

Социальный вестник

Печатное издание Комплексного центра социального обслуживания населения Шушенского района



С Новым годом и Рождеством Христовым!

Уважаемые ветераны и жители Шушенского района!

Дорогие друзья!

Поздравляем Вас с наступающим

Новым годом и Рождеством Христовым!

Желаем вам, чтобы в каждом доме была полная чаша здоровья, добра, благополучия. Пусть Новый год принесет вам исполнение всех заветных желаний. Пусть ваш путь освещают доброжелательность, улыбки и понимание родных, а новогоднее настроение не покидает в праздники и будни. Счастья вам, любви, радости!

С уважением ·

*руководитель управления социальной защиты населения Шушенского района Е.А. Котова,
директор РМБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»*

Т.М. Самойленко



Администрация комплексного центра социального обслуживания населения

★ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Декабрь, а значит, зима дышит в спину ноябрю, зима напоминает нам о себе: скоро приду, снегом замету, холодом дыхну... а пока вот вам первый мой снежок и холодный ветерок. Так день за днем приближается новый 2020 год! Подводим итоги года. А мы, богатейшие особым богатством –годами... подводим итоги ВСЕЙ НАШЕЙ ЖИЗНИ: с кем ссорились, с кем дружили, что полезного сотворили, в чем ошибались, как ошибки свои исправляли, как другим помогали и нас выручали из трудных жизненных ситуаций- спасали. И хочется кого-то поблагодарить, а у кого-то прощения попросить...

С Новым годом, мои дорогие коллеги, друзья и подруги, мои ученики и их родители!

Как молодцы мы были, как искренно любили, как верили в себя...

Но молодость прошла и стали мы слабыми, немощными и одинокими, нуждающиеся в посторонней помощи. И как хорошо, что существует организация «социальная защита населения», где мы и находим эту помощь. Здесь работают очень отзывчивые и добрые люди. Поздравляю Вас, дорогие мои, с наступающим новым 2020 годом! Желаю всем здоровья, благополучия, сил и терпения.

Как хорошо, что вы есть у нас! Будьте здоровы и счастливы!

**С уважением - Маргарита Андреевна Стиренко
78 лет, п. Шушенское**

Мечты и пожелания в новогодний вечер

Наступает Новогодний вечер и волшебство приходит в дом!!!

Звенят бокалы, горят все люстры много света Над праздничным большим столом с большой семьей.

Надежд не счесть и не измерить. И ждем!!!!???

Пусть лучшее произойдет!

И будем дружно очень верить,

что добрым будет

Новый 2020 год.

Желаю здоровья, счастья, удачи,

смеяться, песни петь, любить и долго,

долго, счастливо, прекрасно жить.

С Новым годом!

Анна Ивановна Буряк, 80 лет, п. Синеборск

Старый год я провожаю,

Новый год в окно стучит,

Старый год уходит тихо,

но, а Новый не молчит.

Новый год я уважаю!

Новый год всегда встречаю.

Приходите ко мне гости,

я Вас чаем напою.

Чай попьем, я Вас поздравлю

и здоровья пожелаю.

С Новым годом! С новым счастьем!

И живите много лет!

**Екатерина Пантелеевна Горинава,
88 лет, п. Шушенское**



★НОВОСТИ

Новые технологии в реабилитации детей - инвалидов

Сегодня в отделении социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями центра социального обслуживания населения п. Шушенское состоялась презентация новых технологий в реабилитации детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

В отделении появился тренажер «Гросса», в сенсорной комнате успешно внедрена технология - интерактивный пол, а также дети посещающие отделение стали получать оздоровительный курс приема кислородного коктейля.

Применение ресурса интерактивного пола повышает эффективность занятия, позволяет сделать процесс обучения эмоционально - насыщенной, а так же увлекает ребенка, способствует повышению динамики коррекционного процесса.

Разнообразие способов представления информации (графические изображения, иллюстрационный материал, рисунки, спецэффекты) позволяет задействовать все основные сенсорные анализаторы ребенка.

При работе с интерактивным полом у детей наблюдается снижение утомляемости и пресыщаемости, так как предъявляемый материал отличался нагляд-



ностью, яркостью образов и динамичностью, это всегда море позитива для детей.

В процесс реабилитации в отделении стал входить оздоровительный курс при-

ема кислородного коктейля, он назначается врачом – педиатром и рекомендован почти всем детям. Напиток снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы. Курсы приема коктейлей направлены на снижение заболеваемости простудными заболеваниями и компенсацию вреда длительного пребывания детей в закрытых помещениях.

Сегодня в отделении был установлен тренажер «Гросса». Тренажер повышает возможность реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Помогает отработать навыки правильной ходьбы, балансирования, безопасного движения без помощи постороннего человека.

Уникальность тренажера Гросса, состоит в том, что он обеспечивает вертикальное положение тела при реабилитации больного даже с тяжелыми нарушениями функций опорно-двигательного аппарата при любой физической деятельности.

Тренажер был установлен лично изобретателем тренажера Артуром Гроссом. Помимо этого, он привел обучение и консультацию для специалистов центра и родителей.

Детям с ограниченными возможностями рассказали о зимующих птицах

Сотрудники Саяно-Шушенского заповедника провели для детей посещающих отделение социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями комплексного центра социального обслуживания населения и их родителей экологический урок, посвященный зимующим птицам Шушенского района.

В 2019 году заповедник стал одним из участников пятистороннего Соглашения, цель которого — организация и проведение содержательного досуга для детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья и членов их семей Шушенского района. В рамках Соглашения уже состоялось несколько экологических уроков для разных возрастных групп. Для каждой такой встречи сотрудниками заповедника готовятся тематические уроки.

В начале занятия детям рассказали о заповеднике в целом и об отдельных его объектах – снежном барсе, мануле, сибирском горном коз-



ле и других животных. Затем в ходе презентации-викторины ребята познакомились с зимующими птицами Шушенского района. Как только на экране появлялась знакомая детям птица, звучало многоголосое «снегирь», «синица», «воробей»... О незнакомых пернатых, к примеру, о дубоносе и свиристели, ребята внимательно слушали и задавали вопросы.

