

Журнал для всех и обо всем
Выпуск №1 2019 год

Дом, в котором

мы живем

Читайте в этом выпуске

Индексация
пенсионного
обеспечения

Мастер-класс
«Мешочек счастья»
«Мой друг-спорт»

Разговор
с психологом
о праздниках





Год театра в России
2019



СОДЕРЖАНИЕ

Страничка юриста Индексация пенсии Анисимова Е.В.	стр.6
Культпоход Экскурс новогодних событий Ежкова Е.М.	стр.8
Психологический практикум Сквозь снежинок хоровод... Лаптева Н.В.	стр.10
Наши юбиляры	стр.12
Литературная гостиная К 140-летию П.П.Бажова Амеличева Е.А.	стр.13
Приобщение к духовному Рождество Христово. Крещение Господне Амеличева Е.А.	стр.14
Поздравительная открытка Мы поздравляем вас тепло	стр.16
Рукодельница Мастер-класс «Мешочек счастья» Горюнова Л.А.	стр.18
Мой друг – спорт Клуб «Илья Муромец» Попкова Н.В.	стр.20
Будьте здоровы! Как улучшить память в пожилом возрасте Андреева И.А.	стр.22
Парад цветов Фирсова Л.Н.	стр.24





– ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ?

– ДА НИЧЕГО. ПРОСТО... СИДЯТ ВМЕСТЕ
И РАЗГОВАРИВАЮТ. СЕЙЧАС ЭТО РЕДКОСТЬ,
ВСЕ РАВНО КАК ХОДИТЬ ПЕШКОМ.





Дорогие друзья! Вы держите в руках, уже ставший традиционным, выпуск журнала «Дом, в котором мы живем».

Чтобы номер получился красочным и интересным над ним с энтузиазмом трудилось большое количество наших сотрудников. Все они старались, чтобы печатное издание нашего пансионата разносторонне отражало происходящие события, а фотографии и статьи дарили позитивные эмоции.



Думаю, что не ошибусь, если отмечу, что и без заинтересованных читателей задуманный план по созданию своего печатного органа не состоялся бы. Очень хотелось бы верить, что творческое созидание и вдумчивое размышление о прочитанном объединяло бы нас, как теплый камин собирает вокруг всех членом семьи.

*Чудеса
случаются!
Их ТОЛЬКО НУЖНО
пригласить
к себе...*



Индексация страховых, социальных пенсий, ЕДК, НСУ в 2019 году.

С 1 января 2019 года вступил в силу Федеральный закон от 03.10.2018 № 350-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения выплаты пенсий», в соответствии с которым размер страховой пенсии в 2019-2024 годах будет увеличиваться с 1 января каждого года.

Этапы индексации пенсионного обеспечения россиян на 2019 год.



С 1 января 2019 года страховые пенсии неработающим пенсионерам увеличены на 7,05%, то есть в два раза выше уровня прогнозируемой фактической инфляции на конец 2018 года.

В результате индексации с 1 января 2019 года пенсии в среднем увеличиваются примерно на тысячу рублей. Однако следует помнить, что прибавка к пенсии индивидуальна для каждого пенсионера, и ее сумма будет зависеть от размера пенсии.





С 1 февраля 2019 года проведена индексация других социальных выплат ПФР (ежемесячная денежная выплата ЕДВ, набор социальных услуг НСУ и т.п.). Коэффициент индексации составит 3,1 процента.

Далее приводится таблица с действующими суммами ЕДВ, а также с новыми размерами с 1 февраля 2019 года (после индексации на 1,034).

<i>Категория</i>	<i>Размер ЕДВ до 1 февраля 2019</i>	<i>Размер ЕДВ с 1 февраля 2019</i>
Инвалиды Войны	5 180,46 р.	5 356,59 р.
Ветераны боевых действий	2 850,26 р.	2947,17 р.
Инвалиды 1 группы	3 626,98 р.	3 750,30 р.
Инвалиды 2 группы	2590,24 р.	2678,31 р.
Инвалиды 3 группы	2073,51 р.	2 144 р
Инвалиды вследствие чернобыльской катастрофы	2590.24	2678,31 р.
Герои РФ	61 081,74 р.	63 158,52 р.
Герой труда РФ	45 038,77 р.	46 570 р.
Дети-инвалиды	2590,24 р .	2678,31 р.

Также с 1 апреля 2019 года проиндексируют государственные и социальные пенсии. Ожидаемый коэффициент – 2,4 процента.





Дом, в котором мы живем

Экскурс новогодних событий



Выставка книг
«Зимнее чтение»



Творческая
мастерская «Маска,
маска, я вас знаю...»



Экскурсия в новогодний
городок
«Парад елок»



Концерт
«Здравствуй,
Старый Новый год!»



