

# "Надежный островок достойной старости"



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

Понедельник, 30 ноября 2020 года

№ 10

4 ноября – ДЕНЬ  
НАРОДНОГО  
ЕДИНСТВА  
РОССИИ



# Поздравляю с Днём Матери!

Пусть не померкнет свет  
этой любви,  
которая дана вам небесами!  
И пусть успех детей ждёт  
впереди  
и счастье всегда будет  
рядом с вами!

Коллаж  
Елена  
Райчик



## Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей.

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается.

Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру имутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

### Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

### Группы риска

- Дети
- Люди старше 65 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники

- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

### Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

### Симптомы

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Понос (возможно)
- В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### Осложнения

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

### Антибиотики

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития

осложнений - опасно и бесполезно. Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

## Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками при первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!

## Рекомендации по профилактике COVID-19 для волонтеров и тех, кто оказывает помощь гражданам, изолированным в домашних условиях

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для волонтеров и лиц, помогающих в решении бытовых проблем по доставке продуктов и лекарств, гражданам, изолированным в домашних условиях

Новая коронавирусная инфекция COVID-19 представляет особую опасность. В этой связи просим волонтеров и лиц, помогающих в решении бытовых проблем по доставке продуктов и лекарств, гражданам, изолированным в домашних условиях, соблюдать следующие меры безопасности.

### 1) Внимательно следите за здоровьем.

- если у Вас есть такие симптомы, как повышение температуры тела (выше 37С), кашель, насморк,

диарея, то откажитесь от посещения Ваших подопечных и обратитесь к врачу.

- Если у человека, которого Вы посещаете, есть один или несколько вышеперечисленных симптомов, то сообщите об этом врачу поликлиники или вызовите скорую медицинскую помощь.

### 2) Используйте медицинскую маску во время посещения.

Не снимайте медицинскую маску, постарайтесь соблюдать дистанцию между Вами и больным человеком не менее 1 метра.

При посещении пожилого человека используйте одноразовую медицинскую маску. Меняйте ее каждый раз после посещения одного человека.

### 3) Мойте руки и используйте антисептические средства.

Мойте руки как можно чаще с мылом и теплой водой не менее 20 секунд. Не настаивайте на мытье рук в квартире Вашего подопечного.

Используйте антисептические средства для обработки рук. Обрабатывайте руки при входе в дом и выходе из него, после посещения общественных мест (торговые центры, общественный транспорт и др.).

Не прикасайтесь немытыми руками к глазам, носу и рту.

Дезинфицируйте поверхности: мобильные устройства, кнопки, ручки, выключатели и другие места, к которым часто прикасаются.

### 4) Оставайтесь на связи.

Оставайтесь на связи – проверяйте уровень заряда батареи Вашего телефона.

### 5) Делитесь проверенной информацией с подопечными.

Расскажите об основных профилактических мерах Вашим подопечным, объясните важность их соблюдения. Будьте в курсе последних официальных данных и расскажите о них окружающим.

Своевременное распространение официальной информации – залог борьбы с необоснованными страхами.

### 6) Уточняйте потребности Ваших подопечных.

Уточните у подопечного, в каких именно продуктах питания, лекарствах и средствах гигиены он нуждается.

Напоминаем, что граждане могут позвонить по телефону 8-800-450-01-21 или на телефон горячей линии 112. На помощь им придут социальные работники и волонтеры. Поэтому же телефону можно заказать доставку на дом продуктов, бесплатных и льготных лекарств, а также медицинских изделий.

**Помните! От Ваших грамотных действий зависит здоровье многих людей.**

\*\*\*

## Временный порядок признания гражданина инвалидом

21.04.2020

Уважаемые жители города Владимира и Владимирской области!

Доводим до вашего сведения, что в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции и обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения Российской Федерации, а также реализации прав инвалидов разработан Временный порядок признания гражданина инвалидом. Временный порядок утвержден Постановлением Правительства РФ от 09.04.2020г № 467 и вступает в силу с 9 апреля 2020 года.

Данный акт предусматривает, что гражданам, срок **переосвидетельствования** которых наступил в период с 01 марта 2020 и до 01 марта 2021 года, оформлять направления на МСЭ не нужно. Ранее установленная группа инвалидности (или категория "ребенок-инвалид") будет продлена автоматически. Инвалидность продлевается на срок 6 месяцев и устанавливается с даты, до которой была установлена инвалидность при предыдущем освидетельствовании.

