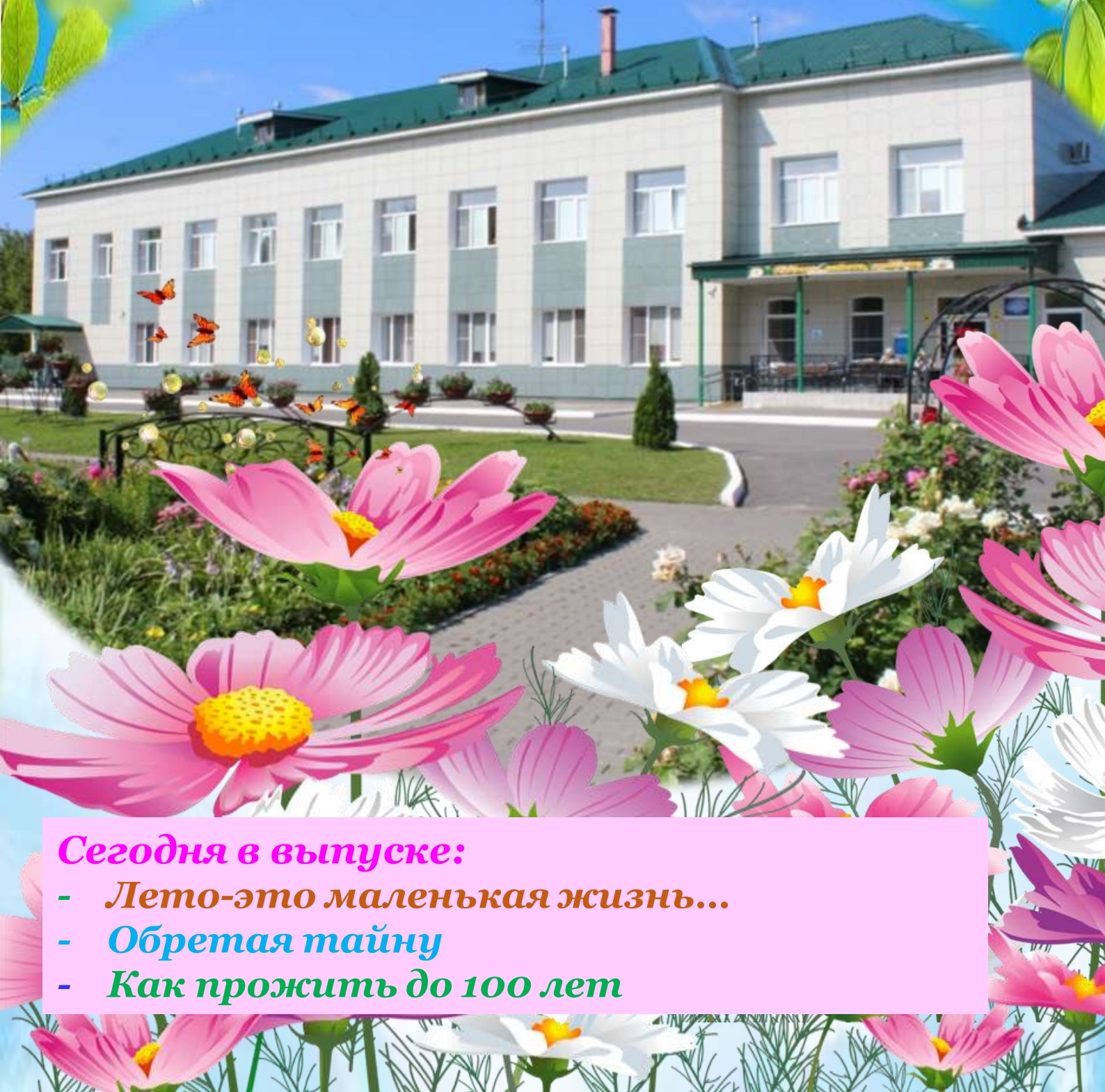


Журнал для всех и обо всем
Выпуск №3 2020 год

Дом, в котором мы живем



Сегодня в выпуске:

