



СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ

кредитный потребительский кооператив

ДОХОДЧИВО
О ГЛАВНОМ

Выпуск
№1 (26)

29 января
2018 года

ТЕМА НОМЕРА >> 1, 2
Итоги 2017 года

МЕРОПРИЯТИЯ >> 3, 4
Осень
волонтеров

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ >> 4
Как взять заем
и не увязнуть в долгах

ВНУКОВЕДЕНИЕ >> 5
Внимание,
бабушки!

ТЕМА НОМЕРА

Итоги 2017 года



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ И ПАЙЩИКИ!

Благодарим вас за плодотворное сотрудничество, приносящее радость от осознания важности деятельности кооператива и высокой оценки работы сотрудников.

В 2017 году мы ставили перед собой амбициозные цели как по улучшению сервиса кооператива, так и по продолжению его роста и развития. Рады, что многие задачи были решены, многим людям удалось помочь. Мы получаем положительные отзывы о своей работе со стороны не только пайщиков, но и коллег из профессионального сообщества.

Желаю в 2018 году достижения всех поставленных целей, успешной работы, самореализации и преодоления новых вершин, неугасаемых сил и удачи! Верю, что этот год принесет еще больше радости, тепла в сердцах и мира в ваших домах.

**Владимир Николаевич Широковских,
Председатель Правления КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ»**

Управляющий КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» Вадим Борисович Головки традиционно рассказал, каким оказался минувший 2017 год для кооператива и какие цели были достигнуты, а также осветил планы на 2018 год.

Чем запомнился 2017 год для КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ»?

Основной показатель эффективной деятельности и положительной динамики развития кооператива выражается в росте значений портфелей займов и сбережений. По итогам года, установленные планы были выполнены с запасом, что является свидетельством стабильности работы КПК и высокой степени активности и доверия пайщиков кооператива. В прошедшем периоде КПК пополнился большим количеством новых членов, торжественным и знаменательным событием стало вступление в наши ряды 10 000 члена.

Удалось ли реализовать планы, поставленные на 2017 год?

Приоритетной стратегической целью, поставленной еще в конце 2016 года, стал выход в новые регионы – Курганскую и Свердловскую области. В течение 2017 года КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» распахнул двери 8 новых дополнительных офисов в г. Талица, р.п. Тугулым, с. Туринская Слобода, г. Ирбит (Свердловская область), с. Шатрово, с. Каргаполье (Курганская область), р.п. Богандинский, с. Армиозонское (Тюменская область). На начало 2018 года КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» насчитывает уже 36 офисов на территории четырех субъектов федерации, и мы не собираемся останавливаться на достигнутом.

В прошедшем году мы продолжили развитие заемного направления и внедрили новые программы, такие как «Рефинансирование», которая позволила улучшить финансовое положение людей и снизить ежемесячные платежи по действующим кредитам и займам в сторонних организациях (банках, МФО и пр.). Внедрена заемная программа «Доверительная», она направлена на возможность получения средств людям с отрицательной кредитной историей. Мы оптимизировали процесс предоставления займов под залог ПТС, которые позволяют нашим пайщикам сохранить право пользования автомобилем в период распоряжения заемными денежными средствами.

Какие нововведения Вы могли бы осветить подробнее?



*Вадим Борисович Головки,
Управляющий КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ»*

Помимо роста количественных показателей, в 2017 году мы не прекращали совершенствование сервиса, работали над качеством оказания финансовых услуг. В качестве напоминания пайщикам о наступлении даты платежа ввели за правило заблаговременно отправлять информационные смс-сообщения. Эта мера поспособствовала как снижению уровня просроченной задолженности, так и повышению уровня лояльности к кооперативу. Кроме того, в 2017 году нами реализовались программы, способствующие нахождению оптимальных условий оплаты для пайщиков, попавших в сложную жизненную ситуацию, с целью недопущения их выхода из графика оплаты.

Все вышеперечисленное подтверждает, что, несмотря на сохраняющуюся непростую экономическую ситуацию в стране, КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» адаптируется к изменяющимся обстоятельствам, а его деятельность остается неизменно стабильной.

Кооператив ставит своей важной целью финансовое просвещение граждан, поэтому проводит уроки финансовой грамотности не только среди взрослых, но так же и среди детей, помогая им с раннего возраста учиться формировать и контролировать свой бюджет. Наши пайщики чувствуют в нас не только финансового партнера, но и социально-ориентированную организацию. Неизменной остается наша главная задача – сохранение долгосрочных и взаимовыгодных отношений с пайщиками, их уверенность в стабильности и надежности нашей работы.

Социальное направление работы кооператива в 2017 г. тоже продолжало свое активное развитие. Совместно >> 2

>> 1 с волонтерами движения «СИЛА ДОБРА» в прошедшем году мы провели ряд разнообразных мероприятий не только для пайщиков, но и для всех жителей районов присутствия КПК. Стали уже регулярными мастер-классы, посвященные таким праздникам, как 23 февраля, 8 марта, Пасха, День матери, Новый год, на которых специалисты дополнительных офисов, совместно с активными пайщиками и волонтерами, учат детей и взрослых изготавливать разнообразные сувениры и подарки. В течение года, жители районов смогли неоднократно принять активное участие и продемонстрировать свои умения и таланты на реализуемых кооперативом мероприятиях. Радует, что с каждым годом все большее количество человек откликается на участие в них.

Напомним, что волонтерское движение «СИЛА ДОБРА» объединяет жителей различных населенных пунктов и позволяет решить

ряд важных задач, начиная от развития и поддержки социальных инициатив, заканчивая помощью в повышении качества жизни населения. Присоединиться к движению и быть полезным обществу может любой желающий.

Какие цели ставит перед собой КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» в 2018 году?

Кооператив в скором времени отметит свое 8-летие, и за прошедшее время он стабильно закрепился в Омской и Тюменской области, поэтому чувствуя, что наш труд важен и нужен жителям, мы открыли дополнительные офисы в соседних регионах. Деятельность кооператива оказалась востребованной в Свердловской и Курганской области, поэтому в нынешнем году мы приняли решение продолжить территориальное расширение и открыть новые дополнительные офисы в этих регионах.

В наступившем году мы продолжим раз-

витие заемного и сберегательного направления и внедрим новые продукты, которые будут еще полнее удовлетворять потребности людей и поспособствуют улучшению их финансового положения. Готовится к внедрению сервис оказания дополнительных услуг, который позволит гражданам, проживающим даже в самых отдаленных населенных пунктах, получать квалифицированную помощь специалистов, например в юридической или бухгалтерской сфере.

