ежеквартальный информационный бюллетень МБУ «ЦСОН»

ВЕСТНИК

МБУ «Центр социального обслуживания населения»

8 Марта

№1, март 2021 г.

Поздравления

Уважаемые коллеги!
Милые женщины!

Сегодня, именно этой весной, хочется как-то особенно поздравить вас с замечательным женским праздником, с 8 марта! Кто-то, еще в прошлом веке сказал, что женщины – слабый пол, но, к сожалению, или к счастью, в наше время женщины не раз доказывают, что они сильны духом и телом и разумом. Не знаю, хорошо это или плохо, но сегодня искренне хочу пожелать каждой из вас вспоминать о сущности слова «женщина», о том, что, прежде всего надо начать любить себя и тогда будет лучше и нашим детям и нашим вторым половинам.

Иногда, я искренне любуюсь и восхищаюсь вами, а иногда не перестаю удивляться, сколько в вас скрытого потенциала, нежности, добра и одновременно холодного рассудка. Только женщины могут так сочетать в себе, казалось бы, несовместимые качества характера.

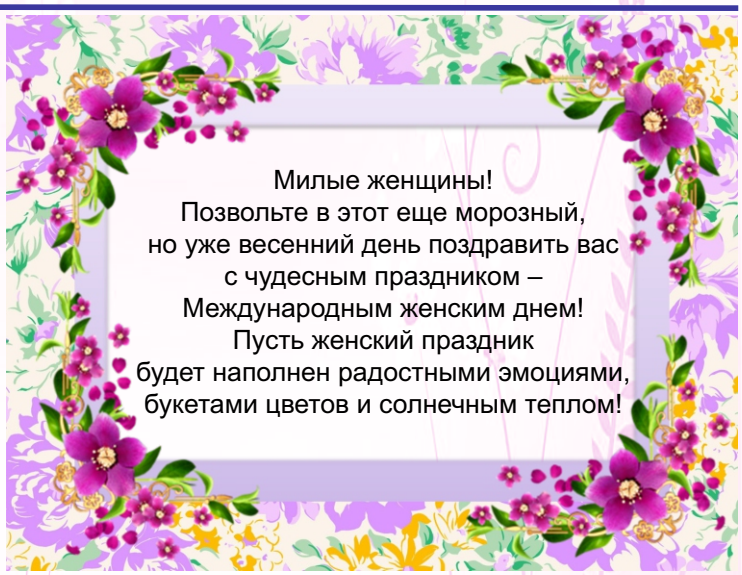
От всей души желаю вам любить себя, находить время и возможность баловать себя различными спа-процедурами, гордиться собой, купаться в лучиках весеннего солнца, радоваться каждому дню, ценить моменты рядом с близкими и родными людьми. Счастья, здоровья и, по традиции, хочу напомнить фразу Коко Шанель: «Чтобы быть незаменимой, нужно все время меняться». С праздником вас!

И.В.Опенкина
Директор МБУ "Центр социального обслуживания населения"

Уважаемые коллеги!
Милые дамы!

Спешим, поздравляем вас
с Международным женским днем
8 Марта и праздником весны!
Весна уже в окно стучится,
И солнце греет все теплей,
Вот скоро праздник наш случится,
Международный женский день!
Тепла в душе мы вам желаем,
Здоровья, счастья долгих лет!
Пусть в Вашем доме воцарятся,
Веселье, радость, громкий смех!

Заместитель директора Власова И.В.
Заместитель директора Соловьева Ю. Г.



Источники: © http://mediaurok.ucoz.net/publ/kliparty/nabor_9_ramki_cvetochnye/3-1-0-33

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

***

Дорогие коллеги, поздравляем Вас с Международным женским днем и хотим пожелать в чудесный праздник уважения и понимания от коллег, восторга и восхищения от окружающих, любви и теплоты от родных сердец, удовольствия и наслаждения от жизни, приятных сюрпризов и добрых подарков от судьбы. Желаю настоящего женского счастья и неувядаемой чудесной красоты.

Источник: http://pozdravok.ru/pozdravleniya/prazdniki/8-marta/proza.

Председатель профсоюзного комитета Е.И. Фирсова

«Новости»

Факультет «Компьютерная грамотность для пожилых и инвалидов»

С 18 января 2021 года возобновились занятия факультета для людей старшего поколения в возрасте до 65 лет и инвалидов с ментальными нарушениями. Для занятий набраны две группы. Занятия продлятся до конца марта.

Также Банк России проводит дистанционные занятия для граждан пенсионного и предпенсионного возраста. С 27 января по 23 апреля 2021 года проводятся онлайн-занятия по финансовой грамотности для граждан старшего поколения и работников учреждений социального обслуживания пожилых людей. Занятия проводятся индивидуально или могут подключаться группы. Каждое из занятий можно просмотреть на YouTube - канале нашего центра:

Экономия для жизни (https://youtu.be/uJzAqbfAByk - ссылка на видеоролик);

Банковские услуги. Выбираем банк в помощники (https://youtu.be/ayl42cMrgac - ссылка на видеоролик);

Финансовое мошенничество. Защити себя и свою семью (https://youtu.be/c7tvZRPaDTI - ссылка на видеоролик).

Инженер-программист
Е.П.Чупрова

«Познавательная экономика»

Немного о заработной плате

Премьер-министр РФ, Михаил Мишустин, дал поручение Минтруду и Минфину до 20 апреля, подготовить предложения по увеличению зарплат бюджетникам.

Такие поручения даны, исходя из решений, принятых на заседании правительства, 12 февраля 2021 года.

Главам Минздрава, Минобрнауки, Минпросвещения и Минкультуры совместно с главами регионов поручено провести детальный анализ хода реализации майских указов Президента России, в части достижения показателей повышения зарплаты работникам бюджетной сферы. Особое внимание поручено обратить «на реальный уровень заработной платы каждого работника, дифференциацию в оплате труда работников одного учреждения и работников, занимающих одинаковые должности в различных учреждениях на территории одного субъекта Российской Федерации». О результатах необходимо доложить в Минтруд России до 1 апреля.

Кроме того, на основе полученных данных, Минтруду и Минфину РФ поручено до 20 апреля 2021 года подготовить и внести в правительство предложения по повышению оплаты труда отдельных категорий работников бюджетной сферы.

Напомним, 12 февраля Президент России Владимир Путин в ходе совещания с членами правительства затронул тему зарплат работников бюджетной сферы. Президент поручил кабинету министров совместно с субъектами Российской Федерации «оперативно и крайне внимательно изучить положение дел с уровнем зарплат бюджетников во всех сферах и во всех регионах страны».

