

"Надежный островок достойной старости"



Газета ГБУСО ВО «Комплексный центр социального
обслуживания населения Юрьев-Польского района»

Понедельник, 23 декабря 2019 года

№12



Администрация



**С Новым годом!
С Рождеством!
Пахнет елью, пирогом,
Телоту в сердца нёсет,
Ангел с неба в дом придёт...
Принесёт он пусть надежду
И избавит от невзгод,
Радость, мир, добро и веру,
Благодать с небес пошлёт!**





Анонс

25.12.2019г. в 15:30 состоится елка для детей сотрудников Комплексного центра с вручением новогодних подарков.



Отделение срочного социального обслуживания населения

ПУНКТ ПРОКАТА

В отделении срочного социального обслуживания населения создан пункт проката средств социальной реабилитации, адаптации и ухода.

Социальные услуги по временному обеспечению техническими средствами ухода, реабилитации и адаптации предоставляются бесплатно гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, объективно нарушающей жизнедеятельность гражданина: инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом или болезнью, малообеспеченность, безработица. В пункте проката имеются следующие средства:

- инвалидные коляски;
- трости;

- костыли;
- ходунки;
- кресло-коляски;
- сиденье для ванны;
- противопрлежневый матрас;
- костыль с подлокотником;

Необходимо предоставить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность гражданина;

Пункт проката готов принять от организаций и населения в безвозмездное пользование перечисленные и другие технические средства в исправном состоянии. Средства предоставляются во временное пользование бесплатно на основании договора. По истечении срока, указанного в договоре, средство возвращается в пункт проката. В случае необходимости клиента в дальнейшем использовании средства срок действия договора продляется. Получатель несет ответственность за состояние технического средства.

Пункт проката расположен по адресу: г. Юрьев-Польский, ул. Владимирская, д.13 (отделение срочного социального обслуживания). Справки по телефону: 8 (49246) 2-23-32

«МОБИЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА»

С 2012г. на базе ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» действует библиотечный фонд «Мобильной библиотеки». Литература предоставляется во временное пользование пенсионерам и инвалидам, находящихся на домашнем обслуживании. Доступ клиентов к библиотечным фондам осуществляется через социальных работников.

НОВОСТИ

Веселые старты

12 декабря в физкультурно – оздоровительном комплексе «Радуга» города Юрьев - Польский состоялись спортивные соревнования «Веселые старты» среди людей с ограниченными возможностями здоровья. В них участвовали две команды: команда г. Юрьева – Польского и команда из г. Кольчугино. В эстафетных соревнованиях в составе Юрьев - Польской команды приняли участие молодые люди с ограниченными возможностями здоровья, посещающие «Университет третьего возраста».



Международный день

инвалидов

03.12.2019

Ежегодно 3 декабря во всем мире отмечают Международный день инвалидов. Но День инвалидов – не праздничная дата, а напоминание о том, что рядом с нами живут люди с ограниченными возможностями здоровья, им труднее, чем всем остальным, и наш долг – уделять им внимание, помогать им и словом, и делом.

Социальные учреждения по всей нашей области проводят различные мероприятия и благотворительные акции, посвященные Дню инвалида. Не остается в стороне и Юрьев-Польский центр социального обслуживания населения, который проводит мероприятия, направленные на то, чтобы сделать ярче и интереснее жизнь людей, которым приходится ежедневно преодолевать различные трудности. В частности, сотрудниками отделения срочного социального обслуживания был организован и проведен телемост между людьми с ограниченными возможностями, посещающими «Университет третьего возраста» нашего города и инвалидами отделения дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания города Гороховец. Общение проходило в теплой и дружеской атмосфере, в ходе которого участники телемоста с удовольствием рассказывали о своих увлечениях, делились впечатлениями о различных проводимых мероприятиях. А увлекательное общение завершилось совместным исполнением популярной песни «Надежда».

Ежегодной традицией стало организация выставки посвященной Дню инвалида в Комплексном центре. Состоявшаяся в

этом году выставка под названием «Сделано с любовью» очередной раз доказывает, что возможности этих людей безграничны.

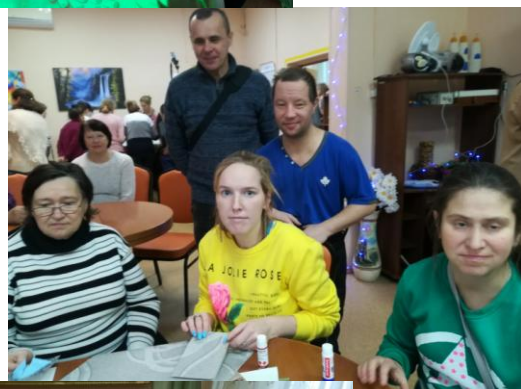
Сотрудники центра оформили и вручили детям-инвалидам, находящимся на надомном обслуживании, открытки и сладкие подарки.

