

Выпуск №1
2022 год

Дом, в котором мы живём



Ежегодный журнал о жизни
учреждения

СЕГОДНЯ В ВЫПУСКЕ:

- Советы психолога «Жить не стареть»
- Рыба на столе-здоровье в доме
- Калейдоскоп яркой жизни







СОДЕРЖАНИЕ

Обращение директора Рассадиной И.Н.	3
В ожидании чуда.....	5
Маркова М.В.	
10 причин полюбить читать.....	8
Ежкова Е.М.	
Советы психолога «Жить не стареть»	12
Жидоморова И.В.	
Калейдоскоп яркой жизни.....	14
Маркова М.В.	
Сказка своими руками	18
Анисимова Е.В.	
Территория яркой жизни.....	21
Анисимова Е.В.	
Система долговременного ухода. На пути становления.....	22
Краснова Е.А.	
Подделки-самоделки.....	24
Маркова М.В.	
Спорт-формула долголетия	26
Попкова Н.В.	
Безопасность превыше всего.....	28
Панова М.В.	
Рыба на столе-здоровье в доме	30
Миронина И.К.	
Лирические строки.....	32
Жидоморова И.В.	
Страничка досуга.....	33
Маркова М.В.	





Дорогой читатель!



Приветствую Вас на страницах нового выпуска журнала «Дом, в котором мы живем». В этом номере мы расскажем о самых ярких событиях Пансионата, организованных в прошлом 2021 году, поделимся интересными фактами из жизни и науки, представим информацию о приоритетных направлениях работы нашего учреждения. Очень надеюсь, что статьи наших сотрудников будут Вам интересны и полезны.

Наш журнал может выжить только благодаря активной команде неравнодушных людей из числа работников учреждения, которые находят время, чтобы подготовить материалы для своих читателей. Искренне благодарю всю нашу редакционную команду, спасибо каждому автору, без вас ничего бы не получилось! Творческих вам открытий, друзья!



Желаю всем жителям Пансионата здоровья, крепости духа, сил на многие годы. Принимайте самое активное участие в жизни нашего Дома. А мы постараемся создать новый выпуск Журнала, не менее интересный, яркий и познавательный.



Дом, в котором мы живем

В ожидании чуда...

Блюз уходящего года

А на окнах опять
блюз играет Сваровски.
Он на бархат ночной
бросил блеск фонарей...

И ещё один год
истекает неброско,
Ось слегка накренив
на Планете Людей...

Наталья Постернак



Новый год - несомненно, это время чудес, исполнения самых сокровенных желаний и мечтаний. Кто из нас не ждет в это время сюрпризов, подарков?

Зима припорошила искрящимся снегом улицы, надела на деревья роскошный наряд. Мороз покрыл причудливыми узорами окна домов, на крышах сосульки. Это значит, что скоро Новый Год!

С начала декабря сотрудники Пансионата начали подготовку к торжеству. Крыльцо учреждения украшено сверкающими гирляндами, установлена красавица елка, туи надели праздничный белоснежный наряд, а озорные Дед Мороз и Снегурочка превратили окна в предновогоднюю сказку. Просторные холлы наряжены разноцветными шарами и блестящими бусами. Главная красавица-величавая елка переливается множеством серебристых новогодних игрушек и огней. Всё замерло в ожидании чуда.



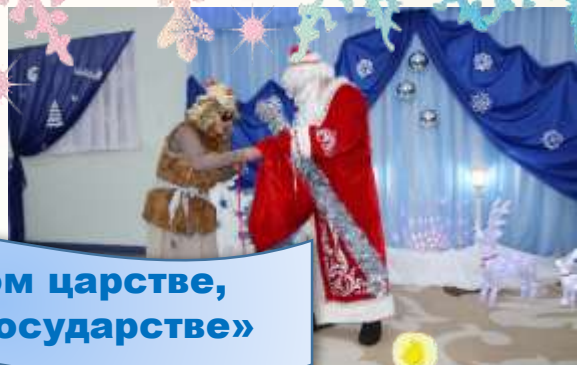
Дом, в котором мы живем

Серпантин новогодних событий

«Теплая кружка в добрых
руках или от сердца к
сердцу»



«В снежном царстве,
морозном государстве»



