



Сентябрь-Октябрь, 2018

"Сосновый бор"
представляет...
Таболина
Анастасия



СОБЫТИЯ

День знаний в «Сосновом бору»

3 сентября в Центре реабилитации «Сосновый бор» прошла торжественная линейка, посвященная открытию нового 23-го заезда и началу учебного года. 58 новых реабилитантов сегодня начнут свое обучение по восьми профессиям: изготовитель художественных изделий из лозы, обувщик по ремонту обуви, маникюрша, портной, оператор ЭВМ, парикмахер, фотограф, водитель категории «В».



На празднике присутствовали заместитель главы администрации Липецкой области Людмила Ивановна Летникова, первый заместитель начальника управления социальной защиты населения Липецкой области Татьяна Викторовна Андреева.

Заместитель главы администрации Липецкой области Людмила Ивановна Летникова поздравила всех с началом учебного года и пожелала успешно освоить выбранные профессии, чтобы в будущем они позволили устояться

на работу и реализовать себя в жизни.

Первый заместитель начальника управления социальной защиты населения Липецкой области Татьяна Викторовна Андреева поздравила реабилитантов и пожелала не бояться ничего, активно получать новые знания и работать над собой.

Директор Центра также сказала поздравительные слова новому заезду.

От ветеранов Центра с напутственным словом выступила Лариса Антоновна Пластинина.

С ответным словом от 23-го заезда выступила Таболина Анастасия.

Для реабилитантов, гостей, ветеранов и сотрудников выступили скрипач Marko Krasso, образцовый театр танца «Талисман» и социальный педагог Центра Елена Головачева. По сложившейся традиции ребята, загадав желание, выпустили в небо воздушные шары.



«ИнваЭкспо. Общество для всех 2018»

С 12 по 14 сентября 2018 года в городе Москва на ВДНХ прошла восьмая

международная выставка «ИнваЭкспо. Общество для всех 2018», гостями которой стали представители ЦР «Сосновый бор».



Более 100 отечественных и зарубежных компаний-производителей и поставщиков технических средств реабилитации и услуг в реабилитационной сфере были представлены в выставочной экспозиции. Выставку посетило более 3000 гостей, в числе которых были руководители федеральных министерств и ведомств, руководители общественных организаций инвалидов.

Цель выставки - укрепление взаимодействия министерств, ведомств - всех сторон, заинтересованных в повышении качества жизни этой категории граждан, создание конструктивного диалога между заказчиками, производителями, поставщиками услуг, изделий и потребителями.

В выставке приняли участие представители регионов России, в том числе крупнейшие государственные заказчики, та-

СОБЫТИЯ

кие как «Армед», «Круст», «Исток-аудио», «Вертикаль», специалисты стран СНГ, зарубежные компании.



В рамках деловой программы были организованы презентации, мастер-классы, круглые столы, конференции, диалоговые площадки и семинары с участием ведущих российских и иностранных специалистов. Спортивная программа включала адаптивную физкультуру, мастер-классы известных спортсменов, интеграционные виды спорта, в которых каждый посетитель и гость выставки смог принять участие, «День фитнеса» для людей с ОВЗ.

Культурная программа была представлена традиционным фестивалем искусств «ЕвроПарафест».

Особое внимание участников и гостей выставки привлекли новые модели машин для людей с инвалидностью. На «Инва-Экспо» впервые показали спецмодификацию Lada Largus и белорус-

ский Юнимобиль. Lada Largus рассчитана на работу в качестве социального такси, куда может въехать и разместиться человек на инвалидной коляске. Для этого предусмотрена откидная секция заднего бампера и опускающийся пол в задней части салона. Внутри машины коляска фиксируется специальными креплениями.

Юнимобиль предназначен для вождения самим инвалидом-колясочником. Заезд в салон происходит так же сзади авто, через откидывающуюся дверь. Для управления машиной разработаны руль и специальный джойстик, но есть и обычные педали, чтобы при необходимости за руль мог сесть обычный водитель. Разработчики поясняют, что пока это макет автомобиля, тестовые испытания еще не проводились.



