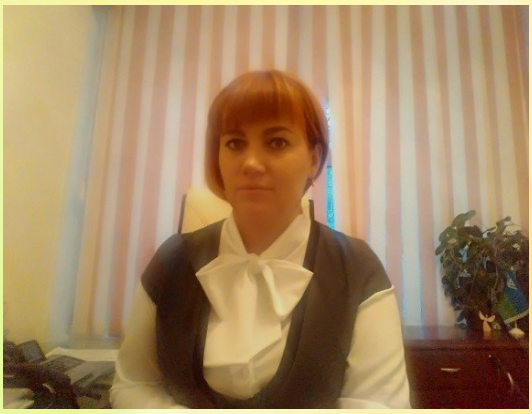
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

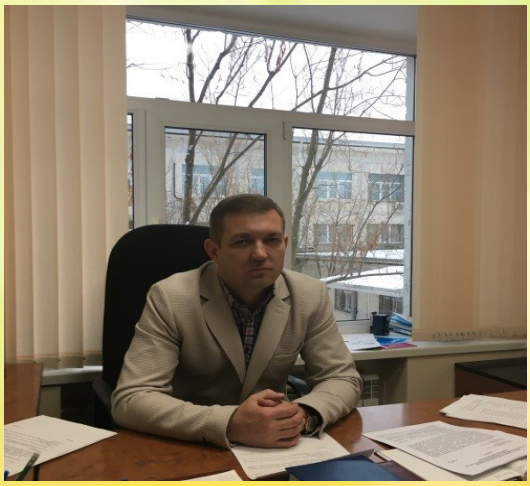
НАША ГАЗЕТА

УВАЖАЕМЫЕ ПОЛУЧАТЕЛИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ!

Администрация бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа –Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» поздравляет с Международным днем пожилого человека.



Сегодня замечательный праздник – день пожилых людей. Мы поздравляем вас, дорогие наши. Желаем отличного настроения, крепкого здоровья. Пусть удача всегда сопровождает вас. Пусть родные ценят вас и понимают. Пусть в ваших сердцах всегда поёт весна. Хороших вам новостей, приятных собеседников. Будьте активны и уверенны в себе. Пусть новый день всегда даёт надежду. Долголетия вам и теплых дней.



Дорогие наши ветераны! Первое октября — это ваш день, День пожилого человека. Желаю вам самого главного — здоровья, радостного сияния глаз, не терять молодости души и мечтаний, делиться со следующими поколениями мудростью и опытом. А жизнь пусть будет полна приятных минут. С праздником, дорогие!

Поздравляем с Международным днем пожилых людей! Желаем, чтобы у всех людей, достигших солидного возраста, было крепким здоровье! Пусть всегда будет поддержка и забота родных и близких! Наслаждайтесь спокойствием и отсутствием суеты, радуйтесь, улыбайтесь и живите

БУ «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения »
30 сентября 2018, № 11

Адреса Учреждения:
г. Сургут, ул. Лермонтова, 3/1
ул. Бажова, 16/1
приемная (+7 3462) 52-25-00
факс (+7 3462) 52-25-24
E-mail:SurKCSON@admhmao.ru
Сайт : www.socslugba.ru
Группа ВКонтакте
Группа в Одноклассниках
Официальная группа Депсоцразвития Югры

НАША ГАЗЕТА

28 сентября в 12.00 в Муниципальном автономном учреждении «Городской культурный центр» состоялось общегородское торжественное мероприятие «Под музыку осенних листьев», посвященное Международному Дню пожилых людей, в котором приняли участие творческие коллективы МАУ «Городской культурный центр».

Для приглашенных на мероприятие гостей был проведен мастер-класс по рисованию осеннего пейзажа, организованный директором школы творчества «Счастливый художник» Александрой Сафроновой.

С приветственным словом выступили: заместитель Главы города Сургута Анна Юрьевна Шерстнева, заместитель председателя Городской Думы Слепов Максим Николаевич, депутат Тюменской Думы Селюков Максим Виктрович, начальник Управления социальной защиты населения по городу Сургуту и Сургутскому району Елена Валерьевна Соколова.

