

Уважаемые читатели!

Читайте в номере:

2-3	«	»
4	,	!
5		...
6		
7		
8		



Не удивляйтесь, читая ФРАЗУ номера! Мы намеренно заменили «цыплят» на «ежат», и не только потому, что ЁЖИК – символ «Изумруда». Дело в том, что наши «ежата», изготовленные в технике холодного фарфора клиентами отделения общего типа на занятиях клуба «Берегиня», «гастролировали» в течение года по выставкам, конкурсам, фестивалям.

Судите сами, считайте сами! После участия в городской выставке, фарфоровые зверушки побывали на втором Межрегиональном фестивале декоративно-прикладного творчества инвалидов в «Центре традиционной народной культуры Среднего Урала» города Екатеринбурга, затем отправились для украшения выставки на Фестиваль клубного движения в Нижний Тагил. Участие в окружном этапе конкурса садоводов-огородников также не обошлось без символа Центра «Изумруд»! Была представлена осенняя композиция под названием «Вышли ЕЖИ на прогулку» (номинация «Чудо-мастер» конкурса клубов садоводов-огородников), фото её вы видите на этой странице.

И наконец, ЁЖИК примет участие в VI Областной выставке-конкурсе работ художественного и декоративно-прикладного творчества инвалидов. Справедливости ради надо отметить и другие изделия клубников. Исполненные в разных техниках (художественный текстиль, вышивка лентами и бисером, поделки из глины), они также украсят в ноябре выставочные витрины городских, окружных и областных мероприятий.

А вот теперь самое главное! Участники фестивалей, конкурсов и выставок художественных изделий – это люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, для которых творчество является способом самовыражения и спасением от недугов. Они с удовольствием делают свою жизнь и жизнь окружающих яркой, красивой, наполненной смыслом.

Сюжета номера: Ежат по осени считают



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

Учиться, учиться, учиться...

Новый учебный год для Университета серебряного возраста станет ЮБИЛЕЙНЫМ!

25 ноября 2014 года в актовом зале «Изумруда» состоялось открытие «Университета серебряного возраста». Директор Центра – Наталья Александровна Смагина поздравила всех собравшихся с этим замечательным событием. Были разработаны Положение об Университете серебряного возраста и Программа, определяющая содержание занятий по направлениям: «Культурология», «Краеведение», «Психология», «Здоровьесбережение», «Мир путешествий», «Правовая культура». После апробации Программа была скорректирована и дополнена.

И сегодня, подводя итоги четырёхлетней деятельности УСВ, мы можем говорить не просто о занятиях, а о наличии определённой технологии, нацеленной на решение социальных проблем пожилых людей и людей с инвалидностью.

Учитывая пожелания слушателей, организаторы для проведения мини-уроков и лекций приглашали начальника дополнительного офиса Кировградский филиала «Новоуральского» банка УБРиР –

Е.А. Данилову, преподавателя городского техникума промышленности, торговли и сервиса – А.Н. Вяткину, преподавателей общеобразовательных и художественной школ, председателя городской организации ветеранов – С.А. Евсикова и активистов этой организации, нотариуса Нотариальной конторы города Кировграда – Н.П. Русакову, хранителя школьного музея (МАОУ СОШ № 3) – Т.Ф. Решетникову и других заинтересованных, отзывчивых людей.

Из числа медицинских работников приглашались старшая медицинская сестра отделения милосердия Центра – Людмила Ивановна Пасюк, массажист Лариса Михайловна Сойкина. С лекционным материалом, практическими советами, презентациями выступили медики – врач Ольга Александровна Лысова, а также преподаватель медицинского колледжа города Екатеринбурга, знаток восточной медицины - Виктор Васильевич Ефимов.

Особой популярностью пользовались уроки по следующим направлениям: «Культурология», «Краеведение», «Психология», «Здоровьесбережение», а также уроки «ПИ» - полезная информация и «Виртуальные путешествия». С меньшей периодичностью проводились уроки безопасности жизнедеятельности для граждан пожилого возраста, практические занятия по художественно-прикладному творчеству, правовой и финансовой грамотности.