- *Лето-это маленькая жизнь...*
- *Обретая тайну*
- *Как прожить до 100 лет*



Дом, в котором мы живем

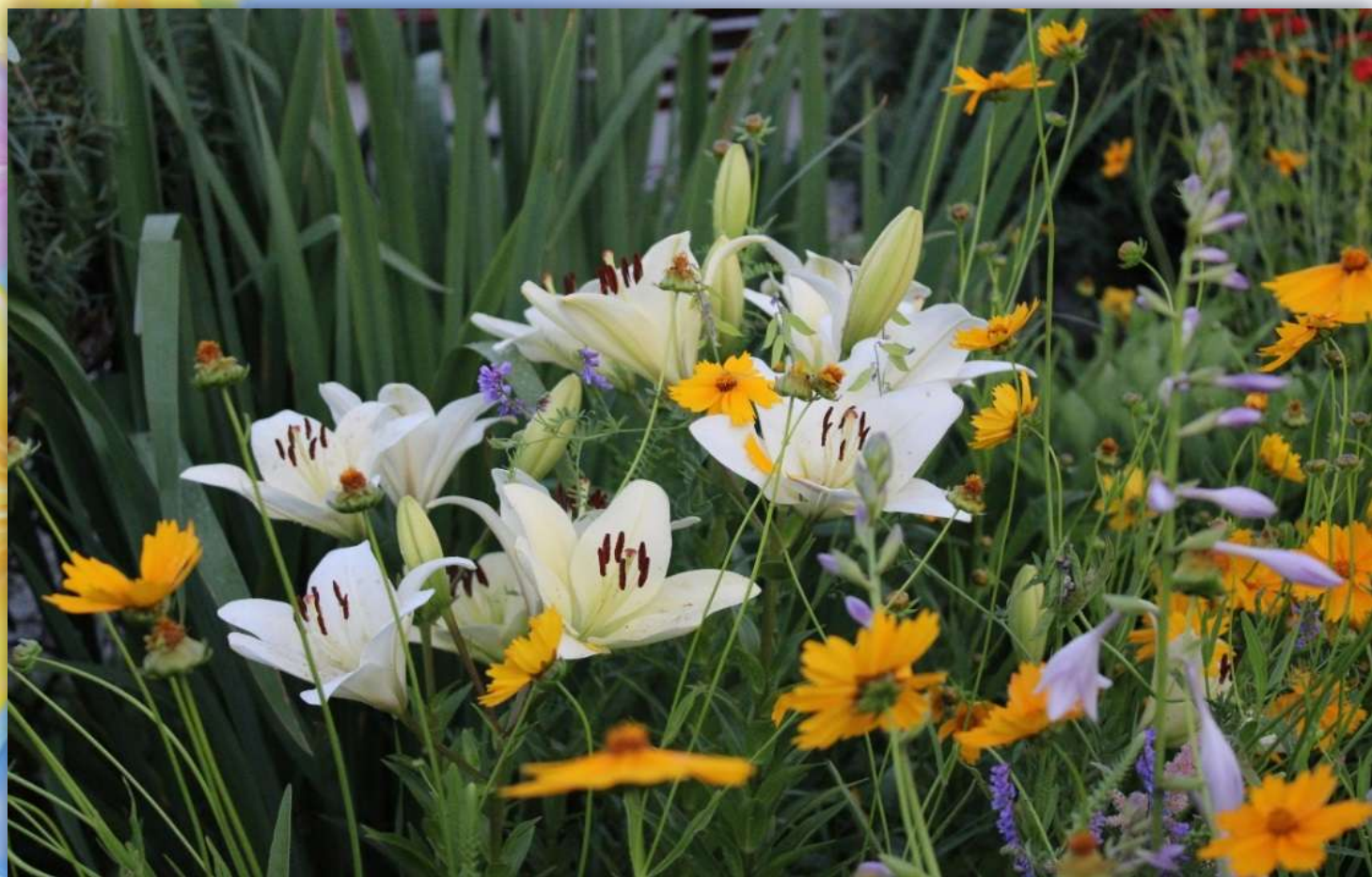




Содержание

Психологический практикум. Мотив нового дня Лаптева Н.В..	стр.6
Приобщение к духовному. Обретая жизни тайну Ежкова Е.М.	стр.8
Лето-это маленькая жизнь (подборка летних мероприятий) Попкова Н.В., Ежкова Е.М.	стр.10
На спортивной волне. Дружи со спортом! Попкова Н.В.	стр.16
Наши мастерицы. Рукоделие на природе Теванянц Т.А.	стр.18
Советы доктора. Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья! Кучерявая И.Б.	стр.20
Польза овощей Соколова Г.В.	стр.22
Наша территория. Цветочный хоровод Ежкова Е.М.	стр.24







