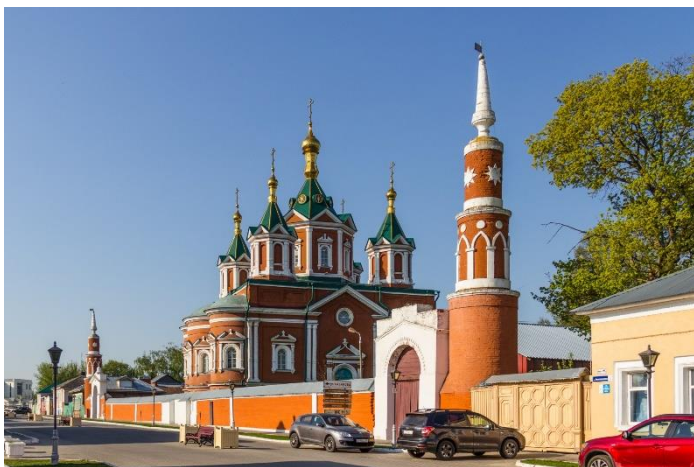




## "По российским просторам"

В комплексном центре "Золотая осень" впервые открылась персональная фотовыставка "По российским просторам" Иосипа Рувимовича Ельника. Фотохудожник умело запечатлел яркие достопримечательности столицы нашей Родины - Москвы и таких российских городов, как Рязань, Коломна, Нижний Новгород, Елабуга, Воткинск, Саранск и Болгар.

Сотрудники и посетители центра получили великолепную возможность созерцать многообразие архитектурных сооружений, как прошлых столетий, созданных в стиле ампира, классицизма и барокко, так и современных инновационных сооружений. Любители виртуальных путешествий с удовольствием любовались первозданной красотой природных ландшафтов, весенне-летними пейзажами в свете солнечных восходов и алеющих закатов, с восхищением отметили упорядоченную стройность рукотворных строений и городских проспектов.



Одним из удивительных акцентов в фотокомпозиции Иосипа Рувимовича Ельника стали архитектурные памятники Коломны, в частности Воздвиженский собор Брусенского монастыря, возведенный в 1852 году архитектором А.С. Кутеповым.

Также удостоена внимания была территория ВДНХ, представляющая собой памятник советской эпохи, с грандиозными фонтанами и классическими постройками.

Иосип Рувимович запечатлел на фото усадьбу Кусково - старинное имение на востоке Москвы, летнюю резиденцию графов Шереметевых, с чудесным дворцом, павильонами и роскошным парком со скульптурами.

Особенно поразили воображение посетителей выставки современные архитектурные ансамбли вечернего Саранска - государственный музыкальный театр имени И.М. Яушева, спортивное сооружение "Саранск Арена", а также кафедральный собор святого праведного воина Феодора Ушакова.

Не осталась без внимания фотохудожника известная нижегородская достопримечательность - уникальное оборонительно-фортификационное сооружение начала 16 века - Нижегородский Кремль, расположенный на высоком правом берегу в месте слияния Волги с Окой.

## Главное, ребята, сердцем не стареть!



21 августа 2019 года на спортивной площадке центра «Золотая осень» состоялась культурно-досуговая программа «Главное, ребята, сердцем не стареть!» для пенсионеров, проходящих социальную реабилитацию в отделении дневного пребывания. Игроки разделились на две команды «Черный кот» и «Катюша», участники каждой из них подготовили чудесное приветствие. Сотрудники отделения дневного пребывания организовали для пенсионеров увлекательные конкурсные программы и приняли участие в составе жюри.

В конкурсе «Имена» представители старшего поколения наперебой придумывали мужские и женские имена на заданную букву. В музыкальной викторине «Оркестр» игроки проявили настоящий артистизм, не только сумели исполнить веселую песню, но и сыграть и станцевать. Всем участникам понравилась интеллектуальная игра «Шуточные вопросы», а участие в конкурсе «Запомни предметы» стало испытанием для некоторых игроков, задачей на тренировку памяти. Одним из самых любимых и забавных конкурсов стал самодеятельный номер «Одень ляльку», двум игрокам нужно было предстать в роли заботливых родителей, а другим - в образе полугодовалых детей. Участники команд справились и с музыкальным выступлением, спели абракадабру из слогов и протяжных звуков на мотив песен «В траве сидел кузнечик» и «Жили у бабуси два веселых гуся». А затем соревновались в плетении косичек, демонстрировали пантомиму, показывая один из видов спорта на узнавание. Капитаны команд виртуозно отгадывали загадки.