В дни проведения ежемесячных занятий особо посещаемыми были уроки Тамары Фёдоровны Решетниковой по культурологии, краеведению, а также

занятия по психологии (психогимнастика, когнитивная гимнастика) Лидии Алексеевны Стариковой, уроки (теория и практика) по кулинарии Анны Николаевны Вяткиной. Хорошо подготовленные, увлекательные, информативные, талантливо представленные (с видеорядом электронных презентаций, образцами технологических карт, ориентированные на целевую аудиторию), они вызвали неподдельный интерес слушателей.

Почему считаем, что проект, начатый в 2014 году, можно считать социально ориентированной технологией, работающей на профилактику возрастных изменений, на адаптацию и реабилитацию граждан пожилого возраста, инвалидов?

Во-первых, соблюдался определённый алгоритм деятельности в течение всего периода работы УСВ.

1. Анкетирование граждан пожилого возраста, как постоянных студентов, так и новых слушателей.
2. Формирование лекторских групп.
3. Составление примерной образовательной Программы.
4. Промежуточный анализ деятельности, выявление проблем, корректировка Программы.
5. Определение оптимальной для стабильной группы формы организации и содержательной модели занятий.
6. Выявление среди активных студентов преподавателей с целью использования их профессиональных навыков.
7. Вовлечение «серебряных» студентов в социальные проекты, организованные Центром.
8. Организация систематической обратной связи посредством сбора откликов (устных, письменных).
9. Анализ работы за учебный год.
10. Формирование на основе выявленных проблем новой образовательной Программы.

Во-вторых, потому что в результате анализа и четырёхлетнего опыта работы были выявлены особенности работы УСВ, связанные с решением профилактических, адаптационных и реабилитационных задач.

В течение всех предшествующих лет мы наблюдали, как формируется ядро активистов, как меняется отношение наших студентов к занятиям, как ярко проявляются их таланты и человеческие качества. Некоторые студенты с лёгкостью перешли из слушателей в категорию преподавателей. Потому что это действительно интересно - попробовать свои силы в качестве лектора, тем более, что кому-то из студентов всего лишь пришлось вспомнить былой профессиональный опыт.

Итак, в УСЗ новый учебный год!

Давая старт занятиям Университета, который после каникул возобновил работу 17 октября, директор Центра – Наталья Александровна Смагина, выразила уверенность в том, что обучение будет успешным. Потому что «наш образовательный проект нужный, правильный, живой!»

Уже первые уроки по направлениям «Финансовая грамотность», «Краеведение», «Культурология» настроили наших студентов на информационно-познавательную деятельность. О разных программах страхования рассказала Елена Анатольевна Данилова – директор филиала банка УБРИР.

После лекции «История улиц Кировграда», которую провела Татьяна Михайловна Елисеева, студентам и активистам летнего интеллектуального клуба «СИНК» была представлена презентация «Обучение круглый

год». Действительно, с учётом освоения летней программы большинство «серебряных» студентов и не прерывали свои занятия.

Александр Георгиевич Наумов, наш гость из Невьянска, погрузил слушателей в историю знаменитой семьи Рерихов. Даже тем из нас, кто интересовался жизнью этой уникальной семьи, путешествиями и учением Рерихов - Николая и Елены – открылись новые неизвестные подробности.

В течение года будут применяться как активные формы обучения, так и материал в виде лекций, презентаций. Состоятся увлекательные виртуальные путешествия; первое из них в

Черногорию уже провела Лидия Алексеевна Старикова. Будет много разнообразной информации и продуктивного общения со слушателями Университета.



Волна музыкальная, волна танцевальная!



Для чего люди устраивают вечеринки? Конечно, для отдыха, чтобы получить удовольствие от общения в кругу знакомых и друзей. Разнообразные и весьма приятные эмоции будут наполнять вас, если весь вечер звучит хорошая музыка, под которую можно и потанцевать!

Всё именно так и получилось в нашей дружной компании 12 октября в Верхнем Тагиле, в баре «Новая волна», где была организована танцевально-развлекательная встреча для тех, кому за шестьдесят.