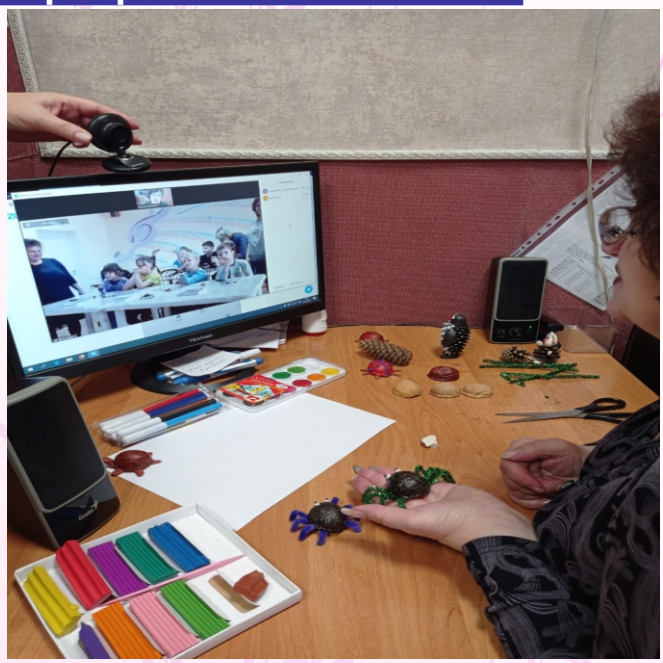
Премьер-министр России в свою очередь отметил, что система оплаты труда бюджетников должна быть максимально прозрачной.

«Есть конкретный майский указ главы государства 2012 года, и это один из базовых ориентиров в работе правительства и регионов. Срока давности у него нет», – подчеркнул Михаил Мишустин.

В январе 2021 года, в МБУ «ЦСОН» заработные платы отдельных категорий работников остались на уровне прошлого года: социальных работников 36 668,52 рублей, при плановом показателе – 36 649,00 рублей, среднего медицинского персонала 34 005,00 рублей при плановом показателе – 34 005,00 рублей. Средняя заработная плата остальных работников остаётся на уровне 25 084,00 рублей.

Экономисты
Е.Н. Сумина, А.В. Арзянина

«Серебряное» поколение»



С февраля 2021 года в рамках реализации грантового проекта #Связьпоколений#Мывместе, который направлен на привлечение пожилых людей к социально значимой добровольческой деятельности по воспитанию и обучению воспитанников муниципального казенного учреждения «Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Радуга», находящихся в трудной жизненной ситуации.

Наши студенты факультета «Домоводство» Университета третьего возраста и волонтеры «серебряного» возраста МБУ «Центр социального обслуживания населения» с большим удовольствием делятся своим опытом, знаниями в различных областях жизни и обладающих навыками хозяйственно-бытового и творческого труда с воспитанниками Центра.

Открыло проект занятие по изготовлению поделок из природного материала, которое провела Капишникова Вера Николаевна. Она давний друг Центра и любимая бабушка мальчиков и девочек. Дети с азартом принялись за работу, в результате которой у каждого на ладошке поселился маленький паучок и симпатичная божья коровка из скорлупы от грецких орехов. Кроме того, Вера Николаевна продемонстрировала и другие изделия из природного материала, пообещав в будущем научить ребят их изготавливать.

Несмотря на то, что в связи с пандемией занятия проходят дистанционно и между участниками занятий нет тесного контакта, ребята и пожилые люди получают много ярких впечатлений и теплых эмоций от общения.

Заведующий отделением дневного пребывания
Е.Г. Бедарева

«Медицинские советы»

Сезонное расстройство. Весной иногда накатывает тяжесть, апатия и усталость. Как помочь себе в этом состоянии?

Что происходит?

Весенние месяцы традиционно связывают с несколькими проблемами: сезонным расстройством, весенним авитаминозом, симптомами усталости, разбитости после зимы.

Чаще всего весеннюю нехватку витаминов, а, следовательно, усталость и разбитость, объясняют несколькими факторами. Организм истощен осенними и зимними простудами, при этом расход витаминов зимой в целом выше, так как иммунная система находится в постоянном напряжении. Плюс зимние овощи и фрукты не настолько богаты витаминами.

Как себе помочь?

Помните, что если симптомы настолько тяжелы, что начинают влиять на вашу жизнь и мешают вам нормально функционировать, это повод обратиться к врачу и проконсультироваться с ним о возможной более серьезной помощи. В остальных случаях можно поддержать себя за счет сбалансированного питания.

Витамины группы В

Витамины этой группы нормализуют работу нервной системы, способствуют борьбе со стрессами и повышенной эмоциональной и психологической нагрузкой, увеличивают сопротивляемость организма и, самое главное, помогают нам извлекать энергию из продуктов, которые мы едим.

Где искать: яйца (лучше пашот или «в мешочек»), цельные злаки, печень, молоко и йогурт, темно-зеленые овощи и свекла.

Витамин D

Витамин D вырабатывается в организме при воздействии солнечных лучей, и пусть нам и кажется, что солнца уже стало больше, но в наших широтах весной все еще необходимо поддерживать достаточный уровень витамина D – с помощью питания или пищевых добавок. Он влияет на различные звенья иммунитета, а его недостаток серьезно снижает силы организма. И много новых исследований напрямую связывают нехватку витамина D с сезонными депрессиями из-за его влияния на выработку серотонина.

Где искать: жирная рыба (лосось, селедка, сардины), продукты из коровьего молока и яичные желтки.

Магний

Магний помогает превращать еду в энергию, которой так не хватает весной. Магний крайне необходим для мышечной системы — он отвечает за напряжение и расслабление мышц. Со стороны нервной системы магний помогает регулировать нейротрансмиттеры, которые передают сообщения нашему мозгу. Исследование Университета Вермонта показало, что потребление магния эффективно снижает симптомы легкой депрессии.

Где искать: зеленые овощи (шпинат, брокколи), семечки, орехи, гречка, какао.

Железо

Железо помогает транспортировать по организму кислород. При нехватке кислорода мы испытываем апатию, усталость, сонливость. Не забывайте, что для лучшего усвоения железа нужно одновременно потреблять продукты с высоким содержанием витамина С (поэтому гречка с брокколи будет прекрасным сочетанием).

Где искать: печень и другие продукты из красного мяса, гречка, шпинат, брокколи, бобовые.

Коэнзим Q10

Энзим, который отвечает за энергию на уровне клеток организма (относится к ферментам, который «несет ответственность» за молодость и здоровье человеческого организма). С точки зрения фармакологии коэнзим Q10 представляет собой иммуномодулятор и антиоксидант. Без него невозможно нормальное протекание многих процессов метаболизма, поэтому его используют в терапевтической практике не только как профилактическое, но и как лечебное средство. Вообще наш организм умеет вырабатывать его самостоятельно, но с каждым годом его становится все меньше и меньше, плюс стресс и нехватка витамина В6 снижают выработку энзима, что тоже лишает нас сил. Что интересно, нехватка коэнзима Q10 не только делает нас уставшими, но и влияет на нашу кожу, из-за чего мы выглядим еще более уставшими, чем есть на самом деле.

