

Читайте в  
номере:

2

3

4-5

6

7

8

!

«

» ?

Стихи номера:

*В грозы, в бури,*

*В житейскую стужу,*

*При тяжелых утратах*

*И когда тебе грустно,*

*Казаться улыбчивым и простым –*

*Самое высшее в мире искусство!*

*Сергей Есенин*



*Уважаемые читатели!*

Много интересных и важных мероприятий проходит в нашем Центре. Одно из них – ежегодная научно-практическая конференция. В этом году она состоялась 23 января. Тема конференции-2020: «Эффективные коммуникации – путь к успеху». Тема актуальна, потому что общение – это необходимая часть человеческой жизни, одна из базовых потребностей человека.

Для работающих в социальной сфере эффективная межличностная коммуникация – одна из самых важных составляющих деятельности. Чтобы понять другого человека, помочь ему в той или иной ситуации, нужно осознавать сложный многоплановый процесс контактов между людьми. Готовились к конференции специалисты практически год. Вопросы общения взяты и для самообразования, и для обсуждения на тренингах, семинарах, методических объединениях.

Темой нашей конференции заинтересовались и руководители учреждений социальной сферы Горнозаводского округа. Заместитель директора ГАУ «Новоуральский КЦСОН» О.С. Илемкова на пленарной части конференции представила свой доклад «Эффективные коммуникации – залог успеха». Руководители также с интересом выслушали выступления специалистов Центра И.А.Шамановой, А.В.Подтяпуриной, Н.Л.Кобекиной, Е.А.Марьиной, А.В.Белякова. Обсуждение тем эффективной коммуникации продолжилось на секции директоров.

Специалисты Центра на своей секции активно обсудили доклад О.Б.Сочневой о том, как эффективно выстраивать деловое общение по телефону. «Электронные виды общения» - тема, представленная М.А.Сбитневым, а Н.Д.Макурина и И.Ю.Рушкова рассказали о превенциях, причинах и путях выхода из конфликтных ситуаций. Для подготовки докладов были использованы различные источники, а видеосопровождение способствовало привлечению внимания аудитории.

Пусть наша конференция станет материалом для анализа, размышлений, развития ценной способности – понимать и развивать себя самого, тем самым совершенствуя навыки общения с другими людьми.

Работа по темам конференции будет продолжена на более высоком уровне, с привлечением других специалистов Центра, доклады которых будут основываться на практическом опыте.

**Лидия СТАРИКОВА**  
психолог ГАУ «КЦСОН  
«Изумруд» города Кирова»

# Что знаем мы о кризисе старения

Ради чего мне что-то делать, если это никому уже не нужно? Как чувствовать радость, когда будущего не осталось? Зачем все это было? Неразрешимыми вопросами задается каждый, когда время жизни подходит к завершению. Нужно принять грядущий уход и найти цель, чтобы продолжать радоваться, считает психолог Елена Сапогова.

Этот кризис обычно проявляет себя в возрасте 55-65 лет, а значит, с ним предстоит встретиться большинству из нас. Ведь людей пожилого и преклонного возраста в мире становится все больше.

Границы кризиса не привязаны к определенным физиологическим процессам, они сильно зависят от нашей индивидуальной линии жизни — от того, какие события происходили, какие ценности мы разделяли, какие выборы делали.

В целом, пока все идет хорошо — есть работа, коллеги, друзья и каждый день расписан, пока есть необходимость вставать и работать, — кризис сдвигается на неопределенный срок. Но когда ничего этого не станет? Что тогда?

Резкая смена образа жизни — обычно она связана с выходом на пенсию — и/или череда потерь близких людей, нарастающие проблемы со здоровьем — все это может «запустить» цепочку мучительных переживаний, которые и определяют этот переходный период. В чем они заключаются?

## Этап 1. Искать собственные смыслы

Найти партнера, создать семью, реализовать себя в профессии — большую часть жизни мы ориентируемся на задачи, которые заложены в нас социальной программой. Мы чувствуем, что у нас есть некие обязательства перед внешним миром и близкими людьми. А ближе к 60-65 годам вдруг сталкиваемся с тем, что обществу уже не интересны. Оно как будто говорит: «Все, ты мне больше не нужен. Ты свободен. Дальше — сам».

