

Опоры (поручни) от «ОПОРЫ»: в организации новый социальный проект — «Помогаем жить дома!»

Социальный проект «Помогаем жить дома» — победитель конкурса «Серебряный возраст»

Дорогие наши читатели! У нас хорошая новость: наш проект «Помогаем жить дома» вошел в число победителей конкурса «Серебряный возраст»! Этот проект уже реализовывался в «Опоре» в 2020 году. Тогда при финансовой поддержке Фонда Президентских грантов было приобретено более 140 поручней, которые смонтировал мастер организации в квартирах маломобильных получателей социальных услуг «Опоры». И вот уже другие грантодатели, а именно—Благотворительный фонд



«Хорошие истории» в партнерстве с Альянсом «Серебряный возраст» и Коалицией НКО «Забота рядом» провели в конце 2022 года открытый конкурс социально-значимых проектов для старшего поколения «Серебряный возраст», итоги которого были подведены в феврале 2023 года. На конкурс было подано 256 заявок. В шорт-лист вышли 50 проектов из 8 Федеральных округов России, из которых было названо 40 победителей. Конкурс «Серебряный возраст» проходит с



2013 года и направлен на поддержку проектов и инициатив, направленных на решение задач, связанных с повышением качества жизни старшего поколения в местных сообществах. АНО СОН «Опора» впервые участвовала в конкурсе «Серебряный возраст», организация подала проект «Помогаем жить дома». Проект получил поддержку экспертов конкурса и будет реализован с 1 апреля по 31 августа 2023 г.

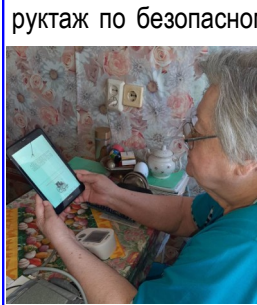


Для кого мы делаем наш проект?

Мы делаем наш проект для маломобильных подопечных «Опоры» из 4-х районов Волгограда, имеющих проблемы передвижения и самообслуживания в домашних условиях, а также факторы риска—падения, бытовой травматизм.

Что мы будем делать в проекте?

Мастер организации установит дома у маломобильных подопечных горизонтальные или вертикальные поручни в наиболее проблемных с точки зрения доступности и безопасности местах, с учетом их пожеланий и ограничений здоровья. Инструктор-консультант оценит безопасность и доступность жилья пожилых людей, проведет инструктаж по безопасному поведению дома, фото и видео



Что мы ждем от реализации проекта?

- Наши подопечные будут больше знать о безопасном поведении в пространстве дома, профилактике травматизма в быту;
- Пенсионеры, используя установленные поручни, смогут выполнять повседневные бытовые функции более безопасно, сохраняя самостоятельность;
- Жизненная ситуация людей улучшится в плане облегчения передвижения по дому и самообслуживания. Мы рады, что сможем помочь маломобильным людям

сделать их дом более безопасным. Доступная и безопасная среда в домах получателей социальных услуг поможет им выполнять бытовые функции самообслуживания и самостоятельного передвижения в пространстве дома, сохранять равновесие, снизить риск бытового травматизма и т.д.

За две недели апреля мы успели: заключить договор с грантодателем; подготовить информационные листовки для проекта и напечатать их; в каждом районе обслуживания выявить ма-



ломобильных получателей, которым очень нужны в квартире поручни и, наконец, заказать и купить первую партию поручней (на фото слева). Все участники проекта готовы к его реализации.

Если вам нужна помощь в установке поручня или консультация о безопасном поведении дома, ЗВОНИТЕ: 59-30-76 (куратор проекта) 59-30-23 (инструктор-консультант)

Прогулка-экскурсия по улице Мира

7 апреля отмечался Всемирный день здоровья. Как правило, он сопровождается массовыми мероприятиями, конференциями и флешмобами. Важной составляющей здоровья называют физическую активность, включающую любой вид движения: ходьба, танцы, игры, спорт, прогулки. Волгоградский Благотворительный Фонд "Манифест" провел фотофлешмоб к Всемирному дню здоровья для людей старшего возраста (60+) «Жить в движении». Нужно было прислать фотографии с изображением любой физической активности. Участники фотофлешмоба приглашались на бесплатную пешеходную экскурсию по улице Мира. Получатели социальных услуг «Опоры», участники проекта «Помогаем на здоровье», регулярно занимающиеся оздоровительной гимнастикой, скандинавской ходьбой в парках города, приняли участие в фотофлешмобе БФ "Манифест" и действительно были приглашены на бесплатную экскурсию по улице Мира 7 апреля.

