

# "Надежный островок достойной старости"



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

Понедельник, 21 декабря 2020 года

№ 12



Администрация



**С РОЖДЕСТВОМ  
ХРИСТОВЫМ**

*Пусть все, о чем мечтаете исполнится,  
Ведь это самая волшебная пора.*

*Пусть дом ваш наполнится теплотой,  
И будет много радости, уюта и добра.*

*В семье пусть вашей счастье процветает,  
Везение, чудеса, успех будут кругом.*

*Пусть изменение к лучшему лишь ожидает,  
Вас поздравляем с Новым годом, Рождеством!*

Коллектив ГБУСО ВО КЦСОН  
Юрьев – Польского района

## **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

21.04.2020г

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 **переоформления** 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 оформлении.

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 оформления.

Продление инвалидности будет осуществляется без заявления о проведении медико-социальной экспертизы. При этом письменного согласия

гражданина на проведение медико-социальной экспертизы также не требуется.

Сведения о гражданах, срок переоформления 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.

Оформление 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, оформление 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 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.).



## 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 нуждаемости 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 надомном обслуживании. Доступ клиентов к библиотечным фондам осуществляется через социальных работников.



## Отделение социального обслуживания на дому День матери

Из поколения в поколение для каждого человека Мама — самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь и дарит нежность и заботу своим детям. В преддверии Дня матери сотрудники Комплексного центра навестили многодетных матерей - получателей социальных услуг на дому с этим замечательным днем и вручили поздравительные открытки и сладкие подарки. В адрес каждого из них прозвучали слова признательности и уважения, добрые пожелания крепкого здоровья, радости от общения с детьми и доброй их благодарности!



## День инвалида

«День инвалида» – это не праздник. Это – своеобразный знак беды, напоминающий обществу о существовании рядом людей с ограниченными возможностями. Он напоминает нам о том, что общество обязано заботиться о тех, кто слаб, болен и немощен, нуждается в содействии и поддержке. К Международному дню инвалидов сотрудники комплексного центра социального обслуживания населения посетили получателей социальных услуг на дому детей, и вручили каждому ребенку сладкие подарки.



В рамках месячника международного дня инвалидов социальными работниками Комплексного центра проведены ряд мероприятий для обслуживаемых на дому получателей социальных услуг, имеющих различные группы инвалидности. В частности, социальные работники Титова Наталья, Куликова Ольга, Егорова Юлия, Белодед Ирина провели генеральную уборку в квартире у Э.А. Васюры.





Бригада соц работников в составе Макаровой А.А., Батяевой Л.Ю. и Шмелёвой В.А. у инвалида 2 группы Баранниковой Т А провели генеральную уборку жилого помещения. Татьяна Анатольевна была очень рада проявленному вниманию, и благодарила за оказанную помощь и поддержку.



В рамках ежегодной акции «Вкусное блюдо от хозяйки» социальный работник Титова Наталья испекла ароматные пироги для Пантелеевой Елизаветы Константиновны



Социальные работники в составе: Батяевой Любви, Никифоровой Юлии, Макаровой Аллы провели бригадный метод уборки жилого помещения у инвалида 1 группы Силантьева Сергея Сергеевича. После уборки организовали совместное чаепитие со вкусными угощениями и весело общались.

В связи с юбилейной датой рождения и в рамках ежегодной акции «Вкусное блюдо от хозяйки» приготовила вкусный домашний торт и навестила Зою Павловну Рачкову социальный работник Светлана Попова.



В рамках мини-клуба «Наши руки не для скуки» социальный работник Титова Наталья вместе с Самсоновой Тamarой Ивановной осваивали хитрости алмазной вышивки.



Такие мероприятия, проведенные добрыми, отзывчивыми, неравнодушными к людским судьбам социальными работниками, подбадривают получателей социальных услуг, дарят позитив и улучшают их эмоциональное состояние.

### Отделение милосердия с. Небылое

## Поздравительный концерт

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 27 ноября 2020 года сотрудники своими силами организовали, поздравительный концерт для получателей социальных услуг с праздником Днём Матери!



## Фотовыставка

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия

для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 26 ноября 2020 года медицинская сестра организовала для получателей социальных услуг фотовыставку ко Дню Матери!



