

В ноябре продолжались встречи по проекту «Опоры», реализуемому при поддержке Фонда президентских грантов «Помогаем на здоровье». Поделитесь основными событиями, впечатлениями и фотографиями...А также расскажем о других событиях в жизни организации



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

## ПРОДОЛЖАЕТСЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА АНО СОН «ОПОРА» - «ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»

С 1 ноября 2022г. начался второй этап реализации социального проекта «Помогаем на здоровье». В ноябре заметно похолодало, особенно это было заметно участникам групповых оздоровительных прогулок на Центральной набережной города. Поэтому с начала ноября занятия были перенесены в сквер им.8 Марта, где мы занимались ранее, в феврале-апреле 2022г. Сквер небольшой, уютный. В центре сквера на небольшой площадке по традиции инструктор по физической культуре Елена

Павловна проводит разминку перед основной ходьбой. Здесь же занятие заканчивается этапом заминки. Участники занятия дружно выполняют предложенные инструктором физические упражнения. Основное время занятия посвящено скандинавской ходьбе по аллеям сквера. Не смотря на холодную погоду, наши получатели социальных услуг стабильно посещают занятия, каждый раз приходят от 7 до 10 человек. Несколько участников проживают непосредственно в этом микрорайоне, в домах рядом со сквером, что делает данную локацию еще более привлекательной. Участникам проекта из Дзержинского района до сквера им.8 марта также достаточно удобно добираться. Уже в этом сквере к занятиям присоединились новые участники, некоторые из них вскоре стали и новыми получателями социальных услуг АНО СОН «Опора». Много для популяризации услуг и проектов «Опоры» делают наиболее активные получатели социальных услуг — неизменные активисты проектов организации. Так, Галина Петровна Ф. рассказывает об «Опоре», о скандинавской ходьбе своим приятельницам, соседкам. Заинтересовавшись, некоторые из них пришли сначала на оздоровительные занятия в сквер им.8 Марта, потом оформили документы на социальное обслуживание. Новая локация групповых оздоровительных занятий интересна также тем, что в сквере есть зона с уличными тренажерами. Иногда разминку инструктор по физической культуре проводит здесь, после нее несколько минут участники занятия с удовольствием занимаются на тренажерах. Несколько недель занятия в сквере им.8 Марта проходили даже два раза в неделю, мы старались не упустить относительно хорошую ноябрьскую погоду перед наступающими зимними холодами и неизбежным гололедом.



Одно из занятий наших подопечных посетили студенты первого курса направления «Социальная работа» Волгоградского социально-педагогического университета. Они пообщались с «серебряными» спортсменами, взяли интервью у отдельных получателей и инструктора по физической культуре, сфотографировали пенсионеров. Фрагменты отдельных интервью мы разместили в газете. Студенты задали несколько вопросов инструктору по физической культуре, преподавателю социально-педагогического университета **Елене Павловне:**

### -Здравствуйте! Почему этот сквер выбран для групповых занятий скандинавской ходьбой?

-Ну у нас разные локации бывают, мы вот и в парке им.8 Марта занимаемся, мы занимались и на Центральной набережной на улице Чуйкова. Мы периодически меняем место занятия, чтобы интереснее было. Девочки (получатели социальных услуг—прим. ред.) любят заниматься, они общаются между собой. Почему нравится скандинавская ходьба? Во-первых, она уменьшает нагрузку на скелет, то есть на колени, на тазобедренный сустав и увеличивает нагрузку на плечевые суставы. Работает у нас 90% мышц при скандинавской ходьбе. Всем тут интересно, они общаются.

### -А обычно у Ваших подопечных есть какие-то пожелания где ещё заниматься или чем ещё заниматься?

-Участники просят, чтобы увеличивали количество занятий. Допустим, не раз в неделю, а три-четыре раза. Потому что активный образ жизни для лиц пожилого возраста это тоже интересно. Как правило, в этом возрасте сидят уже многие дома и поэтому общение и нагрузка физическая людям старшего возраста никогда не мешает. А где заниматься, мне кажется, не важно.

