

"Надежный островок достойной старости"



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

25 июня 2021года

№ 6

otkritkiOK.ru



**С Днём
Любви, Семьи и Верности**

Коллектив ГБУСО ВО КЦСОН
Юрьев – Польского района



8 июля

**День памяти православных Святых
Петра и Февронии Муромских**

Петр и Феврония почитаются за великий подвиг верного супружества. Они прожили свой век в светлой любви, согласии и мудрости, несмотря на многочисленные наветы и козни окружающих, и умерли в один день 8 июля 1228 года.

Похоронены Петр и Феврония были в разных могилах, но каким-то чудесным образом уже после обряда погребения оказались в одном гробу.

Мощи Петра и Февронии находятся в древнем русском городе Муроме, родине Петра. Они были канонизированы русской православной церковью как святые Муромские чудотворцы.

С тех пор Петр и Феврония являются покровителями новобрачных, молодых семей, а сила любви и верности Петра и Февронии служат образцом семейных отношений.

С 2008 года решено отмечать 8 июля как Всероссийский день супружеской любви и семейного счастья. Девиз «Любить и беречь», символ цветок ромашки.

Вакцинация против новой коронавирусной инфекции

В связи с началом массовой вакцинации населения от новой коронавирусной инфекции COVID-19

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

доставку граждан старше 60 лет в медицинские учреждения для проведения вакцинации.

Граждане, изъявившие желание на проведении вакцинации, могут обратиться по телефону: 8 (49246) 2-23-32, а также на единый социальный телефон: 8 (800) 450-01-21 или 8 (4922) 36-83-3.

НОВОСТИ

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;
- противопролежневый 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 нужды 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.

Свидание с талантом

Театр есть искусство отражать жизнь.
К. Станиславский

Страницам истории русского театра было посвящено занятие по краеведению со слушателями Университета третьего возраста, проведённого в рамках национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение», социального проекта «Активное долголетие». Немало самородков актёрского мастерства известно нам. Но есть среди них и такие, чьи имена не на слуху, но несмотря на это они смогли прославить нашу Владимирскую Землю.

Одной из таких самобытных актрис конца XIX века несомненно является Пелагея Стрепетова. Она родилась 170 лет назад, в октябре 1850 года, и за свою короткую жизнь сумела пробиться из провинциальной глубинки к ярким столичным театрам, покорить Москву и Петербург, обрести короткое счастье и познать горечь утрат. Благодаря яркому и эмоциональному рассказу заведующей сектором краеведения МБУК «Юрьев - Польская ЦБС» Л.Н. Шишаёвой, сопровождающегося слайдами презентации, много интересных фактов и событий удалось узнать слушателям из биографии этой по-настоящему народной актрисы. Неизгладимые впечатления и эмоции от встречи с прекрасным оставила эта встреча.



XI Чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров

26 мая текущего года в комплексном центре г. Юрьев - Польского состоялся XI Чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров Юрьев - Польского района. Организаторами мероприятия по городу и району выступили - ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев - Польского района» во главе с директором Ивановой Ж.Н. и председателем Союза пенсионеров МО Юрьев - Польского района Куксиной Н.К. Трое граждан, принявших участие в компьютерном многоборье, являются слушателями «Университета третьего возраста», а также участниками регионального проекта «Старшее поколение». Кожина Н.А., Морозова М.Б. и Михайлова Г.Н. боролись за возможность представить свой город на областном этапе соревнований. Компьютерный турнир для женщин выдался не простым, так как состязаться пришлось в знании сразу двух номинаций: первая - «Работа на смартфоне», вторая - «Работа в поисковой системе Яндекс. Человек и космос». Тесты, вопросы и термины - всё это ожидало участниц мероприятия. С незначительным отрывом в 2 балла в номинации -

«Работа на смартфоне» 1 место заняла в прошлом учитель истории Морозова Мария Борисовна. Она говорит: - «У преподавателя, который выходит за рамки меловой доски и домашних заданий из учебника, уроки становятся более интересными и эффективными.

