Ежеквартальный информационный бюллетень МБУ «ЦСОН»

ВЕСТНИК

МБУ «Центр социального обслуживания населения»

№4, декабрь 2023 г.

Поздравления

Уважаемые коллеги, ветераны нашего Центра!
В преддверии нового, 2024 года, хочу сказать вам огромное спасибо, за то, что мы были единой командой в этот сложный, насыщенный, интересный 2023 год. Мы много что сделали и много чего добились. Одновременно с освоением нового формата работы, мы ни разу не забывали самого главного – что мы работаем с людьми. Несмотря на усталость, мы всегда готовы помогать нуждающимся в нашей помощи. Да, год сложный, но самое главное, что он уходит, и очень хочу надеяться, что с ним уйдут и беды и проблемы. Давайте все вместе, под бой курантов загадаем здоровья себе и своим близким людям, достойной заработной платы, всегда с удовольствием ходить на работу. Спасибо вам! Спасибо за этот год! И, конечно, с наступающим новым годом!

Директор МБУ «Центр социального обслуживания населения» И.В. Опенкина

Дорогие друзья!

Прошел, нет, пролетел еще один год. Он был насыщен событиями, иногда радостными, иногда печальными, но всегда сила духа и неиссякаемое терпение позволяли всем нам преодолевать возникающие трудности, достигать намеченных целей и решать все поставленные задачи.

Мы многому научились за этот год, приобрели бесценный жизненный и профессиональный опыт, которым всегда готовы делиться со всеми, кто нуждается в нашей помощи и заботе.

Мы искренне желаем Вам, чтобы каждый день Нового года был наполнен только светлыми надеждами и добрыми вестями. Дарите окружающим тепло своей души, и оно обязательно вернется к вам в стократном размере. Смотрите с оптимизмом в завтрашний день, пусть удача сопутствует вам во всех начинаниях!

Зам.директора МБУ ЦСОН

С Новым 2024 годом!

Поздравления

Председатель Совета наставников
Т.П.Власова

ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ ГОСУЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Уважаемые коллеги!
Примите искренние поздравления с
Новым годом и Рождеством!
Работникам нашим
Стихи от профкома:
Чтоб были красивы,
Чтоб были здоровы!
Ни в чем никогда
Чтобы вы не нуждались,
С делами рабочими
Дружно справлялись!
Чтоб семьи у вас
Очень дружными были,
Чтоб всем, кто мечтает,
Купить по квартире!
Чтоб дети пятерки
Из школы носили,
А ваши супруги
Вас крепко любили!

Председатель профсоюзного комитета МБУ «Центр социального обслуживания населения»
О.В.Селютина

Примите искренние поздравления с замечательным праздником — Новым годом! Пусть он принесет только положительные эмоции и мысли для реализации намеченных планов. Желаю, чтобы этот год стал в два раза успешнее, чем прошлый, чтобы перед вами открылись новые возможности. Процветания, вдохновения для новых идей и креативного подхода к делу. Крепкого здоровья, благополучия и успехов!

Источник: © https://datki.net/s-novim-godom/kollegam/krasivie/

Председатель совета ветеранов МБУ «Центр социального обслуживания населения»
Л.Г. Меснянкина

«Познавательная Экономика»

С Новым 2024 годом!

Программа совершенствования оплаты труда продолжает действовать, то есть зарплаты в бюджетной сфере растут и будут дальше расти, в том числе и в 2024 году. Так МРОТ по Кемеровской области на 01 января 2024 года составит 25 014,60 руб. с учетом районного коэффициента (увеличение на 18%).

На основании постановления Коллегии Администрации Кемеровской области № 1863 от 02.10.2023 года, произошло увеличение фондов оплаты труда (в том числе окладов) на 10%:

с 1 сентября 2023 года у социальных работников и медицинского персонала;

с 1 декабря 2023 года у остальных сотрудников.

В 2023 году, зарплаты работников Центра, достигли плановых показателей.

