

ПАТРОНАЖНЫЙ ЦЕНТР «ВИГОР»: искусство управления свободным временем

У каждого возраста есть свой смысл. Пенсионный возраст – это шанс получить еще одну профессию, попробовать что-то новое и, как следствие, жить дольше – здорово и счастливо.

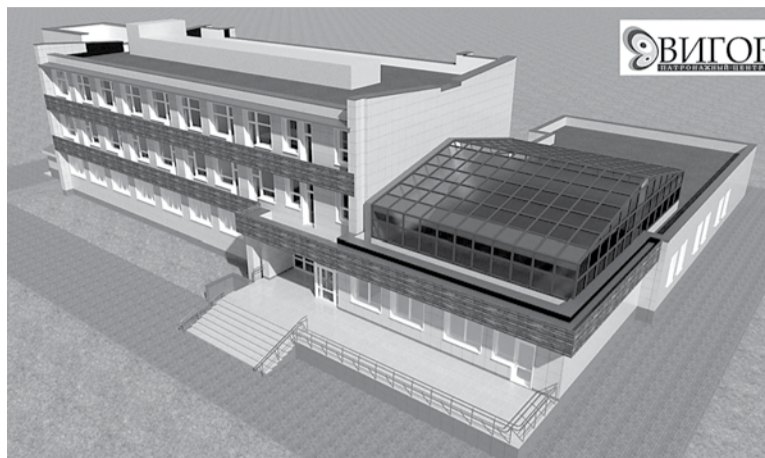
Умение распоряжаться свободным временем – большое искусство. Свободное время – это приятная возможность, которой необходимо продуктивно воспользоваться.

Мы в Патронажном центре придерживаемся правила: лучший отдых – смена деятельности. Разносторонняя занятость является эффективной профилактикой слабоумия, склероза и даже тремора рук. В науке существует специальный термин – эрготерапия (от греч. ergon – труд) для пожилых людей. Это использование трудовой деятельности с целью улучшения и

стабилизации общего состояния организма, повышения социальной активности.

С точки зрения медицины, эрготерапия должна проводиться в специально оборудованных и подготовленных творческих мастерских патронажных центров в сопровождении эрготерапевтов. В ПЦ «Вигор» планируются занятия 3 раза в неделю по 1,5-2 часа. Эрготерапия является условием продуктивной организации самостоятельной жизни человека, способствует получению удовольствия и повышению самооценки.

Основная цель эрготерапии – восстановить утраченные



функции организма. Речь идет не только о физических возможностях человека, но и о психологических и социальных функциях. Не секрет, что в пожилом возрасте появляется большая потребность быть нужным, ценным и значимым. Эрготерапия – это новая деятельность, которая способствует отвлечению от тревожных мыслей и депрессивных настроений. Плановая деятельность стабилизирует эмоциональный фон пожилого человека, снижает вероятность скачков настроения и нервных срывов.

Обучение новым навыкам также помогает тренировать

высшие психические функции: память, мышление и внимание, тем самым улучшая общий психический тонус, снижая риск слабоумия.

Существует общее мнение, что любые ваши увлечения и хобби – это эрготерапия. Безусловно, любимые занятия способствуют поднятию настроения, но не оказывают терапевтического эффекта. Давайте рассмотрим принципиальную разницу между эрготерапией и обычным увлечением. Убедительным примером такой разницы является сравнение физкультуры и спорта высших достижений. На первый взгляд,

люди занимаются одним и тем же, но результаты разные.

Эрготерапия предполагает планомерный подход к расчету дозировки, оценки результатов и выбору наиболее полезной для пенсионера сферы деятельности. Все зависит не только от желания человека, но и медицинских показаний, функций, которые необходимо восстановить. Как правило, мы занимаемся тем, что у нас уже хорошо получается, а эрготерапевты рекомендуют то, что полезно для организма.

Выделяют 4 основных направления эрготерапии: гарденотерапия, игровая терапия, арт-терапия, образовательная деятельность. О них мы расскажем в следующем номере. Также вы получите несколько практических советов по эрготерапии, которые можно использовать дома.

(Продолжение следует)

Запись в Патронажный центр «Вигор» в Полевском открыта. По всем вопросам обращайтесь по тел.: 8-982-742-64-27, Виктория Александровна (звонить с 10 до 18 часов).

На правах рекламы, ООО «Вигор» ОГРН 1169658104098



МОЖНО ЛИ ЗАДЕШЕВО СЛЕТАТЬ В КРЫМ?

В России стартовала программа продажи субсидированных билетов, в которую попал и Екатеринбург. Отсюда уральцы могут слетать в Крым, Калининград, на Дальний Восток и обратно за весьма приемлемую сумму.

Накануне сезона каникул и отпусков мы связались с «Уральскими авиалиниями» – авиакомпанией, которая уже девятый раз попала в эту федеральную программу.