Все участники экоурока единогласно сошлись на том, что зимой птице нужно обязательно подкармливать.

А чем можно и чем нельзя кормить наших пернатых собратьев рассказали сотрудники заповедника. Чтобы закрепить полученные знания и поделиться ими с товарищами, дети подготовили два красочных плаката на данную тему. Самые юные гости раскра-

шивали картинки с птицами на кормушках.

По окончании мероприятия дети забрали подготовленные информационные плакаты для дальнейшего размещения их в РМБУ «КЦСОН», чтобы все посетители Центра знали о том, что наших пернатых соседей необходимо подкармливать, чтобы они смогли пережить суровую сибирскую зиму.

«Жизнь, застывшая в стихах и красках»

В социально – реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов комплексного центра социального обслуживания населения пришли в гости члены литературного объединения «Вдохновение» центральной библиотеки им. Н.К. Крупской.

Тёплыми словами приветствия, адресованными своим землякам – поэтам и прозаикам открыла встречу библиотекарь Наталья Бородич.

Руководитель объединения Тамара Степановна Арбатская представила картины, которые она написала сама и гостей: В. К. Андрееву, Л.П. Белянкину, Н.Я.Звягинцеву, Т.А.Казанцеву.

Поэты с удоволь-

ствием рассказывала о своей жизни, о творческом пути, читали свои стихи и прозу: нежные, душевные, проникновенные – о природе, людях, событиях, где воспеваются такие чувства и качества человека, как красота, доброта и любовь.

Время встречи пролетело незаметно, и было богато впечатлениями. Удивительно, как раскрывались участники встречи, даря слушателям частицу своей души. По лицам присутствующих читалось настроение, которое хотели передать им авторы стихов: вместе с ними слушатели смеялись, грустили, переживали и радовались.

Присутствующие на мероприятие, получили уникальную возможность пообщаться с интересными и талантли-



выми людьми, узнать о них что-то новое, погрузиться с помощью стихов в их внутренний мир. Познакомиться с их творчеством по-

ближе взяв книгу автора домой.

В конце мероприятия Тамара Степановна Арбатская поблагодарила слушателей за тём-

плую встречу и пригласила всех на мероприятие литературного объединения, которые будут проходить в центральной библиотеке.

Самым милым и любимым

В отделении социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями прошёл мероприятие «Самым милым и любимым», посвященное Дню матери.

День матери – это замечательный и трогательный праздник, который своим приходом напоминает, что в жизни каждого из нас самый главный человек – это мама. Именно мама даёт начало новой жизни. Поэтому, День матери – это прекрасный повод сказать «спасибо» нашим мамочкам, подарить им тёплые искренние слова, вновь и вновь повторить, как сильно мы их любим.

В этот день каждый ребёнок стремится порадовать мамочку поделкой, сделанной своими руками. Но в этом году специалисты отделения решили предложить мамам, проявить самим творчество. Им было предложено придумать карнавальный наряд для ребенка из подручных материалов. Мама с удовольствием приступили к творческому процессу и проявили максимум фантазии. Это позволило им отвлечься от домашних дел и побыть в роли модельера.

Дети с большим интересом помогали своим мамам. И в результате получилось два замечательных костюма для мальчика и девочки.

Шушенцы приняли участие в фестивале «Распахни свое сердце»

В Каратузском районе 25 октября прошёл IX районный Фестиваль художественного творчества «Распахни свое сердце», в котором приняли участие творческие дети с инвалидностью, дети с ограниченными возможностями здоровья, посещающие отделение социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями центра.

В течение всего дня на сцене выступали дети в различных номинациях: театральное, вокальное, танцевальное, инструментальное выступление.

В центральном холле проходила выставка декоративно – прикладного искусства.

Двое ребят из Шушенского приняли участие в выступлении: вокальное соло и инструментальное исполнение и стали лауреатами.

Пять человек приняли участие в творческой выставке, все получили дипломы участников и подарки, а двое из них стали лауреатами.

Поздравляем с победой наших ребят:

1. Дуденкова Ангелина – лауреат 1 степени в номинации вокальное творчество от 10 до 14 лет
2. Побережный Илья – лауреат 1 степени в номинации инструментальное творчество от 15 до 18 лет
3. Кушнарева Дарья – 1 место в прикладном творчестве от 6 до 9 лет
4. Розикова Зарина – 1 место в прикладном творчестве от 10 до 14 лет.

Праздник спорта «Спортивный переполох!»

7 декабря в «ФСЦ им С.И. Ярыгина» в рамках Декады инвалидов состоялся спортивный праздник «Спортивный переполох!»

Праздник открыла руководитель социальной защиты Шушенского района Котова Елена Александровна, также перед зрителями выступили хореографический ансамбль «Акварель» детской школы Искусств, и солистка Юлия Дудинкова с песней «Лесная полянка».

Соревнования проходили по станциям с различными видами спорта: кольцоброс, бочка, дартс, упражнении на гибкость, наклон вперед, обруч на время. В соревнованиях приняли участие, как опытные спортсмены, так и только начинающие, они своим упорством и волей, здоровым и активным образом жизни подают пример и пропагандируют занятия спортом.

Лучших результатов в соревнованиях добились: Попков Сергей, Кочергин Антон, Гаськова Наташа, Иванченко Николай, Поляков Сергей, Титова Диана, Лонова Светлана, Коваленко Тамара.

В конце соревнования участники получили подарки и грамоты.

Поздравляем всех победителей и призеров! Желаем новых побед!

Турнир по шашкам среди лиц с ограниченными возможностями здоровья

10 декабря в обществе ВОИ прошёл турнир по шашкам. Все участники активно включились в соревнования, продемонстрировали мастерство игры в шашки. Среди 18 участников места распределились следующим образом:

Мужчин:

- 1 место – Семенов Виктор
- 2 место – Бодриков Петр
- 3 место – Хрулев Алексей

Среди женщин

- 1 место – Пашкеева Иоланта
- 2 место – Степанова Лидия
- 3 место – Мышкина Светлана

Инструктор ЛФК РМБУ «КЦСОН» Корелина В.В.

