

Читайте в
номере:

2-3 О РАБОТЕ, УЧЁБЕ
И УВЛЕЧЕНИЯХ

4-5 СОВЕТЫ
СПЕЦИАЛИСТОВ

6 ПЕРСОНА

7 С ОДНОЙ СТОРОНЫ,
С ДРУГОЙ СТОРОНЫ...

8 О ФЕСТИВАЛЕ

Уважаемые читатели!



Сотрудники и специалисты Центра «Изумруд», предоставляющие социальные услуги гражданам пожилого возраста, инвалидам, семьям, оказавшимся в трудной ситуации, постоянно находятся во взаимодействии с самыми разными категориями населения. Профессиональные, информационные, социокультурные связи, а также неформальное общение постоянно погружают нас в гущу событий, происходящих в городе и регионе.

Работники социальной сферы находятся в сердцевине той среды, которая ежедневно требует участия и включённости в дела и события многих и многих нуждающихся в поддержке людей. Поэтому мы расширяем поле взаимодействия с волонтерами и социальными партнёрами. Мы согласовываем планы совместной деятельности с общественниками; нам действительно важен постоянный информационный обмен и сотрудничество с ними.

В ходе мартовской встречи с представителями общественных организаций Кировградского городского округа и городского округа Верхний Тагил было решено координировать работу, чтобы не выпустить из поля зрения актуальные темы, значимые мероприятия и акции. А отзывчивость, взаимная поддержка, трансляция наработанного опыта – это то, чему мы учимся друг у друга.



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

Фраза номера

*Не надо ожидать
награды за труды,
но всякое доброе
дело в конце концов
обязательно
принесёт плоды.*

Махатма Ганди

В газете № 3(56) от 12 марта мы публиковали статью о подготовке к участию в конкурсах. Действительно, апрель стал для изумрудовцев по-настоящему весенним и по-настоящему конкурсным месяцем. Специалистами уже подготовлены заявки и пакеты документов, презентации и видеосюжеты для представления всех материалов в базовый и областной методические центры.

В соответствии с Положениями конкурсов «Ассамблея замещающих семей», «Профессионал-2018»,



«Компьютерное многоборье», «Социальные инновации 2017-2018гг.» окружные и региональные этапы выявят победителей.

Мы охотно принимаем участие в конкурсах семейных, творческих, профессиональных, инновационных, мы рады сотрудничать как со специалистами отделений Центра, так и с активными семьями. Мы благодарны всем участникам! Пользуясь случаем, поздравляем победителей муниципального этапа конкурсов «Семья года» и «Ассамблея замещающих семей». Творчество семей Клочковых и Орловых с удовольствием будем продвигать на следующих этапах – в округе и в области.

В конкурсе социальных инноваций выбрана номинация «Волонтеры третьего возраста: мудрая поддержка». Постараемся представить те направления, которые практикуем, работая с активными гражданами пожилого возраста – преподавателями «Университета серебряного возраста», участниками выставочных и праздничных проектов.

Все, кто уже включился в конкурсную жизнь, дали хороший старт одному из важных направлений деятельности Центра «Изумруд».

Ирина ШАМАНАЕВА

НАШ ДРУГ – УНИВЕРСИТЕТ

В возрасте 55+ люди переживают сложный период своей жизни, связанный с выходом на пенсию. Кто-то находит себя в творчестве: занимается рукоделием, садоводством, танцами, посещают клубы и хоровые студии. Другие много внимания уделяют семье, детям, внукам. Многие сейчас занимаются скандинавской ходьбой, ходят в тренажерные залы, совершают лыжные прогулки. Когда есть занятия по душе, о возрасте не думаешь!

Более 70 активных пенсионеров посетили в Центре «Изумруд» Университет серебряного возраста в 2017-2018 учебном году. Уроки были разнообразны: краеведение, культурология, психология, финансовая грамотность, здоровьесбережение, виртуальные путешествия. Преподавателями Университета были как специалисты центра «Изумруд», так и приглашенные лекторы. Например, Анна Николаевна Вяткина – преподаватель техникума промышленности, торговли и сервиса. Она вместе со студентами провела мастер-класс по изготовлению конфет «Сладкие грёзы». Приятно было побывать на таком вкусном уроке!

