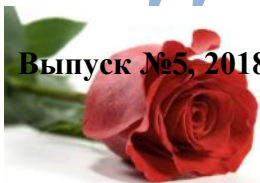
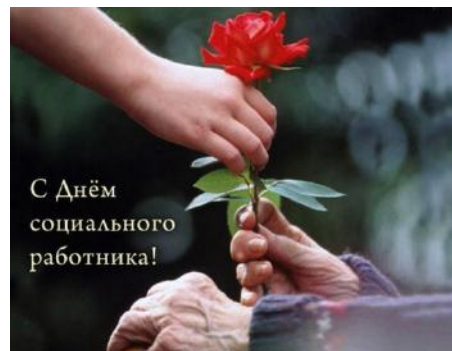


Информационный вестник Совета директоров УСЗН Территория сотрудничества

Выпуск №5, 2018 год. Ответственный за выпуск ГКУ НО «УСЗН Богородского района»



*Есть лишь одна честь – честь оказать помощь,
Есть лишь одна сила – сила прийти на помощь.*



День социального работника – праздник, ежегодно отмечаемый в нашей стране **8 июня**.

На эту дату планируют торжества в профессиональном кругу. В этот день поздравляют самых сердечных и бескорыстных людей в мире, людей, которым по силам помочь всем, кто нуждается в человеческом участии, людей, которые оберегают от невзгод и трудностей самых незащищенных наших граждан – пенсионеров, детей, стариков, инвалидов.

Директор ГКУ НО «УСЗН Богородского района»:

*Дорогие коллеги,
руководители учреждений социального
обслуживания населения,
специалисты и социальные работники !*

Поздравляю всех вас с профессиональным праздником - Днем социального работника.

Хочу сказать спасибо вам всем и каждому в отдельности за ваш милосердный труд, ваши тепло и заботу, которые вы дарите людям, помощь, которую вы оказываете всем нуждающимся в ней. Ведь благодаря возможно вашей поддержке, оказанному вами вниманию, сказанному вами доброму слову, кому-то из людей этот мир покажется радостным, счастливым, кто-то почувствует себя неодиноким, нужным обществу.

У Вас добрые сердца и отзывчивые души.

Ваш труд, дорогие мои коллеги, неоценим. Поэтому вы достойны только всего самого наилучшего. Здоровья Вам, любви и мира в семье. Будьте счастливы.

Искренне спасибо вам за непростую работу !



Всего в учреждениях социальной защиты населения Богородского района трудятся около 250 человек.

Особо отличившихся сотрудников социальной сферы в День социального работника награждают почетными грамотами и благодарственными письмами.



Директор ГБУ НО «ЦСПСД Богородского района» вручает благодарственное письмо воспитателю О.М.Поженской



Директор ГКУ НО «УСЗН Богородского района» вручает благодарственные письма юристконсульту А.С.Асташкиной и бухгалтеру 1 категории М.Г.Сазановой



6 июня 2018г. на базе дома культуры с.Хвощевка прошел конкурс «Мисс социальный работник – 2018» среди сотрудниц ГБУ «ЦСОГПВИИ Богородского района», приуроченный ко Дню социального работника. Женщины, работающие в учреждении, - не только профессионалы своего дела, но и рукодельницы, мастерицы кулинарного искусства, да и просто красавицы. Прежде всего, они покоряют каждого своей внутренней красотой и теплом, которым делятся с окружающими.

Строгое жюри выбирало самую красивую, грациозную, творческую и обаятельную сотрудницу ГБУ «ЦСОГПВИИ Богородского района». В состав конкурсной комиссии вошли председатель Богородского районного отделения Нижегородской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов Мамыкина В.В., заместитель директора ГБУ «ЦСОГПВИИ Богородского района» Чупина Л.Ф., заведующая отделением социально-бытового обслуживания на дому Красненкова Ж.В.

При прохождении пяти конкурсов (самопрезентация «Здравствуйте, это я!»; конкурс пародии «Почти точь-в-точь»; интеллектуальный конкурс; «Дефиле» и «Домашнее кулинарное задание») оценивались оригинальность номеров, мастерство их исполнения, уровень ораторского искусства участниц, костюмы, умение держаться на сцене.