Однако идея изобретателей вызвала большой интерес у гостей выставки. Интересными новшествами для ЦР «Сосновый бор», которые хоте-

лось бы видеть у себя в Центре, показались интеграционные спортивные игры, такие как «Новус», «Кульбитто», «Жульбак», «Бочче» и другие. В них могут принимать активное участие люди с инвалидностью, получая при этом не только удовольствие, но и своеобразный терапевтический эффект, тренируя тем самым глазомер, познавательные процессы и координацию.

«ГТО - Осенний марафон»



8 сентября уже в четвертый раз команда «Соснового бора» «Олимпийский талисман» принимала самое активное участие в спартакиаде «ГТО – Осенний марафон» среди работников социальной защиты населения Липецкой области. Соревнования прошли на базе горнолыжного семейного комплекса «Hillpark» в селе Большая Кузьминка. В быстроте, ловкости и выносливости состязались 246 человек, представляющих 41 учреждение региональной системы соцзащиты.

СОБЫТИЯ

Всего же спортивный праздник объединил около 750 сотрудников социальной службы.



Поприветствовать участников приехали заместитель главы администрации Липецкой области Людмила Ивановна Летникова и начальник областного управления социальной защиты населения Сергей Александрович Орусь.

Каждый участник смог продемонстрировать свою физическую подготовку как в личном зачете, показывая мастерство в ловкости, быстроте, выносливости, так и в командной эстафете. Параллельно с соревнованиями на спортивных площадках проходил конкурс на лучший агитпункт «Защитим здоровье физкультурой!». Основная цель наглядной агитации - популяризация здорового образа жизни среди людей пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья. Все победители были награждены дипломами, медалями и призами.

Поездка в Липецкий музей декоративно-прикладного искусства

27 сентября ребята вместе с педагогами посетили Липецкий музей декоративно-прикладного искусства, где смогли увидеть все многообразие народных декоративных промыслов Липецкого края.

У нас была возможность познакомиться с бытом наших предков, одеждой и утварью наших прапрабабушек, оценить, насколько их жизнь отличалась от нашей.



А еще мы увидели, как раньше плелось знаменитое елецкое кружево и какие его разновидности бывают.

Международный день пожилых людей

Первого октября во всём мире отмечается День пожилых людей! И

Центр реабилитации «Сосновый бор» не исключение.



В этот день директор Центра Светлана Ивановна Пополитова на торжественном собрании поздравила всех ветеранов Центра с этим праздником, пожелав всем крепкого здоровья и долгих лет жизни.

По традиции она зачитала праздничный приказ о вручении памятных подарков ветеранам за активное участие в культурно-массовой, духовной, трудовой, волонтерской и общественной жизни Центра. После вручения подарков состоялся праздничный концерт подготовленный участниками художественной самодеятельности Центра.

Особое внимание и теплые слова были уделены долгожителям. Каждому из них был вручен индивидуальный памятный подарок. В свою очередь долгожители, в лице Екатерины Абрамовны Татаренко, ответным словом и подарила всем участникам мероприятия песню: «Может быть...»

СОБЫТИЯ



Далее концертную программу на тему «Чудо по имени Кино...» открыли ветераны Центра песней «Пароходы белые» из кинофильма «И снова Анискин...». Тематика концерта позволила всем собравшимся в зале насладиться песнями «Есть только миг», «Песня про зайцев», «Куплеты Курочкина», «Морячка»; тематическими танцами, сценками и др.



Этим концертом участники художественной самодеятельности поздравили всех ветеранов с Международным днем пожилых людей долгих и активных лет жизни!

«Клуб интересных встреч» открыл свои двери для новых гостей...

2 октября в рамках "Клуба интересных встреч" в гостях у ЦР «Сосновый бор» побывал Павел Шматов - мастер спорта международного класса,

неоднократный призер чемпионатов России, Европы и мира по необычному виду спорта, который часто называют "лесные шахматы" - спортивному ориентированию. Это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности.

Беседа проходила в непринужденной теплой атмосфере. Павел немного рассказал о себе и своих увлечениях, которые постепенно переросли из хобби в профессиональную спортивную деятельность.

В ходе подготовленного ребятами и педагогом-психологом Натальей Геннадьевной Бешенко интервью, мы смогли узнать интересные подробности об ориентировании на местности.