Мастер – класс «Новогодняя ёлка»

Совсем скоро всеми любимый, долгожданный праздник Новый год. Это волшебный праздник. Во всех магазинах уже давно на полках множество всевозможных новогодних подарков.

Но если подарок или украшение сделаны своими руками, то они всегда получаются индивидуальными, эксклюзивными и чуточку волшебными.

Инструктор по труду Шкляренко Л.М. организовала и провела мастер – класс «Новогодняя ёлка» для сотрудников центра, для родителей и всех желающих. Елку мастерили из ненужных давно забытых глянцевых журналов. Украшением послужил подручный материал: ненужные обрезки ткани, печенье, пайетки, пенопласт.

Ёлки получились необычные, красивые, яркие. Подобные мероприятия – это дверь в искусство, которую открывает каждый участник для себя на подобных встречах. Это хороший способ общения, гармонии и проявления творческих способностей.

Студенчеству быть

В Шушенском филиале Народного университета «Активное долголетие» пгт. Шушенское состоялось самое долгожданное событие осени – Посвящение в студенты. Это ежегодное традиционное мероприятие, которое служит началом отсчета самого яркого и незабываемого периода в жизни каждого студента.

В зале социокультурного центра «Речной» собрались студенты, которые решили учиться впервые, и те, кто решил продолжить обучение в нашем университете.

Всех присутствующих тепло поздравила с началом занятий ректор народного университета «Активное долголетие», директор РМБУ «КЦСОН» Татьяна Михайловна Самойленко. Она пожелала слушателям интересной студенческой жизни и отметила, что с каждым годом желающих обучаться в народном университете становится все больше.

Татьяна Михайловна сообщила, что студенты университета «Активное долголетие» самые ответственные – за прошедший учебный год университет успешно закончили все студенты: «Это говорит о том, насколько интересные лекции, педагоги, сама жизнь в университете. Своим стремлением обучаться вы подаете пример молодым поколениям».

Она пожелала всем студентам новых знаний и интересного общения, а также рассказала, что нового ждёт студентов в 2019-2020 году.

В том, что в университет пришли не только эрудированные и спортивные, но и творчески одаренные личности подтвердила концертная программа праздника. 6 факультетов представили творческий номер-визитку своей группы. Англичане показали знания языка и даже спели песню. Студенты факультета «Красота и здоровье» показали, какими видами спорта они занимаются, а «Театралы» приготовили небольшой театрализованной мини – спектакль, что внесло в наше мероприятие новизну. «Первокурсники» перед посвящением их в студенты произнесли клятву верности студенческому братству.

Желаем нашим студентам успешного учебного года без «хвостов» и интересного досуга!
ДЛЯ СПРАВКИ:

В 2019-2020 учебном году Шушенский филиал Народного университета «Активное долголетие», созданный в целях сохранения социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, представлен шестью факультетами: «Красота и здоровье», «Основы компьютерной грамотности», «Краеведение», «Искусство», «Садоводство и огородничество», «Английский язык» с профильными учебными программами. Обучают на всех факультетах квалифицированные преподаватели или специалисты данной области знаний. Преподаватели используют разные формы обучения (круглый стол, практическое занятие, лекция), применяя мультимедийные средства и другие современные технологии. Предполагаются не только стационарные, но и выездные мероприятия — экскурсии, совместные досуговые мероприятия, тематические вечера, спортивные праздники и др. Также дополнительно проводятся занятия по вокалу и декоративно-прикладному творчеству.

Дед Мороз спешит к вам в гости!

Для специалистов отделения социальной помощи семье и детям центра социального обслуживания населения Шушенского района стало доброй традицией проводить костюмированное вручение новогодних подарков детям с ограниченными возможностями.

Учитывая, что не все дети могут пойти на Новогодние утренники, вручение новогодних подарков проходит инсценировано, с участием Деда Мороза и Снегурочки. Ведь улыбка ребенка самая большая награда и отличный стимул в работе!



★ХОББИ

Небольшой кусочек души

В обществе считается, что время преклонного возраста – это коротание часов за просмотром телевизора или отдых на скамейке у дома. С выходом на пенсию забот становится меньше, дети уже давно выросли и живут самостоятельно, завели семьи и приезжают на большие праздники. Однако не время забывать о своих достижениях: пришла пора вспоминать о своих любимых занятиях и хобби. Ведь правильно организованный досуг улучшает психическое состояние пожилого человека: поднимает настроение, успокаивает, пробуждает оптимизм, дает ощущение удовлетворенности жизнью.

В этой рубрике мы хотели бы рассказать об увлечениях наших подопечных - людей пожилого возраста. Для них любимое дело превратилось в личную маленькую собственность, небольшой кусочек души.



Лилия Ивановна Ячменева, 80 лет, проживает в п. Шушенское.

Все эти цветы и корзиночку она сделала своими руками.

Рукоделием Лилия Ивановна занимается давно, у нее много поделок из бисера, цветной бумаги, атласных лоскутков и др. материалов. И мне кажется, что такую красоту может сделать человек красивый душой и добрым сердцем.

**Социальный работник:
В.И.Воронкевич
п. Шушенское**



Восхищаемся **Цепелевой Анной Евграфовной**, которая в свои 90 лет, рисует такие замечательные картины. Её картины получаются яркими, красочными, радуют глаз. Хочется пожелать Анне Евграфовне здоровья, пусть и дальше ее картины продолжают радовать окружающих ее людей.

Социальный работник: Булатова Вера Афанасьевна, с. Субботино



Шкицкая Людмила Семеновна, дочь героя Советского Союза Кривенко Семёна Устиновича, родилась 19 августа 1949 года. Выйдя на пенсию, увлеклась разведением цветов. Особое внимание уделяет фиалкам, они у нее цветут и зимой и летом. Еще одним увлечением стало рисование картин по номерам акриловыми красками и занятие с алмазной мозаикой. В свободное от повседневных дел время, она занимается своими любимыми увлечениями и украшает дом картинами и цветами.

**Социальный работник Вережкина
Татьяна Владимировна, с. Субботино**



Вышивка Раисы Антоновны Мамонтовой. п. Шушенское, 89 лет.



Живёт в селе Дубенское женщина, которая радуется жизни и радуется окружающим.