Люди с ограниченными возможностями нашего города приняли участие в областной акции «От сердца – к сердцу», которая состоялась 4 декабря текущего года на базе Комплексного Центра социального обслуживания населения города Кольчугино. В ходе мероприятия были организованы различные мастер-классы: рисование песком, рисование картины на ткани в технике батик, изготовление объёмной новогодней елки, открытки и календаря – магнита, в которых с огромным интересом приняли участие наши клиенты. Переходя от одного мастер-класса к другому, они познакомились с различными техниками творчества,

Дополнительную радость участникам мероприятия придали отличные выступления Кольчугинских артистов. Музыкальные номера в исполнении детей никого не оставили равнодушными.

Быть инвалидом нелегко: приходится, преодолевая свой недуг, сталкиваясь с различными препятствиями, непониманием окружающих и неверными устоявшимися стереотипами. Многие люди, не имеющие проблем со здоровьем, далеки от понимания того, что инвалид – это такой же человек, и что он вправе рассчитывать на достойные условия жизни.

Наша задача - помнить: инвалидом, к сожалению, может стать каждый! Нам необходимо быть терпимее и добрее, помогать добрыми делами или словами!



В декабре 2019г. отделением срочного социального обслуживания населения было организовано и проведено 3 социальных рейса в с. Чеково (доп. соц. рейс с. Лыково), с. Сима (доп. соц. рейс д. Бильдино), с. Городище.

Цель рейса:

1. Беседа с населением о порядке получения гарантированных государством социальных услуг и о работе мобильной бригады.

2. Информирование населения о работе отделения срочного социального обслуживания.

3. Беседа с населением о новой форме работы социального обслуживания «Приемная семья для граждан пожилого возраста и инвалидов»

4. Информирование населения о новой технологии «Персональный помощник» по оказанию услуг для инвалидов с тяжелыми ограничениями опорно-двигательного аппарата.

5. Анкетирование жителей села.

6. Выдача буклетов и памяток.

7. Информирование населения о ФЗ № 442 от 28 декабря 2013г «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

График проведения социальных рейсов ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» на январь 2020 г.

№ п/п	Наименование населенного пункта	Дата проведения рейса	Часы приема
1	с. Небылое	15.01.2020	10 - 13
2	с. Сорогужино	22.01.2020	10 - 13
3	с. Фроловское	29.01.2020	10 - 13



Отделение социального обслуживания на дому

НОВОСТИ

Подготовка к встрече Нового 2020 года

20.12.2019

В ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» полным ходом идет подготовка к встрече Нового 2020 года: оформлена выставка поделок сотрудников центра, украшены кабинеты здания центра, прошел конкурс газет с Новогодними пожеланиями.



Вкусное блюдо от хозяйки

19.12.2019

Афанасьева В.В. угостила яблочной шарлоткой получателя социальных услуг Юдакову Е.В.

Попова С.А. - испекла Рачковой З.П. из слоеного теста конвертики с яблоками.



03.12.2019

В рамках Международного дня инвалидов социальные работники вручили сладкие подарки детям инвалидам, обслуживаемым на дому.

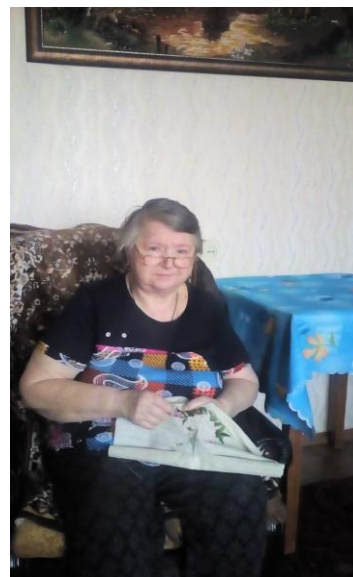


09.12.2019

В комплексном центре социального обслуживания населения на обслуживании на дому находится 276 человек, почти половина из них являются инвалидами различных групп и степеней. Имея жизненную мудрость и немалый стаж работы в нашем учреждении, социальные работники стараются к каждому клиенту с группой инвалидности найти индивидуальный подход, установить прочный психологический контакт, используя свой опыт и профессионализм. Без этого в нашей работе не обойтись. Сотрудники учреждения стараются скрасить быт и досуг наших инвалидов. Они вместе читают статьи в газетах и журналах, обсуждают рецепты приготовления новых блюд и консервации на зиму. Детям с ограниченными возможностями ежегодно дарят сладкие подарки.