По итогам конкурсной программы победила, как всегда, дружба. Игроки проявили боевой дух, веселый и озорной характер, после конкурсов охотно танцевали и исполняли различные частушки. Участники соревнований подтвердили девиз конкурсной программы, почувствовали себя молодыми душами, согласились чаще вести активный образ жизни, не только пребывать в отличном настроении, но и дарить свой задор окружающим людям.

**И.Н. Пилипец, методист**

**Редакция:** Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Золотая осень» города Нижний Тагил». Наш адрес: ул. Правды, 9 а, телефон (3435) 33-59-37. Тираж: 200. Распространяется бесплатно.



Сентябрь,  
2019 год № 54(5)

# СОЦИАЛЬНЫЙ вестник



25 августа стартовал месячник, посвященный Дню пенсионера. Этот региональный праздник отмечается в Свердловской области ежегодно в последнее воскресенье августа. День пенсионера празднуется не один день, а целый месяц, он даёт начало 30-дневному марафону добрых дел, посвященных представителям старшего поколения. Решение о праздновании этой даты было принято в 2013 году. Губернатор Свердловской области выступил с этой идеей и был поддержан жителями области.

## Поздравляем с Днём пенсионера!

Уважаемые ветераны Дзержинского района города Нижний Тагил! Позвольте вас от всей души поздравить вас с замечательным праздником, Днём пенсионера - днём мудрого поколения! Желаю вам всегда идти в ногу со временем, быть всегда в строю. Ваш добросовестный труд и активная жизненная позиция внесли огромный вклад в развитие нашего района, города, страны! Пусть каждый год, подводя итоги перед праздничной датой, вы удивляетесь количеству своих побед, черпаете из них новое вдохновение и новые силы для будущих успехов. «Серебряный возраст» - это время, когда человек может реализовать свои скрытые возможности, развивать творческие способности и таланты, включаться в общественную деятельность на благо других людей. Оставайтесь всегда энергичными, жизнерадостными, оптимистичными! От всей души желаю вам здоровья, благополучия, бодрости духа, заботы со стороны близких и активного долголетия!

**А.А. Горбунова, директор  
Центра «Золотая осень»**



### Сегодня в номере:

"День пенсионера  
в г. Екатеринбурге", 2 стр.



"Путешествие в Висим,  
на Оленью ферму", 7 стр.



"Главное, ребята, сердцем  
не стареть!", 8 стр.





## Праздничная программа для пенсионеров во Дворце игровых видов спорта г. Екатеринбург



25 августа 2019 года пенсионеры Горнозаводского управленческого округа приняли участие в праздничной программе, посвященной Дню пенсионера, которая состоялась на площадке государственного автономного учреждения Свердловской области «Дворец игровых видов спорта», в городе Екатеринбург (Олимпийская набережная, д.3). Торжественное мероприятие и конкурсную программу организовали представители Свердловской областной общественной организации ветеранов войны, труда, боевых действий, государственной службы, пенсионеров при поддержке Министерства социальной политики Свердловской области и участия Губернатора Свердловской области.

Победители окружных этапов творческих конкурсов приняли участие в областном конкурсе садоводов-огородников «Это вырастил Я» и фотопроекте «Гляжу в озера синие». В районном этапе конкурса садоводов приняли участие ветераны и сотрудники центра «Золотая осень» Людмила Александровна Калинина, Марина Владимировна Косачёва, Надежда Ивановна Щадидова и Ольга Анатольевна Романова. Опытные садоводы представили на выставке декоративные композиции из плодов, овощей, фруктов и ягод, соленья и варенья. Члены жюри отметили лучших садоводов в номинациях «Овощной калейдоскоп», «Чудеса природы» и «Домашняя фантазия». По итогам выставки-конкурса призовыми местами были отмечены ветераны предприятия «Планта», на районном этапе жюри оценили овощную композицию М.В. Косачёвой.

