

ВЫПУСК № 1 (1)  
ДАТА ВЫПУСКА:  
МАРТ 2024



2024/2025

ЕЖЕКВАРТАЛЬНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

«ИЗЛУЧИНКА»

«МЫ ПОМОГАЕМ ЖИТЬ ЯРЧЕ КАЖДОМУ!»

РУБРИКИ В НОМЕРЕ

ДЕТСТВО

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

НАША РАБОТА-БЫТЬ РЯДОМ

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЭТО АКТУАЛЬНО

Самая главная ценность для нас – человек, его настоящее и будущее. Мы подойдем индивидуально к каждому и предоставим качественные и востребованные социальные услуги всем нуждающимся на территории Нижневартовского района.

## Все начинается с семьи – и мир тоже...

2024 год в России объявлен Годом семьи. Цель этого года — популяризировать политику в сфере защиты семьи и сохранить традиционные семейные ценности.

В нашем учреждении каждое отделение запланировало проведение различных мероприятий: просветительские мероприятия, познавательные игры, развлекательные программы, конкурсы и викторины. Весь год для получателей социальных услуг будут звучать темы уважения в семье, почитания старшего поколения, любви и бережного отношения друг к другу.

Для большинства людей нет ничего важнее, чем счастье, мир и благополучие в собственной семье. Некоторые факты о семейной жизни интересуют не только людей, уже состоящих в браке, но и тех, кто только задумывается о создании собственной семьи:

1. По статистике, около 75% людей во всем мире, заключающих брак со своими коллегами по работе, в результате разводятся.
2. На протяжении истории человечества, брак далеко не всегда заключался по любви. Часто люди женились, чтобы обрести новых родственников, имущество, а также дополнительных работников в хозяйстве (в виде детей).
3. По сравнению с холостяками, мужчины, состоящие в браке, за всю жизнь накапливают примерно в четыре раза больше сбережений и финансовых активов.
4. Медицинские исследования выявили, что счастливая благополучная семейная жизнь на 37% увеличивает шансы развития ожирения у одного из супругов. Так что, если у вас несколько лишних кг, не расстраивайтесь - вы всего лишь счастливы!

**Берегите свою семью, храните семейные ценности и традиции!**

Методист ОИАР Саблукова Н.Ю.



## Негромкая у нас работа

Специалисты отделений социального сопровождения граждан – люди особой душевной организации, которые не по долгу службы, а по велению сердца ежедневно проявляют чуткость и заботу. Они вдохновляют, окрыляют своих подопечных, придавая им силы двигаться дальше. Эти строки о них.

Негромкая у нас работа.  
Зато у нас душа открыта  
Для тех, кому нужна забота,  
Для тех, кому нужна защита.  
Вопросов и проблем – без счета,  
А мы свою работу любим.  
Негромкая у нас работа,  
Но мы необходимы людям.

Заведующий ОССГ



### Мы-с танцем по жизни! А вы?

Жизнь пожилых людей может стать ярче и интереснее, если есть занятие, которое подарит молодость духа и доставит радость. Этим занятием могут стать танцы! Танцевально-двигательная терапия даст новый интерес к жизни, научит любить себя, насытит разум и тело недостающей энергией. Так почему же не сделать это состояние нормой жизни?

На базе отделения социального сопровождения граждан, в рамках реализации технологии «Дворовой социальный менеджмент», два раза в неделю проводятся занятия по программе адаптации пожилых граждан в современном обществе и улучшению состояния их психического и физического здоровья «С танцем по жизни».

Занятия танцами помогают установке гармоничных позитивных межличностных отношений, способствуют успешной социальной активности, адаптации к возрастным изменениям, коррекции эмоциональных и моторных нарушений. А еще это прекрасный повод показать себя. Так, на праздничном мероприятии, посвященном Международному женскому дню, наши дамы подарили энергичный танцевальный номер всем присутствующим. Своим выступлением они надолго зажгли публику положительными эмоциями и впечатлениями.

Приглашаем всех желающих, чей возраст 55+, в том числе и мужскую половину человечества на занятия танцами.

**Пусть и ваша жизнь продолжится под девизом «С танцем по жизни!»**

Психолог ОССГ Бобкова Е.В.



## Весна идет — весне дорогу!

Весна проверяет нашу эмоциональную стабильность. Весеннее обострение – неофициальное название временного ухудшения психического и физического состояния, возникающее у некоторых людей с наступлением теплого сезона. Воспользуйтесь простыми, но эффективными упражнениями для снятия весеннего обострения.

