



# За социальное

№ 5 (98)

13 августа

2018 г.

с Днём  
пенсии!

# СОДРУЖЕСТВО

0+

Районный социальный вестник ГАУ «КЦСОН Пригородного района»

## К читателю!

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Сегодняшний выпуск газеты «За социальное содружество» посвящен светлому и прекрасному празднику - Дню семьи, любви и верности, а также творчеству наших обслуживаемых граждан.

На страницах газеты с вами поделятся своими секретами счастливого семейного долголетия супружеские пары.

Лето - это и творческая пора.

Кто-то из подопечных Центра выращивает необыкновенные цветы на своем приусадебном участке, кто-то мастерит замечательные поделки, а кто-то участвует в конкурсах художественной самодеятельности.

Отрадно видеть, как граждане старшего поколения раскрывают свои таланты, учатся чему-то новому, находят в семье и творчестве радость жизни, общение, оптимизм и жизнелюбие. Это и есть активное долголетие!

С уважением,

Маргарита Петровна Поводырь,  
директор Центра

## Поздравляем Почетного гражданина Пригородного района с юбилеем!



Коллектив Комплексного центра социального обслуживания населения Пригородного района от всей души поздравляет Зинаиду Алексеевну Гусеву с юбилейной датой рождения!

Благодарим Вас за то, что Вы сыграли значимую роль в становлении, развитии и совершенствовании Центра.

Спасибо за поддержку и активное участие в жизни Центра, которые Вы продолжаете оказывать и по сей день, являясь председателем Наблюдательного совета.

Вы – человек с активной жизненной позицией. Вы по-прежнему молоды и красивы, и глаза Ваши, как и прежде, блестят ярко и задорно. Вы можете с полной уверенностью сказать – да, жизнь удалась! И, зная Ваш энергичный характер, мы верим – впереди у Вас новые успехи и свершения. Желаем Вам здоровья,

положительных эмоций и ярких событий, жизни, наполненной любовью, семейным теплом, взаимопониманием и вдохновением!

С юбилеем!

### Сегодня в номере:

В Свердловской области  
стартует Месячник  
пенсии

26 августа –  
1 октября

Здесь вас ждут!



Стр. 2

Крепость семейных уз  
проверена временем



Стр. 3-4

Мастерицы-рукодельницы



Стр. 5

Редакция газеты



## В Свердловской области стартует Месячник пенсионера



посвященного празднованию Дня пенсионера в Свердловской области, в августе – октябре 2018 года (далее – месячник мероприятий), который включает проведение мероприятий во всех муниципальных образованиях, расположенных на территории Свердловской области, в период с 26 августа по 1 октября 2018 года.

В течение месячника мероприятий на различных площадках всех муниципальных образований, расположенных на территории Свердловской области, будут проведены социальные акции, концерты, театральные постановки, организованы посещения музейных и выставочных экспозиций, конкурсов и мастер-классов; состоятся тематические выездные приемы граждан, Дни министерств, Дни открытых дверей.

Свердловская область готовится в шестой раз отметить День пенсионера – один из уникальных региональных праздников, призванных еще раз поблагодарить уральцев за многолетний плодотворный труд на благо родного края, оказать им поддержку и улучшить качество жизни людей.

Вопросам улучшения качества жизни граждан старшего поколения уделяет особое внимание Губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев. Весной на заседании Правительства он заявил о необходимости поиска новых, современных методов работы с представителями старшего поколения Свердловской области.

«Мы видим, что приоритеты людей старшего поколения постепенно смещаются в сторону активного долголетия, освоения новых технологий, использования современных гаджетов и ноу-хау. Соответственно, нужны новые методы социальной работы, новые формы поддержки ветеранов. Мы должны ориентироваться на комплексное обеспечение качества жизни пожилых людей, включающее заботу не только о здоровье, но и о культурных, духовных, образовательных потребностях наших пенсионеров», – сказал глава региона.

Он напомнил, что в настоящее время идет формирование

комплексной региональной программы «Старшее поколение», рассчитанной до 2025 года, в которой должны быть отражены новые формы работы. Предыдущий пятилетний цикл реализации этой программы завершается в этом году.

По данным Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по Свердловской области, в регионе проживает более 1352 тыс. пенсионеров, что составляет порядка 31 процента жителей области.