В фотопроекте «Гляжу в озера синие» приняли участие ветераны центра «Золотая осень» Иосип Рувимович Ельник и Людмила Петровна Придорогина в номинациях «Мой родной Урал» и «Счастливые морщинки». И.Р. Ельник представил на выставку фотофотографии реки Чусовой и деревни Харёнки под названием «Акинфию Демидову – благодарные потомки» и «Малахитовые дали». Л.П. Придорогина представила на конкурс авторскую фотографию под названием «Вдвоем не скучно». Она запечатлела на фото улыбку маму с очаровательной кошкой на фоне цветущего сельского пейзажа. Эта замечательная фоторабота в

номинации «Счастливые морщинки» заняла 1-е место в городском этапе конкурса и 4-е место - в окружном конкурсе, она достойно украсила областную фотовыставку в городе Екатеринбург, а также вошла в фотоэкспозицию Администрации Дзержинского района.

В рамках мероприятия, посвященного Дню пенсионера в Свердловской области, состоялась областная выставка работ изобразительного и декоративно-прикладного творчества. В ней приняли участие члены клубов «Школы пожилого возраста», созданной на базе комплексных центров социального обслуживания населения Горнозаводского округа. Предварительно сотрудниками базового центра «Золотая осень» был проведен отборочный этап в соответствии с Положением о проведении областной выставки, утвержденной директором ГАУ «КЦСОН Железнодорожного района г. Екатеринбурга». В окружном этапе приняли участие мастера и умельцы из Ленинского, Дзержинского и Тагилстроевского районов г. Нижний Тагил, г. Новоуральска, г. Кушвы, г. Кировграда, г. Верхний Тагил, г. Невьянска и г. Нижняя Салда. Члены жюри отметили лучшие работы. В художественную экспозицию, представленную в г. Екатеринбурге в ДИВСе, вошли 14 живописных работ, 15 текстильных изделий, выполненных в технике «вышивка», «вязание крючком» и «авторская игрушка», 6 оригинальных изделий из природных и подручных материалов, а также работы в технике «художественная обработка дерева».



В интерактивной части мероприятия на прилегающей территории ДИВСа состоялись ярмарки, мастер-классы, лектории, концертные, игровые и танцевальные программы. Активную поддержку в проведении мероприятия для представителей старшего поколения оказали волонтеры. День пенсионера в ДИВСе стал первым знаковым мероприятием, вслед за ним до октября 2019 года во всех муниципалитетах Свердловской области будут проходить праздничные программы, добровольческие и благотворительные акции для пенсионеров.

**И.Н. Пилипец, методист**



## Путешествие в Висим, на Оленью ферму

## Трудились в войну и мирное время



Этим летом для пожилых граждан и инвалидов, проходящих социальную реабилитацию в отделении дневного пребывания центра "Золотая осень", состоялась экскурсия в поселок Висим, на родину замечательного писателя Мамина-Сибиряка. Пенсионеры посетили старый горнозаводский поселок, расположенный в 56 километрах к юго-западу от Нижнего Тагила, хранящий историю о "трех висимских кондах": кержацком, туляцком и хохлацком, о "синих даялах", вид на которые открывается с вершины горы Кокурникова.

Во время экскурсии пенсионеры узнали о временах, когда все три конца существовали совершенно обособленно, и даже дома строились по-разному. Так, например, гору Кокурникова местные жители называют "шиханом", так как она хорошо выделяется в окружающем рельефе. С вершины горы открывается потрясающий вид на поселок Висим, пруд и окрестности: видна гора Белая и другие вершины Веселых гор. На вершине горы, в излюбленном месте Д.Н. Мамина-Сибиряка был установлен памятник в честь его 150-летия. Есть здесь и свой святой источник – "Неупиваемая чаша". Экологи назвали его уникальным, так как химический и бактериологический анализы воды показали замечательные результаты. За целебной водой люди едут со всей округи. Представители старшего поколения посетили дом-музей писателя, церковно-приходскую школу, в которой преподавал его отец Наркис Матвеевич Мамин.