Начальник офиса «Кировградский» Уральского Банка реконструкции и развития Елена Анатольевна Данилова в ходе специального занятия на практике объяснила, как можно защитить себя от мошенников; она показала новые банкноты и все степени защиты от подделок. Это полезная и важная информация!

Катерина Бызова, туроператор агентства «Фламинго», познакомила слушателей Университета с бюджетными осенне-зимними путешествиями. А сотрудники библиотеки - Людмила Георгиевна Левых и Светлана Николаевна Юферова провели библиотечный урок. О женском здоровье на одном из занятий рассказала прекрасный доктор - Татьяна Викторовна Краева.

Вообще, было много интересных и познавательных встреч! А ещё в этом году и сами студенты Университета серебряного возраста проявили активность. Татьяна Михайловна Елисеева - прекрасный лектор и преподаватель! Её урок по истории Кировграда вызвал

живой интерес у слушателей. Ответы Татьяны Михайловны на многочисленные вопросы поражали глубоким знанием темы.

Ещё одним открытием для нас стал клуб «Рукодельница» под руководством Надежды Николаевны Воронцовой. Женщины не только представляли свои работы на выставки в Центр «Изумруд», они оказались инициативными и интересными людьми. Их урок по теме: «Чай: история и традиции» в УСВ был положен в основу одного из видеосюжетов местного телевидения.

Отклики на проведённые занятия в виде рисунков с улыбающимися личиками лучше любых слов выразили отношение наших слушателей ко всем, а особенно к весенним встречам в Университете.

Мы очень благодарны за проявление творчества Зое Степановне Прохоровой, представившей стихи-поздравления на праздник. А уникальный рецепт домашнего торта от Алевтины Михайловны Ершовой будет напечатан в следующем номере газеты.

У нас были не только уроки, но и переменки. Они стали более приятными благодаря сладостям от доброго друга-спонсора Елены Анатольевны Даниловой. Спасибо всем-всем!



Лидия СТАРИКОВА

По весне мир становится ярче, и не только благодаря солнцу!

Дети, клиенты отделения социальной реабилитации, вместе с Галией Анваровной Кадциной в марте посетили интересную выставку в Верхнем Тагиле. Впечатления останутся надолго!

При посещении выставки мы получили массу приятных эмоций. Активисты общества инвалидов города Верхний Тагил – люди творческие! На выставку они представили разнообразные работы, выполненные в различных техниках: картины и вышивки, вязание и мягкие игрушки. Все поделки изготовлены с любовью и с большим мастерством. Мы надолго задерживались у представленных работ, любуясь, удивляясь и восторгаясь талантом людей!

Яркие, красочные, излучающие тепло и добро, рукотворные вещи могут украсить и наши выставочные витрины, расположенные в клиентской службе или в административном здании Центра «Изумруд». Пусть замечательная выставка станет передвижной! Ведь каждая работа притягивает взгляд. Спасибо организаторам!

*Специалист по социальной работе
отделения социальной реабилитации
Галия КАДЦИНА*



Апрельские фантазии

Подготовка к традиционной пасхальной выставке на базе городского историко-краеведческого музея, в которой по сложившейся традиции принимают участие клиенты отделения общего типа Центра, - это хороший повод проявить свои таланты!

Вот и на этот раз новые замыслы руководителя клуба «Берегиня» – Галины Юрьевны Драчёвой – воплотились вполне в её собственных



творениях и замечательных поделках участников клуба.

Не отстают от любителей художественно-прикладного творчества и чтецы – артисты театра «Луковка». В апреле они готовят театрализацию на тему «Первоцветы». Не сомневаемся в том, что и представление будет ярким, и участие в выставке окажется успешным!

Весне дорогу!

