# Изумруд дарит надежду

28 сентября 2016
№ 41 (10)

Печатное издание ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»


Читайте в номере:


2 От информбюро

3 Наш Тагил

4, 5 Результаты. Их по осени считают!

6 Настоящий мужчина

7, 8 Красивая осень – здоровая осень


## «Фраза номера»

**Тот, кто много имеет в себе, подобен светлой, весёлой, тёплой комнате**

**Шопенгауэр**

## Уважаемые читатели!

Продолжается реализация мероприятий, приуроченных ко Дню пенсионера Свердловской области. Месячник, начавшийся ещё в августе, движется к завершению. Проходят, сменяя друг друга яркие, запоминающиеся события - экскурсии, мастер-классы, спортивные и праздничные встречи. И всё это – своеобразный осенний подарок нашим пожилым людям!

Кого-то посвятили в пенсионеры, многим семейным парам и достойным пожилым гражданам в торжественной обстановке вручили знаки отличия «Совет да любовь», «Ветеран труда Свердловской области». Состоялись концертные программы, транслируются телевизионные сюжеты с участием пожилых людей. Многие пенсионеры и сами проявили активность, инициируя интересные городские, поселковые мероприятия или выезжая в область на экскурсии, на информационно-познавательные презентации, в театры, библиотеки.

Не остались в стороне и клиенты отделения общего типа Центра «Изумруд». Они побывали в городском историко-краеведческом музее на выставке «Улыбаемся вместе с ЁЖИКОМ!», рассмотрели многочисленные поделки и сувениры. А полученные из рук директора музея Марии Яковлевны Нятиной грамоты за предоставленные на выставку экспонаты добавили им положительных эмоций! Впечатления всех, кто побывал в «ЕЖОВОЙ стране», можно выразить словами: удивление, восхищение и улыбки, улыбки, улыбки!

**Наталья СМАГИНА**
директор ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

# «Конкурсный» урожай

Сентябрь был щедр на дары! Множество цветочных, ягодных, овощных композиций украсили нашу осеннюю выставку, экспонаты которой из клиентской службы, пусть и виртуально, отправились на конкурс!

Название конкурса – «Золотая осень», и для садоводов-огородников это возможность представить плоды своих трудов на суд компетентного жюри, которое определит в начале октября победителя.

А прошедший 15 сентября «Конкурс на лучшую работу по освещению мероприятий в СМИ» уже позволил Центру «Изумруд» стать на уровне Горнозаводского округа победителем в номинации – «Лучшая публикация в печатном издании об опыте реализации направлений Школы пожилого возраста». Статья, написанная по результатам работы Университета серебряного возраста в 2015-2016 учебном году, называлась «Студенческая жизнь старшего поколения». Ждём результатов областного этапа конкурса.

Отбор лучших работ для заключительного этапа Фестиваля клубного движения тоже проходит в сентябре. Наш Центр уже представил в Базовый центр видеосюжеты – «Юмористическое выступление» (клуб «Балаганчик») и «Цыганский танец» (клуб «Грация»), а конкурсные работы, выполненные в технике «Холодный фарфор» клиентами отделения общего типа, соревнуются с поделками других центров социального обслуживания населения в номинации «Художественно-прикладное творчество». Надеемся на успех!

**Ирина ШАМАНАЕВА**

## О компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме для лиц старше 70 лет

МКУ «Служба субсидий и компенсаций Кировградского городского округа» информирует о том, что 28.03.2016 г. Законодательным Собранием Свердловской области принят Закон Свердловской области № 32-03 «О компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме».

Отдельные категории граждан, имеющих право на компенсацию расходов на жилищно-коммунальные услуги, уже получают полную или частичную компенсацию расходов по взносам на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме в пределах, установленных Правительством Свердловской области.