Также будет разработана новая индивидуальная программа реабилитации или абилитации инвалида (ребенка-инвалида), в которую будут включены ранее рекомендованные реабилитационные или абилитационные мероприятия и технические средства реабилитации.

Если достижение возраста 18-и лет наступает в период действия временного порядка, будет устанавливаться 1, 2 или 3 группа инвалидности в зависимости от степени выраженности

функциональных нарушений, указанных в предыдущих актах освидетельствования. Продление инвалидности будет осуществляться без заявления о проведении медико-социальной экспертизы. При этом письменного согласия гражданина на проведение медико-социальной экспертизы также не требуется.

Сведения о гражданах, срок переосвидетельствования которых наступает в период действия Временного порядка предоставляет Пенсионный фонд Российской Федерации.

Справка, подтверждающая факт установления инвалидности, и индивидуальная программа реабилитации или абилитации инвалида (ребенка-инвалида) будут направляться гражданину заказным почтовым отправлением с соблюдением требований законодательства Российской Федерации о персональных данных. В случае закрытия отделений почтовой связи документы, оформленные по результатам медико-социальной экспертизы, будут храниться в учреждении медико-социальной экспертизы, о чем будет сообщено гражданину по каналам телефонной связи.

Освидетельствование граждан, направленных на медико-социальную экспертизу **впервые, проводится при наличии направления на медико-социальную экспертизу.**

Тем гражданам, которым уже оформлено направление на медико-социальную экспертизу и передано в Учреждение, освидетельствование будет проведено **в обычном порядке, заочно.** В случае несогласия с решением бюро, главного бюро, Федерального бюро граждан (его законный или уполномоченный представитель) может обжаловать решение в месячный срок на основании заявления, поданного в письменной форме на бумажном носителе или в электронном виде с использованием федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)».

Все обращения граждан будут рассмотрены в кратчайшие сроки, в безусловном порядке

**Телефон «горячей линии»: 8(4922) 77-87-09.**

\*\*\*

# Центр содействия мобильности ОАО "РЖД"

06.05.2020

Проект Центр содействия мобильности ОАО «РЖД» (ЦСМ РЖД) был запущен в 2012 году Дирекцией железнодорожных вокзалов в пилотном режиме на полигоне Северо-Западного региона. Сегодня в проекте задействовано уже более 520 вокзалов по всей России, перевозчики дальнего, в том числе скоростного, сообщения. В рамках развития ЦСМ РЖД ведется работа по организации обслуживания пассажиров пригородного железнодорожного транспорта за счет участия в работе региональных перевозчиков - пригородных пассажирских компаний. Подробнее о пригородных компаниях, задействованных в проекте, можно уточнить у операторов call-центра ЦСМ РЖД.

## КАКИЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ЦЕНТР?

ЦСМ РЖД организован для информирования пассажиров с ограниченными физическими возможностями и других маломобильных граждан об услугах, оказываемых им на железнодорожном транспорте. С его помощью маломобильные пассажиры могут подать заявки на следующие услуги:

- сопровождение и оказание помощи на вокзалах пассажирам с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения;
- резервирование мест для инвалидов в поездах дальнего следования и скоростных поездах;
- регистрацию инвалидов, передвигающихся в кресле-коляске, для продажи электронных билетов на места для инвалидов в поездах дальнего следования и скоростных поездах на сайте ОАО "РЖД";
- включение в состав пассажирского поезда вагона с местами для инвалидов.

## КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСЛУГОЙ?

Оформить заявку на оказание услуг можно круглосуточно без выходных дней, позвонив по бесплатному федеральному номеру – 8-800-755-00-00 добавочный 1 (в тоновом режиме). Оператор задаст Вам ряд вопросов для оформления заявки, после чего она будет направлена на реализацию. Перечень вокзалов, задействованных в работе ЦСМ РЖД,

постоянно расширяется, за уточнением обращайтесь к оператору.

## ПОМОЩЬ НА ВОКЗАЛЕ

Заявки на оказание ситуационной помощи на железнодорожных вокзалах принимаются ЦСМ РЖД по телефону 8-800-755-00-00 добавочный 1 (в тоновом режиме) или электронному адресу [info@rzd.ru](mailto:info@rzd.ru) не менее чем за 24 часа до предстоящей поездки.

