

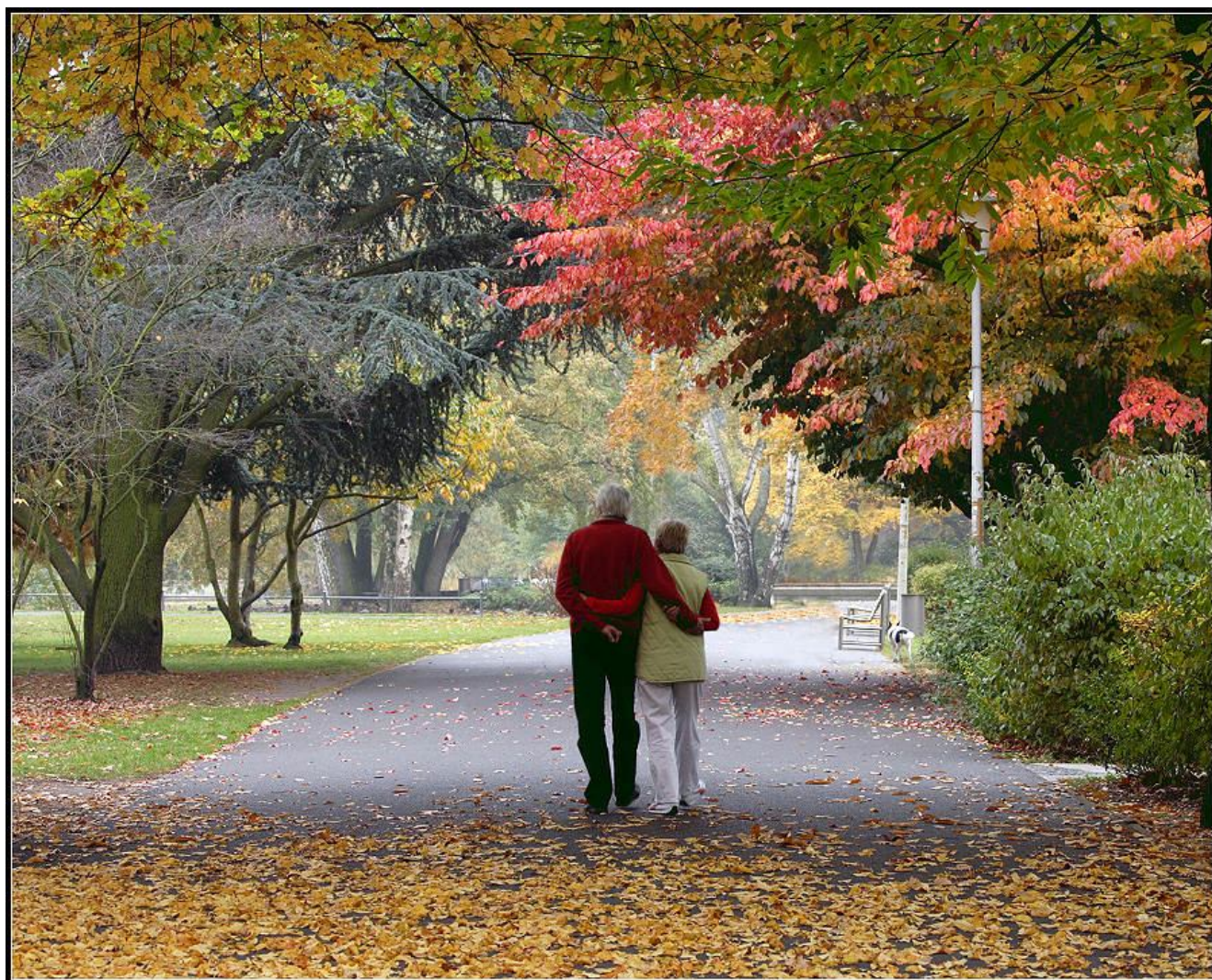


ВЕСТНИК

**Красноярского городского
«Союза социальных педагогов и
социальных работников»**

ССОПиР

№4, 2012 год



1 октября во всем мире ежегодно отмечается **Международный день пожилых людей**, учрежденный в 1990 году по инициативе Генеральной Ассамблеи ООН. В России День пожилых людей отмечается с 1992 года.

По статистике Организации Объединенных Наций за последние 50 лет продолжительность жизни увеличилась на 20 лет. А к 2025 году шестидесятилетний рубеж перешагнут 1,2 миллиарда человек. В нашей стране доля людей старшего поколения составляет 20,7%. Значительное увеличение количества пожилых людей в мире требует серьезного пересмотра их роли в обществе и отношения к ним в целом.

День пожилых людей учрежден с целью привлечения внимания общественности к насущным проблемам людей пожилого возраста, а также к возможности улучшения качества их жизни. Пока человек молод, перспектива старости кажется очень далекой и практически невозможной. Но жизнь быстротечна и с каждым годом человек становится все ближе и ближе к тому, чтобы пополнить ряды дедушек или бабушек. Для человека здорового, бодрого, полного сил, старость – понятие относительное. И в преклонном возрасте можно принести немало пользы обществу и себе, если жить полнокровно. Это подразумевает независимость, возможность реализовать свой внутренний потенциал, участвовать в культурной, общественной, духовной, экономической жизни общества, сохраняя чувство собственного достоинства. А также с пользой для общества делиться с последующими поколениями мудростью, бесценным опытом, накопленным знаниями и навыками. Поэтому, учитывая потребности и используя возможности каждого человека старшего возраста, мы тем самым обеспечиваем достойное будущее и самим себе, ведь каждый из нас рано или поздно тоже приобретет статус пожилого человека.

День пожилых людей – это добрый и светлый праздник, в который мы окружаем особым вниманием наших родителей, бабушек и дедушек. С каждым годом повышается значимость этого ежегодного события, имеющего положительный общественный резонанс и одновременно подводящего итоги сделанного.

В каждом районе нашего города функционируют учреждения, предоставляющие помощь в решении проблем гражданам пожилого возраста и оказывающие им различного вида социальные услуги. Поэтому сегодняшний выпуск нашего «ВЕСТНИКА» посвящен деятельности центров социального обслуживания, которые общими усилиями делают все, чтобы их клиенты не только жили дольше, но и чтобы жизнь их была более качественной, разнообразной, полноценной и приносящей удовлетворение.

Благодарим всех коллег за предоставленные материалы!

С уважением, МБУ «ЦСО Кировского района»



В номере:

Социальная политика в действии

Боброва Н.Л. Актуальные вопросы реализации социальной политики. 2

Организация методической работы

Рипская С.Г. Роль организационно-методического отделения в обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов 7

За советом к специалисту

Гаджиев Заур, Курашова Вероника. Юрист для пожилого – друг! 10

В ногу со временем

Довголюк Е.Н. Красноярский электронный пенсионер – это звучит современно! . . . 12

Куропаткина И.В. К знаниям готовы! 14

Садовская Н.А. И снова – за парту! 16

Технологии работы

Кондратова А.М. Секрет долголетия и бодрости. 19

Ярышкина Е.Г. «Бодрячок» 21

Довголюк Е.Н. Организация клубной работы как одна из форм социальной помощи пожилым 25

Коломажина Е.А. Клубная работа в ЦСО Ленинского района 28

Александрова Е.В. Клубная работа в КЦСОН Свердловского района 30

Асеева Анастасия. «Солнечная реабилитация» 33

«Портреты наших коллег»

Курашова Вероника. Человеку нужен Человек 36

Урбанене Т.Н. Отдавать тепло души – наша работа 38



Как сегодня, на фоне экономических трудностей, осуществляется государственная поддержка граждан пожилого возраста, нуждающихся в защите общества, и какие мероприятия готовит город Красноярск для своих пожилых жителей – об этом в преддверии приближающегося Дня пожилых людей рассказывает

Боброва Наталья Леонидовна,

руководитель главного управления социальной защиты населения администрации города

Красноярска.

Вопрос: Расскажите о краевых и городских целевых программах, направленных на социальную поддержку граждан пожилого возраста и инвалидов, которые будут реализовываться в 2013 году?

В городе Красноярске накоплен положительный опыт предоставления дополнительных мер социальной поддержки гражданам пожилого возраста и инвалидам на основе городских и краевых целевых программ, принимаемых ежегодно.

Для предоставления дополнительных мер социальной поддержки гражданам пожилого возраста в городе с 2000 года действует городская целевая программа **«Старшее поколение»**. Именно эта программа способствует решению наиболее острых социальных проблем граждан пожилого возраста, служит инструментом осуществления современной социальной политики в отношении пожилых людей, оказавшихся в числе малообеспеченных. Городская целевая программа **«Старшее поколение»** стала долгосрочной и принимается на период 2012 – 2014 годы.

Таким образом, она будет продолжаться реализовываться и в 2013, и в 2014 годах. Результативность: за период 2009-2011 гг. и 8 месяцев 2012 года более 8000 одиноко проживающих пенсионеров и одиноко проживающих супружеских пар пенсионного возраста получили помощь на текущий ремонт жилья (до 15,0 тыс. рублей на семью). В 2009-2011 и за 8 месяцев 2012 года оказана материальная помощь более 600 вдовам, вдовцам и детям, нуждавшимся в

обустройстве могил умерших участников (инвалидов) Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.