В конкурсе приняли участие социальные работники: Нырова Анна Николаевна, Зиновьева Светлана Владимовна, Рубанова Валентина Евгеньевна, Макарова Наталья Галямовна, Михалко Наталья Юрьевна, Ратина Надежда Станиславовна, Ермолаева Екатерина Юрьевна и Сосенкова Ольга Алексеевна.

Участницы открыли коллективу учреждения, зрителям и жюри многие свои таланты: они и шьют, и вкусно готовят, делают прически, читают классическую литературу, поют и танцуют. В интеллектуальном конкурсе они поразили всех своей мудростью, умением быстро находить верные ответы на непростые вопросы. Конкурс «Дефиле» удивил разнообразными костюмами, причем не из ткани. Здесь участницы представили костюмы из пакетов, карт, бумаги, спанбонда, из ковриков, новогоднего дождя, но особо отметили члены жюри костюм медицинских перчаток, который изготовила Макарова Н.Г.

В конкурсе «Почти точь-в-точь» девушки исполняли музыкальные композиции как настоящие артистки.

По результатам конкурса «Мисс социальный работник – 2018» звания мисс участницы получили в номинациях: «Мисс обаяние» - Нырова А.Н., «Мисс смекалка» - Зиновьева С.В., «Мисс творчество» - Рубанова В.Е., «Мисс умение» - Макарова Н.Г., «Мисс привлекательность» - Михалко Н.Ю., «Мисс юность» - Ратина Н.С., «Мисс веселье» - Ермолаева Е.Ю. и «Мисс оптимизм» - Сосенкова О.А.

В ходе мероприятия своим творчеством порадовали ансамбль «Русская глубинка» дома культуры д.Ключищи, директор дома культуры с.Хвощевка Кошечев А.И. и методист Вострякова Т.К.



Сказать: «Спасибо за добро!»

Труд работников социальной службы непросто, и только душевный подход и уважение к людям делает их работу незаменимой. И, конечно же, такая работа вызывает самые положительные отзывы со стороны клиентов.

Я поздравляю Татьяну Николаевну Гурькову, а также всех остальных социальных работников д. Кингисеппы с их профессиональным праздником. Желаю здоровья, такой же неугасающей энергии, с которой они творчески работают на своих участках, ухаживая за нашими старыми, больными, иногда беспомощными людьми.

Татьяна Николаевна человек с большой буквы: честная, добросовестная, трудолюбивая; исполнительная, внимательная, чуткая, заботливая. Быстро реагирует в работе, не скупится на помощь, всегда готова выслушать и успокоить.

Это про нее мог бы сказать любой ее подопечный. Но им все люди стараются, как уже трудно писать, легче сказать.

Здоровья, успехов и благополучия тебе, Татьяна, в семье.

с праздничком! Спасибо!!!
Ты сама для нас праздник и самый родной, близкий человек.

Бригадирка Ю.А.

5.06.2018г.

Благодарственное письмо.

Мы, инвалиды I группы Попов Леонид Владимирович и Попова Мария Николаевна, выражаем благодарность нашему социальному работнику Соляк Елене Борисовне, услугами которой мы пользуемся более 10 лет.

Она честная, порядочная, всегда энергичная, внимательная, благожелательная и тактичная. Она всегда приходит к нам с хорошим настроением, умеет спланировать свою работу.

Елена Борисовна всегда спросит о здоровье, успокоит, принесет продукты. Мы желаем ей и ее семье здоровья, счастья, успехов и удачи во всем.

С уважением, семья Поповых.

Я, Ольга Тамара Владимировна
приму участие благодарности
родителям воинов за их участие
за уменьшение преступлений в
системе правосудия. Кроме того, что
воиновская система суда и службы
Степана Федоровича Светлова Нико-
лаева, это моя руководитель Тамара
Владимировна.

(Ольга Тамара Владимировна)

20 12 г.
№ документа №
Я, Евгения Анна Николаевна,
приму участие благодарности
родителям воинов за их участие
за уменьшение преступлений в
системе правосудия. Кроме того, что
воиновская система суда и службы
Степана Федоровича Светлова Нико-
лаева, это моя руководитель Тамара
Владимировна.

(Евгения Анна Николаевна)



От нашей работы зависит вера людей в добро,
заботу и милосердие.



