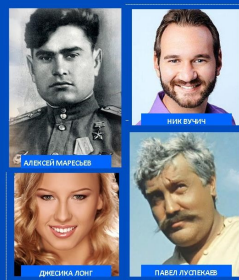


Скоро в выпуске:

«ВЕЛИКИЕ И УСПЕШНЫЕ инвалиды с неограниченными возможностями»



**ВЕЛИКИЕ и
УСПЕШНЫЕ**
ИНВАЛИДЫ С НЕОГРАНИЧЕН-
НЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

От любого человека требуется мужество и воля, чтобы добиться успеха. Но всё осложняется в сотни, тысячи раз, когда человек обладает каким-то физическим недостатком. Истории людей, о которых пойдет речь в этой книге – живая иллюстрация того, что самые страшные обстоятельства не могут помешать, если есть сила духа.

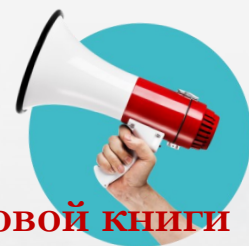
Если вас вдруг настигла хандра, и вы стали искренне сомневаться в собственных силах, то вам всего лишь нужно прочитать биографии известных людей с ограниченными возможностями, потому что они смогли преодолеть колоссальные проблемы и не только максимально приблизили собственную жизнь к действительно полноценной, но и оставили в истории человечества значительный след. Их сила духа и безграничная вера в себя и собственные возможности достойны огромного восхищения. Несмотря ни на что, они смогли добиться поставленных целей и стали успешными.

Книга содержит не только биографии всемирно известных людей, но и наших реабилитантов Центра социальной реабилитации Невского района Санкт-Петербурга. Читатель ещё раз может убедиться в том, что есть сила духа, которая

помогает «выпрямиться» и сделать шаг вперёд к успеху.

Автор выражает большую благодарность Алексеевой Т.А., Райской А. С., Чарыевой М.С. за помощь в создании будущей книги.

Анонс новой книги



Автор-составитель : Кириллов А.Г.

Год издания - 2019

Издатель: Филиал СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района»

Количество страниц - 150

РИТМ ЖИЗНИ

Газета СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района Санкт-Петербурга»

Выпуск № 1 (8) ВЕСНА 2019

В весеннем номере:

Рождественский концерт на Запорожской,
«Вместе в будущее» - Декада инвалидов - стр. 3

Лучшие из лучших

Награждение «Лучшего руководителя учреждения социального обслуживания населения» и сотрудников Невского района в сфере социального обслуживания - стр. 5

«Жизнь требует движения»

Студия спортивно-оздоровительного танца «Импульс» - стр. 7

Жизнь продолжается... Всегда!

Интервью с Сергеем Поюновым - стр. 10

Тело любит массаж... Любит массаж душа

Секреты восточной медицины - стр. 12

**В ногу со временем: реализация
комплексного подхода в реабилитации возможностями МКФ**

Развитие адаптационных способностей - стр. 13

Экзоскелет ExoAtlet

Проект социально-медицинской реабилитации - стр. 14

Кулинарное расследование

Гурьевская каша - стр. 14

**Информационно-коммуникативные
технологии в реабилитации инвалидов**

Элементы кинотерапии - стр. 15

Личный опыт

Проведение открытого занятия по видео-экскурсии - стр. 16

Рисовать - это как мечтать, только на бумаге

Техники нетрадиционного рисования - стр. 17

«Творим вместе»

Совместный творческий проект - стр. 18

«Хрюшка-Веселушка»

Создание символа 2019 года - стр. 19



на смекалку

Горело 7 свечей. Две свечи погасло. Сколько свечей осталось?

За чем язык во рту?

По какому пути ещё никто никогда не ходил и не ездил?

Перечисли пять дней подряд, не называя чисел и дней недели.



Следующий выпуск газеты выйдет летом. Присылайте свои интересные статьи редактору - Чарыевой Марии (СТО № 2)

Пассажир такси ехал в село. По дороге он встретил 5 грузовиков и 3 автомашины. Сколько всего машин шло в село?

По чему ходят часто, а ездят редко?

Ответы в следующем выпуске

РИТМ ЖИЗНИ
Информационная газета СПб ГБУСОН
«ЦСРИДИ Невского района Санкт-Петербурга»

Благодарим всех,

кто принял участие в создании газеты

На обложке рисунок из интернет-ресурса Yandex.ru «Плейкаст "С первым днём весны!» holodkova-nadia

Издатель: студия типографии Филиала СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района»

Запорожская ул., д. 25/1

Выпускающий редактор, дизайн, вёрстка: Чарыева М.С.

Корректор: Кириллов А.Г.

Распространяется бесплатно, выходит 1 раз в квартал.

Тираж: 500 экз.





Приветственное слово директора СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района»
Жуковой Татьяны Николаевны

Дорогие сотрудники и читатели!



Рада приветствовать вас в таком обновлённом, наполненном весеннем выпуске газеты «Ритм жизни»! С уверенностью могу сказать, что наша газета уже накопила столько постоянных читателей, что ими можно заселить целый район – и это, в первую очередь, комплимент авторам разнообразных материалов в области социального обслуживания населения. Каждый год в нашем Центре реабилитации ставятся важные задачи, акцентируется внимание в приоритетном направлении реабилитации, осуществляются планы, встречи, и я рада, что страницы газеты отражают насыщенную, интересную жизнь наших филиалов и Центра в целом. Надеюсь, что с каждым новым выпуском возрастёт и

ваш интерес к нашей жизни.

А на пороге весна! Встречайте её с новыми, ещё неизведанными нами добрыми открытиями. Желаю всем активной и плодотворной работы! Будьте здоровы и счастливы!



Слово редактора газеты «Ритм жизни»

Наконец-то! Мы снова в строю, дорогие мои читатели! Я долго размышляла над созданием нового выпуска. Мне хотелось сделать его более привлекательным, необычным. Чтобы в каждом издании газеты читатель смог бы найти для себя что-то увлекательное или полезное. И это получилось! Благодаря вам! Хочу выразить свое признание и уважение всем нашим авторам, фотографам, всем тем, кто так долго работал и ждал выхода весеннего номера. Спасибо за умение создавать командный дух, который помогает газете расти, развиваться, набирать силу. Приглашаю всех желающих к сотрудничеству и опубликованию своих статей. Мы готовы к переменам! А вы?

Искренне ваша, Мария Чарыева



ГИМН ВЕСНЕ

Евгений Баратынский



Весна, весна! Как воздух чист!
Как ясен небосклон!
Своей лазурию живой
Слепит мне очи он.

Весна, весна! Как высоко,
На крыльях ветерка,
Ласкаясь к солнечным лучам,
Летают облака!

Шумят ручьи! Блестят ручьи!
Взревев, река несет
На торжествующем хребте
Поднятый ею лед!

Еще древа обнажены,
Но в роще ветхий лист,
Как прежде под моей ногой
И шумен, и душист.

Под солнце самое взвился
И в яркой вышине
Незримый жаворонок поет
Заздравный гимн весне.



Весна 1832

Представительница добровольческой организации «Невский волонтер»: «Была очень рада принять участие в этом спектакле. Как хорошо, что есть такие учреждения и такие люди, с добрыми и светлыми лицами, искренне заботящиеся о людях с ограниченными возможностями».

Мы не останавливаемся на достигнутом, наш проект продолжается, и по плану, следующее совместное мероприятие – это подготовка спектакля по рассказу А.П. Чехова «Неудача», выступления с ним на разных площадках и творческие встречи со зрителями.

Райская Анна Семёновна,
социальный педагог СТО № 2



«Хрюшка - Веселушка» -
хорошее начало
Нового года!

