ВЕСТНИК ОПОРЫ

ВЫПУСК № 8 [37] АВГУСТ 2020

Ежемесячный информационный вестник Автономной некоммерческой организации социального обслуживания населения «Опора»

В июне 2020 г. завершился второй этап социального проекта «Долговременный уход: сбережение души», который реализуется в организации с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

ИТОГИ ВТОРОГО ЭТАПА ПРОЕКТА «Долговременный уход: сбережение души»

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

С января по июнь 2020г. был реализован 2-й этап проекта, проведены запланированные мероприятия. На этом этапе еженедельное посещение получателей и ухаживающих родственников, оказание им разовой психологической помощи или осуществление психологического сопровождения на втором этапе проводил специалист-психолог Наталья Васильевна Шишова, которая работает в должности психолога в организации-партнере – ГБУ СО «Центральный ЦСОН». Новый специалист достаточно быстро влилась в проектную команду и вызвала положительные эмоции и у наших подопечных. За второй этап проекта были проведены индивидуальные мероприятия по психологическому сопровождению на дому 51-го получателя социальных услуг и 21-го ухаживающего родственника. Выявленные типичные проблемы и запросы: депрессивные переживания, тревожность по поводу возраста, ухудшения здоровья, одиночества, конфликтов с родственниками и др. Часть из названных проблем обострились в связи с эпидемиологической ситуацией в регионе и стране по коронавирусу. За предыдущие полгода получатели привыкли в хорошем смысле этого слова к тому, что в организации есть такой душевный специалист и, в случае необходимости, обращаются за помощью.

Второе направление проекта–проведение мероприятий, направленных на развитие профессиональных коммуникативных компетенций социальных работников (социально-психологический тренинг, социально-психологический консилиум). Социально-психологический тренинг проводился еженедельно. Темы тренингов 2-го этапа: «Конфликт»; «Управление стрессом»; «Профессиональное выгорание». По каждой теме было проведено по одному занятию с группой сотрудников, всего 6 групп были задействованы на этом этапе (в группах - от 10 до 15 чел.). Итого 18 тренингов, в которых приняли участие 113 сотрудников. Ежемесячно проводились социально-психологические консилиумы с участием членов проектной группы, специалистов, соцработников, психологов. Всего проведено 6 консилиумов, в каждом участвовало от 7 до 10 чел. Информационное освещение проекта обеспечивал сайт организации, страницы в социальных сетях, «Вестник Опоры». В СМИ проявили интерес к проекту, были публикации как в печатных СМИ (газета «Вечерний Волгоград»), так и в Интернете.

На ход и мероприятия проекта, безусловно, повлияла сложившаяся в регионе эпидемиологическая ситуация. Ограничительные меры, введенные в регионе в связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции, скорректировали мероприятия проекта. С января по март 2020 проект реализовывался строго по плану: проводились социально-психологические тренинги с социальными работниками, социально-психологические консилиумы с участием членов проектной группы. По заявкам получателей социальных услуг психолог Н.В.Шишова посещала их на дому и оказывала социально-психологическую поддержку. В начале апреля с введением в регионе ограничительных мер в связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции мы адаптировали все мероприятия проекта к сложившейся ситуации и перевели их в дистанционный режим.

Интенсивно на этом этапе мы занимались разработкой содержания и печатью листовок по теме проекта. Всего за этап было подготовлено 5 видов листовок для соцработников, специалистов и пожилых людей. На втором этапе мы приняли решение о подготовке листовок не просто с общей информацией о проекте (такие мы напечатали в начале проекта), а сделали их тематическими, связав с темами социально-психологических тренингов, актуальными проблемами целевой группы проекта. А проблемы самоизоляции пожилых людей показали необходимость поддержать их психологически полезными рекомендациями, представленными в специальной листовке для пожилых людей. Опубликовав информацию о выпуске листовок для пожилых людей на своих страницах в социальных сетях, мы получили в комментариях просьбу от партнерских организаций поделиться с ними электронным вариантом листовки, что доказывает востребованность данного информационного продукта. Надеемся, что информация **листовки для пожилых** людей поможет и вам, наши уважаемые читатели, сохранить бодрость духа, оптимизм, психологическое здоровье в любых ограничительных условиях.

