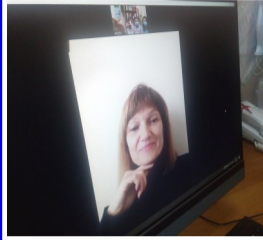


Идет к завершению третий этап социального проекта «Долговременный уход: сбережение души», который реализуется в организации с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

### О проекте «Долговременный уход: сбережение души»

До окончания третьего этапа и всего социального проекта осталось чуть больше месяца. Итоги проекта еще предстоит подвести в декабре. Но уже понятно, что проект, который начался в АНО СОН «Опора» 1 июля 2019г., значительно расширил кругозор сотрудников организации—руководителей, специалистов по социальной работе, социальных работников—в области психологического знания. Общаясь в проекте со специалистами-психологами, мы на практике познакомились с предметом их профессиональной деятельности, узнали о видах психологической помощи, направленных на различные стороны личности и различающихся по целям и способам воздействия. Так **психопрофилактика** направлена на сохранение, улучшение и укрепление психического здоровья; **психологическое просвещение** — на формирование у людей положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания. **Психологическая реабилитация** помогает восстанавливать утраченные психические функции. С помощью специальных методов **психодиагностики** специалист-психолог определяет и описывает состояния человека. **Психологическое консультирование** — это способ общения психолога с клиентом, позволяющий человеку изучать свои чувства, мысли и поведение, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы для более эффективного распоряжения своей жизнью через принятие адекватных решений и совершение целенаправленных действий. **Это психологическая помощь, оказываемая специалистами здоровым людям с целью коррекции отношений и повышения качества жизни.**

Проект «Долговременный уход: сбережение души», по сути заложил основы профессиональной психологической работы в нашей организации, **целью** которой является поддержание психического благополучия сотрудников учреждения, получателей социальных услуг, их родственников. Основные **направления психологической работы**, сложившиеся в организации за период проекта: оказание психологической помощи социальным работникам и специалистам организации, поддержание благоприятного психологического климата в коллективе, профилактика эмоционального выгорания сотрудников организации; распространение психологических знаний, повышение психологической компетентности социальных работников, специалистов и других сотрудников, получателей социальных услуг и их родственников; психологическое сопровождение получателей социальных услуг, помощь в социальной адаптации; создание благоприятного психологического климата в отношениях получателей социальных услуг и социальных работников, других сотрудников организации; оказание психологической помощи получателям социальных услуг и их родственникам; диагностика актуального психоэмоционального состояния получателей социальных услуг, их личностно-типологических особенностей; профилактика психоэмоциональных нарушений, социальной дезадаптации, конфликтных ситуаций, психологических кризисов в среде получателей социальных услуг и их родственников, социальных работников; психологическое сопровождение различных видов деятельности получателей социальных услуг, их родственников, сотрудников организации (досуговой, оздоровительной, коммуникативной и др.); оптимизация процесса и условий оказания социально-психологических услуг в соответствии с потребностями и возможностями получателей социальных услуг и их родственников (в офисе или на дому) и современными вызовами (в дистанционном формате – по телефону, скайпу и пр.). В социально-психологической работе с социальными работниками в основном использовалась форма группового контактного взаимодействия (офлайн), еженедельно проводились социально-психологические тренинги с разными группами социальных работников, направленные на развитие коммуникативных компетенций сотрудников организации,



станционные формы работы — онлайн консультирование небольших групп социальных работников, обсуждение с ними проблемных ситуаций, связанных с профессиональной деятельностью, их опыта взаимодействия с подопечными (шеринг). Индивидуальные консультации также проводились дистанционно (по телефону). Расширению психологических знаний социальных работников способствует также публикация листовок на психологические темы, которые специалисты раздают социальным работникам и к содержанию которых можно обращаться регулярно. Социальные работники тепло отзываются о работе психолога.

**Невлютова Р.М.:** «7 октября проходил тренинг с психологом. Была очень теплая камерная обстановка. Интересные вопросы решались почти индивидуально. Грамотный подход к каждому. Много полезного почерпнула лично я. Спасибо». **Алсадака С.С.:** «Хочу поблагодарить психолога Валентину Викторовну за проведенные тренинги. Было очень интересно послушать специалиста, применить полученные знания в общении с клиентами; найти правильный подход и избежать конфликтных ситуаций, а также ее советы очень помогли мне в снятии напряжения после рабочего дня. Я очень довольна, что Валентина Викторовна проявила свое профессиональное знание в общении с нами, со сотрудниками. Спасибо большое! Хотелось бы продолжения!»

