

В августе произошло много событий по проекту «Опоры», реализуемому при поддержке Фонда президентских грантов «Помогаем на здоровье». Поделитесь основными результатами, впечатлениями и фотографиями...А также расскажем о других событиях в жизни организации



СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»
2022-2023

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ РЕАЛИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА
АННО СОН «ОПОРА» -
«ПОМОГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ»**

Направление проекта: Психологическая поддержка получателей социальных услуг

С февраля по июль 2022 года в проекте «Помогаем на здоровье» психологом работала Алина Станиславовна. Она оказывала психологические услуги пожилым получателям социальных услуг «Опоры», оказавшимся в трудной жизненной ситуации, проводила для них на дому психологические консультации. Целью психологической работы было повышение социальной адаптации людей старшего возраста. Профессиональные усилия психолога были направлены на информирование подопечных организации о психологических особенностях пожилого возраста, улучшение их психологического состояния, снижение уровня их тревожности и повышение самооценки. Если в первый месяц проекта было всего 4 заявки на оказание психологической помощи, то с каждой неделей заявок на психологические услуги становилось больше. За полгода работы более 70-и подопечных организации получили индивидуальную психологическую помощь на дому. Каждый раз специалист-психолог сталкивался с насущными личностными проблемами пожилых людей, ведь для каждого получателя его проблема была особенной, неповторимой, иногда болезненной, с острыми переживаниями, с различным спектром эмоций и чувств. В работе психолог применяет различные методы. Например, был запрос от получателя, связанный с повышенной тревожностью. Алина Станиславовна использовала метод беседы, в процессе которой она выяснила, как проявляется тревожность, в какие моменты, что чувствовал человек во время этого состояния. Далее с получателем они рассмотрели приемы психологической защиты: переключение, разрядка, быстрое общее мышечное расслабление и т.д. Обсудили все приемы, выбрали те, которые наиболее подходили человеку. А также рассмотрели способы снятия тревожности: дыхательные упражнения, упражнение «Мотивация». Попробовали выполнить различные виды упражнений.

Проблемы, лежащие в основе запросов на психологическую помощь, различны, например: «беспокойство за здоровье супруга», «проблемы с сыном», «потеря супруга», «я беспомощна», но самой распространенной проблемой является «одиночество и как с ним справиться». На основании вышеперечисленных запросов психологом были сформированы следующие направления работы: адаптация к изменениям в состоянии здоровья пожилых людей; саморегуляция своего эмоционального состояния; преодоление одиночества и другие. Оказывая психологическую поддержку, специалист поддерживала получателя в организации тех видов деятельности, которые возможны при определенном состоянии здоровья и помогали повысить качество жизни; помогала более бережно и терпеливо относиться к себе, учиться прощать, отпускать, понимать свои возможности и ограничения; обучала упражнениям, которые позволяют снижать тревожность, страхи (дыхательные, физические, арт-терапевтические упражнения). Каждая встреча с получателями была особенной: кому-то хватало одного визита психолога, кому-то было необходимо несколько встреч, а с кем-то встречались каждую неделю.



Вместе с подопечными Алина Станиславовна искала причины проблем, обсуждала, вместе отвечали на вопросы, размышляли... Психолог максимально присоединялась к реальности своего подопечного.

Друзья, пусть информация нашей новой рубрики «НА ЗДОРОВЬЕ!» будет вам полезной!

Маркушина Мария, терапевт:
Основные проблемы пожилых людей

Решение проблем пожилого возраста играет важную роль. Это отражается не только на психоэмоциональном фоне пожилого человека, но и на окружающих его людях. Как известно, старение головного мозга происходит неизбежно, однако этот процесс проходит индивидуально. Многие в процессе старения зависят от внутреннего настроя человека... Большинству людей пожилого возраста нужна помощь и поддержка близких. Основная помощь заключается в поддержке человека, изменении его отношения к будущему и социальной принадлежности. Пожилые люди не должны быть изолированы от общества... Даже в старости человеку необходимо чем-то заниматься. Любое посильное занятие поможет отвлечься от негативных мыслей. Если человек в преклонном возрасте найдет для себя новое хобби, то начнет более адекватно воспринимать окружающий мир. «Motus vita est» — «Движение — это жизнь». Пословица, которую стоит взять на заметку пожилым людям. Человек должен вести какую-то деятельность, начиная от хобби и заканчивая реализацией новых целей. Нужно сохранять по мере возможности физическую активность — это снизит риск развития хронических болезней. В преклонном возрасте человек нуждается в регулярной поддержке. Старение сопровождается физиологическими и психологическими изменениями, в результате чего снижается умственная работоспособность... Положительная адаптация нацелена на сохранение интереса к жизни, повседневной активности и расширения сфер деятельности. Утрата самостоятельности и способности к самообслуживанию негативно отражается на самооценке, поведении и психоэмоциональном состоянии.