Где искать: мясные субпродукты, апельсины и клубника, жирная рыба, шпинат, цветная капуста, брокколи, куриное мясо и мясо кролика.

Надо понимать, что для успешной борьбы лучше не надеяться только на питание, а подходить к проблеме комплексно: проводить много времени на свежем воздухе, делать зарядку или растяжку, пить достаточно воды. Не забывайте, что необходимое количество сна (7-8 часов) с устоявшимся графиком действительно помогает в борьбе с сонливостью, а контрастный душ с утра бодрит в любое время года. Необходимо больше доверять своему организму и если он хочет отдохнуть и поваляться на диване, не надо его насильно тащить на улицу. Доверяйте больше своему состоянию и не впадайте в панику: как правило, депрессия скоро проходит и в ваших силах помочь себе.

Источник: https://style.rbc.ru/health/5ac162809a79479f55a02aaf

https://peptidspb.ru/blog/components/coenzyme-q10.html

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

«Азбука безопасности»

Прекрасное время года – весна, время пробуждения от зимнего сна всего живого вокруг, время неповторимых нежных ароматов, чистого голубого неба и яркого солнца. Однако, вместе с позитивными моментами, весеннее тепло несёт в себе и некоторую опасность.

В связи с резкими перепадами температуры воздуха и выпадением осадков происходит образование сосулек и наледей на крышах домов, гололёда на тротуарах, поэтому в данный период необходимо соблюдать меры безопасности:

Помните: чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.

Всегда обращайте внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны.

Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий.

Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться,

«Азбука безопасности»

поднимать голову и рассматривать, что там случилось.

Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь. Вызов будет зафиксирован вместе с историей болезни, где укажут причину травмы.

Будьте осторожны и внимательны, старайтесь не ходить и не ставить машины вблизи зданий. Об опасности схода снега и льда с крыш сообщайте в коммунальные службы города.

Во время гололеда необходимо надевать удобную обувь на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках.

Необходимо внимательно смотреть под ноги, обходить опасные места.

Самые опасные места – это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти.

При ходьбе надо наступать на всю подошву, а ноги расслабить в коленях. При поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше не носить тяжелые сумки и руки в карманы не прятать.

В момент падения постарайтесь сгруппироваться и перекатиться – этим вы смягчите удар о землю. Помните, что падение на спину самое опасное.

Сразу после падения не вставайте, прочувствуйте себя. Если получили травму, обратитесь за помощью к прохожим, вызовите скорую помощь.

БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Источники: *https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2020/03/1*
https://yandex.ru/images/search?text

Специалист по охране труда
И.А. Михайлова

«Труды реабилитации»

«Школа ухода за маломобильными или немобильными гражданами»

В соответствии с распоряжением Коллегии администрации Кемеровской области от 18.01.2019 г. № 14-р «Об утверждении плана мероприятий («Дорожной карты») «Создание в Кемеровской области системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами» на 2019-2022 гг.

01.01.2021 года при социально-реабилитационном отделении МБУ «Центр социального обслуживания населения» создана «Школа ухода за маломобильными или немобильными гражданами». Услуги по обучению навыкам общего ухода за маломобильными или немобильными гражданами в «Школе ухода» предоставляются: родственникам лиц с ограниченными возможностями здоровья, социальным работникам, сиделкам и другим лицам, осуществляющим уход за маломобильными и немобильными гражданами. Обучение в «Школе ухода» предусматривает индивидуальные и групповые занятия. Обучение включает изучение теоретических основ и практическое освоение навыков ухода за людьми с ограниченной способностью к самообслуживанию и передвижению. Посетив спецкурс, родственники или иные лица, узнают, как правильно осуществлять мероприятия по личной гигиене маломобильного или немобильного гражданина, на ранних сроках диагностировать осложнения и своевременно оказывать неотложную помощь, приобретут знания по перемещению больного с постели, изучат правила кормления тяжелобольного, познакомятся с основами профилактики развития контрактуры суставов и гипертрофии мышц. В рамках данного спецкурса будут продемонстрированы основные виды современных технических средств реабилитации и использование их в практике.

Основная цель деятельности «Школы ухода» – достижение оптимально возможного уровня жизни и социальной адаптации маломобильного или немобильного человека, в привычной для него домашней обстановке в окружении семьи.

Заведующий социально-реабилитационным отделением,
О.В.Селютина

«Советы психолога»

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

Наконец закончились зимние дни! И мы на пороге самого замечательного и трогательного праздника – Международного женского дня.

Дорогие, милые женщины, разрешите поздравить Вас с чудесным праздником 8 Марта и пожелать Вам любви и счастья. Пусть для грусти не будет причин, а настроение будет цветущим, как весенние цветы.

Прекрасная половина человечества призвана дарить «ЛЮБОВЬ». Так сложилось, что прекрасный женский пол, благодаря «ЛЮБВИ», может преодолеть все трудности, являясь опорой семьи, поддержкой мужа и примером своим детям.

Женщин в мире много, и все они разные, но некоторые особенности женского характера не поддаются никакому объяснению. Женская психология – это сложнообъяснимый, тернистый путь, одним словом хаос. Необходимо запомнить одну истину – женщина никогда ничего не делает просто так. Всему есть свое объяснение и своя, пусть и неопределенная, но закономерность.

Некоторые факты о женщинах помогут нашим близким объяснить некоторые женские действия и поступки, а самим женщинам лучше разобраться в себе.

Секреты женской психологии

Шея у женщины более гибкая, чем у мужчины. Поэтому, откликаясь на зов, она поворачивает только голову, в то время как противоположный пол вынужден оборачиваться всем корпусом.

Женщины дышат грудью, а мужчины животом.

Женщины чувствуют себя некомфортно, если у них свободные руки. Им обязательно надо что-то теребить.

«Советы психолога»

Сумочка, веер, книжка, перчатки – их носят в руках именно для этого.

Женщины иначе, чем мужчины, поднимаются и спускаются с горы. Они предпочитают двигаться боком, в то время как мужики просто шире расставляют ноги.

Женщины моргают в два раза чаще мужчин.

Женское сердце на 20% меньше мужского. Но это лишь размер сердечной мышцы. Она никак не влияет на характер человека. Просто женское тело обычно меньше мужского, и потому требуется меньше усилий, чтобы прокачивать кровь.

Чтобы заручиться доверием женщины, достаточно обнять ее на двадцать секунд. Не путайте доверие с любовью. Для того чтобы добиться любви, надо приложить намного больше усилий.

Женщины лучшие организаторы, чем мужчины. Они лучше воспринимают гуманитарные науки и работают в режиме многозадачности.

Женщины испытывают большую потребность в общении. За сутки они произносят в три раза больше слов, чем мужчины. Это все из-за центра удовольствия в мозгу. Видимо от этого пошло утверждение, что женщины любят ушами.