**Здравствуйте,
уважаемые читатели журнала!**

**Время неумолимо идёт
вперёд, не останавливаясь и не
давая передышки. Меняются
жители нашего дома –
интерната, меняются
сотрудники учреждения,
неизменным остаётся только
одно-искренность и доброта
человеческой души, забота и
милосердие, уверенность в том,
что каждый человек- это
ценность.**



**С возрастом у пожилых людей становится всё меньше
физических сил и требуется больше времени на их
восстановление. Поэтому занятия творчеством, проведение
досуга за любимым делом, совместные прогулки на свежем
воздухе, приятные беседы, сделают более осмысленной и
насыщенной жизнь пенсионера. Специалисты стараются
организовать отдых получателей социальных услуг с учётом
индивидуального подхода, их пожеланий и запросов.
Проживающие с удовольствием посещают оздоровительные,
развлекательные и спортивные мероприятия, набираются
нового опыта, находят единомышленников.**

**Хочется пожелать всем крепкого здоровья, активного
долголетия и бодрости духа. Будьте любознательны,
отдыхайте с пользой, наслаждайтесь жизнью и радуйтесь
каждому дню!**

**Директор Пансионата
И.Н.Рассадина**



Дом, в котором мы живем

МОТИВ НОВОГО ДНЯ

Если рассматривать жизнь человека как его движение вперед по пути развития, то можно сказать, что он находится в процессе постоянного преодоления новых границ, достижения лучших результатов. И в этом процессе одну из главенствующих ролей играет вопрос смысла всех действий и поступков, которые совершает человек, то есть мотивация.



Мотивация – это комплекс внутренних и внешних процессов, побуждающих к действию. Другими словами, замотивированный человек – это тот, кто готов действовать.

Когда у человека что-то не получается и дела идут очень плохо, хочется все бросить, опустить руки, но он сам для себя находит силы и продолжает действовать. Как же этого добиться? Следующие советы помогут замотивировать себя на действия и достижение определенных целей.

1. Занимаясь тем, что действительно необходимо, вы почувствуете желание продолжать, особенно, после первых наград в виде результатов вашей деятельности.
2. Если мотивация отсутствует, начинайте действовать, она догонит в процессе
3. Если ваша цель кажется слишком масштабной и тяжелой, разбейте ее на небольшие задачи, требующие не так много времени и усилий. Психологически будет легче их воспринимать и пропадет страх неудачи.
4. Создайте комфортные условия для деятельности: приберитесь, замените отвлекающие элементы интерьера, избавьтесь от раздражающих факторов.
5. Окружите себя правильными людьми. Это не должны быть сборище нытиков и неудачников, тянущих на дно.



В Пансионате для получателей социальных услуг проводятся психологические занятия, направленные на повышение настроения и жизненного тонуса. Цитаты великих людей и притчи, озвучиваемые на занятиях, становятся источником вдохновения и мощной мотивацией проживающих.



Участники мероприятий учатся брать под контроль свое внимание и конструктивное мышление, выбирают разные способы мотивации. Результатом становится возможность на глубинном уровне понять себя и окружающих, найти подход к людям, сделать свои взаимоотношения с ними более эффективными и приятными. Если человек знает, что нужно другим и ему самому, то это и есть залог развития, роста и успеха!



Приобщение к духовному Обретая жизни тайну



В июле, в День памяти Тихвинской иконы Божией Матери, получатели социальных услуг Пансионата приняли участие в информационно-просветительском мероприятии «Православный час. Под сенью Тихвинской иконы». История одной из чудотворных икон-заступниц России вызвала неподдельный интерес у слушателей и переросла в душевную беседу. Участники встречи поделились чудесными случаями из жизни, обменялись текстами молитв, пополнили знания о православной вере. Соприкосновение со Святыней оказало благотворное влияние на каждого присутствующего, укрепило душевные и физические силы людей, которые испытали чувство счастья от общения с прекрасным.



В августе в молебной комнате Пансионата, накануне праздника памяти первых русских святых, состоялся православный час «Уроки веры и благочестия», посвященный страстотерпцам Борису и Глебу. Начавшись с прослушивания записи звуков колокольного перезвона, знакомства с жизнью и подвигом святых мучеников, мероприятие переросло в нравственную беседу, где получатели социальных услуг выразили свое отношение к непротивлению злу, определив подвиг братьев как символ русского патриотизма и нравственности.





Успение Пресвятой Богородицы

В День Богородицы
Успения
Желаю Вам
благословения,
А также радости,
везения
И праздничного
настроения.



В день Богородицы
Успения
Желаем Вам
благословения!
Пусть в душе
царит покой
В честь Успенья
Пресвятой!

