



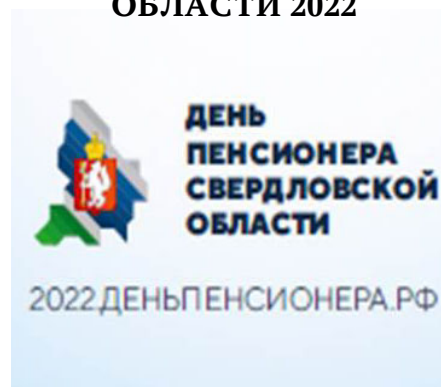
СОЦИАЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

№ 3
октябрь 2022



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДЕНЬ ПЕНСИОНЕРА В
СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ 2022



ОТКРЫТИЕ
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
СПОРТИВНО -
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ПЛОЩАДКИ



ПАННО В ТЕХНИКЕ
«ТЕРРА»



Примите искренние поздравления и слова
сердечной благодарности.

В этот день мы поздравляем всех родных и
дорогих нашему сердцу людей – старшее, мудрое
поколение.

От всей души желаем Вам крепкого здоровья,
долгих лет жизни, тепла, заботы и внимания
родных и близких.

Пусть ничто не омрачает ваших будней, а
праздники сопровождают каждую минуту!

Пусть любовь ваших детей и смех ваших внуков
наполняют радостью душу!

С праздником, дорогие!



ДЕНЬ ПЕНСИОНЕРА, ПО ТРАДИЦИИ, ДАЛ СТАРТ МЕСЯЧНИКУ

28 августа 2022 года Свердловская область в десятый раз отметила один из уникальных региональных праздников - "День пенсионера", утвержденный Указом Губернатора Свердловской области от 30 июля 2013 года № 403-УГ. Этот праздник дал старт традиционному Месячнику пенсионера, который проходил с 28 августа по 1 октября 2022 года.

Глава региона Евгений Куйвашев неоднократно отмечал, что День пенсионера учрежден в знак глубокого, искреннего уважения к людям, которые каждодневным трудом вносят вклад в развитие региона, укрепление доброй славы Свердловской области.

В рамках Месячника пенсионера на территории Ачитского городского округа были организованы мероприятия, направленные на продление Активного долголетия пожилых людей в Свердловской области.

Большой блок связан с культурно-массовыми и спортивными мероприятиями, выставками,



экскурсиями. Прошли Дни открытых дверей, по всей территории области организовано льготное посещение музеев, театров, концертных площадок.

Традиционно месячник пенсионера в Ачитском городском округе открыл туристический слет «Возраст не помеха!», посвященный Дню пенсионера в Свердловской области и Международному Дню пожилых людей, под девизом «Всё, чем сердце живёт»!

*специалист по социальной работе
Ирина Юрьевна Крючкова*

ФЕСТИВАЛЬ ТВОРЧЕСТВА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ «ОСЕННЕЕ ОЧАРОВАНИЕ»

9 сентября 2022 года получатели социальных услуг отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов пгт. Ачит ГАУ «КЦСОН Ачитского района» приняли участие в первом (отборочном) туре фестиваля творчества пожилых людей Свердловской области «Осеннее очарование» в Ачитском городском округе. На суд жюри и зрителей было представлено пять художественных номеров. В номинации «Вокал (ансамбли)» - коллектив «Сударушка» исполнил песню А. Заволокина «Мир вам, добрые люди», в номинации «Вокал (соло)» выступили Субботина Е.М. («У нас нонче Субботея») и Барышева С.Б. («Хуторянка»), в инструментальном жанре представил музыкальную композицию на баяне «Русские наигрыши» Бринев Н.И., Меньшикова Л. Г., приняла участие в номинации «Художественное слово» - прочитала стихотворение В. Занодворова «Последнее письмо». Выступление всех творческих

коллективов Ачитского района порадовало разнообразием жанров, творческими находками, красочными костюмами. Поэтому нам вдвойне радостно за наших участников, в такой непростой конкуренции все наши артисты заняли призовые места, получили дипломы второй и третьей степени, Меньшикова Людмила Григорьевна получила диплом первой степени. Гордимся и желаем нашим талантливым и таким молодым душой, получателям, новых успехов и громких побед!

