Областное государственное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания ЕАО»

«Вестник»

Информационно-методический журнал
выпуск № 10

Биробиджан
Март 2019

Наш дом

В этот дом мы все пришли с трудною судьбою,
Вместе дружно мы живем, и оттаяли душою.
Жизнь здесь спокойна, хороша!
Событий радостных полна!

Только солнышко встает Лариса, Танечка идет,
С улыбкой спросят: «Как дела, какая помощь Вам нужна?»
Мимо беды они не пройдут,
На помощь к нам всегда придут.

В коридорах наших чистота, уют,
На окнах всех цветы цветут.
Это Люда с Настей молодцы
Спасибо им за их труды.

Любимый доктор есть у нас, зовут её Людмила
Ведь мы уже не молоды и знанья нам её нужны.
Давленье смерит, улыбнется
И вновь здоровье к нам вернется!

Виктория Васильевна строга и справедлива
За помощь и внимание отдельное спасибо!
С вопросами мы к ней идем
На них ответ всегда найдем.

Мы не тужим, не грустим,
Праздники все весело справляем.
Стихи читаем, песни исполняем
Шьем кукол, в шахматы играем
В спортзале тело укрепляем!

Гостей мы любим принимать,
Пирогами с чаем угощать.
Спасибо всем за этот дом,
В котором мы сейчас живем!

С благодарностью,
жители спец.дома № 2

Как все начиналось…….

Старение – это естественный процесс, который проходит каждый человек в своей жизни. Граждане пожилого возраста относятся к социально незащищенной категории населения, которой присуще:

- неудовлетворительное состояние здоровья и связанные с ним ограничения жизнедеятельности;
- материальные трудности;
- проблемы одиночества и дефицита общения.

К сожалению, не всегда пожилой человек имеет возможность самостоятельно удовлетворить свои потребности, особенно если рядом с ним нет родных, которые бы взяли опеку над ним. В таких случаях на помощь приходит государство. Одной из форм социального обслуживания является развитие сети специальных жилых домов для одиноких пожилых граждан и супружеских пар с комплексом служб социально-бытового назначения. Такие дома есть и у нас в области, где для граждан создаются благоприятные условия проживания и самообслуживания.

15 декабря 2000 года правительством Еврейской автономной области было подписано постановление № 130 о создании учреждения «Специальный дом для одиноких граждан пожилого возраста (престарелых)». 30 декабря губернатор области вручил первому директору дома, Красиловой Тамаре Алексеевне, символический ключ от дома.

Правом на проживание являлась путевка, выданная комитетом социальной защиты населения правительства ЕАО. Первые путевки для проживания в доме были вручены в торжественной обстановке лично губернатором Волковым Николаем Михайловичем. В первом специальном доме, расположенном по адресу: переулок Швейный д. 8 - 48 квартир, 12 из которых двухкомнатные. Жителями дома стали одинокие граждане пожилого возраста и семейные пары, не имеющие собственного жилья. Но оказалось, что одного такого дома, для нашей области не достаточно, и 7 мая 2005 года, в центре города на улице Дзержинского, 16 открылись двери нового социального дома. Специальный дом № 2 был открыт в канун 60-ой годовщины Победы и преимущественные права заселения в дом предоставлялись ветеранам Великой отечественной войны, труженикам тыла.

Первым руководителем, директором специального дома № 2 стала Огородник Ирина Ивановна. Позднее, в 2007 году была отрыта вторая очередь дома. Всего в Специальном доме для одиноких граждан пожилого возраста (престарелых) № 2 - 64 квартиры.

С первого марта 2017 года специальные дома стали структурными подразделениями областного государственного бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания ЕАО».

Специальные дома сегодня…

Специальные дома - это специализированные жилые комплексы, оборудованные лифтами и пунктами охраны, состоящие из одно - и двухкомнатных квартир, каждая из которых благоустроена. В домах, к услугам жильцов прачечные, медицинские кабинеты, комнаты отдыха, тренажерные залы.