Кто может оформить заявку: маломобильные пассажиры с инвалидностью I и II группы, имеющие стойкие расстройства функции зрения, слуха и самостоятельного передвижения, а также пассажиры, следующие на носилках и имеющие временные ограничения здоровья с выраженными нарушениями функций зрения или передвигающиеся в креслах-колясках с использованием костылей, ходунков, других технических средств передвижения.

В настоящее время ситуационная помощь оказывается преимущественно на крупных железнодорожных вокзалах, перечень которых можно уточнить у оператора call-центра.

Услуги, оказываемые на вокзале при оформлении заявки:

- организация встречи на территории вокзального комплекса;
- сопровождение от/до транспортного средства по территории вокзального комплекса, его основным зонам (кассовые залы, залы ожидания, камеры хранения, медпункты и иные помещения обслуживания пассажиров, пассажирские платформы);
- оказание помощи при получении предоставляемых на вокзале услуг (оформление проездных документов, пользование камерой хранения и т.д.);
- предоставление места на вокзале для временного пребывания пассажира на период ожидания транспортного средства;
- предоставление кресла-коляски, вспомогательных технических средств для передвижения;
- оказание содействия при перемещении ручной клади, размер которой по сумме трех измерений не превышает 180 см, бесплатно для маломобильных пассажиров:

- следующих в общих, плацкартных и купейных вагонах – не более 2 мест ручной клади общим весом не более 36 кг;
- следующих в вагонах СВ – не более 3 мест

**Отделение срочного  
социального обслуживания  
населения**

**ПУНКТ ПРОКАТА**

**В отделе 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 продлевается. 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

ручной клади общим весом не более 50 кг.  
оказание помощи в передвижении инвалидам по зрению при выгуле собаки-проводника при наличии документа, подтверждающего специальное обучение собаки;  
оказание помощи при посадке (высадке) в поезда дальнего следования.

Примечание: Работники железнодорожного транспорта, оказывающие услуги по сопровождению и помощи маломобильным пассажирам, не являются медицинскими работниками.

Работники вправе отказать маломобильному пассажиру в предоставлении услуг по сопровождению и помощи в случаях: отказа от предъявления документа, подтверждающего инвалидность, или документов лечебного учреждения при отсутствии видимых признаков ограничения физических возможностей пассажира; если он (она) нарушает общественный порядок и мешает спокойствию других пассажиров.

При сопровождении маломобильных пассажиров и оказании им помощи работники не должны:

постоянно находиться рядом с пассажиром во время поездки в поезде, во время ожидания поезда или транспортного средства инвалида на вокзале;

распаковывать или хранить личные вещи пассажира, принимать денежные средства с целью передачи (например, для оплаты услуг). При необходимости, возможно сопровождение пассажира к кассе, к камере хранения и т.д.; оказывать помощь в уходе за пассажиром и в проведении медицинских процедур (принятии пищи, выполнении санитарно-гигиенических процедур, смене одежды, приеме лекарств, обработке ран, наложении повязок, компрессов и др.).

**Анонс**

**30 октября 2020 года состоялась реорганизация ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев - Польского района» путем присоединения Юрьев - Польского СРЦН для несовершеннолетних.**

# «МОБИЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА»

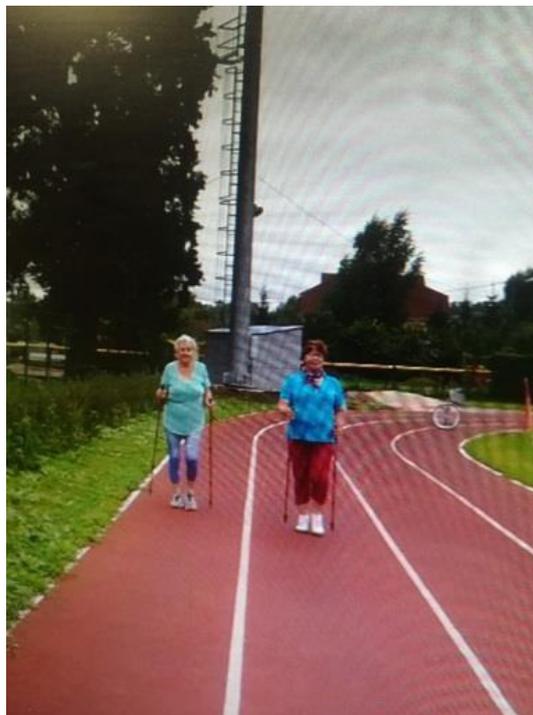
С 2012г. на базе ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» действует библиотечный фонд «Мобильной библиотеки». Литература предоставляется во временное пользование пенсионерам и инвалидам, находящихся на надомном обслуживании. Доступ клиентов к библиотечным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