Большое внимание планируется уделить повышению профессиональных навыков и обучению сотрудников, что повысит уровень и скорость оказания услуг нашим пайщикам.

Помимо этого, конечно, будем и дальше развивать социальное направление – совместно с волонтерским движением «СИЛА ДОБРА» планируем реализовать ряд мероприятий в каждом районе присутствия кредитного

потребительского кооператива – от уроков финансовой грамотности в школах до организации творческих конкурсов для всех жителей. Такие мероприятия позволяют нашим пайщикам показать свои таланты, узнать и попробовать что-то новое, да и просто пообщаться и с интересом провести время. А мы рады, что можем помочь им этого достигнуть.

Что бы вы хотели пожелать читателям Информационного вестника в Новом году?

Хотелось бы пожелать финансового благополучия и независимости, положительных эмоций от общения с окружающими, стабильности, настоящих успехов и оптимизма. Пусть в ваших семьях царит любовь и спокойствие, ваши дети и родители будут счастливы и здоровы. Пусть Новый 2018 год вдохнет в вас силы, принесет уверенность и веру в будущее. Ждем вас в Новом году и надеемся на успешное взаимовыгодное сотрудничество!



Результаты 2017 года в сравнении с 2016 годом

**выдача
+11%**

**портфель
+30%**

ЗАЙМЫ

**заявки
+22%**

**ускоренные заявки
+ 63%**

**пайщики
+9%**

ПАЙЩИКИ/ЗАЯВКИ

**принято
+30%**

**портфель
+17%**

СБЕРЕЖЕНИЯ

РЕФИНАНСИРОВАНИЕ

Ежемесячный платеж в первом банке	Ежемесячный платеж во втором банке	Платеж в КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ»**
2 250	1 850	4 100
руб/мес	руб/мес	2 644 руб/мес

Выгодные условия

- Досрочное гашение без ограничений
- Отсутствие страховки
- Возможность снизить ежемесячный платеж
- Объединение всех финансовых обязательств в сторонних организациях в один заем

Сумма займа
от 1 000 ₴

Срок
от 13 до 36 мес.

* Информация предоставлена по заемной программе «Рефинансирование», процентная ставка от 24% до 50% годовых, сумма от 1000 рублей, срок от 13 до 36 месяцев.
** Расчет предоставлен по заемной программе «Рефинансирование», процентная ставка 24% годовых, сумма 50 000 рублей, срок 24 месяца. Актуальность данных приведена по состоянию на 01.02. 2018 года. Более точную информацию Вы можете уточнить в дополнительном офисе КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» Вашего района или на сайте www.kpk72.ru.
Информация предоставлена только для пайщиков КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ».
Для Физ.лиц: Вступительный взнос 80 руб.; Членский 720 руб.; Паевой 200 руб. (Возвратный). Для Юр.лиц: Вступительный взнос 200 руб.; Членский 1200 руб.; Паевой 1200 руб. (Возвратный). Пайщики солидарно несут субсидиарную ответственность по обязательствам КПК в пределах невнесенной части дополнительного взноса.
Актуальную информацию по действию заемной программы просим уточнять по телефону 8-804-333-44-72.

Заем под залог ПТС*

Сумма займа
50 000 ₴

Срок
36 мес.

Платеж в месяц
2 347 ₴

Платеж в месяц
4 695 ₴

Платеж в месяц
7 042 ₴

*Информация предоставлена по заемной программе «Заем под залог ПТС», процентная ставка от 38% и до 40% годовых, сумма от 1000 рублей, срок от 24 до 36 месяцев.
Информация предоставлена только для пайщиков КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ».
Для Физ.лиц: Вступительный взнос 80 руб.; Членский 720 руб.; Паевой 200 руб. (Возвратный).
Для Юр.лиц: Вступительный взнос 200 руб.; Членский 1200 руб.; Паевой 1200 руб. (Возвратный).
Пайщики солидарно несут субсидиарную ответственность по обязательствам КПК в пределах невнесенной части дополнительного взноса.
Актуальную информацию по действию заемной программы просим уточнять по телефону 8-804-333-44-72.

- Транспортное средство остается в вашем пользовании
- Досрочное гашение без ограничений и комиссий
- Без оформления страховки за выдачу займа
- Индивидуальный подход к каждому заемщику

Заем под залог ПТС*

Сумма займа
50 000 ₴

Срок
36 мес.

Платеж в месяц
2 347 ₴

Платеж в месяц
4 695 ₴

Платеж в месяц
7 042 ₴

*Информация предоставлена по заемной программе «Заем под залог ПТС», процентная ставка от 38% и до 40% годовых, сумма от 1000 рублей, срок от 24 до 36 месяцев.
Информация предоставлена только для пайщиков КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ».
Для Физ.лиц: Вступительный взнос 80 руб.; Членский 720 руб.; Паевой 200 руб. (Возвратный).
Для Юр.лиц: Вступительный взнос 200 руб.; Членский 1200 руб.; Паевой 1200 руб. (Возвратный).
Пайщики солидарно несут субсидиарную ответственность по обязательствам КПК в пределах невнесенной части дополнительного взноса.
Актуальную информацию по действию заемной программы просим уточнять по телефону 8-804-333-44-72.

- Транспортное средство остается в вашем пользовании
- Досрочное гашение без ограничений и комиссий
- Без оформления страховки за выдачу займа
- Индивидуальный подход к каждому заемщику

Объедините и платите меньше

ОСЕННИЕ МЕСЯЦЫ БЫЛИ БОГАТЫ НА СОБЫТИЯ И НАШИ ИНИЦИАТИВНЫЕ ВОЛОНТЕРЫ «СИЛА ДОБРА» УЧАСТВОВАЛИ ВО МНОГИХ ИЗ НИХ.

Осень волонтеров



01.10.2017 г. в районном Доме Культуры с. Малоскаредное (с. Аромашево) было проведено мероприятие, приуроченное к празднованию «Международного дня пожилых людей».

Волонтер «СИЛА ДОБРА» Юрьева Тамара Федоровна поздравила пожилых людей от лица нашего кооператива и пожелала им крепкого здоровья, радости и реализации творческих планов.



В МАОУ Казанская СОШ Структурное подразделение Казанский детский сад «Солнышко» прошло мероприятие, в котором приняли участие дети группы «Фантазёры» (24 ребенка).

Волонтер Суслова Елена Викторовна совместно с воспитателем Татьяной Николаевной провели мастер-класс по изготовлению поздравительных открыток для мам малышей. По завершению занятия, за старания дети получили цветные карандаши и мыльные пузыри.