Вот и настал 2019 год. По восточному календарю символом этого года кабан (свинья). Свинья во многих странах является символом богатства. Вот мы и подумали, почему бы нам не разбогатеть не только в материальном плане, но и в духовном! И было решено провести совершенно несложный мастер-класс для детей. Он прошел 21 января на площадке СРОДИ №1.

В качестве основы изделия мы выбрали экологичный материал- соленое тесто, которое довольно быстро приготовили вместе с ребятами на занятии.

Матер класс был подготовлен для детей с разными особенностями, предстояло лепить простые формы(шарики, колбаски). Был заранее подготовлен шаблон, на который ребята смогли ориентироваться при изготовлении разных деталей для поделки. В процессе создания сувенира все участники мастер-класса были очень увлечены работой. После изготовления самой фигурки пришлось подождать несколько дней, чтобы тесто смогло высохнуть, затем ребята начали покраску.



В итоге у всех участников получились милые и забавные хрюшки, которые будут их радовать целый год, а возможно и дольше. Коллектив площадки СРОДИ №1 желает всем творческих успехов, и, главное, помните, что всё в ваших руках!

Сенина Александра Владимировна,
инструктор по труду СРОДИ №1



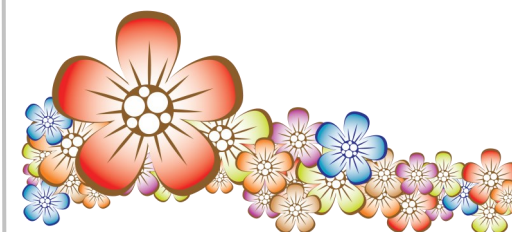
Календарь событий 2019



- ♦ Масленица - 10 марта
- ♦ Международный женский день - 8 марта
- ♦ Всемирный день здоровья -

7 апреля

- ♦ День земли - 22 апреля
- ♦ Православная пасха - Светлое Христово Воскресение - 28 апреля
- ♦ Праздник весны и труда - 1 мая
- ♦ День Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов - 9 мая
- ♦ Международный день семьи - 15 мая
- ♦ Акция «Ночь музеев» - с 18 на 19 мая
- ♦ Санкт-Петербургский международный книжный салон - 23 - 26 мая
- ♦ День основания Санкт-Петербурга - 27 мая



Творим вместе

В 2018 году в филиале Центра реабилитации инвалидов и детей -инвалидов на ул. Запорожская стартовал интересный, творческий проект «Творим вместе», в котором принимают участие две театральные студии: студия «Вдохновение» нашего Центра реабилитации и студия «НМТ» Академии машиностроения им Ж.Я. Котина.

Цель проекта: обмен творческим опытом, создание совместных мероприятий и выступление на разных площадках.

Идея создания проекта возникла после посещения нашими реабилитантами Академии машиностроения, и просмотра спектакля их театральной студии. Спектакль, который назывался «Чёрное небо надежды», затрагивающий непростую жизнь современного подростка, подготовленный студентами разных курсов Академии, очень понравился нашим ребятам. И тогда появилось предложение о совместной деятельности, первым шагом которой, была творческая встреча руководителей двух театральных студий, на которой и был составлен план дальнейшей, совместной работы.

27 декабря 2018 года, согласно плану, состоялось первое мероприятие - театрализованное представление "Новогодние приключения Снегурочки", в котором принимали участия представители двух организаций. Пред-



ставление прошло очень интересно, ярко и эмоционально. Каждый артист отнёсся к своей роли очень добросовестно, и ответственно, вложил в свою роль искорку души и часть своего сердца. Все очень старались, чтобы общее дело – наш совместный спектакль, понравился зрителям. И поэтому, зрители после спектакля, выходили из зала с весёлыми, радостными и переполненными положительными эмоциями.

Вот, какие слова написала, посмотревшая наш спектакль **Цыкалова Надежда**: «Чудесный новогодний праздник получился, в котором рождается и живёт сказка. Огромное спасибо всем артистам за настоящее мастерство и творчество». А вот отзывы о спектакле студентов Академии машиностроения.

Юрий Пашенко, сыгравший роль Деда Мороза написал: «Мне очень понравилось работать над этим театральным представлением. Я получил хороший театральный опыт и общечеловеческий опыт общения с людьми, с ограниченными возможностями. Меня

поразило их огромное желание жить, творить, создавать радость и хорошее настроение. Спектакль научил меня быть терпимее и внимательнее к людям. Я надеюсь, в будущем таких мероприятий будет гораздо больше!»

А вот слова о проделанной работе **Анастасии Логиновой**, сыгравшей в спектакле роль Снегурочки: «Мы много репетировали и очень трудились, чтобы получился хороший спектакль. Учили слова, подбирали костюмы, работали над мимикой и движением. И наши старания были не напрасны - спектакль получился интересным, красивым и запоминающимся. Мы подарили зрителям волшебную сказку, которая порадовала всех нас».

С большим удовольствием свое мнение выразила **Мариненко Александра**- педагог- организатор Невского Машиностроительного факультета Академии: «С сотрудниками и реабилитантами Центра я впервые познакомилась в начале декабря, когда нас со студентами пригласили на концерт, посвящённый Дню инвалида. Увиденное нами представление до глубины души тронуло нас. Люди со множественными нарушениями ничуть не уступали в творческих способностях современному всестороннему развитому человеку. Я как, человек имеющий прямое отношение к педагогике, прекрасно понимала, какая огромная работа за этим стоит, и на сколько же профессиональны сотрудники центра, что им удаётся организовывать людей с ограниченными возможностями и при этом отличный результат от своей работы. И тогда у меня возникло огромное желание сделать что-то вместе. Так нам довелось принять участие в новогоднем спектакле под руководством социального педагога и руководителя театральной студии «Вдохновение» Райской Анны Семеновны. Спектакль получился динамичный, яркий, живой и очень интересный. Не смотря на опыт публичных выступлений, выступая перед реабилитантами, я волновалась как ребенок, я чувствовала большую ответственность и гордость за то, что я здесь, за то, что я выступаю перед ними, и что таким способом я могу прикоснуться своей душой к их душам».

Ибрагимов Ариф, исполнивший в новогоднем представлении национальный танец, сказал следующее: «В Центре реабилитации мне очень понравилось, концерт был очень хороший, приветливые сотрудники и добрые реабилитанты. Рад тому, что выпала возможность там побывать».



Рождественский концерт



Вот мы и отметили святки 17 января в 2019 году в Доме инвалидов на Запорожской.

В первую очередь мы поблагодарили нашего главного организатора всех праздников Валерию Беликову. Уже не первый год она организует праздники, ставшие для нас традиционными — на Рождество, Масленицу, Пасху и Казанскую икону.



Настоятель прихода иерей Вячеслав Поляничко вручил ей благодарственное письмо от приходского собрания «за организацию и взаимное сотрудничество в деле

проведения праздничных мероприятий для инвалидов и детей-инвалидов на территории «Центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района». Приход надеется на дальнейшую совместную плодотворную работу в деле социальной реабилитации и оказании совместной духовной помощи. От лица Прихода Валерии была подарена икона Спасителя.

Пением тропаря начался святочный Рождественский концерт. Меланья (11 лет) спела песенку «Снежинка». Наталья прочитала стихотворение Бехтева.



В этом году впервые выступил на концерте детский ансамбль «Солнышко» (Кузнецова Злата, 9 лет; Щербакова Оля, 7 лет; Спиридонова Кира, 6 лет) с песней «Звёздочки ярко сияют». Исполнение не оставило никого равнодушным и собрало много аплодисментов. Также Кузнецова Злата прочитала стихотворение «Рождество».



В исполнении Мелании прозвучал этюд Бэрнса, Беликов Николай (6 лет) прочитал стихотворение «Всюду снег» А.Бродского. Семейный ансамбль «Забавушка» представил номер для зрителей из четырех рождественских колядок. Наталья прочитала стихотворение А. Блок «Сочельник в лесу».