Специалисты Центра «Изумруд» Галия Анваровна Кадцина и Анатолий Владимирович Беляков заранее подготовили сценарий мероприятия, выбрали подходящий по тематике видеосюжет и музыку. К участию в дискотеке была привлечена волонтер –

ученица одиннадцатого класса школы № 8 - Валерия Фадеева. Она придумала разные конкурсы, игры для развлекательной программы, чтобы гости не скучали, чтобы всем было интересно. Девушка сама исполнила несколько песен, и все с удовольствием к ней присоединились.

Праздничная обстановка, непринуждённая атмосфера и, конечно, фишка вечера – танцы, танцы, танцы, – всё это способствовало хорошему отдыху!

Такие встречи позволяют нам отвлечься от каждодневной суеты, окунувшись в мир музыки и беззаботного счастья.



Как прожить осень счастливо?

Вот и осень наступила. За окном неуютно.

«Уж небо осенью дышало, уж реже солнышко блистало...», вспоминаем мы, выученные в школьные годы строчки великого поэта. Или у Алексея Плещеева читаем:

Скучная картина!
Тучи без конца,
Дождик так и льется,
Лужи у крыльца...

Поддаваясь магии слова «осень» и ощущая на себе её «дыхание», мы чувствуем себя созвучно «унылой поре». Подавленное настроение, апатия. Ничто не мило, ничего не хочется. Не хватает жизненной энергии.

Вот о жизненной энергии мы и решили поговорить с социальными работниками на осенних методических объединениях. Чем выше энергия этих специалистов, тем большие плюсы она несёт. Помогает добиваться желаемого, притягивает то, к чему стремится человек, способствует развитию профессиональных качеств. Социальные работники – это ведь не только помощники в бытовых делах, но и часто – врачеватели душ! Важно, с каким душевным настроем наши специалисты общаются с клиентами.

Итак, как же прожить осень счастливо? Как сохранить свою жизненную энергию, которую мы накопили солнечным щедрым летом, чтобы рядом с нами коллегам, клиентам и близким людям было теплее и радостнее?

Во-первых, вновь вспомним наших классиков, но именно их позитивные строчки об осени:

*Осень. Сказочный чертог,
Всем открытый для обзора.
Просеки лесных дорог,
Заглядевшихся в озёра.*

(Б.Л. Пастернак)

*Славная осень! Здоровый, ядреный
Воздух усталые силы бодрит...*

(Н.А. Некрасов)

*И с каждой осенью я расцветаю вновь;
Здоровью моему полезен русский холод;
К привычкам бытия вновь чувствую любовь:
Чредой слетает сон, чредой находит голод;
Легко и радостно играет в сердце кровь,
Желания кипят — я снова счастлив, молод...*

(А.С. Пушкин)

Учимся у классиков! Позитивное мышление сохраняет нашу жизненную энергию. Стараемся видеть прекрасное вокруг себя, которое согревает, обогащает, вдохновляет.

Во-вторых, разнообразим свою жизнь. Пробуем что-то новое, неизведанное и интересное для себя.

В-третьих, определяемся с целями, планами, мечтами. Душевный подъём ощущает человек, когда стремится осуществить свои мечты, добивается желаемого.

Осень – прекрасное время года, как и любое другое. Просто стоит правильно себя настроить на природные процессы, тогда не будет места осенним депрессиям, унынию, хандре.

«Осень пришла внезапно. Так приходит ощущение счастья от самых незаметных вещей - от далёкого пароходного гудка... или от случайной улыбки» (К.Г. Паустовский). Улыбнёмся и мы. Сделаем нашу осень яркой, удивительной и счастливой!

Лидия СТАРИКОВА

Зима приближается. Что надеть?

На протяжении последних пяти лет главное требование к модной одежде всего одно — быть комфортной. Красота давно не требует жертв, по крайней мере, очень больших, а потому осенью и зимой 2018-2019гг. в моде тёплые и уютные вязаные свитера, практичный и ставший уже классикой, так называемый «деним» (одежда из грубой, жёсткой, плотной ткани, похожей на джинсовую), и одежда цвета металлик. Впрочем, выбор и тканей, и стилей весьма велик!

Главные модные тенденции сезона осень-зима 2018-2019гг.