## Выполнение новогодних игрушек

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 23 ноября 2020 года медицинская сестра в рамках работы мини-клуба «Волшебные краски» провела для получателей социальных услуг занятие, направленное на поддержание активного долголетия: выполнение новогодних игрушек.



## Новости отделения социальной реабилитации Всероссийская акция «Крылья Ангела»

В рамках участия во Всероссийском проекте «Многодетная Россия» 22 ноября 2020 года на базе Воскресной школы при Христо-

Рождественском приходе была проведена акция «Крылья Ангела», в которой приняли участие 22 ребенка (3 из многодетной семьи).



**ПРИМИТЕ НАШИ  
ПОЗДРАВЛЕНИЯ!**



**С Днём  
Рождения!**

**Рыжова Лидия Семеновна  
Солнцева Тамара Ивановна**

**Ефимова Римма Романовна  
Карабанова Мария Марковна  
Ефремова Валентина Михайловна  
Чулкова Зоя Георгиевна  
Шелегина Зинаида Никоноровна  
Алексеев Валерий Александрович  
Приводнова Людмила Викторовна  
Ямская Валентина Васильевна  
Семенова Антонина Павловна  
Кузнецова Валентина Григорьевна  
Панкова Татьяна Григорьевна  
Морозова Валентина Ивановна  
Муреева Татьяна Павловна  
Шоварова Галина Сергеевна  
Вицына Нина Федоровна  
Балукова Валентина Семеновна  
Вазеева Екатерина Юрьевна  
Серегина Надежда Геннадьевна  
Зайцева Лидия Федоровна  
Виноградова Дина Павловна  
Елисеева Нина Алексеевна  
Очеретько Лидия Ефимовна  
Буцких Вера Николаевна  
Филиппова Татьяна Евгеньевна  
Ксенофонтова Зоя Васильевна  
Ахромеева Людмила Алексеевна  
Брызгалова Валентина Евгеньевна  
Калужская Татьяна Максимовна  
Скорюкина Ангелина Николаевна**

\*\*\*

**Мишаков Александр Иванович**

**Вам счастья желаем сегодня,  
Всех возможных на свете благ:**

*Богатства, удачи, здоровья,  
Чтоб беды все были — пустяк,  
Пусть годы вас только красят,  
Прибавляют ума, не морщин.  
Пусть печали злятся напрасно:  
Оптимизм вас от них защитит!  
Мы желаем, чтобы долгие годы  
Ваша в небе сияла звезда.  
Чтобы все, кто близок и дорог,  
С вами шли бы по жизни всегда!*



### **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.

### 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, запастись для себя чем-то поддерживающим и любимым, заварить любимый чай, взять в руки подарок внуки... В чем смысл таких упражнений? В этих воспоминаниях вы немного оглядываетесь назад, чтобы взять с собой яркие приятные эмоции, драгоценный жизненный опыт и с ним идти дальше! В суете 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.

### 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.

### 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.

### 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 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**



## ХОЗЯЙКЕ НА

## ЗАМЕТКУ



и

### **Печень под шубой с сыром и свеклой**



Свекла во многих салатах – это яркость цвета, вкуса, оригинальность. Но, именно благодаря свекле салаты легко перевариваются в желудке.

Печень под шубой с сыром и свеклой

Ингредиенты:

Печень – 400 гр.

Яйца – 5 шт.

Лук – 1 шт.

Сыр твердый – 300 гр.

Свекла – 200 гр.

Майонез (или сметана) – 500 гр.

Соль/сахар/перец – по вкусу.

Приготовление:

Печень отварить до готовности и мелко порезать.

Свеклу отварить, остудить, потереть и смешать с майонезом.

Лук замариновать на 30 минут.

Сыр потереть на корейской терке.

Яйца отварить, очистить и потереть на терке.

Формируем салат: печень – лук – яйца – сыр – свекла. Украсить салат можно рисованием майонезом, т.к. по темно-бордовой поверхности свеклы это смотрится достаточно выразительно и празднично.

### **Салат День и Ночь - оригинальная закуска для новогоднего стола**



Представляю Вашему вниманию оригинальный и вкусный салат, который не только станет украшением Вашего праздничного стола, но и поможет разнообразить повседневное меню.

А все потому, что входящие в его состав ингредиенты имеются в свободном доступе круглый год, а процесс приготовления не требует много времени и сил...