В завершении концерта прозвучали рождественские колядки в исполнении трио «Мелодии».



Посетители поблагодарили организаторов и исполнителей аплодисментами, ведущая Центра приподнесла памятные подарки. Особенно порадовало тарелочка с изображением Успенской часовни.

Также по окончании все желающие могли бесплатно получить Евангелие.

Надеемся, что продолжится дальнейшее сотрудничество прихода Успения и Дома инвалидов на многие лета.

Ссылка на статью:

<http://usp.spb.ru/2019/01/rozhdestvenskij-koncert/>

Вместе в будущее

4 декабря 2018 года в филиале Центра реабилитации инвалидов и детей инвалидов на Запорожской состоялся праздничный концерт «Вместе в будущее», посвящённый Международному Дню инвалидов.

На нём присутствовали: директор Центра реабилитации инвалидов и детей инвалидов Жукова Т.Н., главный помощник депутата законодательного Собрания Санкт-Петербурга Ю.В. Авдеева, Фурманов Г.И.





и главный специалист сектора по делам инвалидов ОСЗН Невского района Сергеев Е.В. Творческий коллектив Центра реабилитации подготовил для зрителей замечательную концертную программу: артисты с ограниченными возможностями здоровья пели песни, рассказали стихи и басни, читали рэп.

А так же замечательными танцевальными номерами поздравили всех с праздником участники студии спортивно-оздоровительного танца «Импульс». Под руководством Панковой Анжелы Борисовны ребята подготовили шуточный танец «Кот и Лиса» и танцевальную композицию «Небо».

Своим выступлением зрителям концерта улучшили настроение весёлые клоуны -участники театральной студии «Вдохновение». Под руководством Райской Анны Семёновны они подготовили забавную театрализованную сказку «Смешной слонёнок».

А сюрпризом и изюминкой концерта, впервые в нашем Центре, состоялось чудесное выступление

замечательных артистов Петербургского театра Буфф. Очаровательная Татьяна Кулакова зажигательно исполнила всем известную, весёлую песню «Чёрный кот». И экстравагантный артист Владимир Сута, удивил всех необычным номером, сочетавшим в себе и песню, и танец. Он исполнил песню-степ «Старый рояль».

А так же с юмором, очень задорно, заставив всех танцевать и петь вместе с ними, Татьяна и Владимир исполнили ещё одну известную всем песню «Синий иней».

После концерта и участники и зрители были запечатлены на памятном фото в окружении и дирекции Центра, и администрации Невского района и знаменитых артистов Петербургского театра Буфф, которые после праздника, во время чаепития, подарили ребятам свои автографы.

Текст: Райская Анна, социальный педагог СТО № 2
Фото: Алексеева Тамара



Притча о слепом и весне

На улице сидел слепой человек. У его ног лежала шляпа для милостыни, а рядом была табличка с надписью: «Я слепой человек, помогите пожалуйста». Мимо него проходило много людей, но мало кто останавливался, чтобы бросить ему хоть пару монет. И вот к нему подошел один мужчина. Он положил в шляпу деньги, потом взял табличку и что-то на ней дописал.

После этого каждый, кто проходил мимо слепого человека, не мог остаться равнодушным. Кто-то бросал монеты, кто-то просто останавливался, чтобы сказать пару добрых слов. Слепой был очень удивлён таким переменам. И вот настал вечер, и мимо него снова проходил тот самый мужчина, который был утром.

Слепой узнал его по шагам. — Что ты написал мне на табличке? — крикнул ему слепой. — Правду! — ответил мужчина. — Просто другими словами. Он улыбнулся и ушёл.

Надпись на табличке была такой: «Сейчас на улице весна, а я не могу её видеть».



Подготовил А. Кириллов

Рисовать—это как мечтать, только на бумаге



Каждый из нас хоть раз в жизни пробовал рисовать: у кого-то это получается хорошо, у кого-то - не очень. А некоторые вообще боятся начать, потому что думают, что у них ничего не получится. Конечно же, не всем быть «Шишкиными» и «Айвазовскими», но можно же рисовать просто так, для себя, для души. И не обязательно это должно быть что-то узнаваемое. Можно рисовать «каляки-маляки», наблюдать за смешением красок, за тем, как другие материалы могут влиять на краски, какие оттиски могут получаться от предметов при помощи краски, просто полюбоваться разнообразием цветов. Но бывает и так, что человек в силу своих особенностей не может удержать кисть, карандаш и тому подобное, и тогда, естественно, возникают мысли что эта деятельность ему недоступна. Некоторые родители особенных деток считают, что рисование не для их детей, из-за того, что они не могут удержать простых инструментов для рисования. Но выход есть- это нетрадиционные техники рисования, среди них можно найти именно ту, которая будет удобна человеку. Именно нетрадиционные техники рисования наиболее популярны в практической работе с особыми людьми.

Рассмотрим некоторые примеры нетрадиционного рисования без кисти на примере детского возраста.

С детьми младшего дошкольного возраста (3-4 года) рекомендуется использовать:

- ♦ **рисование пальчиками;**
- ♦ **рисование ладошками.**

Детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) можно знакомить с более сложными техниками:

- ♦ **печать поролоном** (рисование штампами);
- ♦ **рисование поролоном** (закрашивание участка на листе при помощи промакивающих действий);
- ♦ **отпечатки** листьев, шишек, цветов и т.п.;

рисование ватными палочками (взять много ватных палочек, закрепить их резинкой, опускать в краску, а потом на бумагу. Можно рисовать так листву, поле с цветами и т.п.).

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) дети могут освоить ещё более трудные методы и техники:

- ♦ **рисование песком**, манкой, солью (высыпать на какую-нибудь плоскость, и вырисовывать фигуры руками, кулаками, пальцами);

- ♦ **рисование мятой бумагой;**
- ♦ **кляксография с трубочкой;** печать по трафарету (положить трафарет на лист бумаги, и, используя поролоновую губку и краски, пропечатать его на лист);
- ♦ **кляксография обычная;**
- ♦ **пластилинография;**
- ♦ **граттаж** (гравюра), натирают свечой лист бумаги, тушью или гуашью наносят фон на весь лист в определенном цвете (закрашивать можно так же поролоновой губкой). После подсыхания стеклом или палочкой процарапывают рисунок (можно процарапать по шаблону); и многие другие техники.

Все эти техники можно пробовать использовать не только с детьми, но и с людьми уже взрослого возраста.

В каждом из нас есть творческое начало. В нетрадиционных методах рисования можно не бояться ошибиться, так как все легко можно исправить, а из ошибки легко можно придумать что-то новое, и человек обретает уверенность в себе, преодолевает «боязнь чистого листа бумаги» и начинает чувствовать себя художником. У него появляется интерес, а вместе с тем и желание рисовать. Рисовать можно чем угодно и где угодно и как угодно! Разнообразие материалов ставит новые задачи и заставляет все время, что-нибудь придумывать.

Главное помнить, что **рисование доступно каждому!**

Сенина Александра Владимировна, инструктор по труду СРОДИ №1



«Ваза с цветами», рисунок выполнен при помощи мятой бумаги и пальчикового рисования



Найди лишнюю собаку



нормам и ценностям государственности, формирование толерантности.

Первый цикл работы Киноклуба – это Правители древней Руси и её история, начиная с IX века. Участники Киноклуба ознакомились с правлением династии Рюриковичей: образованием русского государства, правителями Киевской Руси, крещением Руси, правителями Владимиро-Суздальской Руси, Московской Руси.

Данный вид работы осуществляется с помощью просмотра фильмов, которые не только интересны, но и полезны, а их обсуждение позволяет лучше узнать нашу историю, помогает осознание происходящего в настоящее время. Получатели социальных услуг, знакомясь с различными этапами развития нашего государства, могут по-другому посмотреть на привычные отношения и проблемы. Фильмы и последующие их обсуждения помогают лучше понять свою жизнь, лучше адаптироваться к разнообразию жизни, помогают быть терпимыми, великодушными, внимательными. Совместный просмотр становится объединяющим трудом, диалогом, творчеством.

