ежеквартальный информационный бюллетень МБУ «ЦСОН»

ВЕСТНИК

МБУ «Центр социального обслуживания населения»

№3, октябрь 2019 г.

Поздравления

Уважаемые коллеги!

Этот выпуск нашей газеты выходит в преддверии двух замечательных праздников – Дня уважения старшего поколения и дня рождения нашего Центра.

Думаю, все мы понимаем, что и первый праздник важен для нас и второй значим. Именно 1 октября мы еще раз имеем возможность выразить почтение и уважение старшему поколению, тем, для кого мы работаем. Да, порой мы с ними не понимаем друг друга, порой мы даже злимся на них. Но, мы должны понимать, что жизнь устроена так, что все мы взрослеем, стареем, и через несколько лет наши дети и внуки могут относиться к нам также. Поэтому нужно всегда уважать тех, кто старше нас, с пониманием относиться к их возрасту и возрастным изменениям, уметь слушать и слышать их. А гласное, помнить, что они люди с огромным жизненным опытом и, неизвестно еще, что нас ждет в их возрасте. Поэтому, не забудьте поздравить тех, кто нуждается в нас, всех тех, к кому мы идем домой и несем частичку нашей души. С праздником Вас, наши дорогие ветераны, наши получатели социальных услуг, наши серебряные волонтеры! С праздником!

Не менее важное событие – день рождения Центра! Пролетел год после юбилея. Центру 26 лет!

В такой день, по традиции нужно подвести итоги, а их очень много за этот год и, кажется каждое событие значимо и важно для нас. Это и мероприятия, в рамках реализации национальных проектов, и все ремонтные программы, и внедрение новых программ и многое другое. Изменились ли мы за этот год? Думаю да. Повзрослели, возмужали, стали, как мне кажется красивее. Я искренне желаю процветания нашему Центру, динамичного развития и большого количества получателей социальных услуг. А всем коллегам здоровья, энергии и оптимизма для реализации намеченных целей. Нужно верить в себя, верить в команду единомышленников и всегда стремиться к лучшему! С праздником!

И.В.Варкина

Директор МБУ «Центр социального обслуживания населения»

С днем рождения, «ЦСОН»!

Наш центр существует уже 26 лет, за плечами огромный профессиональный опыт, уникальные достижения и наработки, яркие события и свершения. Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов был создан с целью организации деятельности по оказанию различных видов социальных услуг населению 6 октября 1993 года. На момент образования Центра функционировало 5 отделений надомного обслуживания (численность клиентов составляла 650 человек) и отделение срочной службы. Численность сотрудников тогда составляла всего 110 человек. Сейчас в Центре трудится более 200 человек, в его составе 9 отделений социального обслуживания на дому, в которых под патронажем в течение года находится более 2000 пожилых граждан и инвалидов. Всем, кто оказался в трудной жизненной ситуации, протягивают руку помощи отделение срочных социальных услуг и отделение социальной адаптации, а в отделении дневного пребывания пожилые люди и инвалиды забывают про свой возраст, болезни и

Поздравления

невзгоды, находят свой круг общения и приобретают новые знания и навыки. На сегодняшний день наше учреждение – одно из самых востребованных в городе, Сотрудники Центра социального обслуживания всегда «на передовой», одними из первых приходят на помощь населению в любых чрезвычайных ситуациях, решают многие проблемы граждан, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности – бытовые, медицинские, психологические, материальные. Всем нуждающимся гражданам, обращающимся в наш Центр, они щедро дарят свою заботу и тепло, их отличает милосердие, сострадательность, душевная чуткость и внимание к чужим проблемам.

Уважаемые коллеги!

Ваш благородный труд очень нужен тем, о ком вы ежедневно и неустанно заботитесь. Спасибо вам за верность своему нелёгкому делу и человеческому долгу! Ваш высокий профессионализм и жизненный опыт – это основа для дальнейшего процветания нашего Центра и успешного решения стоящих перед ним ответственных задач. Главное - не останавливаться на достигнутом, развивать новые направления деятельности, идти в ногу со временем.

Желаю крепкого здоровья и силы духа, благополучия и счастья, благодарности людей, которым вы отдаёте своё душевное тепло и доброту, благополучия и оптимизма!

Зам.директора Соловьева Ю.Г.

Новости

В МБУ «Центр социального обслуживания населения» проводились следующие мероприятия:

С 25 февраля по 4 марта 2019 проходил конкурс творческих работ «Малахитовая шкатулка». Сотрудники приняли активное участие, доказав в очередной раз, какой творческий и талантливый коллектив работает в Центре. Победителей выявили путем голосования на странице Центра в сети «Одноклассники».

05.03.2019 в преддверии Международного женского дня проведены праздничные программы. Для ветеранов Центра выступили ученики МБОУ ДО «Детская школа искусств № 38», п. Восходящий Ленинск – Кузнецкого района, и участники клуба «Шанс». Социальных работников Центра с наступающим праздником поздравили творческие коллективы ЦДК г.Ленинск-Кузнецкий, самодеятельный коллектив «Хор русской песни», под руководством Антона Рачкова, и участники клуба «Цветы Востока».

06.03.2019 в отделении дневного пребывания проведена театрализованная программа «Собирайся народ, Масленица идет!». Для гостей была подготовлена яркая и запоминающаяся конкурсная программа. Все отдыхающие были наряжены в традиционные народные костюмы, красочные и забавные наряды скоморохов. Фольклорные песни, частушки, хороводы стали украшением праздника.

12.03.2019 студенты Университета третьего возраста Центра социального обслуживания населения посетили реабилитационный центр «Радуга». Для детей была организована выставка игрушек, изготовленных своими руками. Затем с ребятами провели мастер-класс по изготовлению куклы-оберега «Пеленашка».

13.03.2019 участники факультета «Домоводство» Университета третьего возраста провели для членов Всероссийского общества глухих мастер-класс по изготовлению украшений для сервировки стола.

13.03.2019 в отделении дневного пребывания Центра состоялось комплексное мероприятие «Быть здоровым – значит быть счастливым». Отдыхающие отделения дневного пребывания разделились на две группы. Первая группа занималась изучением приемов самообороны с преподавателем, а вторая группа под руководством специалистов отделения отправились на прогулку со скандинавскими палочками.

В рамках программы «Социальный туризм» для отдыхающих дневного отделения и получателей социальных услуг на дому были организованы поездки в драматический театр города Кемерово и храм Петра и Павла, г.Салаир.

03.04.2019 для студентов факультета «Домоводство» Университета третьего возраста и членов Всероссийского общества глухих г.Ленинска-Кузнецкого в Центре прошел мастер-класс по мыловарению.