### Студенты задали также несколько вопросов Галине Петровне, получателю социальных услуг АНО СОН «Опора»:

### - Скажите, а почему Вы занимаетесь скандинавской ходьбой?

- Понимаете, движение – это жизнь. Без этого нельзя. Все так говорят и написано про это. Я уже давно занимаюсь ходьбой с палками. Но сейчас я занимаюсь в «Опоре», с преподавателем, которая у нас проводит зарядку, разминку перед ходьбой. Занимались сначала на набережной, туда ездили, с полдевятого до полдесятого, это летом было. А сейчас перевели нас сюда. Но я рада, потому что живу рядом, вон мой дом. Сегодня мы в 11.30 собрались, а завтра - к 10.00 утра. Я с группой занимаюсь, и занимаюсь еще сама. Я выхожу из дома и каждый день по 2 километра хожу, для меня это достаточно, 2-3 километра. Потому что мне 80+



### ПРОГУЛКИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

В ноябре 2022г. в рамках второго этапа проекта продолжается реализация второго направления проекта—организация индивидуальных прогулок на свежем воздухе для подопечных с ограничениями в передвижении, выражающих желание совершать прогулки в пределах территории проживания и нуждающихся для этого в посторонней физической помощи и прогулочном реабилитационном оборудовании (уличное кресло-коляска, трость), их сопровождение во время прогулок. Солидный возраст – не повод запереться дома, нужно обязательно устраивать прогулки на свежем воздухе, которые не только благотворно скажутся на настроении, но и на здоровье пожилого человека.

Чем полезны прогулки? Свежий воздух хорошо воздействует на мозговую активность и способствует очищению дыхательных путей от накопившихся в помещении загрязнений и пыли. Пребывание на свежем воздухе и в движении сокращает вероятность инсультов и инфарктов. Даже небольшие физические нагрузки способствуют укреплению мышечной массы, сердечно-сосудистой системы и костных структур. С годами люди склонны к развитию болезни Альцгеймера, деменции и другим психическим расстройствам. Прогулки помогают мозгу работать более «ясно и трезво» за счет насыщения кислородом. Активное насыщение клеток кислородом на 20-40% повышает память и способность к концентрации внимания. Двигательная активность – хорошая профилактика запоров и спасение от плохого аппетита. Прогулки – великолепный повод отвлечься от грустных мыслей о возрасте, встретить интересных людей и полюбоваться красотой сквера, парка, что положительным образом скажется на душевном самочувствии пожилого человека. Постоянное нахождение дома нередко приводит к депрессии или раздражению. Прогулка может улучшить настроение и помочь успокоиться. Если вы гуляете не один, то это добавит положительных эмоций. Регулярные прогулки не только повышают качество сна, но и благотворно влияют на нервную систему. Если включить прогулку в ежедневный распорядок дня, то продолжительность сна значительно улучшится.

О чем нужно помнить, собираясь на прогулку. Одевайтесь по погоде, выбирайте удобную обувь; если на улице солнечно и жарко, не пренебрегайте головным убором во избежание перегрева; заранее продумайте маршрут для прогулок, стараясь гулять в одно и то же время; любая прогулка должна доставлять удовольствие, поэтому найдите себе компанию! Пожилым людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата на прогулке необходимы трость, костыли или ходунки. Важно следить за исправностью этих предметов, вовремя менять стертые накладки, резиновые наконечники. Для людей в инвалидных колясках важен правильный подбор

одежды для прогулки, не стесняющей при сидении нижнюю половину тела. В прохладное время года необходимо укрывать ноги пледом или легким одеялом. Во время прогулки, особенно в холодное время года, нужно помнить, что человек в инвалидной коляске двигается гораздо меньше, а значит, быстрее замерзает. Время и продолжительность прогулок зависят, в первую очередь, от физического здоровья пожилого человека. Если здоровье и состояние позволяет, гулять можно долго. При заболеваниях режим прогулок лучше обговаривать с лечащим врачом. Второй фактор, влияющий на количество прогулок, – погода. Нежелательно гулять при интенсивной жаре или сильном морозе.

Наиболее безопасный способ прогулок для пожилого человека – это гулять с сопровождающим человеком. Хорошо, если это родственник. Возможно, что это компаньон – приятельница или соседка. В АНО СОН «Опора» прогулки получатели социальных услуг совершают в сопровождении сотрудников или волонтеров. Вы можете записаться для получения помощи психологического и/или оздоровительного характера на дому или вне дома по телефонам:

**59-30-42 (Дзержинский р-н), 59-30-41 (Центральный р-н), 59-30-14 (Краснооктябрьский р-н), 22-00-06 (Ворошиловский р-н).**



Павловна проводит разминку перед основной ходьбой. Здесь же занятие заканчивается этапом заминки. Участники занятия дружно выполняют предложенные инструктором физические упражнения.



