

НАША ГАЗЕТА

БУ «Комплексный
центр социального
обслуживания населения
«Городская социальная служба»
5 марта 2016, № 1(2)

Милые женщины!

**Поздравляем Вас с Днем 8 марта!
Этот красивый праздник в начале
весны приходит к нам, когда все
оживает, расцветает и распускается.
Пусть в вашей жизни будет вечная
весна, пусть ярко светит солнце,
пусть поют птицы, пусть дни будут
светлыми и безоблачными.**

**Пусть озаряются лучезарными
улыбками ваши лица, каждый день
дарит добро, заботу и ласку.
Хорошего настроения, радости,
счастья!**

**Руководство и коллектив
Городской социальной службы**

**График заездов в отделение
реабилитации инвалидов по зрению**
Тел. 8 (3462) 52-25-30
Комплексная социальная реабилитация
с 29.03.2016 по 10.06.2016
Профильный курс
с 14.06.2016 по 15.07.2016
Профильный курс
с 18.07.2016 по 05.08.2016
Комплексная социальная реабилитация
с 08.08.2016 по 16.10.2016
Комплексная социальная реабилитация
с 17.10.2016 по 25.12.2016

**График заездов в отделение
социальной реабилитации**
Тел. 8 (3462) 52-25-07;
8 (3462) 32-90-89
14.03.2016-11.04.2016
12.04.2016-13.05.2016
16.05.2016-14.06.2016
15.06.2016-13.07.2016
14.07.2016-11.08.2016
12.08.2016-09.09.2016
12.09.2016-10.10.2016
11.10.2016-09.11.2016
10.11.2016-08.12.2016
09.12.2016-28.12.2016

ИТОГИ 2015 ГОДА

На плановый период 2015 года Городской социальной службе было Установлено Государственное задание: предоставить социальные услуги 18600 гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании:

В течение 2015 года:

социальное обслуживание в полустационарной форме предоставлено
17800 чел. ,

-социальное обслуживание на дому предоставлено
813 чел.

В 2015 году Учреждением обслужено **18613** человек
(оказано **450488** социальных услуг).

Государственное задание выполнено на 100%.

В 2015 году доля получателей социальных услуг, удовлетворенных качеством и доступностью социальных услуг в Учреждении составила
99,8%

Полный текст анализа деятельности Учреждения за 2015 год размещён на официальном сайте: <http://socslugba.ru/effektivnost-deyatelnosti.html>.

В 2015 году по результатам мониторинга деятельности социальных учреждений граждан пожилого возраста и инвалидов, подведомственных Депсоцразвития Югры, Учреждение заняло:

1 место

среди социальных учреждений, предоставляющих социальные услуги на дому;

2 место

среди социальных учреждений, предоставляющих социальные услуги в полустационарных условиях;

ОБЩЕЕ II МЕСТО

В ОКРУЖНОМ РЕЙТИНГЕ СОЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ НАСЕЛЕНИЮ

ВОЛОНТЕРЫ СЕРЕБРЯННОГО ВОЗРАСТА



Кто такие серебряные волонтеры? Это – люди с большим жизненным опытом, широким взглядом на окружающий мир и свободным временем, которое они хотят потратить на участие в социальных, экологических, спортивных, культурных событиях окружного, Всероссийского и международного масштаба.

Серебряные волонтеры используют свои знания и профессиональный опыт для оказания помощи социальным органам, школам, административным структурам, содействуют улучшению связей между поколениями, сближению пожилых людей и молодежи, передаче жизненного опыта, знаний молодым.

В нашем обществе сложился стереотип: волонтер – значит, студент или школьник, но точно – молодой человек. Тем не менее, во всем мире волонтерское движение предполагает присутствие и тех, кому за 40, за 50, за 60 – верхней границы не существует. Самому старшему участнику волонтерского объединения в Санкт-Петербурге недавно исполнилось 82 года – как раз с Санкт-Петербургского университета пожилых «Серебряный возраст» и началось изменение стереотипа. Именно после окончания курса «Компьютерная грамотность» и выхода на просторы Интернета, у выпускников университета и появилась сама идея.