Прекрасным завершением экскурсии стало посещение вольерного комплекса с маралами, пятнистыми оленями и страусами. Пенсионеры узнали о том, что оленеводческое хозяйство в Висиме открылось в 2008 году. На оленью ферму в Висиме маралов завезли с Алтая, также как и пятнистых оленей. На данный момент в дикой природе пятнистый олень очень редок, по оценкам ученых их насчитывают не более 3000 особей. Раньше этот вид был широко распространен в Китае, на Тайване, во Вьетнаме, в Корее и Японии, в Приморье. По заказу китайских народных целителей охотники по всему миру чуть не уничтожили пятнистых оленей, поставляя торговцам рога. Не менее, чем олени, привлекли внимание наших туристов и африканские страусы. Удивительно, но эти жители черного континента вполне сносно чувствуют себя и на Урале. Даже зимой их выпускают в открытые загоны. Пенсионеры смогли не только увидеть, но и покормить на ферме кроме страусов и пятнистых оленей, якутских лошадей, бычков, павлинов, овец и кроликов.

**И.Н. Пилипец, методист**

12 августа 2019 года исполнилось 90 лет труженице тыла Нине Петровне Ивановой. Со знаменательным событием юбиляра поздравили представители администрации Дзержинского района и центра социального обслуживания населения «Золотая осень».

Иванова Нина Петровна родилась в деревне Жадовка Дергачевского района Саратовской области. «Наша семья состояла из четырех человек - родителей, меня и моей младшей сестры, - вспоминает долгожительница. - Когда началась война, мне было 12 лет. 10 августа 1941 года отца забрали в армию, он был санитаром, а в декабре 1941 года он погиб под Смоленском. Во время войны мама работала в колхозе, а мы с младшей сестрой хозяйничали дома. В 14 лет я начала свою трудовую деятельность. Мы пахали в колхозе на быках, ходили пропалывать пшеницу, а также собирали махорку, которая шла на фронт для солдат. В 15 лет я стала работала поваром, кормила рабочих в бригадах. Так и работала до 21 года в колхозе».



В 1953 году Нина Петровна переехала на Урал, в город Нижний Тагил. Работала разнорабочим, участвовала в строительстве 29 квартала, ныне - это улица Ильича. С 1955 года трудилась на Уралвагонзаводе в цехе № 550, на земледелке, проработала 3 года, затем перешла в общепит. Работала в школе № 70, столовой № 10. В Тресте столовых проработала 25 лет. В 1982 году перешла в подсобное сельское хозяйство, работала в цехе № 970 кладовщиком. За многолетний добросовестный труд Нина Петровна неоднократно награждалась Почетными грамотами, Благодарственными письмами, награждена медалями, ей присвоено почетное звание «Ветеран труда».

В 1984 году Иванова Нина Петровна ушла на заслуженную пенсию, однако до 1996 года продолжала трудовую деятельность в цехе № 970 оператором насосной станции. Воспитала двоих приемных сыновей. Старший сын Сергей служил прапорщиком в военной части, в Соколе. Младший сын Анатолий работает на Уралвагонзаводе. У Нины Петровны двое взрослых внуков, а также двое правнуков.

С сентября 2008 года Иванова Н.П. состоит на надомном обслуживании в центре «Золотая осень». В День юбилея руководство и сотрудники центра выразили Нине Петровне свое почтение, высказали самые искренние поздравления, пожелали крепкого здоровья, бодрости духа, заботливого участия со стороны близких и домашнего уюта.

**Т.В. Шебухова, соцработник**



## Мы быстро учились и осваивали производство

Фадюшина Римма Николаевна родилась 4 мая 1930 года в башкирском селе Ургуш. Отец Николай Трофимович был из зажиточной семьи, у него было 5 братьев. Мама Александра Демидовна была сиротой, работала у них в няньках. Когда отец и мать Риммы Николаевны влюбились, то родители отца их брак не одобрили. Тогда они всё равно стали жить вместе, отец ушёл в "примаки". Родили



троих детей: в 1926 году сына Геннадия, в 1928 году сына Бориса, а в 1930 году дочь Римму. В это же время начали раскулачивать богатых. Отец тоже попал под раскулачивание, так как считался сыном богатея, а брак с мамой был не зарегистрирован. Его отправили в г. Нижний Тагил. Мама с детьми осталась в деревне. Когда ему дали комнату в бараке, на Коксе, в 1934 году, то они тоже переехали в г. Нижний Тагил. "По рассказам моих родителей мы жили очень бедно. Из деревни привезли только свою одежду. Знали и голод, и холод, - вспоминает Римма Николаевна. - Отец работал сварщиком, а мама убирала стружку от станков. Они с утра до позднего вечера были на работе, а няньками были мои братья. Потом папе дали 2 комнаты в квартире на улице Комсомольская, теперь она называется улицей Тимирязева. Там было отопление и горячая вода. Вся территория между домов была поделена на грядки. Сколько окон, столько и грядок. Только на грядке что-то появится, братья сразу съедали. Ели морковные хвостики, саранки, молодые побеги сосны, пиканы".