Выпускница факультета «Компьютерная грамотность для пожилых и инвалидов» Университета третьего возраста Центра Чистоклетова Елена Алексеевна участвовала в ежегодном Чемпионате по компьютерному многоборью. На муниципальном этапе Чемпионата, проходившем в г.Ленинск-Кузнецком 13.03.2019 Елена Алексеевна заняла первое место. В городе

Новости

Кемерово 2 апреля 2019 состоялся региональный этап Чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. В конкурсе приняли участие 16 человек из разных городов Кузбасса. В категории «Уверенный пользователь» 1 место заняла Елена Алексеевна, еще раз доказав свое лидерство и продемонстрировав отличные знания и умения компьютерной грамотности.

16.04.2019 в отделении дневного пребывания Центра прошло мероприятие «Город юности моей», приуроченное к 300-летию Кузбасса. В первой части мероприятия отдыхающие вспомнили, как строился и развивался город. Вторая часть была посвящена современному городу Ленинску-Кузнецкому. Для участников мероприятия провели ознакомительную экскурсию в Ледовом дворце.

22.04.2019 в рамках мероприятий, посвященных 74-ой годовщине Великой Победы, для отдыхающих отделения дневного пребывания Центра была организована встреча с тружеником тыла Череповой Ниной Андреевной.

27.04.2019 проведен конкурс военно-патриотической песни «О героях былых времен» в отделении дневного пребывания Центра В рамках конкурса прошло соревнование между командами волонтеров «серебряного» возраста и молодыми волонтерами.

30.04.2019 в отделении дневного пребывания Центра прошел праздничный концерт «Звезда Победы». В ходе мероприятия прозвучали песни и стихи военных лет, выступили участники клубов «Шанс» и «Цветы Востока», была организована фотовыставка участников Войны и тружеников тыла «Помним и гордимся!».

С 22 апреля по 8 мая проходила выставка творческих работ «Спасибо вам за Победу!». К сожалению, в выставке приняло участие небольшое число сотрудников. Победителей выявили путем голосования на странице Центра в сети «Одноклассники».

С 22 апреля по 30 апреля делегаты Центра приняли участие в I Съезде социальных работников Сибири, проходившем в городе Кемерово.

06.05.2019 в отделении дневного пребывания волонтеры «серебряного возраста» провели для волонтеров юного поколения мастер-класс «Георгиевская лента».

08.05.2019 клуб «Вдохновение» выездные поздравления с Днем Победы ветеранов войны.

С 22 мая по 30 мая стартовала областная благотворительная акция по обеспечению сортовым семенным картофелем для многодетных семей.

03.06.2019 в отделении дневного пребывания проведена концертно-развлекательная программа Молодежной творческой студии «АРТ-ШОУ», совместно с компанией «Эвели» г. Кемерово.

06.06.2019 мероприятие посвященное Дню социального работника, виде игры «Поле Чудес».

21.06.2019 состоялось открытие «Ветеранского дворика», к которому был приурочен ежегодный «Мини-Арбат».

04.07.2019 мероприятие посвященное празднованию «Дня любви, семьи и верности»

15.07.2019 в рамках программы Социального туризма, состоялась поездка на «Салаирские плесы».

22.07.2019 мастер – класс по компьютерной грамотности «Смартфоны».

30.07.2019 прошла игра квест «Сказочная страна».

31.07.2019 в рамках программы Социального туризма, состоялась поездка на «Салаирские плесы» для маломобильных граждан, людей с ограниченными возможностями.

06.08.2019 мастер – класс по компьютерной грамотности «Финансовые расчеты в интернете»

13.08. 2019 прошел ежегодный турнир по шашкам и шахматам среди ПСУ.

15.08.2019 прошла благотворительная акция «Помоги собраться в школу»

19.08.2019 празднование православного праздника «Яблочный Спас»

20.08.2019 был проведен праздник приуроченный ко Всемирному Дню Фотографии.

21.08.2019 в рамках национального проекта «Активное долголетие» проведено выездное мероприятие, прогулка на самокатах, для ветеранов Центра и получателей социальных услуг, на территории Лыжно-спортивного комплекса.

С 02 сентября по 27 сентября проходил проект «Перезагрузка – «Время перемен», в котором приняли участие женщины от 55 лет и старше.

10.09.2019 в целях организации Всероссийской осенней акции «Живи лес!», на территории Центра, в «Ветеранском дворике» волонтеры серебряного возраста, участвовали в озеленении территории и посадке хвойных деревьев

Новости

С 10 сентября по 08 октября началось обучение для социальных работников в «Школе социального работника».

20.09.2019 в рамках проекта «Социальный туризм», на территории Березовой рощи, ст. Егозово, Ленинск-Кузнецкого района, был организован туристический слёт «Ветеранский привал - 2019».

20.09.2019 на площади перед Дворцом Культуры и Искусств сотрудники Центра приняли участие во флешмобе «Единый час духовности «Голубь мира».

С 19 сентября Ленинск-Кузнецкий присоединился к областной благотворительной акции по обеспечению овощных наборов, нуждающихся маломобильных инвалидов.

25.09.2019 в Центр доставлено 235 овощных наборов, в разгрузке приняли участие молодеж добровольцы и волонтеры реабилитационных центров.

Коротко о главном

Открытие «Ветеранского Дворика»

В МБУ «Центр социального обслуживания населения» Ленинск-Кузнецкого городского округа в рамках мероприятий, посвященных 300-летию Кузбасса, 21 июня 2019 года состоялось открытие «Ветеранского дворика», который существовал уже несколько лет, но в этом году после реконструкции заиграл новыми красками в стиле «Русской деревни». Теперь отдыхающие отделения дневного пребывания и сотрудники Центра могут в теплое время года выйти во двор и посидеть в уютной беседке на свежем воздухе.

Ко дню открытия «Ветеранского дворика» был приурочен ежегодный «Мини-Арбат», в котором участвовали художники, поэты, музыканты и рукодельницы из числа получателей социальных услуг, сотрудников МБУ «ЦСОН», а так же гости праздника.

Мероприятие получилось очень насыщенным, разносторонним и увлекательным. Оно показало, как много талантливых людей живет и творит среди нас.

Это яркое и запоминающееся событие надолго останется в памяти всех его участников и гостей.

Проект «Перезагрузка – Время Перемен»

Со 2 по 27 сентября проходил проект «Перезагрузка – Время перемен», по инициативе директора учреждения Варкиной Ирины Валериевны, в котором приняли участие женщины от 55 лет и старше. Месяц проекта для участниц был насыщенным: участницы посещали фитнес-клуб «FitCurves»; мастер-классы и презентации продукции в офисе компании «Oriflame»; конный клуб «Нюша и Ко»; занятия с психологом «Центра психологопедагогической помощи населению»; мастер-класс по изготовлению букетов из конфет, мастерской «Букеты из конфет в Ленинске»; мастер-класс танцевального клуба «Цветы Востока»; встречу с байкерами мотоклуба «IronRiders»; «Студию красоты Оксаны Любимовой» и парикмахерскую «Расческа»; мастера маникюра «Ирина»; фотостудию «MALINA»; ресторан «Love Story», где прошел полуфинал проекта. Все мероприятия проекта были организованы при содействии спонсоров, которыми стали предприниматели и организации города, на основе социального партнерства. «Перезагрузка – Время перемен» - это не просто конкурс для женщин «элегантного» возраста, это целый месяц изменений и преображений, как внутренних, так и внешних. 27 сентября прошел финал проекта, в котором приняли участие 5 финалисток. Участницы, вышедшие в финал, показали свои визитки и творческие номера, по результатам которых была выбрана победительница проекта. Каждая финалистка получила номинацию и приз от спонсоров проекта.