Основное время занятия посвящено скандинавской ходьбе по аллеям сквера. Не смотря на холодную погоду, наши получатели социальных услуг стабильно посещают занятия, каждый раз приходят от 7 до 10 человек. Несколько участников проживают непосредственно в этом микрорайоне, в домах рядом со сквером, что делает данную локацию еще более привлекательной. Участникам проекта из Дзержинского района до сквера им.8 марта также достаточно удобно добираться. Уже в этом сквере к занятиям присоединились новые участники, некоторые из них вскоре стали и новыми получателями социальных услуг АНО СОН «Опора». Много для популяризации услуг и проектов «Опоры» делают наиболее активные получатели социальных услуг — неизменные активисты проектов организации. Так, Галина Петровна Ф. рассказывает об «Опоре», о скандинавской ходьбе своим приятельницам, соседкам. Заинтересовавшись, некоторые из них пришли сначала на оздоровительные занятия в сквер им.8 Марта, потом оформили документы на социальное обслуживание. Новая локация групповых оздоровительных занятий интересна также тем, что в сквере есть зона с уличными тренажерами.



Иногда разминку инструктор по физической культуре проводит здесь, после нее несколько минут участники занятия с удовольствием занимаются на тренажерах. Несколько недель занятия в сквере им.8 Марта проходили даже два раза в неделю, мы старались не упустить относительно хорошую ноябрьскую погоду перед наступающими зимними холодами и



Отзывы получателей социальных услуг о работе наших сотрудников и добрые пожелания

**Друзья, пусть информация нашей новой рубрики «НА ЗДОРОВЬЕ!» будет вам полезной!**

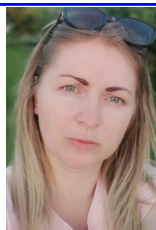
Даже посильная физическая активность в домашних условиях или на свежем воздухе (пешеходные прогулки, скандинавская ходьба) может стать эффективной профилактикой ухудшения здоровья, развития различных болезней. Поэтому в «Опоре» разработан и реализуется социальный проект «Помогаем на здоровье». Мы хотим проинформировать наших читателей о профилактике такого современного заболевания, как деменция. Деменция – это научное название утраты познавательных функций, то есть способности мыслить, запоминать, считать, распознавать предметы. Человеку при таком состоянии трудно ориентироваться в окружающем мире, усваивать новое. Деменция – это приобретенное состояние, то есть человек до болезни мог иметь очень высокий интеллект. От нее не застрахованы даже гениальные люди, чему есть много примеров. Деменция – это не какая-то отдельная болезнь, она может быть вызвана разными причинами: от наследственных заболеваний до алкоголизма и инфекций. Важно понимать, что деменция – это не норма ни для какого возраста. Всегда нужно выяснять причину деменции, хотя бы потому, что некоторые ее виды излечимы. Приблизительно каждый десятый человек старше 60 лет имеет деменцию, но в самом начале это заболевание может быть не очень заметно окружающим. Многие пациенты не попадают на прием к врачу, либо врач не считает признаки деменции проблемой, которая заслуживает диагностики. Родственники слышат типичное: «Что вы хотите? Он же старый», – и на этом обследование заканчивается. Как распознать деменцию у близкого человека? При разных видах деменции симптомы могут различаться и появляться в разной последовательности. Признаки деменции:

- постоянно теряет важные вещи: документы, ключи и т.п.;
- кладет вещи в совершенно несвойственные места;
- подозревает, что потерянные вещи украдены, не поддается разубеждению;
- много раз переспрашивает одно и то же, забывая ответ;
- с трудом ориентируется на улице;
- делает грубые ошибки в том, что раньше давалось легко. Человек, у которого развивается деменция, часто чувствует свою слабость, страдает от того, что не может сделать то, что раньше делал легко. Он может скрывать проблемы и просто отказываться от сложных дел, объясняя, что ему не хочется или некогда. Существует много тестов, позволяющих распознать деменцию, её первые признаки. Но нужно понимать, что никогда диагноз не ставят только на основании выполнения пациентом тестов. Врач оценивает многие показатели, но как «первый звонок», который заставит обратиться к врачу, тесты вполне подходят.
- Некоторые заболевания могут проявлять признаки деменции, устранение которых может улучшить состояние больного, это: депрессия; болезни щитовидной железы; нехватка витаминов (например, группы В, витамин В12); инфекции и др. Один из самых простых тестов определения признаков деменции — MiniCog: Человека просят запомнить три любых не связанных по смыслу слова. Например, яблоко, стол, собака. Далее просят по памяти нарисовать круглый циферблат часов со всеми цифрами и стрелками, которые показывают определенное время, например, четыре часа тридцать минут. Дайте время человеку на выполнение задания. После завершения спросите три слова, которые вы говорили раньше. Здоровый человек легко справляется с этим заданием. При развитии деменции часто рано начинают проявляться ошибки в этом тесте: например, зеркальное расположение цифр, числа 13, 14 на циферблате и т.д. Обычно в этой ситуации и в быту уже заметны проблемы, которые могут встревожить родных. Не нужно ждать, что проблемы исчезнут. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем больше возможностей для лечения. По последним данным ВОЗ, здоровый образ жизни значительно снижает риски возникновения деменции. О профилактике деменции мы расскажем подробно в следующих выпусках газеты.