*инструктор по трудовой терапии
Елена Юрьевна Крашенинникова*



ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЕТ «ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА»

И вот наконец, после перерыва в два года из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки в стране, в Ачитском городском округе состоялся такой долгожданный, всеми любимейшей туристический слет, который по уже сложившейся традиции организовал наш Центр при поддержке совета ветеранов пенсионеров АГО, МКУ ДО АГО Ачитская ДЮСШ, Ачитский РДК и прошел он на берегу Нижнего пруда под девизом «Всё, чем сердце живет»!

Туристический слет был открыт с приветственного слова Главы Ачитского городского округа Дмитрия Александровича Верзакова. На слете присутствовали почетные гости: помощник депутата Государственной Думы ФС РФ З.А. Муцоева Анастасия Евдокимова, председатель Думы Ачитского ГО Алексей Викторович Торопов.

13 команд из разных населенных пунктов: 3 команды пгт. Ачит, а также команды из п. Афанасьевский, с. Русский Потам, д. Давыдкова, п. Заря, д. Нижний Арий, п. Уфимский, д. Гайны, с. Афанасьевское, с. Карги, с. Большой Ут и д. Лямпа прибыли на туристический слет, чтобы принять участие в соревнованиях, и просто пообщаться друг с другом. Задания были разные (сложные и простые), хотя самое первое оказалось шумным и веселым – творческое представление команд «Визитная карточка», где надо было рассказать о себе в любой форме на зависть другим. Затем туристы смогли попробовать себя в меткости – стрельба дротиками по воздушным шарам. Команды собирали импровизированные грибы, которые им нужно было рассортировать на съедобные и несъедобные. Вязали туристические узлы. Составляли топографические карты местности. Готовили традиционные блюда народов России.

Участники команд успешно продемонстрировали свою эрудицию, сплоченность и спортивный азарт в конкурсных мероприятиях.

По результатам конкурсных мероприятий первое место заняла команда «Оптимисты» с. Карги, вместе с дипломом победителя и подарком (плитка газовая портативная



«Следопыт») им был вручен переходящий Кубок, 2 место заняла команда «Кеды» пгт.

Ачит, третье место заняла команда «Данко» с. Афанасьевское обе команды получили дипломы и ценные призы.

Туристический слет, как обычно, прошёл в теплой, дружественной обстановке. Все участники, болельщики и гости остались довольны. В состав жюри вошли представители различных организаций АГО: заместитель Главы Ачитского городского округа Алена Евгеньевна Козлова, директор комплексного центра Наталья Николаевна Семенова, художественный руководитель РДК Полина Вячеславовна Хорошайлова, представитель совета ветеранов Галина Валентиновна Валеева, специалист Управления социальной политики № 3 Татьяна Анатольевна Некрасова, ведущий специалист Управления образования Анна Андреевна Самсонова. Награждение победителей провела заместитель Главы Ачитского городского округа по социальной политике и общественным отношениям Алена Евгеньевна Козлова. Общее количество присутствующих на мероприятии составило более 100 человек, вот это масштаб!

Поздравляем победителей и благодарим всех кто принял участие в организации и проведении данного мероприятия! Хотелось еще раз пожелать всем участника оптимизма, бодрости духа и новых побед!

ГАУ «КЦСОН Ачитского района»

ДЛЯ СПОРТА НЕТ ГРАНИЦ И ВОЗРАСТА!