Праздничное мероприятие проводилось в СДК «Лесной» (с. Юргинское) под руководством сотрудников СДК и волонтера движения «СИЛА ДОБРА» Ковальковой Галины Федоровны.

Концертная и развлекательная программа разделилась на несколько этапов:

1. «Пусть осень жизни будет золотой» - концертная программа
2. «Марья – выпускные ещё» - развлекательная программа
3. «Наши девиз никогда не стареть» - вечер отдыха для пожилых



Завершением вечера стало чаепитие, которое прошло на славу: люди знакомились, общались, делились своими интересными рассказами и историями.



Силами сотрудников Центральной районной библиотеки р.п. Кормиловка, под руководством директора и волонтера «СИЛА ДОБРА» Коропец Татьяны Анатольевны был организован литературно – музыкальный вечер «Любовью матери душа моя согрета». В зале собрались мамы, вырастившие своих детей, многие из них теперь бабушки и помогают воспитывать внуков. На встрече ведущие рассказали о том, как относились к мамам величайшие поэты и писатели, такие как Л.Н. Толстой, М.Ю. Лермонтов, Р.Гамзатов и другие. И прочитали отрывки из произведений великих классиков о матерях. Для мам весь вечер звучали песни в исполнении солистов и воспитанников детской школы искусств, ансамбля «Вечёрка» КЦСОН и Александра Рыжинского. Мероприятие проходило за чашечкой чая, что сделало литературно-музыкальный вечер ещё более тёплым и душевным.



Волонтер Пахарукова Татьяна Александровна провела мастер-класс, посвященный Дню матери для детей д/с №5 с. Шатрово. Воспитанники средней группы смастерили рамки для фотографий, в которые разместили фото с мамой. Дети старшей группы приготовили букетики с цветами для самых любимых и дорогих мам.

Есть в российском ноябрьском календаре очень добрый и понятный всем праздник, посвященный самому близкому и дорогому человеку – МАМЕ.

Мамы отличаются щедростью души, преданностью, взаимопониманием, любовью и великим терпением.



Поэтому КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» не мог остаться в стороне от этого праздника и силами специалистов дополнительных офисов и волонтеров помог детям в подготовке поздравлений для мам.

В ДК с. Сысоево - волонтером «СИЛА ДОБРА» Усольцевым Николаем Петровичем организован и проведен концерт с участием 11 детей, посвященный Дню матери - «Моя мама лучшая на свете». Мамы были рады поздравлениям своих детей и угощениям, а дети получили подарки от кооператива: набор карандашей, шары, ручки и записные книжки-магниты.

В Доме Культуры «Капустник» с. Аромашево волонтер «СИЛА ДОБРА» Наумова Светлана Михайловна провела мастер-класс на тему «Куклы в чулочной технике». После занятия рукоделием, женщины не могли расстаться и организовали чаепитие.



Волонтер Козлова Елена Николаевна (с. Шатрово) провела генеральную уборку в доме у пенсионерки Чащиной Татьяны Ивановны, после чего посидели и поговорили за чашечкой чая. Женщина осталась очень довольна, благодарила волонтера за помощь, внимание и общение.



Специалист дополнительного офиса в р.п. Тугулым совместно с волонтером Девятовой Мариной Александровной побывали в гостях в группе дневного пребывания в КЦСОН «Милосердие» и поздравили всех с Днем Матери. Провели викторину «Советское кино», музыкальный конкурс «Вспомни и напой», сценку про современных бабушек.



Волонтер движения «СИЛА ДОБРА» Филимонова Анжелика Геннадьевна научила учеников 3 «Б» класса Юргинской средней школы №1 изготавливать поздравительные открытки, а КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» помог с закупкой необходимого материала для проведения мастер-класса. Открытки, изготовленные своими руками, дети торжественно вручили своим любимым мамам и бабушкам в их светлый праздник. >> 4

>>3 Осень волонтеров



Волонтер Вальтерова Елена Иванова (с.Викулово) провела мастер-класс по изготовлению открытки в Доме детского творчества.



Мы знаем г.Тюкалинск как средоточие творческих и позитивных людей, вот и в рамках празднования Дня пожилых людей КДЦ было проведено мероприятие «Какие наши годы» - КВН между ветеранских организаций сельских поселений и смотр художественной самодеятельности. В мероприятии участвовала волонтер «СИЛА ДОБРА» Павлова Миранда Николаевна.



Волонтер Прокопьева Анна Владимировна провела мастер-класс по изготовлению подарков к празднику «Дню Матери» в 3 «Б» классе Упоровской средней школы.



Мы от всей души благодарим наших волонтеров за инициативность и участие в социальных мероприятиях, а так же надеемся на еще более плодотворное сотрудничество в новом году!

Перечень планируемых мероприятий можно посмотреть на официальном сайте кооператива www.kpk72.ru, а так же в социальных сетях.

Как взять заем и не увязнуть в долгах?

В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ МОМЕНТ, КОГДА СРОЧНО НУЖНА ОПРЕДЕЛЕННАЯ СУММА ДЕНЕГ. КОНЕЧНО, МОЖНО ВЗЯТЬ ВЗАЙМЫ У ДРУЗЕЙ, РОДСТВЕННИКОВ ИЛИ ЗНАКОМЫХ, НО ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ОКАЖЕТСЯ НУЖНОЙ ВАМ СУММЫ ИЛИ ЖЕ ПРОСТО НЕ У КОГО ЗАНЯТЬ?

Решить эту проблему можно обратившись в КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ», оформить заявку на заем и запросто получить необходимую сумму. Заем - это финансовая операция, состоящая в получении денег в долг на особых условиях. Но оформляя заявку необходимо понимать, что заемные деньги требуют особой ответственности. **Начальник отдела по займам и сбережениям КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» Фадюшина Елена Викторовна** делится с читателями информационного вестника советами как взять заем и не увязнуть в долгах.

«Как правило, люди привыкли годами откладывать заработанные тяжелым трудом деньги, ущемляя себя во всем. Заем - это возможность моментально получить необходимую сумму денег и использовать ее по своему усмотрению. Также доказано, что люди, которые оформили заем, становятся более усердными в работе, что позволяет преодолеть возникшие жизненные трудности и быстрее покрыть свои финансовые обязательства. А если правильно все рассчитать и выплатить заем раньше срока, то можно сэкономить на процентах.