В свои 78 лет Мария Георгиевна Сергеева полна оптимизма и выдумок.

Очень хлебосольная хозяйка, добрая и приятная в общении.

Просто сидеть дома и смотреть телевизор она не может. Или собирает картины из пазл, украсила свой дом яркими кружками-полянками, каждый лоскуток находит своё место у рачительной хозяйки. А летом весь палисадник благоухает яркими цветами.

Возраст ей не помеха, а увлечения скрашивает будни. Дорогая Мария Георгиевна, желаем Вам здоровья, новых увлечений и семейного благополучия.

Социальный работник Иванова Оксана Алексеевна, с. Дубенск



Мацкевич Екатерина Михайловна прялет пряжу на старинной прялке, которую смастерил её дедушка, когда Кате было всего семь лет. Сегодня Екатерине Михайловне 83 года, у нее уже свои внуки и правнуки, а прялка все служит своей хозяйке верную службу.



Валентина Михайловна Печенкина, и ее рукоделие

К СВЕДЕНИЮ ГРАЖДАН ШУШЕНСКОГО РАЙОНА!

Управление социальной защиты населения администрации Шушенского района (далее УСЗН) информирует о том, что Законом Красноярского края «Дети войны» № 7-2930 от 11.07.2019 предусмотрено вручение нагрудного знака «Дети войны» (далее Нагрудный знак).

Настоящий Закон распространяется на граждан Российской Федерации, имеющих место жительства на территории Красноярского края, переживших Великую Отечественную войну 1941 - 1945 годов в детском возрасте (не достигших возраста 18 лет по состоянию на 3 сентября 1945 года), то есть рожденных с 04.09.1927 по 03.09.1945 гг.

Вручение Нагрудного знака гражданам, проживающим в пгт Шушенское, организовано в УСЗН по адресу: пгт Шушенское, ул. Первомайская, 48, с 8-00 до 17-00, каб. 4-1, «Одно окно». Выходной: воскресенье.

Гражданам, проживающим на территории сельских поселений, вручение Нагрудного знака осуществляют участковые специалисты УСЗН.

Если по каким либо причинам Вы не можете самостоятельно получить знак в УСЗН, звоните по телефону: 3-38-35 и мы организуем вручение Нагрудного знака у вас дома.

Дополнительно сообщаем, что денежных выплат к данному Нагрудному знаку не предусмотрено.

**Консультации
по телефону:
3-38-35.**

наших славных земляков



Василий Егорович Андреев - удивительный человек. Жизнь его необычайно интересна и разнообразна. И самая большая страсть и любовь в его жизни - это голуби.

В свои 79 лет он совсем не чувствует свой возраст, ведь эти удивительные птицы заряжают его жизненной энергией и позитивом.

Как хорошо, что такие, увлеченные своим хобби люди, живут рядом с нами!

**Социальный работник
Ирина Григорьевна Сирина, с. Сизая**



Александра Александровна Ефимова прибыла в с.Иджу из Идринского района.

Здесь вышла замуж. Трудилась поваром в колхозе, воспитателем в детском саду. Долгое время до ухода на пенсию работала инспектором отдела кадров колхоза «Россия». С молодых лет увлекается пением, и сейчас поет в хоровой группе «Сувенир». Любит собирать грибы, ягоды, целебные травы. Также увлекается фотографией. Особенно удачными фото она делится в социальных сетях.

Но основным ее увлечением является бисероплетение. Удивительной красоты работы Ефимовой А.А. украшают многие дома не только в с. Идже, но и далеко за ее пределами.

**Социальный работник
Вера Николаевна Лысенко, с. Иджа**



Римма Андреевна Германчук, свое свободное время посвящает своему домашнему рукоделию – это вязание крючком. Это очень трудоемкая и кропотливая работа. Римма Андреевна вяжет букеты цветов и животных. Ее работы могут быть хорошими подарками для близких и друзей, а также украшением собственного быта.

Вязанием Римма Андреевна разрабатывает моторику рук, что для нее необходимо. При общении Римма Андреевна поведала, что следующий год наступает, год белой крысы, и так как она их боится, поэтому символ этого года вязать не будет.

Социальный работник Наталья Викторовна Смирнова, п. Шушенское



Нине Яковлевне Жмак, проживающей в с. Субботино, 78 лет.

В своё свободное время она ткёт половики на «кроснах» - домашнем ткацком станке. Иногда проводит мастер-классы в местном доме культуры, где все желающие могут себя попробовать в этом ремесле.



Любовь Антоновна Калугина родилась 22 июня 1944 года. В Субботино живет уже 55 лет.

Любимые занятия это вышивка крестиком и разведение цветов. Особое внимание уделяет орхидеям.



Работы Марианны Петровны Блаженковой, 61 год, п. Шушенское



Наши таланты...

О своем увлечении

В руки я взяла нитки и крючок,
Раз, и готов уже кружок,
Два, есть уже начало,
вовсе я вязать и не устала.
Ряд за рядом, круг за кругом,
что-то получается.
Посмотрела, как красиво, а ниточка кончается.
Я беру другой клубок,
раз, готов ещё рядок.
Я с крючком давно дружу,
очень я вязать люблю!

**Клавдия Петровна
Авдеева, 91 год, п.
Каптырево**



За рекой, возле горы

Александра Михайловна Кузнецова родилась в 1954 году. Это Удивительно творческий человек.

Всю жизнь работает на земле. Любит сажать цветы, деревья, мастерить поделки из подручного материала, пишет стихи, песни. В 2010 выпустила сборник «Формула счастья».

Работы Александры Михайловны поражают своим разнообразием.

Это разные лица на расписанных камнях, рисунки природы, родных и близких, скульптуры людей, животных, водопады, поделки из веток деревьев, подставки под цветы, вышитые наволочки, рефечёные салфетки, иконы из бисера, вазы...

Поделки поражают воображение. Они выполнены различными техниками с присутствием разных рептилий, также сделанных своими руками.

Часть работ можно увидеть на площади в фойе центра стоматологии п. Шушенское.

По дому и ограде мастерицы можно ходить, как на экскурсии в музей. В поделках из чудно переплетённых коряг, стволов деревьев, в каждом камушке, статуэтке есть смысл, идея.

