

# Осенний ветер

## Блестящие результаты

### В этом выпуске:

Заведующий социальной службой – генератор идей, мотиватор, психолог	2
Школа пожилого возраста: социокультурная реабилитация	3
Приемная семья для граждан пожилого возраста и инвалидов	4
Киноанализ в профессиональном самообразовании специалиста социальной сферы	5
Социальный проект «Бабушкины уроки»	6
«Я больше не могу работать!». Что такое профессиональное выгорание и как его избежать	7
Единый контакт-центр по социальным вопросам	8



24-25 мая прошел финальный тур конкурса профессионального мастерства работников организаций социального обслуживания, находящихся в ведении Свердловской области, «Профессионал».

Мероприятие прошло в онлайн-формате. Участникам предстояло выполнить тестовые задания, продемонстрировать свои знания в области действующего законодательства, знания теории и практики по своему профилю работы. Также необходимо было выполнить кейсовые задания, представить практические наработки, свое видение различных процессов трудовой деятельности, предложения по развитию и внедрению эффективных форм работы. Всего в финальном туре конкурса приняли участие 35 человек.

Представители учреждений социального обслуживания Западного управленческого округа Свердловской

области в количестве семи человек достойно выступили, достигнув блестящих результатов, двое из них заняли призовые места:

– 3 место в номинации «Лучший бухгалтер (главный бухгалтер, экономист) организации социального обслуживания» – Муфтеева Наталья Петровна, ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска».

– 3 место в номинации «Лучший заведующий участковой социальной службой (отделением профилактики и социального сопровождения) организации социального обслуживания» – Шестакова Ольга Владимировна, ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска».



5 июня состоялся региональный этап XIII Всероссийского чемпион-

ната по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

Свои знания в рамках конкурса продемонстрировали 20 участников и организаторов Школ пожилого возраста по направлению «Компьютерная грамотность» со всей Свердловской области. Конкурсанты проверили свои знания по таким направлениям, как работа на смартфоне, финансовая грамотность в цифровой среде, работа в поисковой системе «Яндекс».



Западный управленческий округ представила участница от ГАУСО СО «КЦСОН Нижнесергинского района». С.А. Бормотова заняла почетное второе место в категории «Цифровая леди».

22 июня она представила Свердловскую область в рамках финала XIII Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров России.

Поздравляем наших победителей и желаем им дальнейших достижений.

Ближайший конкурс – Туристический слет среди граждан пожилого возраста Свердловской области, который пройдет в срок до 11 августа.

В 2023 году общая атмосфера Турслета соответствует теме «Мир! Дружба! И турслет!».

Западный управленческий округ на Турслете представят команды от ГАУСО СО «КЦСОН Артинского района», ГАУ «КЦСОН Ачитского района», ГАУСО СО «КЦСОН города Красноуфимска».



# "Осень" в лицах

## Заведующий участковой социальной службой – генератор идей, мотиватор, психолог

Шестакова Ольга Владимировна имеет стаж 5 лет в системе социальной защиты населения. В ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» она за месяц прошла путь от специалиста по социальной работе до заведующего отделением.

Ольга Владимировна инициативна, коммуникабельна, отзывчива, амбициозна, ответственна и трудолюбива, что позволяет ей организовывать эффективную работу отделения, охватывающего самые разнообразные направления деятельности.

Специалисты по социальной работе под руководством О.В. Шестаковой организуют широкий спектр мероприятий по профилактике обстоятельств нуждаемости в социальном обслуживании на территории городского округа Первоуральск. Деятельность участковой социальной службы охватывает 11 участков, 8 из которых расположены на городской территории, 3 – на сельской.

Ольга Владимировна проводит активную деятельность по расширению ассортимента профилактических мероприятий, которые позволяют гражданам пожилого возраста городского округа Первоуральск найти занятие по интересам. Среди основных направлений работы участковой социальной службы, которые координирует Ольга Владимировна, можно выделить следующие:

- «Школа пожилого возраста», включающая 11 направлений курсов познавательных мероприятий и охватывающая более 150 слушателей ежегодно.
- 16 клубных формирований, которые посещают в среднем 103 гражданина пожилого возраста.