### Расческа



В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут.

### Съесть мороженое



Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан.

### Массаж



Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

### Потереть ладони



Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

*(продолжение на следующей стр.)*



### Лестница



Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

### Взмахи руками



Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

### Уборка



Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Аккуратный вид полка, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

### Минута на размышление



Найдите возможность остаться дома одному, включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге.

### Ароматерапия



Очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

*(продолжение на следующей стр.)*





## Танцы

Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс.



## Смыть конфликты и стрессы

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.



## 27 предметов

Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме. Это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.



## Краски

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок.

Чтобы весной быть в хорошем настроении достаточно настроиться на позитив и наслаждаться каждым мгновением жизни.

Дарите друг другу цветы, больше улыбайтесь и окружите заботой родных и близких.

Займитесь спортом, смейтесь, не жалуйтесь на погоду, радуйтесь каждому пришедшему дню. Тогда не будет повода грустить и скучать.

Заведующий ОППГ (ф) Самололова М.Л.



## Не просто гимнастика

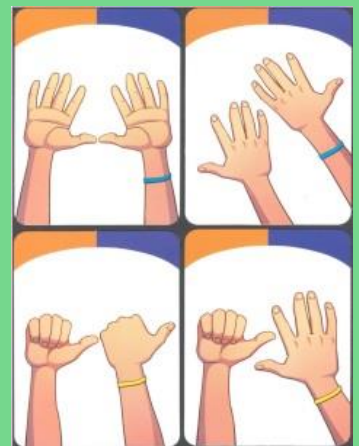
Утро в отделении социальной реабилитации и абилитации (пгт. Новооганск) начинается с зарядки. Не с простой зарядки, а с нейрогимнастики! Граждане пожилого возраста и инвалиды имеют возможность пройти здесь курс профилактики и коррекции когнитивных нарушений. С годами человек утрачивает не только физическую силу. Ослабевают внимание, мышление, память, интеллект, восприятие, речь. Эти нарушения могут быть вызваны таким коварным заболеванием как деменция, которая возникает не только в старческом возрасте, но и вследствие перенесённых заболеваний. Нейрогимнастика состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Занятия по профилактике деменции также включают в себя упражнения, игры и задания для тренировки памяти, внимания, мышления, воображения, логику, концентрацию внимания, развитие мелкой моторики и пальчиковую гимнастику.

Занятия проводятся систематически, в спокойной, доброжелательной обстановке. Простые упражнения постепенно усложняются, увеличивается их объем. Получатели социальных услуг большим удовольствием посещают занятия, делятся впечатлениями, отмечают улучшение когнитивных функций, эмоционального фона и общего самочувствия, развитие коммуникативных навыков, умения решать задачи в команде.

Специалисты отделения приглашают посетить отделение социальной реабилитации и абилитации и пройти курс профилактики.

Психолог ОСРиА ГПВиИ: Булатова О.А.



## **Вы одинокий пожилой человек и вам не хватает домашнего тепла и заботы? Мы вам поможем!!!!**

Одиноким пожилым людям в старости необходима помощь и поддержка. В этот период они сталкиваются с беспомощностью, чувством ненужности, отчасти, и с психологическим дискомфортом. Плохое здоровье приводит к утрате способности ухаживать за собой полноценно, вести обычный образ жизни. Большинство пожилых граждан испытывают страх перед условиями домов престарелых.

Встретить достойную старость в кругу родных и близких людей... это ли не мечта каждого разумного человека?! К сожалению на сегодняшний день осуществить мечту становится все труднее. Причин, по которым пожилой человек в конечном итоге остается один, на самом деле весьма много, перечислять их здесь не имеет смысла, ведь речь идет совсем не о том. Речь пойдет о технологии «Приемная семья для пожилого гражданина, инвалида».

Суть технологии в том, чтобы люди пенсионного возраста и инвалиды могли найти себе второй дом, где их примут как родных. Дом, в котором их будут уважать, в котором будут помогать, несмотря ни на что. Люди, обретающие новый дом, получают не только помощь в уходе и содержании, но так же обретают семью и любовь.

В свою очередь, граждане, которые принимают в свою семью пожилого человека или инвалида, могут рассчитывать на ежемесячную выплату, на основе договора об организации Приемной семьи.

По всем интересующим вопросам можно обратиться пгт. Новоаганск, ул. Мелик-Карамова, д.8, БУ «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения».