В отделении социального обслуживания на дому получает социальные услуги инвалид-колясочник Силантьев Сергей

Сергеевич – человек, который в силу жизненных обстоятельств оказался в трудной жизненной ситуации, но, несмотря на это не унывает, полон жизнелюбия, оптимизма, постоянно находится в движении, в доме поддерживает порядок, в огороде выращивает овощи, содержит его в идеальном состоянии, всегда с улыбкой встречает своего помощника – социального работника, гостеприимен. Жохова Татьяна Ивановна и Тарасова Эльвира Геннадьевна не сидят без дела, занимаются вышивкой картин и неоднократно представляли их на различных выставках. Хотелось бы пожелать всем неравнодушным, чтобы не только в декаду инвалидов, но и в течение всего года старались замечать людей с пошатнувшимся здоровьем, оказывать им посильную помощь и поддержку. Доброжелательность и соучастие – это такие «рычажки» в общении, которые помогают расположить к себе даже не удовлетворенного своим положением и состоянием души человека. Спешите делать добрые дела... Хотим пожелать всем крепкого здоровья, оптимизма, благополучия и твердости духа.



Отделение милосердия с. Небылое

НОВОСТИ Новогодние сувениры – игрушки

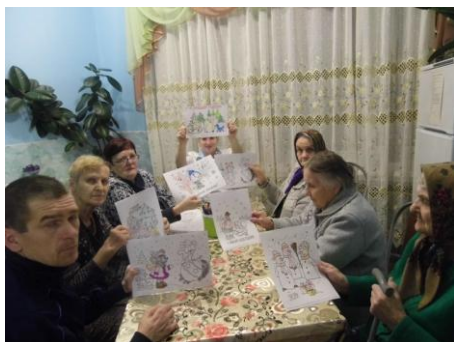
*Хоть возможности ограничены у вас,
И труден путь порою может быть,
У вас в душе пусть будет сил запас,
Чтоб путь любой вам был всегда открыт.*

18 декабря. Все меньше и меньше времени остается до Нового 2020 года. Люди украшают свои дома, чтобы создать новогоднюю атмосферу и ощущение праздника, суетятся в поисках подарков для родных и близких. В XXI веке елку стало модно украшать игрушками ручной работы. Сегодня шары шьют из фетра и лоскутов, вяжут из ниток, складывают из бумаги или даже из лего. Ведь игрушки, сделанные своими руками особенно дороги. Поэтому в выездном клубе «Эликсир молодости» специалист по социальной работе совместно с получателями социальных услуг изготавливали своими руками новогодние сувениры – игрушки. Все получили удовольствие от творческого процесса.



Открытки с Новым годом

17 декабря 2019 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое медицинская сестра Егерев Е.В. в рамках работы мини-клуба «Бригантина» совместно с получателями социальных услуг выполнили открытки с Новым годом.



Занятие по библиотерапии

13 декабря 2019 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое медицинская сестра Овсянникова О. К. и сиделка Долгова Н.В. в рамках работы мини-клуба «Будь здоров!» провели для получателей социальных услуг занятие по библиотерапии: чтение русских народных сказок с просмотром.



Спортивное занятие

08 декабря 2019 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое медицинская сестра Овсянникова О.К. провела для получателей социальных услуг спортивное занятие: игра в дартс.



Вырезание снежинок

05 декабря 2019 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое медицинская сестра Николаева Н.Н. в рамках работы мини-клуба «Алые паруса» провела для получателей социальных услуг занятие по трудотерапии: вырезание снежинок.



Концерт, посвященный «Международному дню инвалидов»

03 декабря 2019 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое в рамках прошёл концерт, посвященный «Международному дню инвалидов», ребята из детского сада с. Небылое поздравили получателей социальных услуг.



Час доброты

03 декабря 2019 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое медицинская сестра Овсянникова О.К. организовала для получателей социальных услуг мероприятие: час доброты «Руку дружбы протяни!».



Стенгазета к Новому году

26 ноября 2019 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое сотрудники отделения совместно с получателями социальных услуг выполняли стенгазеты к Новому году.



Советы психолога

В пятницу, 13-го декабря, под занавес рабочей недели, в нашем центре проводилось очередное занятие психолога с сотрудниками. Уютно расположившись в тесном кругу, начался психологический тренинг, темой которого стало «Позитивное отношение к жизни». Просмотрев презентацию, узнали об аспектах, преимуществах и способах позитивного мышления. А в ходе выполнения психологических упражнений учились формировать такое отношение к себе и окружающим. Кульминацией тренинга стала Новогодняя притча о целеполагании: в обсуждении морали которой каждый высказал свое мнение. По традиции в заключение занятия выполнили упражнение «Подарок»: все участники тренинга получили возможность высказать свои пожелания группе, поздравить присутствующих с Наступающим Новым Годом и, конечно, получить символический сувенир к празднику. Приятным завершающим моментом стало чаепитие, в неформальной атмосфере, за чашкой чая, прошла рефлексия: обсудили наиболее удачные моменты и просто пообщались с коллегами.