Летние месяцы заканчиваются одним из двенадцатых великих праздников – Успения Пресвятой Богородицы. 28 августа 2020 года в Пансионате прошел православный час «О Первой Пречистой». Проживающие узнали историю и народные обычаи этого дня. В конце мероприятия зажгли свечи в часовне «Всех святых» и совершили молитвы. Маломобильные получатели социальных услуг просмотрели видеоролик о «Богородичной Пасхе».





Дом, в котором мы живем



Лето - это
маленькая
жизнь



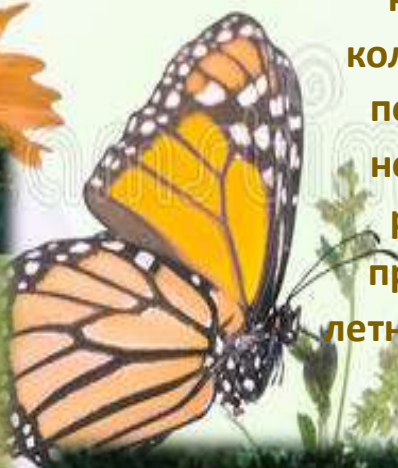


Кузьминки летние

Каша из топора

В день Летних Кузьминок, получатели социальных услуг с большим удовольствием приняли участие в развлекательной программе «Каша из топора».

Согласно рассказанным традициям, был устроен «сборный пир», на котором сообща «заварили кашу». Мужчины на скорость разобрали крупу, женщины запаслись колодезной водой и все вместе потренировались в ловкости, необходимой в крестьянской работе. Пришлось кстати и приготовленное угощение из летних ягод, медовых пряников и лесных орехов.





Волшебные слова



Знают люди с детских лет, что такое ЭТИКЕТ

Правила этикета помогают каждому быть вежливым, добрым и дружелюбным человеком. Тот, кто знает и соблюдает эти правила, легко и просто общается с окружающими его людьми. В июне получатели социальных услуг с удовольствием поучаствовали в мероприятии «Добрый день!», На уроке вежливости была проведена викторина по этикету, выпущена стенгазета, все охотно вспоминали правила приветствия и поведения за столом, нюансы ведения беседы. В конце занятия весело прошел практикум по умению принимать и дарить подарки. Женщинам особенно приятно было получить в подарок маленький букетик первоцветов от «галантных кавалеров». Дружеская атмосфера и с пользой проведенное время на долго остались в памяти участников.





Песенный турнир «На одной волне»



Всемирный день гармонии - новый интересный праздник. Получатели социальных услуг решили отыскать гармонию, участвуя в песенном турнире «На одной волне».

Каждый желающий мог приблизиться к гармонии, спев добрую песню, поддерживая соло соседа, одновременно делясь с ним положительными эмоциями и радостью. Отправляясь на музыкальный турнир, участники провели голосовую разминку и разбились на две команды



Выполняя интересные задания «Песни и слова», «Перевертыши» и т. д. все смогли почувствовать себя единым коллективом. Соревнования любителей песни прошло в теплой и дружелюбной атмосфере, где конечно же присутствовала любовь и гармония вместе с ароматным чаем и вкусным печеньем.





Дом, в котором мы живем

Яблочный Спас

*Все хрустят сегодня сладко,
Унеслась далеко грусть,
Возит яблоки лошадка,
Пахнет яблоками Русь!*

Череду летних праздников в Пансионате продолжило веселое гуляние «Яблочный Спас». Красивое и доброе мероприятие задумывалось как побуждение получателей социальных услуг к доброй жизни, к изучению традиций отечественной культуры и как приобщение к прекрасному.

Сюжетная линия гуляния была расцвечена яркими красками звучащих популярных зажигательных песен, проведением азартных традиционных конкурсов, обыгрыванием старинных обычаев, одно из которых - «столование» вызвало много приятных эмоций.



Шоколадный джайв

От души посмеяться и почувствовать себя эмоционально приподнятым позволила познавательно-развлекательная программа «Шоколадный джайв», которая состоялась в июле в Пансионате. В шоу, приуроченном к Международному Дню шоколада, привлекательная хозяйка шоколадного бара поделилась малоизвестными фактами о пользе лакомства, а мистер Шоколад виртуозно проведя дегустацию новых сортов шоколада, вызвал воодушевление и радость. Много интересного узнали получатели социальных услуг и из шуточного теста и познавательной викторины.



Как же хорошо провести время со вкусом!





Дом, в котором мы живем

Дружи со спортом!

