



Сделай сегодня попытку движения, завтра сделаешь шаг

СТРЕМЛЕНИЕ

Газета Воронежской областной организации ВОИ № 7 (55) Июль 2021



Мечты сбываются: из спортзала на танцпол



Маленькая Лида более пятидесяти лет назад, сидя перед стареньким черно-белым телевизором, пытаясь повторить па знаменитых танцовщиц, мечтала о сцене.

У девочки из Перми кумиром была Майя Плисецкая. Неудивительно, что она уговорила родителей отдать ее в танцевальный кружок при местном ДК. Так все ее детство и прошло в художественной самодеятельности.

Танцы, вокал, дальше - больше, 15-летняя Лида стала звездой народного театра оперетты, который создали местные энтузиасты. Роль исполнительницы главных ролей ее уже не совсем устраивала, и она взялась за режиссуру и постановку танцев.

Казалось, что ее будущая жизнь и выбранная профессия будут связаны с творчеством, но жизнь распорядилась по-своему: замужество, дети. Лидия Алексеевна за свою жизнь сменила множество профессий, была и поваром, и бухгалтером.

Двадцать лет назад она с семьей переехала в Воронежскую область и обосновалась в городе Семилуки, и вновь заботы, хлопоты. Нодетская мечта где-то глубоко в душе ждала своего часа, чтобы обрести свободу.

Чуть больше двух лет назад Семилукское районное общество инвалидов выиграло Президентский грант, одним из направлений которого было оздоровление людей с ограниченными возможностями здоровья в студии гимнастики и йоги.

Даже название проекта: «Сделай сегодня попытку движения, завтра сделаешь шаг», призывало присоединиться людям с ограниченными возможностями

здоровья к активным занятиям адаптивным спортом, чтобы обрести не только физическую свободу движения, без боли и скованности, но и свободу духовную. Лидия Черепанова практически сразу же стала регулярно посещать занятия.

Тут же она нашла подруг, таких же творческих, активных и заводных, как и она сама: Антонину Хмару (Антонина Дмитриевна переехала в Россию из Казахстана и мечтала восстановиться после перенесенного инсульта), местных жительниц Галину Черемисину, Надежду Мацаеву, Лизу Ходжаеву и многих других.

Всех женщин, занимающихся гимнастикой и йогой, объединило одно - желание укрепить подорванное годами, работой здоровье, чтобы уже, будучи на пенсии и имея возможность заняться чем-то помимо семейных и профессиональных обязанностей, иметь на это силы.

«Мне сразу же пришлось по душе атмосфера, царившая на занятиях: непринужденная, дружеская. А наш инструктор Людмила Кошина оказалась не только настоящим профессионалом своего дела, но и прекрасным человеком. Несмотря на то, что в группе занималось почти два десятка человек, к каждому она нашла свой подход и разработала индивидуальную программу реабилитации», - рассказала Лидия Алексеевна.

Комплексная программа реабилитации подразумевала под собой не только занятия в зале с использованием различного спортивного инвентаря и тренажеров, о приобретении которых

позаботилось районное общество инвалидов, но и тренировки, прогулки на свежем воздухе.

Почти год упорной работы дал свои результаты: появились силы и желание жить активно и интересно, а легкость и выносливость навели на мысль попробовать осуществить свою детскую мечту - начать снова танцевать. Подруги Лидии Алексеевны с восторгом и энтузиазмом поддержали ее.

Так появился танцевальный клуб «Бархатный сезон», руководителем которого стала Лидия Черепанова.

«Мы со своей стороны решили поддержать членов нашей организации и в помощь дамам, уже на средства областного гранта, открыли студию «Гимнастика дэнс», где гимнастика идет рука об руку с танцами», - рассказал председатель Семилукского районного общества инвалидов Александр Гайдамачук.

«Восточные танцы прекрасно подтягивают мышцы пресса, к тому же это намного увлекательнее, веселее и интереснее, чем делать монотонные упражнения на тренажере», - уверены участницы студии «Гимнастика дэнс».

«А еще мы освоили гимнастическую ленту, обруч и мяч», - делиться своими успехами Тамара Орехова, - «ведь наш тренер, Любочка, - кандидат в мастера спорта по спортивной гимнастике».

«Вот еще немного потренируемся и сможем дать фору Алине Кабаевой», - шутит ее подруга Екатерина Мотева.