Заключение.

Использование кино как психолого-педагогического инструмента позволяет снимать напряжение, учиться рефлексии и сопереживанию, развивать интеллектуальную и эмоционально-волевую сферы. Это и знакомство с различными социальными типажам (типами темперамента, особенности характера, социальными ролями) и обучение взаимодействию с ними, а также тренировка внимания, памяти, наблюдательности, навыков формулирования суждений. Умения слушать и слышать, способствует формированию эстетического вкуса, развитию адаптационных возможностей.



К работе по внедрению инновационной технологии привлекаются специалисты Центра: социальный педагог и культурорганизатор социально – реабилитационного отделения №2. Занятия в клубе осуществляются по специально разработанному плану, при необходимости в него могут быть внесены коррективы, с учетом пожелания участников группы. Организует и координирует работу Киноклуба методист организационно – методического отделения.

Статью подготовила Сорокина Тамара, методист организационно – методического отделения

Личный опыт

28 ноября 2018 года в филиале Центра на Запорожской прошло открытое занятие "Видео-экскурсия как форма социальной работы", ведущим которого выступила инструктор по труду Чарыева М.С. В мероприятии приняли участие 16 представителей различных учреждений социальной направленности Калининского, Приморского, Кронштадтского, Красносельского, Колпинского и др. районов города.



В рамках мероприятия гостям была представлена небольшая ознакомительная экскурсия по Центру заведующим СТО N 2 Нагорной Т.А., затем слушателей ознакомили с общей работой Центра, о формах и направлениях реабилитационной работы с инвалидами с нарушением интеллекта. Развернуто, познавательно и с новизной данную информацию предоставила зав. отделением дополнительного образования Бурдина И.В. А потом, Чарыева М.С. рассказала о специфике проведения видео-экскурсии на учебных занятиях. Чуть позже участникам представили практическое занятие в фотокружке по теме: "Норвегия рядом".

Наглядный пример проведения видео-экскурсии, интерактивной игры, презентация фотоальбома художника Александра Строкина, показ красивой природы Норвегии не оставил никого равнодушным.

Завершилась встреча с представителями за чашечкой чая, обсуждением программы дня и обменом ценным опытом работы в системе социального обслуживания граждан. Благодарим всех за участие. До новых встреч!



Директор Центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района награждена премией Правительства Санкт-Петербурга

8 июня 2018 года в актовом зале Смольного состоялось награждение лучших работников социальной сферы, представленных к присуждению премии Правительства Санкт-Петербурга.

Награды победителям вручили вице-губернатор Анна Митянина и депутат Законодательного Собрания Санкт-Петербурга Елена Киселева.

Среди лучших специалистов в номинации «Лучший руководитель учреждения социального обслуживания населения» награждена Татьяна Жукова – директор Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга».

Жукова Татьяна Николаевна работает в должности директора Центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района с 26 апреля 2012 года.

Обладая большим практическим опытом работы, высоким профессиональным уровнем, знанием действующего законодательства, Татьяна Николаевна определяет основные приоритеты и перспективы развития учреждения, прогнозирует оценку эффективности деятельности учреждения. Организовано и активно взаимодействует с учреждениями здравоохранения, образования, занятости населения, физической культуры и спорта, медико-социальной экспертизы для повышения эффективности реабилитации инвалидов и детей-инвалидов.

Продолжилось мероприятие праздничным концертом, в программе которого были выступления лауреатов и победителей международных конкурсов.

Премия Правительства Санкт-Петербурга «Лучший работник учреждения социального обслуживания населения» традиционно вручается в День социального работника (8 июня).

В 2018 году к премии были представлены 27 человек в семи номинациях.

В 2018 году социальная сфера также отмечала еще один важный праздник - 100-летие социальной службы России.



Текст и фото: Сектор информации администрации Невского района

100-летие со дня образования системы социальной защиты населения Российской Федерации



7 июня 2018 года в Культурном центре «Троицкий» Невского района состоялся праздничный концерт, посвященный 100-летию со дня образования системы социальной защиты населения Российской Федерации и Дню социального работника.

В мероприятии приняли участие глава администрации Невского района Алексей Гульчук, заместитель главы Елена Владимировская, начальник отдела социальной защиты населения администрации Ирина Новожилова, сотрудники и ветераны социальной службы Невского района.



Поприветствовал и поздравил собравшихся с юбилеем образования службы глава администрации Невского района Алексей Гульчук: «Сегодня исполняется 100 лет социальной службе - это прекрасный юбилей. Пожалуй, ни одна другая профессия не требует от человека столь безграничного гуманизма, сострадания, терпения и веры в людей, как труд работника социальной службы. Хочется сказать слова огромной благодарности. Вы работаете с особенными людьми, это и пожилые граждане, инвалиды, подростки, многодетные и неблагополучные семьи. Многим вы становитесь очень близкими и родными, поэтому хочу пожелать вам крепкого здоровья, терпения и новых успехов в вашей трудной и очень нужной работе», - отметил он.

В рамках праздничного концерта специалистов социальной сферы Невского района торжественно наградили за многолетний добросовестный труд, высокий профессионализм и в связи со 100-летием со дня основания системы социальной защиты населения Российской Федерации.

Благодарности Губернатора Санкт-Петербурга вручены 3-м сотрудникам отдела социальной защиты населения администрации Невского района и заместителю директора учреждения - социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Альмус».

За добросовестный труд, высокие профессиональные достижения, в связи с праздником награждены:

- Почетной грамотой Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга - 5 работников учреждений социального обслуживания населения, подведомственных администрации Невского района.

Благодарность Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга объявлена 6 работникам учреждений социального обслуживания населения, подведомственных администрации Невского района.



За добросовестный, безупречный труд в системе социальной защиты населения, активную жизненную позицию в реализации социальной политики и в связи с профессиональным праздником – Днем социального работника:

- Почетной грамотой администрации Невского района Санкт-Петербурга награждены 22 работника учреждений социального обслуживания населения, подведомственных администрации Невского района;

- Благодарность администрации Невского района Санкт-Петербурга объявлена 32 работникам учреждений социального обслуживания населения, подведомственных администрации Невского района.

Подарком к 100-летию юбилею стала концертная программа, в которой выступили Заслуженные артисты Российской Федерации Сергей Рогожин и Татьяна Буланова, Хор русской армии, Государственный ансамбль танца «Барыня», кавер-группа «Рандеву», а также вокальные исполнители Петр Захаров и Яна Леонтьева.

День социального работника – профессиональный праздник работников сферы социальной защиты населения, который отмечается в Российской Федерации ежегодно, 8 июня. День социального работника учрежден Указом Президента Российской Федерации от 27 октября 2000 года №1796.

В этом году исполняется 100 лет с образования централизованной системы социальной защиты населения России (создание Народного комиссариата социального обеспечения).

Текст и фото: Сектор информации администрации Невского района

Ребята очень удивились, когда узнали, что этот сладкий десерт готовится из манной крупы. Каша, пленявшая царей и влюбившая в себя Европу... наше кулинарное расследование, было бы незавершенным без личного знакомства с ней! Мы



решили сами приготовить этот замечательный десерт, чтобы ответить на вопрос: почему она стала такой знаменитой? Присоединяйтесь и Вы! Для приготовления гурьевской каши Вам понадобится:

- 500 мл молока;
- 100 г манной крупы;
- 50 г сахара;
- 25 г ванильного сахара;
- 2 яйца;
- 50 г дробленых грецких орехов;
- 200 г свежих фруктов или варенья;
- 20 г сливочного масла;
- 4 г соли.