Заем - удобный финансовый инструмент, если знать, как правильно им пользоваться. Чтобы избежать испор-



ченной кредитной истории, прежде чем взять заем, подумайте, насколько сильно вы нуждаетесь в деньгах и можно ли обойтись без них, а главное как вы будете возвращать полученную сумму. Учитывать необходимо не только доходы, но и все расходы, а также возможные сложные обстоятельства, от которых никто в наше время не застрахован, например, такие как болезнь или увольнение. Для комфортного проживания лучше составить финансовый план, либо придерживаться главного правила - ежемесячный платеж не должен превышать 50 % вашего ежемесячного дохода. Правильное планирование своих средств поможет выплатить заем точно в срок. Так же имеет смысл рассматривать долгосрочные заемные программы, позволяющие распределить свои возможности и сумму ежемесячного платежа.

Еще одно важное правило - никогда не берите деньги в первой попавшейся финансовой организации. Сегодня есть

множество предложений с разными условиями, поэтому изучите несколько вариантов. Обращайте внимание на все страховки и скрытые комиссии, а также наведите справки о репутации финансовой организации. Так, заемные продукты КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» разрабатываются с учетом потребностей пайщиков кооператива и отражают интересы различных социальных слоев. Немаловажным преимуществом является и то, что займы оформляются без страховок и скрытых комиссий.

Чтобы не стать участником жуткой истории о коллекторах и огромных штрафах за просроченный платеж никогда не занимайте деньги у сомнительных кредиторов! Если все-таки кредитор оказался мошенником, который угрожает или нарушает ваши права, обращайтесь в правоохранительные органы.

Если обстоятельства сложились так, что вы не можете внести очередной ежемесячный платеж, не скрывайтесь, а заранее предупредите об этом сотрудников финансовой организации. Руководство КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» всегда

относится с пониманием к своим пайщикам и предлагает различные инструменты выхода из сложившейся ситуации.

Еще один очень важный момент - всегда внимательно читайте текст договора, изучайте все условия, обращайтесь внимание на размер комиссий и штрафов за не соблюдение условий договора. В случае возникновения вопросов, спрашивайте у специалистов финансовой организации, требуйте объяснения. Подписывайте договор только тогда, когда все условия понятны и вы с ними согласны.

Во избежание просроченной задолженности не откладывайте очередной платеж на последний момент. Чтобы не забыть о нем поставьте в телефоне или повесьте яркое напоминание на видное место. Перед наступлением даты платежа КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» отправит вам СМС-сообщение с указанием суммы для внесения.

Следуя всем этим советам, вы не допустите типичных ошибок при получении займа, который должен стать для вас полезным финансовым инструментом, а не источником проблем.

ЗАЙМЫ		Долгосрочный	
Сумма	Срок	Ставка	
30 001 - 60 000 руб.	36 месяцев	56% годовых	
Информация предназначена для пайщиков КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ». Для Физ.лиц: Вступительный взнос 80 руб.; Членский 720 руб.; Паевой 200 руб. (Возвратный). Для Юр.лиц: Вступительный взнос 200 руб.; Членский 1200 руб.; Паевой 1200 руб. (Возвратный). Пайщики солидарно несут субсидиарную ответственность по обязательствам КПК в пределах невнесенной части дополнительного взноса.			

Внимание, бабушки!



РОЛЬ БАБУШКИ В ВОСПИТАНИИ И ЖИЗНИ РЕБЕНКА БЕСЦЕННА. ИМЕННО БАБУШКИ УЧАТ ВНУКОВ И ВНУЧЕК САМЫМ ВАЖНЫМ ВЕЩАМ В ЖИЗНИ: БЫТЬ ДОБРЫМ, ЧЕЛОВЕЧНЫМ, СМЕЛЫМ, ЧЕСТНЫМ, СТРЕМИТЬСЯ К ЗНАНИЯМ, УСПЕХАМ, РАЗВИТИЮ. ОНИ ПОКАЗЫВАЮТ НА СВОЕМ ПРИМЕРЕ, ЧТО ТАКОЕ ТЕРПЕНИЕ, ТРУД, КРАСОТА, ДОБРОТА, ЖИЗНЬ И ЛЮБОВЬ.

Огромным преимуществом старшего поколения является опыт, который поможет вовремя распознать, переутомлен ли ребенок. На страницах информационного вестника мы рассказываем о симптомах, которые нельзя игнорировать.

Важно вовремя заметить признаки переутомления у ребенка и не списывать все на лень или плохой характер, а немедленно снизить нагрузку.

1. Ребенок стал хуже спать

Неважно, как именно испортился сон – трудно ли ваш малыш засыпает, просыпается ли по ночам, нарушен ли у него режим сна и бодрствования (вечером не может заснуть, утром с трудом просыпается, днем ходит сонный). Изменение сна – первый признак эмоционального перенапряжения, как у взрослых, так и у детей.

2. Жалуется на головную боль

Яркий и тревожный симптом, который ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. Дело может быть не только в перегрузках, но и в настоящих болезнях, поэтому за ребенком нужно наблюдать предельно внимательно и при необходимости обратиться к неврологу. А первым делом, конечно, умерить амбиции, насчет школьных успехов и разгрузить его.

3. Часто находится в плохом настроении

Одно дело – расстроиться из-за

двойки, другое – постоянно переживать по миллиону разных поводов. В том числе мелких, сиюминутных. Не только повышенная капризность, плаксивость и вспыльчивость должны насторожить, и навести на мысль, что ребенок не справляется с предложенной ему учебной нагрузкой, но и любые изменения настроения, которых не было до учебы.

4. Кажется, что ребенок стал лениться

Вы просите убрать книги – он кивает и ничего не меняется. Вы договариваетесь, что он поможет вам на кухне – он вроде бы рад, но тут же забывает. Ребенок кажется рассеянным, не может подолгу заниматься делами, которые раньше любил, нехотя садится за уроки или вовсе «забывает» про них. Все это с большой вероятностью не имеет никакого отношения к лени, а связано с хронической перегрузкой. В качестве решения данной проблемы необходимо поговорить с классным руководителем ребенка или школьным психологом. Они, как правило, знают школьную ситуацию изнутри и смогут подсказать, когда ребенок просто ленится, а когда он действительно страдает от непосильной нагрузки.

5. Он стал чаще болеть

Если до 1-го класса ребенок не посещал детский сад, частые болезни, скорее всего, означают адаптацию, которой вы надеялись избежать: он «знакомится» с инфекциями, которыми другие дети переболели еще в детском саду. Но повышенная восприимчивость организма может быть и следствием снижения иммунитета из-за хронических перегрузок. Более того, частые болезни могут быть подсознательной реакцией на излишнее давление со стороны родителей, требующих успехов. Ребенок не может сказать «нет» открыто и делает это с помощью болезни: он заболевает – и его, наконец, оставляют в покое. Что-

бы не допустить это нужно укреплять иммунитет ежедневными физическими нагрузками. Можно, например, делать с ребенком утреннюю зарядку или купить детский спортивный уголок для дома. Помните: через игровой подход дети занимаются спортом намного охотнее.