У женщин лучше развито периферическое зрение, они лучше видят в темноте.

Походка с характерным покачиванием бедрами обусловлена тем, что у женщин шире расставлены кости таза.

Женщины внимательнее и дольше слушают собеседника. Это все от того, что у них выше потребность в общении (смотри выше).

По этой же причине женщины более успешны в переговорах, чем их мужественные коллеги.

Англичанка Ада Лавлейс – самый первый программист.

В мире на 100 миллионов меньше женщин, чем мужчин. Неравенство возникает в основном из-за того, что в Азии дети-мальчики более желанны, чем девочки. Часто женщины прерывают беременность, чтобы не рожать девочек.

В России ситуация обратная. У нас женщин на девять миллионов больше, чем мужчин.

Женщины плачут в пять раз больше мужчин. В среднем от 30 до 65 раз в год.

Женщины вдвое меньше врут. В среднем всего три раза в день.

У самой многодетной мамы в мире было 69 детей. Это жена русского крестьянина Федора Васильева, которая жила в 18 веке. Она рожала 27 раз. Всего у нее было шестнадцать двоен, семь троен и четыре раза она рожала четверняшек.

Женщины больше склонны к депрессиям.

Часто женщины задают вопрос, на который не может быть правильного ответа в принципе. Это делается для того, чтобы вызвать чувство вины у собеседника.

Жительницы древнего Рима наносили на кожу пот гладиаторов, считая, что это сделает их красивее и улучшит цвет лица. Как при этом пахли красавицы, о том ничего не известно.

Год в жизни в среднем у женщины уходит на то, чтобы решить, что ей надеть.

Женщины лучше запоминают то, что нужно сделать, а не то, что они уже сделали

На самом деле женщины красятся не для мужчин. На самом деле они делают это, чтобы произвести впечатление на других девушек, показать им, что они более яркие, заметные.

Девушки недоумевают, как можно не понимать намеков. Женщины более эмпатичны и ожидают того же от мужчин – чтобы те понимали их без слов или по едва обозначенным намекам.

Женщина всегда ищет подвох или скрытый подтекст во фразах.

Источники: *https://yandex.ru, https://yandex.ru,*

Психолог социально-реабилитационного отделения А.Ю.Аничкина

«Труды реабилитации»

Как отмечают праздник 23 февраля сегодня?

История праздника 23 февраля богата торжественными мероприятиями, митингами и демонстрациями, посвященными защитникам Родины. Многие люди, помнящие трагические страницы нашей истории, до сих пор отмечают «День защитника Отечества», чествуя воинов-героев. К памятникам и монументам возлагают цветы, в некоторых школах проводят тематические уроки и открытые мероприятия, устраивают просмотры фильмов на военную тематику.

И все же в этот день чествуют не только военных. По сложившейся традиции, 23 февраля в нашей стране поздравляют всех мужчин, от мала до велика, как потенциальных защитников Отечества. Идеология праздника 23 февраля на сегодняшний день такова: главное – любить свою Родину, гордиться ей, помня о былой воинской славе, и в случае необходимости уметь защитить ее.

По традиции, 23 февраля женщины дарят подарки мужчинам: любимым, друзьям и коллегам, отцам и сыновьям. Вспоминая об истории праздника 23 февраля, мужчинам преподносят подарки, символизирующие мужественность и силу: сувенирное оружие, спортивные тренажеры, мужские аксессуары – ремни, запонки, галстуки.

Также можно подарить сувениры: макеты военной техники, наборы оловянных солдатиков, сборные модели самолетов и парусников.

Помня о том, что лучший подарок – книга, стоит обратить внимание на издания, посвященные великим военным победам нашей Родины, а также на подарочные альбомы с изображениями военной техники. Многим мужчинам будет интересно почитать об истории и философии различных единоборств.

«Труды реабилитации»

И, конечно, не скупитесь на добрые слова и пожелания, поздравляя своих мужчин! Поблагодарите их за доблесть, отвагу и мужественность, которые могут проявляться не только на поле боя, но и в самой обыденной будничной жизни.

23 февраля, в день Защитника Отечества, давайте вспомним о тех, кто пожертвовал своими жизнями, защищая нашу Родину. И, конечно же, желаем мира, благополучия и стабильности Вам и всем Вашим близким!

Источники: *https://vsedlyaprazdnika.ru*
https://posobie.info/

Отделение социальной адаптации населения

«Кулинария для всех»

Вишневый пирог под кремом Патисьер

Потрясающий пирог! Миндальное тесто, ароматная вишня и нежнейший крем! Очень вкусно! Вместо вишни можно использовать бруснику.

Если вы используете замороженную ягоду, ее надо разморозить и слить всю жидкость. Из указанного количества ингредиентов получается 6–8 порций.

тесто: 1 яйцо, 50 г сливочного масла,50 г сахара, 70 г миндаля (слегка обжарить), 2 ч.л. разрыхлителя, 70–100 г муки.

крем: 300 мл молока, 2 желтка, 100 г сахара, 20 г муки, 2 ч.л. ванильного сахара

также: 350 г вишни без косточек

Готовим тесто.

Миндаль измельчаем, масло растираем с сахаром, добавляем яйцо, перемешиваем, добавляем миндаль, разрыхлитель и муку. Замешиваем тесто. Форму (я использовала форму диаметром 29 см) немного смазать маслом. Выложить тесто. Сделать бортики. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать в течение 7–10 минут (необходимо, чтобы тесто немного «схватилось», до готовности выпекать не надо). Готовим крем. Желтки растереть с сахаром и мукой, молоко подогреть (оно должно быть горячее, но не кипящее), в желтки добавить горячее молоко. Перемешать, поставить массу на огонь. Варить, при постоянном помешивании, до загустения. На тесто выложить вишню. На вишню выложить крем.

Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать в течение 20–25 минут.

Пирог полностью остудить, нарезать на порции.

Приятного аппетита!

Источники: *(https://www.say7.info/cook/recipe/1074-Vishnevyiy-pirog-pod.html)*

Заведующий отделением дневного пребывания Е.Г. Бедарева

«Кладовая советов»

Как выбрать цветы к празднику 8 марта

Перед тем, как отправиться в цветочный магазин, подумайте, сколько букетов и для кого вы хотите купить. Цветы, предназначенные маме, бабушке и молодой девушке будут различаться, поскольку есть правила хорошего тона, и неуместный подарок поставит обладательницу и вас в неудобное положение.