СТРЕСС. Пути выхода.

Стресс-это неотъемлемая реальность нашей жизни: Шкала стрессовых событий из жизни по мере убывания.

1. На первом месте стоит смерть любимого или близкого человека. Стадии переживания смерти длительны, иногда человек не может оправиться от нее до конца жизни.
2. После переживания смерти наиболее тяжело переносится развод. Стресс в период развода превышает допустимые нормы, так как человеку приходится справляться с напряжением на всех уровнях.
3. Попадание в тюрьму оценивается как сильный стрессовый фактор. В некоторых случаях попадание под суд члена семьи затрагивает и его родственников. Это сильная эмоциональная нагрузка для семьи.
4. Остро переживается болезнь или получение травмы. Ситуации, связанные с болезнью, критичны из-за потери работоспособности, а сознание собственной ущербности, например, при травмах – это сильный стресс для современной личности.

В жизни бывают не только негативные события, ученые обнаружили, что и положительные ситуации влияют на уровень напряжения. К позитивным ситуациям в шкале напряжения относятся:

- свадьба;

- примирение с любимым человеком;
- уход на пенсию;
- беременность;
- отпуск, проведение праздников.

Стресс на работе. Помимо повседневной жизни, стоит выделить отдельную группу стресс-факторов на работе. Рабочие ситуации, вызывающие напряжение, стоят в стрессовой шкале на начальном уровне. Проблемы на работе сказываются на здоровье, психологическом климате в коллективе, общем моральном самочувствии.

От стресса никуда не деться. Стресс-это норма современного мира. Это первое, что нужно понять! Второе – мы можем управлять стрессом. Признаки стресса, которые вы можете у себя заметить различны: Несомненно, частое и длительное нахождение в состоянии стресса может привести к развитию заболеваний. Но в состоянии стресса человек может находиться не только вследствие неблагоприятных факторов, действующим извне, в состояние стресса человек может ввести себя сам!!! Причина этому - психологические установки-разрушители. Установки - это то, что мы думаем, и то, что мы говорим всем. Стрессовый стиль жизни:

1. Испытывает хронический неослабевающий стресс.
2. Попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций.
3. Тяжело преодолевает стрессовые меж личные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругой, боссом, сотрудниками).

4. Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе.
5. Испытывает постоянную нехватку времени, слишком много надо сделать за данный промежуток времени.
6. Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий.
7. Обладает пагубными для здоровья привычками (например, в питании, курит, выпивает, испытывает недостаток физических упражнений, в плохой физической форме).
8. Поглощен одним видом жизненной деятельности (например, работой, общественной деятельностью, зарабатыванием денег, одиночеством или физической деятельностью).
9. Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться и насладиться какой-нибудь кратковременной работой.
10. Воспринимает отношения между людьми как неприятные, неблагодарные или общественно “запрограммированные” (например, путем интриг, стремления “заманить”).
11. Воспринимает жизнь как серьезную трудную ситуацию; отсутствует чувство юмора.
12. Соглашается с выполнением угнетающих неблагодарных социальных ролей.
13. Воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно; страдает молча.

Нестрессовый стиль жизни:

1. Допускает наличие “творческого” стресса в определенные периоды напряженной деятельности.
2. Имеет “пути спасения”, позволяющие хотя бы временно отстраниться и расслабиться.
3. Отстаивает собственные права и потребности; устанавливает низко стрессовые отношения взаимного уважения; тщательно выбирает друзей и завязывает взаимоотношения, которые являются ободряющими и спокойными.
4. Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение.
5. Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравниваются периодами “передышки”.
6. Уравновешивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться.
7. Сохраняет хорошую физическую форму, хорошо питается, очень редко употребляет алкоголь и табак или совсем не употребляет.
8. Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит чувство удовлетворения (например, в работу, общественную деятельность, отдых, уединение, культурные мероприятия, семью и близких знакомых).
9. Находит удовольствие в простой деятельности, не чувствуя необходимости оправдывать наигранное поведение.
10. Наслаждается жизнью в целом; может смеяться над собой; имеет хорошо развитое чувство юмора.

11. Проводит жизнь, относительно свободную от ролей.
12. Способен выражать естественные потребности, желания и чувства без оправдания.
13. Эффективно распределяет время, избегает напряженных ситуаций.

С О В Е Т Ы П С И Х О Л О Г А

Алгоритм выхода из стресса.
Вера в себя (позитивные установки):

- Предсказание будущего (сюрпризы),
- Установка катастрофы (Жизнь хороша и жить хорошо),
- Установка максимализма (не лезь вон из кожи, лучше меньше, но качественно),
- Установка свержения (всё бывает),
- Установка оценки (не суди, да не судим будешь).

Самомониторинг (Что я делал? При каких обстоятельствах возник стресс?)

