

«Комплексный центр социального обслуживания населения города Качканара»

Забота

Наш адрес:

ул. Качканарская, дом 7



8(34341)6-96-68

От всего сердца благодарим

Благотворительный фонд

«Старость в радость»!

«Делай добро, и оно обязательно к тебе вернется»

Конфуций

Творить добро другим во благо. Как много значит доброе слово или добрый поступок по отношению к ближнему. Свет улыбок на лицах тех, кто получает помощь, бесценен. Именно такое радостное событие недавно произошло в нашем учреждении: нашим подопечным помогли справиться с бытовыми трудностями, подарив им не только необходимое оборудование, но и уверенность в себе.

В октябре этого года подопечные нашего Центра, находящиеся на домашнем обслуживании, получили адресную благотворительную помощь от фонда «Старость в радость». **Ценная помощь, переданная от сердца к сердцу** — это оборудование, облегчающее повседневную жизнь, было передано лично в руки каждому. Мы стали посредниками в этом добром деле и своими глазами увидели те самые прекрасные улыбки и услышали искренние слова благодарности от наших подопечных.

Забота, в которой важна каждая деталь. Чтобы помощь была максимально эффективной, наши специалисты предварительно провели тщательную работу, оценив потребности каждого получателя. В результате поддержка пришла именно туда, где она была нужнее всего:

- Кому-то требовались **поручни** для уверенного передвижения по дому.
- Кому-то — **специальный стул** для безопасного принятия душа.

Всего были переданы: накладки на унитазы, поручни, стулья и табуреты для душа, ступени и противоскользящие коврики для ванны. То самое оборудование, которое помогает каждый день и делает жизнь людей, нуждающихся в поддержке, легче и безопаснее.

БЕЗОПАСНОСТЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ — БЕСЦЕННЫЙ ДАР

«Мы видим, насколько важно для наших клиентов сохранять самостоятельность, — комментирует директор Центра Алена Сергеевна Гареева. — Но безопасность — превыше всего. Благодаря поддержке фонда «Старость в радость» мы смогли решить острые бытовые проблемы для 48 человек. Это реальный вклад в их качество жизни и наше общее спокойствие».

Как сказал Далай-лама: «Благотворительность — это возможность изменить мир вокруг нас». Так и Благотворительный фонд «Старость в радость» изменил жизнь подопечных нашего Центра.

От лица всего Центра **мы выражаем глубокую признательность Благотворительному фонду «Старость в радость»** за плодотворное сотрудничество и чуткое отношение к нуждам самых уязвимых категорий граждан. Такая поддержка — неоценимый вклад в достижение наших общих целей.

Вы подарили нам частичку своего добра, а мы отвечаем вам словами благодарности и самыми светлыми и добрыми улыбками наших подопечных!

СПАСИБО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ ЭТОТ МИР ДОБРЕЕ!



Клуб по интересам «Афродита»: активное долголетие начинается здесь!

Дорогие друзья старшего поколения! Приглашаем вас в клуб по интересам «Афродита» — пространство, где каждый найдёт занятие по душе, новых друзей и вдохновение для яркой, насыщенной жизни.

ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ?

Наш клуб создан специально для тех, кто:

- хочет оставаться в тонусе и заботиться о здоровье;
- ищет возможности для творческого самовыражения;
- ценит живое общение и дружескую атмосферу;
- стремится открывать новое и не стоять на месте.

ЧЕМ МЫ ЗАНИМАЕМСЯ?

В «Афродите» вас ждёт разнообразная программа, подобранная с учётом интересов и возможностей старшего поколения:

- **Скандинавская ходьба** — мягкий, но эффективный способ укрепить сердце, суставы и дыхательную систему. Прогулки на свежем воздухе заряжают энергией и поднимают настроение.
- **Нейробика** — «гимнастика для мозга», которая помогает сохранять остроту ума, улучшает память и концентрацию. Ребусы, логические задачи, упражнения на внимание — увлекательно и полезно!
- **Творческие мастер классы** — возможность раскрыть художественный потенциал: живопись, рукоделие, декупаж и многое другое.
- **Культурно познавательные мероприятия** — совместные посещения выставок, концертов, театральных постановок и городских праздников. Мы следим за афишей и выбираем самые интересные события.
- **Тематические встречи и беседы** — душевные разговоры о жизни, книгах, путешествиях, обмен опытом и рецептами счастья.

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ, СТАВ ЧАСТЬЮ КЛУБА?