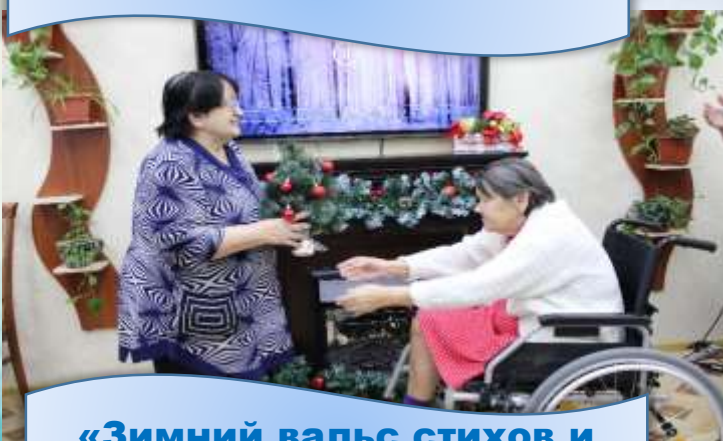
«Виват, Новогоднее кино»



«Новогодний лабиринт»



«Зимний вальс стихов и
музыки»



«Встречаем Старый Новый
год!»





Книги читать – полезно!

Ученые давно выяснили как сохранить ясность ума на протяжении всей жизни: нужно постоянно развивать свой мозг. Один из лучших способов делать это — регулярно и вдумчиво читать. Намного проще отдыхать, взяв в руки пульт от телевизора. Однако у людей читающих выше шанс выглядеть моложе и дольше жить, так считают ученые.

Позвольте перечислить вам несколько причин, почему читать книги полезно:

1. **Чтение книг увеличивает словарный запас и повышает общую грамотность.**
2. **Чтение помогает общаться с людьми. Вы станете более интересным собеседником, производя большое впечатление на тех людей, которые не читают вообще.**
3. **Чтение добавляет уверенности. А признание окружающими ваших познаний положительно сказывается на самооценке.**
4. **Чтение снижает стресс. Богатство и ритмика книжного текста имеет свойство успокаивать психику и освобождать организм от стресса. Особенно помогает в этом регулярное чтение перед сном.**
5. **Чтение развивает память и мышление, тренирует память и логику.**
6. **Чтение защищает от болезни Альцгеймера. По данным научных исследований, чтение защищает от заболеваний мозга, потому что при чтении активность мозга увеличивается и находится в тонусе, что улучшает его состояние.**
7. **Чтение делает моложе. Давно доказано, что организм человека стареет быстрее, когда стареет мозг. Чтение заставляет ваш мозг постоянно работать, в результате ваша старость отодвигается.**





Так уж принято, что к концу года все подводят итоги уходящего года. Это правильно, потому что это повод порадоваться плодам своего труда, да и помечтать приятно о будущем, зная свои возможности и способности. Библиотеки и люди, обожающие их посещать, живут в том же ритме.



А как это было в ушедшем 2021?



В нашем пансионате для любителей чтения в светлой уютной библиотеке собрана большая подборка книг различной тематики, периодические журналы и газеты. Небольшой читальный зал, компьютерный класс, ежемесячно обновляющаяся книжная выставка от центральной библиотечной системы округа Муром позволяет всем книголюбам удовлетворить все свои потребности в чтении. А книгоцеев в учреждении очень много, кто-то любит читать газеты, кто-то узнает последние известия из новостной ленты Яндекса в Интернете (да, да есть и такие любознательные получатели социальных услуг), приходят в «царство книг» любители фантастики и истории, детективов и приключений, поэзии и любовных романов. На любой вкус найдутся на полках хорошие произведения для самого изысканного читателя.



Позвольте познакомить вас с самыми активными посетителями нашей библиотеки.



Горлов Геннадий Иванович
черпает информацию из
Яндекса, недавно освоил
планшет, который позволяет
читать книги он-лайн.

**Будко Ольга
Владимировна**
восхищается книгами
из серии
«Великолепный век»



**Фромм Вера
Александровна** пишет
стихи сама и, конечно,
ее любимые
произведения- стихи
поэтов Э.Асадова и
М.Лермонтова.



**Младенцева Маргарита
Иосифовна** любит книги в
сюжете которых вплетена
логическая загадка, обожает в
процессе чтения
предвосхитить конец читаемой
истории.





Многие из активистов с удовольствием участвуют в онлайн -викторинах, проводимых на просторах Интернета, занимают призовые места, получают сертификаты и грамоты. И это не удивительно, ведь недаром говорят про книголюбов – «начитанный, грамотный».