Разнообразие представленных художественных техник, яркая цветовая гамма и весенние мотивы мини-выставки «Фантазия природы в лентах и стежках», которую подготовила инструктор по труду отделения социальной реабилитации - Ксения Зиятдинова, дарят хорошее настроение и восхищают!

Спасибо нашим мастерицам. Это свежо, оригинально, красиво!





Наверное, нет такого человека, который бы ничего не боялся. Каждый из нас испытывает чувство страха. Некоторые боятся за себя, свое здоровье, благополучие, другие испытывают чувство страха за близких людей, детей.

Страх – это довольно неприятная эмоция, которую испытывает человек. Эта эмоция сигнализирует человеку о возможной опасности и мобилизует все силы человека. Что происходит в организме, когда чувство страха охватывает человека? А происходит огромный выброс адреналина в кровь, благодаря чему мышечные ткани насыщаются кислородом и питательными веществами. Лицо становится бледным, потому что кровь приливает к мышцам, а от желудка и кожных покровов отливает.

Несмотря на негативные проявления этой эмоции, человек способен принять мгновенное решение в нестандартной обстановке. Преодолевая страх, он может открыть в себе новые возможности, начинает осознавать ценность жизни, видеть мир в ярких красках.

Классификация страхов

Современный психолог Ю.Щербатых классифицирует страхи так:

биологические

- (страх за здоровье, жизнь, боязнь диких животных, насекомых, змей, страх темноты, высоты);
- социальные (боязнь быть неуспешным, невостребованным, непринятым, не суметь реализовать в жизни, не добиться карьерных высот, не выйти замуж/жениться, не иметь детей и т.д.);
- экзистенциальные (связанные с экологией, международными конфликтами, возможными катастрофами).

Какие страхи бывают

Как известно, страхов в мире огромное количество. Попробуем выделить основные виды страхов.

- Реальные страхи. Они связаны с какой-то конкретной угрозой, которую видно внешне. Такой страх возникает на подсознательном уровне и заложен генетически;
- невротические страхи. Зачастую надуманные самим человеком либо возникшие при определенных ситуациях, возможно, в присутствии определенных людей. Люди, у которых есть невротический страх, постоянно ждут чего-то плохого, они готовы к самому худшему;
- фобии - это страхи, которые человек сам себе надумал и не может от них избавиться; они мешают ему нормально жить, работать, общаться с другими людьми. К примеру,

это может быть страх перед уколом, зубным врачом, полетом на самолете и т.д.;

- страх одиночества - довольно распространенный вид страха; возникает в те моменты, когда человек отдаляется от общества, погружается в свой мир и остается совсем один, начиная думать, что никому не нужен;
- страх доверия - посещает человека в моменты влюбленности, симпатии к противоположному полу. Человек боится: вдруг он откроет свою душу, а его не поймут и высмеют; такой вид страха посещает в моменты откровенности в общении с другим человеком;
- страх перемен; привыкнув к чему-либо, мы боимся что-то поменять, а вдруг будет хуже? А вдруг не понравится? Такими вопросами мы и терзаем себя, и приходит чувство страха перемен, ведь перемены всегда несут неизвестность;
- страх зависимости, когда ощущаешь дискомфорт от несвободы (над нами давят законы, нормы, традиции, люди, ситуации и т.д.). Поэтому периодически возникает страх зависимости, страх того, а что будет, если пойти против факторов, от которых все зависит.

Борьба со страхами

Как же преодолеть страхи?

Для начала необходимо повысить самооценку и значимость в собственных глазах, стать уверенней в себе и поверить, что все будет хорошо. Далее необходимо выяснить, а чего именно вы боитесь, почему эти вещи вызывают страх? Необходимо избегать общества тех людей, которые угнетающе действуют на вас, нагоняют на вас, избегать неудачников, ведь чужие страхи могут передаваться вам.

Если у вас страх перед разговором с близким человеком, с руководством, тогда вам необходимо прокрутить сценарий разговора в уме, чтобы быть готовым спокойно и без паники отреагировать на любую реакцию собеседника.