Технологии развиваются стремительно — и важно шагать в ногу со временем. ... Хорошо ориентируясь в онлайн, учитель вызывает у учеников уважение и доверие. А это очень важно не только с точки зрения эффективности обучения, но и для повышения авторитета преподавателя позиции авторитета преподавателя, который с более широким использованием передовых технологий будет только повышаться. Сейчас я на пенсии, но отставать от молодого поколения не собираюсь. Быть в курсе современных тенденций, а также поддерживать связь с родными и близкими онлайн — вот моя задача на сегодняшний день».

Помимо компьютерных технологий участницы проекта «Старшее поколение» занимаются активным, спортивным долголетием, рукоделием, танцами, а также пением. Например - Кожина Н.А. исполняет сольные песни и танцует зажигательные танцы в стиле востока. Михайлова Г.Н. является музыкальным руководителем группы «Неугомонные», созданной на базе комплексного центра Юрьев - Польского района. Морозова М.Б. не только исполняет песни сольно и в группе «Неугомонные», но ещё является незаменимым преподавателем в «Университете третьего возраста» факультета «Эрудит».

По итогам конкурса всем участникам были вручены почётные грамоты и небольшие подарки за участие в «XI Чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров по Юрьев - Польскому району».



Когда мы едины - мы непобедимы

1 июня — это не только первый день лета, но и веселый, радостный праздник для всех ребят в

России и во всём мире: Международный день защиты детей. По всей стране в честь этой даты проводятся яркие, красочные мероприятия для детей.

Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев - Польского района не исключение. В преддверии самого детского и светлого события в актовом зале состоялась самая весёлая из всех спортивных, и самая спортивная из всех весёлых игр – «Весёлые старты!».

Между слушателями летнего оздоровительного клуба «Здравушка» (участниками факультета «Активное долголетие»), детьми сотрудников и воспитанниками комплексного центра, прошли спортивные соревнования, девиз которых звучал так: «Когда мы едины – мы непобедимы!». Всем известно – в спорте нет возрастных ограничений. Одной из самых старших участниц соревнований в этом году исполняется 84 года.

Участники и члены жюри определены и «Весёлые старты» решено считать открытыми. Спортсмены разделились на две команды, выбрали капитанов и дали себе название. Команды «Сильные» и «Смелые» приступили к выполнению конкурсных заданий. Задания на физическую выносливость, логическое мышление, арт - терапия – всё это пришлось преодолеть участникам для определения победителя. Спортивный конкурс «Баба яга» помог выявить самую физически подготовленную команду, а художественный конкурс «Мы - друзья» помог раскрыть в каждом из участников творческие таланты. Конечно же, праздник не обошёлся и без таких конкурсов, как «Сбей кегли», «Самый меткий», «Разгадай кроссворд», «По страницам сказок». Одним из самых интересных состязаний стал «Конкурс капитанов», где ответственность за команды «легла на плечи» совсем ещё юных девятилетних мальчишек Ивана Павлова и Захара Трофимова. Соперникам было предложено сыграть в Дженгу - это игра на ловкость рук и точность движений. Пока жюри совещалось и выставляло оценки, все участники были приглашены во двор комплексного центра для конкурса рисунков на асфальте «Нарисуем радужное детство». Это весёлое занятие увлекло не только детей, но и взрослых, ведь рисовать на асфальте мелом – это не то же самое, что водить по бумаге карандашом, здесь совсем другие ощущения. ... Разноцветные мелки быстро переключались из заготовленных

коробок в руки участников. На асфальте появилась весёлая картина – крепкая счастливая семья в кругу мелькающих бабочек, цветов и сияющего солнышка. Подводя итоги соревнований, к общей радости, и по единогласному решению жюри ПОБЕДИЛА ДРУЖБА. Конечно же, в этот день не обошлось без сюрприза: все участники были награждены медалями «За спортивные достижения» и приглашены на чай со вкусными сладостями.

В этот день, глаза детей лучились радостью и отличным настроением. К сожалению, всё хорошее имеет свойство быстро заканчиваться. Так и это мероприятие пролетело незаметно. Праздник удался на славу!



Окна России

День России – это праздник, который ежегодно отмечается в нашей стране. В честь этого праздника стартовала акция «Окна России», в рамках которой предлагается украсить окна соответствующей символикой. Продолжая укреплять славную традицию, сотрудники отделения срочного социального обслуживания совместно с посетителями летне-оздоровительного клуба «Здравушка» творчески подошли к процессу оформления окон КЦСОН. Флаг России, сердца цвета триколор, голуби, несущие в клюве оливковую ветвь и устремляющиеся в высь – всё это создавало атмосферу праздника и гордости за Великую страну.