В целях повышения уровня социальной поддержки данной категории населения, формирования условий для активного долголетия Указом Губернатора Свердловской области от 30.07.2013 № 403-УГ «О проведении Дня пенсионера в Свердловской области» в Свердловской области учрежден День пенсионера, который отмечается с 2013 года ежегодно в последнее воскресенье августа.

26 августа 2018 года День пенсионера в Свердловской области будет отмечаться в шестой раз. Начата работа по подготовке к проведению на территории Свердловской области Дня пенсионера в 2018 году.

Министерство социальной политики Свердловской области выполняет функции межведомственного координатора.

Министерством сформирован проект плана мероприятий месячника,

Учитывая социальную значимость планируемых мероприятий, их масштабность и разнонаправленность, исполнительными органами государственной власти Свердловской области разрабатываются отраслевые детализированные планы-графики мероприятий с подробным перечнем мероприятий, указанием даты, времени, точного места их проведения с адресом площадки и номера контактного телефона, по которому граждане могут уточнить информацию о мероприятии; формируются перечни подведомственных организаций, которые будут осуществлять специальное обслуживание пенсионеров в рамках месячника мероприятий, с указанием перечня льготных услуг, адреса и времени работы организации; открываются «горячие» телефонные линии для обращения граждан в период проведения месячника мероприятий.

Проведение областного торжественного мероприятия, посвященного Дню пожилого человека, запланировано на 01 октября 2018 года в государственном автономном учреждении культуры Свердловской области «Уральский государственный театр эстрады».

*Информация Министерства  
социальной политики  
Свердловской области*



## Поздравляем с награждением медалью «За любовь и верность»

7 июля 2018 года накануне Дня семьи, любви и верности директор «Комплексного центра социального обслуживания населения Пригородного района» Маргарита Петровна Поводырь и ее супруг Валерий Витальевич были награждены общественной наградой – медалью «За любовь и верность».

Данную общественную награду вручают супругам, зарегистрировавшим заключение брака не менее 25-ти лет назад, получившим известность среди сограждан крепостью семейных устоев, добившихся благополучия и воспитавших детей достойными членами общества.

Маргарита Петровна и Валерий Витальевич в браке более 36 лет.

История любви этой счастливой семейной пары начиналась со школьной скамьи. Маргарита и Валерий учились в средней школе № 68 города Нижний Тагил и были одноклассниками. В выпускном 10 классе юношеская симпатия переросла в любовь.

Поступив в Нижнетагильский педагогический институт на историко-английский факультет, Маргарита ждала Валерия с армии.

В октябре 1981 года состоялась их веселая студенческая свадьба, с инструментальным ансамблем и солисткой - невестой.

В первые годы семейной жизни супругам было нелегко, ведь оба учились: Маргарита - в институте, Валерий - в техническом училище № 93.

При любых трудностях и спорах молодой семье помогали любовь и бережное отношение друг к другу и, конечно же, воспитание в полных семьях и пример собственных родителей - супругов Мироновых и супругов Поводырь, которые за семейный стаж более 50 лет супружеской жизни были награждены знаком отличия Свердловской области «Совет да любовь».

Рождение сыновей - Евгения и

Максима наполнило жизнь семейной пары Поводырь новым смыслом и осознанием большой ответственности за воспитание и развитие детей.

Разница в возрасте мальчишек составляла всего три года, поэтому они были всегда вместе. Глядя на отца, который успешно в юношеские годы занимался классической борьбой и имел первый взрослый разряд, Евгений и Максим с детства увлечены спортом.

Сыновья четырех Поводырь - участники различных спортивных соревнований. Евгений имеет второй взрослый разряд по легкой атлетике, Максим - первый взрослый разряд по

Прошли годы.

Сегодня Маргарита Петровна Поводырь - ветеран социальной службы города Нижний Тагил, член Президиума Совета ветеранов учреждений социальной политики Свердловской области.

Стаж ее трудовой деятельности более 33 лет, из них государственной гражданской службы в социальной сфере составляет 19 лет. Более 13 лет она проработала в Управлении социальной политики по Ленинскому району г. Нижний Тагил, пройдя путь от начальника отдела назначения пенсий и пособий до заместителя начальника Управления. В течение 5 лет возглавляла Управление социальной политики по Дзержинскому району г. Нижний Тагил.