В конце встречи Павел пригласил ребят тоже попробовать свои силы в этом увлекательном и интересном виде спорта.



"Клуб интересных встреч" открыл свои двери для новых гостей...

12 октября состоялась интересная встреча с Viktorom Rudi – называющим себя репером-оптимистом, влюбленным в жизнь.



Виктор является выпускником Центра (12 заезд 2007-2008 гг.) и близким другом Алексея Аксенова - члена ЛРОО "Школа мастеров", который сейчас находится у нас на реабилитации.

Виктор поделился своим творчеством и рассказал, что подтолкнуло его занять активную социальную позицию.

Будучи в Центре, Витя немного писал стихи и мечтал петь, но его проблемы с речью, в силу заболевания, доставляли неудобства и огорчения. Но, несмотря на это, он маленькими шажками приближался к своей мечте, упорно занимаясь развитием речи.

После окончания курса реабилитации, Виктор занимался с логопедом, поступил в труппу Особого театра «Лестница»,

СОБЫТИЯ

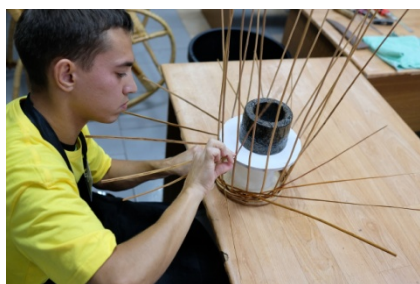
где играет до сих пор главные роли. Благодаря этому его речь стала более четкой и уверенной. Помимо этого, он занят музыкальным творчеством, пишет стихи и читает реп.

Кроме того, он занимается и общественной деятельностью, вместе с Алексеем они познакомились благодаря ЛРОО «Оптимист» и уже в течение пяти лет хорошие друзья.

А еще, благодаря театру, Виктор встретил свою настоящую любовь, которой посвящает стихи и песни...

Хотелось бы, чтобы все присутствующие на этой встрече ребята, научились делать свои мечты целями и пытались их достигнуть, как бы ни было трудно ...

Региональный отборочный этап IV Национального чемпионата «Абилимпикс-2018»



3 октября в Центре реабилитации «Сосновый бор» прошел второй день Регионального отборочного этапа IV Национального чемпионата

профессионального мастерства среди людей с инвалидностью «Абилимпикс-2018»



«Абилимпикс» уверенно набирает обороты в Липецкой области в первый год проведения чемпионата было представлено 3 компетенции, в прошлом году Липецкая область представила 8 компетенций, а в этом 13 компетенций: «Документационное обеспечение управления и архивоведения», «Ремонт и обслуживание автомобилей», «Медицинский и социальный уход», «Поварское дело», «Массажист», «Лозоплетение», «Портной», «Адаптивная физическая культура», «Резьба по дереву», «Флористика», «Фотограф - репортер» школьники и специалисты.

Соревнования Абилимпикс охватывают сегодня все категории инвалидов. Движение Абилимпикс меняет отношение общества к трудоустройству людей с инвалидностью, мотивирует государство создавать все необходимые условия для получения доступного образо-

вания, все для получения высококвалифицированных специальностей и хорошей работы. В Чемпионате приняли участие 67 человек с инвалидностью и 67 профессиональных экспертов, которые оценивали работу участников.

На торжественной церемонии закрытия Регионального отборочного этапа IV Национального чемпионата профессионального мастерства среди людей с инвалидностью «Абилимпикс-2018» победителям вручили дипломы, медали и памятные подарки.



В Москву на IV Национального чемпионата профессионального мастерства среди людей с инвалидностью «Абилимпикс-2018» поедут представлять Липецкую область по компетенциям:

- «Документационное обеспечение управления и архивоведения» - Бочарников Алексей Алексеевич;

- «Ремонт и обслуживание автомобилей» - Матюшин Павел Сергеевич;

СОБЫТИЯ

- «Медицинский и социальный уход» - Богдан Степан Иванович;
- «Поварское дело» - Ананских Кирилл Сергеевич;
- «Массажист» - Стрюк Максим Владимирович;
- «Лозоплетение» - Скуридин Вячеслав Васильевич;
- «Портной» - Карибова Наталья Ивановна;
- «Адаптивная физическая культура»- Симонов Александр Александрович;
- «Резьба по дереву» - Лазарев Сергей Юрьевич;
- «Флористика» - Меркулова Дарья Ивановна;
- «Фотограф - репортер» категория школьники – Кургузиков Роман Александрович;
- «Фотограф - репортер» категория специалисты – Чернышев Алексей Михайлович.