Ветеранский привал - 2019

В рамках проекта «Социальный туризм», 20 сентября «Центром социального обслуживания населения», на территории Березовой рощи, ст. Егозово, Ленинск-Кузнецкого района, был организован туристический слёт «Ветеранский привал - 2019», а в этом году юбилейный, ему исполнилось 5 лет, в котором активно

Коротко о главном

соревновались с другими командами участницы проекта «Перезагрузка – Время перемен». Всего приняли участие 5 команд: ветераны и пенсионеры клуба Центра социального обслуживания населения, участницы проекта «Перезагрузка – Время перемен», ветераны ОАО «Шахта имени С.М. Кирова», ветераны ОАО «Горэлектротранспорт города Ленинска-Кузнецкого», ветераны Вагонного ремонтного депо «Ленинск-Кузнецкий».

Был проведен квест, включающий в себя различные конкурсы, а также игра «Последний герой», в которой мог победить только самый умный, сильный, находчивый и ловкий оказавшийся на необитаемом острове. Довольные и отдохнувшие пожилые люди пообещали встретиться здесь через год.

Курсы компьютерной грамотности для инвалидов по слуху.

В рамках реализации национального проекта «Цифровая экономика» в начале сентября 2019 года в Центре социального обслуживания населения г.Ленинска-Кузнецкого была набрана первая группа инвалидов по слуху.

Наш опыт в результате проведенных занятий показал, что количество желающих в г.Ленинске-Кузнецком намного больше и интерес к данной программе обучения востребован и позволяет сделать вывод о том, что Ленинск-Кузничане с инвалидностью стремятся к новым знаниям, к развитию.В Интернете очень много обучающих материалов на тему IT технологий, но ввиду специфического языка инвалиды по слуху не могут самостоятельно изучить материалы изложенные в интернете, книгах, журналах.

Для обучения инвалидов по слуху, в компьютерном классе используется проектор для визуализации всех материалов обучения и непосредственное участие в процессе обучения сурдопереводчика для лучшего восприятия материала. Основная проблема при изложении

обучающих материалов в том, что в «языке жестов» отсутствуют многие основные понятия компьютерной техники, интернета, IT технологий. Сурдопереводчик «языком жестов» совместно с программистом по буквам объясняют все понятия и их значения. Им требуется прилагать большие усилия для усвоения материала, постоянно держать с сурдопереводчиком визуальный контакт, что соответственно увеличивает срок обучения данной категории слушателей.Люди с инвалидностью по другому адаптируются к условиям и требованиям труда и быта, чем условно здоровые люди. Наша программа обучения позволит людям с ограниченными возможностями лучше адаптироваться к повседневной жизни, облегчит общение между людьми на расстоянии, поиску работы, складыванию устойчивых социальных связей. Эта уникальная социальная программа обучения инвалидов по слуху поможет изменить стереотипы об инвалидах, а людям с инвалидностью обрести уверенность в себе и раскрыть потенциал своих возможностей.

Обучение слабослышащих людей компьютерной грамотности обусловлено необходимостью социальной интеграции инвалидов в общество через обучение IT технологиям, приобретения навыков работы с компьютерной техникой, развитие уверенного отношения к современным и информационно – коммуникационным технологиям («Электронное правительство», «Единая государственная система социального обеспечения» и т.д.). Ознакомление и обучение основным профессиям в сфере интернета.

Осуществление социально-психологической подготовки инвалидов по слуху к удаленной работе в интернете (фриланс). Индивидуальная подготовка по работе в интернете.

Переход на электронные трудовые книжки.

На официальном сайте Пенсионного фонда РФ появилась информация, посвященная перспективам введения электронных трудовых книжек. Соответствующие законопроекты были внесены в Госдуму в июле этого года.

Коротко о главном

Электронная трудовая книжка будет существовать только в цифровом формате без физического носителя. Однако граждане смогут ознакомиться со сведениями, отраженными в ней, через личный кабинет на сайте ПФР или на портале госуслуг, либо через специальное приложение для смартфонов. При необходимости сведения из электронной трудовой книжки можно будет получить и в виде бумажной выписки - ее можно запросить у нынешнего или бывшего работодателя (по последнему месту работы), а также в управлении ПФР или в МФЦ. Причем такая услуга будет предоставляться экстерриториально (без привязки к месту жительства или работы человека).

В числе преимуществ электронной трудовой книжки ПРФ выделяет следующие: удобный и быстрый доступ работников к информации о трудовой деятельности; минимизация ошибочных, неточных и недостоверных сведений о трудовой деятельности; дополнительные возможности дистанционного трудоустройства; снижение издержек работодателей на приобретение, ведение и хранение бумажных трудовых книжек; дистанционное оформление пенсий по данным лицевого счета без дополнительного документального подтверждения; использование данных электронной трудовой книжки для получения государственных услуг; новые возможности аналитической обработки данных о трудовой деятельности для работодателей и госорганов; высокий уровень безопасности и сохранности данных.

Что касается перехода на электронные трудовые книжки, то он стартует с 2020 года. «Для всех работающих граждан переход к новому формату сведений о трудовой деятельности добровольный и будет осуществляться только с согласия человека». Исключение предусмотрено только для тех, кто впервые устроится на работу с 2021 года – у них все сведения о периодах работы изначально будут вестись только в электронном виде без оформления бумажной трудовой книжки. Остальные граждане, желающие сохранить бумажную трудовую книжку, смогут в течение следующего года подать об этом заявление работодателю. Для последних наряду с электронной книжкой сведения о трудовой деятельности также будут вноситься и в бумажную версию документа. Все остальные россияне получат свои бумажные книжки на руки и сведения, об их трудовой деятельности начиная с 2021 года будут формироваться только в цифровом формате.

Специалисты по кадрам Н.Г. Зарубина, Ю.О.Раздина

Показатели заработной платы

Фактические показатели заработной платы отдельных категорий работников, таких как социальные работники и средний мед. персонал, соответствуют плановым. Средняя заработная плата за период с января по июль 2019 года социальных работников составила 33 751,70 рублей, а среднего медицинского персонала 31 215, 40 рублей. Заработная плата прочих категорий работников остается на прежнем уровне.