На мероприятие были приглашены 180 человек в том числе получателя социальных услуг состоящих на надомном социальном обслуживании, всего 18 человек и 20 получателей социальных услуг состоящих в форме обслуживания полустационар.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАША ГАЗЕТА

27 сентября 2018 года специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов №3 приняло участие в фотоконкурсе «Социальный работник: взгляд со стороны» среди жителей округа. На конкурс была представлена работа (фотоколлаж) «Милосердие начинается с тебя» в номинации «Мастер своего дела». Социальный работник Нигматуллина Алия Нагимовна.

Заведующий специализированным отделением социально-медицинского обслуживания на дому №3 граждан пожилого возраста и инвалидов
Воротеляк Каринэ Игоревна
Тел. 8(3462)52-25-73

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры
«Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАША ГАЗЕТА

День открытых дверей

21 сентября в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» состоялся День открытых дверей для специалистов учреждений образования, здравоохранения и представителей общественных организаций города, а так же родителей, законных представителей людей с ограниченными возможностями здоровья.

С приветственным словом перед собравшимися выступил директор Учреждения Елена Николаевна Варжинская. Гостям была продемонстрирована презентация о деятельности Учреждения, презентация о работе сектора по реабилитации инвалидов молодого возраста. Заведующий социально-реабилитационным отделением граждан пожилого возраста и инвалидов №1 Елена Викторовна Никулина рассказала о перспективах работы отделения. В заключение гостям была предложена обзорная экскурсия по Учреждению, в ходе которой были показаны зал адаптивной физкультуры, сенсорная комната, комната отдыха, кабинет массажа, творческие мастерские и театральная студия. Приятное удивление вызвала демонстрация поделок, которые несли в себе любовь и тепло рук получателей социальных услуг. В мероприятии приняли участие 31 человек.

Психолог социально-реабилитационного отделения
граждан пожилого возраста и инвалидов № 1
Светлана Александровна Любарская
Тел. 8(3462)52-25-43

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАША ГАЗЕТА

9 июля в социально-реабилитационном отделении граждан пожилого возраста и инвалидов №2 состоялось яркое и красочное мероприятие, посвященное Дню семьи, любви и верности. Важная часть мероприятия – знакомство с исторической справкой о традициях празднования дня Петра и Февронии, и современных символах этого праздника. Символом Дня семьи, любви и верности стала ромашка. В день празднования плетут венки из ромашек, дарят букеты ромашек и «февроньки» — открытки с изображением ромашек или других символов семьи. Популярной традицией стало заключение браков

8 июля: по этому случаю многие ЗАГСы продлевают часы работы и отказываются регистрировать разводы.

Привнесли в празднование Дня семьи свои творческие идеи и волонтеры «серебряного возраста» Н.В. Медведева, Н.Н. Галлямова, З.П. Мещерякова, и в продолжение праздника провели мастер-класс по изготовлению обереговых сувениров «Узелок счастья» и «Домовёнок» для получателей социальных услуг.

Культорганизатор социально-реабилитационного отделения граждан пожилого возраста и инвалидов №2
Баловнева Татьяна Владимировна
Тел. 8(3462)32-90-85

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАША ГАЗЕТА

В Учреждение поступает много писем, в которых получатели социальных услуг с благодарностью рассказывают о добрых, благородных, душевных людях, готовых прийти на помощь к ближнему в любую минуту, о своих ангелах-хранителях – социальных работниках, заменяющих, порой, пожилым людям семью.

С этого номера мы решили опубликовывать письма получателей социальных услуг.

Первые слова благодарности написаны от получателя социальных услуг – Шиловой Анжелики Леонидовны. Обслуживается Анжелика Леонидовна, в специализированном отделении социально-медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов №3 с 26.03.2015, социальный работник – Рогозина Яна Анатольевна.

«Впервые о социальной службе я узнала в 2014 году, когда у моего папы случился перелом шейки бедра, - рассказывает Анжелика. Он был прикован к постели. Мы тогда не представляли, что значит лежачий больной в доме. Тогда впервые к нам пришли сотрудники социальной службы. Социальные работники ухаживали за папой, помогли нам в оформлении инвалидности. Но, как говорится, беда не приходит одна!