В этот день вокруг красиво:
всюду флаги и цветы.
День России! День России!
Нарядили окна мы. Почему?
Да праздник это!
Отдыхает вся страна!
В этот день в начале лета –
именинница она!



Отделение социального

обслуживания на дому

Поэт в России – больше, чем поэт

Поэт в России – больше, чем поэт.
В ней суждено поэтами рождаться
тому, в ком бродит гордый дух гражданства,
кому уюта нет, покоя нет
(Е.Евтушенко).

На едином дыхании прошла литературно - музыкальная гостиная для социальных работников Комплексного центра, организованная в рамках празднования Дня славянской письменности и культуры. Посвящена она была творчеству Е. Евтушенко и подготовлена талантливыми студентами Юрьев – Польского индустриально- педагогического колледжа. Глубоко затронули души присутствующих проникновенные стихи Евгения Александровича в исполнении юных студентов. Всеобщий восторг и восхищение вызвали легендарные песни на стихи поэта в необыкновенно трогательном исполнении будущих педагогов. Настоящим подарком стала встреча с прекрасным для работников центра. Им удалось полностью отвлечься от ежедневной суеты, забот, и погрузиться в мир творчества знаменитого поэта Евгения Евтушенко.



Конкурс «Лучший социальный работник»

В преддверии дня социального работника в областном Доме культуры состоялся конкурс профессионального мастерства на звание «Лучший социальный работник». Юрьев Польский Комплексный центр представила

социальный работник Г.В.Казанцева. Достоинство представила Галина Викторовна видео презентацию о своей работе и прошла тестирование на знание действующего законодательства в сфере социального обслуживания. На конкурс «домашнее задание» подготовила яркую музыкальную композицию, в которой приняли участие: дочь Ирина и заведующая отделением на дому Филиппова Татьяна Андреевна.



Музей воспоминаний

В рамках празднования 76 годовщины Великой Победы в течение мая месяца для получателей социальных услуг на дому граждан пожилого возраста, проживающих в городе Юрьев – Польский и сельской местности, сотрудниками Комплексного центра г. Юрьев – Польский проведены мероприятия в мини - клубе «Музей воспоминаний». Разглядывая пожелтевшие от времени фотографии, наши подопечные мысленно переносились в те далекие времена, когда они были молодыми. Несмотря на тяжелые военные годы и годы восстановления экономики и промышленности, они оставались обычными детьми, обычными юношами и девушками. Им так же светила Луна в ночи, мерцали звезды на небесах, ласковое солнышко согревало их своими теплыми лучами. Они

также играли в детские игры; нежно влюбляясь, встречали рассветы и слушали утренние трели соловья; женились и выходили замуж; растили детей. С особым теплом вспоминая молодые годы, их глаза светились особой радостью. Несмотря на все тяготы войны, они были полны сил и здоровья, полны оптимизма. Им под силу было решить любые задачи, справиться с любой проблемой, потому что они всегда жили с верой в светлое будущее своей необъятной Родины.

На фото труженица тыла Зоя Федоровна Улитина. Родилась она 14 мая 1929 года. Когда началась война, Зоя Федоровна училась в 6 классе. Она поделалась своей нелегкой жизнью в годы Великой Отечественной войны. Рассказала, как заменяя ушедших на фронт мужчин, на полях и фермах мужественно трудились женщины. Наравне со взрослыми работали все дети. Летом трудились на колхозных полях. Солдатам на фронте нужна была махорка, поэтому каждой семье выделяли делянку, и все обрабатывали табак. Воду для полива возили на лошадях. В зимнее время занимались сортировкой зерна. Своим посильным трудом Зоя Федоровна и такие же дети войны, как она, приближали победу над фашистской Германией.



С Днем Социального работника!