С марта 2017 года Маргарита Петровна руководит Комплексным центром социального обслуживания населения Пригородного района. Более 37 лет трудовой деятельности за плечами ее мужа. Последние 19 лет Валерий Витальевич трудится водителем автомобиля в Нижнетагильском отряде ведомственной охраны на Свердловской железной дороге.

Он - участник Подразделения Особого Риска, награжден медалями «За заслуги в ядерном обеспечении», «К 60-летию подразделения особого риска».

Маргариту Петровну и Валерия Витальевича радуют их дети и внуки, которых уже пятеро - Артем, Арина, Ксения, Вероника и маленький Макар.

В ноябре 2017 года в жизни супружеской пары Маргариты и Валерия Поводырь произошла вторая свадьба: они венчались, подтвердив свой крепкий союз перед Богом.

Коллектив Центра от всей души поздравляет семью Поводырь с заслуженной наградой!

Дарья Тимофеева,  
специалист по социальной работе



футболу, в 2004 году принимал участие в первенстве России среди юношей по футболу Регион «Урал»; второй разряд по легкой атлетике, успешно занимался русской лаптой.

Сыновья закончили, как и их родители, школу № 68. Они видели, с каким уважением в этой школе относятся к их матери - учителю истории Поводырь Маргарите Петровне ее ученики.

Видя бережное отношение отца к матери, сыновья с детства очень нежно относятся к матери, прислушиваются к ее позиции и мнению, верят в побеждающую силу добра и милосердия.

Оба, как и мама, закончили педагогический институт: Евгений - физико-математический факультет, Максим - факультет основ безопасности и жизнедеятельности.



## Всегда рядом рука об руку

В нашем замечательном селе Лая вот уже более полувека проживает очень скромная, трудолюбивая и дружная семейная пара - Владимира Ильича и Валентины Алексеевны Овсянниковых.

Их дружба и любовь зарождалась в селе Сорокино Оренбургской области. Ведь учились Валентина и Владимир в одном классе, сидели за одной партой, а когда подросли, бегали на танцы в сельский клуб, где и закружил в вальсе Владимир свою Валентину. Два года дружили, встречались. А 28 августа 1958 года сыграли свадьбу, так и родилась новая семья. Там же, в селе Сорокино начались и трудовые будни.

Валентина работала дояркой - учетчицей, а Владимир пастухом и скотником.

Родственники Валентины Алексеевны жили в селе Лая, туда и решила вскоре переехать семья Овсянниковых после рождения детей Федора, Надежды и Любы. Жизнь на селе трудная, вставали рано утром, ведь нужно было успеть очень много. Владимир Ильич работал в совхозе на

тракторе: сеял, косил, пахал и возил зерно. У него много почетных грамот, однажды даже стал победителем социалистического соревнования.

Валентина трудилась дояркой, после была заведующей в школе и на почте успела поработать. За многолетний и добросовестный труд всегда получала благодарности и награждалась почетными грамотами.

А после работы дома огород, домашний скот, деревенская страда. Но семья Овсянниковых всегда рядом рука об руку.

Жили не тужили еще двоих сыновей родили: Сергея и Анатолия. Пятеро детей стало: две дочери и три сыночка. Было не просто тогда, многое пережито..., но любви и ласки хватало на всех. Замечательных вырастили и воспитали детей. Выучились, трудятся, у всех свои семьи. Теперь у бабушки с дедушкой 12 внуков и 14 правнуков. С такой командой любое дело по плечу.

Силу черпали, душой отдыхали, собираясь после работы на деревенские посиделки с родными. Владимир и Валентина всегда были душой компании. Владимир играл на гармошке, а Валентина пела, и до сих пор у нее голос сильный, за душу берет, много песен знает. И по сей день семья Овсянниковых не сидит на месте. Валентина Алексеевна готовит, стряпает, печет, хлебосольная хозяйка, мастерица на все руки, всем детям и внукам навяжет носков и варежек. У них с Владимиром Ильичом большой огород, теплицы. Молодцы, сколько же у них терпения, выдержки.

В августе в семье Овсянниковых два юбилея: 8 августа день рождения Владимира Ильича, ему исполнилось 80 лет, а 28 августа - 60 лет совместной жизни - бриллиантовая свадьба. Примите наши искренние поздравления, наше глубокое уважение и восхищение. У вас большое золотое сердце, теплом которого вы согреваете всех, кто с вами рядом. Спасибо вам за вашу мудрость и душевную теплоту. Поздравляем с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, благополучия и радости! Будьте счастливы на долгие годы.