Е.Н. Сумина, А.В.Арзянина, экономисты

Изменения в законодательстве

С какими изменениями в законодательстве нам придется столкнуться в 4 квартале 2019 года.

«Сельская» добавка к пенсии

Осень начинается с приятных новостей для тех, кому на работу уже не надо: Пенсионный фонд подготовил очередную индексацию пенсий для бывших работников сельского хозяйства. Прибавку ожидают те, кто проработал на сельхозпредприятиях тридцать лет и более, — к ежемесячной пенсии им приплюсуют 1333 рубля.

Работающим пенсионерам тоже светит надбавка, правда, сумма плавающая, зависит от страховых взносов работодателя. Инвалиды I и II групп получат 1333,55 рубля надбавки, а инвалиды III группы — 666,78 рубля.

ДТП без ГИБДД

Изменения наступают и в жизни автомобилистов: с сентября у бумажного бланка извещений о ДТП появляется альтернатива — страховщики переходят на электронный документооборот с помощью портала госуслуг. Оформлять европротокол о ДТП водители смогут в электронном виде самостоятельно, присутствие сотрудников ГИБДД при этом не потребуется.

Коротко о главном

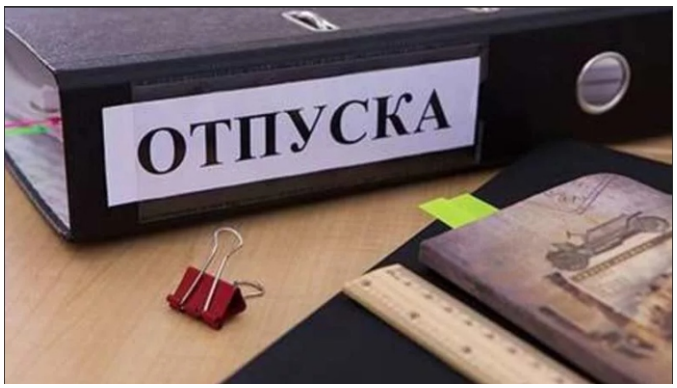
На словах изменения звучат красиво и актуально, но без проблем не обошлось и тут: во-первых, изменения требуют поправок в правила страхования, которые устанавливает Банк России, а эта задача ещё только поставлена в работу. Во-вторых, специального приложения для оформления ДТП нет, как это делать через «Госуслуги» — пока неясно.

В России с 1 октября вводятся новые правила ухода в отпуск

Российским гражданам станет проще подавать заявления на отпуск и увольнение с работы. Соответствующие поправки к Трудовому кодексу вступят в силу с 1 октября 2019 года.

Согласно изменённой редакции кодекса, граждане могут быть освобождены от необходимости передавать заявления на отпуск или увольнение работодателю лично, а смогут направлять их на электронную почту. Электронное заявление будет иметь такую же юридическую силу, как и документ в бумажном виде.

Следует отметить, что использовать данный механизм можно будет только в том случае, если условие об электронном документообороте оговорено в трудовом договоре. Работнику также потребуется писать заявление лично, если он отправляется на отдых вне установленного графика отпусков.



Доступ родственников в реанимацию

Закон дает право родственникам посещать своих близких в отделениях интенсивной терапии или реанимации. Раньше решение — пускать или не пускать родных оставалось на усмотрение главного врача, теперь это становится требованием закона

(О.В. Селютина,юрисконсульт)

Здоровый образ жизни и его составляющие

Витамины группы «В»

Всего витаминов, необходимых человеческому организму 30, и целых 8 из них это витамины группы «В».

Витамин В1. Тиамин, поддерживающий здоровье нервов и мышечных тканей, защищает иммунитет.

При дефиците развиваются болезни сосудов и сердца, нервной и пищеварительной системы. Человек становится раздражительным, чувствует постоянный упадок сил, слабость, быстро устает.

Витамин В2. Рибофлавин борется против свободных радикалов, препятствует старению, защищает сердце. Считается природным антиоксидантом. Дефицит сопровождается кожными высыпаниями, выпадением волос, покраснением век, трещинами на губах.

Витамин В3. Ниацин — никотиновая кислота — включает целый список полезных свойств. Он важен для поддержания кожи, повышения «хорошего» (борющегося с «плохим») холестерина, укрепления нервной системы. Недостаток сказывается на общем самочувствие человека: нередки снижение аппетита и потеря сознания, сопровождающиеся агрессивностью или слабостью, проблемами с кишечником, кожными высыпаниями (дерматиты), слабоумием.

Витамин В5. Пантотеновая кислота влияет на усваивание белков, жиров и углеводов, синтезирует гормоны (стероидные, половые, стрессовые) и эритроциты. Дефицит сопровождается снижением аппетита, тошнотой, запорами, слабостью, бессонницей.

Витамин В6. Пиридоксин позволяет трансформировать пищу, полученную организмом, в энергию. Симптомами нехватки витамина В6 являются бессонницы, депрессивные расстройства, нервные тики, анемия.

Витамин В7. Биотин способствует нормализации уровня сахара и холестерина в крови. В народе зовется «витамином красоты», за эффект, оказываемый на состояние кожи, ногтей, волос. Дефицит бывает довольно редко. Однако, интенсивное употребление В7 необходимо для мужчин, занимающихся спортом.

Витамин В9. Фолиевая кислота препятствует развитию депрессии, утрате памяти, возникновению дефектов нервной трубки у беременной женщины. Недостаток витамина В9 сопровождается постоянной усталостью, снижением веса, анемией.

Разное

Цена хлеба

Хочу привлечь Ваше внимание к теме нашего отношения к хлебу. Мысль написать об этом возникла неожиданно. Пошла выносить мусор, подошла к контейнерам. В одном из них копался пожилой человек, который громко ворчал: «Совсем обнаглели люди, заелись, целые булки выбрасывают в мусор»… При этом он показал мне 2 пакета, наполненных хлебушком. Я была в шоке. Спросила, зачем ему столько хлеба, верно для скота? А в ответ услышала: «Нет у меня скота, да и жилья нет, а хлеб собираю, потому что видеть не могу, как на городских свалках запахивают его в землю вместе с нечистотами и грязью. Вот отнесу в поле, а там много желающих подкрепится им – и звери, и птицы. Не поверите, до слез прошибло меня. БОМЖ, человек, оказавшийся на дне жизни, знает настоящую цену хлеба. А Мы?

Старшее поколение хорошо помнят 30-е голодные годы, когда крохи хлеба были единственным спасением от голодной смерти. А в годы Великой Отечественной войны кусочек хлеба размером со спичечный коробок поддерживал в людях едва теплившуюся жизнь. Разве забыли это Ленинградцы?