Многие люди, выходя на пенсию, чувствуют в себе ещё достаточно сил для проявления инициативы, продолжения активной жизни, использования внутреннего потенциала на благо общества в различных сферах, поэтому главная идея серебряного волонтерства – помочь людям предпенсионного и пенсионного возраста не утратить социальную активность, сохранить и повысить свой общественный статус, продолжать развиваться и совершенствоваться в новых направлениях, расширять свой кругозор, творить добро и помогать людям.

Серебряные волонтеры формируют в обществе правильное, уважительное отношение к стареющим людям как к равноправным членам социума.

«Почему нас, пожилых, ценят?» – спрашивает Н.Г.Пантелеева, лидер Санкт-Петербургских волонтеров, и сама находит ответ: «Конечно, молодежь шустрее и быстрее всё схватывает, но иногда каких-то мелочей в силу отсутствия опыта не замечает. Поэтому во всем мире волонтеры – это люди разного возраста».

Сегодня география общественного движения «Волонтеры серебряного возраста» широка – Санкт-Петербург, Москва, Тверь, Саратов, Казань, Сочи, Краснодар, Комсомольск-на-Амуре и многие другие города страны. И возникла инициатива – и в Югре объединить активных пенсионеров для добровольческой деятельности.

Сама жизнь подсказала те направления, в которых серебряные волонтеры могут помочь окружающим:

- оказание помощи несовершеннолетним, состоящим на учёте в органах профилактики безнадзорности,
- оказание помощи пожилым и инвалидам в качестве персональных помощников,
- оказание помощи семьям, испытывающим трудности в воспитании детей,
- оказание содействия участковым уполномоченным полиции.

В Сургуте бесплатная подготовка серебряных волонтеров с 1 марта 2016 года осуществляется Городской социальной службой на базе университета третьего возраста. Серебряные волонтеры получают необходимые правовые и психологические знания, умения и навыки организации досуга и здорового образа жизни, усвоят сами и научат окружающих правилам личной и общественной безопасности, научатся создавать социальную рекламу и примут участие в подготовке выборов-2016.

Если Вы чувствуете желание попробовать себя в новом качестве, стать частью большой команды, принять участие в интересной социально значимой деятельности – Вам сюда:
ул. Бажова, 16/2, Городская социальная служба,
социально-реабилитационное отделение граждан пожилого возраста и инвалидов № 2,
тел. 8(3462)32-90-94 (заведующий отделением Светлана Геннадьевна Тютюнник),
8(3462)32-90-89 (специалисты по социальной работе).

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

В соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации (статья 1118) завещание это распоряжение гражданина своим имуществом. Завещать можно любое имущество: как движимое, так и недвижимое, можно завещать все имущество или только его часть.

Завещание, совершенное гражданином, обладающим в момент совершения завещания дееспособностью в полном объеме, удостоверяется нотариусом (пункт 2 статьи 1118 ГК РФ), причём, в случаях, когда человеку, желающему составить завещание, трудно передвигаться, нотариус может прийти к нему домой для удостоверения завещания, а если завещатель находится в больнице, то завещание может быть удостоверено главным или дежурным врачом.

Завещатель абсолютно свободен в выборе и в качестве наследников в завещании может указать абсолютно любого: как родственника, так и не родственника, как гражданина РФ, так и иностранца, можно указать организацию (например, благотворительный фонд) и даже саму Российскую Федерацию.

Чтобы завещание в суде не было оспорено после смерти, к нему необходимо приложить ещё ряд бумаг, оберегающих волю наследодателя от оспаривания, в частности – справку из психоневрологического диспансера об отсутствии психических отклонений и другие документы, в зависимости от обстоятельств на момент составления завещания. (проконсультируйтесь с нотариусом).

Если не можете чётко сформулировать свою волю, то юрист подробно, не торопясь, обрисует вам разные ситуации, а вы сможете выбрать ту, которую считаете желаемой. Далее, именно с таким вариантом оформления завещания, надо обращаться к нотариусу или, в случае необходимости, вызывать его на дом.