Марина Хамраева,  
социальный работник,  
п. Горноуральский



**Семья Овсянниковых**

## Мастерица на все руки

Среди подопечных Комплексного центра социального обслуживания населения Пригородного района много творческих людей. Кто-то занимается резьбой по дереву, кто-то оформлением клумб и цветников, а есть и такие мастерицы, которые вышивают и вяжут.

Вот и в селе Южаково живёт замечательная мастерица - Екатерина Александровна Овчинникова. Находится она на социальном обслуживании в отделении социального обслуживания № 4.

Екатерина Александровна уроженка села Мурзинка, но в молодые годы уехала с семьёй в Казахстан и прожила там 27 лет, отработала на горно-металлургическом комбинате, а затем вернулась в родное село. Через некоторое время семья

переехали в село Южаково, где Екатерина Александровна проживает



**Екатерина Александровна  
Овчинникова**

в настоящее время.

В этом году Екатерине Александровне Овчинниковой исполнится 81

год. Несмотря на возраст, она ведет активный социальный образ жизни, состоит в клубе «Рябинушка», занимается рукоделием: шитьём и вязанием.

Счастье творческого человека заключается в способности творить и создавать. Так в коллекции Екатерины Александровны пять очень ярких и красивых кружевных шалей.

А помимо рукоделия подопечная Центра с удовольствием занимается разведением тюльпанов, пионов, лилий и ирисов!

Желаем Екатерине Александровне счастья, здоровья, долгих лет и творческого вдохновения!

Наталья Южакова,  
социальный работник  
с. Южаково





## Достойный пример для подражания

Более 20 лет социальным работником в Комплексном центре социального обслуживания населения Пригородного района трудится Наталья Ивановна Калыбаева. Отзывчивый, добрый и ответственный человек. Окружающие видят в ней неиссякаемый оптимизм и только положительные черты.

За её трудолюбие, легкий характер и приветливую улыбку, подопечные Наталью ценят и уважают, а коллеги видят в ней достойный пример для подражания.

На сегодняшний день в посёлке Новоасбест у Натальи Ивановны девять подопечных, шесть из которых имеют группу инвалидности. К каждому из них Наталья относится с заботой, милосердием и вниманием. Ведь она не боится тяжелой работы и всегда качественно выполняет свою работу.



**Наталья Ивановна  
Калыбаева**

Наталья Ивановна Калыбаева является наставником молодых социальных работников, делится с ними знанием основ социальной работы и психологии граждан старшего возраста. За период работы являлась наставником у 7 социальных работников, поскольку владеет навыками планирования организации трудовой деятельности, умеет определять цели и задачи деятельности и организовывать в соответствии с ними свою работу.

Наталья Ивановна принимает самое активное участие в жизни коллектива, а также взаимодействуя с территориальной администрацией и Советом ветеранов войны и труда, в общественной жизни поселка. Она участвует в субботниках по благоустройству придомовой территории обслуживаемых граждан, в

благотворительных акциях по сбору одежды и обуви нуждающимся гражданам поселка.

Источником жизненных сил и энергии для Натальи служит семья: муж, двое сыновей и внучка. А также ее любимое увлечение – садоводство. Всё свободное от работы время она предпочитает проводить на своем участке, выращивая удивительной красоты цветы. За это в 2017 году отмечена дипломом за участие в районном конкурсе «Лучшая усадьба» и «Лучший цветник».

Коллектив Комплексного центра социального обслуживания населения Пригородного района от всей души поздравляет Наталью Ивановну Калыбаеву с 55-летним юбилеем!

От всей души желаем оставаться всегда такой же светлой и жизнерадостной! Семейного благополучия, крепкого здоровья на долгие счастливые годы!

С юбилеем!

Наталья Ларионова,  
социальный работник  
п. Новоасбест

## Цветики-цветочки....



**Ирина Константиновна  
Пестова**

Более трех лет Ирина Константиновна Пестова работает в Комплексном центре социального обслуживания населения Пригородного района в должности социального работника. Помимо того, что она является добросовестным, исполнительным работником, с состраданием и милосердием относится к своим подопечным, Ирина Константиновна еще и мастерица на все руки. По хозяйству управляет и в работе поспевает.

На приусадебном участке Ирины Константиновны всегда чистота и красота, она не раз побеждала в поселковом конкурсе на «Лучшую усадьбу».