Таким маркером неостребованности становится потеря работы. Человек впервые остро ощущает, что он теперь предоставлен самому себе. Перед ним больше нет задач, которые нужно решать. Никто больше не восхищается тем, что он сделал. А если чего-то не сделал — ну и ладно, все равно. Теперь человек сам должен определять свою жизнь и думать: а ты-то сам чем хочешь заниматься?

Для многих это оказывается неустранимой проблемой, ведь они привыкли подчиняться внешним событиям. Но дальнейшая жизнь обретет радость и смысл только в том случае, если самим наполнить ее смыслом.

## Этап 2. Принять изменение перспективы

К 60-65 годам у человека все чаще возникают такие «спотыкания» о жизнь: все больше актуальных тем, событий, новшеств он воспринимает как чужеродные. Помните, как в старинном романсе — «Не для меня придет весна».

И вот здесь тоже возникает ощущение, что многое уже

не для меня — все эти интернет-порталы, платежные терминалы. Человек задается вопросом: а зачем развиваться, меняться, узнавать и осваивать что-то, если мне осталось 10 лет жизни? Мне уже все это не надо.

Жизнь уходит в сторону, она не для меня. Вот это ощущение уходящей натуры, принадлежности другому времени — оно трагично переживается. Постепенно у него остается все меньше связей с новой реальностью — только то, что накоплено раньше.

И это разворачивает человека от перспективы к ретроспективе, назад, в прошлое. Он понимает, что все идет уже в другую сторону. А сам не знает, как туда свернуть и, главное, не хочет тратить на это время и силы. И так оказывается как бы вне времени.

## Этап 3. Принять свою жизнь как завершающуюся

Представить мир, который будет существовать без меня — без моих эмоций, требований, активности, — это сложная задача. Долгие годы жизнь казалась полной возможностей: у меня еще есть время! Теперь предстоит установить рамки, в каком-то смысле — очертить линию горизонта жизни и на нее ориентироваться. Ходу за границы этого магического круга уже нет.

Исчезает возможность ставить долгосрочные цели. Человек начинает осознавать, что некоторые вещи в принципе не реализуются. Даже если он чувствует, что может и хочет измениться, даже если у него есть ресурс и намерение, то сделать все, что хотелось, — невозможно.

Какие-то события никогда не произойдут, теперь уже точно. И это приводит к пониманию, что жизнь в

принципе не бывает завершенной. Поток будет течь дальше, но нас уже в нем не будет. Нужно мужество, чтобы жить в ситуации, когда многое не свершится.

Очертить временной горизонт, устранить себя из жизни, к которой мы привыкли, которая нам нравилась и где мы чувствовали себя комфортно, чтобы освободить место для других, — вот задачи, к решению которых подводит нас кризис старения.

Возможно ли получать хоть какое-то удовольствие от жизни в эти последние годы? Да, но здесь, как и в любой личной работе, не обойтись без усилий. Счастье во взрослом возрасте зависит от способности человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать свое поведение и отвечать за него. Когда можно сказать, что кризис миновал? Когда человек принимает данность: да, я старый, я ухожу, освобождаю место для новых поколений.

В заключение хочется привести слова Марка Туллия Цицерона: «Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья».





# Диета для мозга

Развить память, улучшить концентрацию внимания и реакцию можно в любом возрасте. Помогут в этом не новые научные достижения и даже не чудо-таблетки. Все, что нужно мозгу, уже присутствует в продуктах питания. Осталось лишь разобраться в его вкусовых пристрастиях. Для этого мы обратились к диетологам и составили список самых важных для мозга питательных веществ.

## Для тонуса

Больше всего мозг нуждается в витаминах группы В. Именно они обеспечивают работу нервной системы, улучшают внимание, способность концентрироваться, память и общее психическое состояние. Диетологи считают их просто незаменимыми для творческих людей и называют «креативными витаминами» за их благотворное влияние на умственные способности.

**Где искать:** На первом месте по содержанию витаминов группы В горох, он улучшает все функции мозга. На втором — овсяная каша: она работает как антидепрессант и помогает от бессонницы. Далее по списку: грецкие орехи, неочищенный рис, зеленые овощи, мясо, молочные продукты.