– Социальный патронаж граждан, освободившихся из мест лишения свободы (ежегодно более 40).

– Консультирование граждан, в том числе консультирование инвалидов, получивших ИПРА о реабилитационных мероприятиях (более 4000 человек ежегодно).

– Культурно-массовые мероприятия – акции, флешмобы, концертные программы, выставки, экскурсии, мастер-классы, капустники, поэтические вечера, театрализованные представления, беседы и др. (ежегодно около 80).

– Участие в социальных проектах.

– Организация и координация волонтерской деятельности, к которой ежегодно привлекается 40 организаций/578 волонтеров и 18 волонтеров-физических лиц по индивидуальным договорам.

– Организация предоставления более чем семистам гражданам срочных социальных услуг, в том числе в отдаленных сельских территориях городского округа.

Среди профессиональных достижений Ольги Владимировны более всего выделяется организация работы клубных формирований. В период с 2022-2023 открыты шахматный клуб «Белая ладья», клуб «Пушкинская гостиная», «The English world». Члены клубных формирований регулярно принимают участие в конкурсных мероприятиях различного уровня. Так, например, в 2022 году работы участников клубов «Умелые руки», «Веселые мастерицы» стали лучшими экспонатами выставки декоративно-прикладного творчества и изобразительного искусства в фестивале клубного движения среди граждан пожилого возраста Свердловской области.

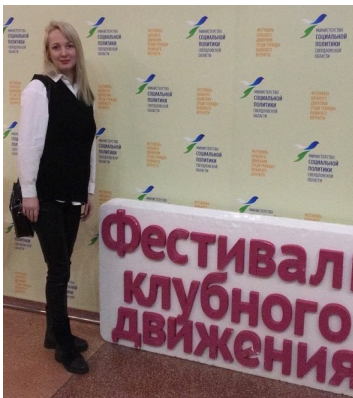
Необходимо отметить клубное форми-

рование «Бригантина надежды» для людей с ментальной инвалидностью. Данное клубное формирование эффективно решает задачу социализации, адаптации и развития коммуникативных навыков у инвалидов с когнитивными нарушениями. Клуб посещают инвалиды в возрасте от 18 до 53 лет, в том числе признанные недееспособными.

Благодаря своим деловым качествам Ольга Владимировна сформировала в отделении работоспособный, дружный коллектив, способный оперативно и профессионально решать поставленные задачи.

**«Моя профессия – людям помогать. Дарить надежду на исцеление. Прийти на помощь, выслушать, понять. Зачислить в клуб или в Школу без сомнений. Быть островком спасения для тех, Кто болен одиночеством...»**

(с) О.В. Шестакова



# Технологии работы

## Школа пожилого возраста: социокультурная реабилитация

2 мая в ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» началась работа Школы пожилого возраста по направлению «Социокультурная реабилитация». Данная технология подразумевает, прежде всего, повышение уровня и качества жизни граждан пожилого возраста посредством их вовлечения в активную, разноплановую социокультурную деятельность, учитывая их интересы и возможности. Куратором данного направления является специалист по социальной работе участковой социальной службы А.Е. Алалыккина.



В рамках Школы было организовано 6 тематических мероприятий для женщин пожилого возраста, главными темами которых стали красота и здоровье. Для проведения мероприятий специалисты по социальной работе учреждения привлекали представителей организаций городского округа Первоуральск и волонтеров.



Так, на первом занятии под названием «Куколотерапия» граждане пожилого возраста узнали об истории кукол и

даже создали их своими руками. Педагог дополнительного образования МБОУ ДО «ЦДО» Г.В. Долгих организовала выставку получившихся 42 кукол. Каждый участник Школы пожилого возраста смог увидеть всю красоту, неповторимость экспонатов, оценить индивидуальные образы изделий.