Завещание – это воля гражданина на определенный момент времени. Срока действия у завещания нет. Если воля продолжает быть такой, как написано в завещании, то завещание имеет силу и дальше. Если же гражданин решил изменить свою волю, то, соответственно, необходимо отменить или изменить существующее на этот момент завещание, или написать новое.

Количество завещаний, которое можно составить на протяжении всей своей жизни, ничем не ограничивается, но надо помнить, что по действующему правилу – законным является самое последнее завещание.



10 ПРАВИЛ УВЕРЕННОГО В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА

Правило № 1: посмотрите на свое отражение в зеркале утром, в обед и перед сном. Это поможет вам не думать весь день о том, как вы выглядите.

Правило № 2: чем меньше вы думаете о своих недостатках, тем лучше себя чувствуете. Помните: большинство окружающих ваших недостатков либо не замечают, либо не догадываются об их существовании.

Правило № 3: до тех пор, пока вы сами не привлечете внимание других к тому, что вас смущает, никто вас этим смущать не будет. Помните, что люди не всегда замечают вещи, очевидные для вас.

Правило № 4: не будьте слишком критичны к другим, иначе вы будете все время думать, что ваши внешность и одежда – отличная мишень для критики.

Правило № 5: внимательно слушайте других и они будут благодарно обожать вас за это!

Правило № 6: если вы чего-то не знаете, то так и скажите об этом. Притворяясь всезнающим, вы только отталкиваете людей.

Правило № 7: найдите кого-то в окружении, с кем вы можете разделить свое волнение, и тогда вы не будете одиноки.

Правило № 8: не пытайтесь устранить робость с помощью алкоголя. На дне бутылки ничего нет, кроме дна.

Правило № 9: помните, что стеснительность может сделать человека агрессивным, хотя это – не лучший способ побороть смущение.

Правило № 10: если вы вдруг выставите себя в невыгодном свете, то будьте уверены, что и тут окружающие будут относиться к вам с симпатией: вы же сами дали им испытать чувство превосходства.

У Вас обязательно все получится!!!

Желаю всем отменного здоровья
и долгих лет жизни, с праздником!
Юриисконсульт
отделения срочного социального обслуживания
Эльнара Худовердиевна Ахмедова
тел.: 8(3462)32-32-75

Психолог отделения
срочного социального обслуживания
Елена Александровна Иванова
Тел. 8(3462)52-25-46



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Старость приходит ко всем - это естественный биологический процесс. Поэтому для хорошего самочувствия и привлекательного внешнего вида человек в возрасте должен следить за своим здоровьем, а самое

главное - правильно питаться.

Для пожилого человека самая оптимальная пища - это легко усваиваемая, разнообразная, биологически ценная, но по сравнению с пищей более молодых людей - менее калорийная. В рационе должно содержаться достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, особенно кальция, калия, железа, магния, йода, селена.

Пожилым людям лучше есть чаще и понемногу: 4-5 раз в день. Последний прием пищи не должен происходить позже, чем за 2 часа до сна. Распределение продуктов должно быть примерно одинаковым, чтобы не перенапрягать желудочно-кишечный тракт.

Необходимо следить за своим весом. Дневное потребление жиров должно быть снижено до 60-70 граммов. Мясные продукты с повышенным содержанием жира следует заменить на постное мясо, птицу, рыбу, то есть те продукты, которые содержат меньше насыщенных жиров. Животные жиры желателно заменить растительными маслами (кукурузным, подсолнечным, соевым), которые способствуют снижению холестерина в крови, что является профилактикой преждевременного старения сосудов.

Параллельно с уменьшением количества съеденных жиров нужно увеличить потребление белков, в основном животного происхождения. Если в организм поступает достаточное количество белков, то это препятствует уменьшению объема мышечной ткани, то есть процесс старения замедляется.