Наши книгочеи любят выезжать в библиотеки города-это и центральная библиотека, и обновленный модульный кластер филиала №5, и славящийся проведением душевных мероприятий в клубе «Сударушка» филиал №8.

А еще в этом году мы попробовали вместе организовать новые формы работы для приобщения проживающих к чтению. *Знаете как?* Мы сами режиссируем и снимаем видеоролики-флешмобы, где звучат стихи к праздникам, читаются любимые строки из прозы. Очень увлекательное, надо вам сказать занятие, которое приносит свои плоды. После просмотра видеоролика с выразительным чтением отрывка из сказки А.С.Пушкина «О царе Салтане» Зинаидой Сергеевной Фельдман спрос на чтение сказок знаменитого автора вырос на 12%.

Вот так интересно, по-творчески живется тем, кто дружит с книгой. Приглашаем всех к участию в жизни нашей библиотеки!

Бери, читай и много знай, шагай в библиотеку!

*Люби читать, люби мечтать-
полезней дела нету!*





Советы психолога «Жить, не старея»

Все, наверно, помнят слова из знаменитой русской песни «главное ребята, сердцем не стареть!». Молодость души вообще не особо зависит от возраста. Знаете людей, которые ноют и брюзжат как старики, хотя им только 20 лет? И сколько пожилых людей, которые активны и позитивны, не смотря на свой почтенный возраст.

Чтобы жить, не старея, необходимо:

1. Заботиться о собственном здоровье. Бережное отношение к себе, умение любить своё тело и ухаживать за ним, поддерживать его в оптимальном состоянии — важный ресурс молодости.



Если мысли о спорте нагоняют на вас тоску, вспомните про правило 20 минут: всего 20 минут в день на зарядку и растяжку, пешую прогулку в быстром темпе или спортивную активность помогут быть в тонусе и дадут ощущение контроля над своим телом, отложив наступление физической старости.



2. Формировать позитивное социальное окружение. Общайтесь, поддерживайте отношения с родственниками, заводите новые знакомства, участвуйте в общественной деятельности. Главное — приток позитивных эмоций в коммуникации с окружающими. Любите других и себя.



3. Один из важнейших психологических ресурсов — благодарность. Творить благие дела — это быть сопричастным к чему-то большему, чем ты есть.

4. Останавливаться, чтобы прочувствовать: идёте ли вы по своему пути, движетесь ли к своим мечтам и целям, чего вы на самом деле хотите. Наибольшее отчаяние и неприятие старости демонстрируют люди, признающие, что жили «не

по своим законам» и «не сделали ничего из того, о чем мечталось». Меняйте путь, если он опустошает вас и не делает счастливым. Проживайте каждый момент жизни — фиксируйте свое внимание на происходящем — чувствуйте этот момент всей душой.



5. Отпускайте. Не заикливайтесь на негативных эмоциях, не пережевывайте их бесконечно. Это «подъедает» ваш ресурс, отвлекает от дел и событий, которые могли бы принести радость.

6. Благодарность к жизни. Умейте ценить то, что у вас есть. Это не означает, что не нужно стремиться к большему. Просто будьте искренне благодарны жизни за все подарки и уроки, благодаря которым вы развиваетесь и становитесь лучше.



Помните, только сам человек создаёт личный образ и настроение. Так будьте же позитивными, активными, весёлыми, жизнерадостными и здоровыми!



Дом, в котором мы живем

Калейдоскоп яркой жизни

Ни для кого не секрет, что в пансионате г. Муром большое внимание уделяется культурно-досуговой деятельности проживающих.

В этом номере для вас собраны самые яркие мероприятия ушедшего 2021 года.

**Ах, Троица, ах, Троица,
Зелёная пора!
Как дышится, как
молится,
Как звонится с утра!**



Праздник русской берёзки, стал и ярким событием для получателей социальных услуг, и призывом к возрождению и сохранению народных традиций и обычаев.

В жаркий летний день, укрывшись в тени беседки, в ходе музыкально-фольклорной программы пели, танцевали, вели разговоры о народных приметах и традициях Дня Троицы, вспоминали особенности его празднования в старину. С большим интересом получатели социальных услуг приняли участие в традиционных троичных действиях: украсили берёзку яркими ленточками, провели обряд кумления, активно соревновались в играх и забавах.





**Вкусный, полосатый
и яркий праздник
прошел в сентябре в
пору сочной ягоды - АРБУЗ!**



«Арбузник», несомненно, доставил каждому из присутствующих хорошее настроение и много положительных эмоций. Всем было вкусно и весело!