Руководят социальными домами молодые, перспективные заведующие: Елена Викторовна Катаянина и Виктория Васильевна Легких, благодаря их работе социальные учреждения развиваются, используются новые формы и методы предоставления социальных услуг для жителей.

Каждый дом, особенный по-своему, так в доме № 1 каждое утро начинается с зарядки. Одно – два упражнения и видно как у жильцов поднимается настроение. Зарядка специально ориентирована на пожилых людей, упражнения под силу каждому. Занятия помогают быстро проснуться, избавиться от усталости и вялости, получить заряд энергии на весь день.

В доме проживают творческие и активные граждане: Березный Николай Иванович – голос и стихи в его исполнении никого не оставят равнодушным. Рукодельница Ожерельева Валентина Николаевна вяжет оригинальные коврики, их она представляла на различных выставках, в том числе и выставках-продажах, Кукишева Мария Павловна - по инициативе которой, в Центре создан хор «Напевы России». Мария Павловна тщательно подбирает репертуар, проводит большую репиционную работу с коллективом. Хор представлял Центр на смотре художественной самодеятельности ветеранских организаций «Пой душа, о красоте земли родной», и является активным участником творческих мероприятий Центра.

По инициативе Областного совета ветеранов в доме с 6 мая 2002 года открыт Областной общественный музей Боевой и

трудовой славы. Организатор и создатель музея – ветеран ВОВ, историк-краевед Кудиш Ефим Иосифович. Добрая память о его бесконечной преданности истории родной области, об огромном личном вкладе в создании музея бережно хранится и передается подрастающему поколению. Музей стал центром проведения патриотических мероприятий для молодежи города.

Специальный дом № 2 может похвастаться своей творческой мастерской. Жителями дома под руководством Давлетшиной Галины Римовны был реализован социальный проект «Академия мастерства». Все, участники данного проекта вложили не мало усилий, чтобы создать уют и красоту в мастерской. Каждый был заинтересован в результате, бурно обсуждали материалы, образы своих будущих творений, их наряды. Участниками были созданы куклы, мягкие игрушки. В завершении все выполненные работы были представлены на выставке и порадовали не только своих хозяев, но и всех зрителей.

Активно работает в доме Совет ветеранов дома, который возглавляет Качур Анна Афанасьевна. Совет стал большим помощником администрации Центра в решении бытовых проблем и организации досуга жителей.

Дом живет активной, творческой жизнью. В доме есть оборудованный компьютерный класс, желающие дома с удовольствием посещали занятия, осваивали основные навыки работы с компьютером. Много проходит концертов как к социально-значимым и памятным датам, так и в обычные дни. Дети из детских садов, школ частые гости в доме и радуют своими талантами граждан старшего поколения.

В 2017 году по просьбе пожилых людей, в домах открыты часовни. Окормляют часовни отец Георгий Борисов и отец Даниил. Они проводят службы, ведут с прихожанами духовно-просветительские беседы. Поздравляют жителей с православными праздниками.

Сколько праздничных мероприятий проходит в стенах гостеприимных домов. Жители специальных домов, это одна большая семья, в которой все праздники отмечают вместе. Угощения и сладости готовят своими руками. В 2020 году специальный дом «№ 1 будет праздновать свой 20-летний юбилей.

Дом, в котором я живу.

Я проживаю в доме с 2013 года, вот уже 5 лет. Могу сказать, по сравнению, где я жила и где сейчас нахожусь это небо и земля. Я попала в «рай». Я не думала, не гадала, что так буду жить. Отличная благоустроенная квартира, дружелюбный персонал. У нас в доме работают прекрасные люди, которые создают нам уют: уборщица дорогая и всеми уважаемая Татьяна Витальевна Пелихова, удивительный и прекрасный психолог Людмила Филипповна Титова, которой особая благодарность. Не так давно к нам пришла молодая, энергичная и перспективная заведующая - Елена Викторовна. Я им всем очень благодарна. Не могу не сказать о наших социальных работниках - как они стараются, ходят буквально за всеми, покупают лекарства и продукты. Сопровождают нас в поликлинику.