1. Пуховики, дутые куртки или вязаная одежда
2. Шубы из искусственного меха или дублёнки из овчины
3. Многослойные образы и одежда в клетку
4. Джинсовая одежда и одежда цвета металлик
5. Романтический стиль одежды: рюши и оборки на платьях и блузах
6. Ковбойский стиль одежды или пончо

При правильном выборе образа даже дутое стёганое пальто может быть не только невероятно стильным, но и элегантным

Кстати, наступающий сезон осень-зима прославится своим возвращением восьмидесятых: длинные юбки, брюки-клёш, широкие плечи и многое другое. Всё это окунает нас в мир, напоминающий слегка «ретро».



ОСЕНЬ. КОНКУРСЫ

Многие конкурсанты – взрослые, дети, активисты клубов, клиенты, специалисты отделений и волонтеры Центра, став победителями муниципальных этапов конкурсов, участвовали уже и в мероприятиях следующего уровня.

Летняя тематика уступила место осенней, и экспонаты таких выставок, как «Щедрая грядка», «Осенний букет», отправлялись на округ и область (конкурс клубов садоводов-огородников «**Золотая осень**»). Наша клубная поделка - композиция на осеннюю тему - была представлена в номинации «Чудо-мастер». Но конкурсный «урожай» будем собирать лишь в декабре, когда завершатся все запланированные мероприятия.

Всероссийский конкурс «**Спасибо Интернету - 2018**» также состоялся осенью и привлёк внимание выпускников Школ пожилого возраста по направлению «Компьютерная грамотность». Специалисты информационно-методического отделения Центра подготовили и отправили необходимые материалы (анкета, эссе) и фотографии от участника – Виталия Павловича Дубова.

Любителей художественно-прикладного творчества заинтересовали фестивали, выставки, конкурсы соответствующей направленности. Руководители клубов «Берегиня», «Рукодельница» - Галина Юрьевна Драчёва и Ксения Николаевна Зиятдинова оформили заявки на участие клиентов Центра в **Фестивале клубного движения**.

25 ноября состоится муниципальный фестиваль-конкурс «Невозможное – возможно» для людей с ограниченными возможностями здоровья (реабилитация и социальная адаптация средствами культуры и искусства).



А тематика областной выставки, которая состоится после конкурса работ художественного и декоративно-прикладного творчества инвалидов и откроется 31 октября в Екатеринбурге, привлекла внимание нескольких участников из г. Кировграда и г. Верхнего Тагила. Наши конкурсанты подготовили и представили великолепные работы, выполненные в разных техниках: от алмазной вышивки и бисероплетения до резьбы

по кости. Даже если не удастся выйти в финал, такие оригинальные, да прямо скажем - уникальные изделия, обязательно привлекут внимание посетителей выставки.

Из-под умелых рук наших конкурсантов выходят замечательные произведения!

Заранее благодарим всех, кто проявил себя в разного рода конкурсной деятельности, стал заинтересованным участником познавательных и творческих мероприятий!

Ирина ШАМАНАЕВА



Интерес к прикладному творчеству прививается с детства, но желание изготовить что-то своими руками и пожилых людей вдохновляет на творческие «подвиги»!

Своими руками!



Специалист по социальной работе Г.А. Кадцина и экскурсовод верхнетагильского историко-краеведческого музея А.Р. Свинцов 18 октября организовали мастер-класс «Калейдоскоп» для клиентов отделения общего типа Центра «Изумруд».

Пожилые люди внимательно выслушали инструкции Александра Рудольфовича и с увлечением принялись за дело. Из заготовок – трубочек, нарезанных зеркальных полосок, пластиковых крышек – начали мастерить настоящие калейдоскопы. «Да как же это возможно?» – дивились специалисты Центра, с любопытством разглядывая разложенные на столах «детали» и нехитрый инвентарь.

Но процесс пошёл! По ходу дела пожилые клиенты успели и пошутить, и поломать голову над загадками, и о себе рассказать нашему гостю из Верхнего Тагила. А с какой радостью, щурясь, вглядывались они в свои волшебные трубочки-калейдоскопы!

Прощаясь с нами, участники мастер-класса пригласили Александра Рудольфовича на новую встречу!