Итак. В кипящее молоко положить сахар и ванилин. После этого постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 минут.

В сваренную кашу положить масло и сырые яйца, все это хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячий духовой шкаф. Когда образуется светло-коричневая корочка, каша будет готова. Чтобы придать каше праздничный вид и еще более изысканный вкус, в кашу можно добавить орехи: грецкие, кедровые, миндаль, фундук, лещину; фрукты и ягоды, которые могут быть в свежем виде, отваренными в сиропе или в виде варенья; цукаты (сухофрукты).

Разнообразие блюд могут добавить соусы, с которыми можно подавать кашу. Повар графа Гурьева к этому лакомству варил соус из измельченных абрикосов. А современные хозяйки могут подавать кашу со сгущенным молоком, жидким медом или заварным кремом.

Ребята нашего Центра с энтузиазмом и увлечением варили и запекали кашу, мололи орехи, украшали кашу цукатами, изюмом и вареньем. После дегустации нам стало совершенно очевидно, почему этот десерт вскружил голову миллионам! Попробуйте приготовить его и Вы!

Синкина Н.Ю., социальный педагог СРОДИ №3



Информационно-коммуникативные технологии в реабилитации инвалидов



*Любить свою Родину,
значить знать историю!
М.М. Пришвин.*

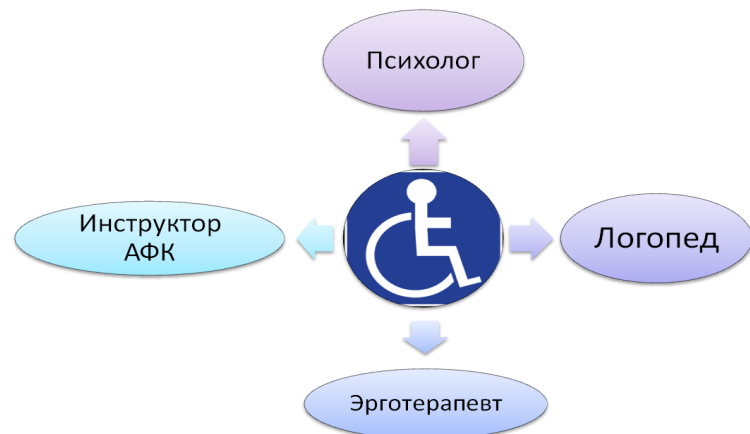
С апреля 2018 года в Центре Социальной реабилитации по адресу: ул. Чудновского д.4, к.1 работает *Киноклуб*, в работе которого используются элементы кинотерапии – одно из направлений современной арттерапии. Возможности киноискусства используются для достижения положительных изменений в эмоциональном и личностном развитии человека, нуждающегося в реабилитации. Применение информационно – коммуникативных технологий (компьютера, мультимедиа, интернета) позволяет участникам клуба получить необходимый принцип наглядности, видео задействует визуальный канал восприятия изучаемого материала, значительно повышая его запоминаемость. Инновационная технология кинотерапии весьма эффективна в выполнении воспитательной функции, вызывает большой интерес и обладает высокой социальной значимостью.

Технология работы Киноклуба заключается в участии получателей социальных услуг в просмотре фильмов с их последующим групповым обсуждением. Технология направлена на сохранение и продление социальной активности получателей социальных услуг, профилактику одиночества, улучшение качества жизни через активные контакты с участниками группы. Работа направлена на развитие личностного потенциала получателей социальных услуг, удовлетворение культурных потребностей, потребностей в общении, пробуждение новых интересов, облегчение установления дружеских контактов, формирование, поддержку и повышение их жизненного тонуса, социокультурную реабилитацию через приобщение получателей социальных услуг к искусству.

Задачи Киноклуба:

- воспитание патриотизма - воспитание уважения к отечественной истории через уважение к заслугам отдельных деятелей;
- формирование целостного восприятия мира;
- формирование культуры общения;





эффективного междисциплинарного взаимодействия на основе единой системы категорий для планирования и проведения реабилитационных мероприятий. Таким образом, применение МКФ как интегративного показателя работы каждого специалиста позволяет объективно оценить эффективность проводимых реабилитационных мероприятий.

Арлаковская Юлия Александровна,
заведующий СРО № 1

Экзоскелет ExoAtlet

В 2019 году на базе Центра (ул. Чудновского, 4/1) совместно со специалистами поликлиники №94 реализуется проект социально-медицинской реабилитации инвалидов с двигательными нарушениями нижних конечностей вследствие заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы с использованием реабилитационного оборудования экзоскелет ExoAtlet.

Экзоскелеты – это современные роботизированные ортезы, призванные обеспечить вертикальную позу и ходьбу для лиц, утративших эти базовые двигательные способности.

Экзоскелет ExoAtlet является инновационной разработкой центра «Сколково», используется в комплексной реабилитации инвалидов с последствиями инсульта, травмой спинного мозга, рассеянным склерозом, ДЦП.



Бондаренко Е.В.,
заведующий отделением социально-медицинского сопровождения инвалидов трудоспособного возраста

Кулинарное расследование или, а Вы пробовали гурьевскую кашу?

Гурьевская каша... Каждый из нас, хотя бы раз в жизни, слышал это название, но многие ли знают из чего готовят эту чудесную кашу, кто ее придумал и как принято ее подавать?

Сегодня мы с ребятами нашего Социально-реабилитационного отделения детей-инвалидов № 3 хотим поделиться рецептом этого исконно русского блюда с нашими читателями!

Поначалу мы и сами вынуждены были признаться, что ничего не знаем про блюдо с таким замысловатым названием. С этого момента и началось наше кулинарное расследование!

Наши юные кулинары решили выяснить - кто же «изобрел» эту кашу, «пришла» она к нам из-за границы или «родилась» в России? Интернет – современный и незаменимый помощник в решении самых запутанных вопросов! Именно оттуда мы узнали, что автором каши был простой крепостной повар графа Дмитрия Гурьева – Захар Кузьмин. Так что каша вполне могла называться и Кузьминская! Существует и другая версия, по которой сам граф придумал известный рецепт. Официальная презентация «Гурьевской каши» состоялась в 1814 году, когда она была представлена в Париже, как «русский десерт».

С тех пор это блюдо стало визитной карточкой русской кухни.

Были у каши и поклонники царских кровей, например, император Александр III, для которого это было излюбленное блюдо. Петербургская знать во главе с великими князьями специально приезжала в трактир Гурьина отведать эту кашу. Когда мы произносим овсяная, рисовая каша – мы сразу можем догадаться, из какой крупы она приготовлена. Но наша каша не так проста, по ее названию сложно судить из чего она. Дети выдвигали совершенно различные предположения, например, что это гречневая каша, ведь их названия начинаются с одной и той же буквы!



Жизнь требует движения

Добрый день дорогие друзья!

Мне очень хотелось бы открыть для вас не большую рубрику под названием «Жизнь требует движения» (Аристотель).

Здоровье у каждого из нас одно и купить его даже за огромные деньги весьма проблематично. Более того, это не всегда возможно. Соотносите свой стиль жизни не только с ключевыми целями, что поставлены перед вами, но и с заботой о собственном организме. Иначе все усилия окажутся напрасными. Если в начале прошлого века арбузное брюшко вываливалось за пределы талии приблизительно около 40 лет, то в начале этого века оно



Композиция «Небо» фестиваль Территория добра" декабрь 2018

уже явственно проступает под футболкой в возрасте 20-25 лет. А все потому, что кто-то слишком много... нет, не ест, а слишком много сидит (Алан Хейдж, профессор эргономики Корнелльского университета). А сидим мы теперь по любому случаю и помногу: перед компьютером, телевизором просто за офисным столом, за рулем, в автобусе у стойки бара. Если вы каждый день сидите больше двух часов, у вас сидячий образ жизни. Вообще этот образ жизни подбрасывает человеку довольно много проблем.