За дверями спортзала спортивная и танцевальная жизнь дам не заканчивается. Они спешат на репетицию, где оттачивают свое

мастерство в коллективном исполнении вальса, танго, кадрили, фокстрота. В роли постановщика и хореографа выступает Лидия Черепанова, но конструктивные предложения и идеи участниц приветствуются.

На вопрос, где она черпает идеи для танцев, а самое главное, как и где осваивает технику движений, которым потом обучает своих подруг она ответила: «В шестьдесят с лишним лет освоила компьютер, Интернет. Смотрю мастер-классы, выступления звезд мирового уровня. Учусь сама и учу других. Самое главное для меня - я занимаюсь любимым делом».

И это занятие любимым делом для почти полтора десятка жительниц райцентра в возрасте, как сейчас принято называть «60+», приносит свои плоды: танцевальный клуб «Бархатный сезон» охотно приглашают выступать на мероприятиях различного уровня, где они имеют большой успех у зрителей.

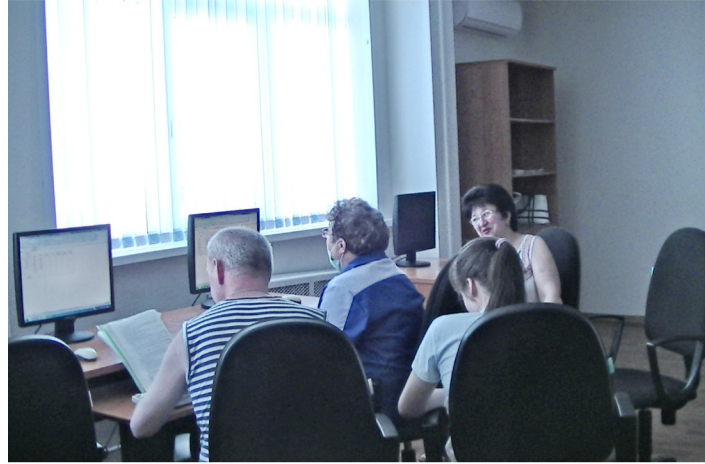
Вот так, несмотря на годы и жизненные преграды, сбываются мечты. Пусть не так как это представлялось в детстве, но главная суть остается та же - счастье в том, чтобы заниматься любимым делом, которое приносит тебе радость и удовольствие, общаться с друзьями и соратниками, которые разделяют твоё увлечение и идут за тобой по пути самореализации и самосовершенствования».

Татьяна МИХИНА
Фото автора





«Семь Ступеней»



Недавно я посетила бюджетное учреждение Воронежской области «Центр комплексной реабилитации инвалидов «Семь Ступеней». Директор центра Ирина Александровна Гринева рассказала мне о работе центра комплексной реабилитации, показала учебные классы, мастерские, различные реабилитационные локации, комнаты временного проживания, познакомилась с персоналом центра. Я очень впечатлилась экскурсией и общением с Ириной Александровной и мне захотелось, чтобы о центре узнали люди в ОВЗ не только Воронежской области, но и других регионов. В арсенале специалистов множество методик и реабилитационных программ, направленных как на приобретение профессиональных навыков и новых профессий, так и психологическую и физическую реабилитацию, личностный рост, приобретение навыков общения и многое другое.

медицинских справок. И уже с имеющимся набором документов на руках можно идти в БУ ВО «ЦКРИ «Семь Ступеней» для получения услуг – это и будет третьим шагом.

Предоставление социального обслуживания в центре комплексной реабилитации осуществляется в полустационарной, стационарной формах. Для комфортного проживания людей здесь есть все необходимое: уютные жилые комнаты, просторная столовая, кабинет физиотерапии, массажный кабинет, зал адаптивной физической культуры, тренажерный зал, кабинет психодиагностики, сенсорная комната, центр социальной терапии, арт-студии, кабинет домашнего производства, теплица, типография, мастерские, кабинет логопеда, коворкинг-пространство, творческие студии, информационно-библиотечный центр, кабинет механотерапии, музыкотерапии. Есть здесь свой маленький, но очень уютный храм, в котором

вычислительных и вычислительных машин с навыками технического обслуживания ПК, компьютерной графики, и даже операторы электронно-вычислительных и вычислительных машин без зрительного контроля. Резчик по дереву и бересте, изготовитель художественных изделий из лозы, обувщик по ремонту обуви, мастер по изготовлению ключей, водитель транспортных средств категории «В», рабочий зеленого хозяйства, печатник плоской печати, гончар – вот перечень профессий, который могут получить люди с инвалидностью, обратившийся в центр.