Дыхательная релаксация:

Упражнение 1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

Упражнение 2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно созная, что дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

Упражнение 3. Вдох и выдох через разные ноздри. Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

Упражнение 4. Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Упражнение 5. «Дыхание» животом. Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

Мышечное расслабление.

Упражнение для мышц ног.

Упражнение 1. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь

прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Упражнение 2. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Переключение внимания на приятные мысли.

Пример 1. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Подумайте о предстоящем отпуске.

Пример 2. В транспорте вытащили кошелек. Надо подумать, как в будущем не попасть в подобную ситуацию. Оценка происходящего на 50%. Контроль только того, что в Вашей власти, а то, что не в вашей власти принимать и не трогать. Сделав с этим ничего нельзя.

Пример. Плохая погода. Думали, что будет тепло, а пошёл снег. Повлиять на погоду мы никак не можем. Поэтому расстраиваться не стоит. То, что в нашей власти – одеться потеплее.

Наша задача - при каждой стрессовой ситуации задавать себе вопрос «Где мои 50?» То, что не в нашей власти сразу отбрасываем и не думаем об этом.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ !!!

Зоотерапия

Зоотерапия – вид лечения, в котором используются настоящие животные или их символы, например, игрушки или рисунки. В специализированных центрах помимо самих животных в процессе лечения участвуют врачи, психологи и социальные работники. Стоит отметить, что при таком типе лечения специалисты

используют специально обученных животных, а не питомцев пациента.

Неправильно думать, что зоотерапия доступна только крупных центрах. Положительное влияние на организм человека оказывают и домашние питомцы. Ученые подтвердили, что люди, которые содержат животных, реже болеют, дольше живут и меньше подвержены стрессам и депрессиям.

Животные, на самом деле, очень тонкие психологи. Они умеют определять наше настроение, и даже те места, где сосредоточена боль.

Зоотерапия – метод достаточно эффективный, хотя пока до конца неизвестно, какими путями достигается лечебный эффект. Существует теория – когда человек прикасается к животному, происходит энергетический обмен, и животное как бы оттягивает на себя негативную энергию человека, отдавая взамен здоровую. Конечно, это похоже на мистику. Но с профессиональной точки зрения можно сказать, что животные – одни их лучших психотерапевтов. Они, в отличие от многих людей, могут слушать, не осуждают и понимают. Все это крайне важно для человека, особенно для того, кто испытывает определенные психологические проблемы.

Зоотерапия прекрасна тем, что не имеет противопоказаний, пожалуй, кроме аллергии на шерсть животных. Врачи отмечают, что это также абсолютно естественный немедикаментозный способ оздоровления, не имеющий побочных реакций. К тому же, этот метод лечения не требует больших материальных затрат и специоборудования и поэтому доступен каждому человеку.

Терапия цветами

Любоваться цветами – не просто прихоть или утонченное развлечение: это очень полезная практика, особенно если делать ее рано утром, на рассвете.

Кроме того, в цветочной пыльце содержатся сложные комбинации химических веществ, обеспечивающих человека концентрированной энергией, чистоты и радости. В такой форме жизненная сила непосредственно улавливается организмом и усваивается тканями – получается, своего рода, «праноедение». Аромат цветочной пыльцы **позволяет тонко настроить нервную систему на оптимальную «волну».** Пыльца считается носителем элемента Земли (как и все запахи) в самой чистой форме, так что такое воздействие в первую очередь полезно для тканей элемента Земли в организме: волосы, кожа, кости. Известно, что у людей, которые балуют себя цветами, **улучшается состояние кожи, они приобретают «цветущий» внешний вид.**

Некоторые боятся, что цветы «вампируют» энергию, это не так. Действительно, живой цветок улавливает некоторое количество энергии человека, которая так и так «излучается» в пространство. Но он потом возвращает благотворную энергию своей окраски – как бы делится своим качествами красоты и привлекательности.

Цветы напрямую воздействуют на центры человека, связанные с сексуальностью. При этом они полезны не только женщинам: наличие живых цветов в доме повышает сексуальность и выносливость у обоих полов, увеличивает чувственность.

Цветы также обладают свойством **растворять негативные влияния, излечивают сотни разных болезней.**

Известно, что далеко не все цветы обладают сильным запахом, некоторые очень яркие, красивые цветы почти не пахнут. По Аюрведе, самыми ценными для нас являются неяркие, светлые цветы с сильным ароматом (лотос, ландыши, шиповник, лилии, и др.). Очень полезен шиповник: его аромат благотворно влияет на сердце, причем и в переносном смысле тоже, его цветы (их вид и аромат) дают **облегчение «разбитым» сердцам.** Полезна и натуральная «розовая вода», при употреблении внутрь она полезна для сердца и для глаз, а также для пищеварения.

СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ

Попробуйте использовать цветы: глядеть на них в свободную минутку, носить в петлице или на головном уборе, ставить живые цветы на стол в офисе и дома, украшать ими интерьер. В Индии, на родине Аюрведы, даже бедные люди могут позволить себе купить целую гирлянду цветов. Неужели мы, здесь на Западе, не достойны хотя бы иногда «заряжаться» энергией цветов, здоровьем, привлекательностью? Цветочная терапия используется уже в течение многих столетий. Началось это ещё в Китае, когда древние китайские врачи верили в силу и мощь цветов и рассматривали такую терапию, как единственно верный способ для поддержания хорошего здоровья. В настоящее время проводится множество экспериментов, связанных с цветочной терапией. Как известно, пациенты цветочной терапии имеют много недомоганий, которые лечатся благодаря цветам. Цветочная терапия включает в себя не только воздействие цветка на

человеческое тело, но также на организм человека воздействует и сам цвет цветка. Цвета содержат различные световые волны, которые могут воздействовать на различные участки тела. Цвет улучшает работу человеческих желез. Железы — те органы, которые отвечают за гормоны. Цветочная терапия, как полагают, помогает выделять положительные гормоны в организме человека: энергетическую адреналин, успокаивающий мелатонин и улучшающий настроение серотонин.

Каким эффектом обладает каждый цветок, когда он воздействует на наше тело? Обратите внимание на следующий список:

1. Красный - цвет энергии. Красные розы могут повысить вашу энергию. Красный имеет самую медленную вибрирующую волну и самую длинную длину волны. Это оказывает сильное влияние на надпочечники.

2. Оранжевый предотвращает аллергию. Типичные оранжевые цветы — маргаритки. Цветочная терапия с маргаритками оказывает благоприятное воздействие на иммунную систему и легкие. Это так же стимулирует сексуальные органы и оказывает возбуждающий эффект на ваш сексуальный потенциал. Апельсин также используется во время умеренной терапии вашей пищеварительной системы.

3. Желтый — солнечный цвет, и он оказывает благоприятное воздействие на мозг. Желтая цветочная терапия главным образом связана с подсолнечниками. Они стимулируют ваше ясное мышление и заставляют вас приводить в готовность ваши мысли, для того чтобы делать решающие шаги и решать различные задачи и проблемы. Желтый — часто используется для того, чтобы создать оптимистическое

настроение, поскольку он выделяет положительную вибрацию.

Подсолнечники увеличивают вашу осторожность и предусмотрительность.

4. Зеленый цвет очень часто используется в цветочной терапии. Зеленые циннии, как полагают, воздействуют на нервную систему и улучшают работу наших лёгких, снимает одышку и дыхание становится ровным и свободным. Этот цвет помогает во время нервного напряжения, так как зеленый — преобразует нервное напряжение, поскольку он успокаивает ваше сердцебиение и улучшает дыхание, делая его более спокойным.

5. Синий — цвет сна. Он выделяет в производство мелатонин — гормон сна. Этот химический элемент мозга помогает нам во сне продолжать длительное время; он успокаивает нашу мозговую деятельность. Колокольчики в значительной степени имеют преимущества среди других цветов в цветочной терапии. Синий также стимулирует гормон щитовидной железы. Эта железа — производитель тироксина — гормона, который регулирует человеческий метаболизм.

6. Индиго — это ещё один цвет, который вызывает сон. Индиго стимулирует шишковидную железу мозга, которая, как говорят, управляет нашими эмоциями и уверенностью. Это — также регулятор сновидений. Таким образом, индиго помогает нам высвободить отрицательные эмоции, энергию, помогает избавиться от напряжения и забот.

7. Сирень также очень часто используется в цветочной терапии. Положительные эффекты, которые вызывают фиолетовые цветы — это то, что они снижают повышение температуры во время перегрева или ожогов на солнце, от загара. Фиолетовый

подавляет голод и регулирует метаболизм. Этот цвет является стимулятором гипофизарной железы, которая производит бета-индофрин. Он, как известно, борется с нервной напряжённостью, стрессовыми состояниями и признан эффективным способом снятия негативной энергии.