3 мая состоялось занятие с психологом. А.А. Койнова прочитала лекцию в формате «вопрос-ответ» о видах темперамента. Оказалось, что темперамент имеет большое значение в жизни человека, поэтому в конце занятия участники прошли тест, по итогам которого отметили для себя свои индивидуальные особенности.

4 мая прошла встреча с косметологом. Глебова Марина рассказала участникам Школы пожилого возраста о правилах ухода за возрастной кожей, продемонстрировала техники самомассажа лица. Подобные упражнения каждый сможет использовать в домашних условиях для поддержания кожи в тонусе.

5 мая прошла благотворительная фотосессия при участии ПМБУК «Театр Драмы «Вариант» и волонтера-фотографа Нестеровой Анастасии. Сотрудники театра для создания образов предоставили головные уборы 18-19 веков в виде шляпок, а профессиональный фотограф провела фотосъемку.

11 мая было проведено занятие «Музыкотерапия», которое подразумевало прослушивание определенных композиций, целями которого является эмоциональная разрядка и снижение уровня стресса. Также считается, что отдельные музыкальные произведения способны помочь в борьбе с некоторыми физическими недугами. Данное мероприятие провела библиотекарь ПМБУК «ЦБС» Т.Н. Уварова.

12 мая совместно с руководителем клубного формирования ПМБУК «ЦКС» М.А. Зуевой прошло занятие «Танцетерапия». Танцевать любят люди всех возрастов, поэтому подобный формат мероприятий – это отличный способ провести время, улучшить физическое и психоэмоциональное здоровье.

15 мая состоялось заключительное занятие в рамках Школы пожилого возраста – «День красоты». Волонтеры ГАПОУ СО «Первоуральский политехникум» сделали укладки и стрижки всем желающим женщинам.

«Самое главное в работе специалиста социальной сферы – улучшение качества жизни своих подопечных. Главным итогом проведения мероприятий по направлению «Социокультурная реабилитация» мы, специалисты, считаем внутреннее и внешнее преображение женщин пожилого возраста. Мы видим улыбки на лицах, горящие глаза, и это мотивирует нас развивать это направление и дальше, придумывая новые формы организации досуга для граждан пожилого возраста», – отметила О.В. Шестакова, заведующий участковой социальной службой.

В течение 1 полугодия 2023 года была организована работа 8 отделений Школы пожилого возраста, где обучились 112 пожилых слушателей.

Консультации по работе Школы пожилого возраста и запись на занятия осуществляется по телефону (3439) 64-86-94 либо по адресу: ул. Ватутина, 38. (вход со двора в помещение ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска)

Данная технология работы с гражданами пожилого возраста была представлена Ольгой Владимировной на конкурсе профессионального мастерства работников организаций социального обслуживания граждан, находящихся в ведении Свердловской области, «Профессионал» в 2023 году. Презентация проекта «Социокультурная реабилитация» была оценена высшим баллом.

О.В. Шестакова,  
заведующий УСС



# Э ф ф е к т и в н ы й о п ы т

## Приемная семья для граждан пожилого возраста и инвалидов

Приемная семья – это форма социальной помощи, которая представляет собой совместное проживание и ведение общего хозяйства лица, нуждающегося в социальных услугах, и лица, оказывающего социальные услуги, направленная на повышение качества жизни пожилых граждан и инвалидов, максимальное продление нахождения их в привычной социальной среде, укрепление традиций взаимопомощи, профилактику социального одиночества.



В Российской Федерации организация приемных семей для граждан пожилого возраста и инвалидов выступает как альтернатива стационарным учреждениям социального обслуживания населения. Впервые данная технология была предложена в Пермском крае в 2005 году, на сегодняшний день практика организации приемных семей реализуется в 27 субъектах России.

