

№ 58
Ноябрь
2020

МОСТ



«Величие человека в том, что он мост, а не цель...» Ницше

Дорогие друзья!

Быстро пролетело лето, вот уже и осень подходит к концу. А мы продолжаем работать в новых для нас с вами условиях. В АРОО «Мост» закуплены бактерицидные рециркуляторы воздуха, имеется необходимый запас дезинфицирующих средств и средств индивидуальной защиты. Все занятия проводятся в малых группах с соблюдением социальной дистанции. Все новые клиенты проходят цикл обучения по мерам профилактики новой коронавирусной инфекции.

Ждем Вас ежедневно с 10.00 до 17.00. Более подробную информацию о работе нашей организации и расписании занятий можно получить на нашем новом сайте www.arhmost.ru и страницах в социальных сетях ВК vk.com/most_we_help_people и Фейсбук, а также позвонить специалистам по телефону 8 (977) 046-59-89

В этом номере мы расскажем о тех мероприятиях, которые прошли у нас с августа по ноябрь.

В августе месяце наш новый проект «Триада пандемии» стал победителем специального конкурса Фонда Президентских грантов. В рамках этого проекта у нас уже проходят психообразовательные занятия, психологические консультации и групповые тренинги, а так же Арт-терапевтические занятия с психологом Валентиной Морозовой и вокалотерапия с психологом и певицей Анной Акимовой. А каждую пятницу ведет практическое занятие и отвечает на вопросы психотерапевт Тахтарова Елена Павловна.

Встречи с юристом Союза инвалидов Архангельской области Еленой Шинкаревой теперь стали ежемесячными в рамках работы «Школы правовой грамотности». Во время карантинных ограничений у многих возникли проблемы с работой – кого-то уволили или сократили, а кто и до этого был без работы. Поэтому остаются актуальными занятия по трудоустройству. Как стать на учёт в ЦЗН г. Архангельска? Как составить резюме? Где искать работу? Как подготовиться к собеседованию? – на эти, и многие другие вопросы, вы сможете найти ответы посетив занятия по трудоустройству, которые проходят каждый четверг. Кому необходима помощь в решении проблем, лежащих в социально-правовом поле. Специалисты всегда готовы прийти на помощь! Звоните и записывайтесь на индивидуальную консультацию по телефону 8 (977) 046-59-98.



ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



В нашей «Творческой мастерской» теперь работает новый специалист Латухина Марина Ефимовна, которая профессионально поможет Вам отремонтировать свою одежду и научит премудростям швейного дела. Для тех, кто любит работать с деревом – два раза в неделю столярная мастерская. Николай Иванович в этом году научит плести из лозы и мастерить декоративные ящички. Для каждого найдётся занятие по душе и возможностям.

Для любителей здорового образа жизни – два раза в неделю «Танцевальный клуб» и оздоровительные занятия йогой.



Все желающие могут ежедневно посещать социально-бытовые тренинги по приготовлению пищи.



Так же у нас продолжается проект «Шаг навстречу» так же поддержанный Фондом Президентских грантов. Своей инициативной командой мы уже побывали в городах Вельск и Северодвинск, где рассказали о деятельности Архангельской региональной общественной организации «Мост» и нашли единомышленников.

Проект «Триада пандемии» реализуется до декабря 2021 года. Приглашаем всех желающих. Записаться можно по телефону 8 (977) 046-59-89 или подойти в часы работы организации.





Сходили в музей народного творчества и на мастер-класс. Впереди у нас еще много работы и интересных мероприятий.



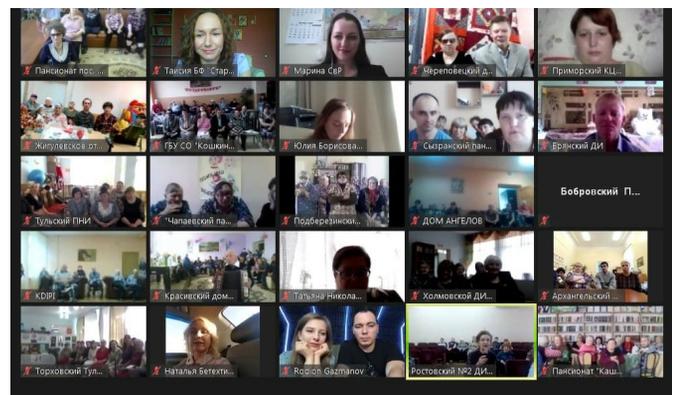
В конкурсе «Эффективная филантропия» Благотворительного фонда Владимира Потанина мы стали победителем в номинации «Точки роста», где представили новую реабилитационную программу «Иппотерапия». Данный проект мы реализуем совместно с общественной организацией «Клуб любителей лошадей» в конюшне на острове Краснофлотский. Желающих участвовать в данной программе приглашаем записаться у специалистов по телефону 8 (977) 046-59-89.

В этом году Всемирный день психического здоровья мы провели именно там.

14 сентября 2020 Центр социальных инициатив «Гарант» в рамках международной LIVE конференции «Устойчивое развитие: люди, поддержка, сотрудничество» проводил онлайн вебинар, на котором руководитель АРОО «Мост» Гузенко Оксана Антоновна рассказала о деятельности организации и новых проектах.