«Хлеб – всему голова» – мудрая пословица. В самом деле, без хлеба не обходится ни одна трапеза. Именно хлебом и солью принято встречать самых дорогих гостей. Хлеб – гарантия жизни. Тогда почему мы так легкомысленно расточительны? Ну зачем покупать целые булки, когда можно взять половинку или четвертинку наконец? А если все же случились излишки, по-хозяйски распорядитесь с ними. **Словом – берегите хлеб.**

Е.Г.Бедарева, заведующий отделением дневного пребывания

Проект « Помогая другим - помогаю себе».

В МБУ «Центр социального обслуживания населения» отделение социальной адаптации населения с 20.04.2018 года начал реализовывать социальный проект «Помогая другим - помогаю себе».

Цель проекта: – Развитие волонтерского движения. Вовлечение волонтеров из некоммерческих организаций с целью изменения отношения данных граждан к жизненной ситуации, формирование смысла жизни, предоставление возможности реализовывать свой потенциал и получить заслуженное признание. Повышение чувства ответственности за каждый свой поступок по отношению к людям, нуждающимся в помощи. Повышение уровня сознательного поведения и соблюдение социальных правил поведения в обществе, развитие чувства гражданского долга, духовно - нравственного развития личности.

Организована волонтерская деятельность при партнерском взаимодействии с некоммерческими организациями. Участники проекта осознают его социальную значимость. Их умение и способности, приносят реальную пользу людям, которые в ней нуждаются. Волонтеры корректны с получателями социальных услуг, активно и с воодушевлением берутся за любую работу, гордятся итогами своей работы.

За время работы проекта «Помогаю другим, помогаю себе» проведены мероприятия: «Весенняя неделя добра», доставка бесплатных дров, сопровождение в медицинские учреждения, перевозка мебели, доставка и складирование угля в дом, протапливание печи в морозные дни, доставка овощей с приусадебного участка, копка картофеля, очистка огорода от сухой травы, чистка и уборка снега с крыш и придомовых территорий, субботники по уборке бревен и веток. Участие в акциях: «Организация и доставка овощей малоимущим гражданам», «Волонтёрство – стиль жизни», «День Матери», активным волонтерам были вручены благодарственные письма. Работа по осуществлению проекта продолжается.

Отделение социальной адаптации населения

«Пожилые люди нового формата»

Совсем скоро 1 октября, а это значит День пожилого человека не за горами. Самое время уделить внимание своим бабушкам, дедушкам, людям старшего поколения, ведь они наша мудрость и опыт.

Несомненно, хочется отметить тот факт, что молодость и динамичность пожилых людей в тренде. Они стараются идти в ногу со временем, моложе выглядеть, сохранять работоспособность, путешествовать и общаться.

В подтверждении этих слов хочется привести и тот факт, что ученные проводившие исследования мозговой деятельности пожилых людей пришли к интересным выводам. Оказывается, нынешние пожилые люди на 4-8 лет младше, чем было население того возраста десять лет назад. Это все объясняется очень просто. Когда человек, независимо от возраста познает что-то новое, чего он раньше не знал, то в головном мозге начинают формироваться новые нейронные связи. Чем больше данных связей, тем дольше мозг человека остается активным. К слову, хочется напомнить, что старение – это процесс затухания всех физиологических и психологических процессов. Таким образом, чем чаще мы тренируем свое тело и мозг, тем дольше можно сохранить молодость!

Понимание, поддержка, уместная, но не чрезмерная забота, готовность выслушать и побыть рядом – это то, что больше всего нужно пожилым людям!

В завершении своей статьи хочется привести в пример долгожителя, чей рекорд на сегодняшний день не побит. Жительница Франции, Жанна-Луиза Кальман, которя умерла в возрасте 122 лет. Ученные пришли к выводу, что секрет ее долголетия в ее позитивном отношении к жизни, хорошей генетике и любви к спорту и пешим прогулкам. Сама же Жанна верила, что своим крепким здоровьем она была обязана употреблению шоколада и оливкового масла. Одним из ее высказываний было следующее: «Я получала удовольствие при любом удобном случае, я соблюдала принципы морали, мне не о чем жалеть, мне повезло…»

Н.Д.Кривошеева,кульорганизатор отделения дневного пребывания

Поздравления

С Днем уважения старшего поколения!!!

Е.И. Фирсова
Председатель профсоюзного комитета

Здоровый образ жизни и его составляющие

Витамин В12. Цианокобаламин — командный витамин, совместно с В9 производит красные кровяные клетки. Регулирует нервную систему. Дефицит — тахикардия; утрата зрения, ухудшение памяти, снижение веса; усталость и одышку. Чаще всего наблюдается у вегетарианцев.

Наиболее важные — витамины в1, в6, в12, они, благодаря своему целебному эффекту, защищают человека от инфаркта, инсульта. Витамины «В» содержатся в разных пищевых продуктах.

цельнозерновые продукты — В1, В7;
яйца — В1, В2, В3, В5, В7 (яичные желтки), В12;
печень — В5, В6, В9, В12 (говяжья);
птица — В3, В6;
морепродукты — В6, В12;
листовые зеленые овощи — В1 (шпинат, капуста), В2, В9;
фасоль — В1;
арахис — В5;
горох — В6;
грибы — В7;
семена — В9;
фрукты — В6 (кроме цитрусовых), В9 (цитрусовые);

-бобовые — В1, В2, В3, В5, В9;
-орехи — В1, В2, В3, В6, В7;
- мясо постное — В2, В3, В5, В6, В12
-рыба — В3, В6, В7 (лосось), В12;
-молочные продукты — В2, В3, В5, В7, В12;
-зародыши пшеницы — В1;
-зеленые овощи — В3;
-картофель — В6;
-пророщенная пшеница — В7;
-свекла — В7;

- дрожжи — В3, В5, В7.

Л.С. Ерыгина, медицинская сестра отделения дневного пребывания.

Целебные варенья и соленья

Варенье из редьки

От кашля и мочекаменной болезни.

1 кг натертой на крупной терке черной редьки ошпарить кипятком. Сварить сироп: на 1 литр воды 1 кг сахара и 1 стакан меда; снимите пену. В сироп выложите редьку и дробленые орешки-миндаль или грецкие по вкусу. Проварите на слабом огне 3 мин. Горячее варенье разлейте в горячие стерильные банки и сразу закатайте.

Из лимона и моркови

При гипертонии, увеличении щитовидки. 1кг мелкой моркови сварите очистите. Нарежьте кружками и пересыпьте 1кг сахара. С лимона снимите всю корку и отварите ее в кипящей воде. Когда остынет, порежьте и добавьте к моркови с сахаром, проварите 2-3 мин. Мякоть лимона без косточек порежьте, добавьте к моркови и доведите до кипения, снимите всю пену.

Из черноплодной рябины

При гипертонии, для снижения уровня холестерина и сахара в крови, при ревматизме, заболеваниях печени, почек . 1кг ягод черноплодной рябины варите с 1кг кислых порезанных яблок в небольшом количестве воды до мягкости. Протрите через сито и всыпьте в пюре сахар –на 1л массы 300гр. Варите 3-5 мин. Можно добавить по вкусу миндаль. Сразу же закатайте.