16 сентября 2022 г. был комфортным для спортивных дел старшего поколения Ачитского городского округа. Впервые спартакиада ветеранов и пенсионеров, проводилась не на школьном стадионе, а на территории отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в поселке Ачит по ул. Кривоzubова, 133 «Б». Поводом стало торжественное открытие многофункциональной спортивно-оздоровительной площадки с уличными тренажерами, построенной в рамках проведения государственной программы Свердловской области «Социальная поддержка и социальное обслуживание населения Свердловской области до 2024 года», утвержденной Губернатором Свердловской области Евгением Владимировичем Куивашевым, а также при поддержке Министра социальной политики Свердловской области Андрея Владимировича Злоказова. Программа направлена на поддержку старшего поколения в Свердловской области, в части обеспечения доступности приоритетных объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения. Прибывающие из района на спартакиаду ветераны, были приятно удивлены новым спортивным сооружением, торжественностью события. На открытие спортивной площадки собрались руководители, участники спартакиады, болельщики. Прозвучал Гимн Российской Федерации. Собранных приветствует Наталья Николаевна Семенова, директор комплексного центра социального



обслуживания населения Ачитского района. Именно благодаря её усилиям и настойчивости появилось это спортивное сооружение. Поздравили собравшихся и поблагодарили руководителей области за такой подарок, которого пока нет в соседних районах, Алена Евгеньевна Козлова заместитель Главы Ачитского ГО по социальной политике и общественным отношениям, Светлана Николаевна Некрасова заместитель начальника Управления социальной политики № 3, Алексей Викторович Торопов, председатель Думы Ачитского ГО, Галина Павловна Воробьева, председатель Ачитского районного Совета ветеранов, пенсионеров. После торжественного разрезания красной ленты прошла ознакомительная экскурсия, которую провел Дмитрий Канов, инструктор по адаптивной физической культуре. Он же перед соревнованиями провел оздоровительную гимнастическую разминку. Каждому не терпелось позаниматься на установленных новеньких тренажерах! На соревнования спартакиады—2022 заявилось 14 команд: из Верхнего Ария (новички районных мероприятий!), Нижнего Ария, Давыдкова, Ачита, Гайнов, Русского Потама, Русских Каршей, Бакряжа, Уфимского, Афанасьевского, Зари, районного Совета ветеранов, редакции «Ачитской газеты», получатели социальных услуг отделения дневного пребывания. Открыла спартакиаду Галина Павловна Воробьева. Право поднять флаг РФ предоставлено Валентину Александровичу Петрову и Любове Павловне Безбородовой, участникам спартакиады в Красноуфимском



Главный судья соревнований Сидоров Ю.Н. представил судей на этапах и ознакомил с видами соревнований в соответствии с Положением: отжимание, наклоны вперед из положения стоя, выполнение базовых упражнений на тренажерах, метание мяча, толкание ядра, кегли, баскетбол, дартс; мастер-класс по скандинавской ходьбе. И борьба началась. В этом году все этапы размещались компактно, и болельщикам было удобно наблюдать одновременно за несколькими видами соревнований. Во время подведения итогов участники спартакиады угощались горячим чаем, всем были выданы сухие пайки. А потом спортивная площадка превратилась в танцевальную! И не надо переживать, что не все стали победителями. Главное участие! В упорной борьбе победили команды: первое место у Нижнеарийской (капитан Галимова А.Н.), второе место с равным счетом поделили команды Гайнов (капитан Гиниятова Ф.) и редакции «Ачитской газеты» (капитан Безбородов А.А.). Все команды получили дипломы участников, победители - подарки. Вручены сувениры самым возрастным и юным участникам спартакиады. От имени Федерации профсоюзов Свердловской области лидер профдвижения Ачитского ГО Дмитрий Канов вручил сувениры В.А. Петрову, В.В. Кардашину, Безбородовым А.А. и Л.П., А.Ш. Сальниковой за активную спортивную работу.

От имени Ачитского районного Совета ветеранов, пенсионеров благодарим за успешную подготовку и проведение спортивного праздника администрацию Ачитского ГО, сотрудников и директора комплексного центра Семенову Н.Н., судей Ачитской ДЮСШ, работников Ачитского РДК Александра Собачкина и Андраника Даниеляна, председателей ветеранских организаций.

Поздравляем граждан серебряного возраста с праздником здоровья и желаем новых спортивных успехов!