Поймите меня правильно - в нашей деревне я прожила около 70 лет, работая на износ. И попасть в такой прекрасный дом, со всеми удобствами, для меня дорого стоит. Я радуюсь, как сейчас живу: общаюсь с людьми, хожу в хор, скучать некогда!

Я благодарна всем кто мне помог поселиться сюда, я считаю, что в это время, по сравнению с другими пенсионерами, мы живем лучше всех. Я простая деревенская женщина, и поэтому ценю все - то хорошее что есть. Выражаю всему персоналу благодарность, за внимание и заботу. Желаю всем здоровья и что бы так же тепло и уютно было в нашем доме!

С уважением, Валентина Кузьминична Гостева

Так держать!

Поселилась я в социальном доме №1 в ноябре 2013 года. Встретили меня дружелюбно. Бывшая заведующая Галина Ивановна познакомила меня с жителями дома. С этого времени я включилась в жизнь дома и уже в 2014 году на елке была снегурочкой. Меня избрали в Совет ветеранов дома: занимались художественной самодеятельностью - по всем праздникам устраивали сценки, готовили и проводили мероприятия. Каждую осень у нас проходили выставки – цветов, дары осени.

Обслуживающий персонал у нас очень хороший: с интересными беседами выступает Людмила Филипповна, за порядком в доме следят девчата уборщицы – Таня и Марина, дворник - Анатолий Степанович, тоже всегда придет на помощь. Нашим чутким социальным работникам отдельная благодарность. Большое спасибо девчатам вахтерам – муха не пролетит!

Вообще все у нас хорошо – так держать!

Морозова Людмила Федоровна

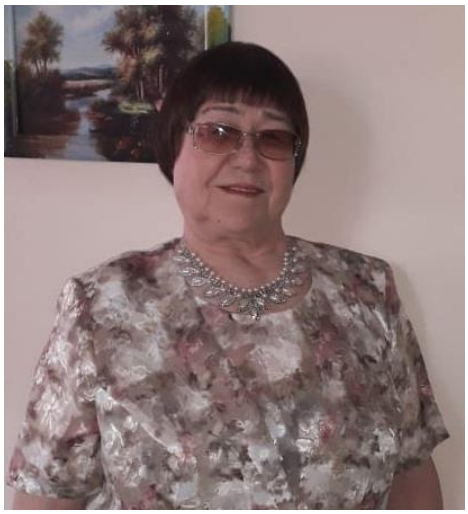
Одним словом – все замечательно!

Я живу в доме с 23 апреля 2015 года. До этого я жила с внучкой и правнуком в однокомнатной квартире. Сейчас у меня квартира - 39 квадратов! Мне нравится жизнь в доме: тишина и покой. Обслуживающий персонал чуткий и внимательный. Часто в доме проводятся мероприятия. Ставятся концерты нашим музыкальным коллективом, детки приходят со школ и садиков, к нам приезжают творческие коллективы с районов области, сравнительно недавно нас навестил коллектив со Смидовичского района – очень понравилось!

У нас в доме есть молельная комната. К каждому православному празднику приходит батюшка, проводит службы, проводит обряд освещения наших квартир.

Так что у нас хорошо, мне все нравится. Конечно, люди, живущие в доме все разные: мы все соримся и миримся, как и во всякой семье.

Жукова Мария Ивановна.



В социальный дом люди приходят с трудной судьбой. Но спустя время все проблемы, обиды забываются, уходят. И снова начинаешь жить, и понимаешь, что жизнь прекрасна! Хороша! Со стороны социальных работников оказывается всевозможная помощь, кроме этого нам предоставляются медицинские услуги. Во всем доме работают приветливые, отзывчивые работники, которые всегда помогут решить любой вопрос. В доме всегда царит чистота, уют. Для нас организовывают и проводят различные встречи, мероприятия. Частыми гостями у нас дети – воспитанники детского сада, учащиеся школ, кадеты для них всегда мы готовы накрыть стол с вкусными пирогами и чаем. Мы всегда рады гостям! А еще при наличии свободного времени, желания и здоровья жители дома с удовольствием играют в шахматы, занимаются в спортзале, шьют кукол.

