

В «Опоре» при поддержке Фонда президентских грантов реализуется проект «Социальный маршрут: Волгоград для всех – новый старт»: февраль 2021–июль 2022. Заявка № 21-1-002622. Грантовое направление: социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан

**ПОМОГАЕМ  
НА ЗДОРОВЬЕ**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

С 1 февраля 2022 г. в АНО СОН «Опора» началась реализация социального проекта «Помогаем на здоровье», победившего в первом конкурсе 2022 г. Фонда президентских грантов, в котором сделан акцент на развитии двигательной активности получателей социальных услуг и их психологическом сопровождении на дому. **Цель проекта:** профилактика заболеваний, улучшение физического и психологического самочувствия маломобильных получателей социальных услуг АНО СОН «Опора» путем развития их двигательной активности индивидуально на дому и в группе сверстников вне дома, индивидуального психологического сопровождения на дому. Мероприятия **трех направлений** проекта адресованы подопечным «Опоры» с разной физической, социальной мобильностью и двигательной активностью.

**Первое направление** проекта включает индивидуальную работу на дому с наиболее маломобильными подопечными, не покидающими свои квартиры. По запросам таких получателей социальных услуг к ним на дом будут приходить специалисты:

- **инструктор по адаптивной физической культуре** для проведения индивидуальных занятий оздоровительной гимнастикой, оказания помощи в освоении и выполнении сильных физических упражнений по рекомендации врача, развитии простой двигательной активности (упражнения для ног, рук, шеи и пр.);

- **психолог** для проведения индивидуальной психологической работы: психологическая помощь и поддержка, консультирование по индивидуальным психологическим проблемам (дефицит общения, одиночество, переживания по поводу ухудшения здоровья, конфликты с родственниками, депрессивные переживания и др.).

**Второе направление** проекта включает организацию индивидуальных прогулок на свежем воздухе для подопечных с серьезными ограничениями в передвижении, выражающих желание совершать прогулки в пределах территории проживания (двор, придомовая территория) и нуждающихся для этого в посторонней физической помощи (волонтеров разного возраста, волонтеров-мужчин) и прогулочном реабилитационном оборудовании (уличное кресло-коляска, трость), их сопровождение во время прогулок. В качестве волонтеров могут выступить сотрудники организации или активные волгоградцы-волонтеры разного возраста.

**Третье направление** ориентировано на наиболее сохранных в плане мобильности подопечных и включает групповые прогулки, скандинавскую ходьбу, гимнастику на свежем воздухе в парках и скверах Волгограда под руководством специалиста по адаптивной физической культуре. В холодное время года групповые занятия запланировано проводить в специально оборудованном спортивном зале ГБУ СО «Центральный центр социального обслуживания населения», который выступает партнером проекта.

Реализация проекта предполагает учет состояния здоровья получателей социальных услуг, их пожеланий, медицинских рекомендаций, требований эпидемиологической ситуации в регионе (СИЗ, дистанция, количественный состав оздоровительных групп и пр.). Проект рассчитан на полтора года: с 1 февраля 2022 г. по 31 июля 2023 г.

Уважаемые получатели социальных услуг, вы можете получить подробную информацию о проекте, записаться для получения помощи психологического и/или оздоровительного характера на дому или вне дома 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).

**ДВИЖЕНИЕ—ПРОТИВ  
СТАРЕНИЯ!  
МЫ—ЗА СБЕРЕЖЕНИЕ  
ДУШИ ЧЕЛОВЕКА!**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

**Вторая автобусная экскурсия  
второго этапа проекта  
«Социальный маршрут: Волгоград  
для всех – новый старт»**



17 февраля 2022 г. состоялась очередная автобусная экскурсия, в начале которой участники проекта посетили Зоодворик Парка культуры и отдыха «Гидростроитель» Волжского. Зоодворик – это мини-



зоопарк, который находится в Парке культуры и отдыха «Гидростроитель» в Волжском. Он открылся в сентябре 2012 года. На благоустроенной территории разместились просторные вольеры с многочисленными животными и птицами. Среди постоянных жителей зоодворика – верблюд, козы, еноты, олень. Оленя привезли в зоодворик ещё маленьким с травмой, и сотрудники его выхаживали. Ослик Яша был в числе первых постояльцев зоодворика, ему 19 лет, и если переводить на человеческий возраст, то это где-то примерно 100 лет. Из хищников здесь есть ещё лисы. Кроме того, в зоодворике живут бараны, нутрии и многочисленная армия декоративных кроликов – порядка 20 особей. Если говорить про пернатых, то с самого основания здесь поселилась самка орлана. Еще в зоодворике можно увидеть уток, гусей, индюка, декоративного петуха, кур, страусов и паву с павлином. Привлекает внимание и пара белых лебедей. Они кружат в своём бассейне даже зимой, потому что предусмотрен подогрев воды. Главная особенность зоопарка в том, что здесь можно не только увидеть живот-