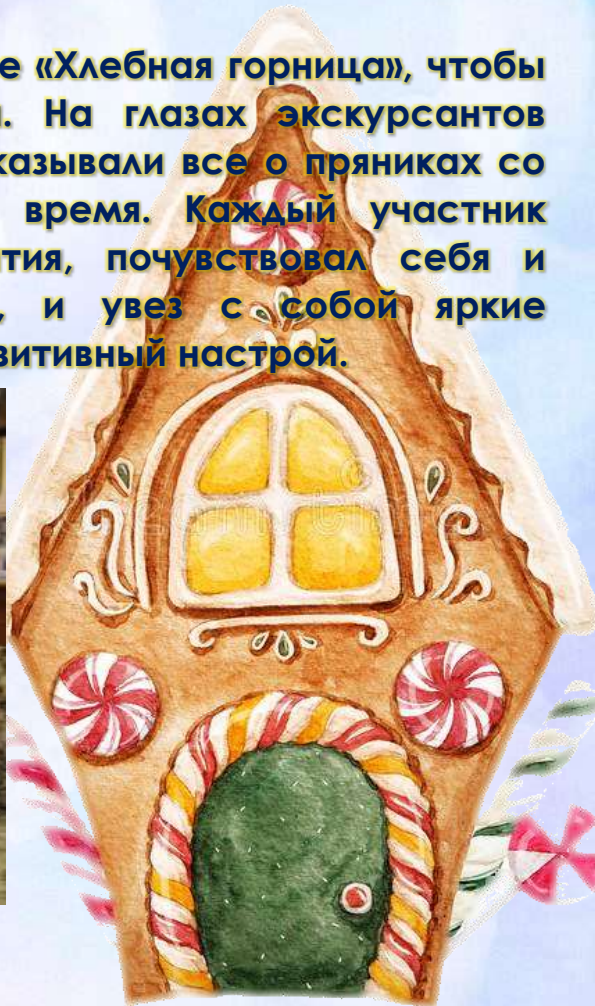
«Как у нас во горенке...» - фольклорная встреча состоялась на Покров Пресвятой Богородицы.

На посиделках, как известно, играют, танцуют, и поют песни. А какие русские песни без баяна? И вот под звуки любимого инструмента проживающих задорно, весело, а где-то душевно, с переливами, зазвучали красивые русские песни. Посиделки удались на славу, принеся каждому хорошее настроение и много позитивных эмоций.





Побывали наши подопечные и в музее «Хлебная горница», чтобы погрузиться в приятные воспоминания. На глазах экскурсантов развернулась "Пряничная сказка", где сказывали все о пряниках со времен древней Руси по настоящее время. Каждый участник творческого интерактивного мероприятия, почувствовал себя и артистом, и пекарем, и сказителем, и увез с собой яркие положительные эмоции, веру в себя и позитивный настрой.



Рыжие, гнедые, серые, вороные.....

Наши активисты с радостью посещают интересные места города. Одним из таких мест стал Центр конного спорта и иппотерапии «Зеленая Слобода». Экскурсанты с большим интересом посетили конюшню, где прослушали увлекательный рассказ о породах лошадей, правилах ухода и, конечно, познакомились с этими удивительными животными. В завершении мероприятия, под руководством инструктора центра любой желающий смог прокатиться верхом.





В осеннем календаре есть необычная дата, когда сердце переполняется чувством глубокой признательности, когда хочется говорить слова благодарности, быть особенно чуткими и внимательными – **День пожилых людей.**

В честь Международного Дня пожилых, у нас состоялся праздничный концерт «Люди пожилые, сердцем молодые». В гости с задорными народными песнями пришел Народный коллектив ансамбль гармонистов «Хромка». Артисты подготовили веселую и яркую программу.



Социальный партнер пансионата ЦКД «Панфиловский» завсегдатай гость на проводимых в учреждении мероприятиях, и в преддверии Международного Дня инвалидов, они посетили проживающих с концертной программой «Тепло души храня».



Задорное выступление, мелодичные напевы, яркие костюмы, добрые пожелания и искренние улыбки артистов, подарили положительный заряд эмоций и покорили сердца всех присутствующих.

Вот так интересно и насыщено прошел 2021 год. Мы очень надеемся, что несмотря на все ограничения, связанные с эпидемиологической ситуацией в мире, 2022 год будет не менее ярким и богатым на культурно-досуговые мероприятия.