\*\*\*

## НОВОСТИ

### Скандинавская ходьба

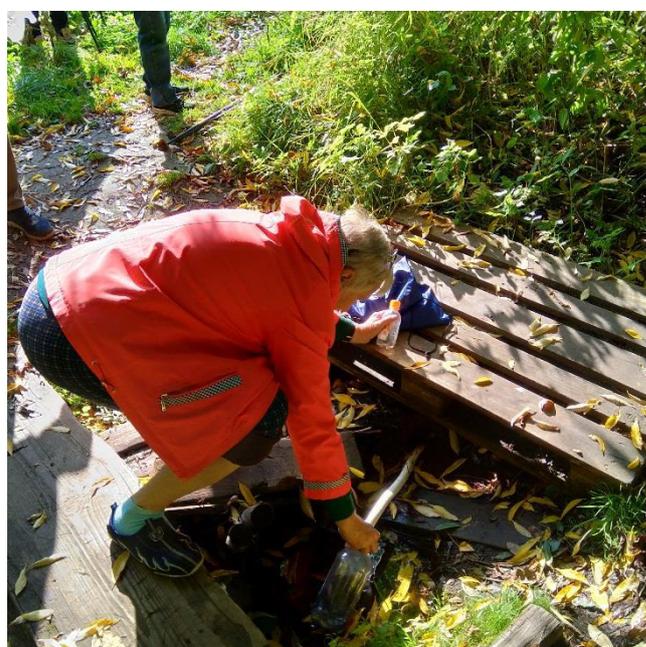
В рамках национального проекта «Демография», федерального и регионального проектов «Старшее поколение» продолжается активная жизнь слушателей «университета». Ежедневные прогулки залог нашего здоровья. Научно доказано, что люди, которые ежедневно гуляют, почти не страдают депрессиями и приступами апатии и тоски, тем более погода нас радует теплыми яркими солнечными днями. В эту прекрасную пору бабьего лета во всех стадионах и парках города увлечённо занимаются очень полезной северной ходьбой слушатели «университета третьего возраста». Приятная прогулка с интересным собеседником, созерцание ярких красок уходящего лета дарят оптимизм, заряжают позитивом и наполняют жизненной энергией.



### Поход в с. Ильинское

В рамках национального проекта «Демография», федерального и регионального проектов «Старшее поколение» была организована пешеходная экскурсия для слушателей «Университета третьего возраста».

Состоялась она в близлежащее село. Проселочная дорога незамысловатой лентой ведет от окраины Юрьев - Польского в сторону села с нередким названием Ильинское. Когда-то, в 1967 году, именно по ней в незабвенном художественном фильме по произведению Ильи Ильфа и Евгения Петрова «Золотой теленок» бежал с гусем в руках герой неподражаемого Зиновия Гердта - Паниковский. Этой дорогой погожим днем прогулялись и слушатели «университета». Погода была чудесная, бабье лето радовало последними теплыми днями и яркими красками листопада. С интересом прошли по тихим улицам села, посетили православный храм Иоанна Богослова. С высокого холма, на котором раскинулось село, любовались отличным обзорным видом. Здесь как на ладони видны не только окраина Юрьев - Польского, но и многие окрестные села и деревеньки. На обратном пути остановились у одного из Ильинских родников, каковых в селе немало количество. Наблюдали, как откуда-то из далеких и потаенных глубин земли небольшой струйкой пробивает себе дорогу родник, несущий студеноую, чистую и живительную влагу людям. Замечательная погода, неповторимый осенний пейзаж, приятное общение, приподнятое настроение – что еще нужно для счастья? В великолепном расположении духа вернулись с похода домой веселые, радостные, довольные прогулкой путешественники.



### Отделение социального обслуживания на дому

## Санаторий на дому

В рамках национального проекта «Демография» и регионального проекта «Старшее поколение», основанных на международных подходах к увеличению жизни граждан старшего поколения в ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» с 01.10.2020г. по 14.10.2020г. прошла ежегодная акция

«Санаторий на дому» среди получателей социальных услуг на дому, проживающих в с. Небылое Юрьев-Польского района. Участников акции «Санаторий на дому» посетили врач - терапевт Нестерова Е.В. Она произвела осмотр и сделала назначение на анализы и процедуры. Медицинская сестра Данилова С.С., которая сделала забор анализов и выполняла назначенные врачом процедуры. Психолог комплексного центра Алексеева С.Н. провела тестирование и психологические тренинги с участниками акции. Социальные работники сделали генеральные уборки жилого помещения и придомовой территории участникам акции и регулярно проводят социокультурные мероприятия в рамках мини-клубов «Наши руки не для скуки», «Посиделки», «Бабушкины рецепты», «Рецепт долголетия» и «Музей воспоминаний».