Финансирование программы осуществляется за счет средств бюджета города, объем финансирования городской целевой программы «Старшее поколение» **на 2012 год составляет – 26 342,80 тыс. рублей, в 2013 году – 26 494,20 тыс. рублей.** В программу на 2012-2014 годы заложены ассигнования на важнейшие мероприятия по обеспечению потребностей и интересов пожилых людей – это и организация досуговой деятельности, которая осуществляется через проведение мероприятий в клубах по интересам в муниципальных учреждениях культуры, и проведение физкультурно-оздоровительной работы с лицами старшего поколения, в городе функционируют группы «Здоровья» и др. Кроме того, в рамках программы предусмотрены средства на предоставление субсидий общественным организациям ветеранов на реализацию социально значимых проектов – в текущем году поддержку получили 6 организаций на сумму 400,90 тыс. рублей.

В 2013 году продолжает действовать и другая долгосрочная городская целевая программа «**Социальная поддержка населения города Красноярска**» **на 2012-2014 годы.** Объем финансирования программы **на 2012 год составляет – 68 978,60 тыс. рублей, в 2013 году – 71 557,50 тыс. рублей.** Программа включает в себя комплекс мероприятий: это и оказание адресной материальной помощи инвалидам, находящимся в трудной жизненной ситуации, и поддержка деятельности общественных организаций инвалидов города, предоставление субсидий общественным организациям на реализацию социально значимых проектов, направленных на поддержку инвалидов, ветеранов.

За период 2009-2011 гг. и 8 месяцев 2012 года в рамках программы оказана адресная материальная помощь более 31 000 гражданам (в том числе пенсионерам и инвалидам), находящимся в трудной жизненной ситуации, на общую сумму **137 352,11 тыс. рублей.**

Жители города Красноярска получают социальную поддержку и за счет средств 2-х краевых долгосрочных целевых программ:

- в рамках краевой долгосрочной целевой программы «**Социальная поддержка населения Красноярского края**» **на 2011-2013 годы** в текущем году была оказана единовременная адресная материальная помощь в трудной жизненной ситуации 684 пенсионерам и инвалидам на сумму **3 503,66 тыс. рублей,** 167 одиноко проживающих неработающих пенсионеров, не достигших 65-летнего возраста, а также семей неработающих пенсионеров, в составе которых отсутствуют трудоспособные граждане, получили материальную помощь на ремонт жилого помещения (до 10,0 тыс. рублей) на общую сумму **1 285,18 тыс. рублей,** 51 человек получил единовременную адресную материальную помощь на

ремонт печного отопления и электропроводки (до 10,0 тыс. рублей) на общую сумму **453,10 тыс. рублей;**

- в рамках краевой долгосрочной целевой программы «**Старшее поколение**» на **2011-2013 годы** в текущем году была оказана единовременная адресная материальная помощь на ремонт жилого помещения 469 обратившимся одиноко проживающим пенсионерам старше 65 лет, одиноко проживающим супружеским парам из числа пенсионеров старше 65 лет (не более 15,0 тыс. рублей) на общую сумму **5 816,49 тыс. рублей.**

Реализация мероприятий, предусмотренных целевыми программами, способствует созданию условий для улучшения качества жизни граждан старшего поколения и обеспечения пожилым людям доступа к активной жизни общества, реализации их интеллектуальных и культурных потребностей.

Вопрос: Какое из направлений оказания социальной помощи гражданам пожилого возраста и находящимся в трудной жизненной ситуации главное управление социальной защиты населения администрации города Красноярска считает приоритетным в настоящее время?

Одними из приоритетных мероприятий городской целевой программы «**Старшее поколение**» является оказание адресной материальной помощи одиноко проживающим пенсионерам и семьям пенсионеров, в составе семьи которых отсутствуют трудоспособные граждане, нуждающимся в текущем ремонте жилья (самый востребованный вид помощи). **За 8 месяцев этого года помощь получили 2136 пенсионеров на сумму 15211,94 тысяч рублей.**

Кроме этого по этой же программе на текущий момент **149** вдов, вдовцов, детей, нуждавшихся в обустройстве могил участников Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, получили материальную помощь на сумму **725,00 тыс. рублей.**

В силу острой нуждаемости граждан пожилого возраста в оказании адресной материальной помощи в замене (приобретении) сантехники, бытовой техники, лечении, зубопротезировании, а также санаторно-курортном лечении, программа «**Старшее поколение**» дополнилась в 2012 году новыми мероприятиями:

- оказание адресной материальной помощи участникам и инвалидам Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов, нуждающимся в замене (приобретении) сантехники, бытовой техники, лечении, зубопротезировании. **За 8 месяцев этого года помощь получили 110 участников и инвалидов войны на сумму 1 279,54 тысяч рублей;**

- оказание единовременной адресной материальной помощи на санаторно-

курортное лечение неработающим гражданам пожилого возраста, являющимся пенсионерами и не имеющим группы инвалидности (мужчины от 60 до 80 лет, женщины от 55 до 80 лет), один раз в период срока действия программы в размере стоимости путевки, но не более 18000 рублей. **За 8 месяцев этого года помощь получили 111 человек на сумму 1 983,25 тысяч рублей.**

Таким образом, граждане старшего поколения получают дополнительные меры социальной поддержки, не предусмотренные действующим федеральным, а в некоторых случаях, и региональным законодательством.

Вопрос: Какие мероприятия запланированы в городе к Международному дню пожилых людей?

Долгосрочная городская целевая программа «**Старшее поколение**» на **2012-2014 годы** предусматривает проведение городской акции в поддержку пожилых людей «День пожилых людей».

В 2012 году в рамках акции состоится **городское торжественное мероприятие. 01 октября в 16-00 часов** в КГАУК «Красноярский государственный театр оперы и балета» (адрес: ул. Перенсона, 2) для граждан старшего поколения будет представлен гала-концерт артистов театра.

Городская акция «День пожилых людей» предусматривает и проведение различных праздничных мероприятий: чествование долгожителей, поздравление юбиляров, а также ветеранов, находящихся на стационарном лечении, центрами социального обслуживания будут организованы поздравления пожилых граждан, обслуживаемых социальными работниками на дому, с вручением подарков, состоятся тематические вечера-встречи, заседания клубов. Главное управление социальной защиты населения администрации города, а также районные управления социальной защиты с участием руководителей администраций районов в городе организуют для пожилых граждан праздничные концерты.

Общественные организации ветеранов получают субсидии в целях возмещения затрат в связи с оказанием услуг гражданам пожилого возраста по проведению мероприятий, посещению больных на дому и в лечебных учреждениях в связи с Международным днем пожилых людей, в размере 50,0 тыс. рублей.

Вопрос: Какие благотворительные акции в масштабах города планируются в рамках проведения Дня пожилых людей?

В рамках проведения Дня пожилых людей пожилым людям и инвалидам, проживающим в частном секторе, находящимся на обслуживании в центрах социального обслуживания, будет оказано содействие в подготовке жилья к зиме,

ремонте печей и печного оборудования, приобретении дров, мытье и утеплении окон, балконов, дверей, заготовке овощей и др. услугах. Также будут проведены акции по сбору от населения районов зимней одежды, обуви, предметов первой необходимости, бывших в употреблении, для оказания помощи остро нуждающимся.

Вопрос: В конце сентября накануне Международного дня пожилых людей во второй раз откроется городская выставка-форум «Дни старшего поколения». В чем, на Ваш взгляд, уникальность данного мероприятия?

Уникальность городской форум-выставки «Дни старшего поколения» заключается в том, что на этой площадке люди старшего поколения, в первую очередь, получают живое общение друг с другом. Выставка, как единая познавательно-развлекательная площадка и зона комфортного общения людей старшего возраста, объединила выступления танцевальных и вокальных коллективов города, все социальные и медицинские услуги, ярмарку товаров народного потребления для «взрослого» населения г. Красноярск. В рамках форум-выставки «Дни старшего поколения» граждане пожилого возраста могут получать консультации по интересующим их вопросам, приобретать полезную продукцию, пользоваться бесплатными услугами, а также проявить свои таланты. Именно в рамках этой выставки представлен весь комплекс услуг для людей старшего поколения. Форум-выставка «Дни старшего поколения» наглядно демонстрирует активную жизненную позицию современных пенсионеров, их стремления и увлечения. Мы рады, что общественные организации ветеранов в течение 2-х последних лет принимают самое активное участие в этой акции и получают возможность реализовать свои социальные проекты, почувствовать свою сопричастность к жизни городского сообщества.



Роль организационно-методического отделения в обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов

В муниципальном бюджетном учреждении «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Железнодорожного района города Красноярск» два года назад было создано организационно-методическое отделение. Целью создания отделения было систематизация всего накопленного опыта деятельности учреждения, начиная от повседневной работы социальных работников и заканчивая введением инноваций и реализации социально значимых проектов.

На сегодняшний день основными направлениями деятельности данного подразделения были определены как

- анализы всех аспектов работы учреждения, на основе которых планируется дальнейшая деятельность Центра;
- отчеты по результатам деятельности за определённые периоды времени;
- мониторинг повышения квалификации сотрудников учреждения;
- организация и проведение мероприятий, экскурсий, дней открытых дверей, как для сотрудников учреждения, так и для его клиентов;
- формирование имиджа и престижа Центра через участие в конкурсах и мероприятиях в сфере социального обслуживания.

Особенностью работы организационно-методического отделения является совмещение деятельности, как с работниками, так и с клиентами Центра. Конечно, специалисты подразделения не так часто работают с клиентами, как, например, социальные работники. Но все же, они принимают не последнее участие в организации социального обслуживания людей старшего поколения, в частности в направлении социокультурной деятельности. Для них специалисты подразделения организуют тематические лекции и экскурсии, мероприятия, приуроченные к торжественным и памятным датам, а также индивидуальные поздравления на дому с юбилейными датами.