*#Ачитскаягазета #Ачитскийрайон
Наталья Александровна Винокурова*



«КРОСС НАЦИИ»

Самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату. Он проводится ежегодно, начиная с 2004 года, в сентябре, обычно – в субботу или в воскресенье. В Свердловской области старты прошли во всех муниципалитетах, в общей сложности в соревнованиях приняли участие более 80 тысяч человек.

Важно отметить, что «Кросс нации» – это не просто спортивное мероприятие, но и социально значимое событие общероссийского масштаба. Поскольку его основная цель – это пропаганда здорового образа жизни и привлечение к занятиям физической культурой россиян, и прежде всего молодежи, а также – вовлечение всех жителей большой и многонациональной страны в одном общем ярком событии. Ведь в нем участвуют практически все возраста, а число участников с каждым годом увеличивается.

Сотрудники нашего Центра и получатели социальных услуг не остались в стороне. В субботу 17 сентября 2022 года приняли участие в районной акции «1000 шагов здоровья». Под руководством инструктора по адаптивной физической культуре Дмитрия Андреевича Канова наши сотрудники совместно с получателями социальных услуг отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов пгт. Ачит возглавили колонну коллективов организаций пгт. Ачит, пропагандируя скандинавскую ходьбу, ведь при таком виде спорта задействованы 90% групп мышц. Скандинавская ходьба относится к современным видам оздоровительных упражнений и представляет собой



противопоказано заниматься бегом. В этом году старт был, как это уже заведено традицией от аптеки по улице Кривоzubова 113, вот уже второй раз в этом году колонна шла не как раньше по улице Кривоzubова до Дома Культуры, а по улице Заря до Центрального рынка. Этот маршрут получился немного длиннее маршрута, чем в предыдущие годы, глядя на шагающих – не было и намека на усталость. Секрет заключается в том, что выносливость и навыки ходьбы наши клиенты приобрели на занятиях по адаптивной физической культуре проводимой в отделении дневного пребывания, под руководством все того же Дмитрия Андреевича.

В этом году не только получатели отделения дневного пребывания захотели присоединиться к данной акции, свое желание приобщиться к спорту выразили и клиенты проживающие в отделении временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов с. Русский Потам, от отделения участие приняли 4 человека. Со слов заведующей отделения Светланы Леонидовны Ушаковой, участники соревнований с удовольствием поучаствовали в скандинавской ходьбе. Оптимальная физическая нагрузка очень важна для подопечных проживающих в отделении.

Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов старше 18 лет пгт. Ачит приглашает всех желающих посетить занятие по адаптивной физической культуре, которое проходит три раза в неделю, чтобы быть в хорошей форме, вести активную общественную жизнь. Приходите, будем рады всем.



передвижение пешком с двумя палками наподобие ходьбы на лыжах. Благодаря тому, что такие упражнения приносят огромную пользу для здоровья, скандинавская ходьба стала популярнейшим видом фитнеса, особенно среди пожилых людей, которым

ДЕНЬ КРАСОТЫ

26 сентября 2022 года для получателей социальных услуг отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов пгт. Ачит была проведена акция «Бесплатный мастер-класс по использованию современных косметических средств по уходу за кожей лица и рук». Мероприятие прошло в рамках месячника, посвященного Дню пенсионера в Свердловской области. На мастер - классе рассказывалось о тканевых масках для лица, их действии, пользе, правильном применении, также речь шла о гидрогелиевых патчах для ухода за кожей вокруг глаз и многое другое. С большим интересом и удовольствием наши дамы приняли участие в практическом применении этих средств, они научились правильному



уходу за кожей лица и рук. Занятие очень понравилось, это чувствовалось по хорошему настроению, царившему на мастер-классе, улыбка не сходила с лица женщин, а громкий смех раздавался по всему отделению. Женщины должны быть красивы в любом возрасте, и наши получатели с этим согласны.

*специалист по социальной работе
Наталья Александровна Трофимова*

ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ

В отделении социального обслуживания населения на дому граждан пожилого возраста и инвалидов в рамках месячника, посвященный празднованию Дня пенсионера в Свердловской области прошла акция «День добра и уважения».