## Для ясности ума

Старение мозга — это процесс постепенного повреждения его клеток свободными радикалами. От их деятельности нарушается проходимость между нейронами, клетки окисляются и погибают, существенно снижая умственные способности. Большую роль в замедлении этого процесса играют антиоксиданты, а именно витамины С и Е.

**Где искать:** фрукты и овощи. Витамином Е особенно богат авокадо. Чуть меньше его в миндале, семечках льна и тыквы, а также в зеленых листьях салата. Из этих ингредиентов получится прекрасный салат: смешайте авокадо, листья любого салата, миндаль и семечки, добавьте ложку кунжутного масла. Диетологи советуют включить этот салат в свой ежедневный рацион.

Рекордсмены по содержанию витамина С ягоды — клубника, смородина, малина. Много (даже больше, чем в цитрусовых) этого антиоксиданта в брокколи.

**Совет:** забудьте про обычное рафинированное масло, в нем нет ничего полезного. Витамин Е содержится только в натуральном масле холодного отжима. То же можно сказать и о злаках: каши быстрого приготовления переработаны химическим путем, им нечем с нами поделиться. Все полезные вещества присутствуют только в цельных злаках.

## Для интеллекта

Магний, железо и цинк — важнейшие помощники в работе мозга. Магний улучшает кровообращение, а вместе с ним умственную деятельность, и отлично помогает справляться со стрессами. Цинк влияет на концентрацию внимания, железо помогает развивать математические способности.

Мозг любит жиры. Они помогают ему поддерживать умственную деятельность, улучшают память и

интеллект. Все жиры, как известно, делятся на вредные и полезные. Например, у жирной курицы с картофелем фри нет ничего общего с жирной сельдью и льняным маслом. Первые — источники животных жиров, от которых мозг может в прямом смысле «заплыть жиром», а вот вторые очень важны, поскольку они источник незаменимых полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Старческое слабоумие, рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера развиваются на фоне дефицита именно этого вещества.

**Где искать:** магний присутствует в авокадо, орехах, цельных злаках, артишоках, фасоли, сушеных абрикосах, изюме, яблоках, чесноке, грейпфрутах и чечевице (с ее помощью, кстати, лечится любая анемия). Железом богато мясо птицы, печень и злаки. Цинк содержится в семечках тыквы и морепродуктах. Полезные жиры содержатся в рыбе (сельдь, лосось, сардины, тунец, семга), рыбьем жире, льняном, кунжутном и арахисовом масле. Например, всего 100 г рыбы и столовой ложки растительного масла в день достаточно, чтобы обеспечить мозг достаточным количеством омега-3.

## Для оптимизма

Подавленное настроение нередко можно объяснить элементарным недостатком марганца. Этот микроэлемент диетологи называют «хранителем оптимизма» — он уменьшает раздражительность, помогает синтезу клеток головного мозга и влияет на скорость передачи информации. Проще говоря, благодаря марганцу мы быстрее сообщаем и чувствуем себя спокойнее и увереннее.

**Где искать:** грубая растительная пища (капуста, кожура бобов, фруктов и овощей), свекла, цельное зерно, крупы и зелень. Эти продукты также содержат клетчатку, которая, как известно, организмом не усваивается, зато неплохо очищает кишечник.

## Для спокойствия

Способность противостоять стрессам во многом зависит от возможности гипофиза производить антистрессовые гормоны. Повышенная возбудимость и раздражительность может объясняться тем, что гипофиз испытывает острую нехватку витамина Е, витаминов группы В, особенно В5, В2, холина и магния.

Причиной раздражительности и повышенной утомляемости может быть и дефицит фолиевой кислоты.

**Где искать:** авокадо, миндаль, чечевица, овсянка, зеленые листья салата, творог, молоко, пшеничные отруби, тыквенные и кунжутные семечки, миндаль, кедровые орехи, шпинат, фасоль и финики. Фолиевая кислота содержится в зеленых овощах — стручковой фасоли, зеленом горошке.

## Авторы статьи:

**Марианна ТРИФОНОВА** — диетолог, главный врач клиники «Эмеральд».

**Римма МОЙСЕНКО** — врач высшей категории, физиотерапевт и диетолог, создатель центра эстетической медицины «Риммарита».



