Наша газета

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

В бюджетном учреждении «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» (по адресу: г. Сургут, ул. Лермонтова, д.3/1) продолжается набор инвалидов по зрению старше 18 лет в группу для прохождения комплексной социальной реабилитации

В комплексную социальную реабилитацию входят:

- обучение навыкам ведения домоводства и самообслуживания;
- чтение и письмо по системе Брайля;
- пространственное ориентирование;
- информационные технологии;
- мероприятия по адаптивной физической культуре;
- кружковая и досуговая деятельность.

Наша газета

мероприятия

19 февраля коллектив радиостанции «Русское радио» провел экскурсию для получателей социальных услуг сектора по реабилитации инвалидов молодого возраста.

Ведущий утреннего шоу Влад Разгуляев рассказал о специфике своей работы и предложил ребятам попробовать себя в роли соведущего, а редактор информационных программ Елена Семенова познакомила с процессом создания новостей и аудио-роликов.

Ребята были в восторге!

Наша газета

мероприятия

В рамках договора между Учреждением и молодежно-подростковым клубом МБУ «Вариант» для получателей социальных услуг сектора по реабилитации инвалидов молодого возраста были организованы игровая программа «Подари улыбку» и мастер-класс по изготовлению открытки к Международному женскому дню 8 марта, а также игровая программа «В кругу друзей»

Наша газета

мероприятия

С 18 по 21 февраля 2019 года в городе Сургуте проводился региональный этап IX Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров Ханты-Мансийского автономного округа-Югры.

В компьютерном состязании приняли участие более двадцати граждан старшего поколения, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре.

Сургутянка Шмелёва Людмила Мифодьевна, активный слушатель «Университета третьего возраста», заняла 1 место в номинации «Уверенный Пользователь».

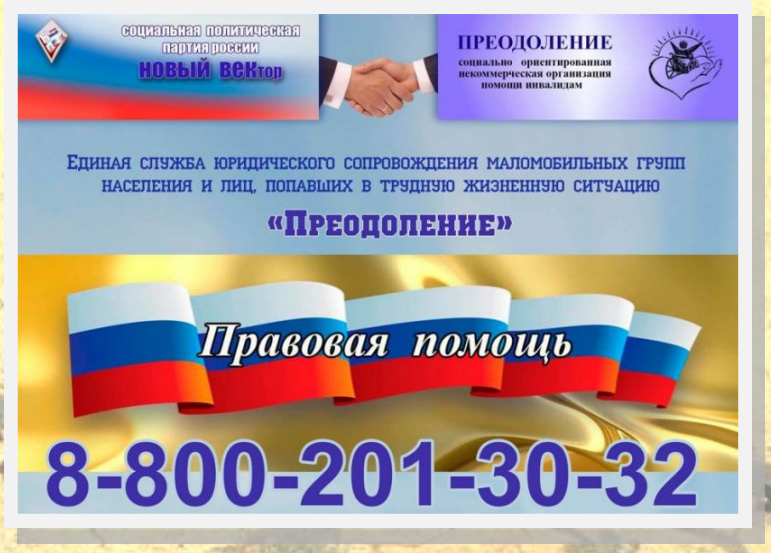
Наша газета

объявления

Уважаемые жители города!

КУ «Центр социальных выплат Югры» филиал в г. Сургуте (далее – филиал учреждения) сообщает:

С целью обеспечения обратной связи с заявителями и информированности граждан в рамках компетенции филиала учреждения по вопросам предоставления мер социальной поддержки, установленных действующим законодательством, для граждан пожилого возраста, находящихся в учреждениях социального обслуживания, а также маломобильных граждан еженедельно по четвергам будет работать «горячая линия» с 09:00 до 13:00, телефон: 52-98-91



Наша газета

Советы психолога

Хотите улучшить настроение?
Пожелайте окружающим людям счастья и здоровья

Как сохранить и укрепить самое дорогое, но не всегда ценимое, что у нас есть и что не купишь ни в одной аптеке, - здоровье? Как уберечься от болезней на нервной почве? Как повысить свой психологический жизненный тонус, творческий потенциал? Как успешнее адаптироваться к трудным житейским ситуациям? Говорят, наше время – сплошные стрессы. Заболевания, вызванные глубоким эмоциональным стрессом, непереносимыми переживаниями «на нервной почве», в психологии и медицине носят название «психосоматические». Проще говоря: «Все болезни от нервов». Почти у каждого человека в жизни случаются чёрные полосы, да и плохое настроение бывает у всех – по поводу и без. Сколько раз мы слышали при стрессе: «Возьми себя в руки», «Тебе вредно волноваться» или «Не волнуйся». Кому помогло? Мне ни разу! Скорее наоборот. В такие моменты люди прибегают к разным способам, чтобы себя немного взбодрить: кто-то съедает шоколадку, другие звонят близким людям, третьим помогает любимая музыка или пробежка. Но сегодня я хочу поделиться с вами «беспроигрышным вариантом», а если говорить научным языком, - психологической техникой, которая позволит Вам получить ресурс, почувствовать себя намного лучше даже в трудные минуты жизни.