Галия КАДЦИНА

Персона грата



Любовь Геннадьевна Фомина, специалист по социальной работе в посёлке Карпушиха. Человек она отзывчивый, доброжелательный, трудолюбивый. Как поселковый житель Любовь Геннадьевна ежедневно находится в окружении необыкновенной природной красоты, дающей особый душевный и эмоциональный настрой. Эта красивая, нежная, обаятельная женщина сегодня героиня рубрики «Персона грата».

- Любовь Геннадьевна, какое место в Вашей жизни занимает работа?

- Работа – это ответственно, поэтому она занимает важное место в моей жизни.

- Что Вас радует, что огорчает как специалиста по социальной работе?

- Радует, если удаётся своевременно оказать помощь нуждающимся людям, детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Огорчает, конечно же то, что и пожилые люди, и дети часто попадают в экстремальные ситуации в своих собственных семьях. Казалось бы, почему? Ведь они должны быть окружены вниманием и заботой родных и близких людей!

- Какие профессиональные задачи Вы перед собой поставили?

- Раньше я работала воспитателем в отделении временного пребывания несовершеннолетних, а сейчас задача - освоение разных видов деятельности специалиста по социальной работе.

- Где проходили Ваши детские годы, какими они были?

- Детские годы проходили в родном посёлке Карпушиха. Беззаботное, весёлое детство, активные школьные годы – учёба, общественная деятельность, спорт.

- Какие события (или люди) оказали наибольшее влияние на Вашу жизнь?

- В жизни на моём пути встречались добрые, отзывчивые люди, с жизненным и трудовым опытом. Я всегда их вспоминаю с радостью и благодарностью.

- Ваши правила жизни?

- Стараться не делать людям того, от чего бы мне самой было бы плохо и неприятно.

Чем Вам нравится Карпушиха?

- Карпушиха – это моя родина. С ней всё связано. Уезжая куда-то, даже ненадолго, уже хочется домой. Здесь всё родное, всё просто и понятно. Посёлок красив в любое время года. У нас добрые люди, все друг друга знают.

- Ваше любимое время года? Почему?

- Все времена года хороши по-своему. Но зима мне нравится своей чистотой, мягкостью, сказочной природой, зимними прогулками на лыжах, чтением тёплыми домашними вечерами.

- Какой отдых в выходные дни Вам наиболее приятен?

- Трудовой отдых с семьёй на даче. Совместная деятельность, общение с детьми.

- О чём мечтаете?

- Чтобы все жили мирно и были здоровы.

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

- Ваша самая характерная черта?

- Люблю постоянство

- Что Вы больше всего цените в людях?

- Индивидуальность

- Что является Вашим главным недостатком?

- Нерешительность

- Ваш любимый цвет?

- Разные оттенки зелёного цвета

- Ваш любимый цветок?

- Все цветы – удивительно красивое творение природы. А на ромашковое поле – не налюбуйешься!

- Герой нашего времени – кто для Вас?

- Волонтеры

- Ваши любимые писатели, поэты?

- Михаил Лермонтов, Андрей Дементьев

- Какая музыка Вам нравится? Любимое музыкальное произведение?

- «Времена года» Антонио Вивальди

- Способность, которой Вам хотелось бы обладать?

- Поактивнее воспринимать новое

- Ваше любимое изречение?

- «Не суди, да не судим будешь...»

Спасибо, Любовь Геннадьевна, мы всегда рады общению с Вами!

Вопросы задавала **Лидия СТАРИКОВА**





Уважаемые читатели, обращаем ваше внимание на то, что цифровое эфирное телевидение доступно каждому!

Предлагаем внимательно изучить информацию

Министерства социальной политики Свердловской области.

Напомним, с **1 января 2019** года все регионы должны перейти на **цифровой формат** вещания, аналоговое телевидение прекращает свою работу. Те муниципалитеты, которым недоступно цифровое вещание, смогут воспользоваться льготной программой по подключению к спутниковому ТВ, покрытие которого составляет 100%.

Сегодня жители Свердловской области могут бесплатно смотреть цифровое эфирное телевидение. Во всех населенных пунктах области доступны в отличном качестве 10 программ пакета цифровых телеканалов РТРС-1 (первый мультиплекс): «Первый канал», «Россия 1», «Матч ТВ», НТВ, «Петербург-5 канал» «Россия К», «Россия 24», «Карусель», «Общественное телевидение России», «ТВ Центр», а также три радиоканала: «Вести ФМ», «Маяк» и «Радио России».