Настольный теннис – популярная игра среди получателей социальных услуг Пансионата. Это и понятно, ведь теннис– это и спорт, и тренировка организма, и увлекательная игра, которая приносит большую пользу здоровью.



Как и многие виды спорта, настольный теннис оказывает сильное психологическое действие, помогая снимать напряжение, избавляться от раздражительности и стрессового давления.

Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность лучезапястного, локтевого и плечевого суставов, но самое главное, он намного эффективнее других дисциплин тренирует мышцы глаз.



День физкультурника



Спортивные игры развивают координацию, тренируют выносливость, укрепляют мышцы и сердечную деятельность.

Благодаря активному времяпрепровождению можно не только развлекаться, но и развиваться. Есть множество вариаций интересных подвижных игр.

К Дню физкультурника, в рамках проекта клуба «Илья Муромец», в пансионате прошло спортивно-развлекательное мероприятие «Вперед, к победе!». Яркий праздник включал в себя необычные задания на координацию движения, ловкость и развитие некоторых технических навыков, а также вопросы логической викторины. На спортивной площадке развернулось захватывающее сражение за умение переливать воду с помощью подручных средств, за ловкость в перекачивании мяча, за быстрое управление круглыми предметами необычным методом и за умелое нахождение нужных ответов на каверзные вопросы. Развлечение подарило любителям спорта прекрасное летнее настроение, бодрость духа и повысило жизненный тонус.



Спортивные игры на свежем воздухе



Дом, в котором мы живем

ЛЕТО ДАРИТ НАМ ЗДОРОВЬЕ. РУКОДЕЛИЕ НА ПРИРОДЕ



Известно, что у тех людей, которые постоянно занимаются рукоделием, значительно улучшается общее состояние организма и устанавливается душевная гармония.

Рукоделие - это творческий процесс, во время которого любой человек, независимо от пола, может повысить свою самооценку. Это одновременно и продуктивный вид отдыха, и медитация, и творчество.

Таким образом, рукоделие можно отнести к разряду профилактических мероприятий, занятий для расслабления и отдыха.

Лето – самое лучшее время для воплощения своих фантазий.

Почти целый год занятия клуба «Рукодельница» проходили в комнате отдыха. Пришла пора выбраться на свежий воздух, где солнышко радуется и греет своими лучами. Тенистые беседки, удобные скамейки... Выбирай место и вперед - навстречу к творчеству! В теплые летние денёчки проживающие с удовольствием занимались рукоделием. Их коллекции пополнились новыми эксклюзивными мягкими игрушками, которые смогут стать не только украшением комнат, но и прекрасным подарком для близких людей.



**Светит солнышко в
окно,
Нас зовет во двор оно.
Мы без дела не сидим -
Рукодельничать хотим.
Возьмем ножницы,
катушки.
Мы шьем мягкие
игрушки.
Зелень, воздух, позитив.
Рукоделье - креатив!
Полной грудью мы
вдыхаем,
Отдыхаем, загораем,
Но и шить не забываем!**

**Мы против серости вокруг,
Оригинальность – вот наш друг!**

Дом, в котором мы живем

**Воздух, солнце и вода –
наши лучшие друзья!**



Лето –

замечательное время года!

Можно начать закаливание,
используя неисчерпаемые
возможности природных
факторов: свежего воздуха,
солнечных лучей и воды.



Закаливание – это комплекс мер, направленных на повышение устойчивости организма человека к условиям окружающей среды и укрепления здоровья. Это прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

**ЗАКАЛИВАНИЕ - ОДНА ИЗ ФОРМ
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.**

1000 лет назад великий врач Древнего Востока
Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки -
К здоровью ложный путь.
Природою лечись -
В саду и чистом поле.





Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью — самый доступный вид закаливания. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки - потерянный день!



Закаливание солнцем — эффективное средство оздоровления.

Ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Получатели социальных услуг Пансионата имеют все условия для получения воздушных и солнечных ванн. Ежедневно помощники по уходу сопровождают на прогулке маломобильных получателей социальных услуг. Здесь каждый имеет возможность подышать свежим воздухом, улыбнуться яркому солнцу, полюбоваться благоухающими цветниками, выполнить посильные упражнения гимнастики.



Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.



