

Читайте в  
номере:

2 КОНКУРСЫ, ФЕСТИВАЛИ,  
ФОРУМЫ

4 5 ЛЕТНИЕ СТРАНИЧКИ

6 7 ПРЕДСТАВЛЯЕМ,  
РАЗМЫШЛЯЕМ...

8 О ПРЕКРАСНОМ

«Фраза  
номера»

«Среди беспорядка  
найдите простоту;  
среди раздора  
найдите гармонию;  
в трудности найдите  
возможность...»

Альберт Эйнштейн

## Уважаемые читатели!

Мы часто слышим выражение: «Человек счастлив тогда, когда он живёт в гармонии с самим собой и природой». Царят ли постоянно у нас в душе мир и покой, а в природе солнечная погода? Конечно, нет. Тем ценнее редкие, но яркие и счастливые мгновения бытия! Вдруг выглянет в осенний день солнышко и ... наступает радостное возбуждение, да не только в гнёздах отлетающих птиц и пчелиных ульях, а и в большом коллективе Центра «Изумруд».

Утро 10 октября было туманное, хмурое. Казалось, ни один луч не пробьётся сквозь густую пелену. Однако к полудню распогодилось, и – УРА! Все – на День Здоровья! Отличное время для похода в лес, для пешей прогулки, велосипедной езды, игр, соревнований и развлечений на природе.

Изумрудовцы попали не в одну, а сразу в три десятки: 10-е число 10-го месяца, и сумма чисел года  $2+0+1+7$  – тоже десять! Вот такая получилась «арифметика» - дружная, спортивная, весёлая!

**Наталья СМАГИНА**

директор ГАУ «КЦСОН

«Изумруд» города Кировграда»

У нас поход... Ура, Ура!  
И, соскочив с велосипеда  
Густой туман, что был с утра  
Мы разогнали до обеда!



## Вместе весело!

Месячник пенсионеров остался позади, но первая неделя октября оставила впечатление продолжающегося праздника. Дети, от дошколят до студентов, взрослые, многие почти такого же возраста, как и клиенты «Изумруда», будто сговорившись, хотели порадовать и до-веселить пенсионеров.

«Главное, ребята, сердцем не стареть!» С таким настроением 3 октября выступили наши добрые друзья - аплодисментами. самодеятельные артисты, представив разнообразные



песенные номера клиентам отделения общего типа и сотрудникам Центра. Хоровой коллектив «Русь» и дуэт «Натали» задорно, душевно и с юмором исполнили как популярные советские, так и народные, патриотические песни, современные композиции. А слушатели отметили качество и разнообразие репертуара, наградив артистических гостей Центра

## Учиться, учиться, учиться...

Народная мудрость гласит: «Добро того учит, кто слушает». Эти слова применимы ко многим жизненным ситуациям. Они отражают и суть еженедельных занятий для клиентов стационарных отделений Центра. Психотерапевтическая помощь, осуществляемая в ходе групповых бесед, тренингов, индивидуальных консультаций, проводимых Натальей Леонидовной Кобекиной, нацелена на снятие напряжения у

пожилых клиентов и инвалидов. Занятия улучшают их настроение, тренируют мыслительные процессы. Беседы о природе, правильном питании или разговор об истории родного края, интересных людях преподносятся в доступной форме, сопровождаются игровыми элементами.

Психогимнастика, которую проводит в отделении общего типа Лидия Алексеевна Старикова, пробуждает познавательный интерес наших клиентов, тренирует их память, мышление, речь, обогащает эмоционально. Такие занятия включают в себя и задания на выбор правильного варианта из нескольких, и тренировку артикуляции с помощью скороговорок, и решение логических задач, и пальчиковую гимнастику.

Конечно, степень активности и погружения в предлагаемый



материал у наших подопечных разная. Но большинство из них с удовольствием воспринимают занятия, включаются в игры, охотно отвечают на вопросы. Бывает и такое: кого-то из пожилых клиентов учебный процесс тяготит, и они уходят. Но ведь и на этот случай есть хорошее выражение: «Кто родом кулак, тому не разогнуться в ладонь». Хотя...

**Ирина ШАМАНАЕВА**



## Со спортом дружим

В конце сентября в городе Верхняя Сысерть, в «Гранатовой бухте», проходила 32 областная спартакиада – соревнования для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

В программу спартакиады входили: бег, фигурное вождение на инвалидных колясках, подтягивание на перекладине для мужчин, отжимания для женщин, бадминтон и шашки. Соревнования проходили в двух форматах: личное и командное первенство.

От Кировграда выступали я, Дмитрий Вахонин и Андрей Багров, а представителем от Кировградского общества инвалидов был его



председатель В.П. Попов. Всего в мероприятии приняли участие 24 команды со всей Свердловской области. По итогам спартакиады наша команда заняла шестое место. Дмитрий и Андрей пока остались без призовых мест, а мне победу принесли шашки и бадминтон.