**Источник информации:** [https://www.alzrus.org/o\\_demencii/](https://www.alzrus.org/o_demencii/)  
Сайт Фонда Альцрус—Фонда помощи людям с деменцией и их семьям.

**КРАСНООКТАБРЬСКИЙ РАЙОН**

**Махов С.Г.:** «Я очень благодарен за оказываемые мне услуги **Фокиной Александре Сергеевне**, очень прошу отметить её благородный труд и прошу начальство, её поощрить».



Фокина Александра Сергеевна

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН**



Матросова Ирина Владимировна

**Лебедева Л.П.:** «Благодарю за хорошую работу социального работника **Матросову Ирину Владимировну**. За внимание и доброту, сердечное отношение, которым она меня окружает. И продукты принесёт, и по хозяйству поможет. И сготовит, и хорошим настроением зарядит на весь день. Большое спасибо организации АНО СОН «Опора». Желаю всем здоровья и счастья! Всем спасибо!»

**Косович Л.Ф.:** «Прошу поощрить позитивных, доброжелательных, красивых **Мажирину Нину Дмитриевну** и **Пивень Марину Сергеевну**. Они безболезненно заменяют друг друга во время отпуска; деликатны, заботливы; любят, умеют поддержать чистоту и порядок; наполнены желанием помочь в затруднительной ситуации (и помогают). Очень им благодарна, признательна их семьям, понимающим, насколько не прост этот труд. Конечно, рада за руководство «Опоры», что у них такие сотрудники. Всех с наступающим Новым годом! Мира, здоровья, достатка!



Мажирина Нина Дмитриевна

Дорога жизни с годами сужается, Жизненный стимул резко снижается, Хочется в кресло, в кровать, на диван – Здоровье сберечь, но это обман. Люди в «Опоре» давно это поняли, «Жизнь есть движение» – всем нам напомнили; Проекты их мозг и мышцы бодрят, Но без нажима: старик не солдат. За вклад ваш в здоровье благодарим, «Радости светлой!» – от всех говорим. Новый год мир пусть на Землю несёт, Чтоб о несчастьях не думал народ».



Пивень Марина Сергеевна



Косович Любовь Францевна—активный участник проектов «Опоры»

**Участие Г.А.Булгаковой, директора АНО СОН «Опора», в выездной коллегии учреждений системы социальной защиты населения Волгоградской области**

24 ноября 2022 года в Камышине состоялась выездная коллегия учреждений системы социальной защиты населения Волгоградской области, в работе которой приняла участие Г.А.Булгакова, директор АНО СОН «Опора».

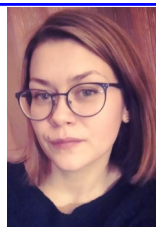
Главная тема масштабного мероприятия, в котором приняли участие свыше ста человек, представляющих государственные и негосударственные организации системы социальной защиты и социального обслуживания региона, – тиражирование передового опыта стационарозамещающих технологий для пожилых людей и жителей с ограниченными возможностями здоровья. В ходе заседания были представлены доклады об особенностях внедрения и развития системы долговременного ухода в Волгоградской области, рассмотрены вопросы работы координационного центра, модернизации учреждений стационарного обслуживания, опыта информирования о системе долговременного ухода и роли социально ориентированных НКО. На ярмарке проектов участники ознакомились с передовым и уникальным опытом, результатами по этому направлению государственных и некоммерческих организаций.

Системой долговременного ухода охвачено более 5,3 тыс. инвалидов и пожилых жителей волгоградского региона: с ними на безвозмездной основе работают 105 государственных организаций системы социальной защиты населения, 23 НКО, одной из которых является АНО СОН «Опора». Система долговременного ухода внедряется в рамках регионального проекта «Старшее поколение» нацпроекта «Демография».