В 2019 году все жители Свердловской области получают возможность принимать мультиплекс РТРС-2 (СТС, ТНТ, РенТВ, Пятница, Спас, Домашний, Звезда, ТВ3, Мир, МузТВ). На данный момент времени пакет программ РТРС-2 транслируется с 4 объектов связи в регионе: г. Екатеринбург, г. Серов, г. Асбест, г. Нижний Тагил.

Цифровое эфирное телевидение – это новый этап развития телевидения во всем мире, который приходит на смену аналоговому телевидению. Аналоговое телевидение значительно уступает цифровому в качестве картинки и звука и при этом требует большого частотного ресурса. Поэтому, дальнейшее развитие «аналога» технически и экономически нецелесообразно. С 2018 года «аналог» будет постепенно вытесняться «цифрой» вплоть до полного отключения, как это уже сделано во многих странах мира. Цифровой эфирный сигнал доступен вне зависимости от удаленности и размера населенного пункта. При этом в отличие от пользователей сетей кабельных и спутниковых операторов зрители цифрового эфирного телевидения не платят абонентскую плату за телепросмотр.

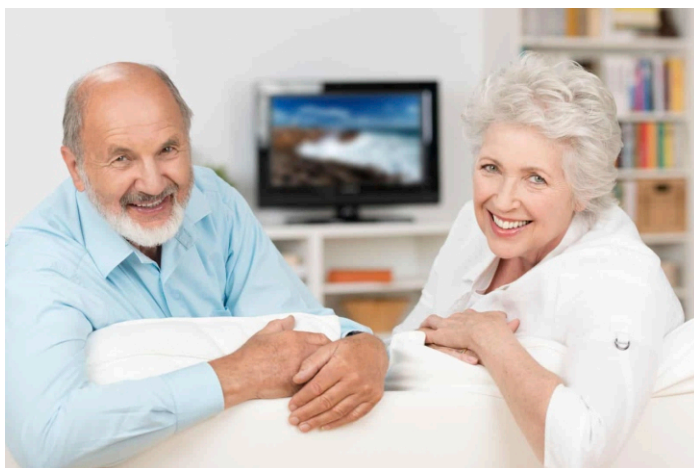
Сообщаем Вам, что в Свердловской области создан центр консультационной поддержки ФГУП «РТРС». Специалисты центра готовы ответить на вопросы жителей о цифровом телевидении, объяснить, как правильно выбрать и подключить приемное оборудование. **Звонок по номеру федеральной горячей линии 8 (800) 220-20-02**

бесплатный. Также жители Свердловской области могут воспользоваться помощью **специалиста ФГУП «РТРС» по телефону 8 (343) 310-11-33** или обратиться с вопросами по электронной почте: **skr_ekaterinburg@trrn.ru**

В информационно-коммуникационной сети «Интернет» функционирует сайт **смотрицифру.рф**, на котором публикуется подробная информация о переходе на цифровое телевидение, телезрители Свердловской области могут найти ответы на все вопросы о цифровом эфирном телевидении, в том числе о способах подключения.

Законопроектом «Об оказании государственной социальной помощи, материальной помощи и предоставлении социальных гарантий отдельным категориям граждан в Свердловской области» **предусматривается предоставление малоимущим семьям и малоимущим одиноко проживающим гражданам компенсации расходов на приобретение и установку пользовательского оборудования для приема сигнала цифрового наземного телевизионного вещания (для населенных пунктов, расположенных в зоне приема сигнала цифрового эфирного наземного телевизионного вещания) или пользовательского оборудования для приема сигнала спутникового телевизионного вещания (для населенных пунктов, расположенных вне зоны приема сигнала цифрового эфирного наземного телевизионного вещания).**

Предоставление компенсации предполагается в случае осуществления затрат на приобретение и установку пользовательского оборудования в период с 1 июля 2018 года по 31 декабря 2019 года.



Берегись инсульта!

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к стойкому очаговому поражению головного мозга. Патология сопровождается не только нарушением мозгового кровообращения, но и поражением сосудов и центральной нервной системы. При нарушении нормального кровотока ухудшается питание нервных клеток головного мозга, а это весьма опасно, поскольку орган работает за счёт постоянного поступления к нему кислорода и глюкозы.