Направление проекта: Оздоровительные групповые занятия-прогулки

Участники проекта «Помогаем на здоровье» хорошо знают, что «Движение — это жизнь» и активно участвуют в занятиях-прогулках на свежем воздухе. В августе было проведено 5 групповых оздоровительных занятий на Центральной набережной города под руководством специалиста по адаптивной физической культуре. Не отстают от своих сверстников и те



получатели социальных услуг, которые занимаются физической культурой, оздоровительной гимнастикой у себя дома

под руководством инструктора по адаптивной физической культуре. Вы также можете 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!**

В поисках впечатлений

Социальный проект «Опоры» «Социальный маршрут: Волгоград для всех—новый старт» закончился 31 июля 2022, а наши наиболее активные в плане передвижения получатели социальных услуг не хотят расставаться, а хотят и дальше посещать интересные для них места Волгограда. После авторской экскурсии проекта к бронекатеру БК-31 на центральной набережной, получатели социальных услуг Любовь Францевна и Галина Петровна, а также «серебряный» волонтер Татьяна также захотели посетить этот памятник под открытым небом. Бронекатер БК-31 в составе Волжской военной флотилии принимал участие в обороне Сталинграда летом и осенью 1942 года. Он был подбит немецкими артиллеристами, сел на мель на северной оконечности острова Голодный и потом затонул. 75 лет он пролежал на дне Волги, занесенный песком, пока уже в наши дни его не обнаружили дайверы. Бронекатер БК-31 был поднят со дна Волги в ноябре 2017 года. Почти 2 года ушло на его восстановление.



Сейчас это памятник-мемориал на нижней террасе набережной. Посещение этого памятного места вдохновило Л ю б о в ь Францевну на новое

Возрождённый БК-31

стихотворение. (Экскурсия, организованная сотрудником «Опоры»)
Пятница, десятый час,
Набережная...Красиво!
Что привело сюда нас?
Жажда познания? Пылливость?..

Место-музей здесь недавно,
Под саркофагом корабль,
Он о той войне — правда,
Поднятая со дна был.

75 лет был «в коме»,
Не слышал его никто,
Один из семи знакомых,
Для оставшихся в нём — дом.

В рубке — для командира,
Ему всего 23,
В отсеках тоже «квартиры» —
В них красноармейцев нашли.

Говорят: Он удача!
Благодарят нашедших,
А есть, кто слёзы прячет,
Думает о расстрелянных.

Сколько горя от той войны,
Сколько жизней потеряно!
Молиться о мире мы должны,
Это погибшими велено.

Л.Ф.Косович, 5 августа 2022

Участие в российском кинофестивале Волгоградский факел

В Волгограде с 27 по 30 августа 2022 года впервые прошел открытый российский кинофестиваль «Волгоградский факел». В программе мероприятий было 15 кинопоказов более 30 полнометражных, документальных и короткометражных фильмов, которые прошли на Центральной набережной и в кинотеатре Empire Cinema в ТЦ «Пирамида». Чтобы принять участие в кинопоказах, волгоградцы должны были зарегистрироваться через Интернет на информационной платформе фестиваля, что было затруднительно для многих наших пенсионеров, изъявивших желание посмотреть фестивальные фильмы. В этой связи сотрудники «Опоры» обратились в Комитет по культуре администрации Волгограда и попросили помочь посетить мероприятия фестиваля нашим подопечным без регистрации в Интернете. Мы благодарим за оказанную организационную помощь главного специалиста Комитета **Софию Владимировну Нарышкину**. Благодаря помощи сотрудника администрации Волгограда в течение двух дней 8 получателей соцуслуг «Опоры» посмотрели фестивальные фильмы: 28 августа — фильм «Райцентр», 29 августа — несколько документальных фильмов. На просмотрах мы увидели многих известных артистов (например, Сергея Никоненко) и деятелей киноиндустрии, которые были в составе фестивального жюри. Участие в таком масштабном мероприятии в качестве зрителей надолго запомнится любителям кино — получателям социальных услуг «Опоры».