Мы стараемся для Вас!



Социальный проект «Сказка своими руками»





2021 год был насыщен множеством интересных событий. Создание на базе пансионата передвижного кукольного театра стало одним из ярких эпизодов жизни учреждения. Всё это стало возможно благодаря участию в конкурсе социальных проектов, организованном АО «Объединенная металлургическая компания», где мы стали одним из победителей.

В ходе реализации проекта сформирована группа лиц из числа получателей социальных услуг Пансионата и воспитанников Муромского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних.

Команда начинающих актеров активно трудилась над воплощением в жизнь кукольного спектакля «Иван-царевич и Серый волк». Для раскрытия актерского потенциала каждого участника театральной группы проведена серия занятий по актерскому мастерству, тренировке памяти, психологические тренинги по преодолению глоссофобии и еженедельные репетиции. Не все получалось сразу, но начинающие лицедеи не опускали руки.





Активными участниками из числа проживающих стали: Фромм Вера Николаевна и Фельдман Зинаида Сергеевна – это сказительницы театрального представления, Младенцева Маргарита Иосифовна сыграла роль Царя, а самым фееричным выступлением зрителям запомнился Серый Волк в исполнении Ивановой Лидии Александровны



***Желаем творческих успехов и
активного долголетия!***



Территория яркой жизни

Ежегодно Департамент социальной защиты населения Владимирской области проводит конкурс на лучшее благоустройство и содержание территорий учреждений социального обслуживания «Территория творчества и доступности». С момента открытия наше учреждение ежегодно становится победителем, и этот год не исключение. Территория учреждения – это идеально организованное место для прогулок на свежем воздухе, для отдыха и проведения культурно-массовых и спортивных мероприятий. Участок разделен на функциональные зоны, которые позволяют пообщаться в тени беседок, поиграть в настольные игры, покачаться на качелях, выполнить разминку, почитать любимую книгу и просто отдохнуть. В уютных беседках проводятся мини концерты и чаепития. За этой красотой, конечно, стоит упорный и кропотливый труд всех сотрудников, да и останавливаться на достигнутом в пансионате не принято.

Желаем новых побед и свершений!





Дом, в котором мы живем

Система долговременного ухода. На пути становления



Национальный проект «Демография» включает в себя пять федеральных проектов, один из которых – «Старшее поколение», предполагающий создание системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами. Система включает поддержку семейного ухода, , социальное обслуживание и медицинскую помощь на дому, в

полустационарной и стационарной форме с привлечением службы сиделок и патронажа. Система обеспечивает достойное качество жизни с возможным уровнем самореализации, независимости, автономии и активной деятельности пожилых людей и инвалидов. Инициатива реализуется по поручению Президента России.

Долговременный уход за гражданами
пожилого возраста и инвалидами



На пути становления Системы долговременного ухода во Владимирской области ГБУСОВО «Пансионат г.Мурома» принял участие в реализации плана мероприятий по внедрению элементов новой системы работы.

В ходе выполнения «дорожной карты» 2021 года в учреждении поддерживались комфортные условия для жизни пожилых людей и инвалидов, укреплялась материально-техническая база. Приобретено функциональное оборудование для маломобильных групп населения: кровати медицинские многофункциональные с электроприводом, электроподъемник для ванны, электроподъемник для комнаты, санитарное кресло-стул, стул для ванны, тележка для перевозки больных, ходунки-роляторы.

Специалистами пансионата своевременно и полном объеме реализуются индивидуальные программы предоставления социальных услуг и реабилитации инвалида, с учетом которых разработаны Индивидуальные планы ухода для нуждающихся в уходе граждан.





С целью оказания медицинской помощи получателям социальных услуг учреждением осуществляется взаимодействие с медицинскими организациями, бюро МСЭ по вопросам: осмотра врачами паллиативной помощи, проведения диспансеризации и профилактических медосмотров, стационарного лечения в профильных медицинских организациях, обеспечения специализированной, в том числе высокотехнологичной медпомощью, профилактических прививок, составления и пересмотра ИПРА.

Большинство направлений социально-реабилитационной работы с пожилыми людьми и инвалидами пансионат осуществляет в рамках более 30 договоров и соглашений о взаимодействии с учреждениями культуры, образования, спорта, общественных организаций. Это сотрудничество позволяет улучшить качество жизни людей, организовать их досуг, стимулировать жизненную активность.



