

БУ «Берёзовский районный
комплексный центр
социального обслуживания
населения»



ГАЗЕТА УЧРЕЖДЕНИЯ

«АЛЬЯНС»

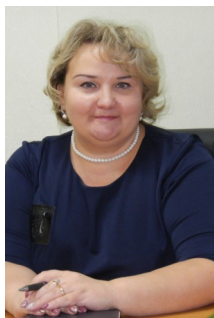
Контакты: Берёзово, ул. Сенькина, д.20,
тел. 8(34674) 2-22-94, E-mail: berkson@admhmao.ru

№ 2 (15)

Октябрь 2021 г.

В этом выпуске:

С наилучшими пожеланиями	2
Праздничные мероприятия для старшего возраста	3
Профилактика преждевременного старения	4
От оспы до коронавируса	5
Спасибо интернету	6



**Уважаемые ветераны,
представители старшего поколения!
Поздравляем Вас
с Международным днем
пожилых людей!**

Для всех нас это особый праздник.

В нем – тепло и сердечность, уважение и любовь.

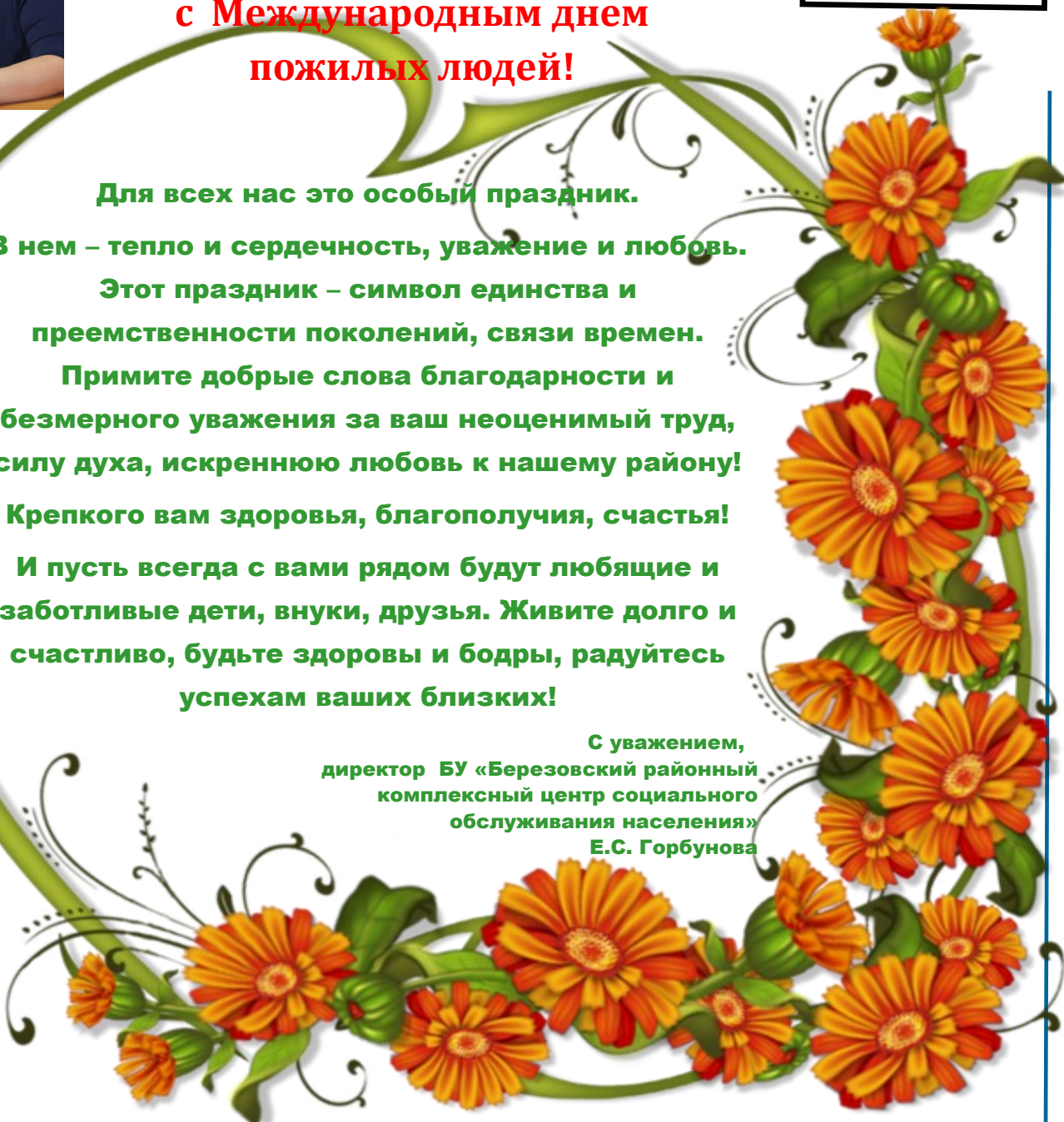
Этот праздник – символ единства и преемственности поколений, связи времен.

