

## День за днём

«А ну-ка, бабушки!  
А ну-ка, дедушки!»

Инсценировка заволжской команды

6 марта в Центре культуры и досуга "Кировец" Кировского района Санкт-Петербурга прошёл региональный онлайн-конкурс "А ну-ка, бабушки! А ну-ка, дедушки!"

В этом году он проходил в седьмой раз. Среди девяти команд были представители Кировского, Фрунзенского, Петродворцового районов Санкт-Петербурга, а также команды из Карелии и команда от Заволжского центра социального обслуживания. Мы приняли участие в конкурсе онлайн.

Несколько лет назад конкурс вышел на международный уровень. Ранее проводился очно. Среди участников были и эстонские команды. После пандемии конкурс перешёл на онлайн-формат.

В 2023 году за основу взяли весёлую тему "Российские комедии - улыбка сквозь годы", которая объединила пять номинаций. Участники состязались в вокальном, танцевальном, спортивном конкурсах. Каждая команда подготовила оригинальную визитную карточку и видеосюжет к конкурсу "Моя малая Родина".

Команде "Звёзды" Заволжского центра социального обслуживания была присвоена номинация "Самая креативная команда".

## «Подиум зрелой красоты»

В рамках программы "Активное долголетие" регионального проекта "Старшее поколение" прошло областное мероприятие "Подиум зрелой красоты", посвящённое Международному женскому дню. Организовал конкурс Приволжский центр социального обслуживания при поддержке департамента социальной защиты населения Ивановской области.

Участниками мероприятия стали 17 представительниц старшего возраста из бюджетных учреждений социального обслуживания Ивановской области. Заволжский центр социального обслуживания представляла Анна Курицына, "серебряный" волонтер, активная участница группы здоровья, танцевального коллектива "Заволжаночка" и многих мероприятий центра.

Конкурсная программа началась с приветствия уважаемых гостей и представления жюри. Знакомство с участницами проходило благодаря анкетам, которые были отправлены вместе с заявками. Первый этап конкурса был посвящён эпохе 60-х годов, где участницы демонстрировали моду, стиль одежды, манеру поведения той эпохи. Наша участница представила себя в роли школьницы, вспоминая "школьные годы чудесные", когда на груди красовалась октябрятская звёздочка, затем пионерский галстук и завершила всё комсомольским слётом.

На втором этапе участницам предстояло окунуться в лихие 90-е годы. Это отразилось в их выступлениях: модные джинсы, жевательная резинка, ваучеры. В выступлении Анны Константиновны чётко прослеживалась связь с первым этапом. Вот она уже взрослая, примеряет свадебное платье и фату, затем мелькают годы, дом, дела, работа, выход на заслуженный отдых.

Третий этап - двухтысячные годы. Здесь участницы показали то, чему научились и чего достигли за эти годы. Наша участница вышла на сцену в спортивном костюме и выполнила ряд физических упражнений, показав тем самым, что ведёт активный здоровый образ жизни.

Помощь в подготовке и выступлении Анны Константиновны оказала Лидия Орт. Она написала стихи ко всем этапам и озвучивала их во время выступления участницы.

Завершилось мероприятие награждением участниц. Все представительницы золотого возраста были отмечены дипломами победителей в различных номинациях и памятными сувенирами. Представительница Заволжского центра была награждена дипломом в номинации "Романтика".



Анна Константиновна стала победительницей в номинации "Романтика"

## Международный женский день

"Международный женский день - важный и всеми любимый праздник. 8 Марта - это день, когда не возникает вопросов, кого поздравлять и почему? Но у этого праздника есть богатая история и отмечают его по-разному", - с этих слов началось мероприятие в Заволжском центре социального обслуживания для детей и их родителей, находящихся на социальном обслуживании и сопровождающих.

Вероника Лютова, специалист по социальной работе отделения

профилактической работы с семьёй и детьми, рассказала присутствующим о том, что праздник 8 Марта - это день выражения любви и уважения женщинам.