- **Здоровье и бодрость:** регулярные физические и интеллектуальные нагрузки поддерживают тело и разум в тонусе.
- **Новые знакомства:** круг общения расширяется, появляются единомышленники и верные друзья.
- **Эмоциональный подъём:** совместные занятия и мероприятия дарят положительные эмоции и ощущение востребованности.
- **Самореализацию:** возможность попробовать себя в новом деле и открыть скрытые таланты.
- **Чувство принадлежности:** вы — часть дружной команды, где вас ценят и поддерживают.

КАК ПРИСОЕДИНИТЬСЯ?

Всё просто! Достаточно:

1. Позвонить по телефону 8 (34341) 6–85–83, 8–9002069668 или прийти по адресу: г. Качканар, ул. Качканарская, дом 7, кабинет 8.
2. Рассказать о своих интересах — мы поможем подобрать подходящие занятия.
3. Приходить на встречи и наслаждаться каждым днём!

Клуб «Афродита» — это не просто досуг, а стиль жизни, в котором возраст становится преимуществом, а каждый новый день — поводом для радости и открытий.

Ждём вас! Давайте делать жизнь яркой вместе.

Контакты для связи:

Телефон: 8(34341) 6–85–83; 89002069668

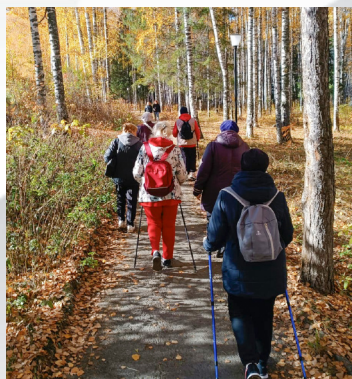
Адрес: г. Качканар, ул. Качканарская, дом 7, кабинет 8

Время работы: пн. — чт. с 8:00 до 16:45

пт. с 8:00 до 15:30

(перерыв 12:00 до 12:30)

«ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!»



Скандинавская ходьба — идеальный вид активности для старшего поколения. Она укрепляет сердце и сосуды, улучшает работу лёгких, нормализует давление и обмен веществ. Палки снижают нагрузку на суставы на 30–35%, повышают устойчивость и предотвращают падения. Регулярные занятия укрепляют мышцы, костную ткань, улучшают осанку, сон и настроение, замедляют процессы старения.

«Присоединяйтесь! Ежедневные занятия помогут укрепить здоровье, поддержать активность и завести новые знакомства. Регулярные встречи — залог прогресса и хорошего настроения. Вместе заниматься веселее и эффективнее. Мы всегда рады новым участникам».

МАСТЕР КЛАСС «ЗОЛОТО ОСЕНИ»: кисть, гуашь и вдохновение



В рамках совместного плана работы МУДО «ДШИ» и ГАУ «КЦ-СОН „Забота“» города Качканар состоялся творческий мастер класс по живописи «Золото Осени».

Участники погрузились в мир осенних красок и освоили новые приёмы работы с гуашью. Особой изюминкой занятия стала необычная техника — рисование двумя руками одновременно. Этот метод не только развивает координацию, но и открывает неожиданные грани творческого самовыражения.



Каждый ушёл с собственной картиной — ярким воплощением осеннего настроения. Тёплая атмосфера, обмен впечатлениями и радость созидания оставили у всех участников приятные эмоции и желание продолжать художественные эксперименты.

Такие мероприятия не просто учат технике — они дарят вдохновение, объединяют людей и наполняют жизнь красками.

НЕЙРОБИКА ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ: тренируем мозг с удовольствием



В зрелом возрасте особенно важно поддерживать когнитивные функции: память, внимание, скорость мышления. Эффективным и доступным инструментом для этого служит нейробика — «гимнастика для мозга».

Что такое нейробика?

Это комплекс упражнений, направленных на стимуляцию интеллектуальной деятельности. Главный принцип — новизна и нестандартность: нужно регулярно предлагать мозгу непривычные задачи, менять шаблонные действия, создавать яркие эмоциональные ассоциации.

Чем полезна нейробика?

Регулярные занятия помогают:

- улучшить концентрацию внимания;
- укрепить память и скорость восприятия информации;
- развить гибкость мышления и креативность;
- замедлить возрастные изменения когнитивных функций;
- снизить нервно психологическое напряжение;
- повысить эмоциональный интеллект.