Очень нравятся ей розы, но для разведения этих капризных цветов пока не хватает опыта, а вот лилии и георгины – самых разных сортов!

Кстати цветы, благоухающие под окнами нашего отделения, это её заслуга!

Мария Ахаимова,  
заведующая отделением  
социального обслуживания № 1,  
п. Уралец

## Бабушка рядышком с дедушкой



**Семья Сивковых**

На карте Горноуральского городского округа можно найти старинное и очень живописное село Южаково.

Живут здесь Петр Степанович и Валентина Афанасьевна Сивковы – самые известные люди на селе, очень доб-

рые и приветливые, общительные и улыбчивые.

В этом году Петру Степановичу исполнится 90 лет, а Валентине Афанасьевне 87 лет. Они являются долгожителями села Южаково.

Вот уже 63 года Петр и Валентина живут в любви и согласии, все радости и заботы делят пополам, к близким и друг к другу относятся с уважением и любовью. Очень тепло отзываются о своих детях, родственниках и, конечно же, о своих социальных работниках: Мелентьевой Светлане Алексеевне и Максимовой Светлане Владимировне.

Петр Степанович и Валентина Афанасьевна воспитали пятерых детей. Сейчас у них 9 внуков и 13 правнуков – это большая и очень дружная семья!

Желаем семье Сивковых здоровья, бодрости духа, долголетия и оптимизма!

Надежда Малькова,  
специалист по социальной работе  
с. Петрокаменское



## ШансонИмы

Вот уже в пятый – юбилейный раз, при поддержке Управления культуры и молодежной политики Горноуральского городского округа, в посёлке Висим состоялся фестиваль-конкурс русского шансона и эстрады «ШансонИмы».

В ходе нелёгкой работы жюри, в состав которого вошли экс-солист и музыкальный руководитель Московского проекта «Цирк-шансон» – Алексей Никонов, преподаватель вокала Дворца культуры и искусства НТМК, победитель международных конкурсов – Ирина Пономарёва, преподаватель вокально-хореографической студии «Паприка» г. Нижний Тагил – Анастасия Ключева, были определены победители.

В номинации «Ансамбли» победителем стал дуэт заведующей отделением социального обслуживания № 1 Марии Ахаимовой и Ольги Роскошной (г. Нижний Тагил) с песней «Любовь настала». Номер заслуженно был признан лучшим, ведь его кульминацией стало появление детей с воздушными шарами, что конечно, не могло не умилить сердца зрителей.

Диплом II степени получил Дуэт «Сияние» (Культурно-досуговый центр Гаринского городского округа); диплом III степени – Дуэт «Грация» (Путимцева Оксана, Золотарева Мария, представительницы Центра культуры городского округа Верхотурский).



Победители в номинации «Ансамбли»

В номинации «Солисты» от 16 до 30 лет дипломом I степени была награждена Юлия Пичугина (Висимский Центр культуры); дипломом II степени Сулим Кристина (Новоасбестовский Центр культуры);

дипломом III степени Тормасова Наталья (Кордюковский сельский Дом культуры).

В номинации «Солисты» от 30 лет победителем стала Вера Голубева (Культурно-досуговый центр Гаринского городского округа). Диплом II степени вручили Андрею Роскошному (Висимский Центр культуры), а диплом III степени Надежде Столовой (Висимский Центр культуры).

В завершении конкурса председатель жюри Алексей Никонов произнес следующие слова: «Пожелаем в дальнейшем процветания конкурсу, посёлку Висим и всем его жителям, надеемся встретиться здесь через 45-лет, на пятидесятом фестивале «ШансонИмы»!

А организаторы фестиваля в свою очередь выразили огромную благодарность участникам фестиваля, зрителям и жюри – всем тем, благодаря которым состоялся праздник в Висиме!

Ирина Роскошная,  
Висимский Центр культуры

## Умелые руки не знают скуки

Добрый день дорогие читатели! Сегодня я хочу вам рассказать о подопечной Комплексного центра социального обслуживания населения Пригородного района Лидии Корнеевны Слободчиковой.

Лидия Корнеевна – пенсионерка, но с активной жизненной позицией. Никогда не сидит без дела, о возрасте думать времени нет, так как оно занято любимым делом.

Жизнь Лидии Корнеевны была не очень богатой, поэтому приходилось шить для дочки и сына одежду и карнавальные костюмы, а когда появился внук, то свободное время проводила за шитьем мягких игрушек.