Социальный проект «Долговременный уход: сбережение души» повлиял на развитие психологических знаний **получателей социальных услуг и их родственников**, которым предоставлял психологическую помощь и поддержку психолог проекта, на последнем этапе проекта это была **Паршина Екатерина Владимировна**. Процесс оказания социально-психологических услуг осуществлялся в соответствии с потребностями и возможностями получателей социальных услуг и их родственников. В качестве примера один из последних запросов на психологическую помощь: «Хотели бы, чтобы нас посетил психолог. У мамы большие проблемы с памятью...». В основном наши подопечные получали профессиональную психологическую помощь



в привычных для них домашних условиях, есть отдельные примеры посещения получателями социальных услуг офиса «Опоры» для встречи с психологом (место встречи определено по их желанию). В отдельные периоды ограничительных мер в связи с коронавирусом социально-психологическая работа с получателями социальных услуг и их родственниками осуществлялась дистанционно (по телефону, скайпу). Наши подопечные и их родственники в отзывах благодарят Екатерину Владимировну за психологическую поддержку.

**Иванова М.П.:** «Живу со снохой, сын умер. Иногда так одиноко и тоскливо, хоть волком вой. Бывает, срываюсь на снохе. Психолог Катя постаралась мне помочь справиться с агрессией и раздражением. Буду ждать новой встречи. Огромное спасибо!»

**Пуховникова Л.П.:** «Беседа с психологом Екатериной была очень познавательной. Екатерина дала дельные советы, как правильно выстроить отношения с большой мамой, ведь мне бывает так не просто... Спасибо Вам, Катюша!»

**Уважаемые получатели соцуслуг! Психологическую поддержку может получить каждый из вас, если вы в ней нуждаетесь!**

**Психолог работает с душой человека, а как известно, «чужая душа потемки», в связи с этим известно сравнение: «психолог – это сталкер с фонариком в руках, который «освещает» эти самые потемки». В проекте «Долговременный уход: сбережение души» мы говорим: «ПСИХОЛОГ СБЕРЕГАЕТ ДУШУ!»**

### ЮБИЛЕИ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ:

**Яблонская Надежда Ильинична**  
Поздравляем с 95-летием Яблонскую  
Надежду Ильиничну, труженика тыла,  
ветерана труда, отличника строительства  
гидроэлектростанции!



11 октября 2020 г. Надежда Ильинична Яблонская (Корчагина) отметила 95-летний юбилей. Надежда Ильинична родилась 11 октября 1925 г. в Витебской области. Во время Великой Отечественной войны была эвакуирована в Кировскую область, там работала на папиросной фабрике. Папиросы, выпускаемые на фабрике, отправляли на фронт бойцам в разные уголки страны. Надежда Ильинична тоже хотела пойти на фронт, но так как ее старшая сестра уже была на фронте, ее просьбу отклонили, и она продолжила трудиться в тылу. В 1947 г. Надежда Ильинична поступила учиться на инженер-ра-гидротехника в Белорусский политехнический институт в Минске. Здесь она познакомилась с будущим мужем— Яблонским Виталием Устиновичем. Вместе учились, вместе по распределению, после окончания института в 1952 г., были направлены на работу в Сталин-

град. Яблонские Надежда Ильинична и Виталий Устинович участвовали в восстановлении Сталинграда, более 40 лет работали в проектной организации «Волгогидропроект». Им посчастливилось стать не просто свидетелями, а участниками грандиозной стройки— они участвовали в проектировании и строительстве Волжской ГЭС. Разработки диссертации «Перекрытие русла рек пионерным способом» Яблонского Виталия Устиновича использовались в проекте и строительстве Волжской ГЭС. Надежда Ильинична всю жизнь проработала в гидромелиорации Волгоградской области. Она, пожалуй, самый старейший мелиоратор в городе, награждена знаком «Отличник строительства гидроэлектростанции», вспоминает об этом с гордостью. Говорит, что счастлива, что всю жизнь занималась таким важным делом. Надежда Ильинична и сейчас старается следить за работой своей родной организации и достижениями коллег. В юбилейные октябрьские



дни различные интернет источники написали о Надежде Ильиничне и опубликовали фотографию. Мы заинтересовались у Татьяны Витальевны, дочери нашей героини, что изображено на ней. Татьяна Витальевна Федорушкина (Яблонская):