ных, но и погладить, и покормить их, и даже поиграть с ними. Посетителям разрешено приносить в качестве корма сухари и овощи. Корм можно также купить в кассе Зоодворика. Практически все участники поездки привезли с собой овощи и сухари для животных. Наши подопечные с удовольствием кормили жителей Зоодворика, постоянно слышался смех и возгласы восхищения и радости от общения с животными. Известно, что животные способны растопить наши сердца, заставить нас смеяться и получить приятные эмоции, что поло-



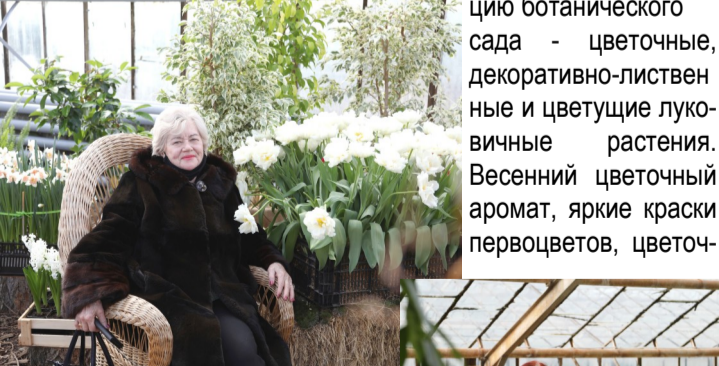
жительно влияет на здоровье. Взаимодействие с животными оказывает благотворное воздействие на психическое состояние человека: проходит бессонница, снижается уровень тревожности и стресса, смягчаются депрессивные симптомы. Существует целая наука о том, как животные помогают людям вылечиться от разных заболеваний, чувствовать себя лучше физически и эмоционально. Часто используют термины зоотерапия, анималотерапия. Это регулярное общение с животными с целью восстановления и укрепления здоровья. Для терапевтических целей используются кошки, собаки, птицы, дельфины, лошади, хомяки, морские свинки, черепахи, даже насекомые и др. На сегодняшний день благотворное влияние питомцев и живых существ на человеческий организм признала Всемирная Организация Здравоохранения. Можно сказать, что в Зоодворике подопечные «Опоры» получили зоотерапевтический сеанс, заряд радости и смеха, а отдали животным тепло своих рук, свою доброту. Во второй части маршрута участники проекта посетили **Волжскую Оранжерею Волгоградского регионального ботанического сада**, где традици-



онно проходила выставка первоцветов. 11 из 15-и участников здесь были впервые. Нам удалось погулять по двум залам даже больше положенного времени и полюбоваться первоцветами, среди которых были нарциссы, примулы, тюльпаны, цикламены, гиацинты, крокусы, прострелы, фрезия! Компози-