### **Ингредиенты:**

- Говядина отварная (можно заменить курицей) — 700 г.
- Сыр твердых сортов — 150 г.
- Огурец свежий — 200 г.
- Огурец соленый — 200 г.
- Кукуруза консервированная — 150 г.
- Маслины без косточек — 150 г.
- Лук репчатый — 100 г.
- Уксус 9 % — 4 ст.л
- Яйцо 1 С — 4 шт.
- Майонез — 150 г.
- Зелень — 10 г.
- Соль — 6 г.

## Процесс приготовления.

- Мягкое отварное мясо разбираем на волокна — это первый слой.
- Посыпаем его солью и покрываем сеткой из майонеза.
- Второй слой — нарезанные соломкой свежие и соленые огурцы.
- Лук замачиваем в 1 ст.л. воды с 4 ст.л. 9 % уксуса на 15 мин, затем отжимаем и выкладываем третьим слоем.
- Сыр натираем на мелкой терке — четвертый слой.
- Яйца варим вкрутую и шинкуем на крупной терке — пятый слой.
- Его посыпаем солью и покрываем сеткой из майонеза.
- Маслины нарезаем кольцами и заполняем ими половину верха салата, остальное — консервированной кукурузой. Стык между полукругами засыпаем рубленой зеленью.

**Приятного аппетита и веселых праздников!**



## Гороскоп на 2021 год по знакам зодиака

### Овен

Овнам 2021 год запомнится новыми победами и достижениями. Они проявят профессиональное рвение и предприимчивость, благодаря чему получат повышение и укрепят материальное положение. Это позволит повысить социальный статус и занять влиятельное положение в обществе.

### Телец

Для Тельцов год Металлического Быка будет непростым периодом. Этим людям придется столкнуться с непредвиденными событиями и преградами на пути к осуществлению планов. Могут возникнуть трудности материального характера.

### Близнецы

В этом году Близнецам скучать не придется. Их жизнь будет насыщенной и лишенной повседневной рутины. Они проявят трудолюбие, которое будет вознаграждено профессиональным ростом. Хорошо будут складываться романтические и дружеские отношения.

### Рак

Для Раков этот год выдастся спокойным периодом. Во всех жизненных сферах установится гармония и стабильности. Эти люди будут полны сил и энергии, что будет способствовать новым успехам. Также им будет легко находить общий язык с окружающими людьми.

### Лев

Львам 2021 год запомнится положительными моментами и переменами к лучшему. Перед ними появятся новые возможности и карьерные перспективы. Они откроют в себе новые таланты и способности. Год будет удачным для романтических начинаний и развития отношений.

## Дева

С началом года Быка многие проблемы Дев решатся и останутся в прошлом. Им удастся найти выход из затруднительных ситуаций, которые беспокоили их на протяжении длительного времени. Также год ознаменуется новыми знакомствами и расширением круга друзей.

## Весы

Для Весов этот год станет плодотворным и насыщенным периодом. Этим людям будут переполнять идеи и амбиции. Это станет стартом для карьерного роста и развития в сфере бизнеса. Общение с окружающими будет нестабильным, из-за частых ссор и конфликтов.

## Скорпион

В год Быка Скорпионам придется пройти через множество трудностей и испытаний. Однако преграды станут способом проверить свои силы и дать вызов конкурентам. В личных отношениях возрастет количество разногласий, которые будут возникать из-за мелочей.

## Стрелец

В жизни многих Стрельцов 2021 год станет переломным моментом. Гороскоп предрекает этим людям перемены, которые будут играть важную роль и откроют перед ними благоприятные возможности. Также этих людей ждет встреча со второй половинкой или счастливое заключение брака.

## Козерог

В этом году Козерогам лучше избегать кардинальных перемен. Астрологи советуют тщательно взвешивать решения и не делать поспешных выводов. В общении с окружающими эти люди будут склонны к агрессивности и резкости, что увеличит вероятность конфликтных ситуаций.

## Водолей

Водолеям год Белого Быка принесет новые открытия и интересные возможности. Он будет насыщенным яркими эмоциями и впечатлениями. Близкие люди будут оказывать поддержку в делах, что будет способствовать успехам.