6. Ребенок перестал играть

Вообще любая резкая перемена в поведении ребенка, в его привычках, отказ от любимых занятий – тревожный симптом, на который нужно обращать внимание. Перегрузки лишают его эмоциональных и физических сил даже на приятные дела.

7. Появились вредные привычки

Дети теребят волосы, грызут ногти, качаются на месте и пр. не от скуки, а чтобы успокоиться. Они не «нахватались глупостей», это психика испытывает давление, с которым организм пытается справиться, как может.

Как понять сколько кружков – норма? Пытаясь вложить в ребенка как можно больше полезного, что пригодится потом в жизни, родители впадают в крайности: с одной стороны, говорят, что дети перегружены школой, с другой – пытаются впихнуть в их расписание еще и музыку, спорт, иностранные языки и кружок моделирования. И при этом задаются вопросом: не много ли?

Неврологи говорят, что родители, жалея ребенка, часто преувеличивают нагрузку. Понять их можно. На самом деле нет каких-то нормативов, регламентирующих количество кружков и секций. Все дети разные, и единой формулы тут быть не может. Одним много и школьных уроков, другим по силам гра-

фик, когда весь день расписан буквально по минутам.

Специалисты советуют ориентироваться на состояние и поведение ребенка: если он доволен, бодр, с радостью занимается тут и там, не отстает в школе, значит, все в порядке. Просто следите за ребенком, разговаривайте с ним и многое поймете сами.

8. Он не сидит на месте

Признаком перегрузки может быть не только вялость и апатия, но и физическая гиперактивность. В раннем детстве ребенок, переутомившийся сверх меры, начинает бегать по квартире кругами, вместо того чтобы упасть на кровать и заснуть. Это реакция незрелой нервной системы. В младшей школе дети могут реагировать на перегрузки так же.

9. Возникают проблемы с аппетитом

Насторожить должны любые изменения – ест ли ребенок меньше обычного или, наоборот, требует больше и чаще. А также жажда, выбор каких-то определенных продуктов и вообще любая странность, которой не было раньше.

10. Ребенок стал рассеянным

Вроде бы все в норме – сон, аппетит, настроение, вроде бы ребенок не валится без сил в середине дня и утром не канючит, что не хочет в школу. Уроки выучены, кружки не пропущены, жаловаться особо не на что. Вот только ребенок какой-то рассеянный: отвечает невпопад, витает в облаках, не может сразу определиться с желаниями. Если замечаете такое не в первый раз, и учителя говорят о том же, возможно, дело в излишней нагрузке, которая оказалась ребенку не по силам.

Льготная сберегательная программа «Пенсионная +»*

Сумма	от 1 000 ₽	
Ставка	13 % годовых	6-12 месяцев
	13,5 % годовых	13-24 месяцев
	13,95 % годовых	25-48 месяцев

Пример расчета**

Срок	Сумма	Доход
6 мес.	100 000 ₽	+ 6 577 ₽
13 мес.	100 000 ₽	+ 15 353 ₽
25 мес.	100 000 ₽	+ 32 380 ₽

*Возможность пополнения от 500 руб. Выплата процентов - ежемесячная или в конце срока с капитализацией процентов. В случае досрочного истребования, проценты по сбережению не начисляются и не выплачиваются.
**Актуальность данных приведена по состоянию на 1.02. 2018 года. Более точную информацию Вы можете узнать на сайте www.kpk72.ru или в дополнительном офисе. Информация предназначена для пайщиков КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ». Для Физ.лиц: Вступительный взнос 80 руб.; Членский 720 руб.; Паевой 200 руб. (Возвратный). Для Юр. лиц: Вступительный взнос 200 руб.; Членский 1200 руб.; Паевой 1200 руб. (Возвратный). Пайщики солидарно несут субсидиарную ответственность по обязательствам КПК в пределах невнесенной части дополнительного взноса.

В целях выполнения норматива формирования паевого фонда, установленного Федеральным законом «О кредитной кооперации», пайщик-сберегатель вносит добровольный паевой взнос в размере 8% от суммы сбережений, превышающей 50 000 рублей, в зависимости от программы. Если сумма номинала не превышает 50 000 рублей, паевой взнос не вносится. По окончании срока действия договора, либо при досрочном расторжении добровольный паевой взнос возвращается. ОГРН 1107232006980, ИНН/КПП 7203245802/720301001



К активному долголетию

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПАЙЩИКОВ КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» СОСТАВЛЯЮТ ЛЮДИ ПЕНСИОННОГО И ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА. ИМЕННО ПОЭТОМУ, С ЗАБОТОЙ О НАШИХ ПАЙЩИКАХ, МЫ ГОВОРИМ НА ТЕМУ ДОЛГОЛЕТИЯ. НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ ЛОМАЕТ СЛОЖИВШИЙСЯ СТЕРЕОТИП О ЛЮДЯХ НА ЗАСЛУЖЕННОМ ОТДЫХЕ И ВОЗРАСТ 60+ ВОСПРИНИМАЮТ КАК ПРИГЛАШЕНИЕ В НОВЫЙ ИНТЕРЕСНЕЙШИЙ ЭТАП СВОЕЙ ЖИЗНИ. ПОЭТОМУ ЕЩЕ РАЗ ПОГОВОРИТЬ О ПРИНЦИПАХ ДОЛГОЛЕТИЯ НЕ ПОМЕШАЕТ.

Один из важных моментов – **отказ от вредных привычек**, которые порядком сокращают жизнь и негативно влияют на здоровье. Употребление табака, алкоголя, прочие отрицательные занятия, даже если и были в молодости, теперь стоит свести на нет.

Пища должна быть полезной. Помните, мы – то, что мы едим, поэтому фастфуд, газированные напитки, жареная, жирная и острая пища конечно, пусть будут, но очень и очень редко. Например, только в праздничные дни. А их не так много. После пятидесяти лет в рацион обязательно стоит включать рыбу, а также продукты, содержащие кальций и магний. Есть нужно небольшими порциями, пять – шесть раз в день. Особенно на правильно организованное питание стоит обратить внимание людям, ведущим сидячий образ жизни без регулярных физических нагрузок.