В преддверии Дня социального работника состоялось торжественное мероприятие во Дворце культуры «Россия» города Юрьев - Польский. За многолетний добросовестный труд и в связи с 30-летием социальной службы получили почетные грамоты и благодарности работники социальной сферы, где трудятся люди с высоким чувством ответственности, отдающие милосердие свою энергию, безграничное терпение. Прозвучали душевные

поздравления и добрые наставления в адрес сотрудников и ветеранов социальной службы от главы администрации г. Юрьев –Польский А.А. Трофимова, председателей общественных организаций П.И. Пантелеева, Н. К. Куксиной и А. И. Землизиной. Необыкновенную концертную программу преподнес в подарок творческий коллектив Дворца культуры сотрудникам социальных учреждений, которых характеризуют такие качества как - сердечность, неравнодушие, сострадание, терпение, трудолюбие, отзывчивость. Зачастую они становятся последней надеждой слабых и незащищенных людей. Пусть наградой за нелегкий труд станут добрые слова и благодарные улыбки!



Новости отделения милосердия с. Небылое

Шахматный турнир

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 26 мая 2021 года медицинская сестра Овсянникова О.К. провела для получателей социальных услуг мероприятие, направленное на поддержание активного долголетия: шахматный турнир.



Старость в радость

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 28 мая 2021 года в рамках видеовстреч фонда «Старость в радость» сотрудниками отделения для получателей социальных услуг был организован телемост. Они побывали на концерте с Андреем Маламана «А вот и лето!» из

г. Волгограда, вместе с проживающими в других ОМ и интернатах исполнили песни и потанцевали.



Хор ветеранов

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» 4 июня 2021 года перед получателями социальных услуг, проживающих в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое выступили участники народного коллектива «Хор ветеранов» МБУК «РЦКД» (руководитель Рябов Ю.Н.). Мероприятие направлено на поддержание культурного досуга пожилых людей.



Музыкальное выступление народного коллектива «Дубравушка»

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» 8 июня 2021 года для получателей социальных услуг, проживающих в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое организовано музыкальное выступление народного коллектива «Дубравушка» (руководитель Зайцева С.Г.) Артисты тепло поздравили всех сотрудников с Днём социального работника, а присутствующие активно поддерживали их танцами. Мероприятие направлено на поддержание культурного досуга пожилых людей.



Россия – это мы!

11 июня 2021 года в рамках проведения Всероссийской акции «Окна России» сотрудники отделения милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое оформили окна аппликациями в честь празднования Дня России. Получатели социальных услуг красиво украсили стенд цветными ладошками «Россия – это мы!».



Новости отделения социальной реабилитации

Детский технопарк «Кванториум»

18.06.2021 года в рамках мероприятий Комплекса мер «Внедрение и развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях, на территории

Владимирской области» на 2020-2021 годы дети посетили «Кванториум» во Владимире.

Детский технопарк «Кванториум» – это уникальная среда для ускоренного развития ребенка по актуальным научно-исследовательским и инженерно-техническим направлениям, оснащенная высокотехнологичным оборудованием. Отличительной особенностью является не только обучение детей инженерному образованию, но и проектной деятельности, ТРИЗ (теория решения изобретательских задач), 4К-компетенциям (коммуникация, креативность, командное решение проектных задач, критическое мышление) и решение реальных производственных задач в сопровождении опытных наставников, в том числе представителей научной школы, промышленности и бизнеса.

Дети окунулись в пока еще неизвестный, но завораживающий мир технопарка.

Ребят познакомили с основными направлениями: робокванториум, аэрокванториум, биокванториум, VR/ARкванториум, промышленный дизайн. Дети смогли понаблюдать, как обучающиеся в технопарке ребята воплощают свои проекты в жизнь. Особенно запомнился полигон – место, где учащиеся тестируют свои изобретения.

Экскурсия настолько впечатлила ребят, что они наперебой делились впечатлениями. Многие захотели вернуться в технопарк в качестве учеников.



«Курочка ряба»

09.06.2021 года в рамках «Программы выходного дня» для детей-инвалидов и детей с ОВЗ была организована поездка во Владимирский областной театр кукол. Основу репертуара театра составляют произведения русской и мировой классики, русских народных сказок, фольклора и лучших авторов современной литературы. Театр имеет свои прекрасные мастерские, которые производят декорации и куклы разных конструкций. Именно здесь рождается чудо: молчаливые игрушки оживают и рассказывают свои поучительные истории маленьким зрителям.