**КРАСНООКТАБРЬСКИЙ РАЙОН**

**Лившиц А.Р.:** «Ко мне, выполняя услуги, приходит социальный работник **Султанова Ирина Александровна**, визита которой я всегда очень жду. Ирина Александровна приносит в мой дом хорошее настроение; выполняет мой заказ на 100%; очень аккуратна во всём своём поведении; грамотная, честная, уважительная; работает быстро; успевает приятно поинтересоваться здоровьем человека, к которому пришла. Когда такие люди, как Ирина Александровна, в коллективе есть, климат в коллективе добрый и всем от этого хорошо».



Султанова Ирина Александровна

**Максим, внук Ульяновой Анастасии Яковлевны:** «Хочу выразить благодарность **Султановой Ирине Александровне**, которая на протяжении долгого времени ухаживает за моей бабушкой. Ирина Александровна очень хороший человек, внимательная, добрая женщина. Она всегда помогает бабушке, кормит. Делает влажную уборку, даёт лекарства. К работе относится с душой и сердцем. Хотелось пожелать Ирине Александровне и её семье всех благ».

**Харитонов В.И.:** «Я пользуюсь услугами отделения социального обслуживания на дому. Меня обслуживает социальный работник **Глябусь Екатерина Евгеньевна**. Хочу выразить большую благодарность за такого чуткого и доброго человека, её доброту и умение общаться с нами, больными людьми. Ведь нам угодить не всегда возможно, возраст и наличие болезней изменило наш характер. Но Катя, как я её называю, лучше родного человека знает, где и как, и что сказать. Покупки её всегда создают хорошее настроение. Денег у нас, пенсионеров, мало, а хочется чего-то вкусенького, полезного поесть. Катя всегда купит, что прошу, вовремя принесёт, поговорит, подскажет, что выгоднее купить. Иногда встаёшь утром, и нет сил убраться в квартире, так Катя тут же поможет, уберёт всё, успокоит словами, повеселит, ласковое слово ведь – лучшее лекарство. Прошу вас обратить внимание на этого человека и поощрить её, т.е. обрадовать денежками. Ей они не помешают. Вот такие люди должны работать с нами, старыми и больными. Иногда не хочется даже расставаться с ней. Но я понимаю, что я не одна у неё. Пожалуйста, обратите внимание на этого доброго и чуткого человека».



Глябусь Екатерина Евгеньевна

**Пекшева Н.И.:** «Хочу выразить сердечную благодарность социальным работникам **Бесединой Светлане Николаевне** и **Матвеевой Юлии Васильевне**. Вот уже на протяжении 4-х лет они делают мою жизнь лучше, очень внимательные и отзывчивые, всегда найдут нужные слова для поддержки в трудную минуту. Спасибо вам за ваш нелёгкий труд. Желаю всем работникам «Опоры» счастья, здоровья и семейного благополучия, ещё раз огромное спасибо».



Беседина Светлана Николаевна

**Сокур Г.М.:** «Выражаю благодарность работнику соцслужбы «Опора» **Сичкар Марии Андреевне** за добросовестное исполнение обязанностей, за чуткое отношение к своим подопечным. От всей души желаю здоровья, благополучия и всего хорошего».



Матвеева Юлия Васильевна

**Мордкина Г.Ф.:** «Хочу выразить благодарность моему социальному работнику **Сичкар Марии Андреевне**. За хорошее обслуживание и вежливое отношение. Она очень ответственная и отзывчивая. Любую просьбу выполняет. Желаю ей здоровья и успехов в труде. А всему коллективу—добра и здоровья».



Сичкар Мария Андреевна

**Егина Л.А.:** «Галина Алексеевна, благодарю Вас за руководство жизненно важной организацией «Опора», что занимаетесь таким благородным делом. Спасибо Вам за всё, что вы для нас делаете. Особенно хочу поблагодарить **Глушину Анастасию Васильевну**. Это человек в высшей степени культурный, добрый, порядочный. К работе относится творчески, с душой и все делает с улыбкой и не позволяет мне унывать. Мне не хватает эпитетов. Сколько моё сердце хочет отблагодарить Вас и Анастасию! За то, что Вы у меня есть. СПАСИБО. Я благодарю Бога за Вас. ПУСТЬ ПРОЦВЕТАЕТ ВАША ОРГАНИЗАЦИЯ И ДАЙ БОГ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ. Пусть солнце всегда светит над вашими головами, а ночь приносит только покой. ЕЩЁ И ЕЩЁ РАЗ БЛАГОДАРЮ. Спасибо Вам за психолога Екатерину. ЕЩЕ РАЗ СПАСИБО, СПАСИБО».



Глушина Анастасия Васильевна