«Так выглядела Волжская ГЭС (начальная стадия строительства) на макете. Вот этим и занималась мама — проектирование ГЭС в миниатюре, а потом уже строительство в реальности. Гигантская работа была - и в зной, и в холод проводили замеры и наблюдения за поведением реки в ее миниатюре. Я в детстве тоже после школы часто приходила к маме (ее работа находилась возле центрального стадиона) и даже помогала сотрудникам чем-то. Так интересно было возиться в воде!» С тех пор, как говорится, много воды утекло...Надежде Ильиничне в октябре 2020 г. исполнилось 95 лет! Несмотря на возраст, Надежда Ильинична встречается со школьниками, радушно принимает у себя дома учеников МОУ «Лицей № 5 имени Ю.А. Гагарина». Они с интересом слушают рассказы труженика тыла, ветерана труда—Надежды Ильиничны—о ее жизни, рассматривают фотографии из семейного альбома, устраивают небольшие, но душевные концерты для ветерана.

В юбилейные дни Альма-матер—Минский политехнический (сейчас Белорусский национальный технический университет)—вспомнил о Надежде Ильиничне, по почте выслал поздравление от старейших преподавателей института. Конечно, подводит здоровье, но согревает забота преданных дочерей... А с 2017 г. Надежде Ильиничне в быту помогает социальный работник АНО СОН «Опора». Официальные поздравления с юбилеем от «Опоры» Надежде Ильиничне передала Татьяна Владимировна, специалист по социальной работе отделения соцобслуживания на дому по Центральному району. По традиции главным пожеланием для юбилера стало пожелание ЗДОРОВЬЯ! Мы искренне восхищаемся жизнелюбием, позитивным настроем Надежды Ильиничны и еще раз поздравляем **С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**

«Так выглядела Волжская ГЭС (начальная стадия строительства) на макете. Вот этим и занималась мама — проектирование ГЭС в миниатюре, а потом уже строительство в реальности. Гигантская работа была - и в зной, и в холод проводили замеры и наблюдения за поведением реки в ее миниатюре. Я в детстве тоже после школы часто приходила к маме (ее работа находилась возле центрального стадиона) и даже помогала сотрудникам чем-то. Так интересно было возиться в воде!» С тех пор, как говорится, много воды утекло...Надежде Ильиничне в октябре 2020 г. исполнилось 95 лет! Несмотря на возраст, Надежда Ильинична встречается со школьниками, радушно принимает у себя дома учеников МОУ «Лицей № 5 имени Ю.А. Гагарина». Они с интересом слушают рассказы труженика тыла, ветерана труда—Надежды Ильиничны—о ее жизни, рассматривают фотографии из семейного альбома, устраивают небольшие, но душевные концерты для ветерана.



В юбилейные дни Альма-матер—Минский политехнический (сейчас Белорусский национальный технический университет)—вспомнил о Надежде Ильиничне, по почте выслал поздравление от старейших преподавателей института. Конечно, подводит здоровье, но согревает забота преданных дочерей... А с 2017 г. Надежде Ильиничне в быту помогает социальный работник АНО СОН «Опора». Официальные поздравления с юбилеем от «Опоры» Надежде Ильиничне передала Татьяна Владимировна, специалист по социальной работе отделения соцобслуживания на дому по Центральному району. По традиции главным пожеланием для юбилера стало пожелание ЗДОРОВЬЯ! Мы искренне восхищаемся жизнелюбием, позитивным настроем Надежды Ильиничны и еще раз поздравляем **С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**

Отзывы получателей социальных услуг о работе наших сотрудников и добрые пожелания



Автор работы -  
Нужная Людмила  
Викторовна

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

## РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, мфц, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немывыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

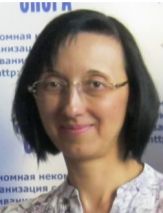
**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН

**Магнусова Н.В.:** «Хочу поблагодарить вас, **Татьяна Ивановна**, и в вашем лице руководство АНО СОН «Опора» **Булгакову Галину Алексеевну** за назначение мне, инвалиду 2 группы, работника по социальному обслуживанию **Кислову Ирину Николаевну!** Хочу выразить огромную благодарность за этот не простой, но очень почётный труд по обслуживанию инвалидов, ветеранов труда и просто пожилых людей Кисловой Ирине Николаевне! Выразиться канцелярским языком в данном случае не очень уместно, хочется просто сказать, что в свои формальные рамки Ирина Николаевна не только прекрасно вписалась, но она делает эту работу не формально, а это пожалуй и есть тот самый индивидуальный подход в работе к каждому из нас. А мы бываем все разные - больные, не в настроении, по характеру скверные, капризные, придирчивые, и весь этот негатив она несёт в свой дом... Благодарю этого человека, прекрасную, чуткую женщину за всё, что она делает. Она творит ДОБРО! Спасибо, Ирина Николаевна, что вы есть!!!»