Примеры эффективных заданий

- 1. Ребусы** — отличный тренажёр для логического мышления. Они учат находить нестандартные решения, развивают аналитические способности и зрительное восприятие.
- 2. Задачи на ассоциативное мышление** — предложите за 5 минут придумать 10 способов использовать обычный предмет (например, ложку или газету) не по назначению.
- 3. Упражнения на переключение** — читайте текст вслух, периодически меняя голос (то тихо, то громко; то медленно, то быстро).
- 4. Действия неведущей рукой** — попробуйте чистить зубы, рисовать или писать не привычной рукой. Это активизирует новые нейронные связи.



5. Запоминание последовательностей — учите небольшие стихотворения, запоминайте списки покупок или телефонные номера.

Нейробика — это не скучная рутина, а увлекательное путешествие в мир новых возможностей мозга. Попробуйте включить такие упражнения в ежедневный распорядок — и уже через несколько недель заметите, как стало легче запоминать, концентрироваться и находить нестандартные решения!

Активное долголетие — не просто модный термин, а целая философия полноценной жизни в зрелые годы. Это концепция, объединяющая заботу о здоровье, личностное развитие и социальную активность. Её цель — помочь людям старшего возраста оставаться энергичными, востребованными и счастливыми.

НАУЧНЫЙ КВЕСТ «ИСТОРИИ ОТКРЫТИЙ: цифровая техника 90 х» — путешествие в прошлое для старшего поколения



В эпоху смартфонов и облачных технологий легко забыть, с чего начиналась цифровая революция. Специально для людей старшего поколения мы разработали необычный формат — научный квест, который помогает оживить воспоминания и по новому взглянуть на эволюцию техники.

Почему именно 90 е? Это десятилетие стало переломным:

- появились первые персональные компьютеры для массового пользователя;
- начали распространяться мобильные телефоны;
- зародился интернет;
- бытовая электроника стремительно меняла повседневную жизнь.

Для многих эти новшества были не просто гаджетами — они символизировали новую эпоху, полную надежд и открытий.

«Волшебный мир красок» объединил сердца

23 октября 2025 года в Комплексном центре социального обслуживания населения «Забота» города Качканара царил особая, теплая и творческая атмосфера. В этот день здесь состоялся мастер-класс «Волшебный мир красок», предназначенный для детей из семей погибших участников специальной военной операции. Мероприятие стало не просто уроком рисования, а настоящим актом поддержки, внимания и заботы, позволившим его участникам на время отвлечься от тяжелых мыслей и погрузиться в мир искусства.

Инициаторами и организаторами события выступили:

- ГАУ КЦСОН «Забота» города Качканара,
- Объединение «Северный человек»,
- Ассоциация ветеранов СВО,
- Социальный координатор Государственного фонда «Защитники Отечества».



Особенностью мероприятия стало активное участие не только организаторов, но и представителей других организаций, оказывающих социальные услуги. К проекту с удовольствием присоединилась специалист Социального фонда России Наталья Марова, она с искренним энтузиазмом взя-



ла в руки пастель, чтобы рисовать вместе с детьми и их мамами, став частью дружной творческой команды.

Под чутким руководством Татьяны Николаевны Шнек участники мастер-класса осваивали технику рисования сухой пастелью на фактурной крафтовой бумаге. Общей темой для всех стал образ очаровательного пушистого котика с нежными одуванчиками — символ беззаботности, тепла и доброты. Каждая работа, несмотря на общий сюжет, получилась уникальной, наполненной личными переживаниями и светлыми эмоциями авторов.

Помимо творческой составляющей, для гостей провели краткую ознакомительную беседу о широком спектре социальных услуг, которые они могут получить, обратившись в центр «Забота». Это позволило семьям в неформальной обстановке узнать о доступных для них видах помощи и поддержки.

«Подобные мероприятия невероятно важны. Они позволяют нам оказывать помощь не только в виде консультаций и пособий, но и дарить живое человеческое тепло, возможность разделить эмоции и почувствовать плечо рядом, — отметила Наталья Марова. — Мы искренне надеемся, что добрая традиция проведения таких творческих встреч будет продолжена и станет неотъемлемой частью

совместной работы ГАУ «КЦСОН «Забота» с социальными партнерами.



Проведенный мастер-класс наглядно показал, как объединение усилий различных организаций и труд конкретных людей позволяет создавать по-настоящему значимые и ценные проекты, дарящие семьям защитников Отечества моменты радости, веру в будущее и уверенность в том, что они не остались один на один со своим горем.