Примите добрые слова благодарности и безмерного уважения за ваш неоценимый труд, силу духа, искреннюю любовь к нашему району!

Крепкого вам здоровья, благополучия, счастья!

И пусть всегда с вами рядом будут любящие и заботливые дети, внуки, друзья. Живите долго и счастливо, будьте здоровы и бодры, радуйтесь успехам ваших близких!

С уважением,
директор БУ «Берёзовский районный
комплексный центр социального
обслуживания населения»
Е.С. Горбунова



С наилучшими пожеланиями!

В осеннем календаре есть необычная дата, когда сердце переполняется чувством глубокой признательности, когда хочется говорить слова благодарности, быть особенно чуткими и внимательными к людям – это 1 октября - Международный день пожилого человека. Праздник этот учредили для того, чтобы обратить внимание общества на проблемы людей пожилого возраста, на проблему демографического старения всего населения, а также к поиску возможностей улучшить качество жизни наших пенсионеров. Празднование Дня пожилого человека очень важное событие для россиян. Оно помогает нам поддержать и поблагодарить пожилых людей, показать, что они нам очень дороги и мы ценим их за то, что они сделали для подрастающего поколения и то, что они делают для нас сейчас.

В этот день, по сложившейся традиции, заведующий отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов Охалина Н.П. посетила получателей социальных услуг старшего возраста на дому для того чтобы поздравить людей, которые очень многое знают об этой жизни. Людей, которые могут многое

рассказать и многому научить, чьи благородные седины означают не только возраст, но и безграничную мудрость, бесценный опыт и большие познания. Поздравление для пожилых людей оказалось очень приятным, их глаза светились от радости и счастья. Много слов благодарности услышала Надежда Петровна в свой адрес. Пожилым людям были вручены открытки, которые приготовили дети своими руками волонтерского клуба «Шаг навстречу» отделения психологической помощи гражданам п. Березово.

Желаем людям старшего возраста бесконечно долгих и счастливых лет, наполненных здоровьем, покоем, счастьем и заботой. Желаем, чтобы, не смотря на возраст, ваша душа всегда оставалась молодой и энергичной. С Днем пожилого человека!



Как молоды мы были!

Специалисты филиала в с.Саранпауль БУ «Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения» подготовили и провели праздничную программу с чаепитием и играми, чтобы от чистого сердца еще раз сказать людям старшего возраста слова благодарности за их мудрость, на которых держится каждая семья.

Получатели социальных услуг с большим удовольствием приняли участие в играх и конкурсах, по окончании мероприятия была проведена ретро дискотека, где все участники могли потанцевать под хиты своей молодости.

Мы от всей души желаем крепкого здоровья, уюта в душе и больше позитива в жизни!



ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ДЕНЬ МУДРОСТИ

Есть старая добрая истина: возраст определяется не количеством прожитых лет, а состоянием души. И это, безусловно, так! Когда ты видишь активных, не уставших от жизни пожилых людей, то понимаешь, как им повезло. Но есть другие примеры, когда люди, достигнув определенного возраста, испытывают чувство одиночества, их круг общения становится всё более узким... И нет ничего важнее, чем напомнить им, что они не забыты и нужны своим родным, близким, обществу. По доброй традиции в первый день октября мы отмечаем Международный день пожилых людей. День пожилого человека — это День Мудрости, Добра и Уважения! Это праздник, который дает еще раз понять всем нам, что старшее поколение нуждается в нашей любви, заботе и внимании. Именно такая забота и внимание были проявлены на праздновании Дня пожилого человека, прошедшего в отделении социальной



реабилитации и абилитации п.Березово. В течение всего мероприятия в зале царил дружеская, душевная атмосфера: кроме весёлых конкурсов, звучали песни в исполнении ансамбля «Казачья песня», Архипова Ивана Андреевича, Панкратовой Нмины Михайловны, Сидоровой Зои Захаровны. Собравшиеся с удовольствием участвовали в играх, пели знакомые им песни, танцевали. Мероприятие создало всем присутствующим настоящее праздничное настроение.

ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ

Без старшего поколения людей невозможно было бы и наше собственное существование. Это багаж жизненного опыта, знаний и мудрости на которых держится каждая семья. Это хранители очага каждого дома. У каждого человека элегантного возраста своя «песнь» жизни, порой очень трудная и героическая, достойная уважения. Жизнь не стоит на месте, она богата разными событиями, так 1 октября 2021 г. в отделении социальной реабилитации и абилитации филиала в п. Игрим проведен праздник «День добра и уважения», посвящённый Дню



пожилого человека. Работниками центра была организована культурно-развлекательная программа в которой звучали поздравления, песни в исполнении самодеятельных артистов, викторины и конкурсы. Получатели социальных услуг, пришедшие на мероприятие, с интересом посмотрели занимательные видеоролики, посвящённые людям мудрого возраста. Песни: «Я сказал тебе не все слова», «Последняя электричка», «Старый клён» напомнили слушателям о годах их молодости. В викторине «Вкусные загадки» зрители узнали много интересного и познавательного из «жизни» овощей, фруктов и ягод. А из викторины «Пословицы элегантного возраста» новыми красками заиграли известные замечательные выражения и приятно удивили мысли, о которых многие и не догадывались. В конкурсах «Оренбургский платок», «Любушки» дружно участвовали все присутствующие.

Затем все приятно общались друг с другом. Вечер закончился дружеской фотосессией.

Профилактика преждевременного старения

В БУ «Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения» реализуется региональный проект «Старшее поколение», направленный на поддержку и повышение качества жизни граждан старшего поколения, в рамках которого проводятся мероприятия по профилактике преждевременного старения.

Преждевременное старение — это возрастные изменения, наступающие раньше, чем у здоровых людей соответствующего возраста. Скорость появления возрастных изменений индивидуальна для каждого. Этот процесс связан с влиянием многих факторов (окружающая среда, социальные причины, заболевания, образ и стиль жизни, в том числе и «сидячий», наличие вредных привычек, тип нервной системы, стрессы и другие). Однако, отсрочить процессы преждевременного старения все-таки возможно, и большая роль в этом принадлежит профилактической медицине. Какие же факторы замедляют процессы старения и можно ли на них повлиять?

1. Прежде всего это рациональное питание
2. Следует не забывать про обычную питьевую воду, которая для организма - второе по значимости вещество после кислорода, так как все физиологические процессы в организме протекают с участием воды. Она служит самым доступным и простым средством для здорового функционирования всех органов, в среднем следует пить 1,5-2 л воды в день.
3. Недостаток физической активности, который свойственен современному человеку, приводит к сбоям в работе обменных процессов и появлению лишнего веса. Регулярная физическая активность замедляет процесс преждевременного старения - аэробная активность средней интенсивности, продолжительностью не менее 15 минут в день, даже у пожилых людей с хроническими заболеваниями дает увеличение продолжительности жизни.
4. Нужно особенно подчеркнуть, что для успешной борьбы с преждевременной старостью имеет значение отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).

5. Замедлить процессы старения можно и за счет правильного режима сна и отдыха. Старайтесь соблюдать режим дня: ложитесь не позже 22 часов и рано вставайте.