Рекомендации, представленные ниже, помогут вам не ошибиться с выбором:

розы уже стали классикой, поэтому большинство мужчин выбирают именно их для подарка. Для супруги или любимой женщины предпочтительны алые или красные бутоны, для молодой девушки – розовые и белые оттенки лепестков. Если вы хотите сделать приятный презент маме или бабушке, то подойдут бордовые розы;

лилии считаются цветком всех влюбленных, поэтому их дарят вторым половинкам, женам. Помните, что помимо красоты, они обладают специфичным ароматом, который понравится далеко не каждой женщине;

герберы – символ радости, веселья и непринужденности. Это отличный выбор для приятельницы, коллеги, жизнерадостной девушки, с кем вас связывают дружеские отношения;

тюльпаны. На 8 марта их часто дарят женщинам-коллегам, начальницам, учителям, врачам и другим работникам госучреждений. Для подарка маме и бабушке уместны будут красные тюльпаны, а для возлюбленной предпочтение отдавайте розовым и белым сортам;

хризантемы символизируют успех и благодарность, поэтому их чаще всего дарят коллегам, врачам и учителям. Для мам и бабушек они тоже подходят.

Помимо перечисленных цветов, очень популярны в начале весны ирисы. Они выделяются на фоне других растений своей оригинальностью, поэтому их обычно дарят молодым девушкам в знак симпатии и вторым половинкам. Желтые лимонные нарциссы порадуют красотой ваших близких женщин более старшего возраста – мам, теть и бабушек, а еще их часто выбирают в подарок учителям.

Источник: *dlyahozyaek.ru›kak-vybrat...k-prazdniku-8-marta*

Заведующий хозяйством, Бессонова Т.А.

«Поздравления»

Поздравляем Карпенко Наталью Ивановну с рождением внука!!!

С уважением, от имени всего коллектива

***

Источники: http://privetstve nnyy-adres.ru/

Экономисты Е.Н. Сумина, А.В. Арзянина .

***

Когда давно уж улеглись метели,
В лес улетели свиристели,
Когда мы слышим звук капели,
И ручейков веселый плеск,
Когда душа трепещет, бьется сердце,
И радует нас солнца блеск!
Это март в окно стучится, напоминая нам о том,
Что на пороге праздник ЖЕНЩИН – прекрасный,
радостный, с добром!
Хвала и слава – милым, нежным,
а иногда и безмятежным,
Любимым, дорогим и классным, во многом своеобразным.
Желанным, умным иль с грустинкой,
И в меру строгим иль с хитринкой.
Свою любовь, вам выражаем, и вас,
мы очень уважаем,
Давайте радость в мир нести и как подснежники цвести.
Он символ надежды и вестник весны,
Пусть будут ваши желания воплощены.
Желаем прекрасной половине Центра
весеннего вдохновения,
обожания близких,
самосовершенствования,
ярких впечатлений и радости жизни!!!

Источник: https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=a8a41131d37a1cfe6eb859bc4bd85c2a-l&n=13

С уважением, отдел бухгалтерского учета

***

Я Вам желаю в день весенний
Улыбок, радости, терпенья.
Много энергии и позитива,
Здоровья, удачи, счастья и мира.
Лучами чтоб солнца Вы согревались,
А лица родных Вам всегда улыбались!

Специалист по комплексной реабилитации Н.А. Кузьмина

***

Милые женщины, позвольте в этот весенний день поздравить вас с чудесным праздником – Международным женским днем! Каждый год 8 Марта улицы заполняются мужчинами, спешащими к своим прекрасным женщинам с букетами цветов. А это значит, что именно благодаря вам и вашему празднику мир становится прекраснее, наполняется яркими красками и прекрасным настроением. Пусть же мужчины радуют Вас не только на праздник, а каждый день, и пусть не только букетами и подарками, но и вниманием, делами и поступками, да так, чтобы вам каждый день казался солнечным и весенним. С праздником!

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

***

Уважаемые коллеги, поздравляем Вас с 8 Марта! Желаем замечательного настроения и много-много улыбок. Пусть работа дает желанные результаты, всё получается легко и без препятствий. Огромного женского счастья, невероятно сильной любви и нежности, внимания и заботливого участия. Будьте готовы к лучшему, оно обязательно произойдет! С праздником!

Отделение социальной адаптации населения

***

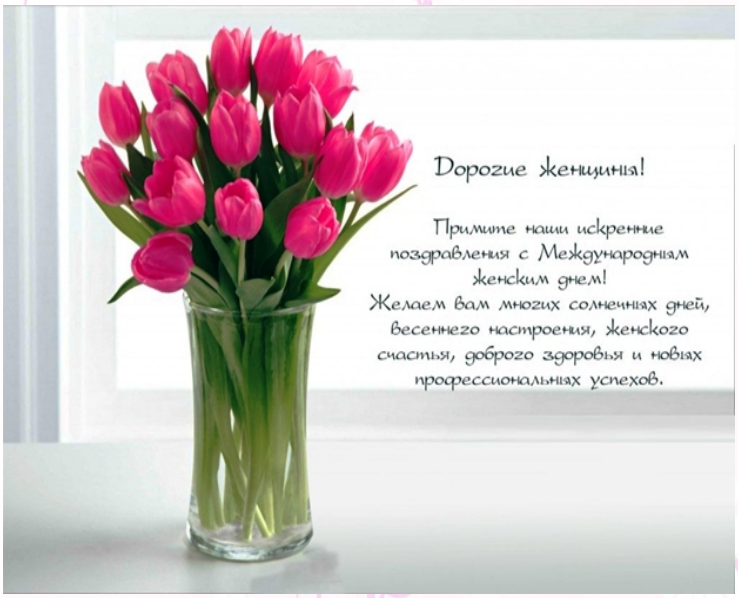
Наконец закончились зимние дни! И мы на пороге самого замечательного и трогательного праздника – Международного женского дня.

«Поздравления»

Дорогие, милые женщины, разрешите поздравить Вас с чудесным праздником 8 Марта и пожелать Вам любви и счастья. Пусть для грусти не будет причин, а настроение будет цветущим, как весенние цветы.

Прекрасная половина человечества призвана дарить «ЛЮБОВЬ». Так сложилось, что прекрасный женский пол, благодаря «ЛЮБВИ», может преодолеть все трудности, являясь опорой семьи, поддержкой мужа и примером своим детям.

***



Психолог социально-реабилитационного отделения А.Ю.Аничкина

***

Милые леди, строгие дамы и просто прекрасные наши женщины! От чистого сердца поздравляем Вас с Международным женским днём! Желаем большой любви и счастья в жизни, невероятной радости и нежных слов, доброй удачи и неувядаемой красоты, потрясающих возможностей и чудесного настроения. Пусть каждый день будет таким, как этот: наполнен улыбками, восхищением, любовью, заботой и радостью. Будьте счастливы, ощущая себя женщинами, принцессами, королевами.

Источник: *https://s1.babiki.ru/uploads/images/01/28/65/2018/03/07/883974.jpg*

Заведующий хозяйством, Бессонова Т.А.