О некоторых мы даже не подозреваем. Со временем в позвоночнике начинают происходить изменения. Развиваются застойные явления, спазмируются мышцы и сосуды, меняется осанка, появляются головная боль и боли в суставах, могут даже наблюдаться дыхательные спазмы и т.д. Недостаток физической активности или полное её отсутствие, в том числе сидение на одном месте продолжительное время, увеличивает риск развития десятков хронических заболеваний — от рака и диабета до сердечно-сосудистых заболеваний и неалкогольных болезней печени. Медики говорят, что эластичность и крепость стенок кровеносных сосудов формируется только при физических нагрузках. Если таковых нет, то нечего удивляться ранним инфарктам и другим заболеваниям кровеносной системы. Сколько же мы должны сидеть, а сколько стоять на протяжении рабочего дня?



На этот вопрос пытаются ответить многие учёные.

Специалисты по эргономике предупреждают: да сидеть вредно, но слишком долго стоять тоже не стоит, так как это негативно влияет на здоровье, может появиться варикозное расширение вен, боли в ногах и спине, заболевания сонных артерий и т.д.

Выход — менять виды активности на протяжении всего дня. Сидеть весь день и стоять весь день одинаково плохо (Алан Хейдж). Вам не надо бежать марафон. Возможно, вам достаточно сделать пару движений, и уже это даст вам определённые преимущества (Джанет Кейд (JanetCade), профессор эпидемиологии питания в Лидском университете).

Благополучие, умственное и физическое, часто начинается с состояния сознания. «Здоровый дух – здоровое тело». Ясность ума – это результат умственных упражнений.

Сегодня мне хотелось бы познакомить вас с одним из видов двигательной активности относящихся к искусству и приобретающих в наши дни еще большую популярность. **Хореография** – это искусство сочинения и сценической постановки танца.

На протяжении веков претерпели изменения формы и жанры танца, виды и стили, основные выразительные средства, язык, делающие танец танцем. Потому сегодня мы уже говорим об исторически сложившейся системе норм и выразительных средств, составляющих искусство хореографии, определяющих его специфические черты и право на самостоятельность в потоке всех искусств.



Шуточный танец «Кот и лиса» 2018 год

Но мне сегодня хотелось бы немного рассказать именно о значении и пользе танца в целом для человека. Не затрагивая, какие либо стили и направления. Об этом возможно я, расскажу в следующий раз. Танец – это здоровье, удовольствие и красота. Ритмичная музыка, оригинальные костюмы, красивые движения, атмосфера творчества, это именно те составляющие, которые так привлекают нас и вызывают в нас положительные эмоции. Если вы занимаетесь танцами, вы занимаетесь живой, энергичной деятельностью, вместо того, чтобы сидеть и смотреть телевизор.

В отличие от остальных стимулирующих умственную активность занятий, танцы уникальны, поскольку прекрасно развивает не только ум, но и тело.





Танец «Яблочко» 2018 год

Учёные считают, что при танце улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу образного мышления, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти и внимания. Танец дарит человеку здоровье. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Очень важным является и так называемый лечебный эффект. Различные движения, вращения заставляют напрягаться все мышцы. Одновременно происходит тренировка рав-

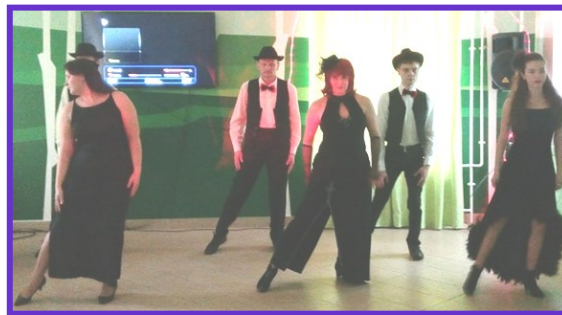


«Девчата» 2018 год. Совместная работа с руководителем музыкальной студии Барской И.А.

новесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру. Танцевальные движения способствуют уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Движение дает нам дополнительную энергию. Вот почему мы, танцуя, чувствуем себя в состоянии, близком к эйфории: улыбка во весь рот, глаза блестят, руки-ноги – в свободном полете. Врачи бы вам сказали, что это происходит потому, что движение вызывает активный выброс в кровь эндорфинов, таких маленьких частиц, которые отвечают за наше хорошее настроение.

Танцы -это прекрасное средство психотерапии. Танцевать особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также людям, склонным к депрессии. Танцы вырабатывают уверенность в себе, избавляют от комплексов и стереотипов, дарят ощущение радости и свободы. Делают человека более смелым и открытым. Танцы- наполнят вашу жизнь смыслом и удовольствием, разовьют чувственность и сердечность, раскрасят вашу жизнь в яркие тона. Дадут возможность внести элемент творчества в ваше размеренное существование. Вы станете более совершенны, менее скованны. Тело начнет вам подчиняться.

Танцы учат налаживать контакт и доверительные отношения с партнером противоположного пола. Развивают музыкальность и чувство ритма. Это интересный, насыщенный, приятный досуг, который повышает культурный уровень. Танцы — это наилучший



Композиция «Страстное Танго» 2017 год. Совместное выступление клиентов центра и сотрудников

"комплекс специальных упражнений" для всего тела.

Укрепляется сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, происходит очищению организма от шлаков, активизируется питание органов и систем кислородом, развивается дыхательная система, усиливается иммунная система и ускоряются обменные процессы в организме, развивается умственная активность. Эксперты говорят, что следует заниматься активной умственной деятельностью в течение всей жизни. Также они подчеркивают важность физических упражнений. Многие люди поняли это, и отдают предпочтение более активному отды-



Вальс «Два неба» 2017год. Совместное выступление клиентов центра и сотрудников

ху, так как понимают, что именно движения являются одним из источников к долголетию. Вот почему мы видим, как танцоров всех возрастов становится все больше и больше. Сохраните жизнь своего мозга и жизнь своего тела! Регулярно ходите на танцы!

В нашем Филиале Центра реабилитации на Запорожской улице около двух лет работает студия спортивно-оздоровительного танца (СОТ) «Импульс», где клиенты Центра в возрасте от 18 до 50 лет активно проводят свой досуг, разучивая различные танцевальные постановки и композиции, которые потом с удовольствием показывают на различных мероприятиях проходящих как в нашем центре, так и за его пределами.

В ногу со временем: реализация комплексного подхода в реабилитации возможностями МКФ

Развитие адаптационных способностей нового поколения— важная задача современного общества, поскольку именно от умения личности гибко приспосабливаться к динамичным условиям современной жизни и деятельности зависит, в целом, и развитие общества. Организм человека, испытывающий в условиях современного научно-технического прогресса непрерывные стрессовые воздействия



(производственные, психоэмоциональные и др.), необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. При этом, согласно теории функциональных систем организма П. К Анохина, мишенью поиска являются не проявления и признаки болезней в привычной их классификации по заболеваниям органов и тканей, а нарушения системной организации важнейших физиологических функций организма.

Особую важность вопрос развития адаптационных возможностей приобретает в рамках процесса реабилитации, который, согласно современной научной позиции, стал рассматриваться с точки зрения комплексной биопсихосоциальной, а, в отдельных случаях, – духовной модели здоровья. Целью реабилитации стало не устранение заболевания, что не всегда возможно, а восстановление/компенсация за счет развития других определенных функций организма, восстановления и/или формирования определенных элементов активности и участия, создания соответствующей окружающей среды. Т.о., программа реабилитации уже не может формироваться одним лечащим врачом, необходим междисциплинарный подход, совместное определение задач реабилитации, согласованное выполнение программы в разных реабилитационных организациях.