Н.А. Прокопьева,
Заведующий складом отделения дневного пребывания

Поздравления

ПОЗДРАВЛЕНИЕ КО ДНЮ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Нашим дорогим родителям, бабушкам, дедушкам.

Праздников много, хороших и разных,
Этот один из самых нужных и важных.
Все мы, к нему по не многу причастны,
Ведь наши родные в нашей жизни участны.

Пусть для них дольше солнце сияет,
И наша любовь их согревает.
Чтобы радость от жизни была вдохновеньем,
Чтоб еще много лет отмечать дни рожденья.

Хочется, чтобы рядом были всегда,
Чтобы звучали их голоса.
Внуки заботу свою проявляли,
И чаще с радостью бы навещали.

Им ведь много от нас и не надо,
Всего лишь заботы, любви и нежного взгляда.
Им хочется нужность свою ощущать,
И нам, всем тепло свое отдавать.

Пусть исполняются все их желания,
И не страшно, если нахлынут воспоминания.
Они душу, и сердце им согревают,
И годы жизни порой продлевают.

Сейчас у них времени куча,
Для того, чтобы выглядеть круче.
Можно даже куда- то слетать,
Иногда, и на лавочке просто так поболтать.

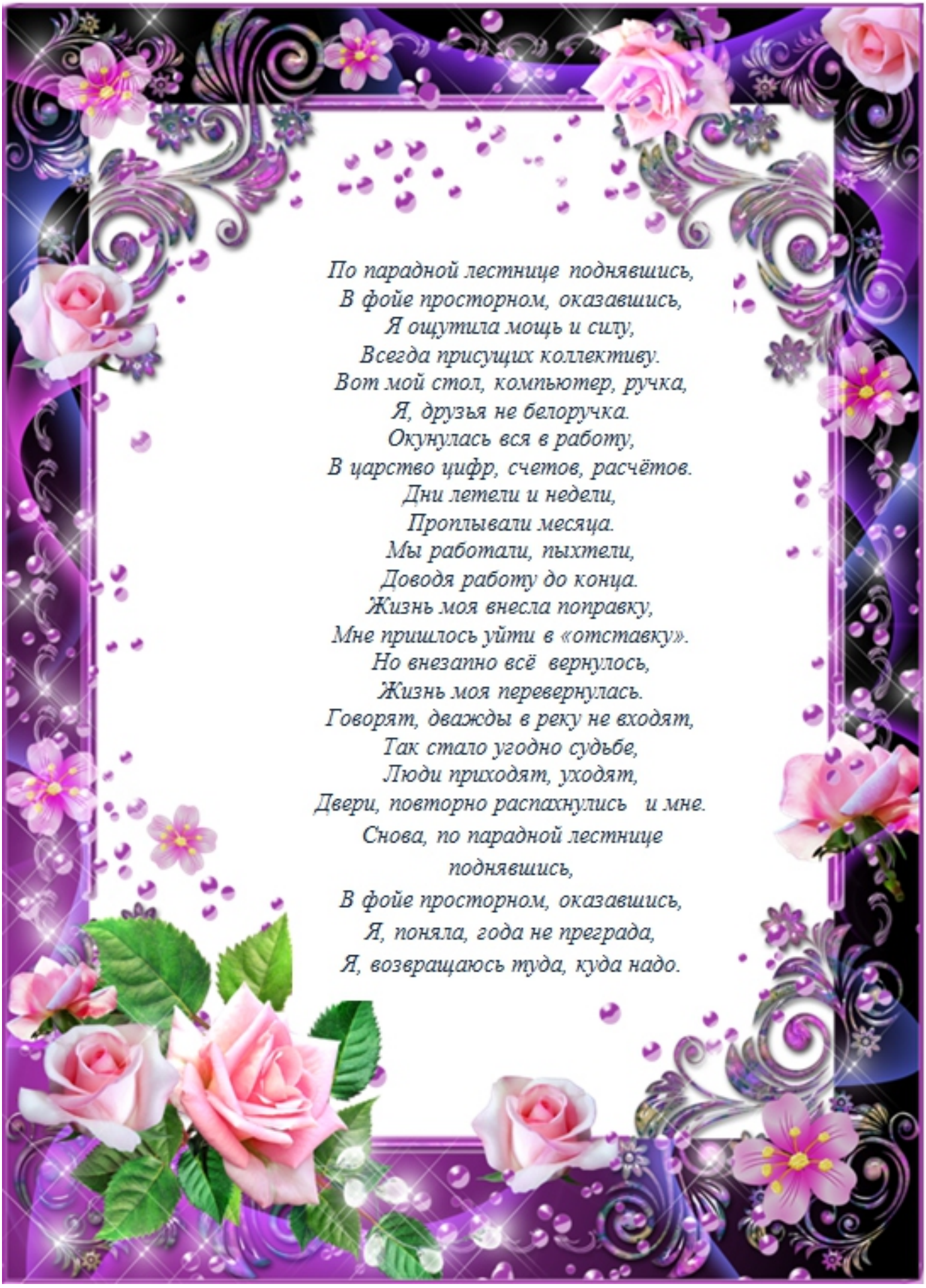
Надо прямо сегодня, сейчас,
А не потом, не через час.
Кто далеко, тому позвонить.
Кто близко прийти, поговорить.

Это радостью будет для них,
Не оставляя, их просто одних.
Тем, что мы помним и любим, не предадим,
Крепко обнимем, отблагодарим.

Они наша гордость, они наша сила,
Без них нам так плохо и очень тоскливо.
Любите их просто, без укорства, не требуй отдачи.
Нежность дарите, не требуйте сдачи.
Лучший подарок прийти и обнять,
Крепко накрепко расцеловать.

С уважением, отдел бухгалтерского учета

Поздравления



По парадной лестнице поднявшись,
В фойе просторном, оказавшись,
Я ощутила мощь и силу,
Всегда присущих коллективу.
Вот мой стол, компьютер, ручка,
Я, друзья не белоручка.
Окунулась вся в работу,
В царство цифр, счетов, расчётов.
Дни летели и недели,
Проплывали месяца.
Мы работали, пыхтели,
Доводя работу до конца.
Жизнь моя внесла поправку,
Мне пришлось уйти в «отставку».
Но внезапно всё вернулось,
Жизнь моя перевернулась.
Говорят, дважды в реку не входят,
Так стало угодно судьбе,
Люди приходят, уходят,
Двери, повторно распахнулись и мне.
Снова, по парадной лестнице
поднявшись,
В фойе просторном, оказавшись,
Я, поняла, года не преграда,
Я, возвращаюсь туда, куда надо.