Когда началась война, Римме Николаевне было 11 лет, она училась в 9 школе. В 1942 году у в семье украли хлебные карточки, тогда они чуть не умерли с голоду. Но к счастью рядом с ними жили хорошие и дружные соседи, которые пожалели и помогли им. Старшего брата определили в ремесленное училище, среднего - в Трест 88, а 12-летнюю девочку Римму устроили курьером-уборщиком на Авиационный Московский завод № 120. Он располагался на территории Уралвагонзавода. "Я должна была разносить почту, вымыть полы, а с 12.00 до 20.00 мы паковали цилиндры в определенную бумагу и укладывали в ящики, - рассказывает Р.Н. Фадюшина. - Школу пришлось бросить. Когда в 1945 году завод переехал в Москву, меня перевели на УВЗ учеником лаборанта химического анализа. Мы, военные дети, рано выросли, не зная химии, быстро учились, осваивали производство". Римма Фадюшина училась в вечерней школе, окончила 5, 6 и 7 классы. Поступила в Машиностроительный техникум. На практику её отправили в литейный цех № 550 лаборантом химической лаборатории. Там она познакомилась с

Фадюшиным Аркадием Михайловичем. В 1951 году он окончил обучение в техникуме, и они поженились. Когда Римма Николаевна училась на первом курсе, родила дочь. А во время сдачи экзаменов, на 5 курсе, чуть не родила вторую дочь. Никому не сказала, что уже воды отошли, сдала экзамен и пешком пошла в 7 каменную больницу рожать дочку. Взяла академический отпуск, в 1958 году окончила техникум.

"В основном мы считались работниками центральной химической лаборатории, а все лаборатории относились к 35 отделу, - уточнила Римма Николаевна. - Потом меня направили в литейный цех колес № 590 начальником лаборатории. Под моим руководством были химическая, земельная лаборатории и ещё отдельно участок точного литья, он находился за территорией завода". На заводе Р.Н. Фадюшина проработала 49 лет, а в 1994 году перешла на работу в Совет ветеранов Уралвагонзавода, в "личный стол". Там Римма Николаевна проработала 12 лет, в подчинении у неё было 52 уполномоченных. Поздравляли с праздниками ветеранов, вели активную творческую работу. Занятость общественными делами помогла пережить смерть мужа. Когда дочери разъехались, Римма Николаевна осталась одна. В 2005 году она встретила такого же одинокого Грачёва Николая Михайловича. "Мне было 75 лет, а ему исполнилось 77 лет, так мы соединили свои судьбы, - говорит Римма Николаевна. - Он интересный, интеллектуальный, поэт, ведущий здоровый образ жизни. Живём вместе уже 14 лет. У меня 2 дочери, 4 внука, 9 правнуков и 2 правнучки, но все они в разных городах и даже странах. Почти все музыканты и скрипачи".

Римма Николаевна Фадюшина и Николай Михайлович Грачёв на сегодняшний день находятся на социальном обслуживании на дому в центре "Золотая осень". Я оказываю им социальную помощь с 2012 года. Римма Николаевна и Николай Михайлович считают меня членом своей семьи. Р.Н. Фадюшина всегда может дать мудрый совет, подскажет, как поступить. В любой ситуации всегда остается добрым, порядочным, умным человеком. Не редко вспоминает какие-нибудь события из своей жизни. Так, например, рассказывает о маме: "Моя мама была безграмотная, но очень мудрая и добрая. Бывало, придешь без настроения, а она спросит: "Что случилось?" "Да, денег не хватает", - я отвечаю. А она подбадривает: "Ишь ты, да у тебя ещё впереди миллион не заработан". Однажды про внучек стала Римме Николаевне рассказывать, отметила, что они абсолютно разные, а она в ответ благоразумно рассудила: "Так ведь с одного дерева и икона, и лопата бывает". Р.Н. Фадюшина всегда пребывает в хорошем настроении, знает много анекдотов, а если читает стихи, то либо рассмешит, либо растрогает до слёз. К любому поводу у неё найдется стихотворение.