Поверьте, жизнь после 50 не остановилась, она наоборот стала насыщенной и еще интересней…

Кротова Раиса Ивановна.

Быть психологом – это призвание…

Психологическая помощь пожилым людям необходима, очень важна и направлена на стимулирование активной социальной роли граждан, общение с окружающими и поддержание позитивного самосознания, психологического спокойствия.

Успешно справляется с этой работой - Титова Людмила Филипповна - психолог «Специального дома для одиноких граждан пожилого возраста (престарелых) № 1». Людмила Филипповна работает в доме с 2010 года и главное в ее работе это индивидуальный подход к каждому.

Людмила Филипповна начинает свою работу с изучения проблем, которые волнуют вновь заселившихся подопечных специального дома. Чаще всего их тревоги, переживания и страхи связаны с переездом на новое место жительства, бытовыми условиями проживания, а главное налаживанием взаимоотношений с уже проживающими гражданами. Её задача, помочь пройти период адаптации безболезненно, уважая систему ценностей, личные особенности и способность граждан самостоятельно принимать решения. Изучая индивидуальные особенности жильцов, использует психологические тесты на определение темперамента и характера, рисуночные тесты, что в дальнейшем важно для создания групп по интересам. Эти объединения по интересам, дают возможность гражданам разнообразить свой досуг, заняться любимым делом, проявляя тем самым свои творческие способности, которые ранее не было возможным проявлять из-за отсутствия свободного времени.

Людмила Филипповна внимательный, опытный, компетентный специалист, помогает раскрыться всем подопечным. Никого не оставляет без своего внимания, при необходимости проконсультирует и даст совет, поможет разобраться в собственных чувствах. Когда к ней обращаются со своими жизненными вопросами и проблемами подопечные, Людмила Филипповна внимательно выслушает и подскажет выход из сложившейся трудной ситуации. Много внимания уделяет для поддержания активности проживающих в доме, использует разнообразные формы работы: беседы, лекции, тренинги, творческие вечера и встречи. Для снятия психо-эмоционального состояния и внутреннего напряжения – легкие физические упражнения. По её инициативе в доме проводятся мероприятия ко всем праздничным датам, а жильцы, под её руководством - активные участники их подготовки и проведения.

Научив использовать мудрость, опыт пожилых людей, Людмила Филипповна помогает им принимать себя такими как есть, обрести чувство собственной значимости, находить радости в каждом прожитом дне и делиться ими с окружающими людьми.

Общественная жизнь дома и её активисты

Совет ветеранов специального дома № 2, создан и действует с 2005 года, председателем Совета выбрана, Качур Анна Афанасьевна, которая практически сразу, как заселилась в специальный дом, возглавила Совет. Помогают ей в работе старосты, отвечающие за вопросы бытовых условий проживания жильцов, всего в Совете ветеранов 9 человек.

Участие в Совете ветеранов добровольное. В сферу внимания Совета попадают абсолютно все вопросы, волнующие пожилых граждан. Это огромный участок работы, но особое внимание Совет уделяет:

- Организации досуга;
- Пропаганде патриотизма;
- Связи с молодым поколением и их воспитанием;
- Решение бытовых вопросов по благоустройству дома и прилежащей дворовой территории.

В рамках патриотического воспитания молодежи, Совет организует тематические концерты, проводит встречи с известными земляками, чаще всего ветеранами войны, которые проявили себя в защите Родины и оставили след в истории родного края, области. К мероприятиям привлекаются воспитанники детских домов, учащиеся МБОУ «СОШ № 8», МБОУ «Гимназия № 1», а также сотрудники воинских частей, расположенных на территории области.