Это была социальная экскурсия-прогулка, проведенная БФ «Манифест» совместно с турагентством «ВОСКО». В Волгограде иногда проводятся бесплатные экскурсии. БФ «Манифест» поддерживает такие проекты. Погулять по улице Мира пришли 20 человек. Экскурсовод «ВОСКО» Маргарита



начала прогулку на Нулевом километре и показала участникам интересные дома, дворики первой восстановленной сталинградской улицы. Балясина, консоль, бычий глаз и другие архитектурные элементы увлеченно рассматривали участники прогулки. Многие впервые узнали, что в одном из дворов улицы Мира находится мастер-



ская, в которой работал знаменитый скульптор Петр Чаплыгин (фото справа). Экскурсия удалась, было интересно!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ПРОДОЛЖАЕТСЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»

Одним из направлений проекта является индивидуальное психологическое консультирование, психологическая поддержка пожилых людей на дому. В этом случае необходим профессиональный психолог. Как помогает людям психолог? Чем он может помочь пожилому человеку?

Часто к психологу с запросами на работу с пожилыми людьми приходят их уже взрослые дети: «Сделайте что-то с мамой, она не знает, чем заняться после ухода на пенсию и нам покоя не дает»; «Папа после смерти мамы потерял себя, можно ли что-то сделать?» и т.д. Пожилые люди редко сами приходят к психологу. Они не привыкли обращаться к таким специалистам, да и не было психологов раньше.

Работа психолога с пожилыми людьми может быть эффективной при условии, что они готовы говорить о своих проблемах, осмысливать их, предпринимать какие-то шаги. Большое значение имеют при этом состояние здоровья пожилых людей, их когнитивные способности. Не со всеми возможна психотерапия, но психологическое консультирование прекрасно подходит для пожилых людей. В каких областях психологическая помощь пожилым людям может быть эффективной?

1. **Адаптация пожилого человека к возрастным изменениям мышления, памяти, внимания.** Очень трудно принять, что не можешь вспомнить нужное слово, что забыл вчерашние слова дочери и не в состоянии назвать лекарство, которое уже пьешь годами. Психолог может: исследовать когнитивные функции с помощью нейропсихологической диагностики; помочь снизить тревожность, страх; нормализовать состояние; научить с помощью специальных упражнений поддерживать когнитивные способности на определенном уровне; принять ограничения и учитывать их в повседневной жизни.

2. **Адаптация к изменениям в состоянии здоровья.** Пожилые люди, как правило, имеют хронические заболевания, которые существенно осложняют их жизнь. Психолог может: поработать с картиной болезни человека («Болезнь – не вся ваша жизнь»); снизить уровень его тревожности; помочь ему принять свое состояние; поддержать его в организации тех видов деятельности, которые возможны при данном состоянии здоровья и помогают повысить качество жизни.

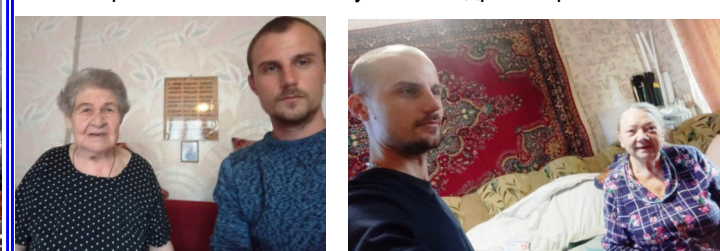
3. **Разрешение проблем в семьях с пожилым человеком.** Здесь важно: помочь найти эффективные способы взаимодействия всех членов семьи; при необходимости пересмотреть их роли, выработать новые правила, учитывающие реалии («Мама вышла на пенсию, будет больше находиться дома, папа в силу состояния здоровья уже не может выполнять дела по ремонту и благоустройству» и т.д.).