В преддверии Международного дня пожилых людей от имени сотрудников отделения социального обслуживания на дому № 8 центра "Золотая осень" хочется искренне пожелать Р.Н. Фадюшиной и Н.М. Грачёву здоровья, отличного настроения, оптимизма и благополучия. Низкий вам поклон за трудовой вклад в кузницу Победы, за мирное небо над головой, за теплоту души и неиссякаемую жизненную энергию.

**Л.И. Кукарцева, соцработник**



## Шкатулка из бамбуковой салфетки



В творческой студии "Мастерица" центра "Золотая осень" рукодельницы сотворили чудесные шкатулки из бамбуковых салфеток. Инструктор по труду вдохновила мастериц на изготовление этих декоративных шедевров. Представительницы элегантного возраста с особым восторгом увлеклись творческим процессом. Несмотря на подготовленный образец работы, у каждой из рукодельниц получилась своя уникальная шкатулка, украшенная бусинами, изысканными цветами и декоративной тесьмой по своему вкусу.



Для изготовления такой шкатулки понадобится бамбуковая салфетка, гофрокартон, нитки с иглой, ткань для отделки внутренней и внешней поверхностей изделия, ножницы, клей или термопистолет, бусины, паетки, цветочные элементы, тесьма для украшения и застёжка. Из плотного гофрокартона нужно вырезать две боковинки. Их форма и размер будут зависеть от того, какой вы видите форму своей будущей шкатулки и от размеров салфетки. Боковинки нужно обклеить или обтянуть декоративной тканью. Потом надо наложить эти боковинки на ткань для внутренней отделки шкатулки и прошить близко к краю. С изнаночной стороны тоже нужно пришить такую же ткань.

Затем нужно склеить шкатулку с помощью клея или сшить. Наконец, декорировать верх шкатулки. Прodelать 2 отверстия для застёжки-петельки, в нижнем - закрепить прочной ниткой крупную бусину, в верхнем - закрепить петлю из резинки или эластичной тесьмы. Шедевр готов!

Рукодельницы Любовь Викторовна Мезенцева и Нина Ивановна Муковоз продемонстрировали свои готовые изделия. Они с восхищением рассказали о своем творческом увлечении. "Я впервые в центре "Золотая осень" сделала что-то своими руками. И на удивление получилось, - призналась Нина Ивановна. - Украсила свою шкатулку из бежевой бамбуковой соломки цветами из разноцветных стеклянных бусин и значком-куколкой. Теперь можно хранить в такой шкатулке любые домашние мелочи".



Любовь Викторовна с юности любит мастерить, её дом всегда украшен декоративными предметами, изготовленными своими руками. В течение курса реабилитации в отделении дневного пребывания она успела сделать красочное панно и изумрудный сундучок - кладёзь для самоцветов. "Я всегда увлечена творческим процессом, - отметила Л.В. Мезенцева. - А изготовление декоративного изделия из бамбуковой салфетки стало новым витком на моем творческом пути. Всем своим знакомым советую заниматься декоративно-прикладным искусством, ведь это так очаровывает и вдохновляет, дарит неподдельную радость родным и близким!"

Мастера и рукодельницы! Всем, кто умеет создавать необычное из привычного, кто творит красоту руками, чьи руки по-настоящему «золотые», кто не сидит без дела, а спешит своими руками украсить этот мир, хочется пожелать полёта фантазии. Пусть ваше творчество, созданное в центре «Золотая осень», доставляет радость окружающим, успехов вам и вдохновения!

И.Н. Пилипец, методист



## Слёт "серебряных туристов"



Отличным настроением и боевым духом зарядились участники областного обучающего семинара для руководителей и слушателей «Школ пожилого возраста» по направлению «Социальный туризм». В целях развития социального туризма и продления активного долголетия граждан пожилого возраста Свердловской области в период 02 - 03 августа 2019 года в рамках спортивно-туристического фестиваля «Конжак-челлендж 2019» у подножия горы Конжак (в 60 км от г. Карпинск) состоялся областной обучающий семинар для руководителей и слушателей Школ пожилого возраста по направлению «Социальный туризм». Организатором мероприятия выступил Организационно-методический центр социальной помощи при поддержке Министерства социальной политики Свердловской области.