Так, например, сотрудниками отделения проводились тематические лекции под названием «Заповедники Красноярского края», «Многоликий Красноярск», «Необъятные просторы Вселенной», «Государственные Герб и флаг России», «Адмирал Ушаков» и т.п. Все эти лекции сопровождались красочными презентациями с тематическими фотографиями и иллюстрациями. Проведение данных презентаций осуществляется в рамках социокультурной реабилитации пожилых граждан, так как это помогает им расширить культурный кругозор, узнать что-то новое и интересное, наладить дружественные отношения с другими участниками группы, что в пожилом возрасте очень важно, так как человек в этот

период жизни практически предоставлен сам себе.

Другим очень важным моментом в работе специалиста по социальной работе организационно-методического отделения является организация мероприятий, посвященных памятным датам. Одной из таких дат является годовщина Победы в Великой Отечественной войне. И в связи с этим специалистами отделения организуются красивые и трогательные мероприятия, посвященные этому празднику. Как говорится «это праздник со слезами на глазах», и действительно наши сотрудники готовят сценарии, которые трогают не только сердца ветеранов, но также и сердца молодых. Атмосфера общего праздника поколений достигается благодаря выступлению студентов Красноярского колледжа искусств им. П. И. Иванова–Радкевича. Юные, и уже такие талантливые молодые студенты колледжа исполняют всем знакомые песни военных лет. Слыша эти строки, все присутствующие в зале не могут сдержать своих слёз – слёз радости и боли. Наилучшим показателем результата работы наших сотрудников являются благодарности от ветеранов.



Не менее значимым направлением работы подразделения является организация экскурсий для клиентов отделений социального обслуживания на дому. Нашими специалистами были организованы экскурсии в дендрарий Института Леса, на набережную реки Енисей, в зелёную зону Академгородка и т.д. Все экскурсии проводились с тематическими рассказами и викторинами. Так, экскурсия в дендрарий сопровождалась легендами о деревьях, рассказами об их целебных свойствах, о традициях, связанных с деревьями, а также знакомством с друидским гороскопом, по которому каждый человек принадлежит определённому дереву. Выездные экскурсии важны не только для физического



здоровья, но также и для психологического состояния клиентов. Ведь клиенты, находящиеся на надомном социальном обслуживании, очень редко имеют возможность выходить из дома, поэтому для них это возможность развеяться, пообщаться с новыми людьми, получить новые и интересные знания.

В обязанности сотрудников отделения также входит освещение деятельности Центра в СМИ. Так нашими специалистами был написан ряд статей о клиентах Центра – уникальных людей со своей неповторимой историей, о достижениях Центра, которые значимы не только для сотрудников учреждения, но также и для района и города в целом.

Нельзя считать работу любого учреждения успешной, при этом оставаясь на месте. Именно в *развитии* системы социального обслуживания клиентов Центром заключается своеобразная «миссия» организационно-методического отделения. Мы делаем все возможное, для того, чтобы как можно больше пожилых людей интересовались нашей работой, были вовлечены в особое пространство новых интересов, увлечений и получали чуть больше радостных моментов в жизни.

Светлана Григорьевна Рипская,
И.о. организационно-методического отделения
МБУ «ЦСО Железнодорожного района»

Юрист для пожилого – друг!

Пожилой возраст – это один из самых уязвимых периодов в жизни человека. Большинство людей в этом возрасте уже оставили свою профессиональную деятельность, утратили связь с прежним окружением и большую часть времени предоставлены сами себе. Поэтому многие житейские трудности и проблемы, происходящие изо дня в день, они вынуждены решать самостоятельно. Безусловно, со многими ситуациями каждый может справиться собственными силами, но бывают случаи, когда без совета профессионала просто не обойтись.

Заботиться о пожилых людях и помогать им – вот та основа и тот смысл, ради которого создан Центр социального обслуживания Железнодорожного района. И особенно важным направлением в работе с людьми старшего поколения является юридическое консультирование. Я ежедневно оказываю правовую помощь пожилым людям, приезжающим в Центр со всего города Красноярска. Мы оказываем юридические услуги бесплатно. Пенсионеры за это очень благодарны, зачастую для них это как «глоток свежего воздуха» среди постоянных затрат, отчислений, выплат и прочих расходов. «Так уж повелось, что сегодня даже на самые необходимые нужды, такие как питание и лечение, нужно откладывать деньги, - делится пришедшая на консультацию гражданка Н., - поэтому мы, пенсионеры, благодарим вас за эту помощь, за то, что вам не нужно за неё платить, хотя полученные советы иногда просто на вес золота!».

Сказать о том, что юридические услуги востребованы – это не сказать ничего. Юрист для пожилого человека выступает не только в роли независимого консультанта и правозащитника, он, по их мнению, должен быть экспертом во многих областях, даже если это выходит за пределы юридических знаний. «Мне нужно установить в квартире приборы учёта горячей и холодной воды? Как правильно это сделать?» - неоднократно интересовалась у меня гражданка Н. «Какие ГОСТы существуют для установки окон?», «Помогите проверить, верно ли мне произвели расчёты коммунальных платежей за услуги ЖКХ?» - это лишь небольшая часть вопросов, на которые мне приходится отвечать каждый день. Поэтому, юрисконсульт должен быть широко эрудирован не только в вопросах теории, но и на практическом, и даже бытовом уровнях.

Одной из причин, по которым граждане, особенно в пожилом возрасте, приходят ко мне – это трудности в оформлении документов. Даже трудоспособный человек в зрелом возрасте, имеющий опыт работы с разного рода документами, не всегда может правильно подготовить то или иное заявление или докладную. Что же касается пожилых, чаще всего они не уверены в собственных силах и обращаются за профессиональной помощью. Поэтому, я всячески

стараюсь им в этом помочь. Например, многие пенсионеры приходят с просьбой составить исковые заявления в суд. Мы совместно готовим данные документы, благодаря чему в дальнейшем многие вопросы, касающиеся собственности или различных выплат, решаются в их пользу, что не может ни радовать.

Ну и конечно же, пожилым людям, которые приходят на консультацию, очень нужно общение. Они нуждаются в собеседнике, который способен их услышать, понять и успокоить. А жалоб и обид у пенсионеров накапливается великое множество, часть из которых иногда бывает надуманной. В этом и состоит специфика пожилого возраста: часто таким людям кажется, что их стараются обмануть или обидеть, поэтому при общении с ними очень важно всегда проявлять уважение, понимание и терпение. Ведь иногда та проблема, с которой приходит человек, для него не так важна. На самом деле ему очень нужно выговориться, рассказать о наболевшем, о той несправедливости, которая с ним происходит, ведь он уже обращался во множество инстанций, и вот, наконец, пришёл в Центр в надежде, что его просьба всё-таки будет услышана.

В заключение мне бы хотелось поделиться мнениями и пожеланиями людей старшего поколения, с которыми я работал, и «нарисовать» портрет «идеального» юрисконсульта, которого они хотели бы видеть:

«Он должен быть добрым и отзывчивым!»

«Ответственным и профессионалом своего дела»,

«Всегда готовым выслушать»,

«Он должен с первой встречи расположить к себе».

Ну что ж, рекомендую всем, кто подумывает о работе с пожилыми людьми, взять эти пожелания на заметку. А мне остаётся лишь напомнить о том, что наш Центр всегда открыт для людей старшего поколения, нуждающихся в помощи. Ждём вас по адресам: ул. Ладю Кецохвели, 58 и ул. Яковлева, 1а. Всю подробную информацию вы можете получить по телефону: 243 – 62 – 06.

Гаджиев Заур, юрисконсульт,
Курашова Вероника, специалист по социальной работе
МБУ «ЦСО Железнодорожного района»

Красноярский электронный пенсионер – это звучит современно!

В настоящее время появился новый вид социальной незащищенности - информационное неравенство, которое проявляется в неумении использовать компьютерную технику и в недостаточной возможности получения информации. Сегодня овладение минимальным набором знаний и навыков работы на персональном компьютере считается мастерством столь же необходимым, как чтение и письмо. Старшее поколение, прожившее большую часть жизни в некомпьютеризированной среде, рискует безнадежно потеряться в новом информационном пространстве, если срочно не предпринять никаких мер.

С целью устранения информационного неравенства управление молодежной политики совместно с главным управлением социальной защиты населения города Красноярска в 2012 году продолжает реализацию проекта «Красноярский электронный пенсионер» путем организации занятий по обучению компьютерной грамотности пожилых горожан. Проводят занятия подростки в возрасте от 14 до 18 лет, объединенные в специализированные ИТ-бригады Трудового отряда Главы города Красноярска, под управлением взрослых. Учебные площадки по программе «Красноярский электронный пенсионер» открыты в каждом из 7 районов города.

Проект имеет высокую социальную значимость, поскольку позволяет создать условия для развития информационного общества, социальной защищенности лиц старшего возраста и самореализации молодежи через включение в общественно значимую деятельность.

Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Кировского района занимается приемом заявок от желающих освоить компьютерные премудрости и формированием групп для обучения в своем районе. Данная программа вызвала живой отклик у населения, не желающего «стареть душой». На занятия записываются целыми семьями. Виктор Александрович Пермяков пришел поддержать жену Веру Николаевну в ее первых шагах к компьютерным технологиям. Сам он уже имеет определенный опыт, но рассчитывает увеличить багаж своих знаний и умений. Вместе с мужем пришла на курсы и Людмила Георгиевна Червякова. Она хочет расширить свои возможности в использовании всемирной сети Интернет, а Юрий Аркадьевич не желает отставать от любознательной и пытливой жены.