Отзывы получателей социальных услуг о работе сотрудников «Опоры», поздравления и пожелания

КРАСНООКТАБРСКИЙ РАЙОН

Моругова Л.А.: «Благодарю соцработника **Еркову Екатерину Михайловну**. **Галина Алексеевна**, спасибо Вам большое, за то, что есть Ваша организация, за добрых, отзывчивых девчат, которые всегда придут на помощь нам, старикам. Жара, дождь, снег, гололёд—не важно, она идёт, моя Катерина, несёт мне свежее молоко, я утром кроме молока, ничего не могу принять на завтрак, а мне пить лекарства, она это знает и бежит ко мне. Катя всегда в хорошем настроении, всегда выполнит любую просьбу. Её даже просить не надо, она сама знает, что нужно. Все девочки хорошие, но она - моя самая родная. Я живу потому, что у меня есть Катя. Спасибо вам, девочки, большое, дай Бог здоровья, здоровья и ещё раз здоровья».

Арясова Л.А.: «Сейчас я стала лежачей, раньше я справлялась сама. Ко мне ходит **Еркова Екатерина Михайловна**. Я ни капельки не чувствую себя беспомощной, потому, что она делает всё и полностью меня восстанавливает, я начала уже потихоньку с Катиной помощью ходить по квартире. Она меня купает, делает это в комнате, так как я дойти, а тем более залезть в ванну не могу, Катя всё делает и готовит, я стала нормально и правильно питаться. Я очень довольна и бесконечно благодарна Кате за то, что она меня выхаживает. Мне никто, кроме неё, не нужен. Катя для меня самый родной человек».



Еркова Екатерина Михайловна

Парамонова Т.Н. благодарит **Еркову Екатерину Михайловну**: «Большое спасибо, Катя, тебе за то, что ты у меня есть. Я очень рада, что есть такая организация, в которой есть такие люди, которые становятся нашими Ангелами-Хранителями, как моя Катя. Она может всё, она никогда не боится трудностей. Сейчас мне надо проходить врачей для операции в МНТК, я очень переживала, как плохо ходячая смогу это сделать, дети работают, у них своя жизнь, но у меня есть моя помощница, которая решила все мои сложности и меня успокоила. Мне с ней ничего не страшно. Спасибо тебе, моя родная, храни тебя Бог и побольше тебе здоровья и сил, ты большая умничка».

Климова А.А.: «Я очень довольна, что ко мне ходит **Еркова Екатерина Михайловна**. Всегда жду её с нетерпением. Она, как родной человек, придёт, покормит, измерит артериальное давление, даст лекарства, выслушает меня, подбодрит, наведет порядок. Мне очень важно её присутствие в моей жизни. Когда я узнала, что у неё ещё трое маленьких деток, я ахнула. Откуда у неё столько сил, ей надо поставить памятник, так как с нами, стариками, ох как тяжело. Я хочу, чтобы Вы, **Галина Алексеевна**, знали, что такие, как Катя, - это пример для подражания, все должны равняться на неё, и спасибо Вам большое, что у Вас в организации есть такие добрые, светлые люди».

Ефремов В.С.: «Выражаю благодарность социальному работнику **Ерковой Елене Витальевне** за добросовестное отношение, внимательность, отзывчивость, доброту и умение найти подход к пожилому человеку».

Костыкина Н.В.: «Благодарю за существование такой нужной организации соцобслуживания населения «Опора». Особенно хочу отметить дорожку и чуткую **Наталью Геннадиевну**

Гуркину. Она не просто выполняет свою работу, Наташа всегда рядом в трудную минуту, поможет, даст совет, оказывает неоценимую помощь. Я жду её прихода, как праздника, с ней очень легко, для меня она стала близким человеком. Хочу пожелать Наталье здоровья, счастья, успехов в её нелёгкой работе».



Гуркина Наталья Геннадиевна

ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН, Назаров В.Б.:

«Я поздравляю всю «Опору» за труд ваш ратный и большой, за то, что вы не так уж плохо несёте подвиг трудовой. Ваш бизнес очень трудоёмок, Я очень этим дорожу. Наталью, шефа и Русскову, Ну вот теперь я, что скажу. Вы ходите по магазинам, Марины, Ани, Лены - все. Вы так прекрасны в этом мире! За всё я вас благодарю. Спасибо вам за всё, за всё, Что терпите нас всех такими».

ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

Макаровичина Г.И., Макаровичин Ю.П.: «Больше полугода нас обслуживает **Балмашнова Галина Борисовна**, которая за это время оказала нам большую помощь и поддержку: получает необходимые нам лекарства, закупает по нашей предварительной заявке опять же необходимые продукты. При общении с Галиной Борисовной мы убеждаемся в искреннем желании помочь нам, поговорить по душам на разные темы, которые сейчас нас волнуют, и два часа, проведённые с ней, вселяют в нас уверенность, что рано или поздно трудные для нас времена пройдут, и мир не без добрых людей. Поэтому мы обращаемся к администрации «Опоры», чтобы славный труд—помогать старшему поколению—Галины Борисовны был отмечен премией».



Балмашнова Галина Борисовна

Сивова Е.В.: «Хотела бы поблагодарить социального работника **Саравас Галину Владимировну** за качественную работу. Очень приятно осознавать, что есть такие ответственные и исполнительные люди. Мне безумно приятно говорить Вам спасибо!»



Саравас Галина Владимировна

Касымов А.В.: «Хочу поблагодарить вашу службу за помощь, за нужную работу - помощь пожилым людям. Хочу сказать огромное спасибо за заботу о моей маме, Касымовой Софье Степановне, **Ольге Андреевне Демидовой**. Она профессионал своего дела, относится к подопечным, как к родным, всегда находит подходящие слова, добрые слова! Мама любит её и всегда с нетерпением ждёт понедельника. Спасибо, что существует такая служба, и в ней трудятся такие ответственные люди. Желаю всем здоровья, благополучия и счастья».



Демидова Ольга Андреевна

Березина В.А., Березин П.Н.: «Мы недавно стали получателями услуг «Опоры». Хотим отметить помощь и внимание со стороны работников отделения социального обслуживания Дзержинского района при оформлении обслуживания и поблагодарить **Русскову Наталью Анатольевну**, зав. отделением, и **Рыбакову Веронику Владимировну**, принимавшую участие в оформлении. У нас трудится чудесный социальный работник: **Серебрякова Ольга Тимуровна**. Скромная, улыбчивая, приятная в общении. Быстро и качественно выполняет свою работу. Благодарим Ольгу Тимуровну за внимание к пожилым людям, всех сотрудников и администрацию «Опоры» за нелегкий труд на благо нуждающихся в помощи людей».



Рыбакова Вероника Владимировна



Серебрякова Ольга Тимуровна

Кленина Н.А.: «Выражаю свою благодарность и признательность социальному работнику **Беговой Евгении Валерьевне**, которая обслуживает меня с июля 2021 г. В своей работе Женя руководствуется принципом: максимум услуг, окружить заботой, лаской. Принести своевременно и качественные продукты, лекарства, как себе, Женечка мне, как родная дочь. Её очаровательная улыбка, советы, забота помогают забыть все невзгоды в жизни. Весной 2022 года Женечка помогла провести мне генеральную уборку квартиры, и теперь каждый уголок чистой квартиры светится её улыбкой. В августе 2022г. я попала в больницу с гипертоническим кризом, Женечка на следующий день принесла мне всё необходимое. Я жду её с нетерпением каждый понедельник. На время её очередного отпуска меня обслуживала **Екатерина Владимировна Сахно**. Она мне, как сестра. В 2021 г. я казалась в сложной жизненной ситуации, она близко приняла к «сердцу» мою проблему. Подбадривала, давала жизненные советы, да просто подошла и обняла. А когда я просто обмолвилась, что 1 января в день моего рождения у меня всегда была веточка сосны, Катя принесла мне её, и моей радости не было предела. Ведь это дорогого стоит!!! Милые мои девочки!!! Как мне хочется, чтобы в вашей жизни были светлые дни и неисчерпаемого вам терпения, здоровья и большого человеческого счастья. Хочу выразить свою благодарность создателям, руководителям некоммерческой организации «Опора» за то, что есть такие службы - помогать пожилым, одиноким людям в их непростой жизни: **Руссковой Наталье Анатольевне, Подъячевой Наталье Викторовне**, что в первые же дни моего обращения мне принесли и продукты, и лекарства. Низкий вам поклон и благодарность от всей души. Прошу отметить работу моих дево-



Бегова Евгения Валерьевна



Сахно Екатерина Владимировна



Русскова Наталья Анатольевна

ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

Федосеева Т.А.: «Уважаемая **Галина Алексеевна**, я состою на обслуживании в Вашей организации. Хочу поблагодарить Вас и всю Вашу организацию за Ваш тяжелый, но благородный труд, за заботу о нас. Отдельная благодарность моя моему социальному работнику **Гмыриной Анне Владимировне**. Я уверена, что под этими словами подписались бы все, кого она обслуживает. Считаю, что она эталон социального работника и убедительно прошу Вас отметить её безукоризненную работу».