Деятельность ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» направлена на повышение качества жизни в комфортных и привычных условиях проживания получателей социальных услуг на дому и на повышение активного долголетия и формирование здорового старения пожилых граждан.



## Цветочная оранжерея

Социальный работник отделения социального обслуживания на дому Попова Светлана Анатольевна вместе с получателем социальных услуг Сорокиной Лидией Алексеевной произвели пересадку комнатных растений. Пожилым людям, не выходящим из дома, доставляет удовольствие повозиться с землей, произвести пересадку растений. Это как маленькая цветочная оранжерея на подоконнике, за которой надо присматривать, вовремя полить, ну и конечно доставляет удовольствие полюбоваться красивым цветением.



## Огурцы, морковь и лук пожилым из добрых рук!

В комплексном центре социального обслуживания населения не прекращается акция «Огурцы, морковь и лук пожилым из добрых рук! Социальные работники угощают получателей социальных услуг на дому овощами и фруктами, выращенными на своем огороде.



### Отделение милосердия с. Небылое

### НОВОСТИ

Социальный работник Галямшина Н.А. провела с получателем социальных услуг Кузнецовой В.Г. занятие мини клуба «Бабушкины рецепты». Они вместе консервировали овощи по рецепту, найденному Валентиной Григорьевной в журнале по домоводству. Зимний салат получился очень вкусный

Социальный работник и Кузнецова Валентина Григорьевна получили огромное удовольствие от совместного приготовления блюда и от общения друг с другом.

## Рисование по крупе

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 13 октября 2020 года сиделка (помощник по уходу) провела для получателей социальных услуг развлекательное занятие, направленное на поддержание активного долголетия: рисование по крупе.



## Домино

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 13 октября 2020 года медицинская сестра провела для получателей социальных услуг занятие, направленное на поддержание активного долголетия: игра в «Домино».



## Рисование на свободную тему

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 12 октября 2020

года медицинская сестра в рамках работы мини-клуба «Волшебные краски» провела для получателей социальных услуг занятие, направленное на поддержание активного долголетия: рисование на свободную тему.



## Игра в мяч

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 08 октября 2020 года медицинская сестра провела для получателей социальных услуг развлекательное занятие, направленное на поддержание активного долголетия: игра в мяч.





## **ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!**



*Сидоренко Нонна Ивановна  
Силантьев Сергей Сергеевич  
Кузнецов Владимир Пантелеевич  
Александрова Екатерина Ивановна  
Заблюцкая Надежда Александровна  
Наумова Алевтина Ивановна  
Рачкова Зоя Павловна  
Жаббарова Нафия  
Кудряшова Валентина Михайловна  
Вильгельмова Надежда  
Валентиновна  
Калинина Нина Ивановна*

*Бычкова Нина Михайловна  
Матвейцева Валентина  
Александровна  
Долина Нина Алексеевна  
Басова Александра Васильевна  
Гришаева Юлия Ивановна  
Мелентьева Эмилия Михайловна  
Власова Римма Ивановна  
Радостина Фаина Борисовна  
Костромин Евгений Юрьевич  
Михайлова Антонина Борисовна  
Еремينا Нина Дмитриевна  
Пулина Галина Николаевна*



*Андропов Анатолий Петрович  
Добровольская Валентина  
Павловна  
Лебедева Анастасия Алексеевна  
Митрофанова Наталья Николаевна  
Тихонова Надежда Ивановна*



*Подобреев Владимир Григорьевич  
Родионова Надежда Егоровна*



**Желаем Вам нисколько не  
стареть!  
Душою молодою оставаться,  
Еще желаем Вам на век  
Для всех быть нужной  
оставаться!  
Пусть будет жизнь полосатою  
зеброй,  
Но не двухцветной, а  
разноцветной  
Пусть будет много зеленого**

**цвета,  
Зеленый — надежда и теплое  
лето.  
Желтым — пусть яркое солнце  
сияет,  
Красный — любовью жизнь  
озаряет  
Синий — поднимет над суетой,  
Будет красивой и доброй мечтой.  
Желаем такого Вам разноцветия,  
Счастья, здоровья и долголетия!**