Советуем:

- внесите побольше позитива в свою жизнь: смотрите юмористические передачи, общайтесь с позитивными и оптимистически настроенными людьми; это может помочь вам переключиться, отвлечься, и страхи развеются;
- помните, мысли - материальны, поэтому старайтесь думать позитивно, дистанцируясь от страхов!

Наталья КОБЕКИНА

Итоги проекта «Психологическая помощь» для пожилых граждан отделения милосердия ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

20 марта 2018 года заведующий отделением психолого-педагогической и правовой помощи Н.Л. Кобекина на итоговом занятии провела анкетирование с клиентами (присутствовали 17 человек) по следующим вопросам:

1. Как часто Вы посещали занятия Проекта?

Ответы: 1 человек поставил отметку в графе «1-3 занятия»;

1 человек – в графе «5-7 занятий»;

15 человек посетили все 17 занятий.

2. Оцените, пожалуйста, качество занятий от 1 до 10 баллов (1 балл – совсем не понравились занятия, 10 баллов – очень понравились).

Ответы: 3 человека поставили отметку 5 баллов;

14 человек отметили 10 баллов;

3. Ваши пожелания по улучшению занятий в рамках Проекта.

Ответы: «проводить занятия тематические к праздникам», «больше развлечений», «в целом всё понравилось».

С добрыми, искренними словами к присутствующим обратилась методист Лидия Алексеевна Старикова, замечательную презентацию подготовил и представил клиентам отделения милосердия методист информационно - методического отделения Анатолий Владимирович Беляков.

Итоги Проекта «Психологическая помощь» подвела заведующий информационно - методическим отделением

Ирина Александровна Шаманаева.

ЗАРЯДКА ДЛЯ НЕРВИШЕК

или что поможет укрепить психику вашего ребёнка

Бывает такое: вы заметили, что у вашего ребёнка присутствует эмоциональная неустойчивость. Причин беспокойного поведения у детей может быть несколько, и вести себя с беспокойным ребёнком следует аккуратно и грамотно. Малыш лишь учится управлять своими эмоциями и проявлять их по ситуации, но у него это плохо получается. Ребенок очень импульсивно и быстро реагирует на все потому, что он просто не успевает остановить все свои эмоции в себе. Зачастую он не понимает, как правильно ему выразить своё настроение, и из-за этого он проявляет его не самым лучшим образом.

Как же вести себя по отношению к таким «фокусам» ребёнка?

Самое главное, не позволяйте своему малышу делать абсолютно всё, что ему захочется, и в то же время не запрещайте ему всё подряд. Лучше решить для самого себя, что ему можно, а что нет, и согласовать это со всей семьёй. Также будет не лишним самому демонстрировать сдержанность, ведь дети так любят подражать. Помните, что ребёнку нужно ваше внимание. Постарайтесь сделать так, чтобы он не чувствовал себя забытым (зачастую дети проявляют свое беспокойство из-за стремления обратить на себя внимание), но объясните ему, что иногда и у вас есть свои дела.

Важно понимать, что детская психика очень уязвима, поэтому нервную систему ребёнка нужно беречь и укреплять с первых лет жизни. От этого будет зависеть его здоровье в будущем.

Существует несколько упражнений, которые также помогут укрепить психику ребенка. Чтобы дети делали упражнения с удовольствием, составьте им компанию, а зарядку превратите в увлекательную игру.

Упражнение «Пружинка». Лягте вместе с ребёнком на спину. По очереди напрягайте и расслабляйте мышцы рук и ног. Сначала сожмите кулаки: постепенно всё сильнее и сильнее. После этого разожмите и потрясите расслабленными ладонями. Вытянув ноги, поднимите их

на 3-5 см и напрягите, затем опустите. Расслабьте тело и полежите спокойно 15-20 минут.

Упражнение «Черепашка». Представьте, что у вас за спиной панцирь, как у настоящей черепахи. Втяните голову в плечи и напрягите шейные мышцы. Посчитайте с ребёнком до 5 и расслабьтесь.