Живет она в с.Субботино за рекой, возле горы. Ее по праву называют, как истинную волшебницу, «Хозяйкой медной горы».

**Социальный работник
Карманова София
Геннадьевна.**

С молодых лет, моим увлечением было писать стихи, и с удовольствием я продолжаю писать и в свои 90 лет. Хочу от всей души пожелать людям добра, здоровья, веры в бога, мира всем и подарить стихи собственного сочинения.

Казачий Род!

Я внучка Казачьего Рода,
Мой Дед потомственный Казак
А не искала Брода, шла напролом Вот-так!
В жизни что хотела, - имела,
По горящим углям прошла
И как «Незнакомка» Крамского
к Вершине Одиночества подошла.
Нет смысла ходить по чужим следам,
Ловить минутное мгновенье
Я побывала здесь и видела там
Московского метро столпотворения.
Я ни о чем не жалею, лишь только
у Бога Прощенья молю,
Внуков и правнуков имею
В семейную лепту вношу.
И даже может быть не в том,
Моя печаль не ощутима,
Но птица- память, пролетая мимо,
Махнет своим пораненным крылом

Галина Семеновна Назарова, 89 лет, п. Шушенское

Она у нас такая есть

Мы живем того не сознавая,
Что должны ее за все благодарить.
Радует, веселимся ли, хнычем ли, иль страдаем
Все дано, ей с нами пережить.
Скромна, мила и в меру тороплива
С рассветом начинает нам служить
Весь день спокойно, терпеливо
Продукты, лекарства, вещи закупает
И все запросы наши удовлетворяет.
То моет, то гладит, иль стирает
Постоянно что-то убирает
Шутить умеет и люстры протирает
Штопает и шторы меняет
Советует, что и как приготовить иль сама приготовляет
То в больницу сопровождает
И другие разные работы с большим оптимизмом выполняет.
И улыбкой всех нас одаряет
И нам благодарность выражает
Мне кажется, что даже злейшему врагу
Она благодарность выразит свою
И за урок преподанный, жестокий
И за обман, за ложь, за клевету.

**Зинаида Артемьевна Васильева,
88 лет, п.Шушенское**

Посвящается другу Петрякову В.А.

На вид совсем не великан,
рост средний, профиль не античный.
Но говорят и тут и там, он – творческая личность.
Да, с виду он не великан, но вид обманчивый бывает...
А в дни торжеств он для сельчан роль величайшую играет.

На сцене он король земной с небесною Людмилой.
Напомнит о любви большой, чтоб вы о ней не забыли.
За суетой домашних дел, с мечтами о «крутой» работе;
А тут растет сынок – пострел: о школе главная забота.

Два голоса в один сольются, как два ручья в одну реку,
Воспоминанья вдруг проснуты:
«Да, да, я помню, я люблю!»
Мгновенья юности вернутся в утробный сердца уголок.
Вы от забот смогли очнуться и счастья получить глоток.

Так раздает он мимоходом крупинки счастья
всем подряд.
Кто в Дом культуры к нам приходит, вот так об этом говорят.
Что подарила нам случайно судьба такого чудака,
И что в руках у нас синица, и нам не надо журавля.
Поет, и пляшет, и играет как!
Великий мастер в своем деле!
Мы видеть Вас привыкли так в июне, мае и апреле.
А также всякий божий день, как только праздника черед приходит,

Спешим мы в клуб, отбросив лень,
нас Ваша музыка восторг приводит.
На вид совсем не великан, и никого не устрашает,
Но однозначно всех сельчан на подвиг счастья вдохновляет.
Как флаг полка в бою спасая,
как в космос взятый кислород,
Вы нам нужны в селе Сизая,
и как живой воды глоток.
Твоя семья гранитом в море стоит
среди жизненных тревог,
И умудряясь быть счастливым,
даешь нам всем любви урок.

Супруги нежно голосами глядят души моей оконце,
И сразу вспомнится о том, что после тучи выйдет солнце.
Ведь среди нас, как маяки, живете Вы на белом свете.
Светить всегда – вот Ваш девиз, других желаний нету!
В Вас искра божия сокрыта,
огонь любви всю жизнь горит.
Из юности ничто не позабыто,
душа с душою говорит.
И позавидуют одни, и скажут так про них другие:

Они недаром казаки, в работе, как в бою лихие.
Их дни бывали нелегки, а вот живут и светят,
Казачьи корни их крепки. Секрет их счастья – в детях.
Так пусть живет семья большая,
казачий род свой пополняя,
Таланты молодым передавая, нас радовать не уставая.

От нас Вам всем большой привет,
и песен Ваши ждем в ответ.
Закончить пожелание это очень хочется мне словами:
«Многие лета!Многие лета!Многие лета!
Всей Вашей семье!

Ираида Васильевна Кашеева, 81 год, с. Сизая

Я годы не считаю

Слышу бабушка, бабуля
И не понимаю
Жизнь по-прежнему люблю
Я и во сне летаю
Ну какая я бабуля
Я любому фору дам
Это вы друзья загнули
Не судите по годам.
Прожила я, прожила я
Много или мало
Я душою молода
Я годы не считаю
Я выбрала один по сердцу путь
Самой дойти до глубины до света
Все разгадать и в очи заглянуть
Грядущему, далекому рассвету.
Как хорошо, что я живу, дышу, ошибаюсь, плачу
Топчу вот эту рыжую траву.
Я в этом мире что-то значу!

На свете нет сильнее одиночества
В душе умирает весна
Наверное, судьба
Нашептало пророчество
Выпить чашу страданий до дна.
Как же тяжело быть одинокою
Даже не кому сон рассказать.
Былое счастье стало далёким
Как больно близкого терять
И остается для тебя только страдать.
Одиночество, одиночество
Но это надо признать.