Булгакова Галина Алексеевна, директор АНО СОН «Опора»

Портнов И.Т.: «**Анна Владимировна Гмырина** на протяжении ряда лет является социальным работником для меня. Она - мой друг и надёжный помощник. Чуткая, добрая, внимательная, отзывчивая на все мои просьбы. Как только приходит в дом, тут же вопросы: «Как Вы себя чувствуете? Чем помочь Вам?» Очень пунктуальная и аккуратная во всём. Я ей благодарен за внимание и заботу обо мне. Дай Бог ей крепкого здоровья, семейного благополучия и всех благ. Очень хочу выразить благодарность директору организации **Булгаковой Галине Алексеевне**. Ваш труд, энергия, творческий подход к социальным проблемам дают нам тепло в этой жизни и опору в будущем. Я благодарен за доброе отношение к нам, помощь и поддержку, которую мы всегда чувствуем. Спасибо Вам за заботу и внимание».



Гмырина Анна Владимировна

Мельников Б.Л., Мельникова Н.В.: «Мы с женой хотим выразить благодарность нашему социальному работнику **Гмыриной Анне Владимировне**, она доброжелательная и отзывчивая, исключительно исполнительна и ответственна. Это сочетается с высоким профессионализмом и выдержкой. Желаем ей успехов в её нелёгкой работе. Отдельно хотим сказать огромное спасибо директору организации социального обслуживания **Галине Алексеевне**. За Вашу отличную работу, за то, что Вы готовите специалистов высокого класса. Наилучшие пожелания Вам и Вашей организации».

Пяткина К.П.: «Хочу поблагодарить работников организации социального обслуживания «Опора» и **Подъячеву Наталью Викторовну**. Много лет я связана с этой организацией, очень довольна. Я в преклонных годах, инвалид II группы пожизненно. Меня в своё время обслуживала **Анна Викторовна Борисова**. Спасибо большое за нелёгкий труд социальных работников. Все продукты, лекарства принесут и помогут найти, и к врачу провести. Я очень довольна, а как быть, если я много лет никуда не хожу, проживаю одна. Всем работникам желаю хорошего здоровья и благополучия в их семьях».



Подъячева Наталья Викторовна

Дроздова В.В.: «Сказать про **Елену Геннадиевну Козлову** хорошее—это ничего не сказать. Она замечательная! Во-первых, безотказная: что бы ни попросила, не считается ни с погодой, ни с временем, она всегда всё сделает. Таких людей надо беречь. Это ваш золотой фонд работников. Я желаю всем работникам добра и здоровья, а Лене особенно».



Борисова Анна Викторовна

Алексеева В.И.: «Благодарю вашу организацию и ваших сотрудников. Помощь, которую вы оказываете нам, пожилым людям, очень необходима. Мы очень довольны работой нашего социального работника—**Козловой Елены Геннадиевны** и благодарны ей. Это ответственный, заботливый, отзывчивый человек, во всем помогает. Покупает продукты, проводит влажную уборку квартиры, выслушает, поговорит по душам, моей правнучке заплетает косички, хвостики. Не забывает поздравить с праздником, человеческое, душевное отношение. Поднимает нам настроение с правнучкой и заряжает позитивом на целый день. Огромное спасибо за помощь!»



Козлова Елена Геннадиевна

Майнина Л.А.: «Хочу выразить благодарность своему социальному работнику **Козловой Елене Геннадиевне!** Очень отзывчивый человек, добрая, всегда с улыбкой, расскажет, что, где и почём. Она сама знает и видит, что надо, ведь мы - старые люди и порой забываем, а она напоминает. Трудолюбивый человек и ответственная очень. Была в отпуске две недели, я чуть с ума без неё не сошла, и вот вышла с отпуска, и жизнь веселей пошла. Спасибо ей за всё, и вам спасибо за такого работника».

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