Всегда интересовалась творчеством, поэтому записалась в женский клуб «Сударушка» при Горноуральском Центре культуры. Все члены клуба «Сударушка» делятся своими знаниями друг с другом: кто-то вяжет крючком, кто-то спицами, кто-то шьёт, а кто-то вышивает. Похожих работ нет, каждая работа индивидуальна и сделана с душой. В клубе

не только занимаются творчеством, но и отдыхают. Женщин часто приглашают на различные мероприятия, экскурсии и праздники.



Лидия Корнеевна Слободчикова

Посещая клуб, научились многому. Например, газетоплетению – изготовлению рамок для фотографий, вазонов и корзинок для цветов, разных игрушек, бисероплетению (броши, серьги, кольца, ожерелья), а также занимались вышиванием икон и картин бисером.

В клубе освоили шитье мягких

игрушек по выкройкам, взятых из Интернета. А также научились шить комнатные тапочки на детей и взрослых. Материал для поделок брали не новый, приносили из дома у кого, что есть. А идеи появлялись совсем неожиданно.

В этом году Лидия Корнеевна получила путевку в Областной центр реабилитации инвалидов, чему была очень рада, так как поправила свое здоровье. В центре реабилитации Лидия Корнеевна занималась трудотерапией. Научилась изготавливать брошки из ткани и лент, шить кукол из чулок, рисовать картины горячим утюгом. Все, чем бы ни занималась, доставляет Лидии Корнеевне удовольствие. Ей всегда интересно узнать и учиться чему-то новому.

Желаем ей творческих успехов и крепкого здоровья!

Наталья Лупей,  
социальный работник,  
п. Горноуральский





## Получите здоровье на грядке!



Алена Валентиновна  
Гуляева

Лето – долгожданная пора для отдыха и садово-огородных

забот на даче. Активные физические движения на воздухе закаляют организм. А грамотное и гармоничное сочетание

работы с отдыхом сохранит здоровье, продлит активное долголетие, подарит удовольствие от общения с грядками.

Предлагаем вам советы специалиста стационарного отделения медикосоциальной реабилитации.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья, когда знаешь меру. В жаркие дни трудитесь только утром и вечером. Чаще будьте в тени, прикрывайте голову от солнца. При умеренном принятии солнечных ванн обмен веществ в организме становится активнее. Исключайте работу при повышенной влажности воздуха, в духоте. Дышите свежим воздухом полной грудью. Чаще меняйте потную одежду и обливайтесь комфортной водой. Вначале можно омыть руки, ноги, голову, а затем и всё тело. Обсушивайтесь естественным способом, смахивая капли воды с себя или втирая в кожу. Обливание способствует сбросу лишнего электричества, нормализует артериальное давление.

Людам с ослабленным сердцем и сосудами в пользу легкая работа на участке в виде неторопливых наклонов и приседаний на грядках. Ходить, ходить, ходить! Можно натаптывать тропинки, межи между грядками вместо прополки. Причем полезней ходьба, то с замедлением, то с ускорением, разворачиваясь, поворачиваясь в разные стороны.

Как сохранить и укрепить опорно-двигательный аппарат, работая в огороде? Прежде надо подготовиться. Использовать садовый инвентарь с длинной ручкой, чтобы сильно не наклоняться. На «высокие» лопаты и тяпки можно опереться, чтобы отдохнуть. Можно предварительно намазать поясницу мазью, например, с кедровой живицей или надеть широкий пояс. Приготовить садовый стульчик при необходимости. Приготовить место для отдыха. Можно подготовить турник, перекладину (лучше на низкой высоте), чтобы повисеть и расслабить мышцы спины. Позаботьтесь, чтобы была вода для обливания, а лучше баня после работы. Одежда по погоде из хлопчатобумажной или льняной ткани. Хорошо ещё включить музыку, лучше классическую. Сделать разминочные движения: потянуться, понаклоняться, слегка поприседать, прохлопать себя. После такой подготовки у вас хорошее настроение. С ним и можно начинать трудиться. Главное делать всё с удовольствием, не заставляя себя, а настраиваться и тогда легко пойдет

работа.