Многие осваивают компьютерные премудрости практически с нуля, однако все задания выполняются с большим энтузиазмом. Область интересов у «студентов старшего поколения» самая обширная. Кто-то видит во владении компьютерной грамотой инструмент, упрощающий общение с детьми, которые

часто бывают в разъездах, или с родственниками, живущими в других городах. Для многих Интернет - это безграничный информационный портал, благодаря которому можно оперативно узнавать новости, осуществлять при необходимости поиск нужных товаров, лекарств и услуг. Кроме того, это доступ к электронной информации о государственных и муниципальных услугах, а также возможность в электронном виде обращаться в администрацию с письмами, предложениями и просьбами. Все это поможет нашим ветеранам находиться в центре событий и чувствовать себя по-настоящему активными членами общества.

За время реализации проекта 390 «кировчан» окончили свое обучение. Коллективное мнение «студентка» Дьякова Надежда Егоровна выразила в стихотворной форме:

Учили нас мальчишки
Читать не только книжки,
Но получать ответы
Из сети – Интернета.
Не выходя из дома,
Искать людей знакомых
И о любой напасти
Пожаловаться власти.

А в нужные моменты
Писать хоть президенту!
(Но нам, пенсионерам,
знакомо чувство меры!)

Так благодарны мы Артему
И всем мальчишкам, им ведомым!
Как можно с ними не дерзать?!
Вперед, ребята! Так держать!
Для ваших действий полигон –
Любимый Кировский район!

Представители поколения, на долю которого выпало немало суровых испытаний, безусловно, заслужили право на достойную старость. А полученные знания облегчат им жизнь, сделают ее ярче, разнообразнее и комфортнее.

Довголюк Е.Н., старший методист
МБУ «ЦСО Кировского района»

К знаниям готовы!

Существующий стереотип старости, когда старость рассматривается как немощность и бесполезность, широко распространен в обществе и оказывает значительное влияние на самих пожилых людей, во многом определяя их активность и отношение к своей жизни на пенсии, к своим возможностям и способностям, правам и обязанностям. Именно поэтому так важно придавать старости достойный смысл, создавать в обществе атмосферу уважения к старшему поколению, его опыту, формировать новый, позитивный имидж старости. Имидж, определяющий пенсионеров как активную часть населения, в которой сосредоточена значительная доля не востребованного культурного и квалификационного потенциала.

К сожалению, наше общество не в состоянии обеспечить пенсионеров материально, но мы можем помочь направить их энергию и жизненный опыт в конструктивное русло. Вовлечение пожилого человека в общественную жизнь, с одной стороны, является одним из методов активизации социального поведения, а с другой стороны - предоставляет возможность избежать социальной изоляции.

Очевидно, что участие в современной общественной жизни невозможно без знаний компьютерных технологий, которые способствуют более активной интеграции пожилых людей в экономическую, политическую, социальную и культурную жизнь общества. Именно поэтому в МБУ «ЦСО Центрального района» давно планировалась идея создания компьютерной школы для пожилых людей на базе социально-реабилитационного отделения. Реализовать эту идею

помогли студенты Красноярского педагогического колледжа №2. Ими совместно со специалистами социально-реабилитационного отделения был разработан проект «ИТ-ШКОЛА: ОТКРЫТОЕ ОКНО» по обучению пожилых людей компьютерной грамотности. Кстати, с педагогическим колледжем №2 МБУ «ЦСО



Центрального района» сотрудничает уже более 10 лет. И такой вид деятельности, как реализация совместных проектов со студентами колледжа, является одним из новых направлений в работе нашего центра.

Реализация совместного проекта «ИТ-ШКОЛА: ОТКРЫТОЕ ОКНО» проходила в несколько этапов: на первом этапе были определены цели, задачи проекта, категории клиентов, участники проекта, составлены списки желающих.



Хотелось бы отметить, что пожилые люди восприняли идею данного проекта очень позитивно.

Студентами, совместно со специалистами социально-реабилитационного отделения, была составлена программа обучения, которая учитывала все пожелания пожилых людей. Кроме того, каждому участнику

проекта предоставлялось методическое сопровождение проекта.

Второй этап – это непосредственная реализация проекта. И, конечно, самым трудным и волнительным был первый день обучения. Ведь большинство пожилых людей из группы первый раз в жизни увидели ноутбук. А когда студенты показали возможности технического прогресса – удивлению не было предела! Примечательно, что пенсионеры с усердием первоклассников записывали каждый шаг обучения. Успех одного из членов группы воспринимался как общее коллективное достижение.



Далее обучение продолжилось уже на базе Красноярского педагогического колледжа № 2, т.к. следующий этап предполагал решение таких задач, как работа с Интернет-ресурсами, а также работа с принтером, сканером, копиром. Вся оргтехника и прекрасные аудитории были любезно предоставлены руководством учреждения.

Терпеливо, шаг за шагом, вся команда продвигалась вперед. Особенно трогательными были события тех дней, когда участники проекта, пусть даже с помощью тьюторов, смогли «зайти» на официальный сайт Минобороны России «Подвиг народа».

Это уникальный информационный ресурс открытого доступа, общедоступ-

ный электронный банк документов «Подвиг Народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», наполняемый всеми имеющимися в военных архивах документами о ходе и итогах основных боевых операций, подвигах и наградах всех воинов Великой Отечественной войны. Многие из пенсионеров смогли найти информацию о своих родственниках, прочитать сообщения об их подвигах и заслугах. В такие моменты слезы не мог сдержать никто.

Примечательно, что обучение длилось целый месяц, т.е. не было ускоренным, и все участники могли спокойно выполнять задания, разбираться в новых терминах и функциях оргтехники.

На заключительном этапе были подведены итоги, высказаны пожелания, но самым приятным подарком оказалась презентация результатов проекта самими пенсионерами, представленная в виде небольшой брошюры с фотографиями, теплыми пожеланиями и словами благодарности всем организаторам и участникам проекта. Вот лишь некоторые из них: «Как видите, ученье не пропало даром! Спасибо всем, кто организовал, отправил, обучал, а значит, помог нам лучше ориентироваться в мире новых Интернет-технологий! Мы искренне желаем всем крепкого здоровья, новых идей и большого человеческого счастья!»

Кстати, впоследствии эстафету подхватили МБУ «Молодежный центр «Зеркало» Центрального района» и Краевая научная библиотека. Обучение компьютерной грамотности пенсионеров с успехом продолжается в этих учреждениях и в настоящее время. От желающих нет отбоя и данные курсы пользуются большой популярностью среди пенсионеров Центрального района.

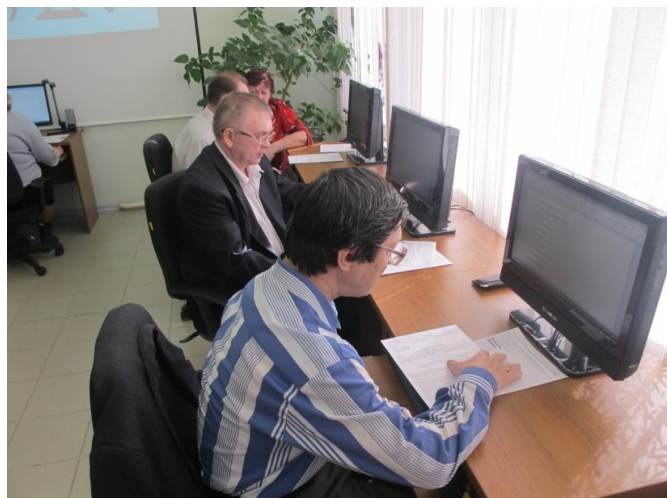
Куропаткина И.В., заведующая отделением
социального обслуживания на дому
МБУ «ЦСО Центрального района»

И снова – за парту!

В соответствии с целевой программой «Доступная среда для инвалидов на 2011 - 2013 годы» в МБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Ленинского района г. Красноярск» создан компьютерный класс для обучения инвалидов основам работы на компьютере. Начиная с февраля 2012 г в классе прошли обучение 80 человек с ограниченными возможностями здоровья, 40 из которых люди пожилого возраста.

Если два десятилетия назад компьютер для нас был новинкой, то уже

сегодня трудно представить свою жизнь без этой техники. Инвалиды с большим желанием идут осваивать компьютер. Программа курсов предусматривает изучение пакета Microsoft Office, интернета, электронной почты, понятие об электронном правительстве и услугах.



Из всех возможностей компьютера большую популярность получила всемирная сеть Интернет, которая открывает массу возможностей. Люди получают всю необходимую информацию, читают новые книги, смотрят фильмы и

слушают музыку, осуществляют видеосвязь с родными, уточняют график работы учреждения, где можно оформить субсидию и подготовить список документов. В процессе обучения на компьютере представляет интерес изучение новых законопроектов и возможность записи на прием к врачу через ВЕБ-регистратуру.

Люди пожилого возраста не утратили интерес к жизни и их не перестали интересовать различные области знаний. Практика показала, что пожилые люди, постигшие «компьютерную азбуку», чувствуют себя более уверенно в этой жизни: они жизнерадостны и не потеряли интерес к новому. Также они меньше переживают одиночество и возобновляют большинство старых



дружеских контактов в реальной жизни. Позвонить старому другу, с которым давно не общались, как-то неловко, а вот зайти на его страничку и предложить дружбу в сети намного проще. В нашем компьютерном классе после долгих лет встретились ветераны «КРАСМАШа» - Трапезников М.И., Дергач В.П., Кубрак В.Н., Алексенко Т.Г., Рукопец К.И., Гадашова В.М. – люди с большим творческим потенциалом и активной жизненной позицией. Кобякову Л.С., Акмену Н.Э. работа на компьютере позволила почувствовать себя уверенно и свободно. Пьяников В.М. – ветеран, строитель Байкало-Амурской магистрали, без кистей рук, используя различные приспособления для работы на компьютере, познает привлекательный мир Интернета.