*С днем рожденья
поздравляем!*

*Жить в достатке вам
желаем.*

*Мира, счастья, доброты,
Пусть исполнятся мечты!*

Стогова Нина Семёновна
Буцких Вера Николаевна
Павлов Алексей Александрович
Филиппова Татьяна Евгеньевна
Ксенофонтова Зоя Васильевна
Ситникова Алевтина Николаевна
Ахромеева Людмила Алексеевна
Брызгалов Валентин Евгеньевич
Калужская Татьяна Максимовна
Муреева Татьяна Павловна
Товарова Галина Сергеевна
Гульшина Анна Федоровна
Вицына Нина Федоровна
Балукова Валентина Семёновна
Вазаева Екатерина Юрьевна
Серегина Надежда Геннадьевна
Зайцева Лидия Федоровна
Виноградова Нина Павловна
Елисеева Нина Алексеевна
Очеретько Лидия Ефимовна
Солнцева Тамара Ивановна
Ефимова Римма Романовна
Карабанова Мария Марковна
Ефремова Валентина Михайловна

Чулкова Зоя Георгиевна
Телегина Зинаида Никоноровна
Алексеев Валерий Александрович
Сидорова Римма Владимировна
Рыжова Лидия Семеновна
Ямская Валентина Васильевна
Семенова Антонина Павловна
Кузнецова Валентина Григорьевна
Панкова Татьяна Григорьевна
Морозова Валентина Ивановна
Гальянова Татьяна Владимировна



Мишаков Александр Иванович
Никулина Нина Федоровна
Бушковская Галина Вениаминовна
Герцева Валентина Емельяновна
Перфильева Нина Львовна
Пильв Людмила Владимировна
Семенова Вера Дмитриевна
Смирнова Валентина Алексеевна

*В этот Светлый День желаем
Не грустить, не унывать!
С Днем Рождения поздравляем
И желаем бед не знать!
Пусть все в жизни будет гладко
Без печалей, без преград,
Станет каждый день подарком
И всегда сияет взгляд!*





Реклама

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И РАЙОНА!

Если вам стало трудно справляться с бытовыми проблемами, не с кем поговорить о своей беде – обращайтесь к нам!

ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района предоставляет социальные услуги для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

С 01 января 2015 г. вступил в силу **новый закон** «Об основах социального обслуживания граждан в РФ» от 28.12.2013 г. № 442-ФЗ (далее Закон). Закон заменяет собой федеральные законы от 02.08.1995 г. № 122-ФЗ «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов» и от 10.12.1995 г. № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в РФ». Новый закон направлен на развитие системы социального обслуживания граждан в РФ, повышение его уровня, качества и эффективности.

Социальное обслуживание основывается на заявительном принципе. Действие Закона распространяется на граждан РФ, на иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории РФ, беженцев.

Законом вводятся новые понятия:

- получатель социальных услуг - гражданин, который признан нуждающимся в социальном обслуживании, которому предоставляются социальная услуга или социальные услуги;
- поставщик социальных услуг - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы и

(или) индивидуальный предприниматель, осуществляющие социальное обслуживание;

- профилактика обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании.

Закон предполагает индивидуальный подход к получателю социальных услуг, через индивидуальную программу, которая составляется в уполномоченном органе (ГКУСЗН) по территориям.

Составленная уполномоченным органом индивидуальная программа, предоставляется поставщику социальных услуг, на ее основании заключается договор на социальное обслуживание между поставщиком и гражданином.

Закон определяет условия предоставления социальных услуг на бесплатной и платной основе, а также категорию граждан, которым социальные услуги предоставляются бесплатно и за плату на дому и в стационарных условиях.

Социальные услуги предоставляются бесплатно, если **на дату обращения** среднедушевой доход получателя социальных услуг, не превышает полуторной (1,5) величины прожиточного минимума для основных социально-демографических групп населения.

В качестве самостоятельного вида социальных услуг определены **срочные социальные услуги (статья 21 Закона)**, предоставляться будут без составления индивидуальной программы и без заключения договора.

Введено социальное сопровождение, отражаемое в индивидуальной программе предоставления социальных услуг.

Закон содержит нормы, предусматривающие осуществление контроля(надзора) в сфере социального обслуживания.

Обращайтесь к нам за помощью!

Адрес: ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения»: г. Юрьев - Польский, ул. Владимирская, д.13

Тел. 2-23-32 (можно звонить с мобильного телефона: 8 49 246 2 23 32)

Заключен Государственный контракт по обеспечению протезами грудной (молочной железы) лиц, не имеющих группу инвалидности, но по медицинским показаниям нуждающихся в них, между департаментом социальной защиты населения администрации Владимирской области и ООО «АТОЛЛ».

С заявлением за получением названной меры социальной поддержки следует обращаться с понедельника по пятницу с 9.00 час. до 16.30 час. по адресу: г. Владимир, ул. Луначарского, д.22 А (около областного архива), «Салон Ортокомфорт», тел. 8 (4922) 43-05-08.

К заявлению представляются: направление лечебного учреждения по обеспечению протезом грудной (молочной железы) с указанием диагноза заболевания и паспорт граждан

Мобильная бригада для доставки лиц старше 65 лет

В рамках реализации регионального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография» с **1 октября 2019** года на территории Юрьев-Польского района в ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» при отделении срочного социального обслуживания создана мобильная бригада для доставки

лиц старше 65 лет, проживающих в сельской местности,

в медицинские организации.

