



Калейдоскоп интересных дел

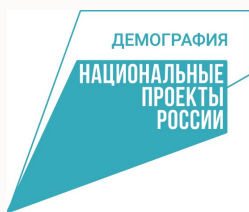


Выпуск № 3 (50)

Издаётся с 2011 года

Дата выпуска: сентябрь 2024 года

Ежеквартальная корпоративная газета
бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения»



«Наша главная задача – сделать жизнь людей старшего возраста насыщенной, интересной, активной»



Сегодня ни у кого не осталось сомнений в том, что интересную и насыщенную жизнь могут и должны вести люди всех возрастов. Опыт показывает, что, предоставляя старшему поколению больше возможностей, сохраняя полноту, разнообразие и достойное качество их жизни, мы помогаем им увеличивать собственный ресурс, который они с готовностью отдают обществу.

Важнейшая цель нацпроекта «Демография. Старшее поколение» – сделать так, чтобы люди жили как можно дольше без ограничений, вызванных возрастными изменениями и хроническими заболеваниями. Люди старшего возраста полны сил и энергии, они готовы заниматься спортом, творчеством, путешествовать, работать волонтерами и получать новые знания в совершенно разных областях. Наша задача – помочь им сохранить активный образ жизни, создать для этого все условия.

Специалисты нашего учреждения, наряду с коллегами из других регионов, находятся в постоянном поиске новых форм, методов, подходов в работе с гражданами старшего возраста, организации интересного и продуктивного досуга.

С целью сохранения физического и психического здоровья помимо занятий скандинавской ходьбой, проводятся занятия йогой, дыхательной гимнастикой, техникой Суджок, применяется арт-терапия, в том числе мандалотерапия, когнитивные тренинги и пр.

Помочь старшему поколению разобраться в «цифровом мире» помогают занятия по цифровой и финансовой грамотности.

Все программы адаптированы к потребностям пожилых людей и включают в себя лекции, круглые столы, беседы, практические занятия. Это помогает пенсионерам поддерживать свой социальный статус и организовать свободное время.

Высокое качество жизни людей старшего возраста = уверенность в будущем для всего общества.

В этом выпуске:

Учиться никогда не поздно!	2
Мода проходит, стиль остается...	3
Как сохранить здоровье на долгие годы	4
Старшее поколение – носители традиций	5
Психолог социальной защиты – это призвание	6-7
Артикуляционная гимнастика для пожилых людей: важность и польза!	8
Здоровые традиции	9
Мандалотерапия	10
Сельские будни помощника по уходу	11
Программа «Университет третьего	12
Проект «Клуб «Голос надежды»	13
Календарь значимых дат	14
Обратная связь	15

Главный редактор, директор учреждения
Джадиров Анзор Борисович

Актуально

Учиться никогда не поздно!

«Передача жизненного опыта через творчество в пожилом возрасте - путь самовыражения, приносящий радость созидания!»

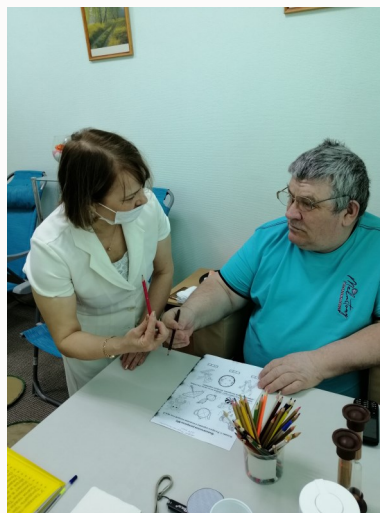
Граждане старшего поколения имеют огромный потенциал для развития и использования своего мозга, что открывает новые возможности для образования, работы и саморазвития. Возраст — не преграда для активного участия в учебном процессе. Возрастные студенты, уже находящиеся в «третьем возрасте», могут вдохновляться на новые достижения и развитие своего интеллекта. Однако, вместе с возрастом, возникают определенные вызовы, связанные с памятью, способностью обучаться, двигаться, желанием выглядеть модно, стильно.

Для любого социума специальной задачей является организация времени жизни стареющих поколений. Во всём мире этому служат не только службы социальной помощи, но и специально создаваемые социальные институты образования взрослых, новые формы досуга и новая культура семейных отношений, системы организации свободного времени стареющих, но здоровых людей (путешествия, клубы по интересам и т.д.).

Исследования показывают, что с возрастом разные части мозга у пожилого человека начинают работать более согласованно, что способствует более сложному решению задач.

Кроме социальных причин, учиться в пожилом возрасте полезно также с физиологической точки зрения.

Научные исследования пока не смогли полностью выявить все преимущества когнитивных тренировок, но уже сейчас врачи предполагают, что регулярные умственные нагрузки могут замедлить процесс ухудшения мыслительных способностей, который неизбежен с возрастом. Таким образом, обучение позволит поддерживать насыщенную, активную и полноценную жизнь.



Актуально

Мода проходит, стиль остается...

«Человеку всегда было свойственно стремление к красоте. Живя в неизменно сложных условиях, народ создавал подлинные шедевры».

«Зачем люди носят одежду?»