Упражнение «Щелкунчик». Подвигайте 6-7 раз нижней челюстью вперед и назад. После чего постарайтесь расслабить её вместе с языком, закройте глаза и посидите так 10-15 секунд.

Упражнение «Олени». Представьте, что вы олени. Поднимите руки над головой, скрестив их и широко расставив пальцы («рога оленя»). Напрягите сильно руки, посчитайте до 10, затем уроните их на колени. Спокойно подышите: вдох-выдох.

Упражнение «Кораблик». Поставьте ноги на ширине плеч, руки сцепите за спиной. Теперь представьте, что вы на корабле и попали в небольшой шторм: качнуло палубу вправо – сильнее прижмите у полу правую ногу, а левую расслабьте. Качнуло в другую сторону: работает левая нога, правая отдыхает.

Упражнение «Надуваем мячик». Лягте на спину и положите руки на живот. Медленно втягивайте воздух носом, ощущая ладонями, что живот надувается как воздушный шарик. При этом грудная клетка должна оставаться неподвижной. Затем сделайте медленный выдох через сложенные трубочкой губы. Почувствуйте, как ваш животик сдувается.

Повторяйте с ребёнком каждое упражнение по 5-7 раз, научите его расслаблять разные группы мышц.

Не забывайте, что физическая активность и положительные эмоции помогут вам сохранить в порядке нервную систему!

Берегите себя! Цените настоящее! Улыбайтесь будущему!!!

Елена МАРЬИНА

Обращение к сердцу

В условиях современной жизни множество детей оказывается за порогом родительского очага. Смерть родителей или объявление их недееспособными, многочисленные отказы от новорожденных в родильных домах, уклонение матерей и отцов от воспитания своих детей, приводящее в итоге к лишению или ограничению в родительских правах – все это лишь часть причин, по которым несовершеннолетние дети остаются без тепла и забот.

Решиться на ответственный поступок и возложить на себя обязанности по воспитанию детей, оставшихся без попечения родителей, могут далеко не все. К счастью, есть семейные пары и отдельные граждане, которые готовы поделиться любовью, одарить заботой, вниманием и принять ребенка в свою семью, подарив ему счастливое детство.

Если Вы, прочитав эту статью, задумались о том, что имеете желание и силы к воспитанию приемного ребенка или сомневаетесь в своем решении, обращайтесь к специалистам ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда, на базе которого функционирует «Школа приемных родителей». С кандидатами, желающими усыновить ребенка, взять под опеку, или стать приемным родителем, мы проводим консультации – социально-педагогической, социально-психологической, социально-правовой и медико-социальной направленности.

Мы ответим на все Ваши вопросы и поможем создать счастливую семью.

Ждем Вас по адресу: г. Кировград, ул. Свердлова, д. 66 а, кабинет № 8.

Контактный телефон: 8(34357) 3-29-86.

Персона грат

лагириотичные речи, торжественная обстановка! Мы почувствовали себя взрослыми, ответственными за страну, – гордились, что стали комсомольцами.

- **Какие чувства чаще всего посещают Вас сегодня?**
- В настоящее время ощущаю удовлетворение. Не зря я жила на свете! Дети выросли. Две внучки, два внука. Все радуют

- **Что бы Вы посоветовали себе 18-летней?**
- Не останавливаться на достигнутом, учиться дальше. С высоты своего возраста понимаю, что в жизни не хватало более глубоких знаний по профессии. Вообще, знания нужны разносторонние.

- **Чем больше всего любите заниматься в свободное от работы время?**

- Свободного времени немного. Люблю заниматься с внуками, забочусь о маме, летом – сад-огород.

- **Какие традиции соблюдаются в Вашей семье?**
- Вместе всей семьей встречаем Новый год, дни рождения.

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

- **Какие качества человека Вы цените больше всего?**

- Порядочность

- Ваша главная черта?

- Уважение к другим.