шедевры Мстёрской иконописи с демонстрацией старинных техник

росписи, которые создавались великими мастерами новгородской, московской и Строгановской школ, насладились красотой этого места. Прекрасным завершением дня стал чудесный мастер-класс по изготовлению лаковой миниатюры.



МБУК «Мстёрский художественный музей»

16.06.2021 года в рамках "Программы выходного дня» дети-инвалиды и дети с ОВЗ посетили Мстёрский художественный музей. Мстёра - одно из красивых мест русского национального творчества и народных традиций. Это таинственный оазис великих иконописцев, мастеров лаковой миниатюры. Оказавшись в музее, ребята и их родители попали на увлекательную и познавательную экскурсию, которую провела заведующая отделом по исследовательской, экскурсионно-массовой, экспозиционно-выставочной работе, искусствовед Татьяна Евгеньевна Коткова. Гости увидели

ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Галевко Надежда Павловна
Кузнецова Татьяна Ивановна
Назарова Анна Ивановна
Матвеев Александр Юрьевич
Кунченко Людмила Петровна
Герасимова Нина Федоровна
Муха Альбина Владимировна
Федосова Нина Степановна
Моисеев Валим Михайлович
Лодыгин Алексей Викторович
Комарова Галина Борисовна

Капустина Анна Андреевна
Фырлина Вера Григорьевна



Сегодня Вас мы с Днем
рождения поздравляем.
Свое почтение открыто
выражаем.
Так много в Вас душевной
простоты.
Вам годы прибавляют
красоты!
Пусть никогда Вас годы не
пугают.
В душе Вам восемнадцать лет.

Глаза от счастья пусть
сверкают.
И крепким будет Ваш
иммунитет.
Заботой пусть родные
окружают.
И часто приходят в гости к
Вам.
Пусть пример с Вас берут
внуки.
И радуются они Вашим
звонкам.
Желаем бодрости душевной,
Успехов в жизни
повседневной,
Здоровья крепкого всегда,
И не падать духом никогда!

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 гражданина

Поэтические строки

получателя социальных услуг
Надежды Николаевны Зориной

Лето пришло

Тополиный пух кружит над
головами
К нему присоединились
одуванчики
Семена свои распустили
Летят словно белые бабочки.
А на улице июнь, жара
Зной такой, что вянут уши
Так и хочется окунуться
И плеск воды послушать.
Пришло настоящее лето
В лугах созревают травы
А ромашки склонили головы
Как будто солнца им мало.
Солнце такое горячее
И ветерок дует ласковый
Вдалеке зеленеет дубрава.
Давайте и мы будем классными.
Хватит ныть и плакаться
И от болезней маяться.
Один раз живем на свете
И жизнь наша пусть не кончается.

Жизнь всегда борьба, работа
Так Господь распорядился.
Если хочешь жить в достатке
Надо, чтоб ты потрудился.
Целый день жужжишь как пчелка
Нужно грядки прополоть.
Принести воды с колонки
Не засох чтоб огород.
Тут и свекла, и морковь
Зеленеет и лучок.

Даже перец зародился
Посмотри – ка, вон стручок.
И картофель зацветает
Пора окучку в руки брать
Ну, и конечно, уморился
Тут уж нечего и врать.
Но зато зимой холодной
Чего хочешь выбирай
Слазил в погреб, что в сарае
И достал свой урожай.
Заготовок накрутили
Помидоры, огурцы.
И капуста насолили
Ах, какие молодцы!
Не страшна нам зимняя стужа
На нее нам наплевать
Сядем дома у камина
Будем семечки щелкать.

Грустно

Что ты слезы распустила
Погляди – ка просто смех.
Унывать совсем не надо
Ведь унынье это грех!
Ну и что, что кости ноют
Это вовсе не впервой.
Сделай несколько движений
Вытри слезы и не ной!
И давай не расслабляйся
Скоро пасха, светлый день
А ты слезы утираешь
Может и работать лень
Видишь, солнце светит ярко
Ты, Надежда, не дури.
Пылесос включи скорее
Да и пыль везде сотри

Хозяйке на заметку



Свекольник или холодный борщ



Ингредиенты

Картофель (вареный) — 4 шт.

Морковь (вареная) — 2 шт

Огурец (свежий) — 4 шт.

Яйцо куриное (вареное) — 4 шт.