## Реклама

### **Приемы психологической поддержки пожилых людей во время самоизоляции**

Для представителей старшего поколения, которые остались дома в одиночестве, дни без общения и привычных дел стали серьезным испытанием. Люди зрелого возраста оказались в группе риска в условиях пандемии коронавируса. Ради их здоровья и жизни многие из нас вынуждены были ограничить общение со своими пожилыми родственниками - мамами, папами, дедушками, бабушками... А когда у человека старшего возраста ограничен или исключен контакт с родными, нет какого-то постоянного занятия внутри дома, снижена физическая активность, - все это может стать настоящим психологическим испытанием. Что могут сделать дети для своих родителей

1. Сейчас особенно важно поддерживать регулярные отношения со своими родственниками старшего возраста. Взрослые дети – вам лучше самим инициировать общение со старшими. Если есть такая возможность, то оговорите регулярность и время звонков таким образом, чтобы общение встроилось в привычный ритм жизни пожилого человека, учитывая перерывы на сон, прием таблеток, просмотр любимой передачи и все те важные дела, которые есть у людей старшего поколения.
2. Важно дать почувствовать вашим старшим родственникам, что они – ценны для вас, что вы им благодарны. Найдите те слова, те приятные воспоминания, которые позволят вам окружить другого таким «теплым покрывалом» благодарности и тепла, ведь обнимать можно не только руками, обнимать можно словом.
3. Есть такое выражение, «вечерами одиноко тому, у кого нет воспоминаний». Поэтому вспоминайте так невзначай, в ходе разговора, вместе с вашими родителями те смешные истории, которые, наверняка у вас были за долгую жизнь, и те истории, которые помогали вам преодолевать сложности. Как мы строили дачу, ездили на юг, покупали водку по талонам, стояли в очереди, чтобы рубли на доллары поменять. Да мало ли всего интересного было! Такие вновь прожитые совместные воспоминания создают эффект присутствия и дают огромную поддержку и тем, кто старше, и

более молодым. Родная кровь греет и через воспоминания тоже!

4. Обязательно поинтересуйтесь, а всего ли достаточно у ваших родителей из еды, из лекарств. Быть может, им нужно что-то особенное?

Кстати, во время изоляции, когда день зачастую похож на день, многих тянет на непривычную еду. А привычная вызывает апатию. Этот эффект первыми отметили космонавты. Главный геронтолог страны в своей памятке для читателей «КП» отметила даже, что на карантине можно допустить даже некоторое количество «вредной» еды, на которую в другое время в семье табу: аппетит может подстегнуть кусочек копченой колбаски, ломтик селедочки, соленый огурчик. Апатия и отсутствие аппетита для очень пожилых людей действительно опасно. Но нужно помнить, что такая вредная еда в больших количествах может привести к скачкам давления, поэтому не нужно на нее налегать – по ломтику, а не пол палки колбасы сразу.

Советы для одиноких людей серебряного возраста

Как верно заметил Вахтанг Кикабидзе - мои года мое богатство. Поэтому умудренные жизненным опытом люди, конечно вправе рассчитывать на эмоциональную поддержку детей и близких, но в то же время могут помочь себе самостоятельно. Вот несколько простых и эффективных приемов.

1. Карта ярких событий жизни  
Важная опора в жизни – это воспоминания. Это настоящий ресурс силы! Закономерности человеческой памяти таковы, что в старшем возрасте люди намного ярче помнят то, что было, скажем, 30 лет назад, чем то, что было час назад. Если вы скучаете по своим

родным или просто подкатила тоска - устройте себе ретроспективу воспоминаний! Какие-то дни посвятите тому, что было в детстве, потом тому, что было в юности, в отрочестве, в молодости. И так далее. Может быть, составить себе карту воспоминаний по каким-то ярким событиям в жизни. Да, и сложные воспоминания и переживания нам тоже нужны, не надо их списывать со счетов, но к «просмотру» таких воспоминаний надо подготовиться, заготовить для себя чем-то поддерживающим и любимым, заварить любимый чай, взять в руки подарок внуки... В чем смысл таких упражнений? Вэтих воспоминаниях вы немного оглядываетесь назад, чтобы взять с собой яркие приятные эмоции, драгоценный жизненный опыт и с ним идти дальше! В суеде забот и болезней ваш жизненный багаж, возможно, залежался на дальних полках памяти, но сейчас мы можем достать его, рассмотреть и взять с собой в новый путь все то прекрасное, что у нас есть.