Заведующий СОСМОндГПВиИ Сызранова А.И.



# ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАВИТЬ ОТЗЫВ О НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ НА САЙТЕ WWW.BUS.GOV.RU [HTTPS://BUS.GOV.RU/INFO-CARD/458328](https://bus.gov.ru/info-card/458328)



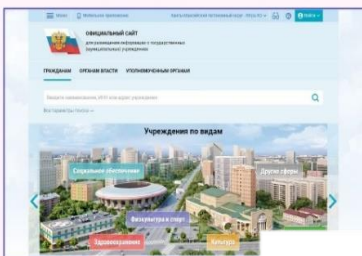
## ПАМЯТКА О РАБОТЕ С САЙТОМ WWW.BUS.GOV.RU

### Уважаемые граждане!

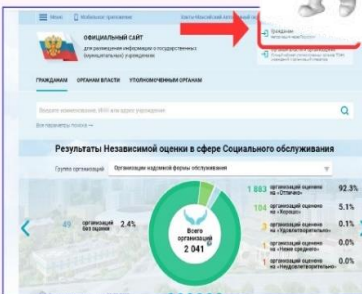
Вы можете оставить отзыв на сайте [www.bus.gov.ru](http://www.bus.gov.ru) о качестве оказываемых услуг учреждением социального обслуживания

### Порядок действий:

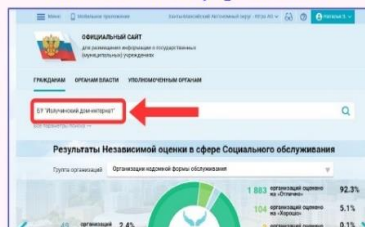
1. Зайти на сайт [www.bus.gov.ru](http://www.bus.gov.ru)



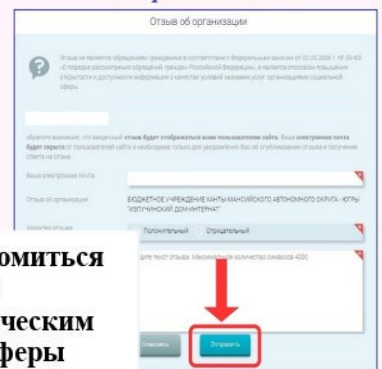
2. Для написания отзыва необходимо пройти авторизацию через Госуслуги



3. В строке поиска ввести наименование учреждения

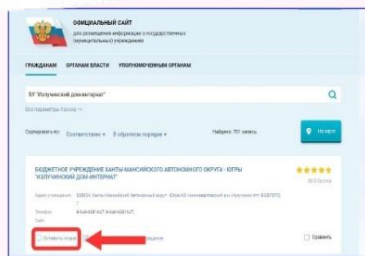


5. Заполнить форму и отправить отзыв



На сайте [bus.gov.ru](http://bus.gov.ru) Вы сможете ознакомиться с общероссийскими базовыми перечнями услуг, оказываемым физическим лицам в учреждениях социальной сферы

оставить отзыв"



На [bus.gov.ru](http://bus.gov.ru) Вы сможете найти информацию о нужном учреждении, а также посмотреть результаты независимой оценки оказания услуг



Сайт [bus.gov.ru](http://bus.gov.ru) позволяет сравнивать учреждения между собой по отдельным критериям



На сайте [bus.gov.ru](http://bus.gov.ru) Вы сможете ознакомиться с общероссийскими базовыми перечнями услуг, оказываемым физическим лицам в учреждениях социальной сферы

**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Нижневартовский районный комплексный центр социального  
обслуживания населения»**

На сайте учреждения:

- размещены сведения о деятельности и структуре учреждения, количестве свободных мест, планы и отчеты;
- контактные данные руководителей и специалистов;
- можно задать вопросы и оставить отзывы;
- пройти анонимное анкетирование;
- ежедневно публикуются объявления, информация о проводимых событиях;
- размещены нормативно-правовые акты;
- порядок предоставления социальных услуг;
- буклеты по направлениям деятельности,
- выпуски корпоративной газеты.

В учреждении действуют официальные аккаунты в социальных



**Подписывайтесь на наши группы и всегда узнавайте о самых актуальных новостях, интересных событиях!**

**Главный редактор: Грук Валентина Михайловна  
Ответственные за выпуск:**

**Саблукова Наталья Юрьевна, Юлдашбаева Людмила Федарисовна**