Скоро здесь можно будет получить профессию фотографа, слесаря по ремонту авто, оператора Call-центра, дизайнера-декоратора.

Разработаны направления дополнительных образовательных программ, в частности: декоративно-прикладное творчество (бисероплетение, изготовление мягкой

обучиться навыкам работы с бытовыми приборами, приобщить их к самостоятельной и более полноценной жизни. Учебно-тренировочная квартира имеет кухню, оснащенную современной бытовой техникой, просторную гостиную с мягкой мебелью, телевизором, а также пять спальных комнат, предназначенных для жильцов с различными нозологиями.

Но лучше об этом проекте рассказывает директор БУ ВО «ЦКРИ «Семь Ступеней» Ирина Гринева:

- Это совершенно новый для нашего региона пилотный проект. Свою работу он начинает с началом нового учебного сезона, 1 сентября. Одновременно проживать в учебно-тренировочной квартире могут до пяти ребят с ОВЗ. У большинства ребят с инвалидностью, проживающих в семьях совершенно не сформированы социально-бытовые навыки. Не для кого не секрет, что процесс социализации очень важен.



Как это работает.

Только в одном месте в нашем регионе можно сразу получить такой широкий и разнообразный спектр социальных услуг. Социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-трудовые, социально-правовые услуги, а также, услуги по повышению коммуникативного потенциала людей, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе, направленных на реабилитацию или абилитацию инвалида.

Чтобы стать получателем социальных услуг центра комплексной реабилитации, сам инвалид или его опекун должны сделать всего три шага. Во-первых, нужно обратиться в Управление социальной защиты населения по месту проживания (пребывания), с целью получения Индивидуальной программы предоставления социальных услуг и справки о среднедушевом доходе. Затем нужно обратиться в медицинскую организацию по месту жительства для получения

проходят службы, обряды причащения.

Но главное, на мой взгляд, достояние БУ ВО «ЦКРИ «Семь Ступеней» - это чуткий, душевный, отлично подготовленный персонал! Специалисты центра обеспечивают индивидуальное сопровождение каждого обратившегося в центр человека с ОВЗ.

Также в центре проводятся интересные и полезные реабилитационные и абилитационные мероприятия, в т.ч. социальная и профессиональная реабилитация профессиональная ориентация, профессиональное обучение, переобучение и повышение квалификации.

Профессиональное обучение.

Профессиональному обучению здесь уделяют огромное внимание. В центре много мастерских и учебных классов. Специалисты центра обучают множеству профессий. Например, в швейной мастерской готовят швей, портных, закройщиков и раскройщиков. В компьютерных классах проходят обучение будущие операторы электронно-

игрушки, оформление текстильных изделий), основы музыкального искусства с обучением игре на музыкальных инструментах. Квалифицированные специалисты центра готовы научить молодых людей с инвалидностью грамотной технологии поиска работы: составлять резюме, проходить собеседование, обучать навыкам делового этикета.

Различные психологические тренинги, мастер-классы и обучающие тренинги, обучение пользованию ТСП, цикл по развитию двигательных функций рук – после травм, основы применения беспилотных летательных аппаратов, а также основы православной культуры – эти и многие другие реабилитационные и абилитационные мероприятия проводятся на базе БУ ВО «ЦКРИ «Семь Ступеней».

Учебно-тренировочная квартира. Это большой жилой сектор. Основная функция этой квартиры помочь ребятам с ОВЗ, находящимся под постоянной гиперопекой семьи или опекуна социализироваться,





находиться психолог, медицинский работник, социальный педагог. Мы постарались сделать так, чтобы все было организовано максимально комфортно и современно. И в заключении.

Очень отраднo, что в нашем регионе есть такой уникальный комплексный центр реабилитации и абилитации для людей с ОВЗ различных нозологий. Сейчас здесь тихо: у ребят каникулы, сотрудники в отпусках. Но уже совсем скоро Центр начнет свою работу и все помещения заполнятся желающими пройти реабилитацию, получить новые знания, приобрести необходимые для жизни навыки и просто найти новых друзей.