Кстати, регулярные **физические нагрузки** на этом этапе жизни нужно сделать своей новой полезной привычкой. Кардиотренировки, силовые упражнения, упражнения для гибкости и т.д. желателен чередовать – занятия не должны быть однообразными. Двадцать-тридцать минут в день уделить упражнениям – и организм уж точно скажет вам большое спасибо.



Так же важно проходить ежегодно медицинский осмотр, тогда заболевания, которые действительно одолевают взрослых людей, можно обнаружить на ранней стадии и вылечить.

Один из способов сохранения активности в этом возрасте, выбирают наши пайщики – **продолжение карьеры**. Они воспринимают работу как способ продолжения интересной жизни. Перейдя рубеж в 50 лет, люди постоянно ищут новые интеллектуальные задачи и пути их решения. Мозг – это мышца, которая атрофируется без использования.

Если работать нет желания или возможности, стоит **определиться с вектором развития и стремиться к освоению новых для себя сфер**. Возможно, у вас раньше не хватало времени на продолжение образования? И вовсе не обязательно для этого полноценно заканчивать ВУЗ. В наше время есть множество кратковременных курсов различной тематики, а с помощью интернета можно образовываться и самостоятельно. Любознательность гарантирует появление импульсов в головном мозге, держит его в тонусе, и это одна из причин держать наше тело здоровым.

А возможно вы творческий человек, и хотели бы проявить себя в **участии в спортивных и оздоровительных мероприятиях**, или быть полезным – **вступить в волонтеры** и участвовать в общественной работе. Положительный эффект милосердной жизни на ее качество и продолжительность отмечают те, кто думает о помощи другим. Волонтерское движение «СИЛА ДОБРА» объединяет

людей разных возрастов, с различными талантами и способностями для того, чтобы они могли самореализовываться. Мы создаем для них среду и позволяем передать свой богатый опыт молодому поколению, путем участия волонтеров в социальных мероприятиях. За деятельностью наших активных волонтеров можно наблюдать на сайте и в социальных сетях кооператива. Мы всегда рады новым участникам!

Наблюдая за нашими пайщиками, мы понимаем, что меняется само представление о жизни на пенсии – времени, когда человек продолжает быть вовлеченным в активную жизнь, в противоположность прежнему представлению как о времени «покоя». Самое важное, что людям нравится быть вечно юными душой, вечно эмоциональными и вечно занятыми.

Завершая разговор о достижении активного долголетия необходимо

упоминать ценный момент – иметь **позитивный взгляд на жизнь**. Стакан наполовину полон или пуст?

С возрастом нужно все больше времени и усилий, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме. На помощь продлению активности приходят разные общеукрепляющие методики, квалифицированная поддержка медицинских специалистов и т.д. Чтобы не дать болячкам со всей силой атаковать себя, человеком достаточно давно используется мёд. Конечно, чтобы использовать мёд в качестве вспомогательного средства к общему лечению или профилактике каких-либо недугов, нужно обязательно проконсультироваться с медицинским специалистом.

Общеизвестный рецепт для поддержания иммунитета – смесь мёда, грецких орехов и алоэ, как вариант – микс мёда, грецких орехов и кураги. Принимают такой продукт внутрь в совсем небольшом количестве за несколько минут перед едой. Опять же, обо всех тонкостях употребления лучше спросить у своего лечащего врача.

Мёд широко применяется для приготовления различных блюд. Можно испечь медовый торт, пряники или другие варианты десертов, приготовить различные соусы и маринады.

Широко фигурирует **мёд** и в различных рецептах красоты, т.к. является отличной питательной основой, например, для приготовления маски для лица. Отыскать свои секреты продления красоты и активности, а также интересные кулинарные советы при желании может каждый.

Курица с мёдом

1. Разделать на куски и замариновать на двенадцать часов в соусе, состоящем из майонеза, имбиря, горчицы, растопленного мёда и мелко натертых долек чеснока.

2. Запекается такая курочка в духовке. Получается очень нежное блюдо с богатым разнообразием вкусовых оттенков. Сладость мёда придает курочке особую изюминку, блюдо вполне может подойти не только для будней, но и для праздничного стола.



Конкурс «Новогодние таланты» объединил пайщиков кооператива!

КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» 29 НОЯБРЯ 2017 ГОДА ОБЪЯВИЛ О СТАРТЕ КОНКУРСА «НОВОГОДНИЕ ТАЛАНТЫ», ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОТОРОМ, НЕОБХОДИМО БЫЛО СОЗДАТЬ НОВОГОДНЕЕ УКРАШЕНИЕ ИЗ ЛЮБЫХ ПОДРУЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ И ПРИНЕСТИ В ЛЮБОЙ БЛИЖАЙШИЙ ОФИС КООПЕРАТИВА.

За три недели конкурса, мы еще раз убедились, что наши пайщики активны, талантливы и креативны. Участники проявили себя и доверили свои работы 20 дополнительным офисам кооператива (напомним, что на данный момент наш кооператив насчитывает 36 дополнительных офисов в Тюменской, Омской, Свердловской и Курганской областях). Порадовали своим вниманием к проводимому КПК мероприятию 67 участников, многие из которых соорудили не одно, а несколько украшений. Теперь эти поделки будут украшать кооператив и привлекать внимание пайщиков. Чего только не смастерили наши умельцы: и креативные ёлки из подручных материалов, и новогодние украшения, и объемные композиции, и даже кулинарные шедевры!

Были и участники, которые не попали в заявленные номинации, но продемонстрировали свой талант и нестандартный подход к творчеству.



Среди таких, Бусыгина Валентина Маркеловна и Тимофеева Ольга Андреевна, представлявшие ДО Исетский.



Рады сообщить, что конкурс окончен, результаты подведены, и мы го-

товы озвучить победителей, которые получили по целому мешку подарков от кооператива и Деда Мороза.

Приз в номинации «Креативная поделка» получает Егорова Вера Алексеевна (с.Омутинское) за изготовление главного символа Нового года – Деда Мороза!



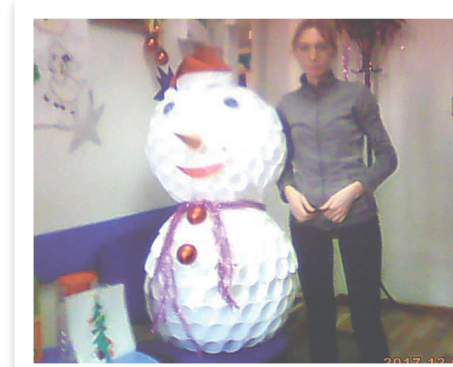
Лучшей в номинации «Маленькая игрушка» стала Алексеенцева Виктория (р.п.Голышманово) за изготовление праздничных ангелочков!