## Про жизнь. Отделение милосердия



Проблема одиночества пожилых людей меньше всего волнует нас в молодом возрасте. Но следует понимать, что старость приходит к каждому человеку. В то же время одиночество пожилых людей, как социальная проблема, имеет и свои решения, если сделать правильный и своевременный анализ происходящих с возрастом изменений. Когда пожилой человек слабеет, а у родственников отсутствуют другие альтернативы, кроме как поместить его в стационарное отделение государственного учреждения, они могут столкнуться с чувством вины и стыда за сделанный выбор. А может быть и все наоборот.

Поделюсь случаем из практики.

*В отделении милосердия проживала пожилая женщина, которую к нам определил сын. Он навещал ее регулярно, два раза в неделю. Также он пользовался её пенсией, которая приходила на карту. Вдруг по прошествии полугода он перестал приходить к матери. Как потом выяснилось, случился инсульт, и он умер. Больше никто из родственников не навещал пожилую женщину. Однажды по показаниям здоровья она была доставлена скорой помощью в больницу, где через несколько дней скончалась. И вдруг уже после её смерти в учреждение прибежала ее внучка с вопросом, где бабушкина пенсия, которую все это время она получала на карту. На вопрос, почему ранее она не посещала бабушку и не справлялась о ее состоянии, был получен ответ: она ведь у вас, значит с ней все хорошо! Да, им у нас хорошо, персонал внимателен к клиентам, с ними занимаются специалисты, как медики, так и социального профиля. Но иногда бывает жалко стариков, которые для своих молодых родственников становятся лишь приятным финансовым дополнением. В этом случае, я считаю, хорошо, что есть такие учреждения, как наше, где пожилые люди получают заботу и внимание, которых они лишены в семье.*

Чем старше становятся люди, тем более сужается круг их интересов. В силу консервативности взглядов и привычек они порой настороженно относятся к переменам. Но именно новые события в жизни наших клиентов чаще всего и вызывают самые яркие эмоции и становятся темами для разговоров.

С возрастом у людей меняется характер, чаще всего

не в лучшую сторону. У пожилых людей происходит «усиление» некоторых особенностей характера, что делает их, по мнению родственников, просто невыносимыми. Люди, которые в молодости легко раздражаются, в пожилом возрасте «вскипают» очень быстро и по любому поводу, серьезные и щепетильные становятся занудливыми, впечатлительные много плачут и переживают без всякого повода, начинают всего бояться и редко покидают свой дом. Конечно, такие возрастные изменения в характере человека создают существенные препятствия для общения.

Говоря о жизни стариков в государственном учреждении, мы, как правило, ориентируемся на мнение, сложившееся за долгие годы в нашем обществе. Понятно, что «свои стены греют лучше». Но если в этих стенах пожилой человек надолго остается один, не имея возможности вовремя съесть горячую пищу, или даже просто поесть? А если он не контролирует свои действия и/или теряет ориентацию даже в знакомом пространстве? Что делать? Вот ещё один пример.

*Клиентка отделения милосердия 1939г.р. по прибытию в отделение постоянно путала свою комнату с другими и ложилась на чужие кровати, чем вызывала непонимание и даже гнев других проживающих. Только по прошествии полугода, в результате кропотливой ежедневной работы персонала, она перестала путаться, стала ориентироваться в пространстве. И ведь что интересно, события 10 – 20 - летней давности она помнила прекрасно. О чем это говорит? Пожилым людям нужно внимание и терпимое к ним отношение.*

Специалистами давно доказано, что сокращение количества социальных связей очень сильно влияет на общий фон настроения. Длительное пребывание в одиночестве становится одним из спусковых механизмов развития или углубления поведенческих нарушений. В таких случаях необходимо круглосуточное сопровождение. Хороший вариант – нанять сиделку. Но для этого, кроме дополнительных денежных расходов, необходимо еще иметь достаточный метраж жилого помещения, чтобы всем разместиться. Если пожилой человек проживает на отдельной территории, это возможно. А если вся семья живет в одной квартире? И тогда при выборе подходящего варианта, стационарное отделение может оказаться более привлекательным, потому что одна или даже две сменные сиделки – это всегда меньше того количества людей, с которыми здесь в учреждении вступает во взаимодействие пожилой человек. К тому же, сиделки, как правило, оказывают только услуги общего ухода. Вопросы сохранения когнитивного и психического здоровья не входят в их компетенцию. И значит, вряд ли пожилому человеку предложат занятия нейрогимнастики или арт-терапии. Тогда как жизнь в стационарном отделении комплексного центра организуется и событийно наполняется при взаимодействии команды специалистов различных направлений.