Конечно, не всё получается сразу. Люди приходят с различными видами заболеваний, после инсультов и инфарктов, с тремором в руках. Много пугает: страх не овладеть компьютером, управление мышью, работа с клавиатурой, большой поток информации и т.д. Чтобы быстрее освоить мышку, мы выбрали программу для рисования Paint. Рисование карандашом, кистями, а также выбор палитры позволяет быстро научиться управлять мышкой, а затем



уверенно щелкать в нужные места экрана. Мелкая моторика пальцев рук развивает уверенность, мышление и память, работают мышцы рук, сердечно-сосудистая система. Наши великие педагоги говорили: «Если хочешь дожить свою жизнь до глубокой старости в здоровом уме и твердой памяти – выбери себе занятие по душе».

Компьютерные знания дают уверенность нашим подопечным в том, что независимо от возраста, полученного ранее образования и предыдущего опыта или профессии, освоение компьютера доступно всем.

Садовская Н.А., специалист по социальной работе
социально-реабилитационного отделения
МБУ ЦСО Ленинского района

За 8 месяцев 2012 года на учебных площадках районных молодежных центров и центров социального обслуживания прошли обучение свыше 1000 пожилых красноярцев.

Секрет долголетия и бодрости

Человек всегда стремится в лес, в горы, на берег моря, реки или озера. Здесь он чувствует прилив сил, бодрости. Недаром говорят, что лучше всего отдыхать на лоне природы. Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему, положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние человека. После пребывания в городе, человек, оказавшись на лугу, в лесу, в парке, всегда чувствует облегчение. Тот, кто был взволнован, успокаивается, кто испытывал упадок сил, ощущает бодрость и свежесть.

Прогулки являются уникальным средством рекреации и реабилитации для людей с проблемами здоровья, так как его функции соответствуют реабилитационным задачам, включают различные механизмы адаптации и самоадаптации, при условии активного участия в процессе самого реабилитанта.

В муниципальном бюджетном учреждении «Городской центр социальной помощи населению «Родник» активно используется такая форма, как прогулки на природе. Для пожилых клиентов пешие прогулки являются той альтернативой занятий спортом, которая им наиболее подходит, учитывая их возраст и отнюдь не идеальное состояние здоровья.

Пешие прогулки прекрасно укрепляют их организм, оказывают благотворное влияние на их здоровье и иммунитет, увеличат тонус всего организма. Прогулка на свежем воздухе, добавляет энергию и ускоряет обмен веществ, чем и улучшает физическое состояние организма пожилого человека.



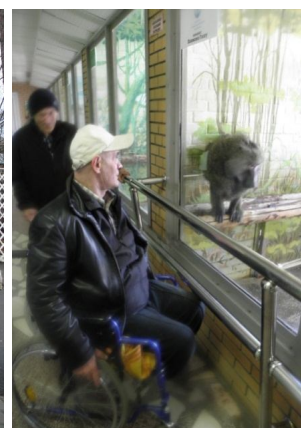
Для организации прогулок на свежем воздухе специалисты МБУ «ГЦСПН «Родник» активно сотрудничают с заповедником «Столбы», фан-парком «Бобровый лог» и зоопарком «Роев ручей».

Природный заповедник «Столбы» является природоохранным, научно-исследовательским и эколого-просветительским учреждением федерального значения.

Он привлекает внимание уникальными, неповторимыми по красоте природными ландшафтами и доступностью. Поэтому посещение заповедника влияет на развитие экологической культуры клиентов Центра, любви к родному уголку природы и желании сохранить его. Клиенты наслаждаются не только уникальными скальными изваяниями, чистейшим таёжным воздухом, звериным и птичьим населением, но и очень удобными местами отдыха и доступным подъёмом до Первого столба, получают ощущение бодрости, желание и потребность действовать, что приводит к нормализации психоэмоционального состояния.



Парк флоры и фауны «Роев ручей» – это маленький город, сюда можно приезжать на целый день: подышать свежим воздухом, получить удовольствие от прогулок по красивейшим местам, познакомиться с питомцами парка, увидеть красивейший ландшафтный дизайн. Общение с животными позволяет снять стресс, нормализовать работу нервной системы, психики в целом, способствует гармонизации их межличностных отношений. Контакты с животными и растениями являются тем дополнительным каналом взаимодействия личности с окружающим миром, который может способствовать как психической, так и социальной ее реабилитации.



В Фан-парке «Бобровый лог» для клиентов Центра проводятся экскурсионные прогулки на канатно-кресельном подъемнике, а так же пешие прогулки на тропе ведущей к заповеднику «Столбы». Это позволяет клиентам Центра насладиться окружающей природой, увидеть практически весь город как на ладони, вдохнуть свежего воздуха и получить массу положительных эмоций. Что приводит их к хорошему эмоциональному самочувствию и нормализации нервной системы.



Участие в прогулках помогает пожилым клиентам стимулировать жизненный тонус и успокоить нервную систему, положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние, положительный психоэмоциональный настрой и развитие личности.

Сотрудничество с заповедником «Столбы», парком флоры и фауны «Роев ручей» и фанпарком «Бобровый лог» позволяет разнообразить отдых клиентов и сделать адаптационный период менее болезненным, люди быстрее вливаются в коллектив и находят друзей. Прогулки в пожилом возрасте - залог долголетия и бодрости.

Кондратова А.М.,
специалист по социальной работе
отделения срочного социального обслуживания
МБУ «ГЦСПН «Родник»

«Бодрячок»

МБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Железнодорожного района» активно работает не только с пожилыми гражданами и инвалидами пенсионного возраста, но и работает с молодыми инвалидами, особенно с инвалидами-колясочниками. В пожилом возрасте и в состоянии инвалидности очень важно восстановление здоровья и работоспособности всего организма, повышение общего тонуса и оптимизации жизнедеятельности в целом. Наиболее эффективного результата в этом позволяют добиться выполнение упражнений на специальных тренажёрах и

система занятий физической культурой. В социально-реабилитационном отделении «Здравушка» долгое время такие занятия проводились в одном небольшом кабинете ЛФК, который позволял разместить всего несколько тренажёров, и в нём могли одновременно заниматься не более 5 человек.

В 2010 г. Центр получил новейшее реабилитационное оборудование, что дало возможность значительно расширить спектр оказания социально-реабилитационных услуг. На имеющихся площадях социально-реабилитационного отделения «Здравушка», в одной небольшой комнате, поместить всё оборудование было весьма затруднительно. Поэтому в марте 2011 года Центру было передано нежилое помещение, которое было специально



оборудовано для занятий на тренажёрах и занятий физической культурой для граждан пожилого возраста и инвалидов всех возрастов. А в ноябре 2011 года этот совершенно необычный тренажёрный зал, который получил название «Бодрячок», торжественно открыл свои двери для своих посетителей. В условиях нового просторного и удобного помещения

занятия физической культурой стали гораздо эффективнее и полноценнее: стало возможным одновременное выполнение несколькими клиентами упражнений на тренажёрах, а также проведение зарядок и тренировок с использованием спортивного инвентаря. На сегодняшний день в «Бодрячке» ежедневно обслуживаются пожилые люди и инвалиды, которые занимаются зарядкой и работают на 10 тренажёрах, как в группе, так и индивидуально под руководством инструктора по физкультуре.



Отдельного внимания заслуживают тренажёры, которые специально подобраны для наших клиентов. Два тренажёра степпера, большой и малый, имитируют ходьбу по лестнице. Тренажёр по гребле, с низкой и высокой посадкой, не только работает на все группы мышц, но и позволяет индивидуально подстраиваться под

каждого человека.

Велоэргометр, в отличие от обычного велотренажёра, отслеживает все биометрические показатели человека (пульс, прилагаемые усилия), что позволяет не только активно заниматься на нём как на велотренажёре, но и изменять программу занятий в зависимости от данных показателей.

На сегодняшний день категории людей, с которыми работают специалисты социально-реабилитационного отделения, различны. Так, специалисты работают с клиентами, которые перенесли инсульт. Они обращаются к нам по назначению врача-невролога. В «Бодрячке» для них проводятся сеансы механотерапии, направленные на разработку мелкой моторики. Это позволяет восстановить утраченные двигательные функции рук.



Также для таких клиентов очень полезны сеансы на аппарате БОС «Терравитал» (биологически-обратная связь), специфика которых состоит в проведении пассивно-активной лечебной гимнастики. Гимнастика проводится отдельно для рук и отдельно для ног по 20 минут, что позволяет также восстанавливать двигательную функцию организма клиента. Данный аппарат может применяться и для клиентов с ДЦП, так как в отличие от обычного тренажёра, все движения «Терравитал» выполняет самостоятельно, что очень важно для клиентов с таким диагнозом, поскольку сами клиенты не могут самостоятельно выполнять движения. При этом «Терравитал» полностью фиксирует физическое состояние клиента, что позволяет отслеживать изменения в физическом здоровье клиента. Другой тренажёр «Виброплатформа», который также применяется в работе с клиентами с ДЦП, позволяет улучшить координацию движений и помогает предотвратить миотонический синдром расслабления мышц, что очень важно для данной категории наших клиентов.