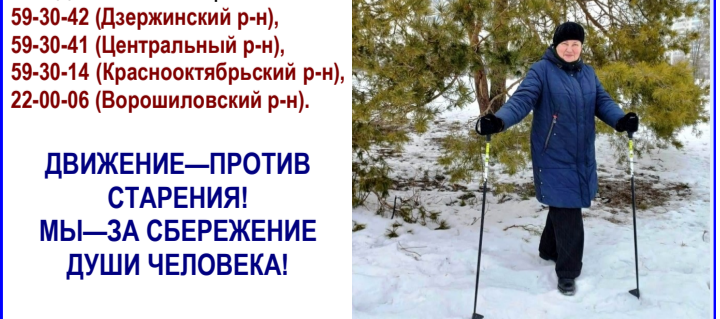
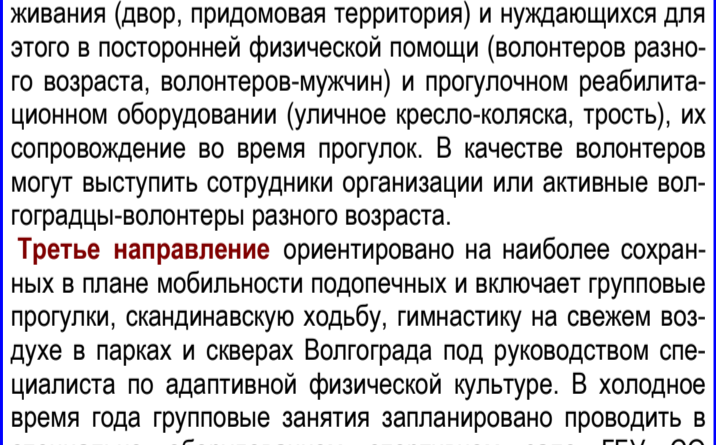
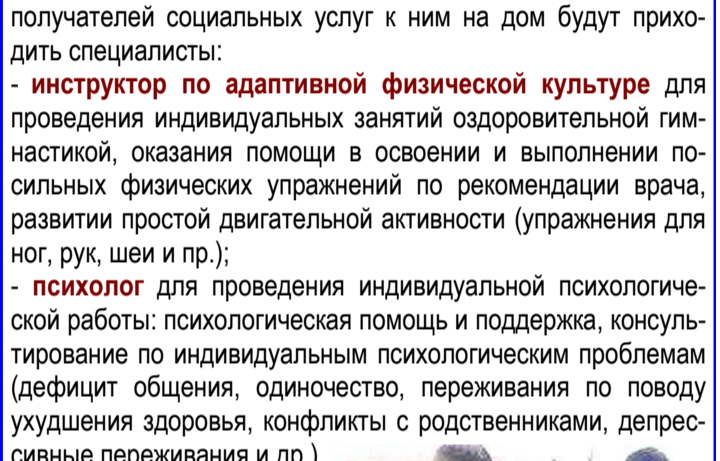
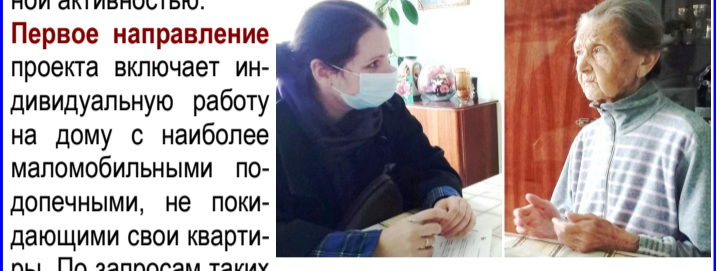


ции из живых цветов, небольшие прудики и мостики образуют в Оранжерее уникальные фотолокации, где все активно фотографировались. Лучшего места для фотосессии не придумаешь! В магазине Оранжереи многие приобрели продук-



цию ботанического сада - цветочные, декоративно-лиственные и цветущие луковичные растения. Весенний цветочный аромат, яркие краски первоцветов, цветоч-

ная фотосессия, приподнятое настроение участников экскурсии,- все это стало настоящей целебной терапией после долгой, снежной зимы. **Благодарим за фотографии Ирину Пыльцину, волонтера проекта.**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

**ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ**



### Старт оздоровительных групповых занятий для участников проекта «Помогаем на здоровье»

14 февраля 2022 г. началась реализация одного из направлений социального проекта «Опоры», включающего групповые оздоровительные занятия с наиболее мобильными получателями социальных услуг на свежем воздухе, а в холодное время года — в спортивном зале ГБУ СО «Центральный центр социального обслуживания населения», который выступает партнером проекта. Первое занятие 14 февраля как раз было проведено в зале под руководством инструктора по адаптивной физической культуре Павленко Елены Павловны, в нем приняли участие 7 человек. У всех — своя жизненная история и история взаимоотношений с физической культурой. Например, Тамара Васильевна еще в 13 лет записалась в туристическую секцию Дома пионеров, вместе с другими увлеченными школьниками по два месяца в летнее время жили за городом в палатках, осваивали основы туризма. До сих пор Тамара Васильевна гордится полученным званием — «Турист-инструктор СССР». Работая на заводе «Аврора», вместе с коллегами в любое время года ходили плавать в бассейн «Спартак», на выходные семьями уезжали из города с палатками, устраивали увлекательные соревнования. Много раз ходили на байдарках по Волге, Дону, Медведице. Выйдя на пенсию в декабре 2006 года, Тамара Васильевна в марте 2007 года пришла в комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района и стала самой активной участницей спортивных занятий вплоть до 2013 года. Вот какие люди пришли в наш проект и с радостью участвовали в первом занятии!