Новогоднее
представление
«Приключение
новогодних елок»



Рождественские
встречи



Звездные
предсказания



Утренняя
почта





Психологический практикум

Сквозь снежинок хоровод пляска русская идет!

В настоящее время многие из нас даже не задумываются о значении присутствия в своей жизни праздников. Какое же влияние оказывали они на сознание людей в прошлом и для чего они нужны сейчас? Жизнь русских людей в далеком прошлом состояла из череды будней и праздников. Будни - это время, наполненное трудами и заботами. Отличительной чертой обыденности - умеренность в еде, замкнутость досуга. Будням противопоставлялись праздники - время отдыха, веселья, ощущения полноты жизни. Чередование будней и праздников считалось необходимой составляющей нормального течения жизни. Русские люди издавна считали, что любой праздник требует к себе уважения.

В эти дни прекращались все работы, украшались дома, люди стремились быть красивыми и нарядными. Праздник, на который сходилась вся ближняя и дальняя родня, способствовал укреплению родственных связей. Общение позволяло узнавать новости и обмениваться впечатлениями. Праздник давал передышку в тяжелом труде людей, отвлекая от



будничных забот и жизненных трудностей. Одним из компонентов праздника всегда являлся хоровод. Хороводы водились, чтобы не терять ощущения целостности со своими сородичами и единения с природой. Хороводами исцеляли больных.

Танцоры кружились вокруг больного, создавая вокруг него огромный по силе энергетический вихрь и передавали ему необходимую для выздоровления энергию. Таким образом, хоровод является мощной и вместе с тем уникальной психотехникой, бережно передаваемой из глубины веков.





В Пансионате организуются различные праздники, поскольку всем известно их положительное влияние на физическое и психическое здоровье каждого человека. Проживающие получают возможность лучше узнать и понять друг друга, отвлечься от грустных мыслей, полностью приняв и разделив праздничную атмосферу, обменяться опытом и эмоциями. Это имеет огромное значение как для отдельной личности, так и для всего коллектива учреждения в целом, поскольку во время праздника каждый участник может в полной мере раскрыть себя и ощутить единение с другими людьми, которые обязательно его поймут и поддержат. Поэтому становится намного проще смотреть на жизнь, намного легче решать актуальные жизненные задачи, принимать взвешенные решения.

На сегодня совет психолога звучит так:
**«Чаще собирайтесь вместе, чтобы
сохранить свое душевное равновесие и
хорошее настроение».**



Наши юбиляры



**Кочанова
Валентина Михайловна**



**Фельдман
Зинаида Сергеевна**

Пусть в душе живёт мир и
гармония,
Не смотря на все испытания!
Пусть встречаются люди
добрые,
И, конечно, тепло, понимание,
В мыслях — светлое и хорошее,
В жизни — счастье,
благополучие,
И не надо жалеть свое прошлое,
Впереди — всё самое лучшее!



**Филатова
Антонина Сергеевна**

Литературная гостиная

29 января 2019 года занятие в Литературной гостиной Пансионата было посвящено 140 –летию Павла Петровича Бажова, русского и советского писателя, фольклориста и публициста.



Мы заслушивались и удивлялись с раннего детства таинственным легендам о Хозяйке Медной горы, о сокровищах «Малахитовой шкатулки», об Огневушке-Поскакушке...

Всю неделю проживающие наслаждались «Уральскими сказами».

Своё восхищение о прочитанном высказала активный читатель Л.В.Артемьева: «Бажов – невероятный писатель, его нельзя спутать, даже Мамин-Сибиряк писатель другой, -хотя и об одном крае рассказывали... ». В.П.Иванова добавила, что читая, ярко представляла картины своей юности! А Н.Е.Рудникова дважды с удовольствием перечитывала сказку «Каменный цветок».



Рождество Христово



7 января 2019 года, в день праздника Рождества Христова Епископ Муромский и Вязниковский Нил посетил Пансионат г.Мурома. В ходе своего архипастырского визита Владыка поздравил жильцов и работников социального учреждения с праздником Рождества Христова и преподнес каждому получателю социальных услуг сладкий гостинец. Насельницы Свято-Троицкого женского монастыря г.Мурома пропели тропарь праздника.



В продолжении праздника, по доброй традиции, воспитанники Воскресной школы при Сретенском Храме подарили жильцам Пансионата праздничный концерт.

Приобщение к духовному

Праздник Крещения Господня

Яркие солнечные лучики в январе, щипающий щеки мороз, хрустящий снег, да еще и светлое Богоявление – разве это не залог прекрасного настроения?

Праздник Крещение Господня всегда ассоциируется с зимой. В такие дни не хочется сидеть дома, хочется дарить всем радость и улыбки.