Чтобы не мерзнуть, скажете вы и будете правы, но при изучении древних стоянок, было точно установлено, что уже 23 тысячи лет назад и даже ранее люди украшали свои одежды из звериных шкур ракушками и бусами. С самого начала человек пытался выглядеть как можно более привлекательно, и одежда помогла ему в этом», - это выдержка из пояснительной записки к проекту «Мода проходит... стиль остается».

Лозунгом проекта можно считать тезис: «Творчество и искусство в пожилом возрасте могут быть самовыражением и приносить радость созидания! Важно выбирать вид творчества, исходя из индивидуальных предпочтений и физических возможностей».

Творческой старости сопутствует чувство равновесия и духовной гармонии. Старость не должна быть процессом упадка, мастерство преклонного возраста состоит в том, чтобы из каждой минуты жизни извлекать новые ценности.

В этом году в деятельность учреждения внедрен проект, направленный на формирование позитивных интересов, приобретение новых знаний гражданами старшего возраста. Он связан с творчеством, самовыражением через создание имиджа, обретением уверенности в себе и раскрытием своего творческого потенциала.

Слушатели факультета «Мода и стиль» в течение полугода познакомились с основами стиля, создания уникального образа, мастерством создания причесок и нанесения макияжа. Все эти знания слушательницы применили на итоговом модном показе, прошедшем в г.п. Барсово.



Ключевым направлением и тематикой итогового мероприятия стал модный показ-дефиле «Этнические мотивы в современной одежде», приуроченный к Году семьи. Участницы представляли не только свою индивидуальную культурную национальную принадлежность, но и те ценности, которые достались моделям по наследству.

Например, ансамбль в татарском стиле представлен современным стеганым камзолем с меховой оторочкой, сшитый с сохранением основных традиционных для татар, вышитых символов богатства и процветания. А сапоги «читэк» из натуральной кожи - это подарок, сделанный отцом модели на 18летие. Эти сапожки передаются из поколения в поколение девочкам.



Благодаря проекту у участниц сформированы базовые навыки создания собственного стиля, улучшилось психоэмоциональное состояние граждан, повышена мотивация к продлению активного долголетия.

Романенко Оксана Алексеевна,
инструктор по труду отделения социальной реабилитации и абилитации филиала в г.п. Федоровский

Советы специалиста

Как сохранить здоровье на долгие годы

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни. Будучи здоровым, вы сможете воплотить в жизнь свои мечты, сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, сможете полностью реализоваться в современном мире.

У пожилых людей чаще всего нарушается память, снижается физическая активность, появляется беспокойство, агрессивность к окружающим, неуверенность в себе. Поэтому, чтобы сохранить и продлить свое физическое и душевное благосостояние нужно вести здоровый образ жизни.

Залогом здорового образа жизни является отказ от курения и алкоголя, переизбытка и неподвижного образа жизни, все те факторы которые являются основными причинами серьезных заболеваний.

В пожилом возрасте особенное внимание нужно уделять **правильному питанию и здоровой диете**. Продукты, должны быть обогащены ценными элементами и иметь достаточную калорийность. Ведь правильное питание – залог прекрасного самочувствия.

Известно, что движение - это жизнь. Человеку преклонных лет нужно как можно больше двигаться. Двигательная активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшую память, умственную работоспособность, координацию, меньший риск падений, большую самостоятельность и более низкий показатель смертности от всех причин. Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества.

Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.



Люди пожилого возраста более склонны к возникновению нарушения сна, это связано с нарушением циклов сна. Поэтому нужно **соблюдать режим труда и отдыха**.

Следует особо отметить **творческую и интеллектуальную активности** в пожилом возрасте. Активная умственная работоспособность развивает память, активизирует работу мыслительных функций организма. Творческая деятельность благотворно влияет на положительные эмоции, появляется хорошее настроение.

Здоровый образ жизни не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее и сможете достичь целей.



Акишева Наталья Юрьевна,
инструктор по АФК отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов филиала в г. Лянтор

Мероприятия

Старшее поколение — носители традиций

Семейные традиции — это неотъемлемая часть культуры каждой семьи, передающаяся из поколения в поколение. Важным звеном в этом процессе являются представители старшего поколения, которые играют ключевую роль в сохранении и передаче уникальных обычаев, ритуалов и ценностей, формирующих семейную идентичность. Их опыт и знания не только обеспечивают связь с прошлым, но и служат основой для формирования зрелой личности у молодых людей.

Старшее поколение — это не только бабушки и дедушки, но и родители, чьи жизненные уроки и традиции становятся бесценным наследием. Они способны передать мудрость, накопленную за годы, а также воспоминания и рассказы о том, как жили их предки. Эти истории, наполненные переживаниями и эмоциями, формируют у детей и внуков чувство принадлежности, помогая молодому поколению понять свои корни и историю своей семьи.

Одним из самых ярких проявлений семейных традиций являются совместные праздники, такие как дни рождения, свадьбы и великие религиозные праздники. Каждый из этих моментов наполнен особыми ритуалами, которые могут варьироваться от простых семейных застолий до сложных обрядов, но неизменно объединяют членов семьи. Например, традиционные рецепты блюд, которые передаются из поколения в поколение, не только радуют вкусом, но и наполняют дом приятными воспоминаниями о совместных вечерах.