- **Какими способностями хотели бы обладать?**

- Играть на каком-либо музыкальном инструменте

- **Ваше состояние духа в настоящий момент?**

- Тревога за будущее детей и внуков

- **Ваши любимые писатели, поэты?**

- Жюль Верн, Сергей Есенин

- **Ваши любимые домашние животные?**

- Собака

- **Ваши любимые цветы?**

- Анютины глазки, сирень

- **Каковы Ваши кулинарные пристрастия?**

- Домашние пироги, голубцы

- **Любимое время года?**

- Осень

- **Ваше любимое изречение?**

- Не судите, да не судимы будете!

Спасибо, Сажиды Гаяновны, за ответы на наши вопросы, за приятное общение с Вами.

Вопросы задавала
Лидия СТАРИКОВА



Героиня нашей рубрики сегодня - Сажиды Гаяновны Гудкова, медицинская сестра. Человек она авторитетный, вдумчивый, обаятельный.

- **Сажиды Гаяновны, почему Вы выбрали профессию медицинской сестры? Где началась Ваша трудовая деятельность?**

- На выбор профессии повлиял мой отец. Когда я вместе с подружками-одноклассницами собралась поступать в ПТУ, он мне сказал: «Мне в доме токаря в платьях не нужны. Что это за профессия для девушек?! Иди в медучилище, попробуй поступить». Попробовала, поступила. Не пожалела. В 1976 году закончила Каменск-Уральское медицинское училище и по распределению приехала в Кировград.

- **Какие профессиональные задачи Вы ставите перед собой сегодня?**

- Качественно выполнять свои обязанности.

- **Что помогает Вам принимать правильные решения в жизни?**

- Жизненный опыт, прошлые ошибки... хотя и сейчас не все решения бывают правильные.

- **Как и где проходили Ваши детские годы?**

- Детство прошло в деревне. И честно сказать, помнится только очень хорошее. Я росла в большой семье, как и большинство детей в деревнях. Помогали родителям, умели дружить. Много гуляли, играли: летом – река, лес, зимой на санках с гор катались. Домой не загнать!

- **Остались ли в памяти у Вас мудрые люди, которые повлияли на Вашу жизнь?**

- Всегда помню мою бабушку. Дед погиб в Великую Отечественную войну, а она всегда была в работе и меня учила «Не ленись!»

- **Какие события из советского прошлого Вы часто вспоминаете?**

- Вспоминаю праздничные демонстрации. Красиво украшенные колонны, все люди радостные. Песни, танцы. Запомнился мне прием в комсомол. Пригласили нас, 14-летних, в райком партии. Напутственные,



ВНИМАНИЕ:

ВСТРЕЧАЕМ АПРЕЛЬСКУЮ ВЕСЕННЮЮ НЕДЕЛЮ ДОБРА!

УЧАСТВУЮТ ВСЕ!

План мероприятий будет размещён на сайте

<http://zabota133.msp.midural.ru/>

Помоги себе сам или ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!

Вокруг много поучительного, мудрого, того, что может помочь нам преодолевать трудности жизни.

Антон Павлович Чехов писал: «Для того, чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже». В своем рассказе «Жизнь прекрасна!» Антон Павлович советует: «Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!». Если у тебя болит зуб, то ликуй, что у тебя болят не все зубы!»

А вот, например, притча про Ходжу Насреддина: «Как-то раз Ходжа Насреддин говорит своей жене: — Пойди и принеси немного сыра. Он укрепляет желудок и возбуждает аппетит. — У нас дома нет сыра, — ответила жена. — Вот и хорошо, сыр расстраивает желудок и расслабляет дёсны, — сказал Насреддин. Жена с удивлением спросила: — Какое же из этих двух противоположных суждений — правильное?»

— Если в доме есть сыр — то первое, если нет — второе, — ответил Ходжа».

Кто ещё помогает нам увидеть мир позитивным, ярким, особенным? Наши дети. Вот пример:

Дочь нарисовала цветы, а вокруг много точек.

- Что это? Мухи?

- Нет, мама, это же запах от цветов!