Социальными работниками среди получателей социальных услуг, была оказана помощь: в приобретении топлива, складировании дров; сборе урожая; специалисты провели консультации по мерам социальной поддержки и вопросам социального обслуживания. Первого октября поздравили получателей социальных услуг с праздником, вручили поздравительные открытки, мужчинам сладкие сюрпризы, а женщинам красивые цветы.

отделение социального обслуживания на дому



25 августа 2022 года в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов пгт. Ачит была оформлена фотовыставка работ людей пожилого возраста «Лесной урожай». Выставка проводилась в рамках месячника, посвященного Дню пенсионера в Свердловской области. В течение всего лета собирались фотографии даров леса, которыми так щедро порадовало лето 2022 года. Активное участие в мероприятии приняли члены Ачитского совета ветеранов, получатели социальных услуг социального обслуживания на дому, социальные работники и сами сотрудники ОДП.

*специалист по социальной работе
Любовь Евгеньевна Петухова*



РЯБИНОВЫЕ БУСЫ

3 октября в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов пгт. Ачит прошло мероприятие, посвященное международному Дню пожилых людей «Рябиновые бусы». Стало доброй традицией отмечать в начале октября праздник, посвященный Дню пожилых людей. Этот день посвящен достойным, мудрым, уважаемым, несмотря на годы, стойким и выносливым - людям с большой буквы. День пожилого человека – праздник чистый и светлый, праздник наших родителей, бабушек и дедушек. Этот праздник напоминает не только обществу, но и родным о том, что рядом живут люди, требующие заботы и внимания. Праздничные мероприятия, проводимые в этот день, позволяют ветеранам душевно отдохнуть, пообщаться, преодолеть одиночество. С тёплыми поздравлениями и пожеланиями доброго здоровья, хорошего настроения и долголетия обратилась к присутствующим директор Центра Наталья Николаевна Семенова, вручила получателям торт к чаепитию. Специалистом по



социальной работе отделения Любовь Евгеньевна Петуховой, получателям были вручены дипломы и благодарственные письма за участие в конкурсах, проводимых Ачитским городским округом. Современную басню про пенсию прочитала психолог



отделения Ольга Александровна Русинова, участники мероприятия вспомнили пословицы и поговорки из детства, трогательное стихотворение «Бабушкины годы» прочитала Татьяна Серебренникова, со стихотворением «Осенняя пора» выступила Людмила Григорьевна Меньшикова, с короткой сценкой «Бабушки и внуки» выступили Валентина Николаевна Раздьяконова и Людмила Григорьевна Меньшикова. Собравшиеся гости с удовольствием пели песни под звуки баяна Николая Ивановича Бринева, а также прозвучали современные частушки в честь праздника. Затем гостям были вручены подарки, сделанные руками получателей социальных услуг под руководством инструктора по трудовой терапии Елены Юрьевны Крашенинниковой и открытки, которые сделали дети начальной Ачитской школы. В зале царила атмосфера доброжелательности и тепла. Продолжением праздника было чаепитие, во время которого люди приятно общались, вспоминали свои молодые годы. И мы еще раз убедились в том, что для того, чтобы жить полноценной, насыщенной жизнью, ни возраст, ни проблемы не могут быть помехой. Так и хочется сказать большое вам спасибо, боевые, задорные, мудрые, опытные, неунывающие люди «серебряного» возраста!

*инструктор по трудовой терапии
Елена Юрьевна Крашенинникова*

**УЧЕНИКИ АЧИТСКОЙ ШКОЛЫ
ПОЗДРАВИЛИ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ ОТДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕННОГО ПРОЖИВАНИЯ**



В золотую осеннюю пору мы чествуем тех, кто все свои силы и знания посвятил своему народу, кто передал накопленный опыт молодому поколению. Не зря второе название этого дня – День добра и уважения. Пусть осень их жизни будет теплой и солнечной! Накануне этого важного праздника, 30 сентября ученики Ачитской СОШ посетили получателей социальных услуг отделения временного проживания с. Русский Потам, рассказали стихи, исполнили песни, вручили поздравительные открытки, сделанные своими руками.

