

Экологический туризм для граждан пожилого возраста

Организация досуга граждан пожилого возраста и инвалидов, состоящих на социальном обслуживании в ГБУ СО КК «Армавирский КЦСОН», - это комплексный процесс реабилитации, направленный на сохранение, поддержание и восстановление их физического и психического здоровья. Для совершенствования досуговой деятельности специалистами центра используются различные технологии.

Технология «социальный туризм» заключается в организации и проведении экскурсионных поездок по объектам культурного наследия, историческим, географическим и природным достопримечательностям города и края с целью приобщения получателей социальных услуг к активному образу жизни.

К сожалению, погодные условия, ограничительные меры, а порой и состояние здоровья путешественников «золотого возраста» не позволяют им принять участие в выездных мероприятиях. В этом случае посмотреть красоты родного края, совершить уникальные путешествия по миру пожилым гражданам и инвалидам можно виртуально.

Виртуальная туроперация реализуется посредством демонстрации слайд-шоу и видеороликов с использованием мультимедийного оборудования. Реализовать инновационную технологию «Виртуальный туризм» помогают два социальных партнера: МБУК «Центральная библиотечная система» и Армавирское отделение Русского Географического общества.

В холодное время года любознательные участники клуба одними из первых знакомятся с экспонатами художественных выставок и уникальных фотовыставок, проводимых в городе. Эта технология в организации досуга интегрирует пожилых и инвалидов в общество, восполняет недостаток впечатлений, расширяет кругозор, вследствие чего повышается и общее качество жизни.

В марте этого года граждане пожилого возраста, в рамках работы клуба, посетили уникальное учреждение - частный музей «Насекомые мира».

Подобный музей - единственный в своем роде на Кубани. Он значительно расширяет разнообразие клубных мероприятий по направлению «Экологический туризм». Сейчас в коллекции музея больше пяти тысяч экземпляров. Экскурсовод Ирина рассказала любознательным участникам клуба об особенностях содержания экзотических насекомых, провела познавательную экскурсию по залам музея. Разнообразные по форме и цвету бабочки, пауки, скорпионы, жуки, тараканы, паучки, хамелеоны, лягушки, красивый водоём с рыбками и муравьиной фермой, попугай необычной расцветки - вызвали живой интерес у участников экскурсии.

В музее есть сенсорный стол, класс с микроскопами и инсектарий, в котором можно наблюдать за рождением бабочек.

Посетители внимательно рассматривали и фотографировали экспонаты музея, задавали много вопросов. Экологическая экскурсия длилась 1,5 часа и оставила массу положительных эмоций у экскурсантов.

В настоящее время с сотрудниками музея заключено соглашение, а новая культурно-досуговая площадка позволит проводить творческие лаборатории, мастер-классы, лекции, встречи с интересными людьми и другие экологические мероприятия для участников клуба на регулярной основе.

Любовь Шепиль,

специалист по социальной работе организационно-методического отделения

Весны сюрпризы

Зима украла у весны
Её улыбок первый месяц,
Вновь нотки песенок грустных
Синичек - дней весенних вестниц,
Вновь солнце скрылось в облаках,
Его давно мы не видали,
Нет ласки той в скупых лучах,
Седою мглой закрылись дали...
Но как ни сердится зима -
Дни сочтены её господства,
И рано ль, поздно, но весна
Своей докажет превосходство!

А. Афанасьевский,

г. Армавир

Не только рыба: недорогие продукты, в которых много жирных кислот омега-3

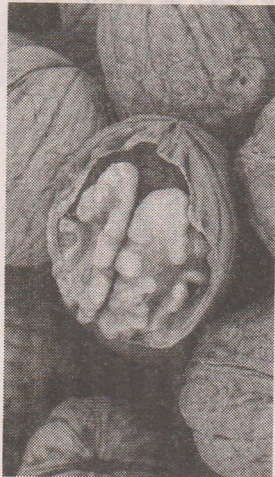
Ненасыщенные жирные кислоты омега критически важны для нормальной работы мозга и сердечно-сосудистой системы. И для зрения. Проще всего получать их из рыбы жирных сортов, но также их содержится много в других полезных и недорогих продуктах.

Диетологи полагают, что именно рыба и оливковое масло, которые входят в средиземноморский рацион, делают его самым здоровым - ведь в этих продуктах очень много омега-3. Но что же делать, если нет возможности каждый день есть лосось и оливки?

Рапсовое масло. Это самое полезное из всех кулинарных масел: в одной столовой ложке содержится 1300 мг альфа-линоленовой кислоты - это даже больше суточной нормы, которая составляет 1100 мг. Более того, это масло - отличное от, например, оливкового - подходит для жарки или запекания, так как отлично переносит нагревание.

Льняное масло и семена. Льняное масло можно добавлять в салаты, выпечку и йогурт: в одной столовой ложке содержится 2300 мг омега-3. Масло - отличная заправка для салатов, но для жарки оно не годится.

Яйца. Диетологи в один голос рекомендуют внести яйца в ежедневный ра-



цион всем, кого беспокоит здоровье сосудов и сердца: в яйцах много белка, который помогает нам дольше сохранять чувство сытости и, следовательно, меньше набирать вес. А еще яйца богаты витамином D и омега-3.

Соевые бобы. Если вы придерживаетесь вегетарианского рациона, то без сои вам никак не обойтись: всего одна порция сои содержит 280 мг растительных жирных кислот омега-3. А еще - белок и клетчатку.

Грецкие орехи. Горсть орехов - это две суточные дозы жирных кислот омега-3.

Молочные продукты. Молочные продукты с высоким содержанием жира необходимы есть как можно чаще: они богаты кальцием, витамином D и омега-3.

Так что просто выпивайте стакан-другой молока каждый день.

Источник: www.goodhouse.ru