**Презентация проекта «Помогаем на здоровье»**  
25 февраля 2022 г. «Опора» провела публичное мероприятие — **Презентацию проекта**. В мероприятии приняли участие партнеры проекта, представители НКО Волгограда, получатели соцслужб, сотрудники АНО СОН «Опора», члены проектной группы. Г.А. Булгакова, директор АНО СОН «Опора», поприветствовала гостей и представила участников мероприятия. О содержании, направлениях, основных мероприятиях нового проекта участникам презентации рассказала Э.П. Шитова, координатор проекта, менеджер по развитию «Опоры». Присутствующие на мероприятии могли получить дополнительную информацию о проекте из электронной презентации, буклетов и листовок, подготовленных к мероприятию. Со словами поддержки и напутствия выступили представители партнерских организаций: Е.В.Тришина, заместитель председателя Комитета социальной защиты населения Волгоградской области; О.М.Суханова, директор ГБУ СО «Центральный центр социального обслуживания населения»; И.Б.Кондрашина, директор Фонда «Высота», руководитель коалиции НКО «Забота рядом». Команду проекта представила Н.А. Русскова, руководитель проекта, зав. отделением социального обслуживания на дому по Дзержинскому району АНО СОН «Опора». Е.П.Павленко, инструктор по физической культуре проекта, преподаватель кафедры физической культуры ВГСПУ рассказала присутствующим о значении движения в жизни человека и провела для участников презентации небольшую интерактивную разминку. Получатели соц-



услуг, представители целевой группы проекта, выразили благодарность проектной группе, организации «Опора», Фонду президентских грантов за возможность заниматься физической культурой, осваивать скандинавскую ходьбу под руководством опытного специалиста. После официальной части мероприятия участники пообщались неформально за чашкой чая, а также сфотографировались на фоне баннера проекта. Февральский старт нового проекта АНО СОН «Опора» получился успешным и плодотворным: проведена презентация проекта, несколько групповых оздоровительных и индивидуальных оздоровительных и психологических мероприятий.

### Отзывы получателей социальных услуг о работе сотрудников АНО СОН «Опора» ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН

**Щацкая Н.М.:** «Хочу выразить благодарность и поздравить с праздником — Международным женским днем 8 Марта — директора **Булгакову Галину Алексеевну**. Это праздник радости, цветов, улыбок и любви. Благодарю директора Булгакову Галину Алексеевну за её нелёгкий труд, доброе отношение к сотрудникам и людям пожилого возраста, особенно выделите и объявите благодарность **Слободкиной Елене Васильевне**, которая меня обслуживает, она приносит мне радость. Опрятная, красивая и всегда с улыбкой. Благодарю за её честную заботу о людях пожилого возраста. Леночка, благодарю тебя за честность в работе. Всех работников и руководителей «Опоры» поздравляю с праздником 8 Марта и желаю всем здоровья и удачи на работе и дома».



Булгакова Галина Алексеевна, директор АНО СОН «Опора»



Слободкина Елена Васильевна

**Комарь В.Д.:** «В канун женского праздника выражают вам признательность и благодарность за ваш труд. Мне 73 года, ветеран труда, заслуженный учитель, проработала в школе-интернате более 40 лет. Никогда не думала, что могу попасть в очень сложную жизненную ситуацию. Недавно умер сын, готовлюсь к операции на сердце, плохо хожу, болят ноги. Но сейчас не об этом, хотя потребность человека в исповеди не исчезнет никогда. В момент моей жизни, когда была на пределе духовных и физических возможностей, появились люди, которые дали надежду, веру и поддержку. Первая встреча с **Ситниковой Людмилой Владимировной** перевернула мою жизнь! Обаятельная, тактичная, компетентная, с добрым сердцем и сочувствием, пониманием и человечностью... За годы общения с ней, с **Рылиной Анной Анатольевной**, с **Сеимовой Еленой Владимировной**, **Забираловой Ларисой Олеговной**, я поняла, что есть ещё люди с большой буквы, ещё горит как тот «спасательный огонёк в степи» в их душе и сердце доброта, человечность, желание помочь, поделиться своим теплом и любовью к людям. Они обогрели, окружили, заботой, вниманием, проявили терпение, выдержку, уважение к старости, умение сопереживать. Это — такая редкость в наше трудное время! В этих женщинах я увидела, скорее почувствовала отзывчивость, толерантность и эмпатию. Всегда ощущала морально-психологическую поддержку, тактичность, ответственность за свой труд. Работа в условиях повышенной моральной ответственности за жизнь старого человека, оставшегося один на один со своим горем, слабостью, отсутствием желания жить — на это способен человек с высокими моральными чертами характера. Поэтому есть момент высказать вам свою любовь, признательность и благодарность! Думаю, что это от многих... Спасибо за то, что вы есть! Спасибо за профессиональную ответственность, за душевную щедрость, теплоту и личностные духовные контакты! Терпения вам, дорогие женщины, здоровья, свершений, семейного счастья и благополучия! Очень прошу довести до сведения моё поздравление для всего коллектива».