Кроме того, старшее поколение прививает своим потомкам важные жизненные уроки. Например, учат заботиться о близких, уважать традиции и ценности семьи, а также передают основы морали и этики. Такие уроки помогают молодым людям формировать свои взгляды на жизнь, обеспечивая им нравственную опору в сложных ситуациях.

Важно также отметить, что старшее поколение само учится у младших, что создает взаимосвязь и позволяет обеим сторонам обогащать друг друга. Современные технологии, новые привычки и способы общения становятся частью совместного процесса, где молодые могут делиться своими открытиями, что делает традиции более актуальными и жизненными.

Таким образом, старшее поколение является важнейшим носителем семейных традиций, которые обогащают нашу жизнь, укрепляют семейные узы и служат основой для воспитания новых поколений. Поддержание этих традиций требует не только

желания, но и понимания их значимости.

Важно помнить, что семья — это не просто группа людей, а целая культура, в которой мы растем, и которая формирует нас как личностей. Сохранение и передача этих традиций — это неотъемлемая часть нашей ответственности перед будущими



ми поколениями.

Московская Елена Юрьевна,
заведующий отделением
социальной реабилитации и абилитации
детей с ограниченными возможностями
филиала в г.п. Белый Яр

Актуально

Психолог социальной защиты – это призвание

***Психолог – это призвание,
Психолог – это судьба:
Сочувствие и сострадание,
Забота и доброта.***

Кто такой психолог? По определению словаря Д.Н.Ушакова «Психолог - это тонкий, вдумчивый наблюдатель, знаток человеческой психологии, душевных переживаний».

Трудовые будни психолога отделения социального сопровождения граждан очень насыщены, интенсивны и богаты яркими моментами: это индивидуальные диагностические исследования, коррекционные занятия, выезды мобильной социальной службы, рейды службы «Социальный патруль», срочная психологическая помощь гражданам... И это не полный перечень ключевых аспектов работы психолога нашего отделения.

Ежедневно специалисты сталкиваются с разнообразными проблемами и трудностями, которые требуют индивидуального подхода и внимания.

Быть успешным в профессии психолога невозможно без определенных личностных качеств. Психолог должен уметь выслушать, подобрать правильные слова, которые необходимы человеку в трудную минуту. В то же время профессия психолога предполагает постоянное самопознание, поиск ресурсов и открытий внутри самого себя. Психолог должен обладать навыками коммуникации и эмпатии, уметь устанавливать доверительные отношения со своими клиентами. Это помогает создать комфортную атмосферу для общения и способствует успешному разрешению сложных ситуаций.

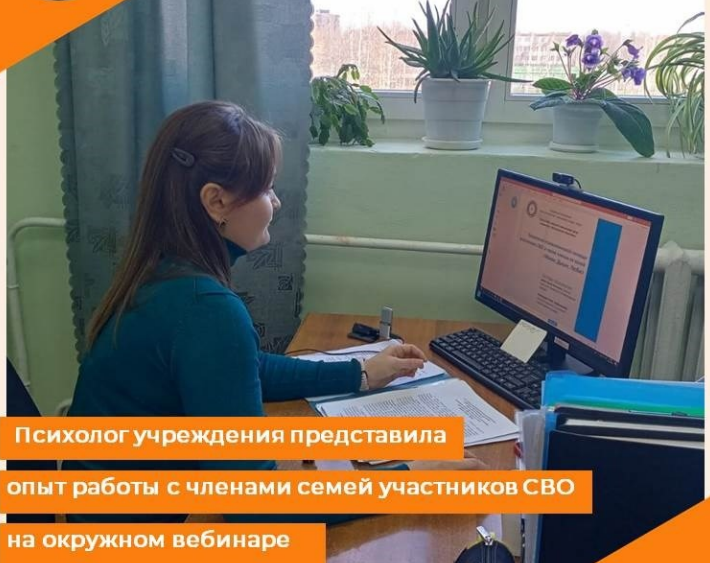
Психолог социальной защиты – это особая профессия, это люди особого душевного склада, отзывчивые, умеющие сострадать, всегда готовые прийти на помощь в трудной жизненной ситуации, оказывать поддержку и заботу нуждающимся, делать жизнь окружающих лучше. Остаться в этой сфере надолго могут только те, кто действительно готов помогать людям.

Более 30 лет в учреждении проработала Поморцева Лилия Муфасимовна, начав свою трудовую деятельность в нашем учреждении в должности социального работника, затем специалиста по социальной работе, психолога отделения социального сопровождения граждан в г.п. Белый Яр. Все эти годы Лилия Муфасимовна неустанно дарила частичку своей души окружающим, всегда была приветлива с коллегами и доброжелательна по отношению к гражданам.