**Марат АХМАТГИРЕЕВ,**  
специалист по социальной работе  
отделения социальной  
реабилитации

**По вертикали:**

1. Командный вид спорта – очень популярный, массовый; главная цель игроков забить мяч в ворота соперника.
2. Групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по туристскому маршруту.
3. Компонент гидросферы, представляющий собой естественно возникший водоём.
4. Относительно небольшой участок земли, предназначенный преимущественно для выращивания овощей.
5. Маленький сочный или мясистый плод, обычно кустарниковых или травянистых растений, который при употреблении в пищу не требуется откусывать или разрезать.
6. Многим нравится это занятие, результатом которого является, как правило, улов.
7. Сбор сельскохозяйственных трав ударными темпами

**По горизонтали:**

1. Воспитание культуры тела посредством физических нагрузок и гимнастики
2. Поездка или передвижение пешком, бывает, что и в дальние края.
3. Весь «Антошка» - шляпка да ножка; дождь пройдёт - он подрастёт.
4. Состояние покоя либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил.
5. На привале он помог: суп варил, картошку пёк. Для похода — он хорош, но с собой не понесёшь.

## Навыки эффективного преодоления проблем

Человеческие отношения не бывают стабильными, они постоянно меняются. Часто эти изменения зависят от нас самих. Если мы не останавливаемся в развитии, работаем над собой, то со временем начинаем лучше понимать других людей, вступать с ними в так называемые социально-поддерживающие отношения.

Многие из нас хотели бы развивать свои личностные ресурсы, управлять своим поведением, преодолевать стрессовые ситуации. В течение жизни большинство из нас овладевают какими-нибудь полезными навыками, например, умением бесконфликтно существовать и взаимодействовать с другими людьми. Увы, на пути к совершенству так часто встречаются проблемы!

И вот вопрос: «Можно ли приобрести навыки решения проблем?» Не только можно, но и нужно! Вся жизнь – цепь малых и больших проблем, и чтобы эта «цепочка» не превратилась в тяжкие «оковы», следует вовремя научиться работать с проблемами.

Что советуют психологи?

Проблему надо решать поэтапно. Прежде всего необходимо сориентироваться в проблеме, то есть понять действительно ли она возникла или это пустые страхи. Далее следует сформулировать проблему (свою или чужую), чтобы отделить объективную суть от второстепенной информации. И только потом можно приступать к поиску возможных вариантов решения проблемы.

Хорошо, если на обдумывание путей выхода из сложной ситуации

есть время. Замечательно, если с нами рядом находятся друзья, которые могут дать совет. Отсрочка от необходимости принять быстрое решение обеспечит наиболее эффективный и правильный выход из проблемы. Но уж если решение принято, отступать не стоит! Да, бывают такие случаи, когда приходится брать на себя ответственность.

Итак, пять этапов:

1. Ориентация в проблеме.
2. О п р е д е л е н и е и формулирование проблемы.
3. Поиск различных вариантов решения проблемы.
4. Принятие оптимального решения.
5. Выполнение решения.

**Проблемы были, есть и будут, а мы их решали, решаем и будем решать!**

## Не благодаря, а вопреки

*По данным ООН в мире насчитывается примерно 20% инвалидов. В промышленно развитых странах этот процент ещё выше. Нельзя не восхищаться людьми, которым серьёзное заболевание или травмы не помешали активно жить и добиваться успехов в самых разных областях. Вот некоторые примеры.*

**Михаил Илларионович Кутузов** (1745 – 1813) – генерал-фельдмаршал. Этот знаменитый военачальник был тяжело ранен в сражении: пуля попала в левый висок и вышла у правого глаза. Увечье не помешало Кутузову показать себя блестящим полководцем, с чьим именем ассоциируется победа в Отечественной войне 1812 года.



**Горацио Нельсон** (1758 – 1805) – великий флотоводец, национальный герой Англии. Как и Кутузов, он получил в бою ранение в глаз, но продолжал службу на флоте. Его победы над французскими и испанскими флотами стали образцом полководческого искусства.



**Франклин Делано Рузвельт** (1882 – 1945) – 32-й президент США. В августе 1921 года Рузвельт заболел полиомиелитом. После болезни он мог передвигаться только с помощью кого-то из близких или на коляске, но окружающие не ощущали его недуга, и сам он не делал себе



никаких поблажек. В 1933 году Рузвельт был избран президентом США, затем ещё трижды избирался на этот пост, оставаясь президентом до самой смерти.

**Ольга Ивановна Скороходова** (1911 – 1982) – учёный-дефектолог. С рождения была полностью лишена зрения и слуха. Героические усилия потребовались этой женщине, чтобы выучиться, стать специалистом, а затем всю жизнь обучать слепоглухонемых детей. Популярностью пользовались научные и литературные произведения Ольги Ивановны.



**Валентин Иванович Дикунь** (1948 г.р.) – доктор биологических наук, академик Международной академии информатизации, чемпион мира по силовому троеборью, автор уникальной методики лечения и реабилитации больных со спинномозговой травмой. Всего этого Валентин Иванович добился уже после



того, как получил сложнейший перелом позвоночника. Встав с инвалидного кресла, Дикунь с удвоенной энергией воплощает все свои замыслы в жизнь.

*Что помогло этим замечательным людям преодолеть трудности? Упорство, сила воли? Да. А ещё желание вернуться в строй, быть полезным обществу.*

**Ирина ШАМАНАЕВА**