И вновь поделюсь случаем из моей практики.

*У пожилой женщины, назовем ее Марией, болезнь Паркинсона. Постоянный тремор рук не дает ей возможности в полной мере ухаживать за собой. При этом на занятиях арт-терапией она с удовольствием рисует, лепит, делает объемные аппликации. Задания для нее подбираются в индивидуальном порядке,*



с целью разрядить безопасным способом разрушительные эмоции, которые она испытывает, сталкиваясь со своей болезнью. При их выполнении, одну руку она поддерживает второй рукой, чтобы уменьшить физическое проявление болезни. Эти же самые задания, которые она с успехом выполняет, поддерживают ее интерес к жизни. Одновременно и те, кто находится рядом с ней на занятиях, меньше тревожатся о своем будущем, поскольку наблюдают положительный опыт преодоления человеком физических недостатков. Человек, который заботится о себе, занимается саморазвитием, наполняет свою жизнь содержанием и представляет интерес для других людей.

Жизнь в стационарном отделении милосердия расписана по минутам с учетом потребностей, интересов

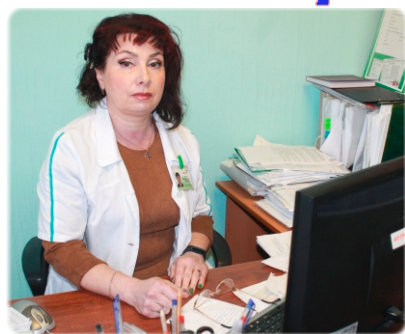
и возможностей каждого проживающего здесь. При этом особо хочу отметить, что ни одно мероприятие не может заменить пожилому человеку теплое семейное общения, о котором все живущие в таких учреждениях мечтают.

Эффективное решение проблемы одиночества пожилых людей невозможно получить только за счет личных усилий – необходимо участие **родственников** и помощь квалифицированных специалистов. Поэтому, если вдруг вашему пожилому родственнику придется переехать жить в стационарное отделение социального учреждения, сделайте так, чтобы у него обязательно была радость регулярных встреч с вами.

Заведующий отделением милосердия

**Олег КАТЫШЕВ**

## Про жизнь. Отделение общего типа.



14 января в отделении общего типа Комплексного Центра «Изумруд» прошло праздничное мероприятие под названием «Старый Новый год!». Подготовили этот праздник специалисты отделения Галина Юрьевна Драчева и

Ирина Юрьевна Рушкова. В костюмах Снегурочек они водили хороводы, пели и танцевали вместе с клиентами отделения. Никто не остался в стороне от праздника и весёлых забав. Были и новогодние подарки, которые подготовили и передали для наших клиентов удивительные люди – волонтеры из Екатеринбургской группы «Пора подарков». Праздник прошел очень, остались добрые воспоминания и фотографии.



27 января в нашем отделении стартовала Всероссийская акция «Блокадный хлеб», приуроченная к празднованию 75-летия Победы в Великой Отечественной войне. Она началась с просмотра документального фильма о блокадном Ленинграде. Проживающие в стационаре Комплексного Центра «Изумруд» с интересом смотрели и слушали рассказ о том, как работали, как переживали все трудности, тяготы и лишения жители блокадного Ленинграда, из чего делали хлеб в то страшное время. Со слезами на глазах, с сочувствием и переживанием делились впечатлениями они от просмотра этого фильма. Многие вспомнили своё тяжелое послевоенное детство, рассказы своих старших родственников о том времени. Тема Великой Отечественной войны людей старшего поколения не оставляет и по сей день. Это мероприятие подготовила и провела культорганизатор учреждения Галина Юрьевна Драчева.