Сегодня в отделении социального сопровождения граждан работает целая плеяда замечательных психологов: Диева Ирина Васильевна, Донбузова Татлихан Сейпидиновна. Коллеги и получатели услуг отмечают их высокий профессионализм и замечательные черты характера: простота, открытость, бескорыстие, готовность всегда прийти на помощь. Именно эти качества – неотъемлемые помощники в работе психолога. В июле этого года ряды психологов пополнила молодой специалист, Кузнецова Юлия Олеговна. Совсем недавно вошла в наш коллектив, но уже буквально наполнила деятельность отделения новыми идеями, проектами и инициативами.

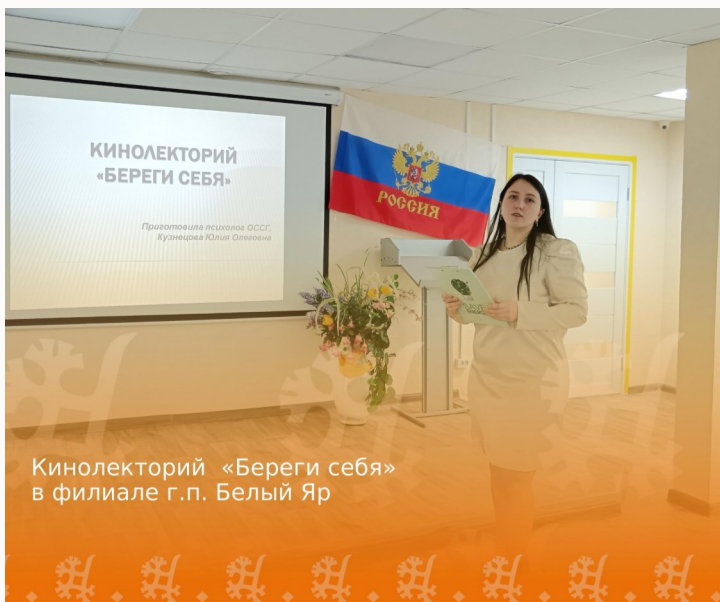
Наши психологи каждый день своим примером доказывают, что психолог – это не просто профессия, это образ жизни: профессия и призвание одновременно. Желаем коллегам в профессиональной деятельности следовать велению своего чуткого сердца и руководствоваться принципом помощи людям. Иногда простое сострадание, сочувствие, доброе слово помогает лучше любого лекарства.

Черепкова Ирина Ивановна,
специалист по работе с семьей
отделения социального
сопровождения граждан



Психолог учреждения представила опыт работы с членами семей участников СВО на окружном вебинаре

*Я с солнца сбрасываю полог,
Я утро начинаю здесь.
Моя профессия – психолог...
...Или призванье это есть?
Я здесь касаюсь откровенья,
Я здесь ступаю не спеша.
Моя профессия – доверье,
Мое призванье – душа.
В нем все – серьезность и ирония,
Вершин триумф, игра теней.
Моя профессия – гармония,
Мое призванье – верность ей.
О.А.Коваль*



Кинолекторий «Береги себя» в филиале г.п. Белый Яр

Советы специалиста

Артикуляционная гимнастика для пожилых людей: важность и польза!

С возрастом у многих людей возникают проблемы с речью, что может негативно сказаться на качестве жизни. Однако существует простой и эффективный способ улучшить дикцию – артикуляционная гимнастика. В этой статье мы рассмотрим важность и пользу такой гимнастики для пожилых людей.

Польза игр и упражнений, основанных на сочетании движений артикуляционного аппарата, глаз, рук, ног и др. для пожилых людей заключается в следующем:

Улучшение дикции. Регулярное выполнение упражнений поможет сделать речь более четкой и понятной, что облегчит общение с окружающими.

Профилактика возрастных изменений. Гимнастика способствует поддержанию тонуса мышц и суставов, что замедляет процесс старения и предотвращает появление проблем с речью.

Снижение стресса. Занятия гимнастикой помогают снять напряжение и улучшить настроение, что особенно важно для пожилых людей, часто испытывающих стресс из-за возрастных изменений и проблем со здоровьем.

Как проводить артикуляционную гимнастику пожилым людям?

Для достижения максимального эффекта необходимо проводить гимнастику регулярно и под контролем специалиста.

Артикуляционная гимнастика – это простой и доступный способ улучшить дикцию у пожилых людей. Регулярные занятия помогут сохранить здоровье и качество жизни на высоком уровне.

Бабушки и дедушки, научившись выполнять упражнения, могут делать артикуляционную гимнастику вместе со своими внуками, у которых имеются нарушения звукопроизношения.



Упражнения артикуляционной гимнастики:

1. **«Надуть – втянуть щеки».** Попеременно надуваем щеки, как большой шарик, затем втягиваем их 10 раз.



2. **«Лопатка».** Широкий язык положить на нижнюю губу и подержать 10 секунд.

3. **«Иголочка».** Тоненький язычок вытянуть вперед, как можно дальше. Держать 10 секунд.

4. **«Лопатка – иголочка».** Чередуем упражнение 10 раз.

5. **«Трубочка».** Вытянуть губы трубочкой, как будто хотите произнести звук У. Удерживать 10 секунд.