В отделении социальной реабилитации и абилитации мероприятия по профилактике преждевременного старения проводятся на курсе реабилитации. Курс реабилитации проводится в течении 21 дня. Для людей пожилого возраста организуются: утренняя гигиеническая зарядка, кислородный коктейль, фитотерапия, витаминотерапия, массаж, галотерапия, профилактические беседы, направленные на формирование здорового образа жизни по преждевременному старению организма. Также проводятся мероприятия по профилактике ментальных нарушений у граждан пожилого возраста, а при необходимости восстановления способности нормального функционирования физической и психической сфер человека используются методы работы психолога в целях снижения симптомов тревоги посредством методов психотерапии (арттерапия, релаксация, библиотерапия, музыкотерапия), коррекции познавательной сферы, развитие памяти, внимания, мышления, воображения. Методы психопрофилактической работы следующие: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного взаимодействия с ближайшим окружением. В результате профилактических мероприятий с психологом, у людей старшего возраста снижается уровень тревожности, повышается жизнестойкость, вырабатываются навыки психоэмоциональной саморегуляции, улучшается социального климата в семье, повышается уровень самооценки, происходит активизация ресурсов и творческого потенциала.

Таким образом, работа психолога способствует продлению активного долголетия и расширения путей самореализации пожилых людей, а также играет важную роль в интеграции граждан старшего поколения в социальную действительность.

От оспы до коронавируса: более 250 лет славной истории вакцинации в России

История вакцинации также как и история человечества неразрывно связана с эпидемиями инфекционных болезней, которые на протяжении многих веков уносили миллионы человеческих жизней. В поисках защиты от инфекционных заболеваний люди испробовали многое – от заклинаний и заговоров до дезинфекционных и карантинных мер. Однако, только с появлением вакцин началась новая эра борьбы с инфекциями.

Екатерина II стала первым человеком, которому в российской истории была сделана прививка. 23 октября 1768 года императрица вакцинировалась от оспы - коварной болезни, которая в отдельные годы привела к смерти более миллиона человек. Победить ее удалось в первую очередь благодаря вакцинации.

В 1885 году Луи Пастер открыл вакцины от бешенства. В число первых 2500 человек, которые смогли избежать смерти благодаря прививке, вошли 16 жителей Смоленской области, которых покусал бешеный волк. Их отправили в Париж к Пастеру. Россия сразу же взяла на вооружение передовой метод борьбы со страшной болезнью.

Полиомиелит стал новой катастрофой середины XX века. В СССР первые эпидемии разразились в 1949 году. Советские ученые М.Чумаков и А. Смородинцев доставили несколько тысяч доз вакцины из США в Россию и началось изготовление прививок. Всего за 1,5 года в стране удалось победить эпидемию.

В СССР прививочная кампания поводилась очень широко. С 1960-х годов детей прививали от туберкулеза, дифтерии и полиомиелита. Со временем в национальный календарь прививок вошла вакцинация от коклюша, столбняка, кори и паротита. Дети, родившиеся до 1979 года, получали прививку от оспы, а с 1980 года эта болезнь считается побежденной во всем мире, и вакцинация была отменена. В конце 1990-х годов в календарь была внесена двукратная прививка против краснухи, повторная от кори и прививка от гепатита В. В 2010 году к ним добавилась прививка от гемофильной инфекции для детей из групп риска и прививка от пневмококковой инфекции. Кроме того, в России с 1996 года стартовала массовая кампания по вакцинации от гриппа.