Экономисты
Е.Н. Сумина, Е.А.Сергеева

«Коротко о главном»

Постановление Правительства РФ от 10.08.2023 N 1314 "О переносе выходных дней в 2024 году"

Кроме этого, перенесены дни отдыха: с субботы 27 апреля на понедельник 29 апреля; с субботы 2 ноября на вторник 30 апреля; с субботы 28 декабря на понедельник 30 декабря.

Таким образом, в 2024 году установлены следующие дни отдыха:

- с 30 декабря 2023 года по 8 января 2024 года;
- с 23 по 25 февраля;
- с 8 по 10 марта;
- с 28 апреля по 1 мая и с 9 по 12 мая;
- 12 июня;
- с 3 по 4 ноября;
- с 29 по 31 декабря.

Праздничные выходные в 2024 году

Нас ждут 8 государственных праздников, благодаря которым будет 7 длинных выходных и 5 переносов праздничных дней в 2024 году в России. Общее количество выходных и праздничных дней составит 118 дней, а работать в 2024 году будем 248 дней.

Дата	Праздник
1 Января	Новый год
7 Января	Рождество Христово
23 Февраля	День защитника Отечества
8 Марта	Международный женский день
1 Мая	Праздник весны и труда
9 Мая	День Победы
12 Июня	День России
4 Ноября	День народного единства

Длинные выходные 2024 г.

Начало / Конец	Дней	Название
30 Декабря / 8 Января	10	Новогодние каникулы 2024
23 Февраля / 25 Февраля	3	День защитника Отечества
8 Марта / 10 Марта	3	Международный женский день
28 Апреля / 1 Мая	4	День Труда (первые майские)
9 Мая / 12 Мая	4	День Победы (вторые майские)
12 Июня / 12 Июня	1	День России (июньские)
3 Ноября / 4 Ноября	2	День народного единства

Специалисты по кадрам
Н.Г. Зарубина, Л.Н.Хохлова

«Медицинские советы»

Польза физической активность для здоровья человека

С одной стороны, научно-технический процесс облегчил труд человека, а с другой — снизил двигательную активность. Малоподвижный образ жизни становится причиной лишнего веса, особенно на фоне чрезмерного питания, способствует снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению общего состояния и развитию заболеваний. Недостаточная физическая активность особенно отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системе. Снижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Физическая активность должна восприниматься как основная опора здорового образа жизни и интегрироваться в нормальную, обычную повседневную жизнь. Для этого совсем не обязательно быть профессиональным спортсменом и ставить рекорды. ДВИЖЕНИЕ – это и бег, и плаванье, и танцы, и активные игры, и работа на даче, и просто ходьба.

При достаточной двигательной активности реализуются многие положительные эффекты:

Снижение лишнего веса.

Снижение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Укрепление иммунитета.

Улучшение осанки.

Активные движения способны снять стресс. Физические нагрузки помогут отвлечься от проблем и сбросить напряжение, улучшить настроение. Психика становится более устойчивой, снижается потребность в таких «стимуляторах», как табак, кофе, алкоголь.

Правильная организация двигательной активности.

Оптимальный уровень физической нагрузки – дело индивидуальное. Чрезмерный или недостаточный уровень активности не даст оздоровительного результата, и пользы не принесет. Очень важно это понимать, чтобы правильно дозировать нагрузку.

Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность (система трех «П»):

Постепенно. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму.

Последовательно — от простого к сложному.

Постоянно, регулярно и систематично. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта не будет.

В неделю взрослые люди должны уделять не менее 150 минут занятиям средней интенсивности с аэробной нагрузкой (когда прилагаются физические усилия, вызывающие незначительное усиление дыхания или сердцебиения) или не менее 75 минут занятиям высокой интенсивности с аэробной нагрузкой (когда затрачивается много физических усилий, вызывающих значительное усиление дыхания или сердцебиения). Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья.

При выборе своего направления двигательной активности всегда надо учитывать возраст, сложность тренировок, физическое состояние. Заболевания, предыдущие травмы или беременность — повод лишний раз проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать заниматься.