«Образовательные технологии позволяют сделать жизнь представителей третьего возраста более насыщенной, более глубокой и разнообразной. На сегодняшний день на Среднем Урале в учреждениях социального обслуживания открыто свыше 40 Школ пожилого возраста, работающих по направлению «Социальный туризм». По итогам 2018 года в них обучилось более 5000 слушателей», - обратился к участникам и гостям мероприятия заместитель Министра социальной политики Свердловской области Сергей Золотов.

Участниками семинара стали туристические команды граждан пожилого возраста, действующие при центрах социального обслуживания городов Свердловской области: Талица, Екатеринбург, Кировград, Карпинск, Сухой лог. На два дня подножие горы Конжак превратилось в настоящий палаточный городок, в котором на протяжении всего этого времени жили около 120 человек. Организаторы туристического слета приложили все силы к тому, чтобы, несмотря на плохую погоду, участники чувствовали себя максимально комфортно.

Специалистами Ресурсного центра безопасности жизнедеятельности, поисково-спасательных работ и первой помощи Свердловского областного медицинского колледжа были организованы обучающие мероприятия для участников команд - лекция-семинар «Экологический след человека», образовательные точки «Акваторий», «Оказание первой помощи», «Проведение сердечно-легочной реанимации», а директор

Краснотурьинского филиала колледжа Евгений Мельник обучил пожилых туристов навыкам решения непредвиденных ситуаций в полевых условиях. Интерактивная обучающая часть мероприятия была представлена конкурсной программой, в которую вошли конкурс «Визитная карточка», конкурс на лучшее оформление туристического лагеря, конкурс бардовской песни, конкурс на лучшее оформление обучающей стенгазеты. Особую роль в организации и проведении мероприятия сыграли волонтеры «серебряного» возраста г. Карпинска, которые помогли организаторам в проведении семинара. Они стали настоящей поддержкой и опорой для всех участников мероприятия.



По итогам конкурсных мероприятий победителем в общекомандном зачете стала команда Северного управленческого округа «Одержимые». Команда "Вдохновение" Горнозаводского управленческого округа из ГАУ "КЦСОН "Изумруд" г. Кировграда" заслужила 3 место в общекомандном зачете, получив призовые места в четырёх номинациях из пяти представленных: 2 место в номинации «Визитная карточка», 2 место в номинации «Защита палаточного лагеря», 3 место в номинации «Обучающих стенгазет», 3 место в номинации «Обучающий семинар для руководителей и слушателей школ пожилого возраста».





## Стойкий характер

Особенностью профессии социального работника является общение с людьми. Очень часто это не просто люди, но и свидетели ушедшей эпохи великих свершений, участники героического становления великой страны. За сухими строчками биографий скрываются стойческие характеры, примеры жизни самопожертвования и силы духа, позволившей преодолеть все горести и невзгоды и при этом остаться человеком с большой буквы. Одним из таких людей, на мой взгляд, является моя подопечная Сайфутдинова Мансура Нигматулловна. Родилась она в далёком 1929 году в деревне Деветярня Татарской АССР. Жизнь в колхозе тех лет была полна тяжёлого ручного труда и лишений. Они находились на положении крепостных. Паспорта им не выдавались, и переезжать в другую местность не разрешалось. Оплата начислялась с учётом отработанных трудовых дней из средств, оставшихся в колхозе после расчётов с государством. И часто это были крохи. Поэтому трудится в семье приходилось всем, от мала до велика. По этой причине Мансура Нигматулловна окончила лишь три класса образовательной школы. Не до того было, - нужно было работать, чтобы прокормиться. А затем грянула война. «Всё для фронта, всё для победы!» - с этим лозунгом страна рвала жилы и отдавала буквально последнее, чтобы приблизить день разгрома фашистской нечисти. Моей героине на момент начала войны было лишь 12 лет. Для наших дней – ребёнок, для того лихолетья – полноценная трудовая единица. За свой труд на полях получала лишь 200 граммов муки. Легче стало позже. Чуть повзрослев, нанялась в няньки, а там – долгожданная Победа.