**Александра Георгиевна Поспелова,
86 лет, п.Шушенское**

Бабье лето



Лето кончилось и осень властно так шагнула,
Грусти сизой поволокой небо затянула.
И курлычет так тоскливо журавлиный клин печальный.
Растревожил сердце, душу этот крик прощальный.
Но однажды, среди ненастья, солнце яркое пробилось.
Осень, словно девица, по утру росой умылась.
Захотелось осени, вдруг, помолодеть,
Захотелось осени лучший свой наряд надеть.
По плечам разбросила локоны златые,
Окунулась беззаботно в лето, годы молодые.
Будто и не обрастала грузными плодами,
Будто не было забот, нажитых годами.
Легкость девичья в движеньях, грация во всем,
Ей былые все ненастья, годы ни о чем.
Юбку пеструю надела и звенит златым монистом,
Всех одаривает щедро солнышком лучистым.
Счастьем и теплом сияет глаз голубизна,
Так чарующе бездонна этой сини глубина.
А в небесной синеве - кружево златых берез,
Словно сладкий сон волшебный из девичьих грез.
И не важно, что в ветвях седые паутинки,
Ничего, что по утрам блестят росы слезинки.
Солнце встанет, обогреет - высохнут росинки,
Ветер ласковый повеет - спрячет паутинки.
Если хочешь, то оставь паутинок проседей,
Только ты продли чуть- чуть бабье лето, осень.
Там зима не за горами - саваном златых берет путь,
Зима холодом повеет и предложит отдохнуть.
Бабье лето так недолго грело ласковым теплом,
Помехало на прощанье журавлей крылом.
Бабье лето польхнуло неземной красотой.
Снова осень затянула бабьей горькою слезой...

Светлана Ивановна Симанович, 69 лет, с. Сизая

Самый бодрый человек

Всегда открытая и приветливая



В любом возрасте жизнь может быть активной и интересной. Именно такой жизнью живет Петр Иосифович Бодриков, который отпраздновал свой 90-летний юбилей в декабре этого года.

У него нет привычки лениться! Он всегда в движении, что-то делает, чем-то занимается. Ежедневная утренняя зарядка, поход в бильярдный клуб и множество других полезных и увлекательных занятий – это часть его повседневной жизни.

Социальный работник
Баранова Елена Николаевна

Женщина на селе... Она и труженица, и хозяйка, она приветлива, доброжелательна. Она не ищет признания, не ждёт высоких наград. Сельская женщина скромна и очень трудолюбива. И об одной из таких сельских тружениц с прекрасным именем Валентина хочется рассказать.

Жительница поселка Ильичево Иванова Валентина Михайловна, родилась в военном 41-ом. О своей родине, селе Сырыг-сеп, Каахемского района, республики Тыва отзывается с особой теплотой и нежностью... Там прошло её детство, отрочество, юность. Ей есть что вспомнить, о чём рассказать.

О военном и послевоенном детстве говорит с неохотой: «...Всем тяжело жилось, что уж там рассказывать».

– Беззаботной мою жизнь не назовёшь, потрудиться ой как пришлось, – вспоминает Валентина Михайловна. И родительскому

слову не перечила, старших уважала и почитала, ведь старики на своём веку много чего в жизни повидали, многое поняли. Плохого не посоветуют. Нас, всегда учили родителей слушаться, так я и делала.

– Быть самостоятельной меня заставила жизнь. Поэтому всегда надеялась только на себя: и когда в 1961 году пошла работать в совхоз «Красный октябрь» дояркой, и переехав в город и Кызыл в 1965 году работала секретарем в педагогическом училище, и даже в 1973 году пошла служить в военкомат где получила звание старший сержант.

В 2002 году переехала в поселок Ильичево, Шушенского района. В доме Валентины Михайловны всегда порядок, чистота, уют и какая-то особая гостеприимная атмосфера. Много умеет Валентина Михайловна и за коровами ухаживать, свиней, кур, уток выращивать.

Но помимо этого, любимое занятия бабушки вязание.

– Трудно было в годы вой-



ны с одеждой, – вспоминает Валентина Михайловна.

У детей порой одна кофточка бала на всех. Вот я и вязала себе одежду. Так и вяжу до самой старости.

Неутомимыми руками бабушки в своё время были связаны всевозможные пинетки и носочки, рукавички и кофточки, мягкие пуловеры – всё могу связать говорит

Валентина Михайловна.

Ни слова о том, что трудной, от ещё крепкой, энергичной женщины не слышит никто. В минуты отдыха читает газеты, смотрит телевизор и всегда находится в курсе всех событий.

А где же черпает силы эта неутомимая женщина? Как и когда находит время для отдыха? На это Валентина Михайловна, улыбаясь, отвечает:

– Если мне вдруг хочется отдохнуть, побыть одной, я сажусь в кресло и начинаю вязать. Это и нервы успокаивает, и даёт время подумать о своём.

Глядя на эту женщину, удивляешься, что ни переживания, ни заботы в последние годы не сделали её сердце чёрствым, не заставили замкнуться. Всегда открытая, доброжелательная, приветливая. Человек – «золотые руки» – так говорят о нашей бабушки в деревне!

Социальный работник
Наталья Юрьевна
Морозова

Праздники моего детства

Какие праздники, скажите вы, прочитав подпись автора этого повествования с указанием его возраста?

Каких-то шесть лет прожил человек на белом свете, и вот война, какие уж здесь праздники? А после войны снова трудности, сколько всего надо было восстановить, на всё стране не хватало средств, пока еще тоже не до праздников.

А они все-таки были. Вот, например, празднование Нового года перед самой войной, наверно, это год со роковой или сорок первый. Жили в деревне, была там начальная школа, где и проходили все местные праздники.

В самом просторном классе, освещенном несколькими десятиламповыми керосиновыми лампами, стоит ёлка, украшенная

игрушками, совсем непохожими на нынешние, с гирляндами из самодельных флажков и цепочек.

В классе и дети, и взрослые – вся деревня кажется.

Главные здесь – ребята с Дедом Морозом. Сцена – высокий стул учителя, на него встают мальчишки, девчонки, и во весь голос, чтоб всем слышно было, читают стихи, поют песни про красных кавалеристов, про письмо Климу Ворошилову, а Дед Мороз одаривает их карамельками в разноцветных бумажках.

Все хлопают, хвалят, а я нетерпеливо тяну вверх руку и громко кричу «теперь я, я!». Кто-то из взрослых подсаживает меня на стул, и я начинаю своё «выступление»: «Матросская шапка, верёвка в руке, Тяну я корабль по быстрой реке, И скачут лягушки



за мной по пятам, и просят меня: Прокати, капитан!»