Ситникова Людмила Владимировна



Рылина Анна Анатольевна



Забиралова Лариса Олеговна



Сеимова Елена Владимировна

### КРАСНООКТАБРЬСКИЙ РАЙОН

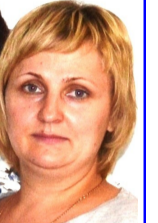
**Куликова Н.К.:** «Выражаю благодарность соцработнику **Глябусь Екатерине Евгеньевне** за добросовестное отношение к своей работе и доброжелательное отношение ко мне, она в любое время может прийти на помощь, она добросовестно выполняет необходимые услуги, так например, мои заказы на продукты, лекарства. Прошу руководство поощрить Екатерину за её нелёгкий труд».



Глябусь Екатерина Евгеньевна

**Пугачев Н.Я.:** «Благодарю социального работника **Глябусь Екатерину Евгеньевну** за добросовестное отношение к своим обязанностям и хорошее отношение ко мне, к бабушке, она мне как внучка, таких очень мало. Сердечное отцовское спасибо за её труд, заботу о нас, она готова прийти на помощь по моему звонку, за её услуги, я очень и очень благодарен Катюше за все, что она делает, как дочка+внучка. Спасибо и дай ей Бог хорошего здоровья. Храни Господь её и благополучие её семье, они с мужем Сергеем помогли нам переезжать в новую квартиру. Прошу администрацию выписать ей премию за ее труд и благодарность и счастье в личной жизни».

**Нужная В.И.:** «Я бы хотела поздравить через Вашу газету **Шустову Анну Александровну** с праздником 8 Марта! Пожелать здоровья, оставаться такой же доброй, внимательной и просто порядочной женщиной! Внимательна, ответственна, честна!!! С праздником и вас, всех работников «Опоры» с Международным женским днём 8 Марта!!!»



Шустова Анна Александровна

### ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

**Малявко М.М.:** «В преддверии праздника весны и 8 марта поздравляю и выражаю благодарность всему руководству службы «Опора», особенно **Шишкиной Ирине Сергеевне** за такой чуткий, заботливый, ни с чем не сравнимый коллектив. Также хочу выразить благодарность **Крышкиной Елене Петровне** за её нелегкий труд. Как только на пороге появляется моя Лена, жизнь превращается в бесконечность, всё горит в её руках, уборка, процедуры, совет и т.д. Спасибо, моя родная. Прошу объявить благодарность и поощрить Елену Петровну. Всем вам крепкого здоровья, счастья, мирного неба и низкий земной поклон».



Шишкина Ирина Сергеевна



Крышкина Елена Петровна

**Романова А.И.:** «Хочу выразить свою благодарность работнику организации «Опора» **Искиндириной Сурии Макадесовне** за её нелёгкий труд. Сурия тактичная, доброжелательная, очень внимательная к исполнению своих обязанностей. Мне, как инвалиду 2-ой группы, без её помощи не обойтись. Большое спасибо за ваш труд! Желаю крепкого здоровья, долгих лет жизни, успехов в дальнейшей работе. Поздравляю с Международным женским днём 8 Марта всех работников «Опоры»!



Искиндиринова Сурия Макадесовна

**Полянская Р.Д.:** «Убедительно просим вас отметить хорошую и добросовестную работу соцработника **Фёдоровой Натальи Ивановны** и объявить ей благодарность к празднику, Международному дню 8 Марта».



Фёдорова Наталья Ивановна

### ВОРОШИЛОВСКИЙ РАЙОН

**Кончаков В.И.:**

«Беспросветная рутина,  
Мрак и холод бытия,  
Но пришла ко мне **Ирина**,  
Соцработница моя.  
За внимание, заботу  
И за добрый, милый нрав  
Похвалю её работу,  
Похвалю, и буду прав!»



Курьшева Ирина Станиславовна

**СПАСИБО ВСЕМ ЗА ДОБРЫЕ СЛОВА, ПОЗДРАВЛЕНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ! МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС!**

**Дорогие женщины, получатели социальных услуг, социальные работники и специалисты!**  
Поздравляю вас с Международным женским днем 8 Марта!  
От всего сердца желаю вам, дорогие женщины, здоровья, благополучия, весеннего настроения, любви, мира и добра!

Галина Алексеевна Булгакова,  
директор АНО СОН «Опора»