Во исполнение приказа министерства социальной политики Нижегородской области от 23.03.2018г. №121 «Об организации оздоровительной кампании детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в 2018 году», в соответствии с постановлением Правительства Нижегородской области от 25.03.2009 №149 «Об организации отдыха, оздоровления и занятости детей и молодежи Нижегородской области», приказом министерства социальной политики Нижегородской области от 19.03.2018г. №107 «Об утверждении направлений расходования средств областного бюджета на проведение оздоровительной кампании детей, находящихся в трудной жизненной ситуации» на базе двух учреждений социальной защиты населения Богородского района организован отдых и оздоровление детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

На базе ГБУ НО «Центр социальной помощи семье и детям Богородского района» открыт летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Республика детства», на базе ГБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Богородского района» создан оздоровительный лагерь «Родничок».

В ГКУ НО «УСЗН Богородского района» с целью повышения качества организации летней оздоровительной кампании и создания максимальных условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей, предупреждения заболеваемости и травматизма проводится работа по организации отдыха и оздоровления детей:

- утвержден комплексный план мероприятий по подготовке и проведению летней оздоровительной кампании;
- организована информационная работа о ходе проведения оздоровительной кампании 2018 года;
- выданы 20 направлений в ЛОЛ «Республика детства» и 20 направлений в ЛОЛ «Родничок» на первую смену с 04.06.2018г по 28.06.2018г. детям, находящимся в трудной жизненной ситуации и социально-опасном положении, в возрасте от 7 лет до 15 лет, в том числе состоящих на профилактическом учете в КДН и ЗП администрации Богородского муниципального района, а также в загородный оздоровительный лагерь ДОЛ «Игнатовский» (Ивановская область)-10 направлений, на основании решения комиссии по принятию решений о выделении направлений (путевок) в оздоровительные лагеря;
- заключено соглашение о взаимодействии и сотрудничестве с управлением образования администрации Богородского района Нижегородской области с целью организации летней оздоровительной смены на базе образовательного учреждения;
- оказывается содействие учреждениям в решении вопросов, связанных с организацией летних оздоровительных лагерей;

- осуществляется контроль за организацией отдыха и оздоровления детей в оздоровительных лагерях – проведена проверка готовности лагерей к проведению летних оздоровительных смен.

При комплектовании смен лагеря особое внимание уделялось семьям и детям, находящимся трудной жизненной ситуации и социально опасном положении, детям из малоимущих, многодетных семей; детям состоящим на профилактических учетах; детям из семей пенсионеров и инвалидов; детям из неполных семей, в том числе одиноких родителей; детям ветеранов боевых действий; детям с ограниченными возможностями здоровья; детям из замещающих семей; детям, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи, а также детям-инвалидам.

На организацию каждой летней смены 2018 года выделены средства из областного бюджета в размере 83850 рублей, из них на оплату питания детей на 20 чел. на 18 дней - 69450 руб., медикаменты – 6100 руб., на культобслуживание – 8300 руб.

В учреждениях своевременно прошла приемка лагерей территориальным отделом ГПН МЧС РФ, ТО УФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области в Автозаводском, Ленинском районе г.Н.Новгорода, Богородском, Павловском, Вачском, Сосновском районах. Летние оздоровительные лагеря с дневным пребыванием соответствуют требованиям Сан ПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул». Лагеря готовы к работе.

В учреждениях социальной защиты организация летней оздоровительной работы является системной и плановой в каникулярный период. Специалисты и сотрудники учреждений подходят к организации летнего отдыха детей ответственно. Перед открытием летнего оздоровительного лагеря все специалисты прошли обучение. Сотрудники прошли медицинский осмотр. Утверждены графики работы специалистов лагерей.

Помещения для ЛОЛ подготовлены и оборудованы всем необходимым, в учреждениях социального обслуживания проведены субботники и косметические ремонты.

С учреждениями заключены договоры на проведение дератизационных и дезинсекционных работ, проведены акарицидные обработки территории в местах отдыха детей. Имеются договоры на организацию и поставку пищевых продуктов, на вывоз пищевых отходов, твердых бытовых отходов, заключены договора о сотрудничестве с МБУ ФОКом «Победа». Приобретены моющие и дезинфицирующие средства, канцтовары, дидактический игровой материал, спортивный инвентарь, препараты для проведения фототерапии, ароматерапии, витаминизации, медикаментов.