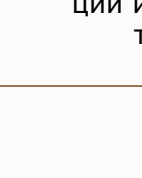
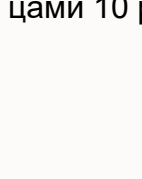
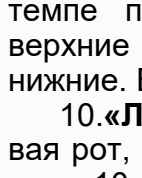
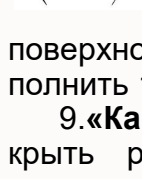
6. **«Улыбка».** Улыбнуться, показать все зубы. Удерживать 10 сек.

7. **«Трубочка – улыбка».** Чередуем упражнение 10 раз.

8. **«Часики».** Широко открыть рот. Кончиком языка касаться наружной поверхности правой, затем левой щеки. Выполнить 10 раз.

9. **«Качели».** Широко открыть рот. В медленном темпе поднимать язык за верхние зубы и опускать за нижние. Выполнить 10 раз.

10. **«Лошадка».** Медленно, широко раскрывая рот, щелкаем языком, как лошадка копытами 10 раз.



Евграфова Олеся Сергеевна,

логопед отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов филиала в г.п. Белый Яр

Актуально

Здоровые традиции

Семья является наиболее значимым фактором социализации ребенка и ее влияние в этой связи превосходит воздействие всех других общественных институтов. Что же касается ребенка с ограниченными возможностями здоровья, то роль семьи неизмеримо возрастает, т.к. на нее ложится основное бремя ухода, воспитания и образования таких детей.

Государство уделяет большое внимание укреплению семейных традиций, здоровому образу жизни общества в целом и каждой семьи.



Указом Президента Российской Федерации в нашей стране реализуются: Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации от 25 августа 2014 года № 1618-р на период до 2025 года, Концепция комплексной реабилитации, абилитации и комплексного сопровождения инвалидов, детей-инвалидов, в том числе людей с ментальной инвалидностью, а также ранней помощи и сопровождаемого проживания в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре от 22.11.2023 № 875 на период до 2025 года.

Среди многочисленных потребностей семей, воспитывающих детей с ограниченными физическими и умственными возможностями здоровья, (в передвижении; общении; свободном доступе к объектам социальной сферы; возможности получать знания; трудоустройстве; комфортных социально-бытовых условиях) важная роль отводится поддержке здорового образа жизни.

При решении обозначенных проблем эффективна туротерапия, которая организуется в виде туристических походов и спортивных адаптированных мероприятий.

Модель поведения родителей – пример для детей. В обширном арсенале средств адаптивной физической культуры и спорта, туризм имеет широкое поле воздействия, обращает на себя все более пристальное внимание именно как комплексное средство развития личности. Элементы туризма используются не только как средство активного отдыха, но и как средство развития морально-волевых качеств личности, в том числе формирует нравственную культуру и навыки поведения в социуме.

Совместные занятия с детьми – это образ активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, это то, что позволяет с ранних лет и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье. Чем раньше начинается реабилитация, тем больше шансов на успех.

При проведении оздоровительных мероприятий улучшается эмоциональное состояние детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей, у родителей пробуждается интерес к уровню «двигательной зрелости» детей. Углубляется взаимосвязь родителей и детей, создаются условия для укрепления в семье обстановки взаимного внимания и делового сотрудничества.



Гафарова Эльвира Фариковна,
инструктор по адаптивной физической культуре
отделения социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями филиала в г. Лянтор

Актуально

Мандалотерапия

Как пожилым людям изменить свое отношение к себе, повысить жизненный потенциал, обрести внутреннюю гармонию?

Арт-терапия, в том числе мандалотерапия, применяется психологами в работе с гражданами старшего возраста для коррекции психического состояния.

Как правило, выбирая арт-терапию, специалисты останавливают свой выбор на традиционных формах и методах: живопись, рукоделие, танцы, избегая восточные йогические практики.

Представленный метод – одно из самых универсальных и эффективных средств профилактической и коррекционной работы с гражданами пожилого возраста, которое помогает решить немало задач: улучшение общего состояния, изменение жизненной ситуации, обретение внутренней гармонии и многое другое.



Занятия проводятся индивидуально и в малых группах (3–8 человек) с использованием аудиосопровождения. Продолжительность занятия – 30-60 минут. Каждое занятие строится по единому алгоритму: вводная часть (беседа, определение задач), работа с мандалами, рефлексия занятия (обсуждение).

В соответствии с тематическим планом занятия по данной технологии могут состоять из четырех циклов. Работа с мандалами в каждом цикле занятий усложняется.

На **первых занятиях** идет работа по готовым шаблонам, где выбор зависит от самого участника.

Второй цикл – сосредоточенная, требующая хорошей концентрации и внимания работа на всем этапе создания мандалы.

Третий цикл подразумевает глубокое погружение в себя, работу со своим эмоциональным состоянием, сознательным и бессознательным.

Четвертый цикл – это творческий и в то же время осознанный, требующий обдумывания, проживания собственных ощущений процесс.

Следует заметить, что для граждан, для которых какой-либо из циклов вызывает трудности, можно повторять занятия из первого курса, меняя направленность значения мандалы с предоставлением готовых шаблонов.

Познакомьтесь с технологией **«Мандалотерапия»**, которая стала участником Всероссийского отбора лучших практик для старшего поколения (Активное долголетие – 2024) и рекомендована для применения в деятельности учреждений социального обслуживания при работе с пожилыми людьми (протокол заседания экспертного совета от 11 сентября 2024 года № 42).



