

ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Качество жизни не менее значимо, чем ее большая продолжительность. Поддерживать его на уровне пожилым жителям Московского района помогает Комплексный центр социального обслуживания населения.

Для этого для одиноких пожилых людей, имеющих ограниченные возможности, в центре созданы 23 отделения социального обслуживания на дому. Они предоставляют социальные услуги 2,5 тысячам жителей района. Купить и доставить продукты, сдать вещи в химчистку, вызвать врача, оплатить коммунальные услуги, помочь в приготовлении еды или проведении гигиенических процедур – эти и другие услуги оказывают социальные работники и медицинские сестры. Людей, не способных выйти из дома, могут научить работе на персональном компьютере. Если требуется психологическая помощь, придет квалифицированный психолог, юридическая – юрист. В случае необходимости Центр оказывает и парикмахерские услуги.

В прошлом году открылась **служба сиделок**, обеспечивающая уход по медицинским показаниям. В феврале начала работать **школа «Забота о близких»**, в которой обучают технике и приемам общего ухода на дому за пожилыми людьми и инвалидами.

В Центре работает **отделение дневного пребывания**. Здесь предоставляется двухразовое горячее питание, организованы досуг, обучение компьютерной грамотности. Посетители отделения могут съездить на экскурсии, посетить театры и концертные залы, совершить познавательные прогулки по району, заняться физкультурой и декоративно-прикладным творчеством.

В **отделении временного проживания** пожилым людям предоставляется четырехразовое горячее питание, услуги психологов, организованы занятия физкультурой, разнообразный творческий досуг. Условия приближены к домашним, организован режим дня, способствующий эффективному чередованию различных видов деятельности.

Заряд бодрости, хорошее настроение, укрепление здоровья, живое общение – все это гарантировано в **социально-досуговых и социально-реабилитационных отделениях**.

Свыше 90 кружков творческой и интеллектуальной направленности работают на четырех площадках центра, которые помогают жить полной жизнью, заниматься чем-то интересным, найти для себя хобби. Здесь можно раскрыть свои таланты в художественном творчестве, прикладном искусстве, научиться работать на персональном компьютере, заняться изучением иностранного языка, танцевальной или вокальной деятельностью. В Санкт-Петербурге хорошо знают творческие коллективы центра, которые неоднократно становились лауреатами и победителями конкурсов и фестивалей. Это клуб «Танец молодости нашей», хоровой коллектив «Гармония», танцевальная студия «Ностальжи», танцевальные ансамбли «Восточная сказка» и «Грация», хоровые ансамбли «Вдохновение», «Лирика» и другие.

В прошлом году по инициативе центра был реализован проект «Театр – всем!», в котором приняли участие 340 человек из 14 учреждений района, а в нынешнем году открытый фестиваль «Гармошечка», организованный совместно с КДЦ «Московский». Проекты объединили несколько поколений жителей района.

Замечательная традиция Центра – объединять пожилых людей по интересам, организовывать их личное время с пользой и позитивом. В центре работает современная площадка социально-досугового отделения №2, которая очень быстро завоевала симпатии пенсионеров и получила название «Клуб 60+». Клуб сегодня объединяет свыше 800 человек. Здесь можно научиться компьютерным технологиям, скандинавской ходьбе, игре в бильярд и шахматы, искусству театральной игры и игре на музыкальных инструментах. Клуб модниц «Лада» проводит дефиле. Театральная студия «Старики-разбойники» делает яркие постановки. Любители иностранных языков осваивают курс английского и испанского, а почитатели отдыха в дальних странах – «Конструктор путешествий». Открыт литературно-

поэтический салон «Стихия». Мечтающие о музицировании посещают студию «Живой звук» и учатся игре на музыкальных инструментах. Одной из социально значимых инициатив клуба стало создание «Экопатруля», добровольческого объединения.