9 октября состоялся «Родительский клуб» и к нам в гости приходила Уполномоченный по правам человека в Архангельской области Любовь Викторовна Анисимова. Она рассказала о структуре, функциях Apparata Уполномоченного и представила обзор с какими чаще всего вопросами обращаются граждане и как они решаются.

В период самоизоляции мы освоили новый для нас онлайн формат вместе с фондом «Старость в радость» и помогла нам в этом замечательная девушка Елизавета Лочехина. И сейчас каждый вторник мы встречаемся с интересными людьми, артистами и виртуально путешествуем по разным странам. А с ноября в онлайн-формате мы будем путешествовать по Русскому музею вместе с нашими друзьями Русским Домом и любимой Татьяной Юрьевной.



Я еще у нас в организации теперь работают три замечательных девушки волонтера! Приходите и Вы обязательно с ними познакомитесь!

Мы хотим, чтобы Вы оставались жизнерадостными и здоровыми и поэтому предлагаем Вам несколько советов **Двигательной активности в период пандемии.**

О том, что физические упражнения полезны, знают все. Известно о связи физической активности с состоянием защитных сил организма. Одно из исследований показало, что увеличение «сидячего времени» всего на один час в день снижает наш иммунитет. Физические упражнения очень важны в повседневной жизни.

К сожалению, меры изоляции, направленные на борьбу с распространением COVID-19, могут приводить к снижению уровня физической активности.

Современные исследования показывают, что умерен-

ная регулярная физическая активность имеет больше преимуществ для сохранения и укрепления психического здоровья, чем фармакологические препараты и другие методы лечения. Именно сейчас физические упражнения оказываются особенно нужными.

ВОЗ рекомендует час-полтора физической нагрузки умеренной интенсивности или час средней интенсивности в неделю или их комбинацию для большинства взрослых людей. Эти рекомендации легко можно выполнить дома, без специального оборудования и с ограниченным пространством.

Вот некоторые советы о том, как оставаться активными и уменьшить сидячий образ жизни, находясь дома в самоизоляции:

Физическую активность лучше выполнять короткими сериями



Выполнять длительные тренировки по 60 – 90 минут в ограниченных условиях неудобно и монотонно, что может снизить мотивацию. Лучше делать несколько активных подходов по 15 минут в день. Необходимо использовать упражнения из различного арсенала физической культуры: кардио, силовые, гибкость и др. Танцы, игры и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка, ремонт так же можно считать средствами поддержания активности дома. При уборке мы расходует около 200 калорий за час, что не уступает легкой фитнес тренировке.

Занятия онлайн тренировками



Это тренд набирает популярность с каждым годом не зависимо от санитарной обстановки. Миллионы людей получают от онлайн тренировок те же результаты, что и при походе в фитнес клуб, но при этом сохраняют время и деньги. Множество бесплатных уроков предлагается на YouTube канал. Занятия с виртуальным тренером вносит значительное разнообразие упражнений и мотивирует вас выполнять их в необходимом ритме. Так же сейчас вы можете найти много доступных предложений по групповым и персональным тренировкам в режиме реального времени. Но необходимо быть осторожным и подобрать оптимальную по нагрузке и сложности программу исходя из ваших индивидуальных потребностей.

Ходите



Даже в ограниченном пространстве шаги на месте и хождение по комнатам помогут оставаться активными. Если вы разговариваете по телефону, не сидите и не стойте на месте. Современный человек тратит на свой смартфон около 2 часов в день, проведите их активно!

Встаньте



Сократите время сидения и время в положении лежа. Старайтесь делать активные перемены каждые 30 минут. Один из современных трендов – организация рабочего места стоя. В положении стоя увеличивается расход калорий и перераспределяется нагрузка на опорно – двигательный аппарат. Чтобы организовать работу стоя необходимо поднять стол с помощью подручной мебели. Во время проведения свободного времени сидя или лежа сделайте акцент на познавательной активности, такой как чтение, настольные игры и головоломки.

Расслабление и восстановление



Расслабление и восстановление – не объемная часть любой физической активности и не должна исключаться дома. Включите в ежедневную программу медитацию, глубокое дыхание, занятия йогой. Это увеличит ваши способности оставаться в душевном равновесии в любой ситуации.

Живите активно! И будьте здоровы.

Анонс ноября

10 ноября у нас состоится встреча-знакомство с замечательным и интересным человеком Ольгой Станиславовной Рехаевой. Она не только хорошо рисует, а еще преподает, пишет стихи и иллюстрирует книги.

14 ноября нашей организации «Мост» День рождения. Мы благодарим всех тех, кто прошел с нами этот путь длиной в 20 лет!

Мы ждем Вас на наши реабилитационные программы ежедневно, кроме выходных дней с 9.00 до 17.00. Запись к специалистам по телефону 8 (977) 046-59-89

Берегите себя, соблюдайте социальную дистанцию в общественных местах, надевайте средства защиты (маски, перчатки), наслаждайтесь любым временем года и будьте здоровы!

Специалисты АРОО «Мост» продолжают трудиться для Вас!