Программа реабилитации должна носить междисциплинарный характер. Биопсихосоциальный подход к оценке состояния здоровья человека, планированию реабилитационных мероприятий и оценке эффективности воздействий базируется на положениях

Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья. МКФ открывает широкие возможности для эффективного междисциплинарного взаимодействия на основе единой системы категорий для определения функционального профиля инвалида и составления индивидуального маршрута реабилитации. Согласно данной классификации функционирование и ограничения жизнедеятельности человека в связи с изменениями здоровья описываются с позиций состояния его организма (функций и структур) и взаимодействия с окружением (активности и участия) под влиянием контекстных факторов.

Подобный комплексный подход к реабилитации реализуется в СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района Санкт-Петербурга». В его процессе участвуют специалисты разных уровней – от организаторов и управленцев до конкретных исполнителей-функционирующие в рамках Междисциплинарной бригады специалистов (МДБ).

Основная цель деятельности МДБ- совершенствование социально-реабилитационной помощи инвалидам трудоспособного возраста с нарушениями речи и других высших психических функций, возникших вследствие приобретенных заболеваний центральной нервной системы. В состав МДБ входят: психологи, логопед, специалист по социальной работе, выполняющий функции эрготерапевта, инструктор по физической культуре.

Для оценки функционирования клиентов используются стандартизированные методики и шкалы с последующим переводом полученных результатов в категории МКФ. На основе количественных данных выстраивается функциональный профиль клиента, который демонстрирует степень нарушений функций организма, ограничений активности и возможности участия клиента в определенный временной период, что позволяет использовать его в качестве основы для планирования и проведения реабилитационных мероприятий. Итоговая оценка эффективности реабилитации осуществляется на основании сопоставления достигнутых результатов при выполнении целей реабилитации с начальными параметрами по основным категориям ограничений активности и участия клиента.

Т.о., в современных исследованиях показано, что использование МКФ в практике реабилитации инвалидов позволяет оценить улучшение жизнедеятельности и социального участия клиента, что является необходимым условием для достижения конечной цели комплексной реабилитации. Необходимо подчеркнуть, что использование отдельных шкал и методик не позволяет провести системный анализ состояния клиента, определить цель реабилитации. В то время как применение МКФ в практике учреждения создает возможности для



Тело любит массаж... Любит массаж душа

Все родители мечтают вырастить своих малышей здоровыми и счастливыми. Свежий воздух, солнечный свет, любовь и забота взрослых – то, без чего невозможно гармоничное развитие ребенка. Но многие родители недооценивают значение движений! Даже для самых маленьких грудничков это важно! Но особенно это важно для детей с ОВЗ, посещающих наш Центр.

Вынужденное ограничение естественной подвижности, недостаточная физическая нагрузка неблагоприятно сказывается на здоровье ребят и на формировании личности. Этот недостаток двигательной активности может прекрасно восполнить детский массаж. В настоящее время детский массаж заслуженно считается одной из важных частей детского воспитания и развития с самых первых недель жизни.

В работе с детьми с ОВЗ мы используем лечебный массаж – испытанный многолетней практикой лечебный метод, который применяется для ускорения восстановления систем организма при их заболеваниях и травмах. Существуют различные разновидности лечебного массажа: наравне с классическим, массажист пользуется приемами рефлекторного, соединительнотканного, точечного и периостального массажа. Последний особо рекомендуется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – путем воздействия на точки в определенной последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице.

Но каждый мастер своего дела со временем совершенствуется и создает свою систему восстановления организма, эффективность которой проверяется временем. Одной из моих практических наработок, давших хорошие результаты, является массаж по китайской технике Тай Цзи Цигун.

В восточной медицине считается: причина всех болезней – в нарушении баланса энергий, мужской и женской, все болезни и проблемы возникают по причине неправильной ее циркуляции. Болезнь зарождается в энергетической сущности, а затем переходит в физическое тело. Энергия не может поступить в тело человека самостоятельно – она проникает через энергетические меридианы, вдоль которых расположены биологически активные точки, на которые оказывается воздействие в процессе лечения. Тай Цзи Цигун включает несколько техник.

Наиболее хорошо зарекомендовавшей себя в моей работе является техника с величественным названием «Черный дракон» – суставной массаж. Организм здоров, в случае, если кровь циркулирует через суставы ровно и без задержек. В противном случае организм заболевает.

По опыту работы, застойные явления чаще всего начинают появляться в суставах сначала ног, а затем и рук, т. к. они наиболее подвижны в течение всей жизни. Путем применения специальных мягких манипуляций можно легко и быстро «открыть» зажатые суставы. В связи с чем, данный вид массажа и получил название – «открывающий суставы, или суставной массаж».

Не менее красивое название имеет и техника линейно-точечного массажа – «Лазурный Дракон».

Эта техника способствует восстановлению тонуса мышечно-связочного аппарата, т. е. массаж проводится с обязательным использованием акупунктурных точек.

Актуален и востребован в моей практике массаж по технике – «Белый Дракон», массаж по исправлению осанки и устранению сколиозов (1 – 2 степени). В утробе матери позвоночник плода представляет собой равномерную дугу. Сразу после рождения ребенка позвоночник выпрямляется почти до прямой линии. С этого момента начинается формирование осанки. С момента, когда малыш начинает держать головку, в шейной части позвоночника образуется изгиб вперед (шейный лордоз); когда ребенок начинает сидеть – в грудном отделе позвоночника образуется изгиб, обращенный назад (кифоз), а когда начинает ходить – образуется изгиб позвоночника с выпуклостью, обращенной вперед в поясничной части (поясничный лордоз).

К сожалению, в настоящее время идеально ровная спина – очень редкая картина. Всё больше детей, обращающихся в наш Центр, являются «счастливыми» обладателями нарушенной осанки. Используя предложенную технику «Белый Дракон», исправление осанки происходит практически без приложения физической силы со стороны массажиста и с полным комфортом для пациента. Задача родителей – закрепить результат специально подобранными упражнениями для укрепления мышечного корсета спины.

Все перечисленные техники хорошо зарекомендовали себя, показав отличный результат и улучшив самочувствие детей, посещающих наше социально-реабилитационное отделение. Видеть результат своей работы, получать обратную связь от родителей наших детей – достойная награда для любого профессионала.

А какие методики используете Вы в своей работе? Какие приемы, позволяют Вам справляться со сложными случаями, коих немало в нашей работе? Давайте делиться опытом!

Кравец Алексей Александрович, медицинский брат по массажу СРОДИ № 3



Фото из источника: «Азбука здоровья»

В конце 2018 года коллектив студии СОТ «Импульс» принимал участие в отборочном туре инклюзивного творческого фестиваля "Территория добра". Отбор на фестиваль проходил в несколько туров, так как было подано большое количество заявок – около 800.

Танцевальная композиция «Небо» была отобрана представителями жюри для участия в галла-концерте фестиваля. Участники студии: Денисов Павел, Бабова Мила, Желаев Александр, Лебедев Евгений, Багданович Оксана, Дёгтева Екатерина и Дмитриев Александр были отмечены специальным



Вальс «Нежность» 2017 год. Совместное выступление клиентов центра и сотрудников

призам фестиваля, а так же стали дипломантами и лауреатами Инклюзивного творческого фестиваля "Территория добра", организаторами которого стали Культурный центр "Троицкий", Администрация Невского района Санкт-Петербурга и Санкт-Петербургская ассоциация общественных объединений родителей детей-инвалидов «ГАООРДИ».

Сейчас участники студии разучивают две новые композиции, которые уже скоро будут показаны на запланированных мероприятиях посвященных Дню Защитников Отечества и Международному женскому дню 8 марта.

Но, а мне хотелось бы пожелать вам, дорогие друзья, быть более активными, вести здоровый образ жизни и получать побольше, положительных эмоций.

Панкова Анжела, руководитель студии СОТ «Импульс», инструктор по ФК



Театрализованная пантомима «Весёлые клоуны» 2016 год совместная работа с руководителем театральной студии Райской А.С.