**С 1 июля 2016 года вводится ещё одна мера социальной поддержки** граждан -компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт для лиц, достигших возраста 70-ти лет и старше. В рамках указанного закона будет предоставляться компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме:

1. Гражданам, достигшим возраста 70 лет и не достигшим возраста 80 лет - в размере 50 % от указанного взноса, при условии:

- наличия права собственности на жилое помещение;
- неработающим;
- одиноко проживающим или проживающим в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста, собственникам жилых помещений, достигшим возраста 70 лет и не достигшим возраста 80 лет;
- отсутствие задолженности по оплате жилого помещения и коммунальных услуг.

2. Гражданам, достигшим возраста 80 лет и старше в размере 100 % взноса, при условии:

- наличия права собственности на жилое помещение;
- неработающим;
- одиноко проживающим или проживающим в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста, собственникам жилых помещений, достигшим возраста 80 лет;
- отсутствие задолженности по оплате жилого помещения и коммунальных услуг.

Обращаем Ваше внимание, что сумма компенсаций рассчитывается исходя из норматива площади жилого помещения (33 кв.м, общей площади жилого помещения - на одиноко проживающего человека, 22,5 кв.м общей площади жилого помещения - на одного члена семьи, состоящей из двух человек и 21 кв.м. общей площади жилого помещения -состоящей из трех человек) умноженной на установленный Правительством Свердловской области размер взноса на капитальный ремонт 8 руб. 52 коп за один метр общей жилой площади жилого помещения в месяц, но не более Ваших фактических расходов.

Всех желающих просим обращаться в **МКУ «ССК КГО»** по адресу: **г. Кировград, ул. Свердлова, 53А, каб. 103, тел. (34357)3-15-05**.

Уважаемые читатели! Следующая страничка имеет название «Тагильская».

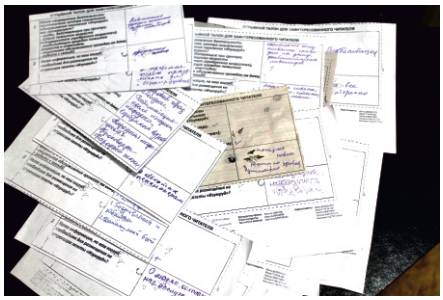
Героями тематического выпуска газеты "Изумруд" № 8 (39) от 27 июля 2016г. были жители города Верхний Тагил. И более полутора сотен экземпляров газет, а также другая печатная продукция, содержащая полезную для горожан информацию, были распространены в ходе массового мероприятия (фестиваль-ярмарка «Изумрудная шкатулка») 13 августа.

Клиенты верхнетагильского отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов, другие неравнодушные жители города, получившие газету "Изумруд", заполнили "Отрывной талон заинтересованного читателя". Обратная связь с горожанами позволила выявить потребности, в том числе социально-культурные, информационные.

Отзывы отразили широкий спектр интересов тагильчан, в том числе и клиентов Центра "Изумруд". Их волнуют конкретные вопросы юридического характера, подробности, связанные с направлениями деятельности Школы пожилого возраста, перспективами реализации программы "Старшее поколение", а также общие проблемы, например, экологическая ситуация в городе, регионе.

Более сорока человек в письменной и устной форме откликнулись на просьбу ответить на наши вопросы. Есть над чем подумать, какие пожелания учесть при планировании работы Центра на перспективу.

**Ирина ШАМАНАЕВА**



# Выше, дальше, быстрее!

**Людмила Петровна Аксёнова** – социальный работник. Труд достаточно сложный, напряжённый, требующий самоотдачи; нередко случаются эмоциональные и физические перегрузки. Работа в отделении социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов не каждому по плечу. Как справиться с большим объёмом работы? У Людмилы Петровны Аксёновой есть свой секрет.

С детства она определила для себя, что наиболее подходящее и интересное занятие, которое и закалит, и принесёт пользу, и доставит удовольствие, - это спорт. Более 50 лет Людмила Петровна следует раз и навсегда установленному правилу: «Спорт – это жизнь!» И уточняет: «Это здоровье, это эликсир молодости».

Людмила Петровна поддерживает физическую форму: бегает, увлекается лыжами, плавает, стреляет из винтовки. И это добавляет ей здоровья, помогает быть в ладу с собой и окружающим миром.

