

Петербургская

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

октябрь 2020 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ОКТЯБРЯ

1 октября – День пожилого человека. Международный день пожилых людей призван обратить наше внимание на ту важную роль, которую играют пожилые люди в жизни общества, и повысить осведомленность о положительных сторонах и проблемах старения в современном мире. Повестка дня на период до 2030 года предполагает, что достижение целей в области устойчивого развития возможно лишь при вовлечении людей всех возрастов. Расширение прав и возможностей пожилых людей, включая содействие участию в социальной, экономической и политической жизни, является одним из способов обеспечения инклюзивности и борьбы с возрастным неравенством.



2 октября – День социального педагога. Социальная педагогика - это самостоятельный раздел педагогики, со своими методами социальной воспитательной и образовательной деятельности. Социальный педагог - специалист в области педагогики и психологии, занимающийся организацией профилактической, социально значимой деятельности детей и взрослых. Речь идет о социальном развитии и воспитании человека, о его ориентации на социальные ценности, нормы и правила общества, в котором ему предстоит жить и реализовывать себя как личность.

4 октября – День учителя - День, в который отмечают роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.

4 октября – Всемирный день животных. Эта дата установлена с целью повышения осознания общественностью необходимости защиты окружающей среды, повышения активности в защите животных. Причем это касается защиты не только диких животных, но и домашних, поскольку примеров жестокого обращения с ними в последние годы становится все больше. Во многих западноевропейских странах считается, что домашние животные — это часть семьи, и они имеют такие же права, как и другие ее члены.



22 октября – Российский день без бумаги. В этот день ведущие компании из разных областей экономики объединяются для того, чтобы поделиться личным опытом сокращения нерационального расхода бумаги и провести собственные акции поддержки. Цель дня без бумаги — показать на реальных примерах, как и с помощью каких технологий каждая организация может внести свой вклад в сохранение природных ресурсов, и привлечение внимания компаний и людей по всему миру к современным безбумажным технологиям.

28 октября – День бабушек и дедушек в России. Бабушка и дедушка – это, как правило, самые старшие члены семьи, по отношению к которым все остальные проявляют определённый такт и уважение.

С днем рождения!

4 октября – Шурыгина Татьяна Анатольевна

12 октября – Матросова Светлана Сергеевна

14 октября – Корнева Лариса Валентиновна

17 октября – Дубровина Нонна Николаевна

19 октября – Фролова Эльвира Алимжановна

30 октября – Степаненкова Татьяна Петровна

☆

*Коллеги, с днем рождения,
Настроя, вдохновения,
Настроя позитивного
И отдыха активного.*

☆



Как поддержать пожилых людей — своих близких и подопечных фондов? Что для них важно на самом деле? Инструкция



1 октября — День пожилого человека. К этой дате **благотворительные фонды** подготовили инструкцию для тех, кто хочет поддержать людей старшего возраста. Узнайте, как сделать их жизнь комфортнее, помогите найти новые хобби — от танцев до модных показов — и учитесь бороться со стереотипами о старости.

1. Начните со своего окружения. Поговорите с близкими людьми старшего возраста и узнайте, что им интересно, чем бы хотелось заняться. Расскажите им про возможности, которые у них есть прямо сейчас, и подберите занятие по душе. Например, если они активные интернет-пользователи, вы можете посоветовать им клуб [«Старшие онлайн»](#) — это проект фонда «Добрый город Петербург», который объединяет людей в возрасте от 50 лет. Там регулярно проводят онлайн-трансляции — с лекциями психологов, уроками танцев и консультациями по цифровой грамотности.

2. Боритесь с собственными стереотипами о возрасте от 50 лет. Помните, что люди старшего возраста могут вести активный образ жизни, заниматься спортом, [вести](#) блоги, [участвовать](#) в модных показах. По мнению представителей фонда «Добрый город Петербург», главная проблема — не старость, а преждевременное старение, и важно давать людям старшего возраста возможность реализовать себя.