Психологическое здоровье человека – это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим людям и обществу в целом. Поддержание психологического здоровья в пожилом возрасте так же важно, как и поддержание физического здоровья. **Общие рекомендации** по поддержанию психологического здоровья в пожилом возрасте:

- принять свой образ жизни и настроиться на: позитивную оценку своей жизни, новые жизненные цели, позитивное отношение к себе и другим.

- по-новому организовывать свою жизнь, чтобы чувствовать контроль над жизнью, управлять тем, что окружает: не терять связи с родственниками и соседями; общаться с людьми, советоваться, обсуждать, рассказывать близким о своих проблемах; не поддаваться плохому настроению и негативным эмоциям; заботиться о ком-то и ожидать, принимать заботу от других людей; искать и находить новые интересы, поддерживать желание жить полной жизнью.

Возможные **формы взаимосвязи** с людьми в пожилом возрасте в зависимости от состояния здоровья и других условий: личное общение; по телефону; через переписку; онлайн, т.е. через видеосвязь с помощью компьютера, через социальные сети в Интернете (если есть такая возможность).

Рекомендации по поддержанию психологического здоровья **людям с инвалидностью, пожилым людям, полностью или частично утратившим двигательную активность**: делайте акцент на успехах в лечении и маленьких победах над своим состоянием; ставьте перед собой небольшие цели, текущие задачи, шажки, которые сможете преодолеть в ближайшее время (научиться поворачиваться, садиться в постели и пр.); рассказывайте близким и специалистам о своих страхах, любой страх, портящий настроение и жизнь, можно превратить в конструктивное чувство; поддерживайте в себе интерес к окружающей жизни, эмоциональные силы, надежду на изменение ситуации к лучшему.

Рекомендации по профилактике эмоциональных нарушений (депрессия): правильный режим дня, отдыха, сна; сбалансированное питание; здоровый образ жизни; общение с родными и близкими; посильная физическая активность; поддержание социальных контактов; время для себя, своих интересов, любимых книг, встреч с друзьями. **Положительные эмоции—основа профилактики депрессии.**

Рекомендации в ситуации пандемии:

- ограничьте чтение новостей о новом коронавирусе до 1 раза в день (не с утра и не под вечер, а в течение дня), выбирайте авторитетные надёжные источники, не читайте непроверенную информацию и частные мнения людей;
- делайте то, что зависит лично от вас - соблюдайте элементарные санитарно-гигиенические меры;
- придумайте краткосрочные планы для себя (на 1-2 недели) для реализации отложенных ранее планов: книги, хобби и пр.;
- продолжайте делать то, что для вас важно, но по-другому (вместо прогулок во дворе – прогулка на балконе и пр.);
- общайтесь, поддерживайте социальные связи. Кроме коронавируса есть много других тем для общения.

Будьте здоровы!

Второй этап проекта закончился, но проект продолжается. **Уважаемые получатели социальных услуг, помните: социально-психологическую поддержку может получить каждый из вас, если вы в ней нуждаетесь!**

ОБСУЖДАЕМ НОВЫЕ «СОЦИАЛЬНЫЕ МАРШРУТЫ»

31 июля 2020 г. в офисе «Опоры» состоялась встреча участников социального проекта «Социальный маршрут: Волгоград для всех», который организация завершила в конце 2019 г. Эпидемиологическая обстановка первой половины 2020 г. не позволила продолжить проект. Но в июле-августе администрация «Опоры» и наиболее активные экскурсанты проекта начали обсуждать новые маршруты, по которым мы обязательно проведем интересные экскурсионные поездки в новом проекте!