Ключевыми задачами регионального проекта являются:

- разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения;

- увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни;

- создание системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста.

С 1 ноября 2019 года ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» будет работать по **«семейному графику работы».**

Учреждение обеспечит возможность предоставления социальных услуг по **понедельникам с 8-00 до 19**

часов, Тем самым социальные услуги станут доступнее для работающих граждан. Узнать более подробную информацию можно по адресу: г. Юрьев-Польский, ул. Владимирская, д.13.

т. 8(49246) 2-23-32.



2020 год

Крысы — описание и характеристика восточного знака зодиака.

Крыса — символ богатства и изобилия

Крыса является первой из всех зодиакальных животных. Согласно одному из мифов, Нефритовый император сказал, что порядок будет определяться тем порядком, в котором животные прибыли на его вечеринку. Крыса обманула быка, чтобы тот подвез ее. Затем, как только они добрались до финиша, Крыса спрыгнула и приземлилась впереди Быка, став первой. Крыса также связана с Земной Ветвью и часами полуночи. В терминах Инь и Янь, Крыса — это Янь и представляет начало нового дня. В китайской культуре крысы считались символом богатства и изобилия. Из-за скорости размножения крыс женатые пары в этот год также молились за детей. Крысы умные, быстрые мыслители, успешные, но склонны жить спокойной и мирной жизнью.

Годы Крысы: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020.

Личность и характеристики людей, рожденных в год Крысы

Оптимистичные и энергичные люди, рожденные в год Крысы, нравятся всем. Они чувствительны к эмоциям других, но

довольно упрямые. Добрые, но обладают слабыми коммуникативными навыками, поэтому иногда их слова могут показаться невежливыми и грубыми. Они любят экономить и могут быть скупыми. Однако, несмотря на любовь к накоплению, иногда тратят деньги на ненужные вещи.

Металлическая Крыса (1960, 2020) эти Крысы, как правило, надежны и живут стабильной жизнью. Могут обладать властью и способны превращать несчастные события в удачу.

Водяная Крыса (1972, 2032) эти Крысы сталкиваются с трудностями в первые дни своей жизни. Они становятся успешными в зрелом возрасте и создают счастливую семью. Однако родственники и близкие друзья могут тяготить их.

Лесная Крыса (1924, 1984) эти Крысы мультиталантливы. Волевые и всегда заканчивают то, что начинают.

Огненная Крыса (1936, 1996) эти Крысы имеют высокое IQ. Они «середняки» в молодости, хорошо развиваются в середине жизни и обретают большое счастье в дальнейшем.

Земляная Крыса (1948, 2008) эти Крысы — хорошие спикеры. Они создают настроение в группе, могут быть сильно притягательными. Сталкиваются с трудностями в молодости, но в целом способны противостоять им.

Мужчины, рожденные в год Крысы, умны и быстро приспосабливаются к новым условиям. Творчески подходят к использованию возможностей. Однако им иногда не хватает смелости что-то сделать. Хотя у них есть отличные идеи, они не всегда подходят для руководящих должностей.

Женщины, рожденные в год Крысы, являются традиционными женами. Любят держать вещи в порядке и придают большое значение семье. Эти дамы обо всем позаботятся, их мужьям не о чем беспокоиться. Вне дома также держат марку, обладают чувством ответственности и собственного достоинства.

Постоянная Земная Ветвь Крысы — вода

Совместимость Крысы с другими знаками восточного гороскопа.

Наиболее совместимы с Крысами: Бык, Дракон, Обезьяна.

Постоянная Земная Ветвь Крысы — это вода, а Бык — земля. Они дополняют друг друга и помогают друг другу как в работе, так и в жизни.

Пары, образованные из Крысы и Дракона, смогут хорошо понимать друг друга и вместе добиваться успеха.

Подобно Драконам, Обезьяны прекрасно уживаются с Крысами и, как правило, живут долго и счастливо, как в сказке.

Наименее совместимы с Крысами: Лошадь, Коза и Кролик.

Земные Ветви Крысы и Лошади сильно сталкиваются. Неважно, что делает Крыса, для Лошади этого будет недостаточно.

Коз привлекает богатство Крыс, и они надеются контролировать их, что делает этот союз непростым.

Кролик намеренно или непреднамеренно пойдет против воли Крысы, а Крыса сможет только молчать.

Счастливые вещи для Крысы:

- **цвета:** синий, золотой, зеленый;
- **числа:** 2, 3;
- **цветы:** лилия, африканская фиалка;
- **направления благоприятности:** юго-восток, северо-восток;
- **направления богатства:** юго-восток, восток;
- **направления любви:** запад.

Несчастливые вещи для Крысы:

- **цвета:** желтый, коричневый;
- **числа:** 5, 9.

Крысы — прекрасные авторы, редакторы и художники