С целью обеспечения качественного ухода за маломобильными и немобильными получателями социальных услуг в последнее время уделяется много внимания профессиональному росту специалистов пансионата, которые повышают свою квалификацию посредством прохождения обучения по программам «Система долговременного ухода». Так, в 2021 году 7 специалистов прошли тематические курсы по различным направлениям деятельности на платформе благотворительного фонда помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость».

Мы не стоим на месте, мы движемся в ногу со временем. Нам важно, чтобы каждый гражданин, находящийся в нашем пансионате, достойно жил полной жизнью, был самореализован, чувствовал свою значимость. Надеемся и верим, что Система долговременного ухода поможет нам стать лучше.



СПОРТ-ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ!

Физические упражнения, несомненно, полезны для человека. Как показывают многочисленные исследования, их преимущества включают снижение риска сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и диабета. Физические нагрузки повышают продолжительность жизни.

Но важно ли то, когда именно человек начинает тренироваться, или в какой-то момент уже поздно зарабатывать очки в копилку здоровья?

Исследования проливают свет на то, как физическая активность в среднем и старшем возрасте влияет на продолжительность жизни.

В нашем пансионате уделяется большое внимание на формирование здорового образа жизни у получателей социальных услуг.

В 2021 году на базе учреждения организован спортивный клуб - «Территория активного отдыха».

Активные получатели социальных услуг с удовольствием еженедельно участвуют в спортивных мероприятиях, устраиваемых как в учреждении, так и за его пределами.

Всевозможные эстафеты и соревнования, подвижные игры и активный досуг, физкультминутки и марафоны здоровья, это совсем неполный список спортивных мероприятий, проводимых в рамках клуба.





Однако, активное долголетие это не только занятия физической культурой и спортом, это еще и поддержание интеллектуальных способностей людей старшего поколения.



«ТВОЙ ХОД» - такое название получил клуб любителей настольных игр.

Проживающие с удовольствием встречаются друг с другом, чтобы сыграть партию в шахматы или шашки.

Также большой популярностью у проживающих пользуется игра «Дженга», суть которой состоит в том, что игроки по очереди достают блоки из основания башни и кладут их наверх, делая башню всё более высокой и всё менее устойчивой (нельзя перекладывать верхние три ряда).





ПОДЕЛКИ-

Рукоделие для пожилых людей – это времяпрепровождение, которое отлично влияет на самочувствие и самооценку, позволяет наполнить жизнь красками, заняться приятным делом и жить полноценной, интересной жизнью.

Увлекательное хобби, а именно – рукоделие для пожилых – незаменимо. Оно прогоняет прочь хандру и невеселые мысли, не давая скуке ни малейшего шанса! Наконец-то есть возможность заняться любимым делом или найти новое увлечение!

Если вы не обладаете опытом вязания или шитья, можно выбрать простую разновидность рукоделия, не требующую специальной подготовки.

В этом номере мы подготовили для вас интересный мастер класс по изготовлению броши-цветка.

Пышный цветок – это, пожалуй, самая популярная брошь из фетра, так как носить ее могут женщины и девушки любого возраста. Такое самодельное украшение будет уместно смотреться и на маленькой девочке, и женщине постарше. Главное – подобрать цвет правильно.



САМОДЕЛКИ!

Для изготовления броши нам понадобится: фетр трех цветов; заклепка; фурнитура для броши; суперклей.

Из фетра белого (на фото) цвета вырезаем два одинаковых по размеру круга небольшого диаметра. Из фетра, который будем использовать для лепестков цветка, вырезаем небольшие трапеции. Также подготовим небольшую полоску фетра, чтобы сделать аккуратную бахрому вокруг сердцевины – для этого сделаем аккуратные надрезы по всей его длине.

Обтягиваем фетром белого цвета заклепки, с помощью которых мы будем потом фиксировать фурнитуру для брошки. Затем обшиваем «сердцевину» цветка бахромой по всему контуру. Далее немного надрезаем лепестки и оклеиваем ими заготовку для броши со всех сторон. Делаем еще один или два слоя лепестков, чтобы украшение выглядело более объемным.

Приклеиваем лепесточки зеленого цвета и фиксируем заклепкой фурнитуру. Наша шикарная самодельная брошь в виде цветка из фетра готова!

Дополните ей свой наряд, чтобы сделать образ ярче.





Рыба на столе-здоровье в доме.