Заведующий отделением общего типа

**Наталья КОЧЕВА**

## Проверь себя!



Этот тест считается одним из лучших в ряду тестов на Альцгеймер. Желательно внимательно прочитать весь текст, до конца. Не торопитесь, найдите закономерность и тогда на второй-третий раз вы просто глазами

проглотите текст. Таково свойство здорового мозга. Итак, держайте!

94НН03 С006ЩЗННЗ ПОК4ЗЫ8437, К4КНЗ  
У9Н8Н7ЗЛНЫЗ 8ЗЩН МОЖЗ7 9ЗЛ47Ь Н4Ш Р4ЗУМ!  
8ПЗ447ЛЯЮЩНЗ 8ЗЩН!  
СН444Л4 Э70 БЫЛО 7РУ9НО, НО СЗЙ44С Н4 Э70Й С7Р0КЗ  
84Ш Р4ЗУМ ЧН7437 Э70 4870М47НЧЗСКН, НЗ  
349УМЫ84ЯСЬ 06 Э70М. ГОР9НСЬ.

ЛНШЬ ОПРЗ9ЗЛЗННЫЗ ЛЮ9Н МОГУ7 ПРОЧН747Ь Э70.

# Как признать гражданина недееспособным?

Важным фактором, влияющим на дееспособность гражданина, является психическое здоровье.

Существование института недееспособности обусловлено потребностью защиты прав и интересов как самих граждан, в отношении которых рассматривается указанный вопрос, так и других лиц, которые вступают с ними с различного рода правоотношения.

У тех, кто столкнулся с такой необходимостью, процедура признания гражданина недееспособным вызывает затруднения и вопросы.

При обращении в суд с заявлением о признании гражданина недееспособным необходимо учитывать следующее:

1. Исходя из статьи 29 ГК РФ гражданин, который вследствие психического расстройства не может понимать значения своих действий или руководить ими, может быть признан судом недееспособным. Недееспособным может быть признан гражданин, достигший возраста 14 лет.

2. Дело о признании гражданина недееспособным вследствие психического расстройства может быть возбуждено в суде на основании заявления членов его семьи, близких родственников (родителей, детей, братьев, сестер) независимо от совместного с ним проживания, органа опеки и попечительства, медицинской организации, оказывающей психиатрическую помощь, или стационарной организации социального обслуживания, предназначенной для лиц, страдающих психическими расстройствами (ч. 2 ст. 281 ГПК РФ).

При этом следует отметить, что прокурор в перечень лиц, уполномоченных инициировать возбуждение дел о признании гражданина недееспособным, не включен согласно Обзора судебной практики Верховного Суда Российской Федерации от 06.10.2004.

Прокурор, в свою очередь, на основании ст. 45 ГПК РФ вступает в процесс и дает заключение по делам данной категории.

3. В соответствии со ст. 283 ГПК РФ при рассмотрении дел указанной категории обязательной является судебно-психиатрическая экспертиза, которая назначается судом и дополнительно заявителями не оплачивается. Уклонение от ее прохождения дает право суду с участием прокурора вынести определение о принудительном направлении на экспертизу.

Следует иметь в виду, что нахождение на учете в психиатрическом учреждении, история болезни,

нахождение на стационарном лечении не могут заменить заключение экспертизы.

4. Согласно ч. 1 ст. 284 ГПК РФ гражданин, в отношении которого рассматривается дело о признании его недееспособным, должен быть вызван в судебное заседание, если его присутствие в судебном заседании не создает опасности для его жизни или здоровья либо для жизни или здоровья окружающих, для предоставления ему судом возможности изложить свою позицию лично либо через выбранных им представителей.

В случае, если личное участие гражданина в проводимом в помещении суда судебном заседании по делу о признании гражданина недееспособным создает опасность для его жизни или здоровья либо для жизни или здоровья окружающих, данное дело рассматривается судом по месту нахождения гражданина, в том числе в медицинской организации, оказывающей психиатрическую помощь в стационарных условиях, или стационарной организации социального обслуживания, предназначенной для лиц, страдающих психическими расстройствами, с участием самого гражданина.