Во время работы чаще менять положение тела. Предпочитайте позу в наклон и на «корточках» позу на четвереньках. Ползание прекрасно разгружает позвоночник, что полезно для коленных суставов. Можно тут же потянуться красиво, как кошечка. При прополке можно принимать позу: три точки опоры – одно колено, стопа и рука. Руки при сборе урожая на высоте должны быть на уровне груди. Тяжести поднимайте посильные и плавно из положения присев. Распределяйте груз в обеих руках, пользуйтесь тачкой.

Массаж стоп лучше всех делает земля. По ходу работы можно ходить босиком по траве, гальке, по росе утренней бодрящей и вечерней успокаивающей. В перерывах между работой и в конце обязательно потянитесь, встряхнитесь, потрите и прохлопайте уставшие места. Умойтесь, утолите жажду.

На природе человека окружают естественные краски. Обозревайте горизонт, впитывайте красоту окружающей природы, слушайте пение птиц, журчание и плеск воды. Насыщайтесь приятными ароматами лета!

Главное помните: все надо делать с удовольствием. Это залог здоровья! Всего доброго, желаем успехов!

Алена Гуляева,  
инструктор ЛФК,  
п. Новоасбест

## Для родителей школьников

Совсем скоро начнется учебный год. Настало время родителям позаботиться не только о канцелярских принадлежностях и форме, но и о здоровье детей.

Наши дети во время обучения испытывают колоссальные нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат. Чтобы не допустить или скорректировать уже имеющиеся заболевания позвоночника и стоп ребенка, родителям необходимо позаботиться о профилактике и лечении заранее.

Например, использование корректора осанки или реклинатора, снимет нагрузку с позвоночника, поможет выработать стереотип правильной осанки. Ортопедическая обувь и стельки снимут нагрузку с ног и сформируют правильную походку.

Ноги не будут уставать и болеть. Ортопедические подушки и матрасы подарят ребенку полноценный отдых и сон. За счет правильного положения спины и шеи снимется нагрузка с мышц, улучшится кровообращение, ребенок проснется отдохнувшим и полным сил для учебы.

В сезон простуд снижается иммунитет наших детей. Для его укрепления кроме витаминов, специалисты рекомендуют использовать ионизаторы воздуха, кварцевать помещение, пользоваться соляными лампами

Вы спросите, где же есть такая помощь для наших детей? Все вышеперечисленное и многое другое, вы можете увидеть в ортопедических салонах «Ортикс». Профессиональные продавцы-консультанты помогут

с выбором, ответят на все ваши вопросы.

В салонах «Ортикс» бесплатно проводится консультация врача ортопеда и флеболога. Врач ортопед проводит диагностику стоп и при необходимости изготавливает индивидуальные стельки для лечения и профилактики плоскостопия.

Адреса салонов «Ортикс» в г. Нижний Тагил: ул. Ленина, 71 и пр. Ленинградский, 95.

Записаться на прием к специалистам и получить информацию по изделиям можно по телефонам: 379-176 (ул. Ленина, 71) и 379-429 (Ленинградский пр-т, 95).

Будьте здоровы!



С 55-летием!

Наталью Михайловну  
Лазареву /с. Покровское/  
\*\*\*\*\*

С 60-летием!

Сергея Викторовича  
Илюхина /с. Покровское/Галину Викторовну  
Мигунову /с. Покровское/Валентину Михайловну  
Никонову /с. Покровское/Веналию Вячеславовну  
Велижанину /с. Покровское/Галину Леонидовну  
Симанову /с. Покровское/Татьяну Бруновну  
Толстову /с. Покровское/  
\*\*\*\*\*

С 65-летием!

Тамару Александровну  
Колесникову /п. Уралец/Ольгу Александровну  
Зебрену /п. Черноисточинск/**Поздравляем!**

С 70-летием!

Людмилу Владимировну  
Отливан /п. Висим/Валентину Константиновну  
Латкину /п. Висимо-Уткинск/Валентину Васильевну  
Красовскую /с. Покровское/Нину Викторовну  
Синдецкую /п. Синегорский/  
\*\*\*\*\*

С 75-летием!

Виктора Константиновича  
Черепашина /п. Висим/Валентину Михайловну  
Вазаеву /с. Покровское/  
\*\*\*\*\*

С 80-летием!

Тамару Евдокимовну  
Пичугину /п. Уралец/

С 80-летием!

Галину Сергеевну  
Черезову /п. Горноуральский/Владимира Ильича  
Овсянникова /с. Лая/Рамиля Габдрауфовича  
Габдулхакова /с. Серебрянка/  
\*\*\*\*\*

С 85-летием!