Фестиваль «Золотая осень»



6 октября в КСК «Белая дача» прошел Фестиваль по конному спорту среди лиц с ограниченными возможностями здоровья «Золотая осень». В фе-

стивале приняли участие 325 человек из Московской области, Москвы, Челябинска и Челябинской области, Орла, Казани, Рязанской области, Ярославля, Чувашской республики, Тульской области, Саратова, Тверской области, Пскова, Липецка, Самарской области, Владимира и Владимирской области, Южно-Сахалинска, Кемеровской области, Калининградской области, Великого Новгорода, республики Беларусь. Липецк представляли Кобзев Максим – категория Вi (р) занял 4 место, Бабанова Татьяна – категория Сi (р) заняла 4 место, Дорофеева Юлия – категория Сi (р) заняла 1 место, Мухортова Валентина - категория Сi (с) – 4 место.

Гостями фестиваля были Министр физкультуры и спорта Терюшков Р.И., старший тренер паралимпийской выездки Колосов В.Ф., исполнительный директор Федерации конного спорта Колинин С.В.

Фотосессия «Осень радует теплом»

Осень балует нас своими приятными теплыми деньками, поражает разнообразием красок осенний лес. 19 октября мы не

смогли не запечатлеть эти замечательные моменты осени в истории центра «Сосновый бор»



«Осенний бал»

22 октября у нас состоялся «Осенний бал». Он проходил в необычной форме: ребята вместе с педагогами были заняты творческим фантазированием по изготовлению поделок из сезонных овощей и фруктов. Ну какой же «Осенний бал» без угощения? Сладкий пирог с чаем были очень кстати.



«Веселая суббота»

Субботный день 27 октября в отделении социальной реабилитации инвалидов получился особенно ярким, позитивным, насыщенным и запоминающимся для всех. А все потому, что педагоги для ребят подготовили целый комплекс мероприятий под общим

СОБЫТИЯ

названием «Веселая суббота».



Он включал в себя приготовление горячих бутербродов в рамках работы «Клуба выходного дня», спортивные состязания «Веселые старты» и вечернюю «Веселую дискотеку».

Получатели социальных услуг активно принимали участие во всех мероприятиях: дружно готовили на кухне под четким руководством инструктора по труду, нарезаая и раскладывая продукты на бутерброды; быстро бегали, прыгали, метали в цель во время спортивных состязательных конкурсов; а вечером все зажигательно танцевали на дискотеке.



День прошел на одном дыхании, никого не оставив равнодушным, запомнился только положительными эмоциями и красочными фотографиями на память.

Экологическая акция «Чистый берег»

Сегодня 29 октября в рамках добровольческого проекта «Бумеранг» в ЦР «Сосновый бор» состоялось совместное мероприятие ребят с трудными подростками, состоящими на учете в ПДН УМВД г. Липецка. Мероприятие имело экологическую направленность и называлось «Чистый берег».



Ребята приняли самое активное участие в уборке близлежащей к Центру территории возле пруда поселка Новая Жизнь. Ими было собрано более двадцати мешков мусора, оставленных неосознательными людьми, загрязняющими природную среду. Теперь там стало чище и приятнее находиться.

После уборки всех ждал чай с вкусными угощениями.

Совместная работа с ПДН УМВД г. Липецка проводится не в первый раз и становится традиционной, с прошлым заездом было проведено мероприятие, приуроченное к 23 февраля



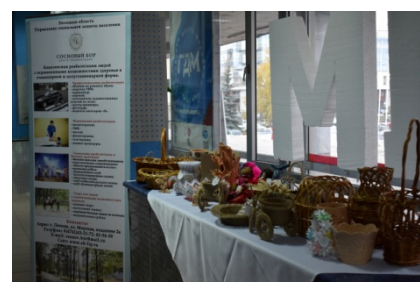
«Смекалка, доблесть, мужество» и «Мисс очарование», приуроченное к 8 марта.

