

**ОТДЕЛЕНИЕ БИРОБИДЖАНСКОГО
РАЙОНА И ФИЛИАЛЫ В РАЙОНАХ
ОБЛАСТИ**

Филиал в Облученском районе
679100 г. Облучье, улица Горького,56
заведующий филиалом

Бабич Татьяна Анатольевна
(E-mail): kcsob obl@post.eao.ru
Tel: 89241527060

Филиал в Октябрьском районе
679230 село Амурзет, улица Ленина,20
заведующий филиалом

Петухова Оксана Александровна
(E-mail): kcsob_oki@post.eao.ru
Tel: (42665)2-23-68

Филиал в Ленинском районе
679370 село Ленинское,
улица Октябрьская,1а
заведующий филиалом

Старук Евгения Викторовна
(E-mail): kcsob_len@post.eao.ru
Tel: (42663)2-12-45

Филиал в Смидовичском районе

679150 п. Смидович,
переулок Партизанский, 26
заведующий филиалом
Боброва Наталья Сергеевна
(E-mail): kcsob_smid@post.eao.ru
Tel: (42632)2-24-39

Отделение Биробиджанского района
679000 г. Биробиджан
улица Дзержинского,16

специалист по социальной работе
Яковченко Светлана Сергеевна
Tel: (42622)2-31-13
E-mail: kcsob@post.eao.ru

Адрес учреждения:
ОГБУ «КЦСО ЕАО»
679000 г. Биробиджан,
улица Дзержинского,16
E-mail: kcsob@post.eao.ru
Сайт: kcsob.eao79.ru
Приемная: Tel:(42622) 4-50-64

Директор
Ворошилова Елена Александровна
Tel: (42622) 4-55-66;

Заместитель директора
Бочкирева Елена Станиславовна
Tel: (42622) 4-50-64;
Заместитель директора
Пацева Ираида Геннадьевна
Tel: (42622)2-30-13;

Заведующие отделением социальной помощи на дому
Кузнецова Светлана Александровна
Хрестина Светлана Борисовна
Плотникова Евгения Константиновна
8(42622)2-29-94

Заведующий отделением срочной социальной помощи
Туболушкина Елена Леонидовна
Tel: (42622)2-34-94

**Заведующий отделением «Специальный дом для
одиноких граждан пожилого возраста
(престарелых) № 1»**
Переулок Швейный, 8
E-mail: kcsob_sd_1@post.eao.ru
Телефон: 8 (42622) 2-23-68
Катаянина Елена Викторовна

**Заведующий отделением «Специальный дом для
одиноких граждан пожилого возраста
(престарелых) № 2»**
улица Дзержинского,16
E-mail: kcsob_sd_2@post.eao.ru
Телефон: 8 (42622) 2-22-42
Легких Виктория Васильевна

Заведующий социально-досуговым отделением
Кузьменко Анна Александровна
Tel: (42622)2-34-69

**Заведующий
организационно-методическим отделением**
Щекина Марина Геннадьевна
Tel: (42622)2-34-69



**Здоровое питание -
здоровый образ
жизни**



г. Биробиджан
2022 год

Непременным условием долголетия, сохранения работоспособности и бодрости является правильное питание. В пожилом возрасте человек должен больше заботиться о своем питании.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Здоровое питание помогает предотвратить и лечить хронические заболевания.
- Заряжает энергией и помогает справиться с повседневными делами.
- Поддерживает в хорошем состоянии мышцы и кости, помогает сохранить активность.
- Оказывает профилактический эффект и предупреждает различные простудные заболевания.
- Ускоряет выздоровление после болезней, травм или хирургических вмешательств.
- Способствует регулярному очищению кишечника.

ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- Регулярный прием пищи.
- Отсутствие обильных приемов пищи. Пища должна быть не слишком горячей и не слишком холодной.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- 4-5 разовое питание с интервалами не более четырех часов.
- Между завтраком, обедом и ужином можно перекусить фруктами, творогом, кефиром.
- Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.

Доказано, что умеренность в питании, снижение потребления сладкого и жирного способствуют увеличению продолжительности жизни, если все эти правила соблюдаются в средние годы жизни. Ограничения в питании в пожилом и тем более в старческом возрасте (старше 75 лет) носят умеренный характер. Ослабленному пожилому человеку не повредит более насыщенная энергией пища.

Стесненность в средствах не станет помехой для правильного питания. Речная и морская рыба, овощи и фрукты местного производства значительно дешевле и при этом полезнее, чем жирное мясо и колбаса, импортные овощи и тропические фрукты.

ПРИМЕРНАЯ РАСКЛАДКА МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА:

1-й завтрак: Омлет, каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак: Свежие фрукты или ягоды, печное яблоко.

Обед: Щи вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное, запеченное с картофельным пюре, компот.

Полдник: Отвар шиповника, овощной или фруктовый сок.

Ужин: Творожный пудинг; голубцы, фаршированные овощами. Готовятся они на растительном масле.

На ночь: Простокваша.

На весь день 250 г. хлеба, 30 г. сахара, 10 г. сливочного масла.

Правильное питание в пожилом возрасте позволяет сохранить здоровье, физическую активность и наслаждаться полноценной жизнью.



Помните, что курение и употребление алкоголя могут свести на нет ваши усилия по заботе о собственном здоровье. Табак и алкоголь являются причинами раковых и сердечнососудистых заболеваний, риск которых значительно возрастает в преклонном возрасте.