Больше двигайтесь и будете здоровы!

Источник: https://vocmp.oblzdrav.ru/fizicheskaya-aktivnost-osnovnaya.html

Инструктор по лечебной физкультуре
Т.А. Кадошникова

«Медицинские советы»

Первый Всемирный день сна состоялся в 2008 году под слоганом «Спи крепко, живи бодро». Сон (лат. somnus) – это естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир.

По данным ВОЗ, взрослому человеку необходимо спать от шести до восьми часов в сутки. Об опасности нехватки сна неоднократно говорилось. Она существенно влияет на качество жизни, настроение, работоспособность, самочувствие, ускоряет процесс старения.

Также хроническое недосыпание негативно действует на мозг. Сутки без сна приводят к появлению в головном мозге химических процессов, ведущих к нарушению психики. Спустя двое суток меняется гормональный фон и нарушаются нейронные связи. А после трех и более суток без сна клетки головного мозга начинают разрушаться, а также увеличивается нагрузка на внутренние органы, особенно на сердце.

Сомнология – наука, занимающаяся исследованием, диагностикой и лечением нарушений сна.

Сновидения занимают только 15-20% от общего времени, проведенного во сне.

Примерно через полтора часа после засыпания человек начинает видеть сны.

Проблемы с лишним весом и нехватка сна связаны: у людей, спящих менее 8 часов в сутки, чаще наблюдается склонность к перееданию и ожирению.

Спустя 16 часов без сна у людей значительно падает работоспособность.

Человек является единственным млекопитающим, способным осознанно лишить себя сна.

В мифах разных народов мы можем встретить богов – покровителей сна.

В Древней Греции главным божеством сна и сновидений был Гипнос. Его представляли как прекрасного юношу с крыльями, летающего над миром с рогом в руках, из которого на землю выливается снотворный напиток. У Гипноса было три сына, каждый из которых повелевает различными сторонами сновидений. Морфей – бог добрых (пророческих или лживых) сновидений, Фобетор – бог кошмаров, Фантаз – управляющий неодушевленными предметами в сновидениях и создающий парадоксальные ситуации.

чем меньше мы спим, тем хуже соображаем, доказали ученые. Днем в мозге накапливаются особые белки, которые служат для передачи нервных импульсов между клетками. За время сна их количество снижается на 30-40%.

недостаток сна приводит к эмоциональной нестабильности.

Во время сна активируются те части мозга, которые отвечают за регуляцию эмоций. Доподлинно неизвестно, как именно влияет активация этих зон на психическое благополучие, однако недоспавшие люди часто становятся более раздражительными, нервными, импульсивно реагирующими на стимулы.

У невыспавшегося человека проще спровоцировать мнительность, тревогу и страх;

недосыпание может привести к депрессии. Риск ее развития

повышается на 24% у людей, которые ложатся спать после полуночи;

не высыпаясь человек, ускоряет процесс старения. Доказано, что даже одна ночь недосыпа приводит к накоплению бета-амилоидов в мозге. Они являются одним из факторов развития болезни Альцгеймера и деменции в старости. Есть люди, которые считают, что можно позволить себе «нагуляться», пока молоды. Но факт в том, что подобным образом действительно можно спровоцировать нейродегенеративные болезни в преклонном возрасте. Особенно если есть генетическая расположенность;

у людей, которые регулярно спят менее 6 часов, риск попасть в автомобильную аварию возрастает в 3 раза. Невыспавшийся человек менее внимателен и может заснуть за рулем во время монотонной езды. Недосып за рулем можно приравнять к опьянению. По симптомам длительный недосып напоминает похмелье: у человека развивается учащенное сердцебиение, наблюдается тремор рук, снижаются интеллектуальные функции и внимание;

плохой сон мешает отказаться от вредных привычек – например, курения. В свою очередь курение мешает нормально выспаться. Это связано с тем, что за ночь уровень никотина в организме понижается, делая сон курильщика прерывистым и беспокойным.