Кислова Ирина Николаевна

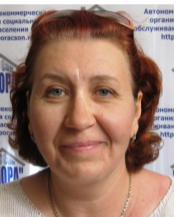


Казакова Татьяна Ивановна

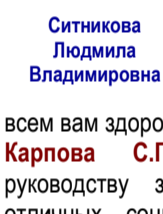


Булгакова Галина Алексеевна, директор АНО СОН «Опора»

**Козлова Р.Л.:** «Хочу выразить сердечную благодарность соцработнику «Опоры» **Волковой Ольге Ивановне** за ее добросовестное, внимательное, очень чуткое отношение к своим подопечным. Также благодарю директора «Опоры» **Булгакову Галину Алексеевну**, заведующую отделением **Ситникову Людмилу Владимировну**, специалиста **Рылину Анну Анатольевну** за их нужную и очень необходимую работу. Желаю всем вам здоровья».

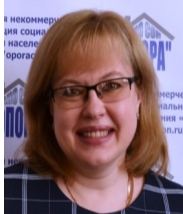


Волкова Ольга Ивановна



Ситникова Людмила Владимировна

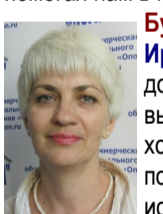
**Карпова С.Г.:** «Выношу благодарность руководству за организацию соцслужб, за отличных соцработников—**Сеимову Елену Владимировну**, **Волкову Ольгу Ивановну**. Мы, пенсионеры, получаем чуткое внимание, человеческое доброе участие в нашей судьбе в такое сложное время пандемии. Такие соцработники заслуживают внимания и поощрения со стороны руководства. Спасибо им за их терпение, ответственность, за нелегкую профессию «Помогать людям», чем вызывают мою благодарность и уважение, помогая нам в повседневной жизни. Спасибо!»



Рылина Анна Анатольевна



Сеимова Елена Владимировна



Балуто Ирина Анатольевна

**Бурцев Н.М.:** «Меня обслуживает ваш соцработник **Ирина Анатольевна Балуто**—хороший, добросовестный специалист. Свою работу выполняет пунктуально и старается сделать ее хорошо. Пример этому: 23 сентября 2020 г. я попросил ее помыть окна в моей квартире. Она исполнила мою просьбу. Результатом я остался очень доволен. Лучше сделать эту работу невозможно. Просто отлично. Поэтому полагаю моей благодарности, сказать «спасибо» недостаточно, думаю за добросовестное отношение к своим обязанностям Ирина Анатольевна достойна и вашего поощрения».

**Булгакова С.А.:** «Выражаю свое восхищение работой вашего сотрудника **Алсадака Светланы Сергеевны**. Какой это чуткий и гуманный человек, добрый и порядочный. За время моего лежания она ухаживала за мной, как за грудным ребенком: кормила из ложечки, готовила еду, обмывала, меняла белье и т.д. Ходила все пять дней в неделю. Спасибо за подбор таких работников».



Алсадака Светлана Сергеевна

**Шмидт А.С.:** «Выражаю искреннюю благодарность за хорошее обслуживание, внимательность и доброту при этом соцработнику **Хаванской Ольге Владимировне**».



Хаванская Ольга Владимировна

**Дьякова Л.Г.:** «Разрешите выразить вам благодарность за оказанную помощь. Вы все так помогли мне продуктами, как раз я истратила деньги на лекарства (очень дорогие) и (с нашей смешной пенсией) это так кстати! Спасибо всем и вашему руководству за внимание. Это первый раз дали. Слава Богу!»

### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН

**Покатаева В.М.:** «Пользуюсь услугами замечательных социальных работников: **Оксаны Николаевны Вечирской** и **Ольги Александровны Рыбьян**. Оксана Николаевна обслуживает меня более двух лет: покупает продукты. Всегда приходит без опозданий, все заказы выполняет качественно. Во время обострения болезни Оксана на скорой сопровождала до больницы. Ольга Александровна обслуживает меня более шести месяцев. Выполняет влажную уборку, выносит мусор. Делает все с душой и обладает притяжением к себе. Желаю моим сотрудникам и всем-всем из команды Г.А. Булгаковой и, конечно, Галине Алексеевне—творческих успехов в дальнейшей работе, позитивных идей, физических сил и терпения. Чтобы каждый отработанный день принесил вам успех и удовлетворение. Спасибо русское простое за то, что вы делаете для меня. Будьте здоровы и энергичны!»