Пандемия Covid-19 заставила человечество вспомнить, как опасны и разрушительны

бывают вспышки инфекционных болезней, и как вакцины делаются в таких случаях единственной надеждой на возврат к нормальной жизни. Коронавирус - не первый враг, оружием против которого должна стать массовая вакцинация. Сотням миллионов людей во всем мире посчастливилось остаться в живых, потому что нашлась управа на невидимых убийц, терроризировавших мир. В России уже зарегистрировано четыре вакцины против коронавируса. Все они находятся в гражданском обороте и продемонстрировали свою эффективность, а также отличные параметры безопасности. Представители ВОЗ и эксперты разных стран утверждают, что вакцинация — основной метод борьбы с новой коронавирусной инфекцией. Чтобы взять заболевание под контроль, у большинства населения должны появиться антитела к возбудителю, а прививка — более эффективный и безопасный способ создания коллективного иммунитета. Вакцина в первую очередь необходима людям, которые имеют высокие шансы заболеть коронавирусом и получить тяжелое течение заболевания с риском летального исхода (пожилые лица, лица с хроническими заболеваниями легких и сердца и т.д.). **Почему прививка лучше изоляции, и не опасно ли вакцинироваться в пожилом возрасте, рассказала главный гериатр Минздрава России Ольга Ткачева:** «Минздрав внес людей возраста 60+ в приоритетную группу первого уровня по вакцинации от COVID-19. Это значит, что пожилых должны прививать в первоочередном порядке. Именно поэтому во всех развитых странах в первую очередь начали вакцинацию с пожилых. Переносимость вакцин очень хорошая, и если после прививки и возникают побочные реакции - повышение температуры, боль в месте укола, общее недомогание и головная боль, - все это проходит не более чем за двое суток. Все вакцины прошли клинические исследования на добровольцах старшего возраста, - поэтому их безопасность и эффективность у пожилых доказаны. По наблюдениям врачей, переносимость вакцины у пожилых даже лучше, чем у более молодых людей. И сами пожилые люди, и их семья должны понимать, что есть только один путь избежать инфекции — вакцинация.»



«Спасибо интернету-2021»

В целях популяризации темы обучения граждан старшего возраста и инвалидов и доступности социальных государственных услуг и сервисов ПАО «Ростелеком» при поддержке Пенсионного фонда России (ПФР) и Российской ассоциации электронных коммуникаций проводят VII Всероссийский конкурс личных достижений пенсионеров в изучении компьютерной грамотности

«Спасибо интернету-2021». С 19 апреля по 15 октября 2021 года проводится первый этап конкурса – прием конкурсных работ и допуск до участия в конкурсе.

Конкурс проводится по следующим номинациям:

1. «Портал gosuslugi.ru — мой опыт»;
2. «Мои интернет-достижения»;
3. «Интернет-предприниматель, интернет-работодатель»;
4. «Моя общественная интернет-инициатива»;
5. «Мой интернет-проект»;
6. «Я — интернет-звезда».

Итоги конкурса будут подведены в ноябре 2021 года.

В конкурсе «Спасибо интернету – 2021» приняли участие получатели социальных услуг отделений социальной реабилитации и абилитации БУ «Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»:

- Нерезов Владимир Николаевич (п. Игрим) - работа «Спасибо Интернет»;
- Иляхина Людмила Васильевна (п.Игрим) - работа «Интернет мне в помощь»;
- Валей Ольга Абрамовна (с. Саранпауль) - работа «Активная жизнь - благодаря Интернету».

Участники рассказали о том, как познакомились с компьютером, научились пользоваться сетью Интернет, а также о том, какую пользу несет Интернет с его многочисленными электронными страницами.

Мы благодарим участников конкурса за проявленный интерес и участие!

БУ «Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

п. Березово,
ул. Сенькина, д.20

п. Березово,
ул. Таежная, д.1
ул. Таежная, д.3,
ул. Таежная, д.9

п. Игрим,
ул. Молодежная, д.41
ул. Строителей, д. 8
с. Саранпауль, ул.
Советская, д.19, кор.2

Приемная: 8(34674) 2-22-94

Отделение социального
сопровождения граждан
8(34674) 2-17-96

Отделение социального
обслуживания на дому граждан
пожилого возраста и
инвалидов: 8(34674) 2-23-97

Отделение социальной
реабилитации и абилитации:
8(34674) 2-31-75

Филиал п. Игрим:
8(34674) 6-11-12

Филиал с. Саранпауль:
8(34674) 4-54-26

Запланированные заезды

Отделение социальной реабилитации и абилитации п. Березово	Отделение социальной реабилитации и абилитации п. Игрим	Отделение социальной реабилитации и абилитации с. Саранпауль
8 ноября по 28 ноября	8 ноября по 28 ноября	8 ноября по 28 ноября
Отделение социальной реабилитации и абилитации п. Березово	Отделение социальной реабилитации и абилитации п. Игрим	Отделение социальной реабилитации и абилитации с. Саранпауль
2 декабря по 22 декабря	2 декабря по 22 декабря	2 декабря по 22 декабря