Самыми поразительными в номинации «Милое украшение» стали работы Повод Екатерины Семеновны (с.Казанское).



Самым большим и креативным украшением дополнительного офиса



стал снеговик, изготовленный победителем в номинации «Новогоднее чудо» Шушаковой Ольгой Александровной (г.Тюкалинск).

Приз в номинации «Большой шедевр» получил Сафронов Андрей Леонидович (с.Казанское), который изготовил удивительную объемную 3D фигуру лисы!

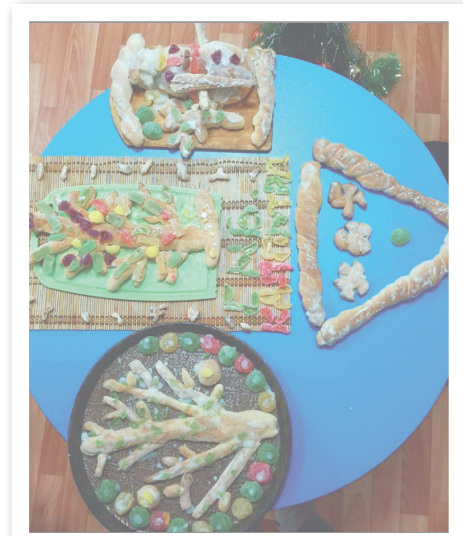


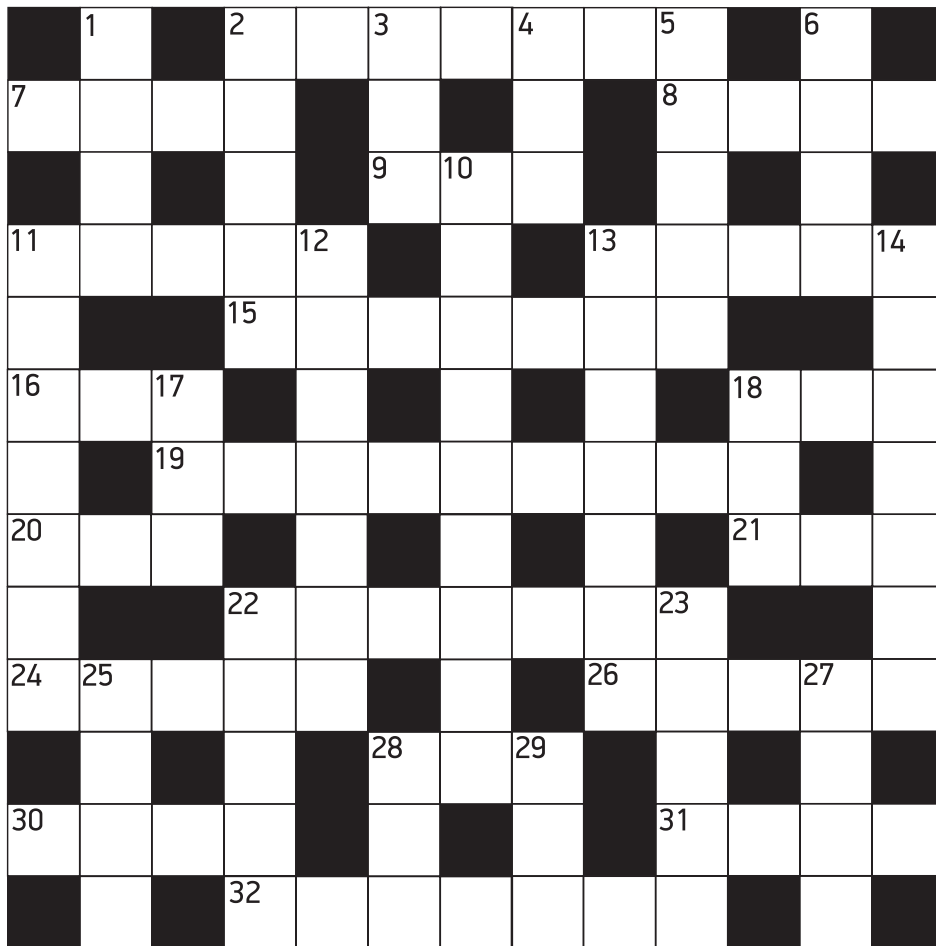
Каждый, подаривший частичку своего таланта КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ», был отмечен организаторами и награжден сувенирной продукцией, а победители конкурса получили вкусные новогодние подарки.

В преддверии Нового года, мы решили сделать сюрприз и осуществить мечты наших участников!



Благодарим всех за участие, за теплое отношение к кооперативу!



**По горизонтали:**

2. Процессы отбеливания, крашения, печатания рисунка ткани.
7. Округлая возвышенность с пологими склонами.
8. В Англии: высший дворянский наследственный титул.
9. Восток.
11. Жертвенное животное.
13. В Японии: профессиональная танцовщица и певица.
15. Правление, основанное на произволе и насилии.
16. Глаз.
18. Вырост на голове у некоторых насекомых, моллюсков.
19. Продукт или совокупность продуктов производства.

20. Указ государственных органов.
21. Крупное лиственное дерево.
22. Школьная письменная работа.
24. Сигнал для отхода ко сну.
26. Большое скопление людей.
28. Беспорядочный гул голосов, крики.
30. Мужской парадный вечерний костюм особого покроя.
31. Изображаемое как нимб, ореол, сияние вокруг головы, тела.
32. Доверенное должностное лицо.

По вертикали:

1. Сумма задолженности государства по кредитным операциям.
2. Блюдо из яиц.
3. Низ, основание сосуда.
4. Прибор для измерения глубины воды с судна.

5. Дорога в парках, садах.
6. Мелкая разменная монета в Австрии.
10. Скульптурная фигурка.
11. Тропический фрукт.
12. Лекарственное растение.
13. Луковичное садовое растение с продолговатыми листьями и собранными в соцветие пахучими цветками.
14. Раздел математики, изучающий свойства величин независимо от их числового выражения.
17. Купля и продажа товаров партиями, большими количествами.
18. Линия ровно расположенных однородных предметов.
22. В классе: большая пластина, на которой пишут мелом.
23. Материальный результат хозяйственной деятельности.
25. Знак препинания.
27. Часть чернильной ручки.
28. Пресмыкающееся или земноводное (устар).
29. Положение в шахматах.

Ответы на кроссворд в № 4 (25) от 3 октября 2017 года.