**По данным отчета Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации в 2018 году насчитывалось примерно 4 тысячи успешно функционирующих приемных семей для пожилых граждан и инвалидов.**

В качестве примера можно рассмотреть опыт организации приемных семей для пожилых людей и инвалидов, который был апробирован в ГБУ СО Краснодарского края «Лабинский комплексный центр социального обслуживания населения» впервые в 2012

году. Ключевой целью внедрения данной технологии на базе учреждения стала необходимость решения проблемы одиночества пожилых граждан и инвалидов, не имеющих возможности получить помощь со стороны родственников, улучшение их социально-бытовых условий и обеспечение пребывания граждан в привычной для них социальной среде как можно дольше.

Создать приемную семью может совершеннолетний дееспособный гражданин Российской Федерации, проживающий в Краснодарском крае, не старше 60 лет, не являющийся близким родственником гражданину, нуждающемуся в социальных услугах.

Основанием для организации приемной семьи в учреждении является заявление гражданина, желающего принять в семью гражданина пожилого возраста или инвалида, а также заявление желающего вступить в семью. Организационная часть возлагается на юриста под руководством заместителя директора.

При поступлении заявления учреждение социального обслуживания рассматривает возможность создания приемной семьи. Комиссия в составе заместителя директора, специалиста управления социальной защиты населения в Лабинском районе, юрисконсульта и председателя Совета ветеранов выезжает на дом к заявителю, желающему создать приемную семью. При этом составляется акт материально-бытового обследования лиц, желающих оказывать социальные услуги в рамках приемной семьи, и в течение 15 дней при наличии всех документов заключается

с трехсторонний договор об организации приемной семьи. Лицу, оказывающему социальные услуги, согласно договору устанавливается ежемесячная оплата труда в размере 3000 рублей за одного обслуживаемого. В свою очередь пожилой гражданин или инвалид вносит в об-

щий бюджет семьи средства, не превышающие 75% от его ежемесячного дохода. По согласованию сторон бюджет приемной семьи может расходоваться на питание, лекарства, предметы первой необходимости, оплату жилищно-коммунальных услуг.

Договор на оказание социальных услуг в рамках прием-



ной семьи действует в течение 3 лет со дня его подписания. Если за один месяц до истечения срока действия договора ни одна из сторон не потребует его прекращения в письменной форме, договор признается пролонгированным на прежних условиях и на тот же срок. Договор может быть расторгнут в одностороннем порядке по инициативе одной из сторон, при условии уведомления других сторон договора не менее, чем за 2 недели до его расторжения.

Руководство Центра каждый месяц осуществляет контроль за исполнением условий договора, организовывает выезды для проверки качества жизни гражданина в рамках приемной семьи.

Специалисты учреждения распространяют информацию о возможности организации приемной семьи, ведут реестр желающих создать ее.

Источники: 1. <https://vestnik.guu.ru/jour/article/view/3446>

2. <https://labinsk-kcson.ru/%d0%b4%d0%be%d0%bf%d0%be%d0%bb%d0%bd%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b0%d1%8f-%d0%b8%d0%bd%d1%84%d0%be%d1%80%d0%bc%d0%b0%d1%86%d0%b8%d1%8f/>

3. <https://son-net.info/priyomnaya-semya-dlya-grazhdan-pozilogo-vozrasta-i-invalidov/#comments>

# Образовательная страничка

## Киноанализ в профессиональном самообразовании специалиста социальной сферы

В образовательной практике подготовки специалистов социальной защиты и в профессиональной сфере их деятельности активно реализуется такая методика, как анализ продуктов кинематографа. Киноанализ используется в целях получения новых знаний, развития критического мышления, расширения мировоззрения, применяется в рамках социальной терапии и имеет множество других полезных эффектов как для специалистов данной сферы, так и для клиентов социальных служб.

Для специалиста, работающего в сфере социального обслуживания, киноанализ может быть полезен не только в рамках профессиональной деятельности, но и для улучшения психоэмоционального состояния, в том числе профилактики профессионального выгорания.