Советы диетолога Польза овощей

*Ешьте овощи и
фрукты-
Это лучшие
продукты.
Вас спасут от всех
болезней.
Нет вкусней их и
полезней.*

*Подружитесь
с овощами,
И с салатами и
щами.
Витаминов в них
не счесть.
Значит, нужно
это есть!*



Для поддержания здоровья в пожилом возрасте следует тщательно следить за своим питанием. Одной из составляющих меню является включение в свой рацион овощей. Они содержат множество витаминов, минералов, микроэлементов, и, при этом, имеют очень малое количество калорий.

Почему же овощные салаты полезны?

Овощи содержат весь спектр водорастворимых витаминов и предшественник жирорастворимого витамина А — бета-каротин. Больше всего бета-каротин в ярких оранжевых овощах, например, в моркови, тыкве. Также важен для нашего здоровья витамин С, которого много в капусте (особенно в квашеной), болгарском перце всех цветов. Большое количество витамина В9 (фолиевой кислоты) содержится в цветной капусте и в бобовых.

Кроме этого, овощи, а особенно темно-окрашенные, содержат большое количество антиоксидантов. Самые богатые источники антиоксидантов - зеленый лук, чеснок, капуста, петрушка, щавель, шпинат. Также овощи содержат минералы: калий, натрий, кальций, фосфор, которые необходимы для профилактики остеопороза, нормального функционирования нашей кроветворной системы.



В рацион получателей социальных услуг Пансионата ежедневно включается 360 грамм различных овощей, как в свежем так и вареном виде. Среди наших подопечных большой популярностью пользуется салат из свежей капусты «Витаминный». Приправленное душистым лимоном, это блюдо необычайно полезно, малокалорийно и очень вкусное. Не уступает в популярности и красиво оформленный салат «Летний» из свежих помидор, огурцов и болгарского перца. Для разнообразия, к столу получателей социальных услуг подавались припущенные баклажаны и кабачки, духмяные тыквенные запеканки, но самый большой фурор произвел перец, фаршированный мясом.



Поварам, диетологам и всем работникам кухни Пансионата совсем не чужд творческий процесс, ведь не зря говорят, что повар – это художник. Поэтому для эстетического восприятия блюда и его обогащения антиоксидантами мы с удовольствием украшаем блюда свежей зеленью. Как говорят – предела совершенству нет. Вот и мы, строя планы на будущее, всегда берем на вооружение мудрое высказывание: «Мы едим то, что мы едим».

8 овощей, которые полезно есть вареными

 Помидор ликопин	 Шпинат кальций, железо, магний
 Чеснок алицин, снижающий холестерин	 Лук репчатый кальций, селен, холин, витамин К
 Свекла лучше усваиваются флавоноиды, антоцианы, кальций, натрий.	 Кабачки, спаржа витамин А, фолиевая кислота, ликопин
 Капуста пищевые волокна, снижающие холестерин.	 Морковь лучше усваивается бета-каротин





Цветочный хоровод

Лето — пора пышного цветения большинства растений. Разнообразие красок на территории Пансионата можно видеть в течение всего теплого периода. Не успели в мае нежные первоцветы показать свои восхитительные лепестки, как на смену им надменные нарциссы поспешили порадовать всех белыми нежными красками. Чуть позже, в июне, яркие пионы собирали вокруг себя гуляющих, которые просто не могли пройти мимо пышных благоухающих кустов. Очень красив был утопающий в цветущем саду яблоневых, грушевых и вишневых деревьев. Крупные кусты роз, как королевы, удивляли в этом году необычайным цветением. Освежали клумбы новые посадки гортензий, флоксов, бархатцев и георгинов.





Благодаря тому, что растения цветут в разное время, территория учреждения всегда выглядела нарядно и красиво. Не случайно территория цветочного хора стала любимым местом для отдыха, прогулок, душевных бесед и предметом гордости сотрудников и получателей социальных услуг.

Приглашаем и вас, дорогие читатели журнала, на виртуальную прогулку, чтобы увидеть красоту роскошных цветов уходящего лета.







Дом, в котором мы живем

Главный редактор
Краснова Елена Аркадьевна

Редакционная коллегия
Ежкова Елена Михайловна
Алимова Светлана Юрьевна

**В журнале использован фотоархив ГБУСОВО
«Пансионат г. Муром»**

**Электронная версия журнала представлена на сайте
<http://murom-domint.social33.ru>**



**Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Владимирской области
«Дом-интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат г. Муром»
602256, Владимирская область, г. Муром,
ул. Ремесленная Слободка, д.18
тел. (49234) 4 – 29 – 64
e-mail: murom_domint@avo.ru**

Директор учреждения:
Рассадина Ирина Николаевна



**Муром
2020 г.**