2. Сегодня в вашем доме будут танцы!

Открывайте своего внутреннего творца! Очень часто люди в возрасте начинают писать стихи, рисовать, лепить. А может быть, захочется потанцевать? Танцы могут стать хорошей альтернативой нудной зарядке! Замените утреннюю зарядку утренней подтанцовкой! Помните, как в старом черно-белом фильме про Золушку? Там есть прекрасная мизансцена: принцесса куда-то умчалась, хаос, король в панике и спрашивает у распорядителя бала: «Что делать?! Что делать?!». А распорядитель бала отвечает: «Как что?! Танцевать!». Кстати, это очень эффективно, ведь в движение включается все тело, можно выбрать любимую музыку. Быть может, захочется потанцевать и днем. А

возможно, будет и вечерний танец, медленный и спокойный.

### 3. Составьте свою родословную

Вариант и для себя, и внуков порадовать, - заняться составлением древа своего рода. Причем можно указать на нем не только имена, фамилии, даты рождения и смерти, но и составить для молодых поколений короткие рассказы о том, какие были отношения между предками, чем они жили и интересовались. Для этого можно и семейные связи укрепить, обзвонить дальних и ближних родственников, порасспрашивать, что о предках помнят они. Быть может, такое совместное расследование истории рода поможет укрепить семейные связи, наладить отношения, возможно, станет поводом возобновить давно утраченный в семье контакт.

### 4. Ох, уж эти сказочники!

Если зрение позволяет, то всегда есть отличная возможность поддержать семейный контакт, читая своим внукам сказки на ночь. Чем телефон для этого плох? Тут и видеосвязь попробовать можно. Это позволит чуть разгрузить вечера ваших детей, которым и на карантине забот хватает, и не оставит без доброй истории на ночь самое младшее поколение в семье. И, конечно, даст почувствовать непрерывность связи поколений **.БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

\*\*\*

## **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 потребность 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 гражданин**

\*\*\*

## **Пальчиковая гимнастика для пожилых людей**

Пальчиковая гимнастика выполняется только с использованием рук и с помощью простых предметов. Для пожилых людей врачи ЛФК рекомендуют упражнения с карандашом:

### **«Утюг»**

Катайте ребристый карандаш ладонью по ровной поверхности (стол, стул, что вам удобно).

Движения рукой напоминают движение утюгом, отсюда такое название.

### «Добываем огонь»

Все видели, как первобытный народ добывал огонь? Суть упражнения в том, чтобы катать карандаш между соединенными ладонями. Начните катать медленно, затем ускоряйтесь.

### «Играем на пианино»

Карандаш использовать не обязательно, но с ним результат более эффективный. Постукивайте по нему или по столу пальцами, имитируя игру на пианино. Пусть движения пальцами сначала будут легкими, а удары слабыми. Затем прикладывайте чуть больше силы.

### «Юла»

Юлу в детстве крутили? Для этого упражнения придется вспомнить детское развлечение. В процессе его выполнения задействуйте указательный и большой пальцы, или же большой и средний. Крутите импровизированную юлу по поверхности стола по часовой стрелке, затем обратно.

### «Алфавит»

Все буквы алфавита помните? Пальчиковая гимнастика дает возможность это проверить. Берите карандаш в одну, затем другую руку и начинайте писать буквы в воздухе. К буквам можно добавить слова, цифры. Есть желание, рисуйте. Полезно все.

Чтобы мелкая моторика хорошо развивалась, можно использовать и другие упражнения. Например, можно растопырить пальцы, положить ладонь на стол и с

помощью карандаша в другой руке массировать межпальцевую зону. Полезно для пожилых людей будет обводить карандашом каждый палец. Обводите пальцы руки лежащей на столе, затем на весу. Для этого упражнения кисть нужно поднять, повернуть вертикально к корпусу, примерно на уровень глаз. Если ее развернуть горизонтально, то можно использовать карандаш как змейку, вращая его через растопыренные пальцы. Чтобы гимнастика не казалась скучной, импровизируйте.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



### Рецепт запеканки из кабачков с курицей и сыром

#### ингредиенты

куриное филе – 800 г

сметана-120г

горчица – 1 ст. л.