4. **Обретение устойчивости и опор пожилого человека в ситуации, когда он расстался со своими прежними ролями (работника, добытчика).** Помощь: в поиске новых ролей; наполнении содержания ролей; приближении к большей опоре на душу, дух. Поиск и реализация новых смыслов пожилого возраста. Пожилые люди нередко с помощью психолога находят новый смысл жизни в передаче опыта молодому поколению, духовном развитии, творческой самореализации.

5. **Осмысление и принятие пожилым человеком своего жизненного пути.** Важно: мотивировать пожилого человека рассказывать о своей жизни; разбирать с ним сложные эпизоды, переосмысливая их с точки зрения приобретения опыта, который помогал в дальнейшем; помогать более бережно и терпеливо относиться к себе, учиться прощать, отпускать, понимать свои возможности и ограничения («Тогда вы не могли поступить иначе, вы были молоды и многое не знали»).

6. **Саморегуляция пожилым человеком своего эмоционального состояния.** Важно: обучать упражнениям, которые позволяют снижать тревожность, страхи (дыхательные, физические, арт-терапевтические упражнения).

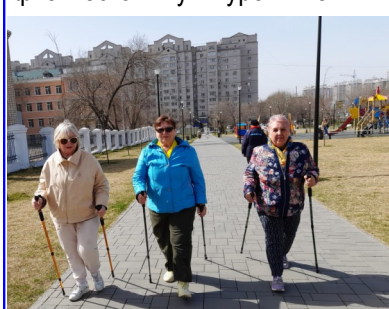
Источник: <https://b17.ru.turbopages.org/b17.ru/s/article/267380/>
Психологической поддержкой получателей соцуслуг занимался в проекте последние месяцы психолог Иван Сергеевич Лычагин. На фото справа: психолог у Эльфи Захаровны. На фото слева: психолог у Александры Гавриловны.



Приближаются майские праздники, друзья! Поздравляем!

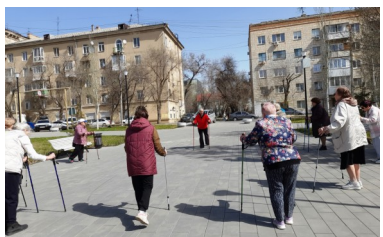
ПРОДОЛЖАЕТСЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»

Направление проекта—оздоровительные групповые занятия в парках города, скандинавская ходьба. Под руководством опытного инструктора по адаптивной физической культуре Елены Павловны Павленко уже



второй год проходят групповые оздоровительные занятия на свежем воздухе для получателей социальных услуг «Опоры». С ноября 2022 года по начало апреля 2023 года группа встречалась в сквере

им. 8 Марта. Здесь всегда были чистые дорожки, есть пространство для занятий физической культурой, недалеко от гимназии в сквере есть площадка со спортивными тренажерами, на которых также занимались наши «серебряные» спортсмены. В целом это отличное место для занятий физической культурой, скандинавской ходьбой для людей старшего возраста. Но с середины апреля 2023 года мы перешли на летний режим занятий по времени и месту. Теперь встречаемся раньше и занимаемся на Центральной набережной Волгограда (Набережная 62-й Армии). Место встречи—Памятник самолету СУ-2 у Музея-панорамы «Сталинградская битва». Рядом—Волга, прекрасные волжские пейзажи. На

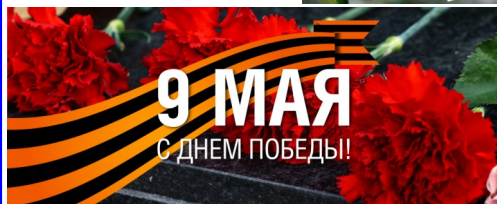
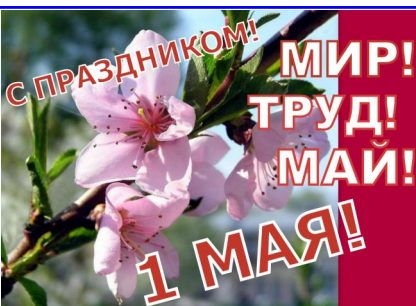