Поздравляем с 23 февраля
Вы, мужчины, наша гордость,
Наша сила, мощь и стать.
В День защитника хотим мы
Вам сердечно пожелать
Стратегических решений
И надежнейших тылов,
Лишь побед без поражений,
Дома чтоб ждала любовь,
Дух был сильным, тело – крепким,
Друг был верным на века.
Мира над страной любимой,
В сердце – счастья огонька.

Источник: *http://pozdravok.ru/pozdravleniya/prazdniki/den-zashchitnikov-otechestva/*

Специалист ОССО Н.С. Калиниченко

***

Милые женщины!

Пусть сбываются все ваши надежды и мечты, пусть каждый ваш день будет озарен счастливой улыбкой, а вместе с ароматом весенних цветов вашу жизнь войдут радость и благополучие. Желаю вам здоровья, любви, поддержки близких. Пусть взаимопонимание и согласие, спокойствие и радость всегда сопутствуют вам!

Источники: *https://yandex.ru, https://yandex.ru,*

Психолог социально-реабилитационного отделения А.Ю.Аничкина

***

Самым значимым праздником объединяющий всех женщин мира, считается 8 марта. 8 марта – это традиционный женский день, когда женщинам уделяется больше внимания. День 8 марта - также символизирует приход весны и тепла, что часто сравнивают с женским теплом и началом.

«Поздравления»

Самой главной традицией 8 марта – являются цветы. Цветы принято дарить всем женщинам в семье без исключения. Это может быть сестра, мама, бабушка, дочь, племянница, жена, девушка. Здесь самое главное не положение женщины, а то, что она женщина.

Мужчины чаще всего дарят свои женщинам розы или букеты в составе которых есть ассорти разных цветов. Но на самом деле на 8 марта, женщинам нужно дарить тюльпаны. Такие цветы символизируют богатство, роскошь, а также изобилие. Самое интересное, что такие цветы отлично подойдут, как и молодым девушкам, так и уже более зрелым, опытным женщинам.

А вот женщинам на работе принято дарить мимозы. Мимоза символизирует спокойствие и постоянство, что плодотворно влияет на обстановку в офисе в целом.

А дочерям принято дарить фиалки. Эти подарки могут делать как женщины, так и мужчины. Потому как фиалка благоприятно влияет на отношения между детьми и родителями.

Бабушке, хорошим подарком от внуков будет хризантемы, как символ счастья и благополучия. А нашим любимым мамам, сестрам, тетям и подругам можно подарить орхидею, которая символизирует счастье и красоту. Сегодня замечательный день - Праздник Весны, Любви, Нежности и Красоты! Я хочу поздравить всех ВАС, милые Женщины - умницы, красавицы, рукодельницы, талантливейшие из талантливейших!

Хочу от всей души пожелать ВАМ женского счастья, радости, нежности и заботы ваших близких, успехов и побед!

Будьте всегда красивыми, любимыми, счастливыми и пусть улыбка никогда не покидает ваши милые лица!

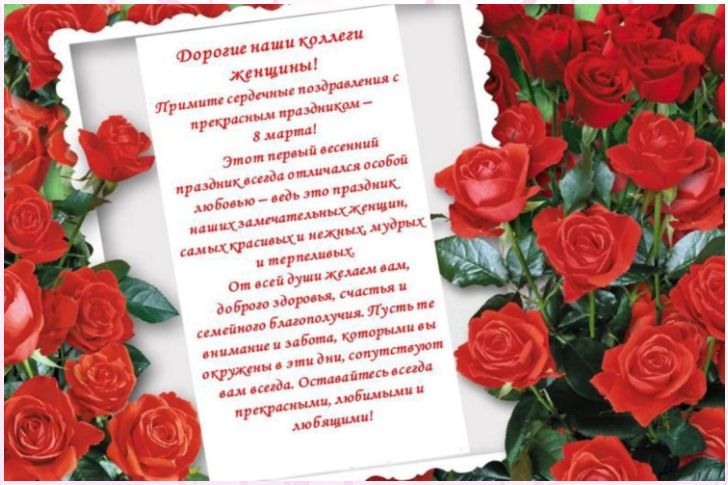
Улыбайтесь, радуйтесь, любите и будьте любимы!
Восьмое марта — не напрасно
Его мы празднуем весной.
Ведь женщины всегда прекрасны,
Как солнце и цветок лесной.
Пусть аромат свой дарят розы,
Пусть будет много теплоты,
И будут только счастья слезы,
И все исполнятся мечты!

Источник: http://parnasse.ru/prazdniki/8-marta/pozdravlenija-s-zhenskim-dnyom-8-marta-kolegam-v-stihah.html

https://womans.ws/2019/02/26/vse-o-prazdnike-8-marta/

Социальный работник отделения №4 Торопова Н.Ю.

***



Источник: https://yandex.ru/images/search

Специалист ОССО С.И Кириллова

***

8 марта! - праздником считался еще в советские времена. Только проходил этот день совсем по другому. По городу проходили мирные митинги с требованием о равноправии женщин и мужчин, торжественные шествия за свободу. В современном мире 8 марта стал государственным праздником в России и во многих других странах. Сейчас его празднуют совсем иначе....

«В этот праздник я всегда просыпался очень рано и бежал покупать цветы. Супруге я покупал всегда белые хризантемы. Она их очень любила. Я долго стоял в очереди, но всегда успевал купить букет, до того как она проснется....Ох, время летит очень быстро.» - вспоминал Александ Васильевич.

«8 марта — это повод сказать женщине, что она прекрасна. Несмотря на мой возраст, я продолжаю любить этот праздник. В это весенний день каждый мужчина обязан уделить внимание и проявить уважение...»

- такие волшебные слова говорит мужчина, которому 26 марта исполнится 88 лет.

Получатель социальных услуг на дому

Анисенков Александр Васильевич, ветеран труда, труженик тыла,

ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ ЖЕНЩИН МБУ ЦСОН С 8 МАРТА!

Выражает огромную благодарность за помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.

Говорит спасибо за заботу и доброту, которую вы дарите всем пожилым людям.

Здоровья вам и долгих лет жизни.

Присоединяюсь к поздравлению моего подопечного Александра Васильевича.

Поздравляю всех коллег с этим нежным женским днем!

Желаю больше светлых дней и счастливых моментов.

Успехов в работе и благополучия в семье.

Социальный работник отделения № 5 Горбунова Е.Н.

«Поздравления»

***

Всем, всем, всем

С праздником матери, сестры, подруги,
Дочки, племянницы, внучки, супруги,
Свекрови, добрые бабушки, строгие тещи.
Милые женщины! С праздником общим!
С праздником всех, кто нам жарит и варит,
Моет, стирает, нянчит и парит.
Всех кто сидит за служебным столом.
Всех кто нас обслуживает
и одаряет сердечным теплом.
Всех, кто волнует мужскую кровь
Кто сохраняет навечно любовь
Всех, кто ругает порою мужчин
И за поступки, и так, без причин
Все, кто, с надеждою смотрит на нас
Милые женщины с праздником Вас!