Корней Чуковский в своей книге «От двух до пяти» пишет:

«Вова Воронов плакал на улице.

- Подожди, не плачь, - сказала мать, - сейчас будем дорогу переходить. Здесь реветь некогда, надо смотреть, чтобы на нас машина не наехала. Вот дорогу перейдем, тогда можешь снова плакать.

Вова замолчал. Когда перешли дорогу, он попробовал опять зареветь, но ничего не вышло, и он заявил:

- Уже весь рёв кончился».

Вот и нам, взрослым, иногда полезно отсрочить свои негативные эмоции, «перейти дорогу», улыбнуться и настроить себя на позитив.

Лидия СТАРИКОВА



Всё будет хорошо!

В жизни есть только две вещи, о которых нужно беспокоиться: либо вы здоровы - либо вы больны...

Если вы больны, тогда есть две вещи, чтобы беспокоиться: или вы выздоровеете - или вы умрете...

Если вы выздоравливаете, то волноваться не о чем, но если всё же умираете, то есть только две вещи, чтобы беспокоиться: либо вы попадёте в рай — либо вы попадёте в ад...

Если вы попадаете на небеса, волноваться не о чем...

Но если вы идёте в ад, вы будете так заняты, пожимая руки всем своим друзьям, что у вас не останется времени, чтобы волноваться!!!



Шутить, конечно, не грешно... Но!

Но бывают такие ситуации, когда не только шутки, а и обычные слова поддержки, сказанные, например, людям с тяжёлыми заболеваниями, могут навредить! Те, кто испытывает серьёзные проблемы со здоровьем, страдают ещё и от депрессии. Депрессия создает определённый фильтр восприятия, из-за которого многое из того, что можно истолковать неоднозначно, будет истолковано наихудшим образом. В депрессии бывает сложно услышать за небрежной формулировкой хорошие намерения.

ВНИМАНИЕ! Распространённые ошибки: что мы говорим, что подразумеваем и что человек слышит на самом деле.

1. «Ты не выглядишь больной!»

Подразумевается: «Ты отлично выглядишь! Я делаю тебе комплимент, чтобы тебя порадовать».

Слышится: «Ты симулянтка, на самом деле ты не больна, я-то знаю, как выглядят по-настоящему больные люди. Теперь тебе придётся доказывать мне, что ты болеешь и плохо себя чувствуешь».

Что можно попробовать сказать вместо этого:

«Ты замечательно выглядишь сегодня. А как ты себя чувствуешь?»

2. «Опять не сможешь прийти сегодня?», «У тебя сегодня снова уважительная причина?»

Подразумевается: «Мне очень жаль, что болезнь не даёт тебе жить так, как хочется»

Слышится: «Я разочарована в тебе, мне это уже скучно, больше я не буду тебя приглашать никуда».

Что можно попробовать сказать вместо этого:

«Давай ориентировочно запланируем встретиться в пятницу, а если у тебя не получится выбраться из дома, то я приеду к тебе, ну, или перенесём встречу».

4. «Скажи, если тебе будет что-нибудь нужно»

Подразумевается: «Я всегда готов прийти на помощь»

Слышится: «Я не буду проявлять инициативу, чтобы тебе помочь. И мне, в общем, всё равно, что тебе сложно сформулировать, какая помощь могла бы быть тебе нужна, и что тебе трудно и неловко самому просить о помощи».

Что можно сказать вместо этого:

«Я иду за продуктами / в аптеку / в хозяйственный магазин. Что тебе принести?»

Подумайте, прежде чем говорить какие бы то ни было слова человеку с серьёзным, хроническим или трудноизлечимым, заболеванием!

Анастасия ЕРМОЛАЕВА

ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

о проведении фестиваля «Солдатская каша»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФЕСТИВАЛЯ

1.1. **Цель Фестиваля:** обращение к героическим страницам истории, проявление патриотизма, уважительного отношения к подвигу защитников Отечества; развитие сотрудничества с волонтерами, с творческими коллективами города в рамках празднования 73-й годовщины со Дня Победы в Великой Отечественной войне.