Колбаса (можно любую по своему вкусу) — 300 г

Зелень (любая) — по вкусу

Свекла (500 г, маринованная) — 1 банка).

Сметана (для заправки супа) — по вкусу

Квас (для супа или разбавленный маринад от свеклы) — по вкусу

-
- **Соль** — по вкусу
-

Время приготовления: 40 минут

Процесс приготовления

Отвариваем картофель, морковь и яйца, остужаем и очищаем.

Моем тщательно огурцы и зелень, обсушиваем.

Затем режем картофель, морковь, яйца и часть огурцов.

Один огурец трем на терке, так свекольник больше пахнет свежими огурцами.

Нарезаем колбасу и все компоненты перемешиваем.

Зелень мелко рубим и добавляем в наш свекольник.

Опять тщательно все перемешиваем.

Наконец пришла очередь маринованной свеклы.

Маринад можно разбавить кипяченой водой и использовать вместо кваса.

Добавляем в тарелку сметану и квас.

Все, свекольник готов, зовите домочадцев и наслаждайтесь этим прекрасным блюдом.

Приятного аппетита!!!

Как спастись от жары? 10 простых советов, которые облегчат жизнь.



1. Открывайте на ночь окна

Прохладный ночной воздух охладит помещение, днем будет легче.

2. С утра закрывайте окна плотными шторами

Именно с утра, пока помещение еще не нагрелось. Днем это не так эффективно. Подойдут также жалюзи, темная пленка на окна, даже плотное покрывало вместо штор. Полотно должно быть светлым чтобы не нагреваться, идеальной будет дышащая ткань чтобы пропускать воздух – например, шторы из светлого льна. Главное, чтобы не было прямого солнца.

3. Тонировка на окна с помощью фольги или пленки

Поможет снизить температуру в помещении в жару, так как не будет прямых солнечных лучей. Можно наклеить на летний период, а осенью снять. Ощутимо снижает температуру в доме на 4-5 градусов. Особенно актуально если все окна выходят на солнечную сторону.

4. Старайтесь не пользоваться духовкой

Пищу готовьте на плите или в мультиварке утром или с вечера (когда нет активной жары). Так на кухне будет комфортная температура.

5. Воздух в доме должен быть влажным

Влага испаряется и снижает температуру в помещении, тогда жара переносится легче. Наполните пульверизатор водой и распыляйте ее на шторы, жалюзи или покрывало на окне в течение дня. Если дома есть растения с большими листьями – распыляйте влагу и на них. Увлажняйте обильно чтобы

**влага испаряясь давала
дополнительную прохладу.**

6. Днем набирайте ледяную воду в ванну и открывайте дверь в ванную комнату

Периодически доливайте холодной воды. Из ванны будет идти прохладный влажный воздух- жара станет меньше и переносить ее будет проще.

7. Купайтесь в ванной и принимайте душ постоянно каждый раз, когда есть возможность. Душ в жару взбадривает лучше кофе, улучшает самочувствие и умственную деятельность.

8. Приобретите вентилятор, а желательно парочку

Он, конечно, не охлаждает воздух, но создает приятный ветерок. А два вентилятора в разных концах квартиры создают циркуляцию приятного ветерка. Только не спите с вентилятором ночью! В ночное время воздух итак остывает, а вентилятор создает сквозняк: это почти 100% шанс простудиться (даже в жару), может продуть шею и спину. Поэтому вентилятор только днем, не на сон.

9. Гуляйте в безопасные часы, когда солнце не на пике активности: до 11.00 и после 17.00

Обязательно берите на прогулку воду и панамы с широкими полями, которые создадут вам тень. Наносите солнцезащитные крема (детям только детские).

С маленькими детьми лучше всего гулять в тени деревьев. Детям можно обтирать лицо и ручки влажными салфетками каждые 30-60 минут.

10. В жару важно одевать одежду из натуральных дышащих тканей

Хлопок и лен, например, позволяют коже дышать. Цвета одежды не темные: черный, темно-синий не подойдет. Предметы такого цвета нагреваются и удерживают тепло в 2 раза сильнее чем, например, белые, бежевые или желтые. Лучше белый, бежевый, мятный, пудровый – это, кстати, самые модные цвета в этом сезоне.