В «Бодрячке» дважды в неделю проводятся индивидуальные занятия на тренажёрах с молодыми инвалидами, в соответствии с рекомендациями специалиста по реабилитации инвалидов. А с сентября начнутся занятия адаптивной физкультуры, именно с инвалидами-колясочниками и с инвалидами, имеющими задержку психического развития.

В Центре используется ещё один аппарат БОС, который представляет собой компьютерную кардио-дыхательную программу, направленную на диафрагмальное релаксационное дыхание, которая позволяет клиенту научиться не только правильно и глубоко дышать, но и получить общее расслабление мышц



организма. При использовании данного аппарата возможно отслеживание результата работы в течение нескольких занятий, что позволяет сделать общую оценку состояния клиента.

На базе социально-реабилитационного отделения уже много лет функционирует «Группа Здоровья», в которую входят активные пенсионеры, не имеющие ограничений по здоровью. Занятия с

ними проводятся 2 раза в неделю двумя группами по 6 человек. Эти занятия пользуются огромным спросом, поскольку помогают нашим клиентам улучшить физическое здоровье и общий тонус организма, выработать хорошую пластику тела и нормализовать давление. Как говорят сами клиенты: «Давление, хоть в Космос». Конечно же, такие занятия дают и много положительных эмоций, заряд бодрости на целый день. В свободное время эти молодые активные женщины проводят чаепития, катаются на велосипедах на о. Татышев, а зимой - на лыжах в Академгородке. В прошлом году группа принимала участие в Фестивале групп здоровья, но в качестве зрителей. Данное мероприятие объединяет группы здоровья из всех районов города. Участники представляют своё выступление на 3 минуты под музыкальное сопровождение в красивых тематических костюмах. В этом году «Группа Здоровья» от Центра планирует активно участвовать в Фестивале, в качестве конкурсантов, ведь для них важна не только победа, но и само участие в таком интересном и необычном мероприятии.

За время своей работы «Бодрячок» приобрёл повсеместную известность и всенародную любовь жителей района, о чём они и слагают стихи в книге отзывов и предложений:

Знают все пенсионерки, знает каждый старичок:
Заболели вдруг коленки – беги быстро в «Бодрячок».
Там инструкторы помогут: руки-ноги разогнут,
Тренажеры вам назначат, палки в руки вам дадут.
И давление измерят, проведут зарядку,
Через несколько занятий побежишь на грядку.
Со здоровьем все в порядке, вам спасибо говорим,
И за комплекс физзарядки от души благодарим!

Ярышкина Е. Г.,
специалист по социальной работе
МБУ «ЦСО Железнодорожного района»

Организация клубной работы как одна из форм социальной помощи пожилым

Как известно, одним из важнейших критериев качества жизни является правильно организованный досуг. От умения направлять свою деятельность в часы досуга на достижение общезначимых целей, реализацию своей жизненной программы, развитие и совершенствование своих сущностных сил, во многом зависит социальное самочувствие пожилого человека, его удовлетворенность своим свободным временем.

С выходом на пенсию у человека появляется много свободного времени, которого раньше не хватало, а сейчас можно употребить на чтение литературы, посещение театров, музеев, выставок и т.д. Усвоение культурных ценностей, познание нового, любительский труд, творчество, физкультура и спорт – вот чем может быть занят человек в свободное время. Выход на пенсию означает, что еще 10 – 20 лет человек может плодотворно и творчески жить, приносить пользу окружающим. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полноценной.

Образ жизни людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, и какие возможности для этого создает общество. С развитием рыночных отношений в нашей стране происходит все большая коммерциализация предложений в культурно-досуговой сфере. К сожалению, размер получаемых пожилыми людьми пенсий не всегда позволяет им посещать театры, концертные залы и другие учреждения культуры. Именно поэтому социальная работа в области организации культурного досуга пенсионеров становится все более востребованной, являясь составляющей частью реализации государственной политики по организации свободного времени.

В настоящее время работа Центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Кировского района города Красноярска ориентируется на активное участие пожилых людей в досуговой и творческой работе, на формирование их жизнеутверждающего мировоззрения. Наиболее эффективной формой организации досуговой деятельности, как неотъемлемой части социальной помощи пожилым людям, стала клубная работа.

Работой клуба психологической поддержки «Вита-стиль» руководит психолог Центра, который помогает пожилым жителям района в обретении и сохранении душевного равновесия, что положительно сказывается на состоянии их здоровья.



информативными и разносторонними. Творческий подход к организации подобных мероприятий помогает выявить в людях скрытые таланты и способности.

На средства выигранного муниципального гранта в Центре был оборудован спортивными снарядами гимнастический зал, где под наблюдением медицинских работников Центра проводятся занятия физкультурно-оздоровительной секции «Здравствуй!». Помимо собственно занятий физической культурой в секции организована работа просветительного лектория «В здоровом теле – здоровый дух!» по пропаганде правильного образа жизни в «третьем возрасте».



Хор «Русская песня», объединяющий любителей музыкального и вокального искусства, принимает активное участие в районных и городских культурно-массовых и праздничных мероприятиях, а также демонстрирует свое мастерство на различных конкурсах и фестивалях народного творчества.

Помимо регулярных тематических занятий члены клубов совершают выездные экскурсии по культурным и социально значимым объектам города, посещают музеи и выставки, а также организуют и совместно проводят праздничные мероприятия.



Участие в разнообразных клубных занятиях и мероприятиях объединяет в себе удовлетворение потребности в знаниях, творчестве, отдыхе с удовлетворением потребности в общении. Роль общения в жизни людей трудно переоценить. Общение в условиях клуба, в каких бы конкретных формах оно ни развивалось, всегда отличается высоким уровнем эмоциональной насыщенности, так как обусловлено не внешней необходимостью, а внутренними личностными импульсами. Добровольный характер - важное качество клубного общения. Человек получает ответы на интересующие его вопросы, утверждается или разуверяется в истинности какого-то мнения, оценки, суждения; удовлетворяет свои эмоциональные потребности, и, прежде всего, потребность в сопереживании; получает возможность избежать коммуникативного дискомфорта, замкнутости в своем обычном кругу; включается в сферу коллективного отдыха и развлечений.

Несмотря на то, что клубные общности чаще всего состоят из людей, уже знакомых друг другу по работе или по месту жительства, новый вид контакта открывает ранее неизвестные качества, черты характера, способности даже в близких товарищах.

Вовлечение пенсионеров в совместную работу по организации собственного досуга не только избавляет от одиночества, возвращает ощущение значимости и востребованности обществом, но и значительно улучшает общее самочувствие, поднимает настроение, придает бодрость. Общение с близкими по возрасту и интересам людьми сохраняет у пожилых вкус к жизни.

Каждый член клуба убежден, что возраст – это не приговор, что каждый пенсионер может прожить долгую, достойную и насыщенную впечатлениями жизнь, только нужно проявлять инициативу и быть человеком с активной жизненной позицией.

Довголюк Е.Н., старший методист
МБУ «ЦСО Кировского района»

Клубная работа в ЦСО Ленинского района

В МБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Ленинского района г. Красноярск» ведется клубная и кружковая работа. Клуб объединяет самых разных людей, основная задача клубов – дать возможность пенсионерам реализовать свой нерастроченный жизненный потенциал. Общение в клубах по интересам дает шанс людям старшего поколения вновь оказаться в тесном кругу товарищей и единомышленников, раскрыть свои таланты. Деятельность кружков и клубов многогранна. Клубы организуют беседы, диспуты встречи с интересными людьми чаепития.

На данный момент в социальном отделении организованы клубы:

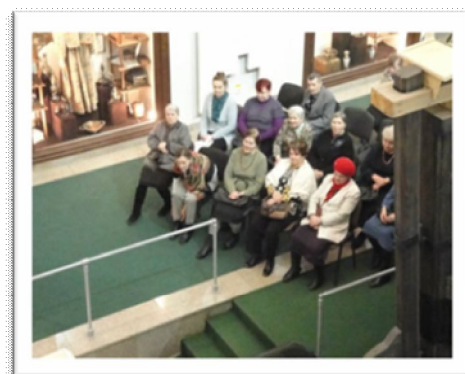
- «Лира»;
- «Муза»;
- «Суперстар»;
- «Зимняя вишня»;
- «Умелые ручки».

Большим интересом пользуются встречи в клубе «Зимняя вишня». Тематика зависит от интересов, прямых пожеланий и возможностей членов клуба.



Посещение музея-усадьбы В.И. Сурикова и музыкального салона Красноярского краеведческого музея, на которых изучается биография известных людей, история города и края.

Задумчивая песня, исполнение романсов дает возможность раскрыть свои таланты.



Среди мероприятий клуба – праздничные поздравления, литературно-музыкальные композиции и концерты. Организуются выступления различных творческих объединений.



Организация и проведение конкурсных и игровых программ, викторин, направленных на расширение кругозора.



Главная задача клуба «Зимняя вишня» - продление активного долголетия пожилых людей и обеспечение их достойной жизни в преклонном возрасте.

Коломажина Е.А.,
культурный организатор МБУ «ЦСО Ленинского района»

Организация досуга в ЦСО Свердловского района

Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения города Красноярска» активно проводит работу с гражданами вступившими в пенсионный возраст.

Учреждением используются различные формы разъяснительной работы с пожилыми, регулярно проводятся санитарно-просветительские мероприятия, психологические и коммуникативные тренинги, занятия по трудотерапии, механотерапии, лечебной физкультуры, проводится курс массажа в соответствии с показаниями лечащего врача.

Большое внимание уделяется вопросам культурного досуга пожилых граждан. Досуговое направление включает в себя организацию и проведение тематических мероприятий, посвященных календарным и сезонным праздникам, памятным датам, торжественных вечеров, совместных выездов, экскурсий и пр.