Гостям были продемонстрированы трогательные видеопоздравления детей для своих мам. Присутствующие поучаствовали в конкурсах. Детям предстояло с повязкой на глазах найти родную мамочку среди других мам. Затем детям было предложено определить наощупь предметы, которые могут

находиться в женской сумочке.

Студия танца "Miracle Dance" под руководством Елизаветы Бабариной подарила гостям несколько танцевальных композиций.

В конце вечера Вероника Константиновна вручила благодарности от Заволжского центра социального обслуживания мамам, находящимся на социальном сопровождении, за активное участие в деятельности отделения профилактики. Несовершеннолетним, находящимся на социальном обслуживании, были вручены благодарности за участие в областных конкурсах.



Фотография на память о прошедшем мероприятии

## Самообслуживание и поведение в быту



Занятие по выращиванию растений

В марте в отделении социальной реабилитации инвалидов Заволжского центра социального обслуживания прошло занятие на тему "Повышение финансовой культуры и грамотности", направленное на формирование знаний и навыков, которые позволят молодым людям принимать осознанные и эффективные решения по управлению личными финансами.

Информационная беседа на тему финансовой грамотности сопровождалась наглядным материалом - презентацией. В процессе показа слайдов специалист отделения Светлана Кудряшова рассказала ребятам о понятии "деньги", об истории их появления, их видах, функциях и об альтернативных способах оплаты покупок. Затем было раскрыто понятие "пластиковая карта", которая имеет более высокую степень защиты, чем наличные деньги, прозвучали пословицы о деньгах, проведена тематическая физкультминутка. В конце беседы проведена игра "Продолжи предложение" для закрепления полученных знаний.

Вторая часть занятия - практическая. Ребятам были предложены макеты "монет" и "банкнот" разного достоинства, которые они должны были разложить по порядку от большего к меньшему.

В рамках проекта "Остров безопасности" планируется продолжать работу с молодыми людьми по повышению финансовой культуры и грамотности.

Первой частью занятия стало мероприятие по формированию навыка стирки белья в машине-автомате "Маленькие секреты большой стирки". Получатели социальных услуг узнали об устройстве стиральной машины, о моющих средствах и их видах, о сортировке белья перед стиркой, о засыпании порошка и других моющих средств в дозатор, о выборе программы стирки и выставлении температуры. Затем при помощи визуальных опор прошло практическое занятие по стирке белья для закрепления и отработки правильного алгоритма действий.

С целью формирования интереса к опытнической и исследовательской деятельности по выращиванию культурных растений и ухода за ними в комнатных условиях, ребятам был создан "огород на подоконнике". Специалист по социальной работе Светлана Кудряшова рассказала о необходимости света, тепла, влаги почвы для роста растений. На дальнейших занятиях планируется продолжать знакомить ребят с особенностями выращивания культурных растений, развивать чувство ответственности за благополучное состояние растений и использовать выросшую зелень для занятий на кухне в учебно-тренировочном пространстве.

## О деньгах и пластиковых картах

В рамках проекта "Остров безопасности" в отделении социальной реабилитации инвалидов Заволжского центра социального обслуживания прошло занятие на тему "Повышение финансовой культуры и грамотности", направленное на формирование знаний и навыков, которые позволят молодым людям принимать осознанные и эффективные решения по управлению личными финансами.

Информационная беседа на тему финансовой грамотности сопровождалась наглядным материалом - презентацией. В процессе показа слайдов специалист отделения Светлана Кудряшова рассказала ребятам о понятии "деньги", об истории их появления, их видах, функциях и об альтернативных способах оплаты покупок. Затем было раскрыто понятие "пластиковая карта", которая имеет более высокую степень защиты, чем наличные деньги, прозвучали пословицы о деньгах, проведена тематическая физкультминутка. В конце беседы проведена игра "Продолжи предложение" для закрепления полученных знаний.

Вторая часть занятия - практическая. Ребятам были предложены макеты "монет" и "банкнот" разного достоинства, которые они должны были разложить по порядку от большего к меньшему.

В рамках проекта "Остров безопасности" планируется продолжать работу с молодыми людьми по повышению финансовой культуры и грамотности.