Я жила обычной жизнью, дом-работа, помогала родителям. Ничто не предвещало беды, у меня даже не было карточки в поликлинике, я никогда серьезно не болела. И вот однажды ночью, я упала на пол, и не смогла встать на ноги. В июне 2014г я оказалась в больнице. Диагноз-нарушение спинального кровообращения, очень редкий диагноз. К врачам у меня был только один вопрос: смогу ли я когда-нибудь встать на ноги?

Всё это тяжело и больно вспоминать, все было, как в тумане, как будто происходило не со мной. Меня выписали из больницы с 1 группой инвалидности. Я тогда подумала, что жизнь

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАША ГАЗЕТА

В моей жизни появилась Рогозина Яна Анатольевна - социальный работник. Моя жизнь изменилась. Я смотрела на Яну: из нее бурлила жизнь и энергия, красивая, умная, очень заботливая и внимательная! А главное-профессионал! Я не успевала опомниться, а она уже меняет памперсы, заправляет кровать, убирает и заправляет стиральную машинку бельём. Все четко и отлажено. С помощью Яны Анатольевны, я начала усиленно заниматься. И у меня все получилось: я стала понемногу вставать, потом первые шаги на ходунках, реабилитация и итог – 3 группа инвалидности.

Яна вдохнула в меня жизнь!!! Мы с ней примерно одного возраста, но выглядела я, по сравнению с ней, старой бабкой. Яна привела меня в порядок: подстригла, покрасила волосы, я взглянула на себя по-другому. Мне захотелось жить!!!

Можно долго и много рассказывать о себе и о помощи, которую оказывает мне социальная служба. Но я знаю точно, что без социальной помощи я не выжила бы в этом мире…

Я на себе испытала эту трудную жизненную ситуацию, и очень благодарна социальной службе, что они есть: помогают людям и мне на протяжении многих лет. Низкий Вам поклон! Многие жители Сургута не хотят обращаться за помощью. Обратитесь, и вы поймете, что хороших и добрых людей на свете намного больше, чем нам кажется. И они готовы прийти на помощь в любую минуту!»

Осторожно, ГРИПП!

Наступление осени и зимы обычно связано с подъемом таких заболеваний, как грипп и острые респираторные вирусные инфекции. Холодное время года способствует переохлаждению организма и повышает опасность заболевания особенно у детей и лиц пожилого возраста. Распространению заболевания в это время года способствует скученность населения в помещениях, которая увеличивает вероятность встречи с инфекцией.

ОРВИ и грипп распространены повсеместно, вирусы постоянно циркулируют среди людей, приобретая всё большую агрессивность. Вирусы гриппа очень изменчивы, при появлении новых видов вирусов возникают пандемии гриппа, охватывающие многие страны мира. Это связано с отсутствием у населения иммунитета к новым вирусам.

ГРИПП - острая вирусная болезнь, передается воздушно-капельным путем. Основным источником инфекции является больной человек, который распространяет вирусы с мельчайшими капельками слизи при чихании и кашле. Вирус повреждает слизистые оболочки верхних дыхательных путей (носоглотка, трахея, бронхи) способствуя размножению бактерий и развитию вторичной инфекции. При несвоевременно начатом лечение и тяжелых формах гриппа возможно развитие осложнений на легкие, сердце, почки, лор - органы, нервную систему.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку в поликлиниках по месту жительства – это самое эффективное средство против гриппа.
- Регулярно проветривать помещения.
- Воздерживаться от посещения мест скопления людей.
- Если у вас есть очиститель и увлажнитель воздуха, необходимо периодически включать их.
- В квартире и в автомобиле не забывайте менять фильтры кондиционера.
- Работникам магазинов, столовых, детских дошкольных и общеобразовательных учреждений в период вспышки гриппа рекомендуется носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые четыре часа.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

Желаю всем крепкого здоровья!

Врач Татьяна Николаевна Петрова, тел. 8 (3462) 52-25-07

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –Югры
«Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАША ГАЗЕТА

Осенная хандра и как с ней справиться самостоятельно!!!

Осенняя хандра (депрессия) - это угнетение психоэмоционального состояния, которое характерно для большинства людей. Неяркие краски после солнечного лета способны пробудить в человеке негативные эмоции.