Социальный работник № 6 Вайнер Т.А.

«Историческая справка»

В марте есть такой денёк!

Начало весны как нельзя лучше символизирует женскую природу. Благодаря женщине рождается новая жизнь, и именно весной все живое пробуждается от зимнего сна. Весна - солнечная, теплая, цветущая! Но вдруг набегают на небо серые тучи, дует холодный ветер и тонкая корочка льда затягивает проталины. Как это похоже на переменчивое женское настроение… Настоящая женщина многогранна и непредсказуема мы умеем быть сильными в своей слабости, по-умному «глупить»,смеяться сквозь слезы и преодолевать такие невероятные преграды, которые неприступны даже для сильных мужчин. Не случайно этот праздник приходит к нам ранней весной. Ведь весна и женщина так похожи и неразделимы! Каждая наполняет мир светом и радостью, каждая является началом всех начал: началом жизни, началом любви. Восхитительна женщина, особенно ранней весной! Вокруг еще снег, но яркое солнце уже щедро дарит свое тепло. Женщина – воплощение нежности и любви, чуткости и доброты, жизненной стойкости и оптимизма. Женщина соединяет в себе самые прекрасные качества: солнечную улыбку, непредсказуемую весеннюю грозу, нежность и природную красоту. Она обладает уникальным даром – теплом своего сердца, любовью, терпением и заботой оберегать родных и близких.

У социальной защиты г. Ленинска-Кузнецкого женское лицо. Вы дарите людям добро, делаете каждый день светлее и праздничнее, вселяя надежду, и учите радоваться жизни.

Женский день – это замечательный повод отдохнуть от ведения хозяйства и получить желанный подарок. В действительности же 8 Марта – это праздник для всех. Его часто называют Праздником Весны, когда каждая девушка и женщина становится особенно мила и красива. Перечень женских забот бесконечен, ведь женщине во всех сферах жизни являются источником духовности, стабильности, порядка,

В этот замечательный день от всей души желаем вам прекрасного настроения, крепкого здоровья, счастья и семейного благополучия. Удачи и успехов во всем!

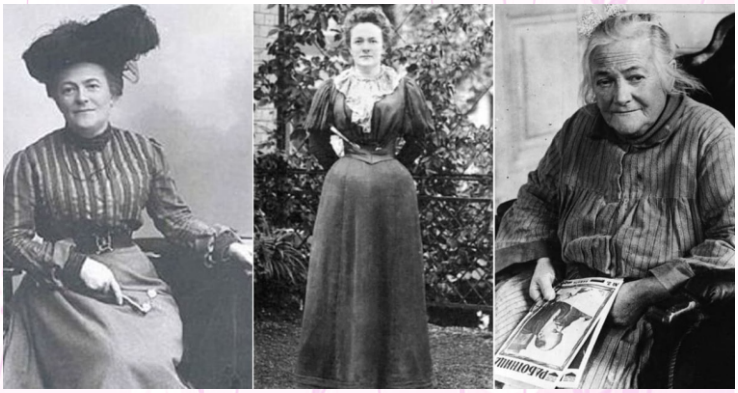
Социальный работник № 6 Вайнер Т.А.

История возникновения международного женского дня

28 февраля 1908 года по призыву нью-йоркской социал-демократической женской организации состоялся митинг с лозунгами о равноправии женщин. В этот день более 15 000 женщин прошли маршем через весь город, требуя сокращения рабочего дня и равных с мужчинами условий оплаты труда. Кроме того, было выдвинуто требование предоставления женщинам избирательного права.

В 1909 году Социалистическая партия Америки объявила национальный женский день, который отмечался вплоть до 1913 года в последнее воскресенье февраля. В 1909 году это было 28 февраля. Позднее, в 1910 году, делегатки из США прибыли в Копенгаген на Вторую Международную Конференцию социалисток, где встретились с известной коммунисткой Кларой Цеткин.

Немка Клара Цеткин в 1910 году, на Второй Международной социалистической женской конференции, проходившей в Копенгагене 27 августа в рамках Восьмого конгресса Второго Интернационала, предложила учредить международный женский день. Имелось в виду, что в этот день женщины будут устраивать митинги и шествия, привлекая общественность к своим проблемам.



В 1911 году первый Международный женский день отмечался в Германии, Австрии, Дании и Швейцарии 19 марта, по предложению члена Центрального комитета Социал-демократической партии Германии Елены Гринберг, в ознаменование Мартовской революции 1848 года в Пруссии. В 1912 году этот день отмечался в тех же странах уже 12 мая. В 1913 году женщины впервые вышли на

«Историческая справка»

митинги во Франции и России — 2 марта, массовые демонстрации также прошли в Австрии, Чехии, Венгрии, Швейцарии, Голландии — 9 марта, в Германии — 12 марта. В 1914 году женский день отмечался в воскресенье 8 марта одновременно в восьми странах: США, Великобритании, Австрии, Дании, Германии, Нидерландах, России и Швейцарии.

До 1917 года полное или частичное право голоса получили женщины Новой Зеландии, Австралии, Финляндии, Норвегии, Дании, Исландии.

Празднование в России и СССР

Февраль 1917 года стал важной вехой в истории праздника, поскольку 23 февраля (8 марта) 1917 года было ознаменовано революционным взрывом, положившим начало Февральской революции. Четыре дня спустя император подписал указ о даровании права голоса женщинам, однако это не остановило революцию. Петроградские большевики воспользовались празднованием Международного женского дня для организации митингов и собраний против войны, дороговизны и тяжёлого положения работниц, которые особенно бурно происходили на Выборгской стороне, стихийно переходя в забастовки и революционные демонстрации. В этот день бастовало более 128 тыс. рабочих, а колонны демонстрантов с рабочих окраин направились к центру города и прорвались на Невский проспект, по которому к Городской думе прошла процессия с требованиями женского равноправия и хлеба.

В 1921 году по решению 2-й Коммунистической женской конференции было решено праздновать Международный женский день 8 марта в память об участии женщин в Петроградской демонстрации 23 февраля (8 марта) 1917 года, которое стало одним из событий, предшествовавших Февральской революции, в результате которой была свергнута монархия.

Л. В. Даниленко, проанализировав советские публикации последних двух лет Великой Отечественной войны на тему Международного женского дня, пришёл к выводу, что в то время праздник был посвящён в основном «мужественным» женщинам, достигшим успехов в «мужских» профессиях.