Малообеспеченные подопечные АНО СОН «Опора» получили продуктовые наборы от Фонда Тимченко по программе «Фонд плюс регионы»

ФОНД ТИМЧЕНКО — БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ ТИМЧЕНКО

С начала июня 2020 г. АНО СОН «Опора» участвует в качестве регионального партнера в масштабной программе **Фонда Тимченко «Фонд плюс регионы».** Программа направлена на обеспечение медицинских и социальных учреждений недостающими средствами индивидуальной защиты, а также на поддержку наиболее пострадавших в период пандемии социальных групп. Волгоградский регион вошел в число 16-и участников программы «Фонд плюс регионы». При выборе регионов учитывалась эпидемическая ситуация, наличие надежного НКО-партнера фонда, информационная открытость и готовность к сотрудничеству. Программа входит в комплекс антикризисных мер, которые Фонд Тимченко реализует в период борьбы с коронавирусной инфекцией. В рамках программы была оказана адресная помощь 9 484 семьям в трудной жизненной ситуации: многодетным, малоимущим или неполным семьям, семьям, в которых есть дети или взрослые с ограниченными возможностями здоровья, семьям с детьми или пожилыми родственниками, которые потеряли источник дохода в период борьбы с коронавирусом и др. Помощь была оказана также 2 123 одиноким людям с ограниченными возможностями здоровья, 5 962 людям пожилого возраста и другим социально уязвимым категориям населения. Средства были направлены на приобретение продуктов, средств гигиены, на развитие и обучение детей, покупку одежды и обуви, горюче-смазочных материалов, специального оборудования в учреждения, средств производства, в том числе сельскохозяйственных животных, оказание психологической и юридической помощи. АНО СОН «Опора» является региональным партнером фонда и выполняет координирующие функции в Волгоградском регионе. По программе сотрудниками организации под руководством Г.А. Булгаковой, директора АНО СОН «Опора», от фонда Тимчено были переданы продуктовые наборы Местной религиозной католической организации «Каритас-Волгоград», работающей при приходе св. Николая Римско-Католической Церкви с различными группами благополучателей: одинокими пенсионерами и инвалидами, детьми из неблагополучных семей и детьми с инвалидностью, онкологическими заболеваниями, людьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию. В число благополучателей вошли Благотворительный Фонд «Соборникъ», сотрудники которого помогают бездомным людям; организации территориального общественного самоуправления (ТОС) Волгограда и области, поддержавшие продуктовыми наборами малообеспеченных жителей своих территорий, и другие организации.

В августе 2020 г. 90 продуктовых наборов было передано малообеспеченным получателям социальных услуг АНО СОН «Опора», проживающим в Дзержинском, Центральном и Краснооктябрьском районах Волгограда. Наши подопечные, получающие минимальную пенсию, получили в продуктовом наборе муку, масло, крупы, консервы, сахар, печенье и т.д.

Получатели социальных услуг были рады неожиданной продуктовой поддержке, некоторые из них написали в адрес АНО СОН «Опора» и фонда Тимченко благодарные отзывы. Так, **Карманова С.А.** из Краснооктябрьского района написала: «Благодарю АНО СОН «Опора» и фонд Тимченко за оказанную помощь в виде продуктов, что так необходимо для меня, так как пенсия маленькая и многое я себе позволить не могу, поэтому Ваша помощь своевременна. Большое спасибо за помощь и внимание». **Крехова Н.В.** из Центрального района прислала благодарность по электронной почте: «Огромное спасибо, АНО СОН "Опора" и Благотворительному фонду Елены и Геннадия Тимченко за заботу и внимание! Было неожиданным сюрпризом получение прекрасного набора продуктов. Приятно, когда о тебе помнят, заботятся и готовы оказать помощь. Хочу пожелать коллективу АНО СОН "Опора" и Елене и Геннадию Тимченко здоровья, добра и успехов в делах!» Благодаря программе «Фонд плюс регионы» Фонда Тимченко, НКО региона и социально уязвимые группы населения получили реальную помощь в ситуации эпидемиологической неопределенности.