Можно выделить ряд простых, но важных моментов, отражающих пользу просмотра и анализа фильмов:

**Эмоции.** Просмотр фильма может быть очень полезен в качестве эмоциональной разрядки после трудной рабочей недели, при излишней тревожности и эмпатичности, проблемах с выражением эмоций и т.д., поскольку может легко вызвать целый спектр эмоций.

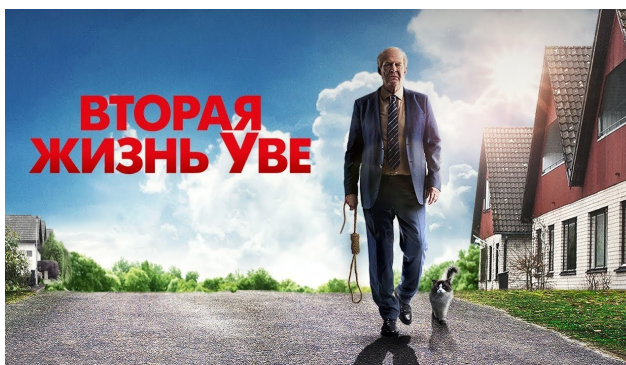
**Источник знаний.** Изобилие доступного медиа-контента может служить источником потенциальных знаний при отсутствии личного опыта взаимодействия и работы с конкретными проблемами, событиями, отдельными людьми и сообществами. К тому же, они демонстрируют разные мировоззрения и взгляды на жизнь в зависимости от тех жизненных ситуаций, в которых находятся герои.

**Мотивация.** Фильмы могут мотивировать нас на позитивные изменения в жизни, а сильные герои фильмов – стать примером в решении проблем.

**Поиск решений социальных проблем.** В некоторых фильмах встречаются как традиционные, так и нетрадиционные способы разрешения тех или иных ситуаций. Это позволяет специалисту вспомнить уже имеющиеся практики решения социальных проблем, о которых он, возможно, забыл, а также рассмотреть

возможность привлечения дополнительных ресурсов, изменения стратегии и др.

**Развитие личности.** Интерпретация фильма индивидуальна, и это позволяет раскрыть потенциал личности, выявить особенности человека, его взгляд на решение той или иной проблемы. Групповое обсуждение фильма также способствует развитию эмоциональной сферы, обучению навыкам решения проблем, формированию социальной и психологической компетентности и т.п.



Так, например, можно посмотреть и проанализировать фильм «Вторая жизнь Уве», вышедший в 2015 году. Главная его особенность в том, что демонстрирующаяся в нем картина – обыденное явление в современном мире, о котором мы зачастую или не задумываемся, или не замечаем в силу своей занятости.



Главный герой Уве с самого детства вынужден преодолевать трудные жизненные ситуации. В раннем возрасте он становится сиротой. Далее он лишается в результате пожара родительского дома, который так тщательно обустроивал. В результате герой в одночасье оказывается на улице, в совершенном одиночестве, и вынужден выживать в сложившихся условиях.

Жизнь Уве приобретает краски по-

сле его встречи с будущей женой. С ней он по-настоящему счастлив. Однако, вскоре болезнь забирает и ее.

Не везет пенсионеру и на работе, его принудительно отправляют на пенсию по возрасту.

После этих событий Уве становится раздражительным, агрессивным по отношению к окружающим людям, соседям. Находясь в постоянном стрессе, он готов даже пойти на крайние меры, чтобы избавиться от этого напряжения.

Но всегда ли отталкивающее поведение – это признак человека, нелюбящего людей, желающего изолироваться от них? Ответ на этот вопрос дается при встрече главного героя с новыми соседями – счастливой семейной парой с детьми. Их постоянное взаимодействие с Уве, терпение, понимание и поддержка героя со стороны семьи дает свои результаты, позволяет разглядеть в угрюмом соседе человека с большим сердцем, способного любить и заботиться. В дальнейшем это и помогает ему вернуться к полноценной, приносящей радость и удовлетворение жизни.

Таким образом, в фильме поднимается ряд важнейших социальных проблем: одиночества, бездомности, социальной изоляции и других, а также демонстрируется, как люди могут помочь человеку в трудной жизненной ситуации.