Какие признаки характерны для инсульта? Почему важно оказать помощь человеку в первые минуты возникновения симптомов и какие возможны последствия от данного состояния?

Инсульты «помолодели», и это вызывает тревогу.

Вообще заболевание встречается у людей разного возраста: от 20-25 лет и до глубокой старости.

Сужения или закупорки кровеносных сосудов головного мозга – это **ишемический** инсульт.

Кровоизлияния в головной мозг или в его оболочки – это **геморрагический** инсульт.

Существующие виды инсульта - ишемический и геморрагический - имеют принципиально разный механизм развития и нуждаются в кардинально отличающихся подходах к лечению.

Болезнь чрезвычайно опасна, так как смертность от инсульта остаётся очень высокой! После перенесённого инсульта очень важно проведение реабилитации человека. Признаки заболевания необходимо знать каждому человеку, чтобы вовремя отреагировать на мозговую катастрофу и вызвать бригаду скорой помощи. Знание основных симптомов может спасти вашу жизнь и жизнь близких вам людей!

Признаки инсульта следует знать всем! Эти симптомы, в первую очередь, связаны с нарушением иннервации мышц головы и тела, поэтому при подозрении на инсульт попросите человека выполнить три простых действия: улыбнуться, поднять руки, сказать любое слово или предложение.

У человека, внезапно почувствовавшего «дурноту», можно предположить сосудистые проблемы по следующим признакам, которые

можно рассматривать, как подозрение на инсульт или как первые признаки инсульта:

- онемение участков тела (лицо, конечности);
- головная боль;
- потеря контроля над окружающей обстановкой;
- двоение в глазах и другие нарушения зрения;
- тошнота, рвота, головокружение;
- двигательные и чувствительные расстройства.

Бывает, что инсульт возникает внезапно, но чаще это изменение интенсивности работоспособности и нарушения сна. Эти симптомы нужно рассматривать как предвестники развития инсульта. Если за последние три месяца раз в неделю или чаще повторяются минимум два из нижеперечисленных симптомов, то требуется незамедлительное обращение к врачу:

- головная боль, не имеющая конкретной локализации и возникающая при переутомлении или погодных катаклизмах;
- головокружение, появляющееся в покое и усиливающееся при движении;
- наличие шума в ушах, как постоянного, так и преходящего;
- «провалы» памяти на события текущего периода времени.

**29 октября отмечается
Всемирный день борьбы с инсультом!**
Берегите себя!



!!! Комплексный центр «Изумруд» города Кировграда приглашает на Программу 15+ !!!

Уважаемые взрослые, в Программе Вы научитесь:

- ✓ лучше понимать своих детей;
- ✓ выстраивать с ними доверительные отношения;
- ✓ преодолевать возрастные кризисы,
- ✓ предотвращать и разрешать конфликты в семье;
- ✓ говорить со своими детьми на любые, даже самые «острые», темы;
- ✓ помогать подростку принимать правильные решения;
- ✓ противостоять соблазнам, находить выход из трудных ситуаций.



Дорогой подросток, в Программе ты научишься:

- ✓ разрешать конфликты и находить выход из трудных жизненных ситуаций;
- ✓ выстраивать доверительные отношения с родными, друзьями, любимыми;
- ✓ ставить цели и достигать их;
- ✓ говорить: «Нет» тем, кто хочет навредить тебе;
- ✓ ответственно относиться к своему здоровью, ценить жизнь;
- ✓ делать правильные выборы, отстаивать свою точку зрения.

Первое занятие проводится 24.10.2018 года в 15.00, по адресу: г. Кировград, ул. Свердлова 66 А.

Телефон для справок: 3-29-86 (Кобекина Наталья Леонидовна)



Приглашаем Вас
28 ноября 2018г. в 14.00
по адресу: г. Кировград,
ул. Дзержинского, д. 18,
на Университет
серебряного возраста

Вас ждут уроки
культурологии,
финансовой грамотности
и виртуальное путешествие.

Все справки по телефонам:
(34357) 3-11-36, 3-27-06, 8-9193682655

С уважением, Лидия Алексеевна Старикова

ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»