Взаимодействуя с театрами, музеями и другими учреждениями культуры организовываются посещения зрелищных мероприятий, проводятся совместные мероприятия с детьми. Такие мероприятия создают равные возможности участия в жизни общества для данной категории граждан.

На базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Свердловского района города Красноярска» работают клубы по интересам для граждан пожилого возраста. Клуб «Жизнь и судьба» объединяет бывших малолетних узников фашистских концентрационных лагерей. Цель данного клуба – поддержание жизнеспособности и социального статуса этой категории пожилых людей, психологическая поддержка, организация их свободного времени.

Клуб «Русские посиделки» посещают пожилые люди, стремящиеся реализовать себя в творчестве. Основная цель данного клуба – поддержание жизнеспособности граждан пожилого возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, развитие их творческой и социальной активности. У пожилых людей, посещающих клуб, расширяются жизненные интересы и кругозор, воспитываются эстетические чувства. Клуб позволяет организовать общение людей на основе общности интересов – любви к музыке, народной песне. Работа клуба включает в себя подготовку и проведение тематических вечеров и календарных праздников, организацию и проведение встреч с интересными людьми, деятелями культуры и искусств, участие и посещение выставок, конкурсов народного творчества, посещение музеев, театров.

В рамках клуба «Русские посиделки» действует фольклорный ансамбль «Русские сударыни». Ансамбль активно принимает участие в мероприятиях, проводимых как в отделении, Центре, так и на уровне района и города.

Для людей пожилого возраста с 2009 года МБУ «КЦСОН Свердловского района» реализует проект «От юности к мудрости»

Целью данного проекта является создание условий для повышения социально-эмоционального статуса пожилых людей, вывода из ситуации одиночества и изолированности, посредством организации переписки с детьми.

Задачи проекта:

- разработать комплекс мероприятий по привлечению к переписке детей и подростков (взаимодействие с образовательными учреждениями района);
- сформировать группы детей и подростков, заинтересованных в переписке с одинокими пожилыми людьми;
- привлечь спонсоров для реализации проекта (обеспечение материалами для изготовления поздравительных открыток, сувениров и т.д.).

Результатами реализации проекта «От юности к мудрости» является:

- повышение социально - эмоционального статуса пожилых людей;
- воспитание у несовершеннолетних милосердного отношения к людям «третьего возраста»;
- развитие и внедрение новых форм межпоколенного взаимодействия.

За период реализации проекта «От юности к мудрости» с 2009 по 2012 год его участниками стали 242 пожилых человека и 128 детей.

Участники проекта

Категория	Общее количество	Муж/жен
Инвалиды Великой Отечественной Войны	35 человек	21 мужчин, 14 женщины
Ветераны Великой Отечественной Войны	64 человека	42 мужчины, 22 женщин
Жены погибших инвалидов Великой Отечественной Войны	31 человек	31 женщин
Узники	2 человека	2 женщины
Инвалиды I и II группы общего заболевания	110 человек	47 мужчин, 63 женщин

Учреждения	Количество участников
Дошкольные образовательные учреждения	12 человека
Обще образовательные школы	68 человек
МБУ «КЦСОН Свердловского района»	48 человек

В 2012 году МБУ «КЦСОН Свердловского района» разработан проект: «Клуб путешественников»

Основная идея проекта - содействие социальной адаптации граждан пожилого возраста через организацию совместной виртуальной туристско-экскурсионной деятельности.

Целью данного проекта является формирование банка данных и проведение виртуальных экскурсий для граждан пожилого возраста.

Задачи проекта:

- информирование граждан пожилого возраста о возможности посещения «Клуба путешественников»;
- привлечение молодежи к общению с гражданами пожилого возраста путем проведения виртуальных экскурсий;
- создание условий для проведения виртуальных экскурсий (место, время проведения экскурсий, необходимое оборудование и материалы);
- предоставление возможности пожилым людям расширять кругозор с помощью виртуальных экскурсий;
- удовлетворение потребности в общении пожилых людей.

В результате реализации проекта ожидается, что у людей пожилого возраста снизится уровень стресса из-за нереализованных желаний, расширится круг общения по интересам, появятся новые цели в познании мира.

Александрова Е. В.,
заместитель директора
МБУ «КЦСОН Свердловского района»

«Солнечная» реабилитация

В современном обществе старость уже давно перестала быть «осенью жизни», когда, уйдя на пенсию, пожилые люди ведут однообразное, скучное и одинокое существование. Напротив, имея много свободного времени, они все чаще активно включаются в общественную и культурную жизнь, стараются общаться, познавать что-то новое, двигаться вперед.

Однако зачастую пенсионеры, обладающие активной жизненной позицией, желая заполнить свое свободное время, сталкиваются с целым рядом ограничений, среди которых транспортные и финансовые проблемы, отдаленность места проживания от учреждений культуры, неосведомленность о функционирующих центрах досуга и проходящих в городе культурных мероприятиях. Особенно остро эти сложности проявляются у пожилых людей, проживающих в отдаленных районах города Красноярска, например микрорайоне Солнечный.

В связи с этим в муниципальном бюджетном учреждении «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Советского района города Красноярска» считают организацию социокультурной деятельности для людей пожилого возраста в микрорайоне Солнечный на базе социально-реабилитационного отделения огромным успехом. Для начала отметим, что там организована деятельность клубов по интересам. Каждый желающий пожилой человек может прийти на занятия, для того, чтобы разделить свои интересы с друзьями и знакомыми, завязать новые общественные контакты, научиться чему-то новому, почувствовать моральное и психологическое удовлетворение.



Клуб «Ладья» – в основном мужской способ проведения свободного времени. Мужчины собираются, чтобы степенно пообщаться за партией в шахматы и шашки или расслабиться и пошутить друг над другом во время игры в лото или нарды.

В клубе «Забава» желающие (а это, конечно, в основном женщины) под руководством опытного инструктора – «мастера на все руки», могут освоить разные виды декоративно-прикладного творчества: квиллинг, вязание, бисероплетение и многое другое. В дружелюбной атмосфере клиенты приобретают практические навыки, которые могут использовать для изготовления сувениров, предметов декора, аксессуаров для одежды, получить возможности самовыражения и творческой деятельности.



Функционирует на базе отделения и «Литературная гостиная», в которой наши клиенты знакомятся с жизнью и творчеством великих русских композиторов и поэтов, а также встречаются с людьми творческих профессий, проживающих в Красноярске. Так, например, были организованы встречи с поэтом и композитором Юрием Темеровым, поэтом Степаном Шкандрий, состоялись вечера, посвященные Анне Ахматовой, Николаю Рубцову, тематические встречи «Я верю, что все женщины прекрасны...», «О подвигах, о доблести, о славе...» и т.д. Пожилые люди активно принимают участие в работе гостиной. Нам кажется, что мир художественной литературы на примерах великих произведений позволяет им найти то позитивное, что делает их жизнь яркой и интересной, а изучение биографий интересных людей с, зачастую, нелегкой судьбой, позволяет им пережить жизненные трудности и поверить в собственные силы.

Отметим, что наши клубы уже давно перестали быть формальными объединениями, превратившись в место встречи хороших друзей, где всегда рады новым лицам.



Большое оживление в жизнь пожилых людей, особенно тех, кто много времени вынужден проводить, не выезжая из своего микрорайона, вносят организуемые экскурсии в Красноярский художественный музей им. В.И. Сурикова, в Музей геологии Центральной

Сибири, Музей им. П.А. Красикова, выставочный зал «Родники народные». Так же мы содействуем в обеспечении наших клиентов бесплатными или льготными билетами в Красноярский драматический театр им. А.С. Пушкина, Музыкальный театр, Театр юного зрителя, Красноярскую краевую филармонию. Посещение музея или театра совместно с супругом, друзьями или детьми становится для пенсионеров событием, а приобщение к произведениям искусства позволяет погрузиться в свои чувства и мысли, проанализировать их, что-то пережить вновь.

Специалистами отделения регулярно проводятся тематические праздники и мероприятия для пожилых людей: «Рождественские посиделки», «Светлое воскресенье», «Цветочный вальс», «День Петра и Февронии», «Солнечный круг» и т.д. На наш взгляд, нахождение пожилых людей в атмосфере праздника благотворно влияет на их эмоционально-психологическое состояние. Радостно смотреть, когда они с задором подхватывают знакомую песню или с энтузиазмом участвуют в конкурсах. Кажется, что они вновь почувствовали себя молодыми, зарядились бодростью и энергией. Чтобы расширять социокультурное реабилитационное пространство, мы стараемся находить партнеров среди культурно-досуговых учреждений города и района. Так, например, мы сотрудничаем с Библиотекой №29 им. М. Шолохова, доброжелательные сотрудники которой устраивают для наших клиентов лекторий «День гражданского образования». Лекторий проводится в разнообразных и очень интересных формах: виртуальные экскурсии по кинотеатрам, зоопарку «Роев ручей», скульптурным композициям и другим достопримечательностям города Красноярска; конкурсno-игровые программы, вечера творчества и др.

Договор о совместной деятельности заключен также и с КГАУК «Дворец труда и согласия». Это сотрудничество позволило нам расширить спектр предоставляемых услуг:

творческие коллективы Дворца труда теперь приезжают в микрорайон «Солнечный» и устраивают выездные концерты прямо на базе отделения. Так, например, состоялся «Праздник нашего двора» и торжественное мероприятие, посвященное Дню Победы. Конечно, и наши клиенты, в свою очередь, стали чаще посещать мероприятия, проводимые во Дворце труда, а некоторые даже вступили в его творческие коллективы.