Фильмы, которые можно посмотреть: «Основные принципы добра» (2016), «Море внутри» (2004), «Я, Даниел Блэйк» (2016), «Место под соснами» (2012) и др.

При просмотре фильмов специалист социальной сферы может ответить для себя на несколько вопросов:

- 1) Какие социальные проблемы поднимаются в фильме?
- 2) Какие причины к ним привели?
- 3) Как можно данные проблемы решить в рамках социальной сферы?

Источники: 1. <https://psycabi.net/razvivayushchie-filmy/14095-film-vtoraya-zhizn-uve-retsensiyapsikhologa>  
2. [http://articul.rshu.ru/upload/articuli/journal\\_content/044/ARTICULT-44\\_4-2021,P.118-148\)-Kozhokaru.pdf](http://articul.rshu.ru/upload/articuli/journal_content/044/ARTICULT-44_4-2021,P.118-148)-Kozhokaru.pdf)

# П р а к т и к у м



## Социальный проект «Бабушкины уроки»

У школьников наступили летние каникулы. Самое время подвести итоги реализации первой половины социального проекта «Бабушкины уроки», в котором ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» принимает участие в качестве организации-соисполнителя. Проект реализуется муниципальным автономным образовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа №22», расположенным в п. Билимбай.

В течение пяти месяцев специалист по социальной работе участковой социальной службы ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» О.Б.Набиева и члены клуба «Веселые мастерицы» принимали участие в мероприятиях по таким направлениям проекта, как кулинария, красота и здоровье, творческая и прикладная деятельность.

В рамках проекта участники клуба «Веселые мастерицы» стали настоящими наставниками для детей. В школьных кабинетах технологии граждане пожилого возраста делились с ними опытом ведения домашнего хозяйства, кулинарными рецептами.

Для приготовления каждого блюда граждане старшего поколения раскрыли свои «секретики», от которых еда становится вкуснее, насыщеннее, оригинальнее. Такие полезные советы не найдешь на просторах интернета, они накапливаются благодаря большому опыту в приготовлении блюд. Дети с радостью осваивали искусство кулинарии. Рецепты вкуснейших блюд дополнили «Копилку рецептов» в кабинете технологии.

Помимо этого, учащиеся узнали много нового о народных рецептах по уходу за волосами, приняли



поделиться с подрастающим поколением, провели мастер-классы и рассказали о преимуществах отдельных профессий. При этом учащимся выпала возможность увидеть себя в профессиях парикмахера, повара, швеи.

Подобные проекты важны для людей пожилого возраста, их реализация позволяет почувствовать представителям старшего поколения важность и значимость их жизненного опыта, реализовать свой социальный потенциал.



участие в мастер-классе «Сумочка для внучки», по итогам которого под руководством опытных мастериц (в прошлом швей-мотористок) изготовили на швейных машинках нового поколения мини-сумочки. Полученные аксессуары ученики смогут использовать в качестве косметички. В рамках творческой и прикладной деятельности дети освоили технику плетения салфетки на пальцах.

Каждая из участниц клуба до ухода на заслуженный отдых имела богатый профессиональный опыт в разных сферах деятельности. Накопленным опытом пожилые люди

О.В. Шестакова,  
заведующий УСС

По данным исследователя Д. Чопра пожилые люди, включенные в обширную систему социальных контактов, обладают более крепким здоровьем, чем люди, утратившие эти контакты. Активность пожилых людей проявляется в потребности оказания бескорыстной помощи, желании поделиться накопленным жизненным опытом.

Источник: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-aktivnogo-obscheniya-v-pozhilom-vozraste-na-protsess-uspeshnogo-stareniya/viewer>



# Консультация специалиста

## «Я больше не могу работать!». Что такое профессиональное выгорание и как его избежать

Специалисты социальной сферы считаются потенциально подверженными профессиональному выгоранию, что объясняется характерными особенностями профессий типа «человек-человек». Данный феномен негативно сказывается на психоэмоциональном и физическом состоянии человека, именно поэтому важно уметь распознавать первичные признаки профессионального выгорания и обладать навыками борьбы с ним.