Вечирская Оксана Николаевна

**Сычёва В.Н., Сычёв Ю.П.:** «Благодарим руководителей организации «Опора» за помощь нуждающимся людям. Помощь, которую оказываю ваши сотрудники, очень нужна на определенном этапе жизни. Нам оказывает помощь **Ольга Александровна Рыбьян**. Благодарим ее сердечно. Она внимательная, доброзелательная, добросовестная. Спасибо! Низкий поклон!»



Рыбьян Ольга Александровна

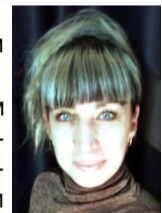
### КРАСНООКТАБРЬСКИЙ РАЙОН

**Музюкова А.М.:** «От всей души хочу поблагодарить мою соцработницу **Чикалову Ирину Павловну** за ее доброту, понимание и заботу о нашем поколении. Она отзывчивая, добрая и улыбчивая. Я ее всегда жду и хочу общаться. Плохо вижу, а то писала бы чаще для нее благодарности. Спасибо ей огромное от чистого сердца, этому удивительному человеку. А еще спасибо вашей организации и всем работникам за ваш благородный труд».



Чикалова Ирина Павловна

**Смирников И.А., Смирникова Н.К.:** «Благодарим **Ефремову Оксану Геннадиевну** за хорошее обслуживание, социальные услуги, за доброту, внимание к пожилым людям, с любовью и отзывчивым отношением к своей профессиональной работе».



Ефремова Оксана Геннадиевна

**Бородин С.А.:** «Как и у многих стариков, у меня появилась тяжелейшая болезнь ног. Я оказалась совершенно беспомощной, занимающей лежачее положение. После обращения в «Опору» мне почастливилось оказаться под опекой **Куркачевой Натальи Владимировны**. Наташенька окружила меня вниманием и заботой. В холодильнике появились продукты и приготовленная еда. В квартире навела порядок, сопровождала меня в поликлинику, ходила в аптеку, оплачивала коммунальные услуги. Мой пустой холодильник сейчас заполнен продуктами. Продукты она находит такого высокого качества, что удивляешься, как она такое нашла. Работу по дому выполняет быстро, четко, не отвлекаясь на разговоры и пустяки. С нею я обрела уверенность, здоровье мое быстро пошло на поправку. Даже врач-ревматолог удивилась, что тяжелая болезнь очень быстро от меня отступала. Поэтому я и решила рассказать о своей радости. Пусть и вам повезет так же, как мне. Пусть и у вас в жизни появится такая же надежная опора, как у меня!»



Куркачева Наталья Владимировна

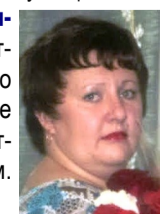
### ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

**Чудеса Т.Н.:** «Очень прошу вас наградить премией **Карпову Анну Валерьевну**. Она всегда очень внимательная, добрая, отзывчивая, очень старательная. Я ею очень довольна».



Карпова Анна Валерьевна

**Дьяченко М.П., Александрова О.В.:** «Со словами благодарности обращается к вам Александрова Оксана Викторовна, дочь Дьяченко Маргариты Петровны. В феврале 2020 года нам пришлось столкнуться с множеством семейных проблем из-за возраста моей мамы. Случайно узнала про вашу организацию. После обращения я была удивлена, как оперативно и грамотно работают ваши специалисты, в том числе и по оформлению всех документов. Мне не надо было постоянно отпрашиваться с работы, что немаловажно в таких ситуациях. Все оформление не отняло моего как рабочего, так и личного времени, специалисты всё оформили сами. Хочу выразить огромную сердечную благодарность нашему социальному работнику **Нарбековой Александре Александровне** за трудолюбие, заботу, за её доброе, чуткое, отзывчивое отношение к людям преклонного возраста, таким как моя мама. Все наши житейские вопросы Александра Александровна решает быстро, грамотно, порой не считаясь со своим временем. Она очень ответственная и просто хороший человек. Также выражаю благодарность всем сотрудникам АНО СОН «Опора». Спасибо вам за ваш труд и за то, что Вы есть!!!»



Нарбекова Александра Александровна

Уважаемые получатели социальных услуг! Каждое ваше письмо не остается без внимания руководителя организации. Мы благодарим вас за теплые слова и добрые пожелания!