1.2. **Задачи Фестиваля:**

- воспитывать чувство гордости за свою страну, за воинов-победителей, воинов-освободителей;
- демонстрировать готовность поддержать ветеранов – участников войны, тружеников тыла;
- укреплять творческие связи с социальными партнерами; обмениваться опытом творческой деятельности;
- передавать молодому поколению эстафету памяти.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

2.1. **Организаторы Фестиваля:**

- Информационно-методическое отделение Центра (методисты);
- Культурный организатор Центра - Драчёва Галина Юрьевна

2.2. **Функции организаторов Фестиваля:**

- составление списка участников, исходя из представленных на Фестиваль заявок;
- разработка программы Фестиваля;
- обеспечение организационной подготовки и проведения Фестиваля;
- разработка дизайна пригласительных билетов;
- техническое сопровождение выступлений.

3. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ

3.1. К участию в Фестивале приглашаются творческие коллективы города, сотрудники и клиенты Центра. Возраст участников не ограничен.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

- 4.1. Участие в Фестивале является очным.
- 4.2. Время и место проведения Фестиваля: **7 мая 2018 года; начало в 14.00;** адрес - **город Кировград, ул. Дзержинского, 18.**
- 4.3. Участие в Фестивале является добровольным на условиях самовыдвижения.
- 4.4. Участники Фестиваля определяются в соответствии с поступившими заявками (Приложение №1). Заявки подаются в электронном виде на электронный адрес Организатора Фестиваля: kcsun-izumrud@mail.ru или izumrud-omo@mail.ru (с пометкой «на фестиваль «Солдатская каша») или в бумажном виде в информационно-методическое отделение в срок до **23 апреля 2018 года.**

4.5. Участие каждого коллектива в Фестивале должно быть представлено выступлением продолжительностью **не более 10 минут.**

4.6. Творчество на фестивале может быть представлено в следующих жанрах:

- вокально-инструментальное творчество;
- хореографические номера;
- стихи;
- театрализация.

Все номера, представленные на Фестиваль, должны иметь патриотическую направленность, созидательный, жизнеутверждающий характер.

4.7. Информация о Фестивале размещается на интернет-ресурсах учредителя и организатора Фестиваля.

Участники Фестиваля, подавая заявку на участие в Фестивале, тем самым дают согласие на использование Организаторами Фестиваля материалов (фото и видео с фестивальных мероприятий, фестивальные работы, самопрезентации участников и т.д.) в некоммерческих целях (для нужд и в целях рекламы фестиваля, в методических и информационных изданиях и для других социально-полезных целей Центра).

5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Проезд к месту проведения Фестиваля осуществляется участниками самостоятельно.

5.2. Утвержденный порядок номеров участников будет составлен с учётом времени для подготовки к следующему номеру.

5.3. Репетиции номеров участников проходят по предварительному согласованию. Время репетиции перед концертом ограничено, проводится только техническая репетиция.

5.4. Все коллективы, участвующие в Фестивале, не позднее **23 апреля 2018 года,** должны представить технический райдер, с точным указанием всех инструментов и оборудования, используемого в программе.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

6.1. Все участники Фестиваля награждаются Дипломами участника.

6.2. Организаторы, спонсоры фестиваля оставляют за собой право награждения специальным призом отдельных участников или коллективов.

Контакты: по всем организационным вопросам обращаться по телефону 8 (34357) 3-12-11, или на электронную почту izumrud-omo@mail.ru

СТАРТ ДАН!

Формируется третья группа подростков на профилактическую ПРОГРАММУ 15+

Обращаться в ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда» по адресу:

г. Кировград, ул. Свердлова 66«А», кабинет № 8 отделение психолого-педагогической и правовой помощи.

Мы ждём Вас!

Приглашаем пенсионеров

18 апреля 2018г.

с 14.00 до 15-00

по адресу: г. Кировград,

ул. Дзержинского, д. 18,

на занятия