Как показало недавнее исследование психологов, людям в трудные моменты не стоит сосредотачиваться на себе и думать о том, чем бы заесть или залить свою хандру. Справиться с грустью и поднять настроение поможет совершенно другой подход. Учёные из Университета Айовы выяснили, как улучшить настроение всего за несколько минут. Секрет счастья невероятно прост: нужно пожелать добра другим людям.

Суть эксперимента. «Психологи пригласили принять участие в исследовании в общей сложности 496 студентов и с их помощью проверили сразу три метода, предназначенных для снижения тревожности и улучшения настроения. Всех участников эксперимента попросили прогуляться по зданию в течение 12 минут, практикуя один из следующих способов.

Первый называется "Милосердие". Студентам нужно было смотреть на людей, которых они встречали по пути, и думать про себя: "Я хочу, чтобы этот человек был счастлив".

Наша газета

Советы психолога

Второй способ Взаимосвязанность" предполагал, что человек также будет смотреть на других людей и думать о том, как они связаны друг с другом. Например, студенты могли представлять, какие надежды и чувства у них могут быть общими со встречными прохожими.

А *третий способ под названием "Нисходящее социальное сравнение"* подразумевал, что участник также должен смотреть на людей и думать о том, как он может стать лучше других.

Четвёртая группа студентов выступала в качестве контрольной. Их попросили делать то же самое, что и остальные, но они должны были смотреть на прохожих и фокусироваться на их внешнем виде, поведении и тому подобном, не давая конкретных инструкций.

Специалисты опросили всех испытуемых до и после прогулки, чтобы оценить у них чувства беспокойства, радости, стресса, сочувствия и связанности.

Затем они сравнили эффективность каждого метода *в снижении тревожности и улучшении настроения*.

По словам учёных, участники второй группы оказались по итогу более чуткими и чувствовали, что они социально связаны с окружающими их людьми. У участников третьей группы не наблюдалось улучшения настроения, да и в целом у них были наихудшие результаты среди всех групп».

Студенты, которые практиковали "Милосердие", то есть желали добра остальным, улучшали своё настроение, чувствовали себя более связанными с другими людьми, заботливыми, чуткими и менее тревожными. То есть они показали наилучшие результаты.

"*Прогулка и добрые пожелания другим людям уменьшают беспокойство и наполняют радостью, а также дарят чувство социальной связи с другими людьми. Это простая стратегия, которая не занимает много времени, так что вы можете включить этот трюк в свою повседневную деятельность*", – говорит профессор психологии Дуглас Джентиле из Университета Айовы.

Такая простая практика приносит пользу всем людям, независимо от типа личности. Надеюсь, что сведения, полученные в данной статье, позволят оказать самостоятельно первую психологическую помощь самому себе и своему ближнему. Этот метод любой человек в состоянии использовать каждый день. Не поучайте, не укоряйте, не упрекайте в каких-то сделанных ошибках. Скажите просто и ясно добрые слова!

Научную статью по итогам исследования вы можете прочитать в "Журнале исследований счастья".

Материал подготовила психолог
кризисного отделения для женщин,
оказавшихся в трудной жизненной ситуации
Гладких Лилия Александровна

Наша газета

отзывы

"Хочу поблагодарить Хасанову Фанузу Ирековну за её терпение и понимание. За её тёплое отношение к моему отцу Коскину Георгию Александровичу. Я очень признательна за помощь и уход. Огромное спасибо."

Сорокина Ирина Георгиевна

"Уважаемая Елена Николаевна! Хочу выразить свою благодарность вам, а также социальным работникам: Кащеевой И.В., Леничкиной А.А. и Лобас Е.А. за хорошее отношение и понимание ситуации, за человеческое участие в жизни обслуживаемых людей, желание помочь. Огромное спасибо за оказываемую помощь!!!"

Евтихов Николай Дмитриевич

http://socslugba.ru/otzyivyi.html?jot877fb04d=delete&jid877fb04d=5309#jotmod877fb04d