Но здоровье сна определяется не только отсутствием недосыпания. В дополнение к предпочтительной длительности сна нужно также рассмотреть такой фактор, как влияние регулярности графика сна/бодрствования на здоровье.

Однако, спать много — не менее вредно, чем недосыпать. По мнению ученых, идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны. Детям для нормальной работы организма необходимо спать не меньше 10 часов в сутки. Полноценный сон может снизить у них проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности и улучшить поведение.

Приятного, здорового, полноценного сна!

Источники: https://www.kp.ru/family/prazdniki/vsemirnyj-den-sna/
https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/o-vsemirnom-dne-sna/?sphrase_id=592
https://www.calend.ru/holidays/0/0/2721/

Медицинская сестра отделения дневного пребывания
Л.С. Ерыгина

«Азбука безопасности»

Поздравляю дорогих коллег с Новым 2024 годом!

Я желаю, чтоб следующий год принёс вам все только самое лучшее! Чтобы работа, которую вы выполняете, раскрывала вас, укрепляла потенциал и дарила море позитивных эмоций, а в ваших семьях царили любовь и тепло, мир и достаток! Пусть год будет наполнен новыми победами и яркими незабываемыми впечатлениями! Всех благ вам в новом году!

Специалист по охране труда
И.А. Михайлова

Кроссворд

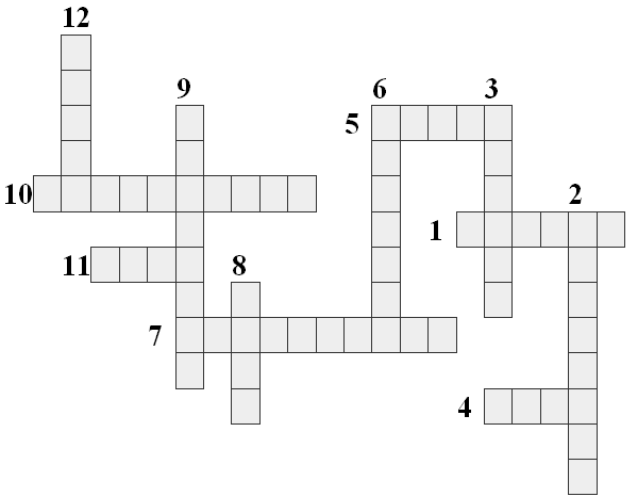
До Нового года остались считанные дни, а ещё не все продукты закуплены для новогоднего стола, не всем родственникам куплены подарки…Предлагаем Вам немного передохнуть от новогодней суеты и разгадать новогодний кроссворд, подготовленный специалистами социально-реабилитационного отделения. Разгадывание кроссвордов не только снимает стресс и помогает развлечься, но и тренирует мозг и улучшать память.

Вопросы по горизонтали:

1. Вид ёлочной игрушки.
4. Каждый ждет этого в новогоднюю пору. Оно волшебное и для каждого — свое.
5. Коллектив, в котором традиционно отмечается Новый год.
7. Число, связанное с наступлением Нового года.
10. Главная героиня Новогоднего праздника.
11. Её запах делает новогоднее настроение новогодним.

Вопросы по вертикали:

1. Этот город называют вотчиной Снегурочки.
2. Самый теплый месяц года на большей части Южного полушария.
6. Кто скрывается под шубой на новогоднем столе?
8. Этот великий русский царь первым запустил ракету в честь новогоднего праздника.
9. Одно из новогодних украшений.
12. День перед праздником.



«Азбука юриста»

В бюджет РФ на 2024 года заложена индексация страховых пенсий для неработающих пенсионеров, а также ряда иных социальных выплат с 1 января 2024 года на 7,5% с указанной даты стоимость одного пенсионного коэффициента составит 133,05 рублей, а размер страховой пенсии составит 8134,88 рублей.

С 1 января 2024г на всей территории РФ минимальный размер оплаты труда, применяемый для регулирования оплаты труда и определения размеров пособий по временной нетрудоспособности, по беременности и родам, а также для иных целей обязательного социального страхования увеличен до 19 242,00 рублей.