Татьяна ПРИВАЛОВА
Фото автора
и из архива
БУ ВО «ЦКРИ «Семь Ступеней»



Путешествие на «Галичью гору»



9 июля, ранним утром, 19 семилукцев с ограниченными возможностями здоровья отправились в экскурсионную поездку в Липецкую область. Конечным пунктом назначения у путешественников, среди которых были и пожилые люди, и дети, был Государственный природный заповедник «Галичья гора». «Галичья гора» самый маленький заповедник России, создан в 1925 г. для сохранения и изучения типичных и уникальных природных комплексов (растительных сообществ на выходах девонского известняка и петрофитных степей с участием

значительного числа реликтовых видов растений) восточной части Среднерусской возвышенности. Заповедник состоит из шести участков общей площадью 0,23 тыс. га. Центральный участок заповедника — «Галичья гора» (площадь 0,019 тыс. га), расположен в 20 км к северу от г. Задонска, в крутой излучине р. Дон. На противоположном берегу Дона находится второй участок — «Морозова гора» (площадь 0,1 тыс. га). В 10 км от Ельца, в низовьях р. Ворголы (приток р. Сосны), расположены участки «Воронов Камень» (площадь 0,009 тыс. га) и «Воргольское» (площадь 0,031 тыс. га). К северо-востоку от Галичьей горы, в долине р. Сухой Лубны, находится участок «Быкова Шея» (площадь 0,031 тыс. га). В 40 км к северу от Галичьей горы расположено заповедное урочище «Плющань» (площадь 0,04 тыс. га). В самом центре Липецкой области, на правом берегу Дона расположена знаменитая Галичья гора, уникальная природная достопримечательность Центральной России. Издавна известно это урочище богатством и разнообразием своей флоры и фауны, загадочностью нахождения многих видов растений. Ныне это центр заповедника «Галичья гора», объединяющего наиболее ценные природные объекты Верхнего Дона. Заповедник сегодня - это крупное региональное научно-исследовательское природоохранное учреждение. Комплексное изучение

природы Верхнего Дона, разработка мер охраны растительного покрова и животного мира региона, контроль за состоянием охраняемых природных объектов - вот основные направления проводимых исследований. Исключительную научную ценность имеют хранящиеся в заповеднике Гербарий Среднерусской возвышенности и сопредельных областей, Фондовая коллекция беспозвоночных, Фондовая микологическая коллекция. Время в дороге пролетело незаметно: комфортабельный автобус, приятная компания и дружеские разговоры скрасили длинную дорогу. Прибыв на место, семилукцев поразила красота и широта степных просторов, среди которых уютно устроилась сама усадьба заповедника. Экскурсовод радушно встретила земляков и первым делом повела их познакомиться со святой святых заповедника — так называемой «зеленой зоной», где сотрудники с любовью и заботой сохраняют, выращивают редкие виды растительности, произрастающие на Среднерусской возвышенности, многие из которых занесены в Красную книгу и стоят на грани исчезновения. Затем все отправились в питомник хищных птиц, где на воле и в специально оборудованных вольерах и клетках живут пернатые братья наши меньшие. Многие из них обитают на территории Центральной части

России, но есть и «дальние» гости, такие, например, как полярная сова. Несмотря на разницу климата и среды обитания они неплохо чувствуют себя в Центральном черноземье. В питомнике члены Семилукского районного общества инвалидов увидели на расстоянии вытянутой руки множество птиц: сов, орлов, соколов, ястребов, беркутов, филинов и многих других. Настоящим любимчиком всех гостей стал филин Фантик. Кроме того, что большинство земляков впервые увидела этих птиц вживую, так близко, но и еще и узнали о них много нового. Экскурсовод подробно рассказала о каждом обитателе питомника, его образе жизни, привычках, рационе питания. Завершением путешествия по заповеднику стало посещения музея природы, где участников поездки ждало много новых открытий и удивительных историй о родном крае. Незабываемая поездка надолго запомнится землякам, интересно и увлекательно было всем.

Татьяна МИХИНА
Фото автора

P.S. Экскурсионная поездка проведена на средства гранта Президента РФ, предоставленного Семилукскому районному отделению ВООО ВОИ Фондом Президентских грантов.