Спортивные достижения Людмилы Петровны отмечены множеством дипломов, медалей, почётных грамот. Как настоящий ветеран спорта, приверженец здорового образа жизни, она не пропускает ни одного спортивного мероприятия города и области. С её участием 31 августа проходила и нынешняя Спартакиада пенсионеров России. На соревнованиях в Екатеринбурге наша спортсменка заняла второе место.

Поздравляем Вас, Людмила Петровна!

**Коллектив отделения** социального обслуживания на дому города Верхний Тагил

# О юбиляре

Людмила Ивановна Рокина отметила 26 сентября славный юбилей. **Поздравляем Людмилу Ивановну с 85-летием!** Желаем ей неугасаемого интереса к жизни, чтобы присущий ей оптимизм вдохновлял и радовал окружающих – соседей, друзей, родственников!

Родилась Людмила Ивановна в Верхнем Тагиле в многодетной семье; мама была домохозяйкой, отец трудился в золотодобывающей артели. С детства активная, Людмила, «пропадала» на улице, любила играть с мальчишками в лапту.

Началась война. Игры и забавы остались в прошлом. Учёбу в школе приходилось совмещать с работой на полях. Взрослые показывали пример: мать, оставив домашние заботы, начала работать в колхозе, а бригада отца часть заработанных средств направила на покупку боевой техники для фронта. «Бригадный» танк из Нижнего Тагила отправился на поля сражений.

День Победы был, как в песне, со слезами на глазах! Людмила Ивановна до сей поры помнит, что прибежала родственница и, плача, сказала: «Войне-то конец, а вот моего мужа уже не вернуть».

Ответственное отношение к работе, привитое с детства, определило трудовую биографию послевоенного поколения молодёжи. Трудилась Людмила Ивановна сначала в Кировграде, а затем в родном городе на верхнетагильской ГРЭС. Помимо работы увлекалась чтением. До сих пор с упоением и много читает. Это занятие и вдохновляет, и развивает, и восстанавливает душевные силы. Из книг Людмила Ивановна черпает информацию, получает яркие впечатления.

Отвлечься от повседневных хлопот помогает и общение. Как? А вот так: Людмила Ивановна надевает красивое платье, зовёт к себе соседей на чай с вареньем. На таких вот посиделках звучат песни, идёт неспешный разговор. Людмила Ивановна очень гостеприимная хозяйка, любительница настольных игр, собеседница с юмором. А для пожилых людей хорошее настроение – залог здоровья!

Дети и внуки живут в Невьянске, но приезжают часто, помогают по хозяйству, ведь в своём доме без помощников не обойтись. Людмила Ивановна довольна и нашим социальным работником. Услуги, которые для пожилой женщины оказывает сотрудник отделения социального обслуживания на дому - это уборка в доме и во дворе, покупка продуктов, доставка книг из библиотеки.

Помогают Людмиле Ивановне воспитанники детского дома. Ей приятно получать поздравления ко Дню Победы, не лишней бывает и уборка территории возле дома.

Нет причин для уныния, если наши пенсионеры, как Л.И.Рокина, выражают своё отношение к возрасту словами: «Жизнь прекрасна, и я молю бога, чтобы он дал возможность пожить, да порадоваться на моих внуков-правнуков!»

Пусть судьба подарит Людмиле Ивановне эту радость!

**Татьяна ПОЛОЗОВА**,
заведующий ОСО на дому

# Восхитились!

Социально-культурный проект Центра «Изумруд» - выставка «Улыбаемся вместе с ЁЖИКОМ» - был начат задолго до Месячника пенсионеров, а его итоги будут подведены в октябре. Символ Центра «Изумруд» стал героем городской выставки, которую по самым скромным подсчётам посетили не менее пятисот человек.

Рукотворными экспонатами, из природного и поделочного материала, а также связанными и сшитыми специально для выставки, сувенирными – из личной коллекции директора Центра Н.А.Смагиной, ёжиками–игрушками, детскими - пластилиновыми, нарисованными, бумажными «шедеврами», уже полюбовались гости из городов Новоуральск и Нижний Тагил, кировградские пенсионеры и поселковые жители.