И тут я быстро взмахиваю рукой, и на голове моей оказывается бескозырка – та самая матросская шапка. Да, была у меня такая шапка с лентами, с надписью на околыше «Аврора».

Почему-то мои братья носили тубетейки, а я дев-

чонка – бескозырку.

Помню ещё одну ёлку, уже в войну. Когда отец наш был на фронте, заведующая Валентина Павловна развлекала с нами целый «спектакль», мы изображали танец снежинок. Неловкие деревенские девчонки, мы в такт песенке «Мы белые снежинки собрались все сюда», старательно покачива-

ли руками, кружились, приседали, показывали, какие мы «пушиночки». Наверное, сейчас бы наше выступление вызвало смех и шутки со стороны зрителей, и не только из-за того, что мы не такие уж и «пушиночки», но и потому, что на запястья наших рук были надеты по две баранки! Думаете, в дополнение к костюмам?

Да нет же, просто колхоз решил ребятишек-школьников наградить. А какая лучшая награда для постоянно недоедающих детей? Конечно же, хлеб, калачи из колхозной муки, на милое от колхозных коров. Из старых запасов по домам наскребли немного сахара, испекли в русской печи и принесли в школу.

Не удержались и раздали ребятишкам, в том числе и артистам, раньше времени. А им куда девать, съестъ не успели, вот и надели на руки.

И как славно получилось: и выступили, и калачи сберегли, не пришлось об их «судьбе» думать, если бы кому-то на сохранение доверили.

Всё было в нашем, теперь уже таком далёком, детстве – и радости, и горести, но каким счастливым всё чаще оно вспоминается.

Потому что были ещё детьми, потому что солнце, рядом друзья и подружки, а впереди – юность и такие надежды на будущее!

Ну а теперь – старость, а только одни думы о своих родных – детях, внуках, правнуках, обо всех близких, дорогих тебе людях.

Будьте счастливы, берегите и любите друг друга, и все будет хорошо!

Римма ХОРОШАВИНА
На фото: маленькая Римма с братьями Юрой и Славой (1939 год)

Мультидисциплинарная команда в Шушенском районе

На территории района проживает 2402 человека с инвалидностью, из них 250 человек первой группы инвалидности, с тяжелой формой заболевания, не имеющих возможность посещать социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов учреждения социального обслуживания населения, из них 124 человека проживают в отдаленных населенных пунктах Шушенского района.

Для обеспечения доступности и адресности предоставления социальных услуг данным получателям услуг с июня 2019 года в комплексном центре социального обслуживания населения Шушенского района началась работа по организации мультидисциплинар-

ной команды на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов. Внутренним приказом учреждения в июне 2019 года был утвержден порядок организации работы мультидисциплинарной команды по оказанию комплексной медико-психолого-социальной помощи тяжелобольным гражданам, гражданам пожилого возраста и инвалидам, а также членам их семей.

Мультидисциплинарная команда объединяет специалистов, которые работают как единая команда с четкой согласованностью действий, что обеспечивает целенаправленный подход к реализации задач реабилитации.

В состав команды входят: специалист по реабилитации, врач, медицинская сестра, психолог, ин-

женер по техническим средствам реабилитации инвалидов, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по лечебной физкультуре.

Ее состав может варьироваться в зависимости от состояния здоровья гражданина, степени утраты способности к самообслуживанию, уровню его социального функционирования, наличия проблем.

При необходимости в команду могут включаться работники центра социального обслуживания населения из других отделений (социальный работник отделения социального обслуживания на дому, медицинская сестра специализированного отделения социально-медицинского обслуживания на дому).

К гражданам, обслуживае-

мым мультидисциплинарной командой, относятся граждане, признанные нуждающимися в социальном обслуживании, из числа: тяжелобольных граждан, граждан пожилого возраста и инвалидов, полностью или частично утративших способность к самообслуживанию; членов семей граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации в связи с возрастом, заболеванием, инвалидностью.

За шесть месяцев (июнь-ноябрь) специалистами МДК проведено 17 выездов, из них 11 – по селам района (с. Субботино, с. Ср. Шушь, с. Сазанцево, с. Н. Коя, с. Ильичево, с. Синенборск). Осмотрено 70 человек.

По результатам оценки состояния и их родственников и наличия их проблем, специалистами

МДК рекомендовано проведение социально-реабилитационных мероприятий в реабилитационном отделении 34 чел., на дому 26 чел. Принято на учет на обеспечение техническими средствами реабилитации 23 человека. Оказана услуга по обучению родственников навыка ухода за тяжелобольными 33 чел. Проведено психологическое консультирование 33 чел. Разработана индивидуальная программа ЛФК 5 инвалидам.

Успешность используемой технологии подтверждается в повышении стрессоустойчивости, ответственности за свое здоровье, улучшение внутрисемейных отношений и повышение ответственности родственников за поддержание достигнутых результатов после проведения лечебно-оздоровительных мероприятий.

Артериальная гипертония

Гипертоническая болезнь - хроническое заболевание, характеризующееся длительным и стойким повышением артериального давления.

Большинство людей при повышении артериального давления чувствуют тяжесть в затылке, быструю утомляемость, мелькание «мушек» перед глазами. Иногда возникает тошнота, головокружение. Как у больных, так и у здоровых людей артериальное давление изменяется в течение суток. Оно достигает своего минимума обычно ночью, в состоянии покоя, между 23 и 3 часами ночи (базальное давление), и максимума - ближе к вечеру, с 17 до 20 часов. Дневное артериальное давление изменяется в зависимости от физических нагрузок, эмоционального состояния, температуры окружающей среды.

Оптимальное давление 120/80

Нормальное давление 120-129/80-84

Высокое нормальное давление 130-139/85-89

Артериальная гипертония 140/90 и выше.

К факторам риска развития артериальной гипертонии относятся:

- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- переедание и ожирение;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- сильные эмоциональные стрессы;
- гиподинамия (низкая физическая активность);

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник.

Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее.

Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием.

Необходимо снизить массу тела, если она избыточна. Снижение массы тела на 5 кг обеспечит существенное снижение давления.