По горизонтали:

2. Отделка. 7. Холм. 8. Лорд. 9. Ост.
11. Агнец. 13. Гейша. 15. Тирания.
16. Око. 18. Рог. 19. Продукция.
20. Акт. 21. Дуб. 22. Диктант.
24. Отбой. 26. Толпа. 28. Гам.
30. Фрак. 31. Аура. 32. Аудитор.

По вертикали:

1. Долг. 2. Омлет. 3. Дно. 4. Лот.
5. Аллея. 6. Грош. 10. Статуэтка.
11. Авокадо. 12. Цикорий.
13. Гиацинт. 14. Алгебра. 17. Опт.
18. Ряд. 22. Доска. 23. Товар.
25. Тире. 27. Перо. 28. Гад. 29. Мат.



СИЛА ДОБРА
волонтерское движение

Вместе с волонтерским движением Вы можете:

- принимать участие в охране окружающей среды;
- участвовать в создании возможностей для творческого самовыражения и развития, раскрытия творческого потенциала;
- участвовать в мероприятиях, направленных на сохранение культурного наследия и историко-культурной среды;
- участвовать в организации и проведении культурных, спортивных и общественных мероприятий;
- и многое другое.

Для того чтобы стать волонтером необходимо:

- 1** Обратиться в любой офис КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ»
- 2** Заполнить анкету волонтера
- 3** Получить приглашение для участия в мероприятиях

За участие в мероприятии волонтеру начисляются баллы от 1 до 5. Самые активные участники волонтерской программы, набравшие наибольшее количество баллов, в конце года будут награждены призами и подарками.



Адреса офисов КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ» ЕДИННЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НОМЕР 8-804-333-44-72. ЗВОНОК ПО РФ БЕСПЛАТНЫЙ

ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

- г. Тюмень, пр. 3 Слободской, 16 «а», тел. 8(3452) 68-99-67
г. Тюмень, ул. Первомайская, 6, ТОЦ «Сибирь», 2 этаж., пав. 234, тел. 8 (3452) 550-454
г. Ялуторовск, ул. Ленина, 35/4, тел. 8 (34535) 3-91-42
г. Заводоуковск, ул. Шоссейная, 118 «а», оф. 101, тел. 8 (34542) 2-74-66
г. Ишим, ул. К. Маркса, д. 27/1, тел. 8 (34551) 5-08-15
г. Тобольск, 8 Микрорайон, д. 8/2, ТЦ Роман, 1 этаж, тел. 8 (3456) 24-94-01
с. Ярково, ул. Новая, д. 10, стр. 2, 2 этаж, тел. 8 (3453) 12-51-22
р.п. Голышманово, ул. Ленина, 28, тел. 8 (34546) 2-52-02
п. Боровский, ул. Островского, д. 34/1, оф. 13, тел. 8 (3452) 39-70-74
с. Упорово, ул. Володарского, д. 39, стр.1, оф. 1, тел. 8 (34541) 3-31-20
с. Б. Сорокино, ул. Ленина, д. 48, оф. 12, тел. 8 (34550) 2-30-90
с. Н. Тавда, ул. Ленина, д. 7, 2 этаж, тел. 8 (34533) 2-44-25
с. Абатское, ул. Ленина, д. 18, оф. 19, тел. 8 (34556) 5-13-90
с. Омутинское, 1-ый м-он, д. 13, оф. 8, тел. 8 (34544) 3-30-52
с. Вагай, ул. Ленина, д. 16 «а», 3-й этаж, оф. 37, тел. 8 (34539) 2-32-50
с. Аромашево, ул. Ленина, д.113, 1 этаж, тел. 8 (34545) 2-25-78
с. Исетское, ул. Первомайская, д. 44, тел. 8 (34537) 2-15-16
с. Юргинское, ул. Чапаева, д. 73, 1 этаж, тел. 8 (34543) 2-41-95
с. Казанское, ул. Ленина, д. 22, 2 этаж, тел. 8 (34553) 4-27-87
с. Бердюжье, ул. Кирова 24, тел. 8 (34554) 2-19-60
с. Викулово, ул. Ленина, д.18, тел. 8 (34557) 2-47-60
р.п. Богандинский, ул. Ломоносова, 9а, тел. 8 (3452) 72-09-28
с. Армизонское, ул. Карла Маркса, д. 2а, оф. 13, тел. 8 (34547) 2-47-45

ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

- г. Омск, ул. 70 лет Октября, д. 24, оф. 304, тел. 8 (3812) 70-07-22
г. Калачинск, ул. Ленина, д. 50, каб. 15, тел. 8 (38155) 2-33-13
г. Тюкалинск, ул. Ленина, д. 27, тел. 8 (38176) 2-65-27
г. Тара, ул. Ленина, д. 93, оф.19, тел. 8 (38171) 2-25-95
с. Азово, ул. Советская, д. 83/1, тел. 8 (38141) 2-21-50
р.п. Кормиловка, ул. Свердлова, д. 2, тел. 8 (38170) 2-14-41
р.п. Большеречье, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 3, оф. 11, тел. 8 (38169) 2-21-70

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

- г. Талица, ул. Луначарского, 69а, оф. 59, 2 этаж, тел. 8 (34371) 4-98-48
р.п. Тугулым, ул. Октябрьская, 2, оф. 24, тел. 8 (34367) 4-15-15
с. Туринская Слобода ул. Октябрьская, 20, оф. 12, тел. 8 (3433) 83-27-33
г. Ирбит, ул.М.Горького, 2г, тел. 8 (34355) 6-31-36

КУРГАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

- с. Шатрово, ул. Орловская, 1а, оф. 4, тел. 8 (35257) 9-11-44
р.п. Каргаполье, Ленинградский переулок, 22., тел. 8 (3522) 67-21-18

ТЕЛЕФОН В ТЮМЕНИ 8 (3452)68-99-67

Информация предназначена для пайщиков КПК «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ»

Издатель: Кредитный Потребительский Кооператив «СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ»
Адрес: 625032, г. Тюмень, проезд 3-й Слободской, 16 «а»; тел. (3452) 68-99-67. ИНН 7203245802; КПП 720301001.
Адрес электронной почты: kpk72@mail.ru; сайт: www.kpk72.ru

Председатель Правления: Широковских В.Н.
Редактор: Гузь Н.С.
Макет и верстка: Башкирцева Т.А.
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Не является СМИ.

625001, г.Тюмень, ул.Осипенко, 81
Время подписания в печать: по графику - 29.01.2018 г., 15:00;
фактически - 17:00; Тираж: 900 экз.
Отпечатана в типографии ОАО «Тюменский дом печати»
Информация предназначена для пайщиков 16+

<https://vk.com/kpk72>
 <https://ok.ru/kpk72>
www.kpk72.ru