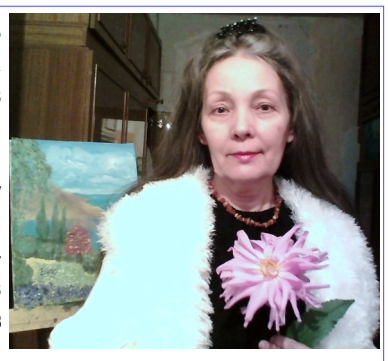
АНО СОН "ОПОРА"

ВЕСТНИК ОПОРЫ

ВЫПУСК № 8 [37] АВГУСТ 2020

НЕЖНЫЙ ЛОТОС

ТВОРЧЕСТВО ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ
НУЖНАЯ ЛЮДМИЛА ВИКТОРОВНА: «Какое счастье—рисовать!»



Искусство может стать стимулом для нового витка жизни, ведь потребность в самовыражении присуща человеку в любом возрасте. С выходом на пенсию у многих людей социальная активность снижается. Творчество становится окном в другой, новый мир. Как раз об этом история Людмилы Викторовны, получателя социальных услуг АНО СОН «Опора» с 2017 года. **Нужная Людмила Викторовна** в свои 66 лет – автор живописных работ, представленных широкой публике на интернет-портале Beesona.Ru - социальной сети нового поколения, являющейся площадкой для размещения творческих работ, продвижения индивидуального творчества талантливых людей. На этом ресурсе размещено около 300 живописных работы Людмилы Викторовны, созданных с 2016 года по настоящее время.

ТРАМВАЙ ЖЕЛАНИЕ 10

Людмила Викторовна – юрист по образованию. Много лет проработала в областной прокуратуре. Потом занималась адвокатской деятельностью. Проблемы со здоровьем, установление инвалидности вынудили нашу героиню оставить профессию. По ее собственному признанию, она всегда была чувствительна к **КРАСОТЕ.** Но в школе рисовать не любила, в юности был опыт создания портретов карандашом по контурам. В 2010 году появился интерес к изобразительному искусству, желание заниматься творчеством. В наше время Интернет помогает учиться очень многому. Научиться рисовать в зрелом возрасте - это реально.

ПОРТРЕТ В ТЕХНИКЕ ПАСТЕЛЬ

Многие талантливые, творческие пенсионеры, обучаясь в Интернете, посещая бесплатные мастер-классы, записываясь на групповые или индивидуальные занятия к известным мастерам живописи, удивляли публику своим мастерством, свои необычным взглядом на жизнь. Людмила Викторовна прошла и продолжает идти по этому пути. С 2012 года она начала посещать в Интернете бесплатные мастер-классы. Вспоминает, что сначала рисовала в основном ромашки, пальмы. Конечно, были сомнения. Боялась, что будет получаться нелепо, по-детски. Сейчас все сомнения и страхи в прошлом. Людмилой Викторовной создано за несколько лет около 500 работ. Она работает в разных техниках: гуашь, пастель, акрил, акварель, масло. На ее картинах – портреты, пейзажи и очень много цветов: цветы в горах, цветы в поле и около дома. Больше всего сюжетов с цветами - это цветы в вазах. Цветы Людмилы Нужной просто завораживают, приковывают внимание зрителя, доставляют эстетическое удовольствие.

ВИД С КИПАРИСАМИ. В ПРЕДДВЕРИИ ЛЕТНЕЙ ГРОЗЫ

ХРИЗАНТЕМЫ

По словам Людмилы Викторовны, ее душа всегда стремилась к красоте, но работа в свое время забирала все – время, силы, внимание. Теперь же занятие живописью дарит наполненные творчеством дни и вечера, позитивные эмоции; позволяет взглянуть на окружающий мир под другим углом, найти единомышленников в социальных сетях. А самое главное – самой создавать **КРАСОТУ.**

СЕРИЯ ВЕСЕННЕЕ ЦВЕТЕНИЕ. БУКЕТ ИРИСОВ

Конечно, небольшая пенсия у нашей героини и всегда нужны средства на материалы для творчества. Но это не останавливает Людмилу Викторовну в ее стремлении создавать **КРАСОТУ.**