Увеличьте свою физическую активность.

Ограничить потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин.

Откажитесь от курения. Спите не менее 7-8 часов в сутки.

Почему обязательно контролировать свое артериальное давление и при выявлении стабильно повышенного уровня обязательно стремиться привести его к нормальному? Потому что чем длительнее сосуды находятся под высоким давлением, тем быстрее происходят необратимые изменения. Стенки артерий утолщаются и теряют эластичность, просвет сосуда значительно уменьшается. При гипертонии все сосуды подвергаются таким изменениям, возникает «гипертоническое сердце», гипертоническая ангиопатия сосудов (клетчатки и другие проявления болезни).

Грозным осложнением гипертонической болезни является гипертонический криз.

Гипертонический криз - это неотложное состояние, при котором кровяное давление быстро растет и ведет к значительному и необратимому повреждению органов в течение нескольких часов.

Питание при артериальной гипертонии:

Ограничить потребление поваренной соли.

Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.

Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием: калия (печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено).

Следует есть разнообразные овощи и фрукты - не менее 400 г в день дополнительно к картофелю. Предпочтительнее отдавать продуктам местного производства. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.

Прекратить употребление спиртных напитков.

Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов.

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ

Признаки гипертонического криза:

- сильная головная боль;
- покраснение лица;
- учащенное сердцебиение;
- пульс хорошего наполнения;
- затрудненное дыхание;
- Первая помощь при кризе: - Усадите или уложите больного - Напомните ему принять быстро действующее лекарство, если он забыл это сделать

- Не давайте аспирин при жалобах на головную боль

- Вызывайте «скорую помощь», если больной жалуется на постоянную головную боль, постоянную боль в груди или учащенное сердцебиение.

Лечение гипертонической болезни обязательно должно быть комплексным, индивидуально подобраным и направленным на нормализацию артериального давления и постоянное поддержание его на оптимальном уровне.

«ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ»



Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.

Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. 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 низкие показатели смертности от всех причин. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИНЕСЕТ ВАМ ПОЛЬЗУ, ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ, ЧТО:

- Физическая активность - это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы и др.);
- Для того, чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3-5 раз в неделю) необходимо подобрать такой вид занятий, который будет приносить Вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и др.);
- Не нужно ставить нереальных задач и рекордов, выбранный вид физической активности должен быть доступным для Вас;
- Физическая активность должна быть аэробной;
- Заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении;
- Пейте достаточно количество воды после и во время занятий умеренной физической активностью.

стью во избежание обезвоживания.

- Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой: пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки;
- Не забывайте о важности правильного питания.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Разминка (разогрев) 5-10 минут. Может состоять из легких потягиваний, гимнастических упражнений или физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьба). Это важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке.

Активная фаза. Это фаза сердечно-сосудистой или аэробная. Длится 10-60 минут. Период остывания 5-10 минут. Упражнения такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.

ХОДЬБА «С ПЯТКИ НА НОСОК»

- Пятку с одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкасаться или почти соприкасаться.
- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед.
- Сделайте 20 шагов.



БАЛАНСИРОВАНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ



- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене и переставляя ее вперед.
- Сделайте 20 шагов, меняя ноги.

РАБОТА С ЭСПАНДЕРОМ ИЛИ МЯЧОМ

- Возьмите в руки теннисный мяч или эспандер.
- Медленно сжимайте мяч в руке 3-5 секунд.
- Медленно разожмите руку.
- Повторяйте по 10-15 раз каждой рукой.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК



- Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.
- Ноги на полу, плечи расправлены.
- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и

- согните руки в локтях 90 градусов.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторяйте по 10-15 раз.

БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.

- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.

- Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд

- Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.



ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание

глубокое, медленное.

- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.
 - На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
 - Повторите 10-15 раз.
- Если у Вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом.



В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ ЗАНЯТИЕ

(но не отказываться от ежедневных нагрузок)

- Если у вас появились:
- Головокружение
- Ощущение «прилива крови» к лицу
- Дискомфорт или боль в области сердца, груди.
- Сильное утомление
- Боли в икроножных мышцах
- Одышка
- Нарушение координации
- Посинение конечностей
- Превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений
- Падение АД или чрезмерное повышение АД
- Резкие боли в пояснице/суставах.

КОГДА ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- (на время прекратить занятия):
- В период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и др.)
- Если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту.
- При тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца.
- Если АД выше 220/120 или ниже 90/50 мм р.ст.
- При грубых нарушениях памяти, умственной работоспособности.

Составлено по материалам Глобальных рекомендаций по физической активности для пожилых людей 65 лет и старше; Рекомендаций по физической активности для людей старшего возраста по данным Австралийского ДЗ; National Institute on Aging/NIM, методических рекомендаций «Физическая активность» ГИИЦ Профилактической медицины Минздрава РФ.

На фото: Социальный работник Рязанова О.А. с подопечной на прогулке



Уважаемые жители Шушенского района!

На базе Районного муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения» создана межведомственная служба «Мобильная бригада» деятельностью, которой заключается в доставке лиц старше 65 лет, маломобильных граждан и инвалидов, проживающих в сельской местности на территории Шушенского района, в медицинские организации.

Это инновационная форма социального обслуживания, предусматривающая содействие в оказании услуги лицам старше 65 лет, маломобильных граждан и инвалидов проживаю-

щих в сельской местности подлежащих доставке в медицинские организации, для проведения профилактического медицинского осмотра, диспансеризации, дополнительных скринингов на выявление отдельных социально значимых неинфекционных заболеваний.

Доставка осуществляется БЕСПЛАТНО. Шушенская ЦРБ организует в первоочередном порядке прием лиц, доставленных мобильной бригадой, и проведение максимального обследования в день посещения медицинской организации.

Для справки:

За 2 месяца работы бригады составлено 38 человек в Шушенскую ЦРБ для прохождения диспансеризации, 4 человека прошли дополнительное медицинское обследование.

По всем вопросам работы «Мобильной бригады» обращаться:

1. К специалистам по социальной работе в сельской администрации;
2. Егоренко Марина Михайловна - заведующая отделением срочного социального обслуживания РМБУ «КЦСОН»

Т. 8(39139) 3-17-60