Семенова А.В., бухгалтерия

Поздравления

С днем рождения ЦСОН

Снять бы про тебя кино.
В космос мысль я запущу,
Ни куда ни упущу.
Четверть века и годок,
Это ли для Центра срок?
Молодой и симпатичный,
Прямо скажем динамичный.
ЦСО все краше, краше,
В этом ведь заслуга ваша.
Без вас, это просо строение,
Где нет ни души и ни пения.
И только при людях, он оживает,
Их добротою сердца наполняет.
Частичку души свою оставляют,
Всем, кому нужно любовь восполняют.
Бесспорно, главное в Центре люди,
Они создают все в округе.
Работают, стараются,
На грубость - улыбаются,
На помощь - откликаются,
С проблемами - справляются,
Добром лишь отзываются.
Спасибо, тем кто стоял у истоков,
Кто начинал с нуля,
Передавая свой опыт,
Тем, кто сейчас стоит у руля.
Пусть дети ваши вами гордятся,
И знают, трудностей не надо бояться.
Они лишь нас закаляют,
Сильными делать нас позволяют.
Наступит день, наступит час,
И снимут все же фильм про нас.
У Центра День рождение - ЧУДНЫЙ ПРАЗДНИК,
Поздравления, подарки, друзья.
И дыханья затая,
соберемся у стола , как
Одна большая семья.
ЦСОН такой молодой, лучезарный, крутой.
Четверть века пролетела, и прошел еще один,
Людьми и силой духа он един.

С уважением, отдел бухгалтерского учета

Отделение срочного социального обслуживания населения

Поздравления

Мама, мамочка, мамуля,

Как тебя ценю, люблю я.
Ни минуты и ни дня,
Не могу я без тебя.

Ты главный в жизни мой оберег,
Ты ангел – хранитель, ты Ноев ковчег.
Заботой твоей, окружена я сполна,
Любимая, как ты мне дорога.

Спасибо**, родная** за помощь твою,
Тебе сейчас даю я свою.
Я преклоняюсь перед тобой,
Моя **золотая**, мой ангел земной.

Прости, **дорогая** меня,
Что порой не понимала тебя.
Спорила зря, убегала крича,
А иногда, просто так, рубила с плеча.

Целую руки твои и уста,
Пусть мамы живут лет хотя бы до ста.
Пусть будут здоровы и молоды,
А мы им подарим букет «ДОБРОТЫ».

С уважением, отдел бухгалтерского учета

Поздравления

С Днем Пожилого Человека!

Всемирный День -
День Пожилого Человека,
И мы судьбу благодарим,
За хрупкие сердца
чуть меньше века,
Которым мы почет храним.
Вы подарили нам стремленья,
И верность очагу семьи,
За все земные достиженья,
Мы в этот день Вам отдадим
Свои награды и призванья,
Свои победы и цветы,
Весенних дней очарованье,
И сокровенные мечты!

С уважением, специалисты по кадрам

В международный День
Всех пожилых людей
Здоровья, мира Вам.
Лишь добрых новостей.
Внимания, почета, сил,
Уюта и тепла,
Любви родных людей
И юности всегда

С праздником!!!

С уважением, экономисты

Поздравления

Традиционно 1 октября отмечается международный день пожилых людей

Этот праздник наших родителей, бабушек и дедушек и отличный повод еще раз напомнить нашим дорогим людям о том, как мы их любим и уважаем. Мы цени их за доброту, за мудрость, за поддержку и понимание.

Жизнь пожилого человека однообразан. Многие посвящаюс себя заботе о внуках, собственном здоровье, уходе за огородом, или любимвм животным.

Как мало им надо, чтобы почувствовать себя счатливыми и нужными в этом мире. Но нам, их родным, детям, внукам, всегда нужно помнить о том, что где-то их ждут, ждут хотя бы звонка или внимания. Для того и создан день пожилого человека, чтобы обратить внимание на людей старшего покаления, уделить им хоть чуточку внимания и душевной теплоты, подарить им настоящий праздник.

Давайте ценить, любить и уважать тех, кто подарил нам свою молодость, свое драгоценное время, свою любовь и силы – наших бабушек, дедушек, пожилых родителей.

Хочу поздравить всех пожилых людей с днем пожилого человека, самыми теплыми словами хочу пожелать:

Поздравляем всех людей пожилого возраста
с этим замечательным праздником!!!

Вы прожили много лет,
Дорог исхожено не мало,
И каждый день для вас был в радость,
И что бы там не говорили
- Душой вы молоды всегда!
Душой вы всегда красивы!
А впереди вас ждут года,
Еще прекрасней ваших прежних!
Желаю, чтобы каждый день
Был полон нежностью любимых,
Родных и неповторимых.
И пусть они вас уважают,
И много вам дают тепла.
Ведь все вернется им сполна.
Пусть вам в жизни сопутствует удача, здоровье
будет крепким, а жизнь прекрасна!!!

Аничкина А.Ю., психолог

Поздравления

Коллектив МБУ «ЦСОН» поздравляет Богданову Татьяну Алексеевну с рождением дочки!!!

Танюша, поздравляем!!!

Ты в небе звездочку зажгла
Свою дочурку родила.
Её ждала ты столько дней
И столько думала о ней.
И вот теперь она с тобой,
Любимый ангелочек твой!
Пусть будет всех она милей,
Умней, красивей и добрей,
Пусть бережёт её всегда
Тобой зажженная звезда!

С уважением от имени всего коллектива.

Коллектив МБУ «ЦСОН» поздравляет Прокопьеву Надежду Александровну с рождением внука!!!

Уважаемая Надежда Александровна!!!

С прибавлением, бабуля!
Аист в дом принес внучка.
Сил тебе, чтоб бегать пулей,
На подъем ты будь легка.

С ним ты враз помолодеешь
На десяток этак лет,
Все болезни одолеешь,
Ведь несет ребенок свет.

Крепкого внучку здоровья,
Пусть растет богатырём,
Ведь с твоей, бабуль, любовью
Все проблемы нипочём.

С уважением от имени всего коллектива.

Поздравления

Михайлова И.А., специалист по охране труда

Поздравления

С днем уважения старшего поколения!!!

Еще недавно ходила в школу,
Недавно юною была.
Детей рожала и растила,
Все было будто бы вчера

В душе осталась молодой!
Не надо в зеркало смотреть.
Там нет того, что раньше было
И что не повториться, впредь.

Годов так много, но не правда
Еще так хочется пожить.
Забыть про горе, про болячки
И иногда любимой быть.

О сколько бед, невзгод и горя
Скопилось в сердце у меня.
Теряла самое родное
Во всем виню только себя.

Я всех любила своих близких,
Старалась всем помочь с душой.
Но ничего не заслужила,
Ушло все это стороной.

Сейчас отрада вся со мною
Я ничего не жду от них,
И все зависит от здоровья,
И сколько Бог мне разрешит.

Люблю внучат, своих мальчишек-
Все это корни от детей.
Гляжу на них и вижу будто
Движенья, взгляды сыновей.