По мнению д-ра психол. наук Н.Е. Водопьяновой и канд. психол. наук Е.С. Старченковой, синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие процессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.



Неотъемлемой частью профессионального выгорания является эмоциональное, физическое и психическое истощение, чувство подавленности и неспособности выполнять постоянные требования. По мере усиления данного состояния у человека теряется интерес к работе и мотивация, даже если раньше его все устраивало.

На первых порах признакам начала профессионального выгорания зачастую не уделяется особое внимание. Предлагаем вам ознакомиться с ними.

### Физические признаки и симптомы выгорания:

- Чувство усталости и истощения большую часть времени.
- Снижение иммунитета, частые болезни.
- Частые головные или мышечные боли.

• Изменение аппетита или привычек сна.

### Эмоциональные признаки и симптомы выгорания:

- Чувство неудачи и неуверенности в себе.
- Отсутствие настроения.
- Раздражительность в адрес коллег и близких.
- Потеря мотивации. Все более циничное и негативное мировоззрение.
- Снижение удовлетворенности и чувства выполненного долга.

### Поведенческие признаки и симптомы выгорания:

- Уход от обязанностей.
- Изоляция от других, отсутствие желания общаться даже с близкими.
- Прокрастинация, откладывание дел на потом.

• Использование еды, наркотиков или алкоголя, чтобы справиться со стрессами на работе.

• Пропуск работы или систематические опоздания и ранние уходы с нее.

Как предотвратить профессиональное выгорание – рекомендации психологов:

**1. Важно помнить, что ресурсы психики и тела не бесконечны.** Например, мы не можем долго бодрствовать, организму нужен сон. Выкладываться на работе каждый день на 100% тоже невозможно.

У каждого из нас свой лимит, и он зависит от очень многих факторов: от образа жизни человека, от того, в какой ситуации он сейчас находится, от времени года и времени суток.

**2. Внимательно следите за своим состоянием.** Поддерживая напряженный рабочий ритм, тяжело обращать внимание на свое состояние. В такой гонке можно не заметить, что давно пора отдохнуть, сходить к врачу или банально купить что-то, чтобы работать было комфортнее. Если вы хотите улучшить свою жизнь, прекратите игнорировать усталость, признаки болезни и изменения эмоционального состояния. Не забывайте про пятиминутные перерывы: вы можете пообщаться с коллегами, выпить кофе или чай, прогуляться,

посмотреть в окно и т.д.

**3. Научитесь говорить «нет» коллегам, которые нарушают границы, и нагрузке, которая влияет на стабильное состояние и сон.**

Обратившись к своему состоянию, многие отмечают, что нагрузка, которую они испытывают, слишком высокая. Говорить «нет», «стоп», «я больше не могу» бывает сложно, и в этом могут помочь навыки асертивности – это способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. По возможности ограничьте общение с грубыми людьми, соблюдайте баланс между работой и личной жизнью, домом.

**4. Ежедневно отдыхайте от технологий.** Выделите час, когда вы будете отдыхать без использования компьютера, телефона, планшета, телевизора и др.

**5. Обустройте на работе пространство, которое будет именно вашим.**

Рабочее место, оформленное вещами, которые имеют особое значение для вас, облегчают вашу работу, позволят чувствовать себя лучше.

**6. Заведите ресурсные ритуалы.**

Это может быть что-то приятное, например, кофе перед работой или прогулка перед возвращением домой. Составляйте списки планов, отмечайте то, что удалось сделать, в конце дня просматривайте свои записи и хвалите себя за хорошую работу и другие достижения.

**7. Не забывайте про отпуск.** Очень важно хотя бы раз в год делать



продолжительный перерыв в работе и отдыхать, не отвлекаясь на рабочие моменты.