## Рыбы

В 2021 году Рыбам будет непросто добиться стабильности во всех жизненных сферах. Им придется кропотливо трудиться, чтобы воплотить профессиональные планы и добиться продвижения. Астрологи остерегают от афер и сомнительных сделок, которые могут иметь негативные последствия.



С Новым годом!

## Новогодний юмор



Самый жуткий день - 30 декабря... Полный холодильник еды, а ничего нельзя есть - это всё на завтра... А хуже только 1 января - и выпивки и закуски море, а не лезет!!!)'))



Дорогие, женщины. Никогда не просите у Деда Мороза «сказочную жизнь». Принцессой всё равно не сделает. А вот, Ивана-дурака - точно пришлёт.

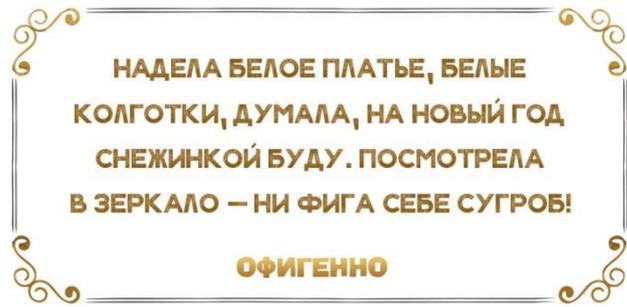


Жду приглашений на Новый Год! В гостях не вредничаю: ем, чем угощают... Пью, что наливают... Сплю, с кем положат...



И почему все так не справедливо! Новый год начинается с того что к мужикам приходит молоденькая, симпатичная Снегурочка. А к нам, красивым и независимым дамам - старый бородатый Дед Мороз, да еще и с покрасневшим НОСОМ!

Изобретён новый, 13-й месяц в году, он самый короткий - с 31 декабря по 10 января - Бухаббрь. В это же время русские празднуют священную неделю - ДРАБАДАН...



НАДЕЛА БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ, БЕЛЫЕ КОЛГОТКИ, ДУМАЛА, НА НОВЫЙ ГОД СНЕЖИНКОЙ БУДУ. ПОСМОТРЕЛА В ЗЕРКАЛО - НИ ФИГА СЕБЕ СУГРОБ!

ОФИГЕННО



- ДОРОГАЯ, ЧТО ПОДАРИТЬ ТЕБЕ НА НОВЫЙ ГОД?  
- ОЙ, МИЛЫЙ, НУ Я ДАЖЕ НЕ ЗНАЮ...  
- ХОРОШО, ДАЮ ТЕБЕ ЕЩЕ ГОД НА РАЗМЫШЛЕНИЯ.



Россияне празднуют не Новый год, они празднуют, что выжили в старом и надеются протянуть в новом.

Скоро наступит русский народный праздник ...ДРАБАДАН ... Он празднуется с 31 декабря по 9 января. Его покровителями являются .....Святой Цитрамон ...Марфа Россольница ...и Иван Рукотряс....)))

**СНАЧАЛА ГОВОРЯТ:  
"КАК НОВЫЙ ГОД ВСТРЕТИШЬ,  
ТАК ЕГО И ПРОВЕДЕШЬ",  
А ПОТОМ: "ОЙ, КАК БЫ  
ПЕРЕСТАТЬ ЖРАТЬ  
ПО НОЧАМ?"**



Ох, это предновогоднее сумасшествие! Такое чувство, что мы весь год не убирали, не делали покупок, не готовили, не ремонтировали и не одевались... И только в декабре про все это вспомнили

– Что подарить тебе на Новый Год?  
– Да дари что хочешь!  
Главное, чтоб мех красиво отражался в серьгах с бриллиантами!

**Три стадии взросления мужчины:**

- 1) Он верит в Деда Мороза;**
- 2) Он не верит в Деда Мороза;**
- 3) Он – Дед Мороз.**

**Мама на кухне готовит..**

Ей из комнаты кричит маленький сын: Мама, ёлка горит! Мама в ответ кричит: Сынок, не горит, а сияет...  
Ещё через некоторое время: Мама, уже шторы сияют !!!:

В школе дети пишут сочинение на тему: "Что бы я попросил у Деда Мороза на Новый год?".  
Вовочка:  
- Дорогой Дедушка Мороз! Сделай так, чтобы нас не заставляли писать эти долбаные сочинения! А лучше заморозь батареи, чтобы нам всю зиму в школу не ходить!