3. Расскажите друзьям и родственникам о том, как можно поддержать людей старшего возраста, в соцсетях: поделитесь этим материалом или постами некоммерческих организаций — часто они [объявляют](#) о сборе средств и [поиске волонтеров](#), а также анонсируют мероприятия. Не забывайте о том, насколько это важно — ведь общество становится старше. По [прогнозам](#) ООН, к началу 2030 года количество российского населения в возрасте 65 лет и старше будет составлять 19,3 % — на 7 % больше, чем в начале нулевых.

4. Вы можете перевести сумму для фонда или его проекта по сбору средств — страницу для денежных переводов легко найти на сайте конкретной организации. Кроме того, вы можете присоединиться к акции «Рубль в день»: для этого нужно пройти по [ссылке](#), решить, каким благотворительным организациям вы хотите помочь ежемесячным пожертвованием, выбрать сумму от 1 до 20 рублей в день и привязать банковскую карту.

Среди фондов, поддерживающих старших — «Добрый город Петербург», который создает сообщество активных людей, стремящихся менять качество своей жизни к лучшему. [«Время возможностей»](#) занимается подготовкой волонтеров старшего возраста, работающих на

городских мероприятиях и спортивных олимпиадах. «[Старость в радость](#)» собирает подарки для подопечных и организовывает досуг в домах-интернатах. Организации «[Хэсэд Авраам](#)», «[Яркая жизнь](#)», «[Долго и счастливо](#)» поддерживают людей старше 55 лет, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также имеющих проблемы со здоровьем.

5. Если вам хочется поддержать старших добрым делом, но вы пока не готовы стать волонтером, можете начать с [добрых писем](#) или поздравить человека открыткой. А также передать в фонды одежду, продукты и лекарства: например, их будут рады [принять](#) в организации «Яркая жизнь». В объединение «Старость в радость» помимо этих вещей можно также [передать](#) сладкие подарки и материалы для творчества.

6. Если вы чувствуете, что готовы стать волонтером, — сделайте это! Прежде всего решите, чем именно вам хотелось бы заняться в этом качестве — ведь поддержка старших бывает очень разной. Например, вы можете помочь фонду «Хэсэд Авраам» с развозкой продуктов и лекарств или присоединиться к горячей линии, чтобы оказывать поддержку в доверительных беседах. Организация «Яркая жизнь» ищет волонтеров, которые смогут прибраться дома у людей старшего возраста или будут сопровождать их на прогулке. А в фонде «Добрый город Петербург» можно стать диджитал-волонтером, помогая старшим освоить гаджеты, либо медиаволонтером, проводя съемку мероприятий, создавая статьи.

7. Вы можете действовать более масштабно и создать собственное мероприятие или проект для людей старшего возраста. Если у вас есть идеи, обращайтесь в фонд «Добрый город Петербург» — он поддерживает инициативы горожан. Свое предложение вы можете отправить на почту e.usanina@dobrygorod.spb.ru.

Источник: <https://paperpaper.ru/photos/kak-podderzhat-pozhilyh-lyudej/>

ВОСПИТАНИЕ

10 способов не сойти с ума, когда вся семья заболела



Обнимаем вас!

Болезни всегда не вовремя. Они срывают дедлайны, рушат планы и подрывают не только физическое, но и эмоциональное здоровье. Потому что сложно болеть самому, но еще сложнее — когда болеет твой ребенок. Мы собрали 10 очевидных и не очень способов не сойти с ума, если вся семья слегла с температурой, соплями и другими привычными, но неприятными симптомами простуды.

Устраиваем сериальный (мультсериальный) марафон

Одна из главных рекомендаций педиатров и терапевтов при ОРВИ — постельный режим. Меньше энергии расходуется на движение — больше остается на борьбу с болезнью. Поэтому находим фильмы, которые будут интересны всей семье, и забываем об ограничении экранного времени. Самое время показать ребенку свои любимые мультики! Дополнительный лайфхак: смотрите самые популярные зарубежные мульты в оригинале — всей семьей подтянете английский, тем более что в них он очень простой и понятный.

Заказываем еду на дом

Желания готовить в первые дни болезни у вас, скорее всего, нет. Потому что, во-первых, надо вставать с дивана. Во-вторых, стоять у плиты, а она такая же горячая, как вы, дети и их любимый отец (он, скорее всего, уже при 37 на градуснике отказался функционировать и принял позицию созерцателя). В-третьих, разве не круто лежать и всей семьей есть пиццу под любимый фильм? И еще бонус: во время болезни есть особо не хочется (и врачи настаивают, что если не хочется, то и не надо), а значит, заказывать придется не часто и семейный бюджет пострадает не сильно.