На занятии по финансовой грамотности

## «Финансовое путешествие в Крым»

18 марта 2014 года Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал межгосударственный договор о принятии Крыма и Севастополя в состав Российской Федерации, в соответствии с которым в составе России образовались два новых субъекта - Республика Крым и город федерального значения Севастополь. Это событие имеет важное значение в новейшей российской истории.

17 марта дети, находящиеся на обслуживании в отделении профилактики, совместно с Вероникой Лютовой, специалистом отделения профилактики работы с семьёй и детьми, отправились на машине в виртуальное путешествие по Крымскому полуострову.

В начале путешествия ребята составляли план будущих расходов, которые понадобятся для поездки, а именно на бензин, еду, воду, жильё. Ребята рассуждали о том, что нужно брать с собой в дорогу документы, палатку, спальный мешок, средства личной гигиены, оборудование для приготовления еды.

Во время путешествия ребята не скучали - они участвовали в викторинах, отгадывали загадки, а в конце путешествия попробовали себя в качестве продавцов и покупателей.

## Бригадный метод

В любое время всем хочется обновления и чистоты, а весной особенно. Граждане старшего поколения, находящиеся на домашнем обслуживании, активно пользуются услугами по уборке домов и квартир бригадным методом.

Для того чтобы в квартирах у получателей социальных услуг было чисто, социальные работники Заволжского центра социального обслуживания объединяются в бригады и оказывают наиболее трудоёмкие социальные услуги общими усилиями.

В марте социальные работники четвёртого отделения сделали генеральную уборку в квартирах ветеранов и инвалидов, состоящих на домашнем обслуживании: дружно вывели на улице дорожки, сделали влажную уборку, поменяли шторы на окнах, протёрли стены и потолки, уберлись в шкафах.

Слова благодарности и признательности от клиентов подтверждают важность и необходимость выбранного подхода.

## Конкурс социальных проектов

1 марта департамент социальной защиты населения Ивановской области подвёл итоги областного конкурса социальных проектов в сфере социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Конкурс проводится ежегодно в целях повышения качества жизни граждан старшего поколения и инвалидов, внедрения в деятельность бюджетных организаций социального обслуживания инновационных технологий.

В 2022 году в конкурсе приняла участие 31 организация социального обслуживания с проектами, направленными на продление активного долголетия граждан пожилого возраста, социальную реабилитацию граждан с ограниченными возможностями здоровья, развитие социального обслуживания на дому и дистанционных форм работы, а также волонтерского движения.

Завершающим мероприятием конкурса стал семинар по социальному проектированию, в котором приняли участие 80 специалистов организаций социального обслуживания.



Путешественники по Крыму

## «Точка отсчёта»

В конце прошлого года Заволжский центр социального обслуживания принял участие во всероссийском конкурсе публичных годовых отчётов некоммерческих организаций "Точка отсчёта-2022", который Форум Доноров проводит в партнёрстве с Агентством социальной информации и Центром "Благосфера" при поддержке Министерства экономического развития России и Фонда президентских грантов.

В рамках конкурса рассматривался публичный годовой отчёт организаций - особый вид отчётности, представляющий собой структурированный рассказ о деятельности некоммерческой организации за прошедший год. По результатам оценки годовых отчётов организаций за 2021 год приняло участие 280 организаций из 49 регионов. Заволжский центр социального обслуживания попал в категорию базового стандарта за раскрытие минимального необходимого набора данных в отчёте.

Наш публичный отчёт за 2021 год вы можете посмотреть на официальном сайте организации.



Ольга Крутова с дипломом за проект "Нейрофитнес#Дома"

Наше учреждение заняло третье место в номинации "продление активного долголетия граждан старшего поколения" с проектом "Нейрофитнес#Дома".

В рамках семинара по социальному проектированию перед коллегами с презентацией проекта выступила Ольга Крутова, заместитель директора Заволжского центра социального обслуживания. Она рассказала о его целях и задачах, о том, как проект реализовывался в отделе социального обслуживания на дому, его показатели, активных участников и планах на будущее.