Мы думаем, что наша работа, направленная на социокультурную реабилитацию, оказывает на пожилых людей микрорайона Солнечный социализирующее влияние: помогает им находить новый круг общения по интересам, расширяет возможности для самоутверждения и самореализации, позволяет приобретать новые знания и не сидеть на месте. Наши клиенты энергичны и молоды душой, ведь старость приходит только тогда, когда человек перестает развиваться.

Асеева Анастасия,
социальный педагог
социально-реабилитационного отделения
МБУ «ЦСО Советского района»

Человеку нужен Человек

На жизненном пути мы встречаемся с множеством людей: в раннем детстве нас окружает семья, взрослея, мы обзаводимся друзьями и знакомыми, но к преклонному возрасту количество наших друзей сводится к одному – двум людям, а многие пожилые остаются в полном одиночестве. Но жизнь настолько многогранна и непредсказуема, что с человеком даже в пожилом возрасте могут произойти самые удивительные события. Например, бывает так, что посторонний человек становится ближе и роднее, чем брат или сестра, и эта встреча является тем моментом, после которого ты уже не можешь представить свою жизнь без этого теперь уже «родного» человека. Складывается впечатление, что вы знали друг друга очень давно, несмотря на то, что ваше «родство» не является подлинным в прямом смысле этого слова, но оно духовное, а значит глубже и важнее. Словом, ваша жизнь будто делится на две части: «до» и «после» долгожданной встречи.

Я расскажу вам о двух женщинах, которые встретились не так давно, но их жизненные истории образовали крепкую связь, помогающую им «чувствовать» и понимать друг друга, сопереживать проблемам и радоваться маленьким житейским победам. Начать повествование хочется с истории Екатерины Васильевны Воротниковой.

До 1971 года Екатерина Васильевна жила в Хакасии. После того, как её дети окончили школу, она вместе с семьёй переехала в Красноярск. Екатерина Васильевна всю свою жизнь посвятила педагогической работе. Её по праву можно назвать педагогом с «большой» буквы, человеком, нашедшим в этой профессии своё истинное призвание и судьбу. Она тридцать шесть лет трудилась на благо развития образования в Красноярском крае, пятнадцать лет посвятила работе учителем начальных классов красноярской школы №14. За свой труд была награждена множеством наград: почётными грамотами и благодарственными письмами Министерства образования.

Годы шли, дети выросли и создавали свои семьи, покидая родительский дом. На этом этапе Екатерине Васильевне, как и любому другому человеку, особенно хотелось внимания, общения, понимающего взгляда и просто доброго слова. Именно тогда она узнала, что для помощи пожилым людям существуют специально созданные учреждения, одним из которых является Центр социального обслуживания Железнодорожного района. Но обратиться за помощью в социальное учреждение непросто, ведь любой человек старшего поколения чувствует некоторую неуверенность, сомнение в том, правильно ли он поступает, действительно ли ему нужна эта помощь, ведь каждый из последних сил старается справляться своими силами, убеждая других и прежде всего себя, что он ещё на что-то способен, хотя бы немного здоров и силен. И уж тем более никто не подозревает, что будущий социальный работник станет другом и даже «родственной душой». Обращаясь в Центр, пожилые люди рассчитывают получить только помощника в быту и не более того, но жизнь расставляет всё на свои места и порой преподносит настоящие «подарки судьбы». Преодолев все сомнения, Екатерина Васильевна всё-таки приняла важное решение: довериться и открыть нашему Центру свои двери, благодаря чему в её жизни появилась социальный работник Клара Георгиевна Иванова.

Многие говорят: «Если где-нибудь убыло, где-то обязательно прибыло». И действительно, когда Екатерина Васильевна вырастила детей, они отправились строить свою жизнь и больше не могли быть с ней каждый день, но в этот момент эту нехватку общения смог восполнить другой новый для неё человек, и всё встало на свои места: и дни опять стали ярче и интересней, и появилось много нового, ради чего стоит жить. Жизненная необходимость свела Екатерину Васильевну и Клару Георгиевну, но уже с первых дней знакомства между ними возник взаимный интерес и уважительное отношение друг к другу. Эти два человека очень хорошо понимают друг друга, им хочется общаться, делиться интересами, советами и новостями. Но самое главное, что их объединяет – это

любовь к своему общему делу – преподаванию. Они обе избрали профессию «Учитель начальных классов» и у каждой из них огромное сердце, в котором заложена искренняя любовь к детям.

Сегодня они уже не могут представить свою жизнь без общения друг с другом. Встречаясь вместе, Екатерина Васильевна всегда делится с Кларой Георгиевной последними событиями, произошедшими с ней и с её знакомыми, а также рассказывает свежие новости телевидения и печати. Они делятся воспоминаниями, увлечениями, планами на будущее, а в завершении беседы Екатерина Васильевна каждый раз исполняет для своей «Клары» новый прекрасный романс, что делает их встречу особенно тёплой и непохожей на любые другие. Но самое главное, они действительно «чувствуют» друг друга, как будто были знакомы всю свою жизнь. «В ней я вижу сестру!», - говорит Екатерина Васильевна и посвящает Кларе Георгиевне следующие строки:

Она несёт улыбку и заряд,
Который очень нужен мне.
За это я её люблю, благодарю,
И тёплые слова ей говорю!

В ответ на эти стихи в глазах Клары Георгиевны появляются слёзы и в этот момент становится ясно: нет ничего дороже человеческой теплоты. Пустить к себе кого-то так близко, чтобы открыть душу – это настоящее счастье. Ведь для человека в этом мире нет ничего дороже, чем Человек.

Курашова Вероника,
специалист по социальной работе
МБУ «ЦСО Железнодорожного района»

Отдавать тепло души – наша работа

Случается так, что, прожив активную, насыщенную яркими событиями жизнь, в старости человек оказывается одинок, и единственной связующей нитью с внешним миром для него становится социальный работник. Так случилось и с замечательным человеком, инвалидом Великой Отечественной войны, Ивановым Петром Андреевичем.

После окончания школы Петр Андреевич добровольно пришел на призывной пункт подготовки сержантов и попал на передовую линию фронта. Во

время боевых действий он был трижды контужен, получил множество ранений, горел в танке. Лишь по счастливой случайности остался жив. Попад в госпиталь с сильными ожогами и множественными ранениями, перенес сложнейшие операции по пересадке кожи и удалению осколков из тела. Те, что глубоко засели в позвоночнике, все оставшиеся годы напоминали о тех страшных и тяжелых днях войны. После лечения в госпитале Петр Андреевич снова вернулся на фронт и закончил свой военный поход на Дальнем Востоке.

Вернувшись с фронта к родной семье, был счастлив, прожив с женой в браке 50 лет. Но судьба безжалостна: постепенно ушли из жизни любимые и дорогие ему люди: жена, оба сына и внука. В Красноярске, где он жил, не осталось ни родных, ни друзей. И этот сильный духом человек, прошедший суровые годы войны, впервые растерялся...

Спасло не чудо, а реальная помощь и поддержка социального работника Елизенцевой Надежды Васильевны. Она стала близким и незаменимым человеком для отчаявшегося, потерявшего надежду на будущее героя Великой Отечественной. Ежедневные заботы о пожилom и одиноком человеке - доставка необходимых продуктов питания, медикаментов, оплата жилищно-коммунальных услуг, работа с участковыми врачами - лежат на ее плечах. Обладая естественной потребностью помогать людям, Надежда Васильевна облегчает Петру Андреевичу существование и взаимодействие с окружающим миром, поддерживает его чувство собственного достоинства. Несмотря на тяготы жизни и пережитое горе, Петр Андреевич нашел в себе силы остаться человеком с доброй душой. Огромную благодарность прекрасной женщине - социальному работнику Елизенцевой Н.В. за ее доброту, отзывчивость и искреннее участие в его судьбе фронтовик выражает в своих стихах:

Старинные помню сказания
И мудрые пророчества:
Нет хуже наказания,
Чем жить в одиночестве.

Вдали блеснула вдруг искра,
Искра надежды на лечение:
Пришла к нам добрая сестра
От соц. обеспечения!

Она и доктор, и сестра,
И экспедитор тоже.
Как пчелка трудится с утра
Без отдыха, похоже.

И каждый день в мороз и зной,
О добром лишь мечтая,
Она и летом, и зимой
По этажам шагает.

Надежда – настоящий друг,
Мы любим ее безгранично.
При ней отступил наш недуг,
Себя чувствуем с ней мы отлично!

Спасибо ей за честный труд,
За помощь нам в лечении!
Еще спасибо скажем тут
И соц. обеспечению!

Помочь клиенту обрести силы жить дальше и решать каждодневные проблемы, несмотря на болезни, одиночество и материальные затруднения, найти свое место в стремительно меняющемся мире, сориентироваться в новых социальных отношениях – задача не из легких. Многочисленные благодарственные отзывы от обслуживаемых пенсионеров говорят о том, что в Центре к ним относятся с особым участием, теплотой и заботой, а проблемы решают добросовестно и ответственно. Для совсем беспомощных и одиноких граждан Центр социального обслуживания, где работают такие внимательные, терпимые и бескорыстные люди, как Елизенцева Н.В., - надежная опора, существование которой вселяет уверенность в пожилых людей, что их не оставят наедине с жизненными трудностями.

Урбанене Т.Н., заведующий отделением
социального обслуживания на дому,
Довголюк Е.Н., старший методист
МБУ «ЦСО Кировского района»