Полный отказ от продуктов животного происхождения не менее вреден, чем их избыточное потребление. Норма потребления белка для мужчин - 85 гр., а для женщин - 75 гр. в день. Оптимальный вариант: мясо (курица) - 1-2 раза в неделю, рыба - 2-3 раза в неделю, яйца - 2-3 раза в неделю и каждый день не менее 300 мл молока (молочных продуктов с низким содержанием жирных кислот), что обеспечит достаточное количество кальция, чтобы препятствовать возрастанию ломкости и хрупкости костей.

Необходимо ограничить потребление сладких блюд, особенно - мучных блюд, сахара, а так же исключить сладкие напитки (особенно - газированные), которые содержат много калорий и, наоборот, вводить в свой рацион больше продуктов, богатых клетчаткой. Клетчатка, входящая в состав зерновых, овощей и фруктов, способствует перистальтике кишечника, «сжиганию» излишков жира, выведению холестерина, регулирует уровень глюкозы (тем самым предупреждает

дает диабет), препятствует развитию опухолей желудочно-кишечного тракта. Суточная норма употребления углеводов для мужчин - примерно 335 гр., а для женщин - 280 гр.

Особое внимание обратите на употребление хлеба: не более 300 гр. в день, лучше - грубого помола (например, докторский, молочно-отрубной, зерновой, листовой лаваш).

Необходимо ограничить потребление поваренной соли - не более 5 гр. в сутки. Излишнее потребление соли ведет к задержке жидкости в организме, что увеличивает нагрузку на почечную систему, а также затрудняет работу сердечно-сосудистой системы и способствует повышению кровяного давления.

Не солите еду при приготовлении, вспомните, сколько соли Вы кладёте в кастрюлю при варке макарон или картошки и насколько меньше её надо, чтобы досолить в тарелке? Поверьте, Вы очень быстро привыкните готовить и есть без соли, если будете использовать приправы из трав (укропа, петрушки, тмина, зеленого лука, чеснока, мяты и т.д.). Травы не только придают блюдам аромат и своеобразный вкус, но, самое главное, - облегчают пищеварение.

Человеку в любом возрасте необходимы витамины. Они стимулируют все химические реакции, происходящие в организме, их нехватка может привести к болезням. Необходимо также помнить, что у пожилого человека потребность в витаминах выше, потому что он с возрастом витамины хуже усваиваются.

Хорошо, конечно, когда все необходимые организму витамины поступают с пищевыми продуктами, но в пожилом возрасте часто возникает необходимость в дополнительном приеме витаминов и микроэлементов. В аптеках можно приобрести витаминные комплексы, а какой подойдет именно Вам, расскажет Ваш лечащий врач.

В пожилом возрасте следует пересмотреть некоторые свои привычки в питании и помнить, что такие продукты, как молоко, творог, кефир, рыба, хлеб грубого помола, фасоль и чечевица, гречневая и овсяная крупы, сезонные овощи и фрукты, в том числе в сыром виде, сухофрукты, зелень, морская капуста и другие продукты моря, растительные масла, необходимо принимать в пищу ежедневно.

Ограничить: мясо, яйца, икру, сладости, мед, кондитерские и мучные изделия, шоколад, какао, кофе. Исключить или употреблять очень редко такие продукты, как мясо утки, гуся, потрошки, мясо жирных сортов, копчености следует употреблять изредка и в незначительных количествах. И, конечно, совершенно недопустимо курение и злоупотребление алкогольными напитками.

Поздравляю всех с наступлением весны
и желаю сохранить здоровье,
врач Татьяна Николаевна Петрова,
тел. 8(3462)52-25-54.

КОМПЬЮТЕР-ЭТО НЕОБХОДИМО

Сегодня знание компьютера актуально не только для молодежи, но и для людей пожилого возраста – компьютерные технологии проникли во все сферы жизнедеятельности человечества. По Интернету можно оплатить коммунальные расходы, оформить документы для получения льгот, приобрести билеты в кино, отправить электронное письмо, общаться с родственниками по Skype.....

Многие пожилые люди продолжают работать на пенсии и им, как минимум необходимо знать, как печатать текст, или, например, найти в Интернете необходимую информацию, а для людей с ограниченными возможностями – Интернет это не только мощный информационный ресурс, но широчайшие возможности для общения и самореализации.