набережной даже в пасмурную погоду «глаз радуется», есть, на что полюбоваться. И даже узнать что-то интересное. В среду 19 апреля Елена Павловна предложила нашей группе совершить марш-бросок по верхней террасе набережной в сторону памятника К.К.Рокоссовскому. Грядут майские праздники, мы всегда их ждем с особым чувством и нам захотелось осмотреть памятники, установленные в этой части набережной. Так в Волгограде 1 февраля 2023 года, накануне 80-й годовщины Сталинградской победы открыли памятники трём полководцам. Бюсты генералиссимусу Иосифу Сталину, маршалам Георгию Жукову и Александру Василевскому украсили территорию Музея-панорамы «Сталинградская битва». Выполненные из бронзы бюсты установлены на гранитных постаментах. Автором скульптур стал заслуженный художник России Сергей Щербаков. Не смогли мы пройти мимо военной техники, стоящей около Музея-панорамы:



танков, паровоза с вагонами, а закончили мы марш-бросок у памятника маршалу Советского Союза К.К.Рокоссовскому. Ну и, конечно, закончили оздоровитель-

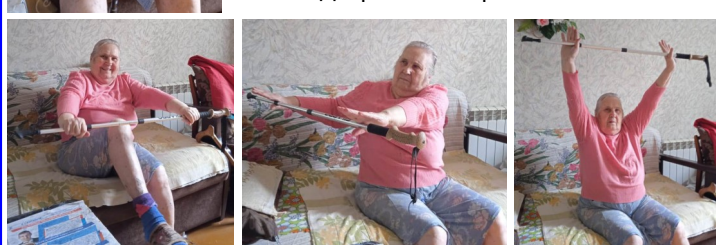
Наша газета выходит в конце апреля, поэтому мы поздравляем всех наших уважаемых читателей с наступающими майскими праздниками—1 Мая и 9 Мая. Эти праздники объединяют



нас всех в чувстве глубокого уважения к труду и почитания силы духа, переданного старшими поколениями. Эти даты напоминают нам о том, насколько важны такие ценности, как мир, труд, а главное—насколько важно не забывать подвиг наших предков, жертвы, которые они принесли, чтобы мы могли жить, трудиться, заботиться о своих близких, радоваться жизни. С праздниками, уважаемые получатели социальных услуг, сотрудники АНО СОН «Опора»! Здоровья всем, благополучия, весеннего настроения, бодрости и оптимизма.

НАПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТА «ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»: индивидуальные оздоровительные занятия на дому

Под руководством инструктора по адаптивной физической культуре некоторые наши получатели социальных услуг занимаются физической культурой у себя дома. Каждому инструктор предлагает индивидуальный комплекс упражнений. Вы можете увидеть на фото, какие упражнения выполняет, например, Тамара Васильевна из Дзержинского района.



НАПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТА «ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»: индивидуальные прогулки с получателями социальных услуг

Наступила весна. С каждым днем становится теплее, и мы напоминаем, что еще одним направлением проекта является сопровождение получателей социальных услуг нашими волонтерами на прогулках. В этом нуждаются слабовидящие люди, подопечные с нарушениями опорно-двигательного аппарата, люди с ослабленным здоровьем. Волонтеры помогут человеку одеться, выйти на улицу, сесть в машину или инвалидное кресло. Во время прогулки подопечному оказывается как физическая, так и психологическая помощь. Сопровождающий от «Опоры» является отличным собеседником во время прогулки. Это тоже важно для людей старшего возраста, ведь им очень часто не хватает внимания и нужен постоянный собеседник. Вы можете записаться для получения помощи психологического и/или оздоровительного характера по телефонам: 59-30-42 (Дзержинский р-н), 59-30-41 (Центральный р-н), 59-30-14 (Краснооктябрьский р-н), 22-00-06 (Ворошиловский р-н)



ное занятие традиционной заминкой, выполнением физических упражнений на растяжку различных групп мышц. Встреча получилась активной и в физическом плане, и в эмоциональном!