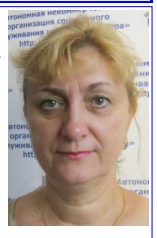
ОБРАЗЫ ПИОНОВ. НАВЕЯННОЕ

Всем, кому понравились работы Людмилы Викторовны, мы рекомендуем интернет-ресурсы, где выставлены ее картины:
https://www.beesona.ru/id7355/paint/?fbclid=IwAR2-A8Pkpz8-xKyEF5JXLDsIPRgqA4pkUz7yDMtWU8XTNPEsRIXaCi9pwGI/
https://www.facebook.com/lyudmilanuzhnaya/photos
https://vk.com/id126847788?z=albums126847788

ОБРАЗ ПЕТУНИЙ В КАШПО

А если вы хотите иметь у себя дома, например, «Цветы от Людмилы Нужной», можно обратиться к автору напрямую в социальных сетях или через АНО СОН «Опора».

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН

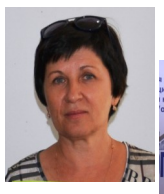


Юнакова Светлана Александровна

Качанов-Махов В.Н.: «Я благодарю **Юнакову Светлану Александровну** за добросовестную уборку квартиры. Она тщательно убирает, особенно по углам, возле плинтусов, около мебели и в других труднодоступных местах. Она протирает пыль влажной тряпкой со всех открытых поверхностей мебели. После ее уборки воздух в квартире становится свежее, особенно летом. Ее старания заслуживают благодарности и поощрения».

Невлютова Румия Мустафовна

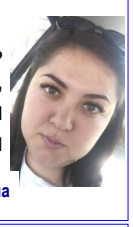
Дьякова Л.Г.: «Хочу выразить вам всем большую благодарность за такой подбор кадров, как **Невлютова Румия Мустафовна**. Очень внимательна и доброжелательна, умеющая психологически успокоить и поговорить. Добросовестно относится к своим обязанностям. Благодарю вас всех и прошу занести благодарность Невлютовой Р.М. в личную трудовую книжку».



Забиралова Лариса Олеговна

Рылина Анна Анатольевна

Номеровская Е.В.: «Выражаю благодарность Вам, **Рылина Анна Анатольевна**, соцработникам **Невлютовой Румии Мустафовне и Забираловой Ларисе Олеговне.** Спасибо вам за заботу и теплое отношение к инвалидам и людям престарелого возраста. Спасибо за материальную помощь и отличный труд работникам «Опоры»!»



Калашникова Виктория Геннадьевна

Харлан З.В.: «Прошу выразить благодарность соцработнику **Калашниковой Виктории Геннадьевне**, в связи с ее человеческим, внимательным отношением к инвалиду Харлан З.В. Прошу выделить ей материальное поощрение».

Уважаемые наши читатели! Мы всегда рады получить отзывы о работе наших сотрудников. Каждое ваше письмо не остается без внимания руководителя организации. Мы благодарим вас за теплые слова и добрые пожелания!

Отзывы получателей социальных услуг о работе наших сотрудников и добрые пожелания

ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

Серебрякова Ольга Тимуровна

Калинкина Л.А., Калинкин А.Г.: «Труд социального работника—это очень тяжелая работа, так как большинство их подопечных—это пожилые, тяжело больные люди, которые не могут обслуживать себя самостоятельно по той или иной причине, чаще всего ввиду своего здоровья. Они не только нуждаются в помощи по дому, а также в сочувствии, понимании, поддержке в трудную минуту...Даже простой короткий разговор с пожилым одиноким человеком может принести ему минуты радости и вызвать улыбку на лице. Нам хотелось бы выразить сердечную благодарность **Федоровой Наталье Ивановне, Серебряковой Ольге Тимуровне, Рыбаковой Веронике Владимировне**—замечательным людям, которые на протяжении многих лет помогают пожилым людям. Это люди с большой буквы, честные, тактичные, добрые. Они внимательно выслушают, помогут по хозяйству, купят необходимые продукты, лекарства. Невозможно перечислить все их добрые дела. Спасибо им за чуткость, большое терпение, внимательность, доброе сердце, неравнодушие к нуждам больных, порой капризных и ворчливых подопечных. Мы просто в восторге от них, мы их очень любим и всегда ждем их прихода или телефонного звонка. Большое вам спасибо за то, что вы есть!»