Таким образом, гражданин после признания его судом недееспособным лишается возможности личного осуществления своих субъективных прав. С этой целью над гражданином устанавливается опека. Опекун, в свою очередь, представляет интересы в рамках гражданско-правовых отношений.

Если состояние психического здоровья гражданина, признанного недееспособным, в последующем улучшилось, он по решению суда может быть признан дееспособным.

Недееспособность — это невозможность создания и осуществления человеком своих гражданских прав и обязанностей, это еще и значит, что человек не в состоянии самостоятельно жить и обслуживать себя самостоятельно. Это случается по причине утраты им психического или физического здоровья. В таких случаях людям необходима помощь, которую им могут предоставить близкие родственники или другие люди. Таким образом, люди оформляют на себя опеку и распоряжаются жизнью своих подопечных. Даже если человек не хочет жить в интернате, за него решает опекун. Шансы вернуть дееспособность пожилому человеку практически равны нулю.





## Акция «Крещенская вода»



С особым благоговением и душевным трепетом относятся православные к крещенской воде. В каждом доме стараются запастись крещенской водой на весь недавно начавшийся год, ее используют очень бережно. Люди верят, что эта вода благодатная, помогает обрести здоровье душевное и физическое. К сожалению, не каждый человек в силу своих физических

возможностей может добраться до храма и набрать святой воды. Волонтеры-старшеклассники СОШ №8 г



Верхний Тагил под руководством специалиста ОСР Кадциной Г.А. организовали доставку крещенской воды двадцати малоомобильным клиентам нашего Центра, за что люди выразили им особую благодарность.

Галия КАДЦИНА



## Зилнее творчество

17 января прошла очередная встреча детей-клиентов нашего Центра и волонтеров-учащихся СОШ № 8 города Верхний Тагил. Старшеклассницы учили детей делать очаровательные цветы из бумаги и создавать из них букеты. Встреча прошла в теплой и дружеской обстановке. Подобные мероприятия помогают детям находить друзей, ведь любая командная работа, способствует сплочению, к новым знакомствам и положительным эмоциям!



Галия КАДЦИНА

## Встреча Клуба замещающих семей

*«Если ты думаешь на год вперед - посади семя.  
Если ты думаешь на десятилетия вперед - посади дерево.*

*Если ты думаешь на век вперед - воспитай человека».  
(восточная мудрость)*

Очередная встреча Клуба замещающих семей прошла на базе клиентской службы ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда». На мероприятие была приглашена Ирина Юрьевна Михеева - специалист отдела опеки и попечительства, и профилактики социального сиротства Управления социальной политики по городу Кировграду, которая выступила с информацией о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей и нуждающихся в семейном устройстве. Замещающим родителям были показаны фото-анкеты детишек, дана краткая характеристика каждого из них.

Заведующий отделением психолого-педагогической и консультативной помощи Наталья Леонидовна Кобекина обсудила с родителями план работы Клуба на грядущий год, в котором были учтены все пожелания и предложения замещающих семей.

Социальный педагог отделения психолого-педагогической и консультативной помощи Наталья Владимировна Константинова поздравила

присутствующих с Рождеством, рассказала об интересных зимних приметах, которые существовали на Руси в давних времена.

Специалист по социальной работе Анастасия Владимировна Подтяпурина провела с замещающими родителями тренинговое занятие «Нравственное воспитание детей», целью которого являлось обсуждение с родителями основных правил и законов нравственного воспитания ребенка.

Во время занятия родителям было предложено рассмотреть ситуационные задачи, решая которые, они смогли бы опираться на законы нравственного воспитания. Опытные приемные родители



поделились своими секретами воспитания. Встреча принесла положительные результаты как для приемных родителей, так и для специалистов отделения психолого-педагогической и консультативной помощи.