Я всем даю благословенье,
Чтоб жили долго в радости.
Мне будет там лежать спокойно,
Что хорошо им на земле.

Голова Галина Михайловна, 15.02.2007 год, отделение № 4

Не редко пожилой возраст воспринимается людьми как закат жизни, испытание болезнями, а зачастую и одиночеством. Но есть и те, для кого это всего лишь новый этап в жизни, который нужно прожить с удовольствием. Своим оптимистичным взглядом на жизнь делится с нами Козлова Валентина Алексеевна.

Главное в жизни - это движение, всегда и везде! Именно так считает Валентина Алексеевна, а ей в сентябре этого года исполнится 90 лет. Даже в таком почтенном возрасте она полна оптимизма именно потому, что физкультура присутствовала в её жизни с самого раннего детства.

Жизнь нашей героини нельзя назвать безоблачной, её юность пришлась на страшные годы 2 Мировой войны. То время она очень не любит вспоминать, говорит, что трудилась от заката до рассвета, за что и была позже удостоенная звания Труженик тыла. С первым супругом, а он был военным, они объехали всю Россию, повидали много мест и людей. Именно он подвиг вспомнить детское увлечение - обливаться холодной водой и ходить по снегу босиком. До сегодняшних дней она с любовью вспоминает то время, когда купаться в горных, холодных реках для них было лучшим отдыхом. Когда мужа не стало Валентина Алексеевна ушла в себя, но этот период длился не долго, всё таки ЗОЖ - это навсегда, говорит она.

Уже со вторым супругом них появилось новое совместное увлечение- скандинавская ходьба. Общая знакомая похвасталась, что уже 2 года она занимается в специальной группе Ледового дворца и это очень заинтересовало нашу героиню. Каждый день с супругом они стали заниматься ходьбой, разработав свой маршрут. Эти занятия давали потрясающие результаты: отличное настроение, ясный ум. К сожалению, в апреле этого года не стало Валерия Михайловича, мужа, и снова Валентину Алексеевну спасло то, что даже в этот тяжелый период она не бросила спорт, зарядка каждое утро- это золотое правило, которому она следует уже около 80 лет!

Про будущее Валентина Алексеевна старается не думать, но одно знает точно: движение и есть жизнь, никогда нельзя терять активность. Её смело можно ставить в пример всем нам. Не секрет, что многие любят проводить время перед телевизором или компьютером, а после жаловаться на плохое самочувствие.

От всей души хочется поздравить Валентину Алексеевну с приближающимся юбилеем, которого она так ждет! Желаю оставаться самой собой, быть такой же жизнерадостной и приветливой, любящей жизнь во всех её проявлениях!

Е.Г.Назарова,
социальный работник отделения социального обслуживания на дому № 5

Поздравления

Ежегодно дата первое октября отмечается как международный день пожилых людей. В этот светлый праздник мы окружаем заботой и вниманием наших родителей, бабушек и дедушек. Число пожилых людей с каждым годом растёт.

Пока мы молоды, мы даже и не задумываемся, что наша жизнь так быстротечна, годы пролетают быстро, и в какой-то момент начинаем понимать, что мы тоже пополним ряды бабушек и дедушек. Ведь за плечами пожилых людей многолетний труд, богатый жизненный опыт ,многим достались тяготы военных лет, они поднимали страну из руин, самоотверженно трудились на предприятиях. Они делятся своим опытом с молодёжью, вот почему к их советам прислушиваются, обращаются за помощью. Многое можно сказать о человеке, если узнать, как он относится к старикам. Ведь пожилые люди нуждаются в помощи молодых и здоровых людей и эта помощь должна идти от самого сердца и быть искренняя.

И в этот славный праздник хочется пожелать им, чтоб их окружала любовь и забота близких людей, пусть неудачи обходят стороной, бодрости духа, оптимизма и жизненных сил, долгих и счастливых лет жизни.

Октябрь начал дней отсчёт,
Сегодня в наших душах лето!
Кто молодых ведёт вперёд?
С Днём пожилого человека!

Ваш опыт – компасом в руках,
А знанья – радости заветом.
Любовь – средь горестей маяк.
С Днём пожилого человека!

Вы сберегли родной очаг.
В сердцах сокрыта мудрость века.
Здоровья, радости, всех благ!
С Днём пожилого человека!

Касимова Светлана, отделение №7

Скандинавская ходьба

У ходьбы с палками есть много названий: финская, северная, нордическая, скандинавская. Появилась ходьба с палками ещё в древние времена. Основоположником техники скандинавской ходьбы стал Марко Кантанева: «Скандинавская ходьба – это не спорт, а образ жизни, образ мышлени». В феврале 2019 года скандинавская ходьба признана видом спорта.

Эффективность скандинавской ходьбы велика.

Она влияет на:

- Сердечно-сосудистую систему;
- Дыхательную систему;
- Мышцы, связки, суставы, кости;
- Нервно-иммунную систему;
- Обмен веществ, жировую ткань;
- Психическое здоровье.

Ходьба с палками имеет такой девиз: «*в любом возрасте и при любом телосложении, в любое время года и в любом месте*».

Занимайтесь спортом, ведите активный образ жизни, не болейте и никогда не унывайте!

Ю.С.Митрофанова, А.П.Ковалева, специалисты по социальной работе.
Н.А.Кузьмина, специалист по комплексной реабилитации.

Приятного аппетита

Ингредиенты для салата «Витаминка»

Капуста белокочанная / Капуста — 1 кг

Морковь —1 кг

Лук репчатый —1 кг

Перец болгарский —1 кг

Помидор —1 кг

Огурец —1 кг

Соль — 5 ч. л.

Сахар — 5 ст. л.

Масло растительное — 1 стак.

Уксус (9%) — 1 стак.

Все ингредиенты нарезать соломкой (морковь натерла на тёрке для корейской моркови, лук, помидоры и огурцы нашинковать на тёрке Бёрнера). Капусту нашинковать специальным ножом для капусты, перец также нарезать. Овощи залить маслом, уксусом, засыпать сахаром и солью, перемешать. Дать настояться 1 час. Поставить варить. закипит, варить не более 10-ти минут.Разложить по баночкам равномерно с маринадом. Закатать. Выход: 7 баночек по 800г.

Приятного аппетита!

ВЕСТНИК МБУ «Центр социального обслуживания населения»

Издатель:
Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания населения» г.Ленинск - Кузнецкий

Главный редактор -
Ирина Валериевна Варкина
Тел.: 8(38456) 3-40-46

Помощник редактора –
Митрофанова Юлия Степановна
Тел.: 8(38456) 3-40-46

Адрес: 652500, Кемеровская область, г.Ленинск-Кузнецкий, пр.Кирова, д.61
Адрес сайта: zsonlk.ru
E-mail: zso-lk@mail.ru
Данное средство массовой информации издается исключительно в целях публикации официальных сообщений и материалов, нормативных и иных актов Издателя.