Федорова Наталья Ивановна

Рыбакова Вероника Владимировна

Василега В.Г.: «Прошу выразить благодарность соцработнику **Рыбаковой Веронике Владимировне** за хорошую работу, внимательное отношение, за теплоту ее души. Она очень отзывчивая, с ней приятно общаться. Прошу отметить ее хорошую работу».

Козлова Елена Геннадьевна

Майнина Л.А.: «Хочу выразить огромную благодарность **Козловой Елене Геннадьевне** за ее чуткое отношение и заботу о нас, людях старшего поколения. Она к нам относится, как к родным людям. Очень уважительно относится ко мне, она лучик света в темном царстве, поднимет настроение, расскажет всякие новости и продукты выберет к душе. Я очень ее люблю, как доченьку. Желаю ей и ее семье всего самого наилучшего в жизни, здоровья, любви, успехов в труде. И вам, «опоровцы», - всех благ, здоровья, удачи. Спасибо вам за таких работников, как Елена Козлова. Она завтра идет в отпуск, хорошего ей отдыха!»

КРАСНООКТЯБРЬСКИЙ РАЙОН

Шуркина Светлана Алексеевна

Челяпина Л.А.: «Благодарю **Шуркину Светлану Алексеевну** за ее внимание ко мне и теплое отношение. Мне она очень понравилась с первого дня. Что бы я Свету ни попросила, она выполнит мою просьбу: помыть полы, пропылесосить, помыть сантехнику, оплатить платежки, купить лекарства. И я за все это благодарна ей. Побольше бы таких людей в наше тяжелое время. Она светлая, как лучик света, от которого становится тепло на душе и сердце». **Евдокимова Л.Н.:** «Спасибо **Шуркиной Светлане Алексеевне** за заботу и помощь, за доброту и внимание».

Булгакова Галина Алексеевна, директор АНО СОН «Опора»

Бетева Л.В.: «Благодарю руководство «Опоры» и фонд Тимченко за выделенные продукты».

Сереченко Татьяна Юрьевна

Сухова З.И.: «Я обслуживаюсь на дому 16 лет. За эти годы было хорошее обслуживание. Сейчас хочу отметить **Сереченко Татьяну Юрьевну.** Внимательная. «Как дела, как самочувствие», - первым долгом, а потом обсудим газету «Хозяйство». У нее 25 сентября день рождения. Поздравьте ее! Пусть солнца луч растопит все невзгоды, и хоть на миг отстанут все дела. Желаю от души безоблачного неба, здоровья, счастья и тепла! Не стареть, не болеть!»

Еркова Екатерина Михайловна

Гуркина Наталья Геннадиевна

Лукашов А.А.: «Хочется сказать огромное спасибо моим соцработникам **Гуркиной Наталье Геннадиевне** и **Ерковой Екатерине Михайловне**. В наше время большая редкость встретить таких чистых душой и внимательных людей, трудолюбивых, заботливых. С такими соцработниками никакая старость не страшна. Для них нет непреодолимых преград. Они меня поддерживают в моменты, когда мне тяжело, заряжают позитивом, они всегда наведут порядок, приготовят, принесут продукты, лекарства, вызовут врача и сделают все необходимое для того, чтобы я жил максимально в комфорте и не чувствовал себя совсем одиноким. Мне очень приятно их внимание ко мне и их забота. Юлия Евгеньевна, спасибо Вам большое за то, что очень грамотно подходите к распределению соцработников и знаете четко, кого к кому прикрепить. Мне также приятно, что Вы всегда учитываете мои пожелания, мои потребности в обслуживании и ко мне приходят отличные соцработники, которым и говорить не надо, что нужно делать, они сами все знают и умеют, профессионалы своего дела. Спасибо Вам всем огромное».