В лагерях организовано трехразовое полноценное питание согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям, разработанным на основании сборников рецептур блюд и кулинарных изделий, с учетом выполнения норм питания, рекомендованного набора продуктов для организации питания детей школьного возраста. Питьевой режим соответствует установленным требованиям.

Во время нахождения в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием проводится работа по обеспечению безопасности детей. В начале смены лагерей проводился инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности как с сотрудниками, так и детьми, по санитарно-эпидемиологическому режиму - с персоналом. В целях обеспечения противопожарной безопасности с детьми и сотрудниками проведены практические тренировки по эвакуации при возникновении пожара. Имеются должностные инструкции по охране труда на каждого сотрудника ЛОЛ. Проведена работа по предупреждению травматизма детей. Ежедневно игровые площадки и игровые помещения проверяются на наличие травмирующих предметов. На всех детей первой смены оформлены страховые полюса в страховой кампании. Лагеря укомплектованы первичными средствами пожаротушения, имеются планы эвакуации.

В процессе проведения летней оздоровительной кампании предусмотрено проведение всех возможных оздоровительных мероприятий, увеличение двигательной активности, пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой с учетом состояния здоровья и индивидуальной переносимости. Для детей организован дневной сон.

Особое внимание в лагерях уделено оформлению внутреннего пространства лагерей дневного пребывания, в том числе, обеспечена демонстрация достижений детей, цветопись настроения; графики работы кружков и секций; организована обратная связь с родителями. Оформлены общелагерные стенды, отрядные уголки, стенды с символикой Российской Федерации, стенды по обеспечению безопасности детей, стенды для родителей.

- Для эффективной организации летнего отдыха в ГБУ «ЦСОГПВИИ Богородского района», учитывая социальный статус и физические особенности детей, был разработан проект деятельности педагогов и детей «Большое космическое путешествие», целью которого стало развитие личности ребенка, укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, воспитание лучших черт гражданина, интеллектуальное развитие. Проект «Большое космическое путешествие» направлен на укрепление здоровья, закаливание организма детей, выявление и развитие творческого потенциала ребенка, включение его в развивающую коллективную и индивидуальную деятельность, развитие у детей навыков работы в группе, участие в управлении детским оздоровительным лагерем. Создание педагогической воспитательной среды, способствующей развитию сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

Программа «Большое космическое путешествие» летнего оздоровительного лагеря осуществляется по следующим направлениям: спортивно-оздоровительное; духовно-нравственное; гражданско-патриотическое; развитие творческих способностей; работа по сплочению коллектива.

- Для эффективной организации летнего отдыха детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и оказания качественных услуг в ГБУ НО «ЦСПСД Богородского района» разработан проект «Мы вместе». Программа летнего оздоровительного лагеря разработана с целью формирования и развития коммуникативных навыков детей, художественного вкуса, привития любви к литературе и театру, «отвлечения от улицы», укрепления физического и психического здоровья детей и подростков.

Программа ориентирована на работу с разновозрастным детским коллективом. Одна из содержательных линий программы включает вопросы, связанные со здоровьем и безопасной жизнедеятельностью детей, и нацелена на формирование соответствующих умений и навыков. Пребывание ребенка в лагере - это время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта. Организация летнего отдыха осуществляется по направлениям: спортивно-оздоровительное, образовательно-досуговое, эстетическое, патриотическое, трудовое. Основные виды деятельности, организуемые в рамках реализации программы: познавательная деятельность; психолого-педагогическая коррекция; физкультурно-оздоровительная и просветительская, трудовая и общественно полезная, социокультурная и творческая деятельность.

Целью программы «Мы вместе» является организация отдыха и развития творческого потенциала воспитанников в летний период через включение их в коллективную, творческую, общественно полезную деятельность.

Ожидаемые результаты от реализации программы: укрепление здоровья детей, улучшение социально психологического климата в лагере, снижение темпа роста негативных социальных явлений среди детей, укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов и национальностей, развитие творческих способностей, инициативы и активности ребёнка, привитие навыков самообслуживания, повышение чувства патриотизма, создание благоприятных условий для оздоровления детей через сотрудничество с учреждениями физкультуры и спорта.

