кобелева. Всем физкульт - привет! До встречи на Фестивале!



4 ноября в МБУ "КФКС" прошел районный фестиваль ВФСК ГТО "В единстве наша сила". Участие приняли 10 команд (по 10 человек):
1 группа (взрослые) - "Полиция", "Образование", "Культура", "Скандинавочка", "Администрация района", "Волонтеры г.Чердынь".
2 группа (школы) - Чердынская СОШ, Нырбская СОШ, Покчинская ООШ, Вильгортская ООШ.

Показать полностью...



Сегодня вторник, а значит мы снова шагаем все вместе 🍷
В нашем полку прибывают и прибывают любители ходьбы. И это радует! 😄
Сегодня нас было 38 человек (вместе со всеми потом подошедшими) !!

НЕ ЗАБЫВАЕМ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ!!! 🍷



Тренировки



Лариса Попова
29 сен в 13:07

О нас пишут. Ждём новых единомышленников. Спасибо проекту «Зеленые версты Прикамья»!



Вы все еще не с палками?!

За нами подглядывают... 29 тысяч!!!

просмотров разминки группы »Движение«

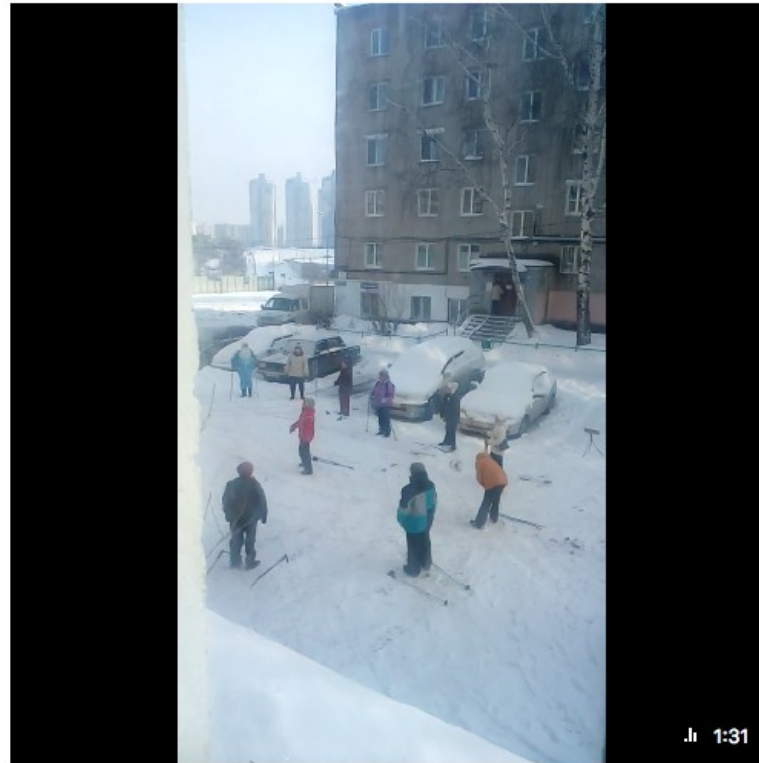


Зеленые версты Прикамья
23 фев в 17:08

Разминку группы «Движение» ТОС «Садовый» кто-то заснял из окна и разместил на популярной пермской страничке. Смотрите сколько просмотров - более 27000. Скандинавская ходьба становится популярной



ПОДСЛУШАНО ПЕРМЬ
видеозапись



VID_20180221_122850.mp4
29 001 просмотр



Вы участник ▾

- Управление
- Статистика
- Комментарии
- События
- Реклама сообщества
- Увед. включены
- Пригласить друзей
- Ещё

Открыть приложение