ОТЗЫВЫ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ О РАБОТЕ СОТРУДНИКОВ И ДОБРЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ

Друзья, вы до сих пор присылаете нам поздравления с праздником 8 Марта. Спасибо вам за добрые слова! **ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН**

Гришина Л.П.: «Хочу выразить благодарность вашим сотрудникам **Гевличевой Ольге Михайловне** и **Шех Татьяне Владимировне**, которые помогают мне в каждой деньной жизни. Большую часть мне приходится встречаться с Гевличевой Ольгой, так как она доставляет мне продукты 2 раза в неделю, она обслуживает меня вот уже скоро год. И за это время я никаких нареканий в её адрес не могу высказать. Испытываю глубокую благодарность за её заботливое отношение, за её внимание к моим нуждам, она по возможности помогает мне решить какие-то проблемы. Ей часто приходится ходить в аптеку за лекарствами. Если каких-то нет в наличии, Оля оставит заказ и специально сходит через день, другой. Вежлива, аккуратна и внимательна. Она убирает квартиру, знает, какие средства следует приобрести, всегда доброжелательна в общении. Поздравляю моих славных помощниц с праздником 8 Марта, желаю им и всему вашему коллективу здоровья, благополучия в жизни, успехов во всем!»



Гевличева Ольга Михайловна



Шех Татьяна Владимировна

Майнина Л.А.: «Поздравляю всех с праздником 8 Марта и хочу пожелать вам счастья, здоровья, любви, благополучия и мирного неба. Хочу сказать огромную благодарность **Елене Геннадьевне Козловой** за её глубокое внимание и отношение. Всегда в хорошем настроении, с улыбкой, все расскажет, подскажет, где что есть и по какой цене. Очень её люблю и довольна её обслуживанием. Спасибо за таких работников».



Козлова Елена Геннадьевна

Егорова А.М.: «Прошу через вашу газету поздравить с 50-летним юбилеем **Шибаршинову Наталью Борисовну**. Я желаю ей крепкого здоровья; оставаться такой же внимательной, душевной, обаятельной. Она убирает настолько хорошо, что после её уборки становится легко дышать и поднимается прекрасное настроение. Она не может уложиться в отведённое время и тратит своё личное, но убираться как-нибудь не может и убирает только на высший балл. Дай Бог ей здоровья и всех благ. Прошу премировать её к юбилею. Юбилей 15.04.2023». **Сотрудники «Опоры» присоединяются к поздравлениям с юбилеем и желают Наталье Борисовне всего самого хорошего, благополучия, любви близких людей, хорошего настроения, исполнения всех желаний!»**



Шибаршинова Наталья Борисовна



ВОРОШИЛОВСКИЙ РАЙОН

Пронин Т.В.: «Выражаю огромную благодарность **Володиной Нине Юрьевне** за её внимательность, сердечное отношение, неоценимую и своевременную помощь в решении наших житейских вопросов. Поздравляю всю женскую часть коллектива «Опора» с весенним женским днём 8 Марта. Здоровья, благополучия и профессиональных успехов всем!» **ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН**

Камнева А.И.: «Поздравляю работников «Опоры» с праздником 1 мая и с Днём Победы—9 мая. Мира вам, здоровья, счастья и добра в вашей жизни. Спасибо вам за хороших социальных работников. Выражаю большую благодарность социальному работнику **Джиоевой Юлии Сергеевне** за её работу, внимательность, её заботу. Юля! Я желаю твоей семье и тебе здоровья, счастья, мира. Всего хорошего в жизни!»

СПАСИБО ВСЕМ ЗА ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ТЕПЛЫЕ СЛОВА И ДОБРЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ!



Володина Нина Юрьевна



Джиоева Юлия Сергеевна