Тефтели с рисом



Ингредиенты:
500 гр. любого фарша
рис отварной (до полуготовности) 0.3-0.5 стакана сырого риса перед варкой
1 луковица средняя
1 яйцо
1 неполная чайная ложка соли
Для подливки:
1 столовая ложка сметаны
1 столовая ложка муки
1 чайная ложка томатной пасты
лавровый лист
1,5 стакана воды
Фарш, яйцо и мелко порезанный лук

перемешать, добавить рис, соль. Очень хорошо все вымесить руками. Сформировать небольшие тефтели. Обвалять их в муке.

Выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковородку, желателно не очень тесно друг к другу, обжарить с одной стороны (минут 3-5), затем с другой. Крышкой сразу не накрывать, чтобы тефтели не развалились.

Сметану, томатную пасту, муку перемешать, влить кипяченую воду, добавить лавровый лист. Залить тефтели.

Накрыть крышкой и тушить минут 10-15 на среднем огне.

Рулетки из лаваша



Ингредиенты:
2 тонких армянских лаваша
для начинки:
500 гр. шампиньонов
крупные луковица
морковь 1 шт.
болгарский перец 1 шт.
соль, чёрный молотый перец по вкусу
астительное масло
сосиски 3 шт.
пучок укропа
сыр «Моцарелла» 100-150 гр.
для заливки:
1 яйцо
кетчуп томатный – 100 мл.
майонез – 100-150 мл.
Шампиньоны нарезать небольшими пластинами и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком до золотистого цвета, добавить морковь, потертую на

мелкой терке и порезанный небольшими кубиками болгарский перец. Слегка потушить, добавить мелко порезанные сосиски, натертый на крупной терке сыр, мелко порубленный укроп, посолить и поперчить по вкусу, протушить, помешивая 2-3 минуты. Начинка готова.

Для соуса соединить яйцо, кетчуп и майонез, хорошо перемешать.

Лаваш нарезать на прямоугольники желаемого размера. Каждый прямоугольник немного смазать соусом и выложить, равномерно распределив по всей поверхности, начинку, завернуть в рулетки и выложить в форму для запекания.

Оставшимся соусом смазать рулетки сверху.

Выпекать при 180 градусах С минут 15-20.

Ризотто с грибами

Ингредиенты:
Рис — 250 гр.
Грибы (шампиньоны) — 150 гр.
Лук репчатый — 1-2 шт.
Морковь — 1-2 шт.
Кукуруза консервированная - 200 гр.
Сыр твёрдый - 50 гр.
Масло растительное
Бульон (куриный) — 0,5 л..
Соль (по вкусу)
Специи (по вкусу)

Зелень (для украшения)
В бульоне отварить рис до готовности. Грибы, лук, морковь нарезать. На растительном масле обжарить сначала лук, затем добавить морковь и грибы, посолить и поперчить по вкусу, тушить до готовности. В сковороду с грибами выложить рис, кукурузу, натертый на мелкой терке сыр и всё перемешать.
Выключить огонь, дать настояться.



Котлеты с молодым картофелем

Для котлет:
350 г. мясного фарша
2-3 кусочка батона, предварительно замоченного
1 луковица мелко измельченная в блендере или мясорубке
Соль, перец - по вкусу
Овощи:
600 г. картофеля
1 болгарский перец
2 помидора
5 зубчиков чеснока
Для соуса:
1 ст. л. томатной пасты
200 мл. воды
соль, перец - по вкусу
1 ст. ложка растительного масла
Для котлет соединить все ингредиенты и хорошо вымесить получившуюся котлетную

массу. Слепить из фарша котлеты. Выложить в форму для запекания.

Молодой картофель помыть и почистить. Если картофель крупный, то разрезать на 4 части, если мелкий, то оставить целым и сделать небольшие надрезы, посолить. Положить картофель между котлет.

Помидор нарезать дольками. Перец нарезать небольшими полосками. Выложить на картофель с котлетами. Добавить чеснок целыми зубчиками.

Приготовим соус: в горячую воду добавить соль, перец, томатную пасту и растительное масло, перемешать. Залить соусом котлеты с овощами и картофелем. Накрыть форму фольгой и запекать 40 минут.

Затем снять фольгу и запекать ещё 20-30 минут до полной готовности и получения приятной золотистой корочки.