Фестиваль «Культура без границ»

31 октября в стенах «Городского Дворца молодежи «Октябрь» состоялся фестиваль для людей с ограниченными возможностями здоровья «Культура без границ». Наши ребята приняли участие в различных творческих мастер-классах, побывали на интересном концерте.



Также мы смогли поучаствовать в творческой выставке и показать свои работы hand-made.



СОСНОВЫЙ БОР ПРЕДСТАВЛЯЕТ...

«Сосновый бор» представляет...

Таболина Анастасия



- *Настя! Расскажи коротко о себе: кто, откуда, где проживаешь, о своих увлечениях и коротко о семье.*

- *Мне 21 год, родом я из с. Боринское Липецкой обл., там же и проживаю. Живу с мамой, папой, братом, бабушкой и дедушкой. Люблю готовить, балуя этим своих родных.*

- *Давно ли ты в инвалидной коляске?*

- *Причиной моей травмы послужила авария. Я с моим парнем год назад катались на мотоцикле и попали в ДТП.*

- *Как ты узнала об этом месте - о «Сосновом боре»?*

- *О «Сосновом боре» мы с мамой узнали от своих знакомых.*

- *Как ты можешь охарактеризовать себя в двух словах?*

- *Если в двух словах, то я сильная и скромная.*

- *Настя! Бывают ли, и были ли моменты, когда ты теряешь веру в себя, хочется все бросить и как говорят: «Провалиться сквозь землю»?*

- *Были и бывают. Все зависит от настроения.*

- *Что для тебя было самым сложным?*

- *Для меня самым сложным было осознать то, что я нахожусь в инвалидной коляске.*

- *Опиши три своих достижения.*

- *Одним из моих достижений было, когда я закончила Липецкий техникум общественного питания с красным дипломом.*

- *Другими были, когда написала картину и когда здесь, в центре реабилитации я впервые села верхом на лошадь.*



- *Твои любимые фильмы и блюда?*

- *Психологический фильм «Падение вершины». Из блюд мне нравится яблочный пирог «Шарлотка».*

- *Настя! А чего бы ты никогда не сделала в жизни?*

- *Я никогда больше не сяду на мотоцикл!*

- *Чем ты любишь заниматься в свободное время?*

- *Я люблю гулять на свежем воздухе и слушать музыку.*

- *По-твоему, какими качествами должен обладать любой человек, попавший в трудную ситуацию?*



- *На мой взгляд, обладать такими качествами как: стойкость, смелость и оптимизм.*

- *Настя, а о чем ты мечтаешь?*

- *Я мечтаю поскорее восстановиться и снова начать ходить.*

- *Какие советы ты можешь дать всем вновь прибывшим в наш центр реабилитации?*

- *Я советую набраться терпения и ни за что не сдаваться в трудную минуту.*

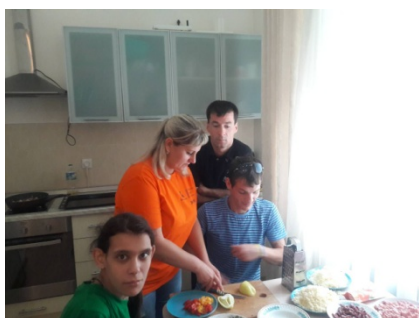


ИНТЕРЕСНАЯ ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

Субботний «Клуб выходного дня» - первый в новом заезде: приготовление ароматной запеканки под руководством профессионалов.



И снова **инструктора по труду** совместно с ребятами готовят уже полюбившуюся пиццу



На занятиях **по арт-терапии:** рисование трубочками. Развитие воображения,

творческого мышления, снятие эмоционального напряжения.



На занятиях в **студии краеведения «Интересные места Липецкого края»** мы знакомимся с историей Липецкой области



Занятие в малой группе на развитие внимания, логического и абстрактного мышления: ориентации в пространстве.



Субботний день 6 октября получился насыщенным, в рамках **"Клуба выходного дня"** все с удовольствием лакомились полюбившимися драниками.



ИНТЕРЕСНАЯ ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

Уборка может быть в радость. Главное – бодрый настрой и хорошая компания.