Основная цель оздоровительной кампании в системе социальной защиты населения - обеспечение качественного предоставления услуг в области отдыха и оздоровления детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально-опасном положении. Летняя кампания в учреждениях социального обслуживания организована с учетом индивидуальных особенностей и потребностей детей.



Краткий фотоотчет о проведении первой лагерной смены летнего оздоровительного лагеря «Родничок»



Лагерь тесно сотрудничает с Центром внешкольной работы, Центральной детской библиотекой, Районным домом культуры.

Так, накануне дня рождения А.С.Пушкина дети посетили Центральную детскую библиотеку, которая организовала игровую программу, посвященную этой знаменательной дате. Воспитанники участвовали в викторине по сказкам Пушкина, отвечали на вопросы, просмотрели сказку «О попе и работнике его Балде».



15 июня отдыхающие лагеря посетили Центр внешкольной работы, где для них были проведен мастер-класс по прикладному творчеству «Летняя феерия» и работала творческая мастерская «Мир из бумаги».



18 июня дети с большим удовольствием приняли участие в развлекательной программе «Здравствуй, лето красное», организованной в районном Доме культуры.



Программа в лагере насыщена разнообразными спортивно-познавательными развивающими мероприятиями и играми, которые способствуют активному отдыху воспитанников. Ежедневно проводятся минутки здоровья как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, были организованы «Веселые старты» между командами воспитанников ЛОЛ и сотрудников учреждения в честь Дня социального работника, другие соревнования.





Первые награждения за интеллектуальную викторину.



Флешмоб.

В течение всей смены ребята вовлечены в калейдоскоп различных событий и дел. Каждый следующий день непохож на предыдущий и наполнен новыми впечатлениями, общением и встречами с интересными людьми. Такая встреча состоялась 22 июня в День памяти и скорби в парке им. Ленинского Комсомола с ветеранами ВОВ, ветеранами боевых действий в Афганистане и Чечне.



21 июня состоялась встреча с представителем ВДПО., где пожарная безопасность была представлена в игровой форме. Ребята тушили импровизированный пожар, спасали людей и животных, помогали друг другу в пожарной эстафете.



Краткий фотоотчет о проведении первой лагерной смены летнего оздоровительного лагеря «Республика детства»



Уже стало традицией в г.Богородске организовывать мероприятия по высадке цветов на клумбах города, чтобы город стал ярче, краше и уютнее. Так, в этом году уже не в первый раз воспитанники и специалисты ГБУ НО «ЦСПСД Богородского района» участвовали в мероприятии «Мамин цветик».

Дети заранее готовились к этому мероприятию: еще весной посеяли семена цветов в ящики, ухаживали за рассадой, поливали, рыхлили, наблюдали, как она растет. Однако, в связи с тем, что дата проведения акции была перенесена, рассаду пришлось высадить на клумбах во дворе учреждения. Теперь эти красивые цветы, выращенные руками воспитанников, будут радовать своим великолепием.



А с рассадой цветов на «Мамин цветик» помог незаменимый спонсор М.Мазуренко, который приобрел уже цветущие бархатцы, циннии, сальвии. Все, и дети, и взрослые с большим удовольствием высаживали цветы на клумбы города.

Параллельно с высадкой цветов была организована развлекательная программа с конкурсами, викторинами, с розыгрышами призов. Дети ЛОЛ принимали активное участие, за что им были вручены небольшие сладкие призы.

Экскурсия в библиотеку.



Экскурсия в исторический музей.

2 июня новенький магазин «ПЛАНЕТА, ОДЕЖДА, ОБУВЬ» любезно распахнул свои двери посетителям, в том числе, были приглашены и семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, и находящиеся на патронаже в ГБУ «ЦСПСД Богородского района». Им представилась возможность выбрать детям одежду и обувь на 3 тыс.рублей совершенно бесплатно.

Кроме того, для детей было организовано развлекательное мероприятие, где ребята играли, танцевали.

Дети и их родители благодарили за оказанную спонсорскую помощь, за интересно организованное мероприятие директора магазина С.Саидбекова.



Воспитанники ГБУ НО «ЦСПСД Богородского района» часто посещают в ФОК «Победа». Два раза в неделю запланировано посещение бассейна, в залах комплекса постоянно проводятся различные спортивные соревнования, в которых с удовольствием принимают участие и наши дети («Веселые старты», пионербол и т.д.). Соревнования проводятся между ЛОЛ дневного пребывания города и района.