На основании Постановления Правительства Кемеровской области – Кузбасса от 08.09.2023 № 583 «Об установлении величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения Кемеровской области – Кузбасса на 2024 год» с 1 января 2024 на весь календарный определен новый прожиточный для пенсионеров 12093,00 рублей, трудоспособных граждан 15328,00 рублей, для детей 13844,00 рублей.

На территории Кемеровской области срок действия единого социального билета, выданного в 2020-2021годах, продлен по 31.12.2024 года.

Юрисконсульт
Н.А. Звонкова

«Полезные советы на Новый год»

До нового осталось совсем немного времени, подготовка к празднику идет полным ходом.

Дракон — существо яркое, экспрессивное. Он ассоциируется с шумной толпой, бурным весельем, фейерверками, пёстрыми красками.

В грядущем году будут господствовать цвета, которые любит Дракон, это все оттенки зеленого, серебряного и золотого.

Распрощаться со старыми долгами. Простить все обиды. Накануне Нового года позвонить близким, друзьям, родственникам и попросить прощения, даже если явной необходимости в этом нет. Просьба о прощении принесет истинное облегчение, свободу и легкость. Почистить в доме все углы и освободиться от ненужного хлама, который способен удивительным образом вбирать в себя негативную энергетику и отравлять жизнь домочадцев.

В первые минуты нового года откройте дверь, чтобы удача не прошла мимо.

На праздничном столе не должно быть раков и омаров, чтобы дела не стояли на месте.

Не стоит выносить мусор и мыть полы с 31 декабря по 1 января, иначе можно притянуть неудачи, негатив на весь новый год

Особое внимание на праздничном столе следует уделить пряностям, поскольку Дракон любит пищу, вызывающую пламя во рту. Это может быть: перец чили, чеснок, базилик, кардамон, душистый перец. На стол также можно положить роллы, суши со знаменитым соусом васаби. Следует позаботиться о свежих овощах и фруктах, сладостях, десертах, мясных деликатесах.

Для укрепления здоровья Дракон рекомендует есть много зелени в течение всего года и в Новогоднюю ночь особенно. Перед праздником рекомендуется принять ванную с настоящей морской солью. Именно морская соль помогает смыть весь негатив

Не стоит одалживать деньги перед Новым годом. Свечи зеленых оттенков на праздничном столе привлекут в дом деньги и удачу.

Чего нельзя делать в волшебную ночь?

Не стоит гостей впускать в спальню хозяев, иначе в семью придут разлад, измены и конфликты. Категорически запрещается плакать, грустить, ссориться. В противном случае весь на протяжении всего года будут слезы, разочарования и конфликты.

Рассыпать соль на праздничном столе – к счастью. Чтоб привлечь удачу в дом, следует чаще улыбаться. Ничто так не привлекает благосклонность Дракона как искренняя улыбка. Ни в коем случае не стоит выбрасывать оставшуюся еду с праздничного стола. Ею можно накормить бездомных животных.

Источник: https://new-year-party.ru/primety-na-novyj-god-2024-drakona

Заведующий хозяйством
Т.А. Бессонова

Поздравления

Огни сияют, снег блестит,
Температура минус 30 С,
В окно стучится Новый год,
И слышен звук копытца.

Это Дедушка Мороз
В Центр наш на Новый год,
Торопится и суетится,
В красивой колеснице,
На тройке рысью мчится.

Спешит поздравить нас,
Увидеть наши лица.
Подарки всем нам подарить.
И в праздник погрузиться.

Запах ели мы вдохнём,
И хоровод мы заведём.
А за окошком свиристели, на веточку присели.
Прекрасное мгновение, зимы умиротворение.

Как всегда мы ждем его
Яркого, чудесного,
На столько интересного,
Праздника совместного.

И пускай, давно уже не дети,
Мы рады Дед Морозу, он в приоритете.
А Дед Мороз белобородый, рукой взмахнет,
И в новогоднюю сказку внесёт.