Александрю Евлампиевну  
Южакову /с. Южаково/Тайсию Павловну  
Шило /п. Новоасбест/Зинаиду Григорьевну  
Матвееву /с. Серебрянка/  
\*\*\*\*\*

С 90-летием!

Анну Максимовну  
Ананьеву /п. Новоасбест/Марию Павловну  
Рябкову /п. Висим/Зою Петровну  
Долматову /п. Усть-Утка/Марию Павловну  
Дурницину /п. Первомайский/Любовь Николаевну  
Ситникову /п. Черноисточинск/*Тепла и счастья в этот праздник  
Всем сердцем хочется желать,  
Чтоб от улыбок, чувств прекрасных  
Все дни могли счастливей стать.**И чтоб слова нежнее были,  
Чем шёлк цветочных лепестков,  
И все мгновения пусть дарят  
Душевность, радость и любовь!*

## Возраст опыта и мудрости



Свой 90-летний юбилей отметила подопечная Комплексного центра социального обслуживания населения Пригородного района Зоя Петровна Долматова.

Кроме дочерей и внуков, поздравить с юбилейной датой и вручить

долгожительнице поздравительное письмо от Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина пришли инспектор по работе с населением Усть-Уткинской территориальной администрации Тамара Александровна Верёвкина, заведующая отделением социального обслуживания № 5 Татьяна Николаевна Лузина и социальный работник Елена Николаевна Крюкова.

Возраст именинницы внушает глубокое уважение,

а жизненный опыт бесценен. Труженица тыла, она заслуженно гордится званием «Ветеран труда», памятными юбилейными медалями ко Дню Победы в Великой Отечественной войне, множественными Почетными грамотами и Благодарственными письмами, сорокалетним педагогическим стажем. Жизнелюбие Зои Петровны поражает и вызывает уважение. В свои 90 лет она активно занимается скандинавской ходьбой и увлекается пчеловодством.

Коллектив Комплексного центра социального обслуживания населения Пригородного района от всей души поздравляет Зою Петровну Долматову с юбилеем! Желаем, чтобы здоровье не подводило, жизнелюбие и оптимизм никогда не иссякали, а близкие люди радовали своей заботой и вниманием. Пусть каждый день дарит радость и положительные эмоции, ведь это и есть залог долгожительства.

Татьяна Лузина,  
заведующая отделением  
социального обслуживания № 5

## Соблюдайте меры пожарной безопасности



Инструктор пожарной безопасности ОПС № 20 Екатерина Вадимовна Чижова 7 августа с социальными работниками отделения социального обслуживания на дому № 3 провела инструктаж по пожарной безопасности по теме:

«Предупреждение пожара в быту в частном доме. Инструктаж социальных работников в летний пожароопасный период».

Совместно с заведующей отделения и специалистом по социальной работе Дианой Коньковой в п. Черноисточинск

прошел профилактический рейд у одиннадцати клиентов отделения. С подопечными проведена беседа по соблюдению техники пожарной безопасности и вручены Памятки.

Пожарная охрана призывает пожилых граждан и родителей детей соблюдать правила пожарной безопасности и помнить о том, что они ответственны не только за свою жизнь, но и за жизнь детей. При возникновении возгорания немедленно необходимо вызвать пожарных по телефонам «01» или с мобильного «010», «112».

Ольга Виноградова,  
заведующая отделением  
социального обслуживания №3

**Учредитель:** государственное автономное учреждение социального обслуживания населения Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Пригородного района».

**Адрес редакции и издателя:** 622034, г. Нижний Тагил, пр. Строителей, 11.

**Адрес типографии:** 622034, г. Нижний Тагил, пр. Строителей, 11.

**Руководитель проекта:** М.П. Поводырь

Главный редактор: Д.Ю. Тимофеева

**Телефоны:** 41-28-26, 41-28-95

Сайт – [zabota062.msp.midural.ru](http://zabota062.msp.midural.ru),

эл. адрес – [csont@mail.ru](mailto:csont@mail.ru) Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу от 06.11.2013 г.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ66-01244. При перепечатке ссылка на газету обязательна. Ответственность за публикуемые объявления и рекламные материалы несут рекламодатели.

Бесплатно.

Тираж 650 экз.

Подписано в печать по графику—18.00 часов. Фактически—18.00 часов.