Актуально

Сельские будни помощника по уходу

Помощники по уходу оказывают на дому множество разных услуг, только в сельской местности работы больше и тяжелее: натаскать дрова, принести воды с ближайшего источника, провести уборку снега с придомовой территории и т.д.

Сегодня мы расскажем о трудовых буднях помощника по уходу Зиминной Елены Михайловны, у неё на обслуживании 13 подопечных, проживающих в разных поселениях: п. Высокий Мыс и п. Тундрино.



Маршрут Елены Михайловны начинается с 8 часов утра, и он бывает весьма непростым. Порою рабочий день заканчивается после 18 часов, так как иногда получатели социальных услуг помимо бытовых услуг делятся своими воспоминаниями и мыслями...

Утро начинается с изучения списка пожеланий получателей социальных услуг: покупка лекарств, продуктов, вещей первой необходимости, оплата квитанций за коммунальные услуги, уборка жилых помещений, приготовление пищи, список может быть бесконечным...

Елена Михайловна отправляется в продуктовый магазин: список необходимых продуктов очень длинный. Машина с товаром приезжает 2 раза в неделю, нужно успеть. Всё должно быть свежим. Конечно, продуктовые сумки очень тяжелые, приходилось бы преодолевать большие расстояния пешком, но так как наш помощник еще и водитель, то благодаря своим водительским навыкам, оперативно доставляет покупки между поселениями.

Когда наступает день «Х» - получение пенсии, Елена Михайловна сопровождает получателей в отделение почтовой связи. Всё, пенсия получена, можно «выдохнуть» на целый месяц, эта услуга всем оказана.



Дальше по графику генеральная уборка у Галины Георгиевны. Она с утра уже напекла вкусных оладушек с вареньем, и, конечно, после уборки приглашает помощника по уходу пить чай. Ну как тут можно отказаться?..

Наведя порядок в квартире и прихватив пакет с мусором, Елена Михайловна продолжает свой рабочий маршрут.

На пороге дома нас встречает Галина Григорьевна. Она ласково называет помощника по уходу «моя Елена». Елена заполнила продуктами холодильник, при-

готовила суп, а потом поспешила на помощь к другим получателям социальных услуг на дому.

Ну и, конечно же, не забываем про красоту, Валентина Григорьевна пока-



зывает свой цветущий пышный палисадник, где выращены не только овощи, но и цветы.

Вот уже и закат закатился, а Елена Михайловна только закрыла последнюю калитку своего подопечного Виталия Сергеевича.

А завтра новый день, новые дела, обязанности. А пока домой, к своей семье, где тоже ждут и любят.

Продолжение следует...



Муратшина Гульназ Ураловна,
заведующий отделением
социального обслуживания на дому
граждан пожилого возраста и инвалидов

Мероприятия

Программа «Университет третьего возраста»

Бытует мнение, что, выйдя на пенсию, человек должен сидеть дома и вязать внукам носочки и шарфики. Но мы хотим развеять это абсолютно неверное мнение.

У людей преклонного возраста освобождается масса свободного времени и они не знают, чем себя занять. Очень часто это приводит к эмоциональному выгоранию и депрессии. Поэтому очень важно, чтобы пенсионеры имели возможность активно проводить свободное время, развиваться и учиться новому.

В учреждении уже несколько лет реализуется программа «Университет третьего возраста», действует 16 факультетов, где каждый слушатель может найти себе занятие по душе. Специалисты помогают пенсионерам раскрыть свой творческий потенциал, улучшить здоровье и настроение, а также найти новых друзей и единомышленников.



Например, на занятиях факультета «Растениеводство» получатели социальных услуг учатся выращивать разнообразные цветы и садовые растения, овощи и ягоды. Они делятся опытом, обсуждают последние новости в области садоводства и огородничества, узнают о новых сортах растений и особенностях ухода за ними. Эти знания могут вдохновить на создание собственного сада или огорода, что станет увлекательным и полезным хобби.

Кроме того, многие виды растений обладают лечебными свойствами, что может привлечь внимание к их сбору и использованию в народной медицине.

Факультет «Творческое развитие личности» предоставляет прекрасную возможность для людей старшего поколения раскрыть свой творческий потенциал и заняться любимыми видами творчества. Они могут выбрать рисование, вышивку, шитьё, изготовление кукол, бисероплетение или что-то еще. Каждый участник может найти для себя что-то новое и увлекательное, разнообразить досуг и обогатить свою жизнь новыми впечатлениями.



Факультет «Компьютерная грамотность» предоставляет возможность людям старшего поколения освоить основы работы с компьютером и интернетом.

Благодаря занятиям на факультете «Финансовая грамотность» пенсионеры учатся эффективно управлять своими финансами и защищать себя от мошенничества.

Кроме того, существуют факультеты «Здоровье и физическая активность», «Культура и искусство», «Мода и стиль», «Школа родительской (материнской) мудрости», «Основы рыбной ловли», «Связь поколений», «Дом мудрости, надежды и теплоты» и другие.