К праздникам Совет организует и проводит мероприятия, концерты, чаепитие, готовит праздничные открытки-поздравления для жильцов дома.

Особенно запоминающимся было мероприятие организованное военными ракетчиками, состоялась встреча трех поколений. Военнослужащие в честь празднования дня Победы организовали при воинской части, расположенной в п. Старый Аэропорт, лагерь, приближенный к военным годам. Были поставлены палатки и сварена для жителей специального дома каша в котелках.

Еще одним из ярких событий была встреча с подопечными «Психоневрологического интерната». Самым запоминающимся моментом оказался «Живой коридор» благодарного зрителя. Эта встреча прошла в душевной, дружеской обстановке.

Большая дружба связывает Совет ветеранов с обществом инвалидов, творческими коллективами города: «Вдохновение», народным ансамблем

русской песни «Калинка» и подопечными ОГБУ «Психоневрологического интерната».

Совет ветеранов является инициатором проведения информационных встреч жильцов с сотрудниками правоохранительных органов, Банков, многофункционального Центра, Пенсионного фонда РФ по ЕАО, а также представителями управляющей компании дома.

Совет активно привлекает жильцов дома к участию в ярмарках, выставках, демонстрируя свои творческие и кулинарные способности, а также в акциях, проводимых на базе Центра: «Помоги собраться в школу», «Внуки по переписке», «Чистый двор». В акции «Чистый двор» все желающие, прихватив с собой необходимый инструмент: грабли, метелки, лопаты справились с уборкой территории легко и с большим энтузиазмом.

В преддверии празднования Международного женского дня сотрудники правоохранительных органов, пришли поздравить прекрасную половину дома и вручили ценный подарок.

У жителей дома имеется свой гимн, который по просьбе совета ветеранов был написан поэтом и композитором Наумом Борисовичем Ливантом.

Наш общий дом по улице Дзержинского,
Где мы живем единою семьей,
Наш светлый дом по улице Дзержинского
Мы доброю обителью зовем

Припев:

Мы часто вспоминаем годы молодые
Веселые то были времена.
А песни дней минувших поем мы и поныне,
За молодость за нашу, подняв бокал вина.

Азбука здоровья для граждан пожилого возраста

Как вести себя, чтобы сохранить бодрость духа и ясность ума, - на этот и другие вопросы вы найдете ответы в наших советах.

Рекомендации по питанию

Почему важно питаться правильно? Потому что это дает возможность:

- ✓ предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний;
- ✓ сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- ✓ оставаться стройными и моложавыми.

Пища должна быть максимально разнообразной. При правильном питании человек меньше повергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

Сбалансированное питание - это фундамент физического и эмоционального благополучия. Без рационального питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье.

О пользе физической активности

Физические упражнения благотворно влияют на организм, способны существенно замедлять скорость старения, помогают справляться со стрессовыми ситуациями и дарят здоровый сон. Под их воздействием укрепляется костная и мышечная системы, увеличивается амплитуда подвижности суставов.

В любом возрасте человек должен поддерживать хорошую физическую форму.

Советы:

- Старайтесь заниматься любыми посильными физическими упражнениями практически каждый день, постепенно увеличивайте нагрузку;
- Согласуйте с врачом объем и длительность физических упражнений;
- Старайтесь больше ходить пешком, поднимайтесь пешком по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- Разнообразьте упражнения, чтобы дать нагрузку разным группам мышц;
- Старайтесь быть подвижными в повседневной жизни.

В любом возрасте старайтесь делать все, чтобы Ваша старость была здоровой и активной. Все данные советы помогут Вам научиться справляться со стрессами, вести активный образ жизни.

Будьте здоровы!

Информационно-методический журнал «Вестник»

Областное государственное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания ЕАО»
Организационно-методическое отделение
Тираж – 35 экз.

Адрес: 679000 ЕАО, г. Биробиджан, ул. Дзержинского, д. 16
Телефон: 8 (42622) 2 - 34 – 69

г. Биробиджан
2019