Набирает популярность у старшего поколения помощь профессиональных психологов в разрешении жизненных ситуаций, решении проблем памяти, мышления и сохранения позитивного состояния души. В **отделении экстренной психологической помощи** запущено множество проектов, таких как тренинги познавательных процессов, психологический курс «От стресса – к счастью», арт-терапевтический тренинг, «Смехотерапия», релакс-группа «Безмятежность» и многие другие.

Не менее востребованы занятия адаптивной физической культурой в тренажерных залах и на улице в **социально-реабилитационных отделениях** центра. Большой популярностью пользуются скандинавская ходьба и «Веселые старты». Внедрены оздоровительные методики поддержания физической активности, такие как «Базопилатес», «Физическая реабилитация», «Кик-аэробика», «Искусство слушать себя», включающая в себя четыре методики: «Гибкий позвоночник», «Гимнастика долголетия», «Дыхательная гимнастика», «Образовательная кинезиология».

В **социально-реабилитационном отделении №1** можно пройти по направлению лечащего врача курс массажа. Здесь же помимо оздоровительных мероприятий организована посильная трудовая деятельность, занятия различными ремеслами и декоративно-прикладным творчеством.

В центре, по договору, в помещении поликлиники №75 работает **гериатрическое социально-реабилитационное отделение** с дневным пребыванием граждан пожилого возраста, способных к самообслуживанию. В отделении можно получить лечебно-оздоровительные услуги. Здесь также можно отдохнуть, научиться изобразительному искусству по арт-терапевтическим методикам и получить двухразовое горячее питание в течение 15 рабочих дней.

Служба проката средств реабилитации – еще одно важное и востребованное жителями района подразделение центра, которое организует бесплатно выдачу во временное пользование, на период до шести месяцев, средств реабилитации: костыли различных конфигураций, трости, ходунки, кресла-коляски, треккинг-палки для скандинавской ходьбы.

Специалисты **отделения срочного социального обслуживания** обеспечивают тех, кто нуждается в незамедлительной помощи, продуктами наборами, одеждой, обувью и другими предметами первой необходимости. Отделение взаимодействует с благотворительными фондами, религиозными и другими организациями.

Социальные работники и специалисты центра всегда готовы прийти на помощь. В центр также приглашают всех, кто хочет жить интересно, активно развиваться, открывать в себе что-то новое, принося радость себе и окружающим.

Ирина БАЙБОРОДИНА,
заведующая организационно-методическим отделением



ПРИГЛАШАЕМ В КРУЖКИ И КЛУБЫ

• Социально-досуговое отделение №1, Московский пр., д. 149Б, тел. 246-28-98

- Клуб любителей английского языка «Ве Гарри»
- Курсы компьютерной грамотности (2 кружка)
- «Картины из пластилина» – пластилинография
- Клуб «Любителей музеев и путешествий»
- «Квиллинг» – бумажная пластика
- «Бисероплетение и художественная обработка кожи»
- «Карельская роспись»
- Рисуем плоской кистью
- Дыхательная гимнастика
- Клуб социального танца «Танец молодости нашей»
- Танцевальная студия «Ностальжи»
- Хоровой коллектив «Гармония»
- Вокальный ансамбль «Энергия жизни»
- Клуб «Не стареют душой ветераны»
- Театр моды «Ретро»
- Театрально-игровая мастерская «Лири»

• Социально-досуговое отделение №2 Московское шоссе, д.16, корп. 1, тел. 626-82-52