Каждый факультет предлагает уникальные возможности для саморазвития и обучения новым навыкам. Занятия на всех факультетах способствует развитию креативности, улучшению настроения и общего состояния здоровья участников, а также созданию условий для общения и обмена идеями.

Ковалева Светлана Геннадьевна,
инструктор по труду отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов филиала в г.п. Белый Яр

Достижения

Проект «Клуб «Голос надежды»»



Проект логопеда учреждения Шакировой Нафисы Ринатовны «Клуб «Голос надежды» стал **финалистом Всероссийского грантового конкурса по поддержке социальных проектов «Молоды душой» 2024**

в номинации «Наставничество».

Ни для кого не секрет, что любой человек нуждается в крепкой опоре и поддержке. Замечательно, когда у человека есть такая опора в лице друзей и родителей. А если он живет в интернате? А если у него нет друзей?

Благодаря проекту, ребята с инвалидностью найдут таких наставников в лице «серебряных волонтеров» - людей, которые имеют за плечами богатый жизненный опыт и колоссальный заряд энергии.

В мероприятиях проекта переплетаются несколько направлений работы:

- ♦ непосредственно логопедическая работа (формирование речевых навыков, звукопроизношения),

- ♦ формирование коммуникативных навыков,

- ♦ развитие когнитивных навыков,

- ♦ умение выстраивать связи в обществе, коллективе.

Участники могут получить полезные коммуникативные навыки, научиться новому, расширить круг общения, возможно, устроиться на работу или найти себе вторую половинку в жизни и создать семью.

Наставник – это тот человек, который учит и сопровождает молодого инвалида, поддерживает и работает вместе с ним над развитием когнитивных функций и речи и вселяет уверенность его успешности в учёбе и во всех жизненных ситуациях, это человек, обладающий определёнными знаниями и опытом, который помогает другим людям развиваться и осваивать новые навыки.

Цель проекта:

Создание условий для оказания квалифицированной логопедической помощи молодым инвалидам, снижение уровня их социальной изоляции.

Основные задачи:

1. Создать пространство, способствующее развитию коммуникативных навыков участников проекта.

2. Способствовать повышению мотивации молодых инвалидов к взаимодействию и общению в эмоционально комфортных условиях.

3. Повысить «интерес к жизни», уровень психологического комфорта у участников проекта.

4. Организовать продуктивные встречи в коворкинг клубе «Голос надежды».

5. Включить «серебряных волонтеров» в реализацию проекта.



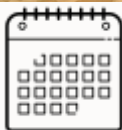
«Благодаря проекту мы сможем приобрести оборудование для логопедического кабинета, создать условия для занятий: кукольный театр би-ба-бо, радужные камушки, шезлонг, говорящее зеркало, приобретение сувенирной продукции и сладостей для чаепития – всё это в значительной мере способствует эффективности работы. Ведь молодые ребята с ментальной инвалидностью, по сути, те же дети: доверчивые, любознательные, немного наивные...»

У них богатый внутренний, духовный мир, сострадание, сочувствие, радость от простых вещей, безусловная любовь. Это льется через край! Они готовы любить и дарить тепло всем!!!»

Но им необходима наша помощь (помощь наставника и волонтеров), мы услышали их голос надежды: крик души, желание общаться со сверстниками, увидеть прекрасный мир во всех его красках и просто быть счастливыми», - говорит автор проекта Нафиса Ринатовна.

Мероприятия**Урожай года**

Наши получатели не смогли остаться в стороне от традиционных осенних праздников «Урожай года», пошедших почти во всех поселениях Сургутского района. Участники поразили жюри и гостей праздника яркими цветочными композициями, урожаем овощей и ягод, собранных на приусадебных участках, кулинарными шедеврами и удивительными осенними нарядами.

**Актуально****Календарь значимых дат****ОКТАБРЬ**

- 1 октября – Международный день пожилых людей
- 1 октября – Международный день музыки
- 2 октября – Всемирный день архитектуры
- 4 октября – Всемирный день защиты животных
- 5 октября – Всемирный день учителей
- 9 октября – Всемирный день почты
- 20 октября – Международный день повара
- 30 октября – День памяти жертв политических репрессий

НОЯБРЬ

- 4 ноября – День народного единства. День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612).
- 13 ноября – Международный день слепых
- 16 ноября – Международный день толерантности
- 20 ноября – Всемирный день ребенка
- 26 ноября – День матери России

**ДЕКАБРЬ**

- 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом
- 3 декабря – Международный день инвалидов
- 5 декабря – День волонтера в России
- 7 декабря – Международный день гражданской авиации
- 9 декабря – День Героев Отечества (с 2007 г.)
- 10 декабря – День прав человека
- 12 декабря – День Конституции Российской Федерации



Обратная связь

Выражаем благодарность директору учреждения Джадирову Анзору Борисовичу и коллективу отделения социальной реабилитации и абилитации граждан пожилого возраста и инвалидов в г.п.Белый Яр за создание условий для реабилитации и абилитации пожилых граждан. За умение работать с людьми старшего поколения, за понимание, за помощь в сложных жизненных ситуациях.