Готовим

Как только жар отступил и вы почувствовали себя уже лучше, чем зомби, самое время заняться чем-нибудь на кухне. Только не бросайтесь сразу на скучные рутинные дела, типа чистки картошки для супа. Спешить вам некуда, а значит, есть возможность заняться сезонной вкуснятиной: приготовить рождественское печенье, а потом его разрисовать, или сделать игрушки на елку, запечь, а потом раздарить родственникам (опять же экономия!). Выбираем самые простые рецепты, с которыми справятся даже дети и (или) болеющие взрослые, и начинаем весело раскидывать муку, как в кино.

Делаем уборку

Во-первых, во время болезни весьма полезно делать влажную уборку, проветривать помещение и увлажнять воздух. Это неоценимая помощь организму, особенно при температуре и насморке. Убравшись и создав благоприятную атмосферу для борьбы с болезнью, будет кстати воспользоваться антибактериальным средством для лечения насморка Сиалор®. Пока вы боретесь с

пятнами на паркете, он будет бороться с бактериями в организме. Во-вторых, оказавшись на больничном, можно найти время на то, чтобы разобрать вещи, до которых не доходили руки. Детям поручить игрушки и канцтовары, самим взяться за гардероб или разбор аптечки, а мужу делегировать поиск потерянных носков (где-то же они лежат!).

Достаем настольные игры

Больничный вообще отличная возможность заняться тем, на что в обычные дни не хватает времени. Например, найти-таки мафию в семье, которая просыпается по ночам (как будто мы не знаем, кто это), научить детей играть в шашки или шахматы.

Читаем книги

Рождественские и новогодние — перед праздниками, про анатомию, тело и врачей — актуально и интересно всегда, особенно во время болезни. С помощью книг, например, объясняем, почему ребенку сейчас так нехорошо: сопли льют, горло болит, а лоб горячий.

Лепим, рисуем, фантазируем

Сделать новогоднюю гирлянду и слепить снеговика по силам даже не склонным к творчеству родителям. Перед праздниками, кстати, продается множество адвент-календарей с элементарными поделками, которые будут актуальны даже после Нового года и пригодятся как раз для таких вот больничных недель.

Делаем палатку из одеял

Сделайте ребенку уютную берлогу из одеял и подушек, в которой можно полепить, почитать и даже подремать, когда захочется. Можно взять с собой любимый ночник или фонарик, захватить игрушки, книги и морс (вы же помните, как важно много пить во время болезни!) и получится собственная волшебная палатка для комфортного отдыха. Да и родителям такие сооружения очень полезны! Пока ребенок занят, можно выпить чаю и посмотреть пару серий любимого сериала.

Играем в доктора

Совет из рубрики «очевидное и невероятное». Не секрет, что примерить на себя роль доктора мечтает каждый ребенок. С серьезным видом измерить вам температуру, выдать мармеладку под видом таблетки и, при необходимости, сделать укол карандашом. Да и вам придется поиграть во врача, хотите вы того или нет. Температуру меряем, при необходимости сбиваем лекарствами, промываем нос и капаем Сиалор. Он, кстати, подходит для всей семьи: детям от трех лет и взрослым до 103. Так что вы капаете ребенку, он капает вам – и все счастливы.

Отправляемся на пикник

Когда температура уже спадает, аппетит и страсть к движению возвращаются, а силы сидеть дома с детьми постепенно заканчиваются, пикник в парке — отличный выход. Горячий чай (или даже суп) в термосе, сэндвичи или сладости — в зимнем парке или лесу все будет казаться еще вкуснее, чем дома. Свежий воздух станет отличным помощником в борьбе с болезнью. Главное — не бежать домой, если ребенок зачихал или начал кашлять. Это нормально и даже хорошо, оставайтесь на прогулке столько, сколько вам комфортно.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/8-vesej-kotorye-vasi-deti-skol-niki-vpolne-mogut-delat-sami>

В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам»
Тел/факс: 373-47-69
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 октября 2020г.