- Курсы компьютерной грамотности (2 кружка + консультации)
- Проект «Факультатив»:
- Клуб любителей английского языка;
- Английский для новичков;
- Испанский для новичков
- «Фотоколлаж»
- «Конструктор путешествий»
- «Искусство звучащего слова»
- «Академия красоты»
- «ЛАДА»
- «Игры для ума»
- Траектория (бильярд)
- Кружок «По странам и континентам»
- Литературно-поэтический салон «Стихия»
- Групповые занятия по скандинавской ходьбе
- Раскраски «Антистресс»
- Техника живописи старых мастеров
- Раскраски на планшете
- «Чудеса своими руками» (декоративно-прикладное искусство)
- «Бисерное рукоделие»
- «Народное творчество»
- Проект «Острова здоровья»:
 - групповые занятия по скандинавской ходьбе;
 - обучающий семинар по скандинавской ходьбе для новичков «Три шага»;
 - обучающий курс «ЗОЖ» (здоровый образ жизни);
 - гимнастика для глаз «Зоркий глаз»;
 - фитнес-направление «Зумбит» (танцы)
- Театральная студия «Старики-разбойники»
- Проект «Музыкальная шкатулка»:
 - «Живой звук» (обучение игре на музыкальных инструментах);
 - вокальная студия «Импульс»
- Исторические уроки «Семейный портрет»
- Проект «Кинопоказ»

• Социально-досуговое отделение для граждан пожилого возраста, включающее службу предоставления социальных услуг инвалидам по зрению Московское шоссе, д.16, корп. 1, тел. 626-82-52
ВНИМАНИЕ! уточните адрес площадки проведения кружка по телефону. В настоящее время в связи с ремонтом помещений адрес может быть временно изменен

- Кружок английского языка (2 кружка)
- Кружок разговорного английского
- Кружок немецкого языка
- «Famous British & American Songs»
- «Культура речи»
- Компьютерный кружок «Оптимист» (2 кружка)
- «Национальный колорит»
- Изодейательность «Радужная филигрань»
- Танцевальный кружок ансамбля «Восточная сказка»
- Танцевальный кружок «Грация»
- Музыкальный кружок «Аллегро»
- Вокально-хоровой ансамбль «Вдохновение»
- Хоровой кружок «Лирика»
- Ансамбль «Родник» для пожилых людей инвалидов по зрению
- Туристический кружок «Мир без границ»
- «Литературная гостиная»
- Кружок «Кройки и шитья»
- Информационная гостиная «Мир трендов»
- Кружок «Стежок»
- Азбука рукоделия
- Кружок «Золотая Соломка»
- Этнокружок «Любава»
- Кружок «Узор»
- Кружок «Бисероплетение»
- Клуб «Избранные знатоки»
- Кружок «Умелые руки»
- Занятия «Игромания»
- Школа блогинга
- Художественное чтение «Визит Музы»
- Театральная мастерская «Экспромт»
- Проект «Энергия света»

• Социально-реабилитационное отделение № 1 Витебский пр., д. 59, корп. 1, лит.А, тел. 246-28-87

- Клуб любителей скандинавской ходьбы «Возраст здоровью не помеха»
- Клуб любителей английского языка «JOY»
- Кружок «Импульс»
- «Рукодельница»
- «Волшебный клубок»
- «Дизайн шитья»
- «Моделирование и конструирование»
- «STR» (студия творческого развития)
- «Арт-дизайн»
- Изостудия «Серебряная нить»
- Школа компьютерной грамотности

Социально-реабилитационное отделение № 2 Витебский пр., д. 59, корп. 1, лит.А, тел. 246-28-88

- Проведение занятий по адаптивной физической культуре по методикам:
 - «Базопилатес»
 - «Физическая реабилитация»
 - «Кик-аэробика» – ул. Авиационная, д.19
 - «Гимнастика мозга»
 - «Дыхательная гимнастика» – пр.Космонавтов, д.42, Витебский пр., д.59, к.1
 - «Гимнастика долголетия» – пр. Космонавтов, д.42

- **Социально-реабилитационное отделение (гериатрическое), ул. Кузнецовская, д. 9, тел. 246-28-49**
- **Отделение дневного пребывания, Московский пр., д. 149Б, тел. 246-28-91,92**
- **Отделение временного пребывания, Витебский пр., д. 59, корп. 1, лит.А, тел.246-28-83**
- **Отделения социального обслуживания на дому, ул. Ленсовета, д.4**
- **Служба сиделок, л. Ленсовета, д.4, тел.246-28-43**