Источники: 1. <https://gb.ru/blog/professionalnoe-vygoranie/>  
2. <https://snob.ru/entry/199378/>

# Контактная информация

ГАУ «КЦСОН «ОСЕНЬ»  
ГОРОДА ПЕРВОУРАЛЬСКА»

Адрес редакции:

г. Первоуральск, ул. Герцена, 12б

Главный редактор: А.С. Ульянов

Составители: Е.М. Татарина, И.Н. Уварова

Авторы замечаний указаны по окончании каждого материала

Тираж: 999. Распространяется бесплатно

Адрес, строка 4

Телефон: (3439) 64-87-82

Факс: (3439) 64-87-82

Эл. почта: soc061@egov66.ru

E-mail: <https://zabota061.msp.midural.ru>

**Мы делаем вашу  
жизнь ярче!**

## ВНИМАНИЕ: ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАВИТЬ ОТЗЫВ О НАШЕЙ РАБОТЕ

На официальном сайте для размещения информации о государственных (муниципальных) учреждениях [bus.gov.ru](http://bus.gov.ru) создан модуль для реализации возможности оставить отзыв гражданами о качестве услуг, предоставляемых организациями социального обслуживания.

Приглашаем заинтересованных лиц воспользоваться предоставленным ресурсом и принять участие в оценке ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» на сайте [bus.gov.ru](http://bus.gov.ru).

## ИНФОРМИРУЕМ:

Информирование граждан по социальным вопросам

Единый контакт-центр  
8 800-100-00-01

По каким вопросам и услугам можно получить консультацию?

- Единое пособие
- Пенсии, социальные выплаты и пособия
- Получение путевки в санаторий
- Получение ТСР
- Оформление инвалидности и др.



### Городские отделения социального обслуживания на дому :

**№1,6** (территория обслуживания — г. Первоуральск)

адрес: ул. Ватутина, 38, тел. 64-91-87

**№3** (территория обслуживания — п. Динас)

адрес: ул. 50 лет СССР, 9, тел. 27-81-63



### Сельские отделения социального обслуживания на дому:

**№4** (территория обслуживания — Билимбай, Битимка, Вересовка, Крылосово, Доломитовый, Перескачка), адрес: п. Билимбай, ул. Пл. Свободы, 2, тел. 29-21-06

**№5** (территория обслуживания — Новоуткинский, Слобода, Прогресс, Коуровка, Кузино), адрес: п. Новоуткинский, ул. Партизан, 64а, тел. 29-47-39

**№7** (территория обслуживания — Новоалексеевское, Хрустальная, Решеты), адрес: ул. 50 лет СССР, 9, тел. 27-81-63



### Отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов

адрес: п. Новоуткинский, ул. Гоголя, 4б, тел. 29-44-09



### Социально-реабилитационное отделение «Мирный»

адрес: в 1,5 км южнее с. Битимка, тел. 8(982)601-15-44



### Отделение срочного социального обслуживания

адрес: ул. Герцена, 12б, тел. 64-78-12



### Центр проката ТСР

адрес: ул. Герцена, 12б, тел. 64-78-12



### Участковая социальная служба (отделение профилактики и социального сопровождения)

адрес: ул. Ватутина, 38, тел. 64-86-94



### Социально-реабилитационное отделение

адрес: ул. Ватутина, 38, тел. 64-81-72



### Организационно-методическое отделение

адрес: ул. Герцена, 12б, тел. 64-87-82

## ВАЖНО

Единый социальный телефон

8 (800) 3008-100

Детский телефон доверия

8 (800) 2000-122

Телефон доверия по вопросам противодействия коррупции

8 (3439) 64-87-82

### Мы в социальной сети «ВКонтакте»

Госпблиз  
ГАУ «КЦСОН «Осень» города  
Первоуральска»

[https://vk.com/  
public216685463](https://vk.com/public216685463)

Группа клуба  
«Бригантина надежды»

[https://vk.com/  
club218310663](https://vk.com/club218310663)