

Я иду к тебе, «Здоровье!»

Здоровье — самое ценное в жизни. Когда у вас ничего не болит, здоровы ваши близкие, тогда и солнце светит ярче. Только здоровый человек может радоваться каждому наступившему дню. Без здоровья не нужны ни деньги, ни золото, ни другие материальные блага. Поэтому если у вас хорошее здоровье, берегите его!

Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели.



В рамках реализации проекта «Создание системы долгосрочного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами на территории Белгородской области» на территории Корочанского района внедрены альтернативные формы ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами:

Наименование услуги	Виды социальных услуг	Стоимость	Условия назначения
«Детский сад для пожилых» на базе МБУССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения Корочанского района»	социально-педагогические, социально-правовые и услуги в целях повышения коммуникативного потенциала социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов	Бесплатно	Личное заявление, документ удостоверяющий личность, СНИЛС
«Детский сад для пожилых» на базе МБУСУСОС-СЗН «Корочанский центр престарелых инвалидов»	социально-педагогические, социально-правовые и услуги в целях повышения коммуникативного потенциала социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов	от 2 до 8 часов – бесплатно с проживанием и питанием – 425,64 рублей	Личное заявление, документ удостоверяющий личность, СНИЛС
«Помощник по уходу» (Сиделка) на базе МБУССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения Корочанского района»	Социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-правовые, услуги в целях повышения коммуникативного потенциала социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов	Платно В зависимости от потребностей получателя социальной услуги стоимость определена согласно утвержденных тарифов	Личное заявление, документ удостоверяющий личность, СНИЛС, медицинское заключение
«Помощник по уходу» (Сиделка) на базе МБУСУ-СОССЗН «Корочанский центр престарелых инвалидов»	Социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-правовые, услуги в целях повышения коммуникативного потенциала социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов	Платно В зависимости от потребностей получателя социальной услуги стоимость определена согласно утвержденных тарифов	Личное заявление, документ удостоверяющий личность, СНИЛС, медицинское заключение
«Приемная семья» для пожилых граждан	Социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-правовые, услуги в целях повышения коммуникативного потенциала социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов	По договоренности сторон, гражданину изъявившему желание принять в свою семью пожилого выплывается ежемесячно 4 000 руб.	Личное заявление, документ удостоверяющий личность, СНИЛС, медицинское заключение
«Кабинет памяти» для граждан пожилого возраста и инвалидов	Оказание профилактических и оздоровительных услуг	бесплатно	Личное заявление, документ удостоверяющий личность, СНИЛС

Телефон: (847231)5-54-74
Факс: (847231)5-54-74

УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ КОРОЧАНСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА,
КАК ОСТАВАТЬСЯ
МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ

Будьте оптимистами

Мы выглядим и чувствуем себя на столько лет, на сколько ощущаем внутри. Молодость - не просто лицо без морщин, стройная фигура и легкая походка. Главные атрибуты настоящей молодости – ощущение полета и присутствие интереса к происходящему вокруг, ко всему новому, что происходит.

Во-первых, никогда не говорите ни себе, ни другим, что вы плохо выглядите, и искренне наслаждайтесь комплиментами. Вы очаровательны, вы нравитесь себе, и другие заметили вашу красоту, так получите от этого удовольствие.

Второй момент – обязательно говорите комплименты сами себе, сначала прямо в постели, а потом перед зеркалом в ванной. И чаще говорите себе такую фразу: « Я радуюсь жизни и полностью довольна собой. Я удовлетворена своими способностями и возможностями. Я спокойна и уверена в себе».

Третий, самый главный момент – занимайтесь тем, что вам действительно интересно. Тем кто любит танцевать, будет делать это в любом возрасте.

Старайтесь общаться с теми, с кем вам хорошо и радостно. Все свои идеи по сохранению молодости осуществляйте радостно и с умом. Мысленно создайте свой желаемый образ в своей голове, ощущая себя так, будто вы уже стали такой. Чем четче и ярче вы будете видеть себя в новом образе, тем быстрее достигнете его.



Активность тела – тонус духа

Движение - одно из лучших средств продлить жизнь. Это залог долголетия и настоящий эликсир молодости. Любое движение пойдет на пользу!

Старайтесь как можно больше ходить пешком. Конечно ориентируйтесь на свое состояние, не пересиливайте боль, если она появляется, - отдохните, присядьте, отдышитесь – и двигайтесь дальше.

Уделяйте хотя бы 15 - 20 минут гимнастике. Избегайте резких движений, наклонов, прыжков. Делайте упор на растяжения – потягивайтесь вверх, выполняйте медленные приседания, вращения руками.

Избегайте бега с высоко поднятыми ногами, глубоких наклонов вперед и в стороны, упражнений, при которых нужно делать опору на одну ногу, резких поворотов.

Смехотерапия

Смех очень полезен для психологического и физического здоровья. Когда вы искренне улыбаетесь или хохочете, снимается нервное напряжение и происходит выброс излишней энергии, притупляется острота негативных переживаний, улучшается настроение. Смех приносит пользу внутренним органам. Когда мы смеемся, наше дыхание перестраивается – вдох становится более глубоким и продолжительным, а выдох – резким и коротким.



Люди, занимающиеся пением, меньше болеют инфекционными бронхитами, обструктивными болезнями легких. Их кровь насыщается кислородом, а сердце и сосуды тренируются ничуть не хуже, чем при беге или плавании. Получается своеобразная вибрационная гимнастика, особенно положительно действующая на печень, желудок, поджелудочную железу, даже на перистальтику кишечника.

С песней по жизни

Танцы вместо лекарств

Танцы задействуют практически все группы мышц. Когда тело двигается в соответствии с ритмом музыки и вашим настроением, позволяют подключить к работе максимально возможное количество мышц.

Специалисты предупреждают людей пожилого возраста от попыток освоить слишком энергичные и сложные в исполнении танцы – так же и в случае с гимнастикой, движение в первую очередь должно доставлять удовольствие. Не зря в психотерапии есть целое направление – танцевальная терапия.



7 способов взбодриться

Когда вы ощущаете себя словно выжатый лимон, попробуйте вернуть тонус и освободить скрытую энергию, которой у вас немало.

Сядьте в удобную позу, с закрытыми глазами и дышите полной грудью. Ваш выдох должен длиться чуть дольше, чем вдох. Постепенно ускоряйте ритм дыхания и уменьшайте его глубину. Под конец сделайте быстрый вдох носом и сразу же резко выдыхайте через рот. Всего 3-4 минуты такого дыхания – и вы снова готовы к работе. Щепотка одной из пряностей, например, имбиря, корицы, шафрана, острого перца, гвоздики или кориандра, добавленная в чашку чая или молока – дают стимулирующий эффект.

Выйдите на свежий воздух и погрейтесь на солнце. Чем больше света вокруг вас, тем бодрее вы себя чувствуете.