Сначала – о том, кто может купить авиабилеты, субсидируемые из государственного бюджета. В привилегированную группу попали исключительно граждане Российской Федерации: молодежь в возрасте до 23 лет; женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет; инвалиды I группы любого возраста; дети-инвалиды с сопровождающим лицом, а также инвалиды с детства II или III группы.

Как пояснили в авиакомпании, среди всех направлений наиболее востребованными у уральцев являются Симферополь, Калининград и Чита. Например, за 2016-2017 годы по всем субсидированным направлениям «Уральские авиалинии» перевезли более 25 тысяч детей и почти 70 тысяч пенсионеров.

Желающих воспользоваться программой гораздо больше. К сожалению, объем субсидированных перевозок рассчитывается по количеству средств, выделенных на эти цели государством. Поэтому каждый год продажи билетов

вызывают ажиотаж. На Дальнем Востоке продажи стартовали раньше, чем в других регионах, там люди выстраиваются в очереди по ночам.

В Екатеринбурге субсидированные билеты тоже расходятся стремительно. Как пояснили в авиакомпании, в зависимости от сезона купить билеты в Крым проще всего на период до 15 июня и на даты после 15 августа. Очень быстро, иногда за сутки, раскупают билеты в Симферополь на период с 15 июня по 15 августа. И на Дальний Восток билеты распродают моментально.

Ситуация для потенциальных пассажиров осложняется еще и тем, что оформить субсидированные билеты на сайте авиакомпании невозможно. Купить их можно только в кассах, так как, пояснили в «Уральских авиалиниях», необходимо предъявить удостоверение, подтверждающее льготу.

Татьяна Бурова

СПРАВКА

Подробнее – в Постановлении Правительства РФ № 215 «Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета организациям воздушного транспорта в целях обеспечения доступности воздушных перевозок населению» от 2 марта 2018 г.

Полный перечень авиакомпаний и рейсов по программе субсидированных перевозок можно посмотреть на сайте Федерального агентства воздушных перевозок: www.favt.ru

Полезные советы от питомника «Сады Урала»

С началом нового садового сезона важно подготовить растение не только внешне, но и напитать его жизненными силами. Как правильно внести удобрения весной, расскажет руководитель самого северного питомника «Сады Урала» Александра Миролеева.

Все, что мы сажаем, хорошо растет только на плодородной земле. Но когда в почве не хватает питательных веществ, обильного урожая и красоты ждать не приходится. Для каждого времени года – своя «диета», ведь разные периоды вегетации требуют определенного соотношения основных питательных элементов. Сегодня мы расскажем, как удобрять плодовые растения весной.

Главная ошибка

Зачастую садоводы вносят удобрения по поверхности приствольного круга, раскидывая удобрения по поверхности земли. Такая «подкормка» – на пользу только траве, а культурное растение не получит должного питания, удобрение не дойдет до корневой системы.

Как подготовить почву к удобрению?

Ранней весной, как только почва оттаивает на глубину 15-20 см, по периферии кроны – это то место, где заканчиваются концы веток, – нужно сделать канавку глубиной 10 см. Затем смешать нитроаммофоску и аммиачную селитру в одинаковых пропорциях. На каждый погонный метр такой канавки нужно внести 30 г смеси.

В июне вырыйте по периферии кроны шурфы (канавки) глубиной 30-40 см. Например, если окружность кроны растения равняется 6 метрам, то и количество шурфов по периферии должно равняться 6.

Чем и в каких пропорциях удобрять плодовые растения?

В качестве примера возьмем взрослую большую яблоню. На одно дерево понадобится 1 кг суперфосфата, это обеспечит растение фосфором. Этого количества хватит дереву на сезон. Делим объем на равные части, получается 150-160 г на каждый шурф, и вносим в ямку. Суперфосфат способствует формированию плода, вызреванию и его вкусу.

Также растение нуждается в калии и кальции. Кальций готовит дерево к зиме, чтобы отдавать силы на созревание плодов, растение хорошо перезимовало. Калий вносим в виде печной золы, которой потребуются в 3 раза больше, чем суперфосфата.

Как сохранить шурф до следующего удобрения?

Чтобы доступ ко дну шурфа был легким, используйте чистый перегной. Такое укрытие даст корневой системе и дополнительно питание.



самый северный питомник
Сады Урала

Заказать саженцы можно с доставкой «Почтой России». Адрес для отправки заказов: **623780, Свердловская область г. Артемовский, ул. Лесопитомник, 6, оф. 2** Сайт: www.sadurala.com e-mail: info@sadurala.com Телефон: +7 (800) 333-23-64 ОДНОКЛАССНИКИ <https://ok.ru/sadyurala1> ВКОНТАКТЕ https://vk.com/sad_urala