Специалисты Центра ещё три года назад, начиная сотрудничество с историко-краеведческим музеем, планировали сформировать определённый имидж центра социального обслуживания населения, интегрированного с общекультурным пространством города, округа. Многочисленные отзывы посетителей – лучшее свидетельство того, что основная цель нашего выставочного проекта достигнута.

Выставка пришлась по душе и любителям прикладного творчества, и посетителям-пенсионерам, и детям. Дошколятам, ученикам начальных классов, конечно, хотелось прикоснуться к «репейным» и «хвойным» ёжикам, найти свою собственную поделку, а люди пенсионного возраста «ахали-охали» по поводу такого изобилия представленных экспонатов.

Вот малыши из детского сада №1, выражая свой восторг от «Ежиного царства», перед просмотром мультфильмов с удовольствием сами изображают ёжиков.

Атмосфера музея располагает к творчеству. И вот уже те, кто постарше, на организованном Галиной Юрьевной Драчёвой занятии - «Композиции из холодного фарфора» - увлечённо осваивают эту технику.

Выставка запомнится надолго!

# Осенние впечатления

Активность, интересные идеи, фантазия наших пенсионеров могут любое пространство превратить в выставочное. Рекреация клиентской службы Центра «Изумруд» в сентябре напоминала и сад, и огород, и кухню рачительной хозяйки. Лучшие экспонаты выставки «Дары природы-2016» были запечатлены на фото и отправлены на окружной этап конкурса «Золотая осень».

Нельзя не подивиться талантам активистов клубного движения. Участники клубов «Балаганчик», «Грация», «Хорошее настроение» - **Наина Николаевна Молнар, Татьяна Андреевна Бикеева, Гулгена Раифовна Мухаматуллина, Лариса Борисовна Гомонова, Александра Петровна Курмашова** погружались в конкурсную жизнь (городской конкурс - «Миссис Совершенство», областной фестиваль «Кино в каждом из нас!»), а **Надежда Ганисламовна Тимохина** проявила ловкость не только на мастер-классах, но и на спортивных соревнованиях по дартсу.

**Ирина ШАМАНАЕВА**

Клиенты отделения общего типа Центра, да не просто как зрители, а как активные участники, успели посетить и психотерапевтическое занятие «Память, мышление, воображение», проведённое Л.А.Стариковой, и «Библиотечный час», организованный С.Н. Юферовой на эту же тему.

Реабилитационные возможности такого рода занятий была призвана подтвердить и специально подготовленная для наших клиентов программа, разработанная в отделении психолого-педагогической и правовой помощи.

# Психологическая помощь пожилым людям

Специалистами отделения психолого-педагогической и правовой помощи реализована «Комплексная программа по улучшению психологического состояния граждан пожилого возраста, проживающих в отделении общего типа ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда».

Еженедельно проводились занятия на разные темы. Начало было положено вводным занятием, в ходе которого состоялось знакомство и выявились потребности клиентов стационарного отделения.

Когда программа была окончательно сформирована по содержанию и количеству тем, началась работа. Состоялись занятия, нацеленные на развитие коммуникативных качеств наших пожилых клиентов, была затронута проблема влияния психологического состояния на физическое здоровье.

Полезной оказалась тема «Антистресс». Пожилые люди познавали азы дыхательной гимнастики, релаксации. Кроме того, участникам программы были предложены аутоупражнения и музыкотерапия. В ходе проведения практических занятий, при выполнении специальных упражнений, можно было получить полезные навыки регуляции настроения, научиться элементам самовнушения.

В программу были включены и развивающие занятия о творчестве русских и советских писателей, поэтов, художников. Очень полюбилась нашим подопечным «арт-терапия», с удовольствием брали они в руки карандаши, краски и рисовали своих любимых героев.

Итогом комплексной программы стали мастер-классы, подготовленные как заведующим отделением – Натальей Леонидовной Кобекиной, так и специалистами. Например, педагог–психолог Елена Анатольевна Марьина провела «Пальчиковые игры»; специалист по социальной работе Анастасия Владимировна Подтяпурина показала упражнения, связанные с улучшением зрительных реакций. Я провела упражнения на улучшение координации движений с использованием мяча.