21 января 2019 года секретарь Епархиального отдела по социальному служению священник Вячеслав Чернецов совместно с сестрами милосердия Муромского сестричества, в рамках праздника Крещения Господня, посетили получателей социальных услуг. Батюшка совершил чин Великого освящения воды, по окончании которого, окропил крещенской водой всех молящихся и жилые комнаты учреждения





Мы поздравляем Вас тепло,
С Днем армии и флота,
Пусть будет радость от того,
Что помнит, чтит и любит кто-то.
И пусть улыбка промелькнет,
И пусть разгладятся морщины,
И пусть весна в душе поет,
Сегодня праздник Ваш, мужчины.
Февраль, последний шаг зимы,
Она к концу стремится,
Но продолжает сердце пусть,
Как в молодости, биться.





Улыбнись, солдат!



Я сейчас уйду
на минутку,
через час
вернусь.



Товарищ прапорщик, а можно телевизор посмотреть?
Можно только не включайте.



cartoon.ru



Дом, в котором мы живем

Рукодельница

Мастер-класс

«Мешочек

счастья»

(сувенир

к Дню защитника

Отечества)



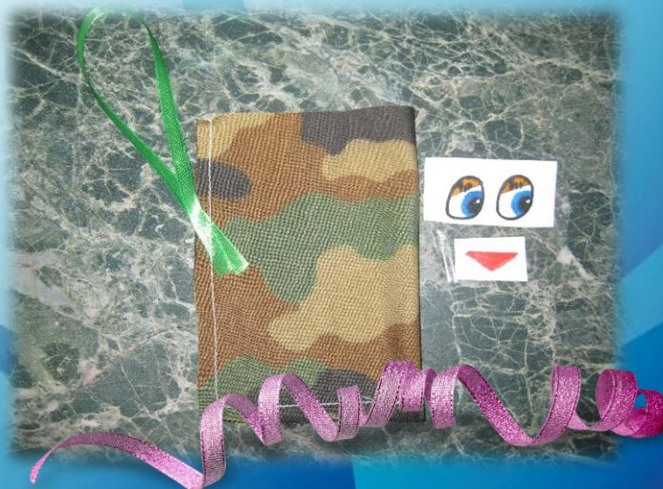
Материалы и инструменты, необходимые для работы:

полоска яркой ткани размером 7 см на 23 см, синтепон,

атласная лента, швейные нитки, ножницы, пакля для сантехнических работ, широкий скотч, глаза, кусочек красной бумаги, наклейка с текстом, клей ПВА или клеевой пистолет.

Пошаговое выполнение работы

1. Полоску ткани сложить пополам и сшить, при этом пришить ленточку, отступив на 3 см от края. Глаза и ротик приклеить клеем ПВА на картон, после высыхания покрыть скотчем. Это надо для того, чтобы придать глянец и защитить от загрязнения.





2. Вывернуть полученный мешочек, заполнить наполнителем, завязать ленточкой. Глазки и ротик вырезать.



3. Отрезать от пакли кусочек длиной 10-11 см. Посередине скрутить, сложить пополам, замотать ниткой, то есть сформировать носик.



Затем нитку сзади завязать и отрезать. Носик загнуть вперед. Получилась борода с носиком. Приклеить клеевым пистолетом сначала бороду, потом глазки.

Подобрав соответствующие событию надписи, можно стилизовать этот сувенир-мешочек для любого праздника. Здесь большой простор для фантазии и юмора.





Дом, в котором мы живем

Мой друг - спорт

Клуб «Илья Муромец»



На базе Пансионата реализуется социальный проект спортивного клуба «Илья Муромец», целью которого является сохранение и восстановление здоровья, содействие творческому долголетию.

Проект «Илья Муромец» включает в себя комплексы оздоровительных мероприятий, основанных на развитии активности, а также инновационные направления, реализация которых осуществляется с привлечением общественных организаций, учреждений культуры и образования, студентов-волонтеров.





В 2018 году в клубе проведено 25 социально значимых мероприятий: это мастер-классы, игры, лыжные занятия, оздоровительная и скандинавская ходьба, настольные игры, походы на стадионы города. Прошло пять спортивных мероприятий с участием волонтеров МИ(ф) ВлГУ им. Столетовых: «Игровая радуга», «Белая ладья», «Возраст спорту не помеха» и др. Проводились турниры по настольному теннису с волонтерами из Муромского промышленно-гуманитарного колледжа и дружеская встреча с членами Общероссийской Общественной организации «Союз пенсионеров России» округа Муром по девизом: «Быстрая ракетка». Получатели социальных услуг с радостью встречали волонтеров, которые охотно поддерживали их в спортивных состязаниях, дарили заряд бодрости и позитива. Занятия в спортивном клубе «Илья Муромец» позволяют улучшить качество жизни получателей социальных услуг, повышают уверенность в себе, поднимают настроение.