В 1949 году приехала к брату в Нижний Тагил, здесь же получила паспорт. Устроилась на завод, в цех № 900 простой разноработчей. В 22 года вышла замуж, родила троих детей. Продолжала работать. Труд был нелёгкий – укладывали железнодорожные пути, а в бригаде были одни женщины. И в дождь, и в снег. И в наши лютые морозы приходилось работать то кайлом, то путевым тяжёлым молотком или лопатой, расчищая путевые стрелки. А после такой работы приходила домой, оставаясь любящей супругой и заботливой мамой, готовила, стирала, убирала. И так день за днём, год за годом. И вот очередное испытание – однажды при укладке путей, кантовали рельс, до по несчастью он сорвался с крепежа, причинив тяжёлую травму головы моей героине. Крепкий характер и небезучастное отношение коллег и близких людей помогли справиться и с этой бедой. Давно минули те времена. На днях Мансура Нигматулловна отметила своё 90-летие. От всего сердца хочется пожелать ей, как ветерану, труженнику тыла и просто очаровательному и доброму человеку, крепкого здоровья, долгих светлых дней жизни. А остальным – приглядеться к тем, немолодым людям, что вокруг вас. Это они, своим трудом, здоровьем, самоотречением, построили для нас этот мир. Будем чуть добрее к ним, чуть внимательнее, чуть заботливее. Они это заслужили.

**Р.Р. Кидяева, соцработник**

## Здоровый образ жизни!

Здравствуйте, мои мудрые и многоуважаемые посетители центра «Золотая осень»! Вот и наступает очередная очаровательная осень. Вы потихоньку возвращаетесь со своих садовых участков, и мне приятно с вами вновь побеседовать о здоровье, питании, а также о специальной двигательной активности. Одним словом, я хочу вам напомнить об основах здорового образа жизни (ЗОЖ). Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека на 49-53% зависит от его образа жизни. Основные составляющие ЗОЖ - это умеренное и сбалансированное питание, режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов, умеренная двигательная активность, личная гигиена, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).

Многие говорят о важности приема пищи в одно и то же время. Все, конечно, верно, однако, если у вас нет аппетита или вы достаточно поели с утра, а уже подошла пора дневной трапезы, то можно не спешить с обедом, передвинуть его на другое время, когда голод действительно заявит о себе. Чувство голода, а не режим, должно быть вашим советчиком, тогда вы не будете переедать, и та еда, которую вы для себя выбрали, будет для вас вкусной. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 20 - 30% из белков, на 15 - 20% из жиров, одна треть которых должна быть твердыми или животного происхождения. Оставшиеся 50-55% должны приходиться на углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах, злаках, орехах. Здоровое питание - это ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, макаронных изделий твердых сортов пшеницы, изделий из муки грубого помола. Источником белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное мясо. Основные принципы рационального питания – это умеренность, сбалансированность, четырехразовый или пятиразовый прием пищи, разнообразие, биологическая полноценность.

Хочется подчеркнуть особую роль сна в жизнедеятельности человека. Гормон мелатонин является фактором долголетия. Он отвечает за корректную работу эндокринной (желез внутренней секреции) и иммунной систем, участвует в процессах пищеварения, является антиоксидантом, замедляет старение клеток организма. Он вырабатывается преимущественно в темное время суток. Поэтому, ложась спать за полночь, вы обделяете свой организм несколькими часами, когда серотонин, полученный в течение дня, превращается в мелатонин. Не говоря уже о том факте, что недосып приводит к банальной усталости, а неупорядоченный режим дня мало-помалу выводит организм из строя. Хочется так же напомнить о двигательной активности, она должна быть умеренной, но регулярной, кроме ежедневной утренней зарядки необходимо совершать прогулки на свежем воздухе, заниматься скандинавской ходьбой. В нашем центре создан клуб любителей скандинавской ходьбы «Здоровье в движении», я приглашаю всех желающих к нам на занятия, а также в клуб оздоровительной гимнастики. Информацию о работе клубов можно узнать по телефонам нашего центра. Очень важно совершать экскурсии в музеи, паломнические поездки, а также полезно посещать бассейн, танцевальную студию. Словом, не засиживаться перед телевизором, а вести здоровый образ жизни, стремиться познавать мир не только с экрана телевизора, но и не забывать о красоте нашего уральского края.

Составляющие ЗОЖ каждый человек определяет для себя сам, фундаментальными являются: умеренная и натуральная растительная пища, режим дня, умеренная двигательная активность и воздержание от вредных привычек. Желаю всем здоровья, бодрости духа и новых впечатлений!

**И.Г. Левенец, инструктор по адаптивной физкультуре**