Неожиданным, но приятным сюрпризом для наших учеников было появление… сочного и спелого арбуза! Он пришёлся по вкусу всем. Пожелание продолжить программу было единодушным!

**Татьяна ШАМАНАЕВА,** психолог отделения психолого-педагогической и правовой помощи

# «Вкус осени»

**ЛЕЧО**

Перец сладкий - 1кг

Помидоры (можно сок или разведенную томатную пасту) – 2кг

Морковь – 4-5 крупных корнеплода

Чеснок – 3-4 крупных зубчика

Соль – 1ст. ложка

Сахар – 3-4 ст. ложки

Растительное масло – 1 стакан

Уксус и острый перец (на любителя)

Помидоры крутим на мясорубке, выливаем в кастрюлю (томатный сок или разведенную томатную пасту), добавляем соль, сахар, масло, ставим на огонь, доводим до кипения. Выкладываем порезанные перцы, тёртую морковь, тёртый чеснок (можно уксус и острый перец). После закипания тушим 20-25 минут. Раскладываем горячее лечо по стерильным банкам, закручиваем горячими крышками, переворачиваем.

**Галина ДРАЧЁВА**

# «Персона грата»

Николай Петрович Зябликов – человек в Центре «Изумруд» незаменимый. Сотрудники нашего Центра по долгу службы должны быть не только милосердными, но и лёгкими на подъём, мобильными. Клиентам нужна наша оперативная помощь. При всём желании помочь нуждающимся в поддержке, изумрудовцы не могут поспеть везде и всюду без транспорта, без опытных водителей. Николай Петрович – один из наших помощников.

По-мужски немногословный, скромный человек, он и на вопросы отвечал предельно кратко.

**- Николай Петрович, чем Вам нравится профессия водителя? Каковы основные трудности этой работы?**

*- Меня привлекает частая смена пейзажа за окном автомобиля; мелькают разнообразные виды… Случаются трудности в дороге из-за непогоды, из-за недисциплинированных водителей и пешеходов.*

**- Какие еще виды деятельности вам по плечу? Какие специальности довелось освоить?**

*- Справлюсь со слесарными и плотницкими работами.*

**- Где прошло Ваше детство?**

*- И родился, и вырос я в Кировграде.*

**-Есть ли у Вас братья, сёстры?**

*- Да, семья была большая – многодетная, рабочая. У меня два брата и две сестры!*

**- Наверное, и Вы стали примерным семьянином?**

*- Семья – это моя жизнь.*

**- А какие у Вас семейные традиции?**

*- Семейные праздники стараемся отмечать ярко, красиво и … вкусно!*

**- Чем Вы любите заниматься в свободное от работы время?**

*- Занимаюсь огородничеством.*

**- Каковы, на Ваш взгляд, плюсы зрелого возраста?**

*- Нет времени задумываться о возрасте, дел насущных много.*

**- Чувство ностальгии по советским временам Вам знакомо?**

*- Советские времена – это моё детство, юность. Всегда приятно вспоминать это время.*

**- В чём смысл жизни не вообще, а лично для Вас?**

*- В семье.*

Николай Петрович, очень интересны будут Ваши краткие ответы на некоторые вопросы анкеты 19 века, вошедшей в историю под именем Марселя Пруста.

**- Какие качества в человеке Вы цените больше всего?**

*- Честность, справедливость.*

**- Ваша главная черта?**

*- Надёжность.*

**- О чём больше всего Вы сожалеете?**

*- Ни о чём.*

**- Если бы вы могли встретиться с любым человеком, который когда-либо жил, кто бы это был?**

*- Отец.*

**- Качества, которые Вы цените больше всего в женщине?**

*- Спокойствие и терпимость к мужским недостаткам.*

**- Ваши любимые писатели?**

*- Николай Леонов, Дарья Донская.*

**- Какие исторические личности вызывают Вашу симпатию?**

*- Александр Васильевич Суворов, Георгий Константинович Жуков.*

**- Ваше любимое блюдо, напиток?**

*- Люблю борщ, а из напитков – молоко.*

**- Как бы вы описали свое нынешнее настроение?**

*- Несколько напряжённое.*

**- Ваше любимое изречение?**

*- Сорок одна с «кисточкой»!*

Вот такой он, наш замечательный Николай Петрович Зябликов, водитель-профессионал, надёжный и отзывчивый человек!