**Приходите на занятия в клуб «Илья Муромец»!
Наши двери всегда открыты для вас!**



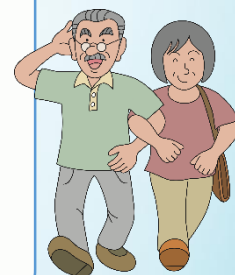
Будьте здоровы



Как улучшить память в пожилом возрасте



Преклонный возраст у человека нередко сопровождается ухудшением памяти. Это происходит из-за общего возрастного снижения активности мозга, снижения возбудимости нервных клеток и нарушения связей между ними. К сожалению старение-процесс необратимый, но сохранить ясность ума до самых преклонных лет, в большинстве своем в наших силах. Давайте поговорим о том, как улучшить память в пожилом возрасте.



1.Регулярная физическая нагрузка. Для хорошей работы головного мозга нужно иметь хорошее кровообращение, для чего важно регулярно заниматься физическими упражнениями, держать мышцы своего тела в тонусе. Во время выполнения физических упражнений улучшится кровообращение, а значит, мозг получит больше питательных веществ. Полезно ходить пешком, заниматься анаэробными упражнениями, которые включают в себя бег и силовую подготовку.



Прогулки стимулируют кровообращение головного мозга, поступление питательных веществ в него увеличивается, что положительно сказывается на памяти людей в преклонном возрасте.





2. Важно нагружать память. Решение задач на логику, разгадывание кроссвордов, игра в шашки, шахматы — все что заставляет «мозги работать», то есть запоминать. Любая деятельность, где мозгу приходится обрабатывать большой объем информации, пойдет на пользу для вашей памяти.



3. Стоит стараться избегать стрессов, так как они ведут к потерям нервных клеток, из-за чего происходит снижение внимания и ухудшение памяти. К стрессам для организма можно отнести и хроническое недосыпание. Для полноценного отдыха мозга, очень важно хорошо высыпаться



4. Хорошо воздействует на память занятие ручной работой.



5. Хорошо тренирует память чтение книг. При этом активизируются практически все отделы головного мозга. Полезно, во время чтения, отмечать детали характеров главных героев, их привычки. После прочтения книги вспомните все сюжетные линии. Такая тренировка памяти пойдет на пользу.



6. Есть полезное упражнение для улучшения памяти в любом возрасте – заучивание стихов наизусть. Выбирайте любого интересного вам поэта и начинайте наизусть изучать все его творчество. А потом в любое время вспоминайте.





Дом, в котором мы живем

Парад цветов



На сцене: Пеларгония зональная, толстянка и каланхоэ

Популярное многолетнее комнатное растение из семейства гераниевых. Формируют объемный кустик высотой 30 см. Восхитительные цветки разнообразной окраски образуют крупные шаровидные соцветия. При тщательном уходе могут цвести круглый год. Пеларгония светолюбива, легко переносит недостаток влаги. Размещают растение на солнечных восточных и западных окнах. В теплое время года любят обильный частый полив. Подкармливают растения минеральными удобрениями, обогащенными калием. Некоторые виды герани обладают бактерицидными свойствами – обеззараживают помещения, придают тонкий терпкий аромат воздуху. В нашем пансионате разведением этих замечательных цветов увлекается Пашина Валентина Андреевна.

«Я люблю эти цветы,- говорит она, - Они напоминают мне детство, ведь в то время в каждом доме на подоконнике росла герань. Ее яркие соцветия радовали глаз, создавали неповторимый домашний уют. И сегодня у меня в комнате растут четыре вида герани, разных по цветовой гамме. Уход за этими растениями приносит мне большое удовольствие и радость.»





Многие получатели социальных услуг увлекаются цветоводством. Даже мужчины с удовольствием ухаживают за своими комнатными растениями.

У Геннадия Павловича Гринько превосходно растут толстянка и каланхоэ. Растения очень светолюбивы, прекрасно выдерживают прямые солнечные лучи. Притенение необходимо только

в середине дня, если горшок стоит на южной стороне. В зимний период каланхоэ также требует хорошей освещенности, однако из-за его неприхотливости искусственное освещение не требуется. В период покоя поливают не чаще раза в месяц. В качестве подкормки можно применять любое удобрение для суккулентов.

«Выращивание и уход за комнатными растениями позволяет зарядиться доброй энергией зеленых питомцев», - поделился с нами Геннадий Павлович.





Дом, в котором мы живем



От солнышка – тепла,
От людей – добра,
От друзей – верности,
Счастья побольше,
Жизни подольше,
Молодости вечной,
Теплоты сердечной!





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@uszn.avо.ru**

**Директор учреждения:
Рассади́на Ирина Николаевна**



Дом, в котором мы живем

Муром
2019 год