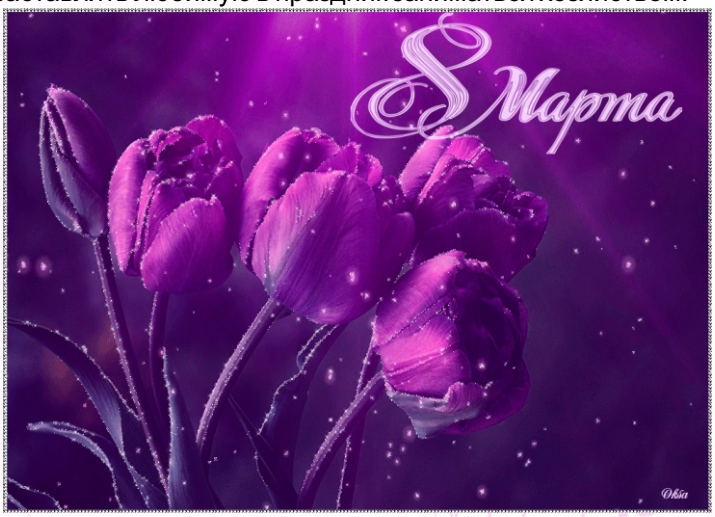
С 1966 года, в соответствии с Указом Президиума Верховного Совета СССР от 8 мая 1965 года, Международный женский день стал не только праздником, но и нерабочим днём. Постепенно праздник потерял свою феминистскую окраску, став днём поздравлений женщин, девушек и даже девочек в кругу семьи, в трудовом и учебном коллективе.

Обычаи российского 8 марта

1.В этот день поздравляют всю прекрасную половину, без разделения на возраст и статус. Свою долю подарков получают и совсем маленькие девочки, и юные девушки, и дамы постарше, и пожилые женщины.

2.Традиционный подарок в этот день – цветы. Они могут быть и в букетах, и в вазонах. Это может быть роскошный дизайнерский букет, и трогательная веточка мимозы, но цветы на 8 марта, практически, обязательный подарок.

3. В этот день женщин традиционно освобождают от всех женских хлопот по дому. Раньше за плиту становились мужчины, они убирали квартиру, собственноручно пекли торты и всячески старались честно исполнить ту часть домашней работы, которая, обычно, является женской прерогативой. Сейчас многие мужчины идут по пути наименьшего сопротивления, ограничиваясь походом в ресторан или заказом еды на дом, для того, чтобы не заставлять любимую в праздник заниматься хозяйством.



4. Традиции 8 марта затрагивают и подарки. Когда-то в их качестве выступали почетные грамоты за производственные и профессиональные успехи, затем праздник стал менее политизированным, а подарки – более праздничными. Сейчас на 8 марта традиционно дарят женщинам украшения, аксессуары, одежду, красивое белье. Дурным тоном является дарить на 8 марта предметы кухонного обихода – кастрюли, сковороды, чайники, прихватки и фартуки. Лучше подарить бытовую технику, если вы обязательно решили осчастливить любимую чем-то крайне полезным.

5. Еще одна традиция российского 8 марта – выходной в этот день. С тех пор, как этот праздник объявили нерабочим днем в 1965 году, он является законным выходным для всей страны. И ни одно правительство в эпоху перемен не посягало на эту нерушимую народную традицию – праздновать 8 марта широко и с размахом.

«Историческая справка»

6. Традицией можно назвать обязательно поздравление женщин на рабочих местах и в коллективах. Каждая компания и офис готовится к этому дню по-разному. Где-то устраивают целую вечеринку, наполненную весельем и сюрпризами, где-то ограничиваются выходным для женщин. Где-то просто дарят небольшие букеты цветов или милые сувениры, но 8 марта в каждом учреждении и на производстве, женщины получают внимание, поздравление и комплименты.

7. Можно отметить и кулинарные российские традиции 8 марта. Традиционные десерты – торты или пирожные, легкие фруктовые суфле или низкокалорийные фруктовые салаты – являются обязательной частью угощения. Ведь женщины любят сладкое. Также в большинстве семей стараются приготовить салаты или блюда с первыми весенними овощами – ведь так хочется побаловать себя тем, от чего отвыкли за зиму: свежими огурчиками, помидорчиками, упругой салатной зеленью.

Источники: *http://shkolaprazdnika.ru/8-marta/traditsii-8-marta.html*

https://vplate.ru/prazdniki/istoriya-8-marta-i-osobennosti-otmechaniya/

https://ru.wikipedia.org/wiki/Международный_женский_день

https://yandex.ru/turbo/masterok.livejournal.com/s/4298360.html

Социальный работник отделения № 5 Зимина В.А.

«И артист, и методист»

Участие МБУ «Центр социального обслуживания населения» в конкурсах электронного журнала «СОННЭТ»

МБУ «Центр социального обслуживания населения» является постоянным участником различных конкурсов. В конкурсах журнала «СОННЭТ» уже не первый год принимают участие, как сотрудники Центра, так и получатели социальных услуг.

В 2020 году Центр принял участие в четырех конкурсах «СОННЭТа»: два конкурса для получателей социальных услуг и два конкурса для сотрудников.

В V Всероссийском конкурсе творческих работ граждан пожилого возраста и лиц с инвалидностью старше 17 лет «Миротворец» приняли участие 12 человек, среди которых были студенты факультета «Домоводство» Университета третьего возраста и ветераны Центра. По результатам конкурса гран-при получила Королева Н.А.; дипломами I степени были награждены Макуха Н.Н., Малышкина В.И., Фомина Н.В.; дипломами III степени – Баева Н.А., Баранова Н.Н., Торопова Л.Д., Южикова Р.Н.; сертификаты участников получили Черданцева Г.И., Крапивина О.А., Лапина Л.М., Меснянкина Л.Г..

В V Всероссийском фотоконкурсе для получателей социальных услуг старше 18 лет «Времена года» приняли участие три человека – студенты факультета «Домоводство» Университета третьего возраста. Седельникова О.Л. была награждена дипломом III степени, Баева Н.А. и Суслина И.Д. получили сертификаты участников.

В конкурсе с международным участием «Лучшая статья» приняли участие два человека – социальные работники Новоселова Анастасия Александровна и Сысуева Любовь Алексеевна. Их статьи «Трудовая династия» и «Человеку нужен человек» были опубликованы в электронном журнале «СОННЭТ».

В V Всероссийском конкурсе методических разработок «Социальные инновации» принял участие один человек – психолог социальной сферы Аничкина А.Ю. со своим проектом «Путь к гармонии», который реализуется на базе нашего Центра. Работа также была опубликована в журнале «СОННЭТ».

Сотрудники и получатели услуг Центра с удовольствием принимают участие в различных конкурсах и делятся своим творчеством. В этом году также планируется активное участие.

Источники: *https://blagoinfo.ru/2019/12/04/общественные-организации-пензенской/*

Специалисты по социальной работе
Ю.С. Митрофанова, А.П. Ковалева

ВЕСТНИК МБУ «Центр социального обслуживания населения»

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

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

Помощник редактора –
Митрофанова Юлия Степановна
Тел.: 8(38456) 3-35-80

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.