Вопросы задавала **Лидия СТАРИКОВА**

## Информация отделения психолого-педагогической и правовой помощи

В Горнозаводском округе состоялся Фестиваль «Патриоты России – 2016». Цель Фестиваля - создание условий для гражданского и патриотического воспитания подростков из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, развития у них стремления к выполнению своего долга перед Отечеством в важнейших сферах жизни общества.

По результатам городского этапа выявились победители. В программе Фестиваля были предусмотрены соревнования по военно–прикладным видам спорта, соревнования по футболу, волейболу, шашкам.

По итогам Фестиваля Министерство социальной политики Свердловской области выделило на Кировградский район три путевки в ОАО «Санаторий «Курьи»». Дети - Андреасян Нарек, Андреасян Миша и Кристина Абаштомова с 12 сентября отдыхают в санатории.

**Елена ЛЕТУШЕВА**, социальный педагог

# Птицы улетают, студенты возвращаются...

Наступление осени в природе часто ассоциируется с осенью жизни. Грустно? Ничуть. Многочисленные мероприятия – праздничные встречи, развлекательные концертные программы, поздравления, чествования ветеранов в ходе Месячника пенсионеров поднимают пожилым людям настроение.

Начало осени - это удивительный период вхождения в какое-то особое состояние. На память приходят строчки Эльдара Рязанова:

*У природы нет плохой погоды,*
*Ход времен нельзя остановить.*
*Осень жизни, как и осень года,*
*Надо не скорбя благословить…*

«Осень возрастная» – время знаний и мудрости. Это не менее захватывающий и увлекательный, а в чём-то и более значимый по сравнению с другими периодами жизни этап. А если есть тяга к новому и любопытство, то самое время, как в детстве, сесть за парту!

20 октября в Центре «Изумруд» вновь открывает двери Университет серебряного возраста. В этом учебном году на занятиях наши студенты будут обсуждать разные темы. Подробнее познакомятся с психологией пожилого возраста, женскими архетипами, обсудят проблему старения и имидж пожилого человека.

Вместе с Тамарой Фёдоровной Решетниковой мы совершим экскурсию по Московскому Кремлю, а Анастасия Георгиевна Ермолаева отправит нас в виртуальное путешествие по далекой Исландии. Заглянем мы в древний Самарканд, полюбуемся шедеврами Лувра. Ученики Ирины Александровны Грошевой (преподаватель школы №3) расскажут нам о влиянии ГМО на организм человека, а студенты техникума промышленности, торговли и сервиса под руководством Анны Николаевны Вяткиной вновь погрузят нас в тайны кулинарии, представив материал – «Влияние специй на блюда нашей повседневной кухни». Мы не обойдём вниманием и темы финансовой грамотности, здоровьесбережения, краеведения, искусства.

Уроки уроками, а есть и ещё один плюс: в перерывах между занятиями наши студенты общаются друг с другом, с преподавателями, со специалистами Центра. Можно также получить психологическую консультацию, позаниматься на тренажерах, поиграть в теннис.

Такова программа Университета серебряного возраста на 2016/2017 учебный год. Личная заинтересованность, немного свободного времени – это всё, что нужно, чтобы стать студентом УСВ!

**Занятия проводятся в третий четверг месяца с 14.00 до 16.00 часов, а начнутся они уже в октябре. Ждём вас в Центре «Изумруд»!**

*Наш Университет - это способ получения новой информации, общения, обмена опытом и знаниями.*

*Все справки по телефону: (34357) 3-11-36, 3-27-06*

*С уважением, Лидия Алексеевна Старикова*

# Красота

## (отрывок из сказки, автор - Сергей Козлов)

…Когда все забились по своим норкам и стали ждать зимы, неожиданно прилетел тёплый ветер. Он обнял своими широкими крыльями весь лес, и всё ожило — запело, застрекотало, зазвенело.