2019 год - год СПОРТА!

23 января 2019 года и 20 февраля 2019 года в Санкт-Петербурге прошли два этапа Кубка Федерации спорта инвалидов по горнолыжному спорту, где приняли участие инвалиды трудоспособного возраста Онищенко Кирилл Олегович среди мужчин и Чарыева Мария Станиславовна среди женщин СПб ГБУСОН "ЦСРИДИ Невского района СПб". В личном зачете

Онищенко Кирилл занял 1 место, Чарыева Мария – 2 место. В командных соревнованиях у нас 3 место.

От всей души поздравляем наших



участников с победой и желаем им крепкого здоровья и дальнейших спортивных побед!

Бодрицкая О.А., заведующий АФК



Сегодня в нашей рубрике: «Жизнь продолжается... Всегда!» мы будем рассказывать о непростой судьбе очень интересного и известного в нашем городе человека и нашего реабилитанта - Сергея Поюнова.

-Сергей, расскажите нам, немного о себе.

- Я родился 19 мая 1961 года в городе Санкт-Петербург. Служил в дивизии особого назначения ВВ МВД СССР в г. Москва. Награждён знаком "За отличие в службе" 2 степени, знаком по охране общественного порядка в дни проведения Олимпийских игр в 1980 году. В армии, находясь на посту в сильные морозы, я подморозил руки и ноги, что дало толчок к развитию сосудистому заболеванию, которое привело через 15 лет к ампутации левой голени. Лишившись ноги, мне показалось, что жизнь остановилась, и я никогда больше не смогу жить и радоваться жизни. Но узнав, что существуют реабилитационные Центры, которые могут посещать люди с ограниченными возможностями, в



частности, колясочники, я записался во все коллективы и с этого началась моя другая, счастливая жизнь.

- Сергей, Вы ведёте огромную общественную деятельность в городе.

- Общественной деятельностью на благо людей с ограниченными возможностями я занимаюсь с 2012 года: во-первых, я стал техническим экспертом по "Доступной среде". Я обратился с просьбой и внёс предложение изменить маршрут автобуса № 118.

При комитете по транспорту я написал первые инструкции для водителей и кондукторов общественного транспорта, в которых водитель обязан выйти и помочь инвалиду-колясочнику загрузиться в транспорт и этим помог колясочникам нашего города ездить на низкопольном транспорте. По приглашению директора «Горэлектротранса». Острякова В.А. провожу вводные инструктажи для водителей и кондукторов на тему "Доступная среда на транспорте."

Принимаю активное участие и в творческой жизни города. Имею более 25 медалей, награждён грамотами и благодарственными письмами адми-

нистрации Невского района, общественных организаций города, государственных структур.

По рейтингу газеты МР7 "Лучшие люди Петербурга – кто они" за 2012 год, стал одним из них.

- Сергей, расскажите о вашей спортивной жизни.



Сидя на коляске, я активно продолжаю заниматься спортом. Стал двух-кратным чемпионом Санкт-Петербурга по настольному теннису, среди колясочников 2012-2013 года. Серебряный призёр чемпионата России по спортивным танцам на колясках 2013-2014 году, попав в сборную России и став действующим спортсменом Федерации спортивных танцев на колясках.

Выезжал в детский интернат г. Пушкина, по просьбе детишек, показывать мастер класс по танцам на колясках, выступал с концертами в пансионатах для престарелых людей.

- Расскажите ещё об уникальном проекте.

- 22 июля 2015 г, впервые в мире, Большой театр Балета (г. Москва), в постановку Кирилла Серебренникова "Герой нашего времени" (М.Ю. Лермонтов), были приглашены инвалиды-колясочники на роли солдат-инвалидов, в число которых вошёл я, и вот на протяжении пяти лет мы продолжаем совместные выступления на сцене Большого театра.

- Вы хорошо поёте. Расскажите как это удаётся.

Я очень люблю петь, но активно запел после того, как стал посещать Центр реабилитации инвалидов и детей-инвалидов. И теперь выступаю с различными номерами на многих благотворительных праздниках, фестивалях и конкурсах. В частности, в 2014 году стал лауреатом 1 степени Военно-патриотической песни.

Жизнь продолжается... Всегда!

Принимал участие в концертах на разных площадках города: в Театре Эстрады им. Райкина, в ТЮЗе им. Брянцева, в Мраморном дворце, на конкурсах и фестивалях. Кроме того для меня было событием выступить на Конюшенной площади во время проведения чемпионата мира по футболу 2018 года (фанзона).

- Ваша театральная деятельность какие дает успехи?

- Участвую во всех спектаклях и постановках Реабилитационного центра на Чудновского. Принимал участие в спектаклях: «Путешествие аргонатов за золотым руно», «Юбилей», «Жеманницы», а также в театрализованных представлениях на военную тему.

В 2016 году снялся в историческом фильме "ДУЭЛЯНТ", в роли нищего и в фильме "Карп отороженный" в роли пенсионера.

В 2017 году по теме «Интеграция инвалидов в общество» поставили танцевальный номер с Варей Ямщиковой, студенткой Российского колледжа традиционной культуры. С номером "Летняя ночь" выступили на сцене ТЮЗа им. Брянцева на фестивале "Адмиралтейское танго". Кроме того в колледже на конкурсе, где заняли 1 место. Молодые студенты были в изумлении - не знали, что на коляске можно танцевать.

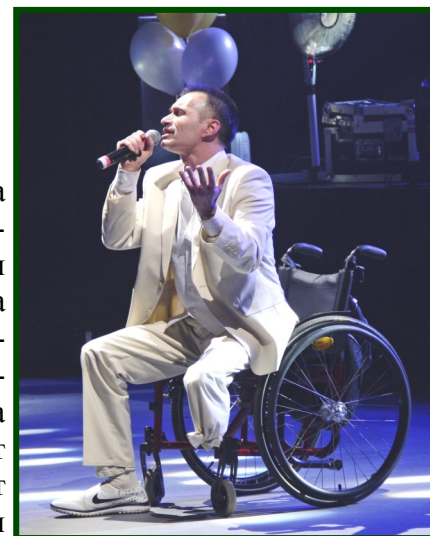
Принимал участие и в 6-ом Николаевском историческом балу.

В мае 2018 года состоялся уникальный гала-концерт в Мраморном дворце, где наряду с профессиональными артистами и танцорами с



ограниченными возможностями я чувствовал себя наравне с ними. Самой яркой страницей в моей жизни, пожалуй, была встреча с балериной Академии балета им. Вагановой. В рамках декады инвалидов был создан совместный тан-

цевальный номер колясочника и балерины под чутким руководством народного артиста России, заведующего кафедрой Академии Русского балета Петухова Ю.Н. Этот социальный проект стал интересен всем. Это новый опыт, где впервые в России в одном номере сошлись балерина и танцор-колясочник. Великолепное выступление! И что вдвойне приятно, имя ему - "Вдохновение" Сергей Поюнов и Джулия Рустамова – артистка балета, студентка хореографического отделения пе-



дагогического факультета Академии Русского балета им. А.Я Вагановой. Наш номер видели зрители фестиваля "Адмиралтейское танго" на сцене ТЮЗа им.Брянцева и на сцене БКЗ Октябрьский.

- Что важно в нашей жизни и для тех, кто оказался в трудной ситуации?

- Ведите активную жизнь, занимайтесь плодотворной деятельностью. Моя задача: быть примером для других людей и вести их за собой. Моя жизненная позиция, дарить людям радость и быть примером другим людям, особенно колясочникам.

Всеми своими достижениями хочу показать, что жизнь в коляске не приговор, и после 50 лет можно плодотворно жить и не опускать руки.

Я счастливый человек. Много сделал для города по доступной среде, поддерживаю инвалидов-колясочников, пою и танцую.

Беседовала Анна Райская