«Плат узорный» - так называлось прошедшее в Заволжском центре социального обслуживания мероприятие, посвящённое 8 Марта. Участниками праздника стали члены досуговых объединений центра и активные пенсионеры города.

Открыла праздничное мероприятие директор центра Ольга Советова. Она поздравила всех женщин с праздником и пожелала весеннего настроения, крепкого здоровья и мирного неба над головой.

Ведущий праздника "Петрушка-коробейник", в роли которого была Лидия Орт, провёл небольшую экскурсию в историю появления платков на Руси. Озвучивала Петрушку Татьяна Морозова. Зрители вспоминали песни о платках, играли с платками, а также каждый получил поздравления с праздником в виде сложного платочка. Мероприятие украсили танцевальный коллектив "Заволжаночка" Заволжского центра социального обслуживания, который исполнил танец с платками, и вокальный коллектив "Зимние вишни" Заволжского городского дома культуры. В его исполнении прозвучала песня "Подари мне платок". В завершении оба коллектива показали дефиле с красиво повязанными платками.

Подарком для всех стало выступление детской танцевальной студии "Miracle dance studio" под руководством Елизаветы Бабариной.

Все выступавшие в конце праздника получили в подарок живые цветы от организаторов мероприятия.

## «Плат узорный»



Участницы праздничного мероприятия

## Полезные советы

## Метеозависимость у пожилых

Изменения погоды ощутимо влияют на самочувствие людей. Наиболее метеозависимыми становятся пожилые люди. Их организм откликается на любые погодные колебания и реагирует как на сильный ветер и влажность, так и на колебания атмосферного давления. О том, как представителям старшего поколения бороться с метеозависимостью, рассказывает руководитель "Школы ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами" Марина Шкапурина.

К симптомам метеозависимости относятся раздражительность, слабость, рассеянность, перепады артериального давления, головокружение, головная боль.

Совет № 1. К неблагоприятным дням надо относиться спокойно и заведомо не ждать от них неприятностей. Тем не менее, не пренебрегайте прогнозами погоды и инфомашиней о "плохих днях", в том числе о геомагнитных возмущениях. Такие сведения помогут вам правильно строить свои планы. Накануне магнитной бури не стоит затевать генеральную уборку квартиры, ремонт, отправляться в дальнюю поездку за рулём, принимать решения по важным вопросам.

Совет № 2. Не слишком интенсивные физические нагрузки, например, ходьба, езда на велосипеде, плавание, гимнастика, позволят улучшить общее самочувствие и поддерживать организм в тонусе. Умеренные физические нагрузки способствуют укреплению суставов и гибкости опорно-двигательного аппарата, насыщают кровь кислородом, снимают эмоциональное напряжение.

Благодаря физическим упражнениям и активному движению организм пожилого человека может быть более подготовлен к перемене погоды и к периодам обострения хронических заболеваний, они будут легче переноситься.

Совет № 3. Пересмотреть свой рацион, отказаться от вредных продуктов, сделать меню более лёгким и здоровым. Основное правило: не переедать. Магнитные бури и так стресс для организма, и переполненный желудок явно не пойдёт ему на пользу. Во время неблагоприятных дней нужно отказаться на время от жирного, острого, солёного, копчёного, сладкого. Эта рекомендация актуальна абсолютно для всех.

Совет № 4. Кроме перечисленных выше способов борьбы с метеозависимостью, не стоит пренебрегать и медикаментозными средствами, а именно принимать накануне и во время непогоды назначенные врачом препараты. Возможно, при неблагоприятных погодных условиях будет необходимо скорректировать дозировку и схему приёма препаратов. По этому поводу проконсультируйтесь с врачом.

Если пожилой человек испытывает лёгкое недомогание при смене погодных условий, приём медикаментов не рекомендован. Врач назначает таблетки только в очень тяжёлых случаях.

Прислушайтесь к своему организму. Как он проявляет себя в неблагоприятные дни? Выберите оптимальные рекомендованные советы для себя и регулярно их применяйте.

Больше информации о деятельности Заволжского центра социального обслуживания на нашем сайте: <http://цсо-заволжский.рф/>