В честь празднования Дня защиты детей силами спонсоров в ресторане «Банкет Холл» была организована развлекательная программа «Мир детства». С детьми проводились различные игры, конкурсы. Порадовали детей и сладкие угощения.



Развлекательное мероприятие в районном Доме культуры.



Встреча с представителями ВДПО.



Уроки бисероплетения.



Короткой строкой об итогах деятельности

ГКУ НО «УСЗН Богородского района»

(по состоянию на 25 июня 2018 года)

Специалистами ГКУ НО «УСЗН Богородского района» за июнь 2018 года было принято более 2000 граждан, в том числе, по вопросам:

предоставления жилищных субсидий - 203 чел.;

предоставления ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка - 6 чел.;

предоставления ежемесячной денежной компенсации на оплату жилого помещения и коммунальных услуг – 140 чел.;

предоставления ежемесячной денежной выплаты при рождении третьего ребёнка или последующих детей до достижения ребёнком возраста трёх лет – 44 чел.;

предоставления пособия на ребёнка – 84 чел.;

определения нуждаемости несовершеннолетних граждан (граждан пожилого возраста и инвалидов) в социальной обслуживании – 10 чел.

Кроме того, в ГКУ НО «УСЗН Богородского района» получили квалифицированную консультативную помощь около 1000 граждан.

Отправлено денежных средств на выплату мер социальной поддержки в июне 2018 года на сумму около 31 млн.рублей.

Проведена проверка деятельности летних оздоровительных лагерей, функционирующих на базе ГБУ «ЦСОГПВИИ Богородского района» и на базе ГБУ НО «ЦСПСД Богородского района».

14 июня 2018 года проведено видеоселекторное совещание (по закреплённой зоне) с целью обмена опытом по «Гостевой семье».

Методическая копилка:

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

В 2018г ГБУ «Богородский дом-интернат для престарелых и инвалидов» разработан и реализуется проект «Тропа Здоровья». Целью данного проекта является организация деятельности, направленная на профилактику здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, для приобщения к здоровому образу жизни.

«Тропа здоровья» представляет собой дорожку длиной 6 м, делящуюся на двухметровые участки, имеющие разные покрытия.



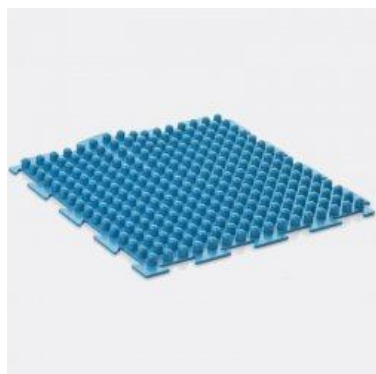
Ортопедический рефлексогенный коврик предназначен для массажа и профилактики заболеваний стоп. Ходжение по коврику оказывает такое же воздействие, что и прогулка по морской гальке, расслабляя стопы и воздействуя на рефлексогенные зоны. Этот коврик особенно полезен всем, кто болен плоскостопием. По статистике, этим заболеванием страдают более 50% жителей России.

Кроме того, коврик — это также отличное средство профилактики многих других заболеваний, т.к. массаж рефлексогенных точек на стопах ног оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Карта биологически-активных точек на стопах человека



Массажные коврики для ног снимают усталость, боль и отечность в конце напряженного дня. Помогают расслабиться, ощутить легкость и забыть о стрессе.



При использовании ковриков:

- нормализуется мышечный тонус стоп;
- оказывается активное воздействие на рефлексогенные зоны стоп;
- улучшается эластичность и укрепляются мышцы стопы;
- стимулируется кровообращение и усиливаются обменные процессы в нижних конечностях;
- улучшается функциональное состояние опорно-двигательного аппарата;
- оказывается положительное воздействие на суставы;
- борьба с варикозом.

Ходить по «Тропе здоровья» следует без обуви в носочках, для получения массажного эффекта на каждом участке следует выполнить по 10 медленных шагов на месте.

Для облегчения прохождения «Тропы здоровья» можно использовать опорные трости и ходунки.

Желаем всем здоровья и долголетия!