репчатые луковицы среднего размера – 2 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

молодые маленькие кабачки – 600 г

яйца – 3 шт.  
мука – 2 ст. л.  
твердый сыр – 100 г  
специи, соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

### **пошаговый рецепт**

#### **приготовления**

##### Шаг 1

Куриное филе для запеканки вымойте, обсушите и нарежьте кубиками небольшого размера. В миске соедините 2 ст. л. сметаны и горчицу. Добавьте немного любых специй, а также соль и перец по вкусу. Перемешайте.

##### Шаг 2

В получившийся маринад положите нарезанное куриное филе. Перемешайте и закройте емкость. Оставьте куриное филе для маринования на 20 минут при комнатной температуре.

##### Шаг 3

Лук для запеканки очистите и нарежьте маленькими кубиками. В сковороде нагрейте растительное масло и, помешивая, подрумяньте лук до золотистого цвета на среднем огне.

##### Шаг 4

Кабачки вымойте и, не очищая, натрите на крупной терке. Оставьте на 10-15 минут, затем отожмите сок. Тертые кабачки соедините с куриным филе. Добавьте яйца, жареный лук и муку. Перемешайте.

##### Шаг 5

Духовку нагрейте до 180°C. Получившуюся кабачковую массу с курицей выложите в форму для запекания, смазанную любым жиром. Готовьте в духовке 30 минут.

##### Шаг 6

Сыр натрите на крупной терке. Осторожно достаньте форму с почти готовой запеканкой из духовки. Посыпьте тертым сыром и готовьте еще 10 минут до золотистой корочки.

#### ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Запеканка из кабачков с курицей станет еще вкуснее и красивее, если в нее добавить вместе с кусочками курицы мелко нарезанный сладкий перец, а также немного петрушки или зеленого лука.

#### КСТАТИ

Такую запеканку из кабачков можно приготовить не только с курицей, но и с нежным филе индейки, а также с хорошей свининой. В последнем случае мы бы рекомендовали взять вырезку.

## **Салат «Генерал» со свеклой и курицей**



Существуют разные способы приготовления «Генерала». Изменения касаются ингредиентов и последовательности из выкладывания. Касательно компонентов, обычно изменения касаются используемого вида мяса. Некоторым больше нравится готовить закуску с птицей, чем со свининой или говядиной. Обычно используется отварная грудка курицы, но некоторые повара заменяют её запечённой или копчённой, полагая, что с ней «Генерал» получается более интересным и нежным.

#### **Ингредиенты:**

- Курица — 0,35 кг.
- Свёкла — 2 шт.

Морковь — 2 шт.  
Сыр — 0,1 кг.  
Яйцо — 4 шт.  
Чеснок — 2 дольки.  
Майонез.

## Приготовление

Сварить куриную грудку, остудить, нашинковать кубиками.

Почистить чеснок и мелко его порубить или пропустить через пресс.

Соединить курятину с чесноком и перемешать с майонезом.

Отварить морковь, почистить, измельчить на тёрке.

Сварить яйца, остудить в холодной воде, очистить и измельчить на тёрке.

Натереть сыр.

Сварить свёклу, почистить и натереть.

Когда все компоненты будут подготовлены, салат готов к оформлению. Выкладывать ингредиенты нужно по очереди, в определённой поверхности. Рекомендуется формировать блюдо на плоской тарелке, поместив в середину кулинарное кольцо.

## Последовательность

### выкладывания компонентов:

Курица с чесноком и майонезом.

Морковь.

Майонез.

Сыр.

Майонез.

Яйца.

Майонез.

Свёкла.

**Приятного аппетита!!!**

# Календарь православных праздников на ноябрь

НОЯБРЬ						
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Дни поста      Дни поста и великие посты      Славные праздники      + Поминание усопших

### ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ И ПРАЗДНИКИ

- 04.11 Казанской иконы Божией Матери
- 06.11 Иконы Божией Матери "Всех скорбящих Радость"
- 07.11 Димитриевская родительская суббота. Поминовение усопших
- 08.11 Вмч. Дмитрия Солунского
- 21.11 Собор Архистратига Михаила и всех Небесных сил бесплотных
- 22.11 Иконы Божией Матери "Скоропослушница"
- 26.11 Свт. Иоанна Златоуста
- 27.11 Апостола Филиппа. Заговенье на Рождественский пост
- 28.11 Начало Рождественского поста
- 29.11 Ап. и евангелиста Матфея

Указания к употреблению пищи в дни поста:

- 🚫 горячая пища без растительного масла
- 🚫 горячая пища с растительным маслом
- 🐟 разрешение на рыбу