Мы пожелаем всем добра ,
Свершений всех желаний.
И точно знаем, что тогда,
Вам гарантирован незабываемый букет воспоминаний.

Прости нас Старый год,
Позволь тебя проводим,
Благодарим тебя за всё,
И в Новый год уходим.

2023 год - прощай, вспоминать тебя мы будем,
и уж точно не забудем.
Дверь Дракону открываем, на целый год его впускаем.
Живите верой и любовью,
Желаем крепкого здоровья!
Праздничного фейерверка,
Пусть в сказку откроется дверка.

С Новым годом бухотдел, вас поздравить всех успел.
С праздником!

Как говорится в народе — работа это второй дом, поэтому мы хотим от души поздравить наших коллег с Новым годом! В Новом году мы желаем всем бесконечного счастья, здоровья и успеха. Пускай каждый день на нашей сложной работе приносит радость, а наш чудный коллектив смех и веселье. Пусть Дед Мороз исполнит желания каждого, дорогие коллеги. Давайте проведем еще один прекрасный год все вместе!

Нашему коллективу в целом желаю оставаться дружным, сплоченным крепким. И пусть каждый из вас в Новый год поймает свою уникальную снежинку, исполняющую самое заветное желание.

Источник: © https://pozdravok.com/pozdravleniya/prazdniki/noviy-god/kollegam/proza-4.htm

Отделение социальной адаптации населения

С Новым годом мы коллег
Всех сердечно поздравляем!
Пусть вас ждёт во всём успех —
От души мы пожелаем.
Пусть наш дружный коллектив
Проф. высот достичь поможет,
И достатка перспектив
Год грядущий приумножит.
Радость будет пусть, любовь,
И удача непременно.
Каждый новый жизни миг
Счастье дарит полноценно!

Отдел кадров
Зарубина Наталья Геннадьевна
Хохлова Любовь Николаевна

Поздравления

Поздравляю всех с наступающим Новым Годом!
Желаю самого главного,
Крепкого здоровья!
И пусть все мечты исполнятся!

С уважением, хозяйственный отдел!

Поздравляем с Новым годом!
Вдохновляет пусть работа.
Чтоб спешили с вдохновеньем
Сюда даже в воскресенье!

Чтоб директор был наш добрый
Результатом нашим гордым.
Чтобы премии, зарплаты,
Выросли в разы, ребята!

Всем здоровья, и достатка,
И свершений в жизни ярких!
Пусть счастливый Новый год
Всем удачу принесет!

Экономисты
Сумина Елена Николаевна
Сергеева Елена Анатольевна

Дорогие коллеги!

Примите самые искренние и душевные поздравления с наступающим Новым Годом!

Пусть он принесет счастье, благополучие и удачу. Пусть он будет разным: ярким и веселым, романтическим и мечтательным, удачным и целеустремленным.

Пусть станет отличной возможностью продолжить свои успешные начинания и прекрасным шансом для тех, кто решил начать все сначала.

Желания пусть исполнятся, работа приносит удовлетворение, новые знания, свершения и, конечно же, финансовое благополучие.

Пусть звезды светят ярче, а солнце освещает путь, полный радужных надежд, радостных событий, мира и добра.

Пусть каждый день судьба преподносит вам все новые и новые подарки и балует неожиданными, а главное, приятными сюрпризами!

Отделение дневного пребывания

Дорогие коллеги!

Поздравляем вас с наступающим Новым Годом!

Мы, программисты, хотим пожелать вам в новом году стабильного интернета, быстрых серверов и бесконфликтных обновлений. Пусть ваши устройства работают без сбоев, а все приложения запускаются с первого раза! Пусть в новом году вас ждут только позитивные эмоции от использования наших технологий.

Счастливого Нового Года! Ура!

Отдел Автоматизации

ВЕСТНИК МБУ «Центр социального обслуживания населения»

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

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

Помощник редактора –
Богданова Татьяна Алексеевна
Тел.: 8(38456) 3-17-14

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.