Само понятие предполагает некое психологическое отклонение, а не просто плохое настроение. Также, следует отметить, что данное отклонение может произойти в любое время года, независимо от сезона. Но чаще всего такие отклонения проявляются именно осенью, отчего и получили название осенняя хандра (или депрессия).

Осенняя хандра имеет определенные симптомы:

Психологические – апатия, тоска, обидчивость, чрезмерная раздражительность, нежелание общаться, подавленность и пр.

Физиологические – постоянная усталость, боли в разных частях тела, нарушение аппетита и сна.

Сроки проявления – может наблюдаться на протяжении длительного времени, возникнуть и пропасть без особых причин.

Существует несколько рекомендации психологов, следуя которым можно эффективно бороться и справиться с осенней хандрой:

Просыпайтесь раньше

Осенью недостаток солнечного света с каждым днем становится все больше и больше, что может стать причиной сезонной депрессии.

Согласно нейроученому и профессору Расселлу Фостеру, главный способ преодолеть осеннюю хандру таков — выходить на свежий воздух минимум на 30 минут между 6 и 10 утра, когда солнечный свет максимально сильный.

«Даже в пасмурный день свет от 500 до 1000 раз сильнее на улице, чем в вашем доме или офисе» — объясняет он.

«Исследования показывают, что воздействие утреннего света помогает перезапустить наши внутренние биологические часы и эффективно противостоять сезонной депрессии».

2. Контролируйте режим сна и бодрствования

Разбитое состояние после сна и сильное желание поспать еще — распространенная осенняя проблема. Укорачивающийся день и длинные часы темноты вызывают повышение уровня мелатонина — гормона сна — вызывая желание поспать днем и доставляя беспокойство ночью.

НАША НАЗЕТА

Мы часто усугубляем проблему, перестраивая нашу естественную систему сна и бодрствования — пьем кофе, чтобы проснуться утром, и пьем алкоголь чтобы расслабиться вечером.

Вместо этого, лучше приучить себя к определенному режиму дня — отправляться спать и просыпаться в одно и то же время.

3.. Старайтесь употреблять здоровую пищу

Налегайте на свежие сезонные продукты с низким содержанием жиров, которые благодаря большому количеству антиоксидантов успешно противостоят болезням:

Брюква, сладкий картофель и тыква — эти ярко-оранжевые овощи содержат в себе огромные запасы витамина С, клетчатку и антиоксидант бета-каротин.

Яблоки и персики. Яблоки содержат полезные для сердечно-сосудистой системы флавоноиды — одни из самых сильных антиоксидантов. А персики богаты на растворимую клетчатку, которая помогает улучшить пищеварение и понизить холестерин и пр*4. 4.Встречайтесь с друзьями, чтобы побороть хандру.*

Огромное количество исследований доказали, что хорошие друзья могут избавить от депрессии. Сделайте своей миссией выбираться наружу и встречаться с друзьями хотя бы раз в неделю.

Совместный вечерний просмотр приятного фильма или просто милые сплетни за домашней едой — гарантированный способ почувствовать себя лучше.

5. Поставьте цель.

В осенние деньки очень сложно задаться новой целью, но чтобы эффективно бороться с осенней хандрой, психолог Эви Джозеф рекомендует начать ставить маленькие цели, например, прочитать книгу, которую вы откладывали долгие годы (даже если это какая-нибудь сказка).

После этого можно поставить и более глобальную цель, например, начать заниматься в спортивном зале или записаться на курсы изучения иностранного языка.

6.*. Попробуйте медитацию.*

Давно известно, что медитация — это хорошее средство для предотвращения депрессии и хандры. Простой способ медитации — это зажечь свечу, включить релаксационную музыку и пристально смотреть на полыхающее пламя в течение 10 минут, позволяя своему уму успокоиться и освободиться от любого рода мыслей.

7. Займитесь физическими упражнениями.

Постарайтесь вставать утром на 30 минут раньше, тогда вы сможете с легкостью включить упражнения в ваш распорядок дня.

Физическая активность рано утром также может зарядить вас энергией на весь оставшийся день и снабдить эндорфина-

Психолог консультативного отделения
Иванова Елена Александровна
Тел. 8(3462)52-25-31