Занятия с психологом Татьяной Михайловной Попович, позволяют улучшить наше психологическое состояние, повысить самооценку и уверенность в себе, научиться справляться со стрессом и преодолевать трудности.

Со Светланой Геннадьевной Ковалевой, в творческой мастерской проводятся занятия по различным видам творчества: рисование, аппликация, вышивание, вязание, шитье, бисероплетение и другие виды рукоделия.

Работа социального работника очень сложная, поэтому мы желаем всем огромного здоровья, успехов в творческой деятельности.

С уважением, Лидия Викторовна Ф.



Доброго всем дня! Меня зовут Курбанкади Заирбекович. Выражаю благодарность всему коллективу филиала в г.п. Федоровский за доброе отношение к нам, пенсионерам, за понимание наших проблем, за готовность прийти на помощь в любое время. Желаю прекрасному коллективу мира и добра в семьях, здоровья и всего самого доброго.

Выражаю огромную благодарность всему коллективу филиала в г.п. Федоровский за их доброту, вежливость, за отзывчивость. Особая благодарность специалистам за качественное предоставление услуг обучающих мероприятий программы «Университет третьего возраста»!

Николай Иванович Д.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»



ОЦЕНИТЕ НАШУ РАБОТУ

Чтобы оценить условия предоставления услуг наведите камеру Вашего телефона и сканируйте QR-код

ВЫ МОЖЕТЕ:

оценить условия оказания услуг:

- ✓ Комфорт и чистота помещений
- ✓ Доброжелательность и вежливость персонала
- ✓ Легкость получения информации о работе организации и ее точность
- ✓ График работы организации и персонала
- ✓ Доступность для граждан с инвалидностью

оставить свое обращение

ознакомиться с рейтингом организации



Ваша оценка поможет нам стать лучше и убедиться, что все хорошо!

Добрый день! Мы посещаем центр социального обслуживания населения в городе Лянторе.

Занимаемся у Чудайкиной Марины Юрьевны по изготовлению ватных игрушек, цветов, расписыванием пасхальных яиц. 16 апреля прошел мастер-класс по расписыванию Пасхальных яиц, который прошел в домашней теплой и дружественной обстановке. С большим удовольствием приняли участие наши дети и внуки. Время пролетело незаметно, работа принесла несравненное удовольствие. Процесс был настолько захватывающий и интересный, что не хотелось уходить домой. Марина Юрьевна прекрасно всё объясняла и помогала и всё получилось у всех.

Ждём следующих занятий и особенно мастер классов с нетерпением.

Хотим поблагодарить Марину Юрьевну за ее доброе сердце и дружеское отношение ко всем нам.

Группа девушек за 50.

**Больше отзывов
по ссылке**



Каждому гражданину - качественное социальное обслуживание

Рады сообщить, что у БУ «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения» появился Telegram канал и официальный канал в сети Rutube.

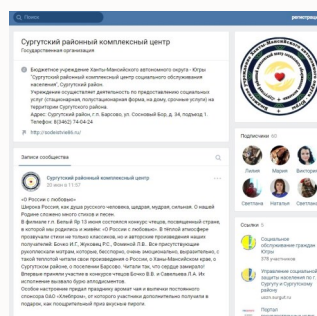


На сайте учреждения
<http://содействие86.рф>

размещены все необходимые сведения о деятельности учреждения.

На сайте представлена информация о структуре учреждения, количестве свободных мест, планы и отчеты учреждения, контактные данные руководителей и специалистов.

Сайт позволяет задать вопросы и оставить отзывы о деятельности учреждения, пройти анонимное анкетирование.



Полезные ссылки:

Портал социальных услуг:
<https://socportal.admhmao.ru/>



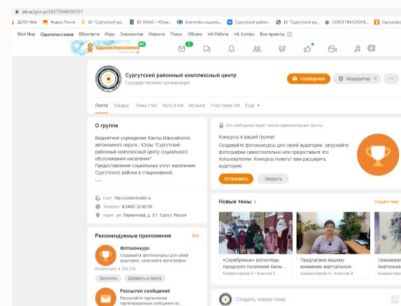
Социальный навигатор: <https://depsr.admhmao.ru/sotsialnoesoprovozhdenie/>

Социальная поддержка населения:
<https://depsr.admhmao.ru/sotsialnaya-podderzhka-naseleniya/>



Агентство социального благополучия Югры: <https://asbnhmao.ru/>

Депсоцразвития Югры в социальных сетях: <https://vk.com/dsrhmao>,
<https://ok.ru/dsrhmao>



В контакте

одноклассники

Адрес редакции: ул. Лесная, д. 20/1, г.п. Белый Яр, Сургутский район, Ханты-Мансийский автономный округ—Югра, Тюменская область, 628418

телефон: (3462) 32-92-50
E-mail: SurRKCSO@admhmao.ru

Главный редактор: Т.А. Хазиахметова

Ответственные за выпуск: И.И. Рябых, Е.В. Мельник

Подписано в тираж: сентябрь 2024 г. Тираж ограничен. Электронная версия на сайте учреждения <https://sodeistvie86.ru/>

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов - только с разрешения редакции.

Газета распространяется бесплатно.