— Пойдём, наберём веточек, — сказал Медвежонок. — Голых ветвей. А на некоторых один или два листика. Знаешь, как красиво!

— А что с ними делать?

— Поставим в доме. Только немного, понимаешь? — сказал Медвежонок. — Если много — будут просто кусты, а если чуть-чуть…

— Пойдём, согласился Ёжик.

И они пошли, наломали красивых веток и с ветками в лапах направились к дому Медвежонка.

— Эй! Зачем это вам веники? — крикнул Заяц.

— Это не веники, сказал Ёжик. — Это — красота! Разве не видишь?

— Красота! Вон её сколько, этой красоты! — сказал Заяц.

— Это здесь, сказал Медвежонок. — А у нас зимой дома будет красота.

— И вы эти веники потащите домой?

— Ну да, — сказал Ёжик. — И ты себе тоже набери, Заяц.

— Да что я, сдвинулся? — удивился Заяц. — Живу в лесу и голые ветки…

— Да ты пойми, сказал Медвежонок, — возьмёшь две-три веточки и поставишь дома в кувшин.

— Лучше рябину, — сказал Заяц.

— Рябину — само собой. А ветки — очень красиво!

— А куда вы их поставите? — спросил Заяц у Ёжика.

— На окно, — сказал Ёжик. — Они будут стоять прямо у зимнего неба.

— А ты? — спросил Заяц у Медвежонка.

— И я на окно. Кто ни придёт — обрадуется.

— Ну вот, — сказал Заяц. — Значит, права Ворона. Она ещё утром сказала: «Если осенью в лес приходит тепло, многие шалеют». Вы ошалели, да?

Ёжик с Медвежонком посмотрели друг на друга, потом на Зайца, а потом Медвежонок сказал:

— Глупый ты, Заяц. И твоя Ворона — глупая. Разве это ошалеть — из трёх веточек сделать для всех красоту?

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

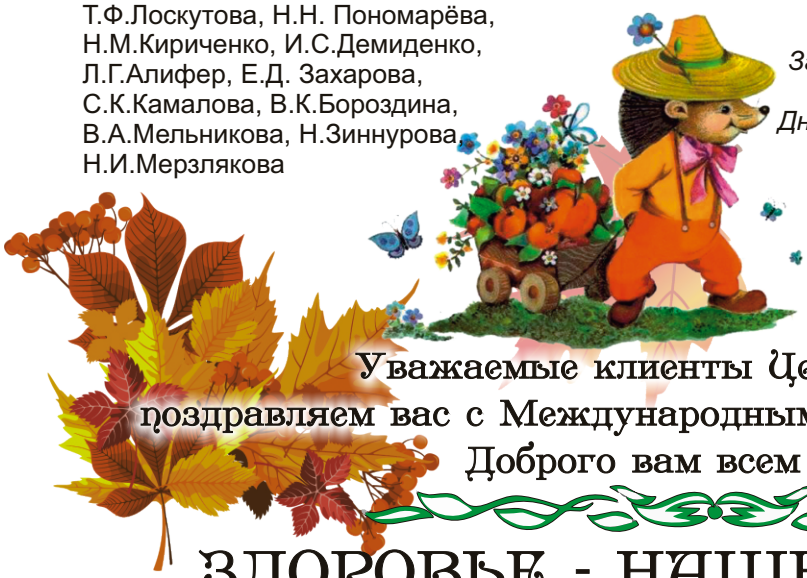
***Желаем радости и здоровья***
***нашим дорогим именинникам! Берегите себя!***

Вот те, кому мы адресуем тёплые слова и искренние поздравления:
Ф.Ф.Еремеева, Р.К.Комозина,
Т.Ф.Лоскутова, Н.Н. Пономарёва,
Н.М.Кириченко, И.С.Демиденко,
Л.Г.Алифер, Е.Д. Захарова,
С.К.Камалова, В.К.Бороздина,
В.А.Мельникова, Н.Зиннурова,
Н.И.Мерзлякова