Анастасия ПОДТЯПУРИНА

## Рецепты от Татьяны Петровны Меню для вашего здоровья

### Имбирный напиток

#### Ингредиенты:

Свежий имбирь — 200 г, корка лимона (нарезать широкими полосками) — 1 шт., сахар — 3/4 стакана, вода питьевая — 2 стакана, холодная газированная вода — 6 стаканов, лёд — для подачи, сахар — для подачи

#### Приготовление:

1. Имбирь, корку лимона и 2 стакана воды выложите в среднюю кастрюлю. Доведите до кипения на большом огне, а затем варите на маленьком под закрытой крышкой около 10 минут.
2. Добавьте сахар, периодически помешивая, продолжайте варить еще около 15 минут, пока жидкость не уменьшится до 1,5 стаканов.
3. Процедите смесь, выбросив имбирь и корку.
4. Остудите сироп, перелейте в стеклянный контейнер. Плотнo закройте и поставьте охлаждаться на час до холодного состояния (хранить до недели).
5. При подаче смешайте 1/4 стакана эля с 1 стакан газированной воды. Забросьте щедро льда. При желании добавьте дополнительно сахара.



### Имбирный чай с соком цитрусовых

Воду (0,5) довести до кипения и положить в нее натертый имбирь (1,5 ч. ложки), сразу же снять с огня. Накрывать крышкой, добавить свежую мяту и дать настояться 5-10 минут.

Теперь в этом настое растворить мед — 2,5 ст. ложки, после чего процедить его. В горячий чай влить сок цитрусовых — 2 ст. ложки (свежевыжатый лимонный или апельсиновый) и сразу же подать к столу.



### Витаминная смесь

200 г кураги, 200 г изюма, 200 г грецких орехов, 200 г чернослива, 2 лимона, 200 г меда. Можно также добавить и другие сухофрукты, например, инжир, финики.

Все составляющие перебрать, тщательно помыть (при промышленной сушке они часто обрабатываются серой), мелко порезать или пропустить через мясорубку. Добавить лимоны (с кожурой, предварительно ошпаренные кипятком косточки удалить и нарезать мякотью) и мед.

Готовую смесь хранить в закрытой банке, в холодильнике. Но имейте ввиду, что при хранении становится меньше витаминов.

Каждый день, лучше на завтрак (самую полезную, витаминную пищу старайтесь употреблять на голодный желудок) 1-2 ст. ложки смеси просто съедать.



### Приятного аппетита!

Татьяна МАЛИНИНА

## Программа

Университета серебряного возраста 2019/2020 учебного года  
19 февраля 2020 года, 14.00

**Приглашаем Вас**  
**19 февраля 2020г. в 14.00**  
**по адресу: г. Кировград,**  
**ул. Дзержинского, д. 18**  
**на Университет**  
**серебряного возраста**



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

Все справки по телефонам:

(34357) 3-11-36, 3-27-36, 8- 9193682655

С уважением, Лидия Алексеевна Старикова

ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

	Время	Тема	Лектор
Урок 1	14.00-14.30	О социальном положении старшего поколения КГО	М.А. Минина – начальник Управления социальной политики по городу Кировграду
Урок 2 Культурология	14.30-14.50	Новый год по китайскому календарю	Т.М. Елисеева – слушатель Университета серебряного возраста
Переменка	14.50-15.00	Сладкая пауза	Слушатели
Урок 3 Компьютерная грамотность	15.00-15.20	Электронные виды общения	М.А. Сбитнев – специалист по социальной работе
Урок 4 Виртуальное путешествие	15.20-16.00	Загадочный Солт-Лейк-Сити	О.С. Кожеватова – слушатель Университета серебряного возраста Л.А. Старикова – психолог
Урок 5 ПИ (индивидуальный)	16.00-16.30	Консультация по работе с мобильными и электронными устройствами	А.В. Беляков – специалист по социальной работе

«Изумруд» - информационный печатный орган ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

Адрес: 624140, Свердловская область, г. Кировград, ул. Дзержинского 18,  
тел.: 8 (34357) 3-27-06, 3-11-36, 3-12-11

e-mail: izumrud-omo@mail.ru сайт: <https://zabota133.msp.midural.ru/>

Руководитель проекта: Наталья СМАГИНА  
Технический редактор: Анатолий БЕЛЯКОВ

КОРРЕСПОНДЕНТЫ:  
Лидия СТАРИКОВА  
Галия КАДЦИНА  
Анастасия ПОДТЯПУРИНА

Наталья КОЧЕВА  
Татьяна МАЛИНИНА  
Олег КАТЫШЕВ

Тираж: 550 экз.