1 октября люди «серебряного возраста»

получали поздравления и подарки в виде икон и православных книг, а также пироги и конфеты к чаепитию от церковной службы «Добрые дела» с. Русский Потам. Сотрудники отделения тепло поздравили представителей старшего поколения с праздником, был накрыт праздничный стол, включено аудио поздравление с «Днем пожилого человека» от президента РФ В.В. Путина, проживающие отделения очень были рады тому, что их поздравил глава государства, пожелав им бодрости, здоровья и долголетия!

*специалист по социальной работе
Наталья Александровна Максимова*

**ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ОТДЕЛЕНИЯХ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НА ДОМУ**

Социальные работники поздравили своих получателей социальных услуг с Днём пожилого человека, с днем Мудрости, Добра и Уважения. Вручили поздравительные открытки, сладкие сюрпризы и цветы. Получателям социальных услуг была оказана помощь в складировании дров, в сборе урожая, провели консультации граждан по мерам социальной поддержки и вопросам социального обслуживания.

В деревне Давыдкова прошел праздничный концерт с чаепитием.

30 сентября в Уфимском клубе прошло торжественное мероприятие в честь Дня пожилого человека. Социальные работники оказали содействие в приглашении на праздник своих подопечных. Для пожилых людей был организован концерт и чаепитие.

Забота и внимание были проявлены на праздновании Дня пожилого человека, прошедшего в Афанасьевском сельском клубе в форме театрализованной развлекательной программы «За молодильными яблоками», состоявшего 30 сентября.

отделение социального обслуживания на дому



ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Уважаемые граждане пожилого возраста и лица с ограниченными возможностями, имеющие группу инвалидности (от 18 лет)!

Приглашаем вас пройти курс реабилитации в нашем отделении, укрепить мышцы и заняться адаптивной физической культурой, провести время в комнате психологической разгрузки, пройти занятия по декоративно — прикладному творчеству, заняться вокалом, танцами, да и просто найти единомышленников и увеличить круг своего общения (продолжительность курса 15 календарных дней).

ПАННО В ТЕХНИКЕ «ТЕРРА»

В августе 2022 г. в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов пгт. Ачит в клубе «Рукодельница» прошло знакомство с инновационной техникой «ТЕРРА».

Наши участники клуба делали панно «Кусочек лета» в этой технике.

Работа по изготовлению поделки в данной технике несложная, но требует внимательности и аккуратности. Почти все любят делать поделки из природных материалов, но после этого остаётся масса остатков. Например, сухие ветки, листья и растения, плоды, ракушки, желуди, осколки фарфора и стекла - это не значит, что их надо выбросить. Здесь на помощь приходит необычная техника «Терра».

Техника «Терра» - это создание объемных картин, которые позволяют по-новому передать разнообразие окружающего мира. Коллажи в данном стиле в наше время очень актуальны и модны, так как являются оригинальным дополнением интерьера.

Способы и виды выполнения панно на стену весьма разнообразны: можно нарисовать красками, сделать лепнину из гипса или мозаику, использовать природный материал, бумагу, ткань, бисер или что-то еще. Словом, панно позволяет проявить фантазию и даёт неограниченные возможности для творчества. Терра-коллаж в переводе с французского означает «наклеивание» на основу каких-либо

Получить подробную информацию о перечне социальных услуг, предоставляемых в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста, инвалидов, тарифах и условиях, а также записаться на курс реабилитации можно по адресу: пгт. Ачит, ул. Кривоzubова, 133 «Б», кабинет № 4, или по телефону: 8-343-91-7-11-61.

Ждем вас в ГАУ «КЦСОН Ачитского района»!

Уважаемые председатели ветеранских организаций!

Если у вас есть желающие получить мастер-класс по скандинавской ходьбе, можете обратиться в Ачитский районный Совет ветеранов, пенсионеров по телефону: 8-950-643-90-21 (Воробьева Г.П.) Инструктор Канов Дмитрий Андреевич может выехать к вам на занятия, при создании группы не менее 8 - 10

материалов, отличающихся от нее по цвету, форме и фактуре.