А что же нашим ЮБИЛЯРАМ?
Людмиле Владимировне Москальчук, Людмиле Ивановне Рокиной, Вере Семёновне Купцовой, Лидии Максимовне Ямалетдиновой, Любови Семёновне Блиновой, Булавиной Зинаиде Александровне - наши эксклюзивные стихи:

*Закружит ОСЕНЬ в танце лиственном,*
*Весь лес от ветра задрожит…*
*Днём ЗОЛОТЫМ, пусть и единственным,*
*Средь непогоды дорожим.*

*Вся жизнь – природное явление,*
*А нам и дождик нипочём!*
*И мы напишем поздравление*
*Весёлым солнечным лучом!*



**Уважаемые клиенты Центра «Изумруд»,**
**поздравляем вас с Международным Днём пожилого человека!**
**Доброго вам всем здоровья!**

# ЗДОРОВЬЕ - НАШЕ БОГАТСТВО

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни — богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делает ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Хорошее здоровье — источник счастья и радости для человека, неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Что такое здоровье? К сожалению, в медицине нет общепринятого определения. Трактовки разные, но, думается, что здоровье — это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность с окружающей средой, отсутствие каких-либо болезненных изменений.

Как стать сильным, здоровым и сохранить это богатство на всю жизнь? Движение — важнейший естественно биологический стимулятор роста, развития, поддержания и совершенствования физиологических функций, а также формирования всего организма.

Специалисты отделения психолого-педагогической и правовой помощи ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда» в рамках празднования Дня пенсионера провели групповое занятие с людьми категории «55+» о здоровье. Участники нашего мероприятия не просто выслушали информацию о том, как сохранить своё здоровье, но каждый поделился своим рецептом хорошего настроения, бодрости и оптимизма. Затем участники занятия поупражнялись, разогрелись и пожелали друг другу крепкого здоровья!

Бесспорно, здоровье — главное богатство. Но иногда наше тело не способно противостоять микроорганизмам, вирусам, бактериям, которые вызывают различные болезни. Иммунитет и его защитные свойства являются важными показателями здорового организма. Необходимо поддерживать его работу и не допускать сбоя. Не всегда нужно прибегать к химическим препаратам, продающимся в аптеках, иногда достаточно просто устранить некоторые причины, которые могут вызвать его ослабление. Загруженность на работе, вредные привычки, скандалы, стрессы, - всё это ослабляет иммунитет.

Не менее важно для сохранения здоровья правильное питание. Пища должна быть богата витаминами, минеральными веществами и быть всегда свежей. Ещё человеку необходим чистый воздух. По возможности нужно находить время для прогулок на свежем воздухе в парках, садах, лесах.

Лучшее условие для поддержания крепкого здоровья — спокойная обстановка, жизнь в гармонии с собой и окружающими. Не получается? Укрепляйте нервную систему! Заботьтесь о своём организме, своевременно проходите обследования. Профилактика и ещё раз профилактика. А ещё… заведите собаку или котёнка! Наконец, общайтесь с жизнерадостными, успешными людьми и исключайте негатив из своей жизни!!!

Советовала **Елена МАРЬИНА**,
педагог-психолог отделения
психолого-педагогической и правовой помощи

**«Изумруд»** - информационный печатный орган ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»
**Адрес:** 624140, Свердловская область, г. Кировград, ул. Дзержинского 18,
**тел.:** 8 (34357) 3-27-06, 3-11-36, 3-12-11
**e-mail:** gazeta-izumrud@bk.ru **сайт:** www.kcson-izumrud.ru
**Тираж: 650 экз.**

**Руководитель проекта:** Наталья СМАГИНА
**Главный редактор:** Ирина ШАМАНАЕВА
**Технический редактор:** Анастасия ЕРМОЛАЕВА

**Корреспонденты:** Ирина ШАМАНАЕВА, Лидия СТАРИКОВА, Елена ЛЕТУШЕВА, Татьяна ПОЛОЗОВА, Татьяна ШАМАНАЕВА, Елена МАРЬИНА, Галина ДРАЧЁВА