Благодаря Интернету перед человеком открывается огромный мир – это и библиотеки со множеством интересных книг, музеи с виртуальными экспозициями и экскурсиями, лучшие фильмы и спектакли, свежие новости со всего света, поиск знакомых через сайт Одноклассники, да и просто – прогноз погоды!



В компьютерном классе Городской социальной службы все обучающиеся чувствуют себя удобно и комфортно, класс размещён в светлом кабинете на первом этаже (ул. Лермонтова, 3/1), в нём много зелёных и цветущих комнатных растений, класс обо-

рудован пятью рабочими местами с выходом в Интернет, и учебные группы формируются из пяти человек. Обучение проводится бесплатно в режиме рабочего времени Учреждения – с понедельника по пятницу, занимаются три группы: в 10.00, в 12.00 и в 16.00.

Занятия проводятся в спокойном темпе, с частым повторением пройденного материала. Опытный, внимательный, терпеливый преподаватель находит индивидуальный подход к каждому «ученику» и помогает быстро обрести все необходимые навыки работы с компьютером и Интернетом.

В нашем компьютерном классе Вы научитесь:

- уверенно работать с мышью, клавиатурой, флешкой;
- создавать и сохранять папки и файлы;
- печатать и редактировать текст с помощью текстового редактора Word;
- находить информацию в сети Интернет и сохранять её на своем компьютере;
- работать с электронной почтой (E-mail): отправлять письма, документы, фотографии;
- общаться со своими родственниками или друзьями через бесплатное программное обеспечение Skype;
- пользоваться необходимыми сайтами.

Поздравляю всех читательниц с Восьмым марта и приглашаю всех желающих научиться пользоваться компьютером!
Специалист по социальной работе
Лусинэ Серобовна Ванесян
Тел. 8(3462)52-25-72

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ — НА ДОМ

Надомное обслуживание населения является одной из наиболее востребованных, так как она обеспечивает сохранение определённой самостоятельности пожилого человека, безопасность и привычность условий его проживания, а также – оказание эффективной поддержки семьям, осуществляющим уход за родственниками в домашних условиях.

С 2012 года надомное обслуживание в нашем учреждении осуществляется бригадным методом: все социальные и медицинские работники объединены в профильные мини-бригады: по уборке жилых помещений, организации питания и быта, покупке и доставке продуктов и промтоваров; оформлению документов; содействию в получении лекарственных препаратов, др.

При бригадном обслуживании более рационально используется рабочее время, а специализация в узких направлениях деятельности позволила работникам довести выполнение услуг, как говорится, «до автоматизма».

Важно и то, что при сохранившемся объёме и качестве социального обслуживания каждого получателя социальных услуг, возросло количество посещений работниками Учреждения своих подопечных. Графики работы составлены таким образом, что социальные услуги предоставляются им ежедневно, и граждане находятся под наблюдением пять дней в неделю.

Все работники отделений внимательно и уважительно относятся к пожилым гражданам, нуждающимся в ежедневной помощи, – пока готовят или убирают, успевают и обсудить просмотренный накануне фильм, и порадоваться успехам внуков и правнуков, и рассказать городские новости...

Наши работники стараются придумать для пожилых граждан занятия, которые позволяют не просто скоротать время, а провести его интересно и с пользой для здоровья: разведение домашних растений, обмен рецептами приготовления «фирменных блюд», регулярные встречи с волонтерами, которые приносят и читают интересные книги и многое другое.

Сегодня преимущества бригадного метода видны всем. Это – интенсификация труда работников и повышение эффективности деятельности отделений с надомной формой обслуживания, повышение трудовой дисциплины и самодисциплины работников, повышение качества оказания социальных услуг и, в конечном итоге, повышение качества жизни наших получателей социальных услуг.

Поздравляю всех читателей нашей газеты с первым весенним праздником – 8 Марта!
Заведующий специализированным отделением социально-медицинского обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов № 3
Елена Николаевна Варжинская,
тел. 8 (3462) 52-25-73