В технике «Терра» можно делать не только панно, но и декорировать вазы. Работа с природным материалом в новой технологии даёт стимул творчеству.

Участники клуба с удовольствием взялись за необычную технику. Каждый пробовал сложить свой коллаж. Сколько радости было, когда все получилось. Такому подарку будут рады все, кто понимает ценность творческой ручной работы!

*инструктор по трудовой терапии
Елена Юрьевна Крашенинникова*



ИНТЕРЕСНОЕ ОТ ПСИХОЛОГА ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

Стрессоустойчивость входит в тройку самых популярных личных качеств человека и тесно связана с благополучием психического и физического здоровья. Человеку не обязательно попадать в чрезвычайные ситуации для того, чтобы получить стрессовую реакцию. Только на основании своих мыслей мы можем испытывать исключительно сильные эмоции и получать в ответ на них соответствующие реакции организма.

Стресс – такое состояние организма и психики, которое возникает в качестве реакции на воздействие травмирующих внешних или внутренних факторов среды. Такое состояние сопровождается существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения. Факторы стресса могут затрагивать и физическую и психическую сферы (различные внезапные проблемы финансового, социального, семейного, бытового плана).

Последствия стресса, для организма человека, несут опасность. Организм быстро истощается в следствие стресса, прекращая дальнейшее накопление энергии. Начинает страдать физиологическое здоровье человека. Стресс вносит свои изменения и в когнитивные функции человека. В состоянии стресса наблюдаются нейробиохимические изменения в структурах головного мозга, которые мешают работе фронтальной коры и выполнению ею когнитивной функции. Стрессовые ситуации вызывают самые разнообразные эмоциональные реакции – от лёгкого возбуждения до депрессии.

Как же повысить стрессоустойчивость? Важна гибкость в выборе конкретной стратегии противостояния стрессу: более эффективно со стрессом справляются люди, которые выбирают стратегию «совладания» (вкладывая собственные сознательные усилия в решение личных и межличностных проблем, чтобы попытаться справиться, минимизировать или терпеть стресс и конфликт) исходя из ситуации. Иногда отправной точкой всех позитивных изменений является принятие ситуации. Сконцентрируйтесь на будущих действиях.



Составьте расписание дел (повышает уровень удовлетворенности). Больше уделяйте времени значимым для вас людям. Отдыхайте, смейтесь, общайтесь, помогайте ближним – работайте над своей физиологической реакцией на стресс! Учитесь прислушиваться к себе, копите энергию, и становитесь сильнее и устойчивее каждый день.

Психологическое упражнения в борьбе со стрессом «Проблема» - для снятия негативного эмоционального психологического состояния следует выяснить проблему, которая повлияла на его появление. После устранения или притупления раздражителя необходимо выполнить действия, помогающие достичь внутреннего спокойствия: следует принять удобное положение, расслабиться и представить свою проблему со стороны. Эффективным способом в данной ситуации является сравнение наболевшей проблемы с более глобальными катастрофами мирового масштаба, что позволит ее минимизировать.

Дыхательное упражнения для снятия стресса «Дыхание» - медленный вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

психолог

Ольга Александровна Русинова

ШКОЛА ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ГАУ «КЦСОН
Ачитского района

Учиться—всегда
пригодится!

Приглашаем граждан Ачитского городского округа стать слушателями школ пожилого возраста по направлениям

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ УХОДА

ТВОРЧЕСКАЯ И ПРИКЛАДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

КРАЕВЕДЕНИЕ

СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Адрес: пгт. Ачит,
ул. Кривоzubова, дом 133 Б
Телефон: 8 (34391) 7-11-61
Факс: 8 (34391) 7-11-61
Эл. почта: soc029@egov66.ru



ЕДИНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

8-800-300-8-100



ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

Волонтерство — полезный и интересный досуг!