А уборка на свежем воздухе не только приятна, но и полезна для здоровья



Творческая группа "Мастерская чудес" в процессе плодотворной работы...



На занятии у **инструктора по труду** 25 октября мы делились своими мечтами...



...вязали, развивали мелкую моторику и нашли много других интересных и полезных занятий



«Аутизм. Выбор маршрута», С 8 по 10 октября в Московской школе управления «Сколково» состоялась III Международная научно-практическая конференция «Аутизм. Выбор маршрута», на которой побывали представители ЦР «Сосновый бор». Цель конференции – создать площадку для разговора о самых важных проблемах и

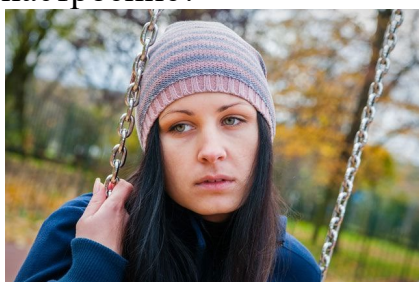
задачах в сфере помощи людям с аутизмом в России.

На огромной площадке школы «Сколково» встретились ученые, практики, руководители вузов, родители детей с аутизмом, представители исполнительной власти, журналисты, деятели культуры и представители НКО. Участие в конференции позволило познакомиться с интересными и неравнодушными к проблемам людей с РАС специалистами; узнать много новой информации и развеять множество распространенных мифов об аутизме; увидеть проблемы, с которыми сталкиваются семьи, где есть люди с РАС; познакомиться с зарубежным опытом работы в США, Италии, Израиле и других странах; услышать мнения профессионалов, представляющих научно-доказательные подходы в сфере помощи детям и взрослым с РАС.



Осенняя хандра. Как с ней справиться?

Когда на улице темно, холодно и сыро, хандрить начинают даже закаленные оптимисты. Поздней осенью так и хочется закутаться в одеяло и проспать до самой весны. Как вернуть себе бодрость и хорошее настроение?



Включите свет!

Одна из причин сезонной тоски – недостаток солнечного света. Учёные провели эксперимент на крысах – грызунов держали в тёмном помещении в течение шести недель. Затем учёные исследовали подопытных. Часть клеток их мозга оказалась повреждена. Наиболее сильно пострадали так называемые центры удовольствия, которые помогают поддерживать позитивный настрой.

А раз так, не пренебрегайте прогулками в солнечный денёк. В идеале гулять нужно не менее двух часов в день. Если это невозможно, следите за тем, чтобы в вашем доме всегда было

яркое освещение. Доказано: яркий свет независимо от источника улучшает настроение.

Займитесь спортом

Регулярные занятия спортом заставляют организм вырабатывать серотонин – так называемый гормон счастья, к тому же, когда вы тренируетесь, снижается уровень гормона стресса – кортизола. Есть и ещё один довод в пользу физкультуры. Во время тренировки человек начинает глубоко и правильно дышать.

А дыхательная гимнастика – одно из лучших успокоительных средств. При глубоком вдохе и медленном выдохе выделяется углекислый газ, который обладает противотревожным эффектом.

Следите за питанием

В период нервного напряжения потребность в витаминах группы В возрастает в пять раз.



Поэтому в вашем меню обязательно должны быть злаки. Подойдут цельнозерновые хлебцы и каши. Только не пытайтесь сэкономить время и сварить быструю

кашу из пакетика. Дело в том, что быстрота приготовления

достигается предварительной обработкой круп паром, что приводит к потере витаминов и микроэлементов.

Наладьте режим дня

Сон необходим организму, чтобы восстановить силы. Если отдыха слишком мало, то любой раздражитель будет выводить вас из себя. Большинству людей достаточно спать 6–8 часов, но потребность в сне зависит от индивидуальных особенностей.



Узнать, сколько времени нужно именно вам, несложно. Лягте в постель около 10–11 вечера и спите до утра, не включая будильник. Если вы проснулись с ощущением бодрости, значит, спали достаточно. Помните о том, что осенняя хандра не должна длиться более трех недель. Если проблема затянулась, то это уже депрессия, которую необходимо лечить.