- Проводите свободное время с пользой
- Пробуйте себя в разных сферах и профессиях
- Участвуйте в масштабных событиях
- Путешествуйте по России и за границу
- Заводите друзей и новые знакомства
- Получайте новые эмоции и впечатления

- На выходных и по вечерам
- Одному и с друзьями
- Онлайн и офлайн
- Можно с детьми
- От 8 до 90 лет



ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ПЛАТФОРМЫ:

Свердловская региональная общественная организация
«Ресурсный центр добровольчества «Сила Урала»
г. Екатеринбург, ул. Олимпийская набережная, д. 3
vsiloural@gmail.com
8 (903) 085-12-34

добро.ru

ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АЧИТСКОГО РАЙОНА»

**ОРГАНИЗУЕТ СБОР ВЕЩЕЙ ДЛЯ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРИНИМАЮЩИХ
УЧАСТИЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ
ОПЕРАЦИИ**

- ОДЕЖДА ТЕПЛАЯ, НАТЕЛЬНОЕ
- БЕЛЬЕ (ТЕРМОБЕЛЬЕ, НОСКИ,
- ФУТБОЛКИ, МАЙКИ, ТРУСЫ,
- БАЛАКЛАВА, ПЕРЧАТКИ,
- ШТАНЫ, КУРТКИ);
- СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
- (МЫЛО, СТАНКИ
- ОДНОРАЗОВЫЕ, ПАСТА И
- ЩЕТКА ЗУБНАЯ, ПЕНА ДЛЯ
- БРИТЯ, ТУАЛЕТНАЯ
- БУМАГА, САЛФЕТКИ
- ВЛАЖНЫЕ);
- СПАЛЬНЫЙ МЕШОК;
- КОВРИК ТУРИСТИЧЕСКИЙ;
- ФОНАРИК НАЛОБНЫЙ;
- ТЕРМОСЫ;
- СИГАРЕТЫ, СПИЧКИ,
- ЗАЖИГАЛКИ.
- ПРОДУКТЫ ДЛИТЕЛЬНОГО
- ХРАНЕНИЯ (КОНСЕРВЫ,
- ТУШЕНКА, КАШЫ, СГУЩЕНОЕ
- МОЛОКО);
- ЕДА БЫСТРОГО
- ПРИГОТОВЛЕНИЯ (ЛАПША,
- ПЮРЕ, КАШИ, СУПЫ И ПР.);
- ЧАЙ, КОФЕ, САХАР, СОЛЬ;
- КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
- ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ
- (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ,
- КОНФЕТЫ, ВАФЛИ, СУШКИ,
- СУХАРИ И ПР.);
- ХЛЕБЦЫ, ГАЛЕТЫ;
- МЕДИКАМЕНТЫ
- (ОБЕЗБАЛИВАЮЩЕЕ, ОТ
- ДАВЛЕНИЯ, ОТ ПРОСТУДЫ, ОТ
- КАШЛЯ,
- ПРОТИВОДИАРЕЙНЫЕ,
- АНТИГИСТАМИННЫЕ,
- СТРЕПТОЦИД).

**СВОИХ
НЕ БРОСАЕМ**

РЕЖИМ РАБОТЫ ПУНКТОВ ПРИЕМА

ПН-ПТ С 9:00 ДО 16:00 ЧАСОВ

АДРЕС: ПГТ. АЧИТ, УЛ. КИРОВА, 9
ТЕЛ. 8 (34391) 7-07-70
ПГТ. АЧИТ, КРИВОЗУБОВА, 133 Б
ТЕЛ. 8 (34391) 7-11-61

Издатель: государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения Ачитского района»

Адрес редакции: Свердловская обл., Ачитский район, пгт. Ачит, ул. Кирова, 9.

Составители: Ташкинова О.В., Крючкова И.Ю.

Тираж: 100. Распространяется бесплатно.

Телефон: 8 (34391) 7-07-70, 7-11-61, 7-06-60

Электронная почта: soc029@egov66.ru Сайт: <https://zabota029.msp.midural.ru>

Адрес типографии: ООО «ПК ТипоГрафф» 323300, г. Красноуфимск, пер. Складской, 12