Дорогой читатель!

В этом номере мы с удовольствием публикуем статью о полезных свойствах рыбы. Надеемся, что эта информация заинтересует вас, и возможно, улучшит аппетит.

Практически любая рыба богата витаминами (особенно B12 и D), минералами (калий и селен), незаменимыми белками и полиненасыщенными жирными кислотами. Данные вещества являются жизненно необходимыми, без них нарушается работа всех органов, изменяется метаболизм.

Американские учёные обнаружили, что регулярное включение морской рыбы в рацион может затормозить возрастное угасание функций головного мозга и даже улучшить память и мыслительные процессы. Рыба, за счёт содержания больших объёмов витамина B12, также обеспечивает профилактику депрессивных расстройств и способствует повышению толерантности к стрессовым нагрузкам.

Частое употребление рыбы способствует

- 1. нормализации сна**
- 2. снижению риска развития атеросклероза**
- 3. уменьшению артериального давления**
- 4. нормализации работы щитовидной железы**
- 5. улучшению качества крови**
- 6. нормализации жирового обмена**





В рацион питания получателей социальных услуг Пансионата 2-3 раза в неделю включены рыбные блюда: суфле рыбное, котлеты, запеченная и отварная рыба, супы. В ассортименте всегда горбуша, минтай, пикша, треска.



Регулярное употребление рыбы благоприятно отражается на состоянии и работе сердечно-сосудистой, эндокринной, кроветворной и центральной нервной систем, способствует улучшению зрительной функции и эмоционального фона.



Приятного аппетита! Будьте здоровы!



БЕЗОПАСНОСТЬ – ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Главной целью всегда является безопасность людей, сохранение их здоровья и жизни при любой чрезвычайной ситуации.

В соответствии с Правилами противопожарного режима, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 16.09.2020 года № 1479 «О противопожарном режиме», руководством учреждения было принято решение о комплектовании дополнительных постов противопожарной защиты в здании пансионата.

В начале 2021 года дополнительные посты были укомплектованы:

1. Пожарными шкафами красного цвета с обозначающим знаком «Средства индивидуальной защиты органов дыхания и зрения человека от опасных факторов пожара».



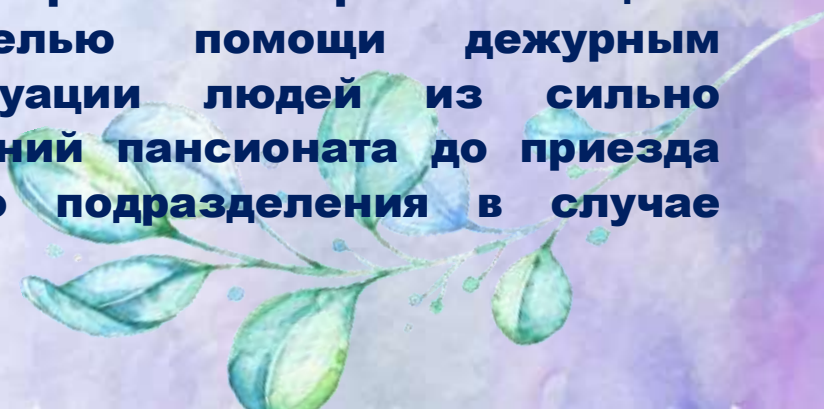
2. Газодымозащитными комплектами (ГЗДК).

3. Подробной инструкцией о порядке пользования самоспасателем.



4. Осветительными ручными фонарями «Тунгус».

Данные посты противопожарной защиты организованы с целью помощи дежурным сотрудникам в эвакуации людей из сильно задымленных помещений пансионата до приезда пожарно-спасательного подразделения в случае пожара.





С сотрудниками учреждения проведены практические занятия по подготовке самоспасателя к эвакуации людей. В ходе занятий были отработаны навыки одевания защитного капюшона с фильтрующим устройством.

В течение 2021 года проведено 3 практических занятия по эвакуации получателей социальных услуг и персонала из здания пансионата. В ходе занятий отработаны действия сотрудников по эвакуации проживающих граждан на случай пожара в учреждении.



**ПУСТЬ ЗНАЕТ КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН,
ПОЖАРНЫХ НОМЕР**



С МОБИЛЬНОГО



**Помните!
Соблюдение требований правил пожарной
безопасности позволит сохранить
Вашу жизнь и жизнь Ваших близких!**

Лирические строки...

**На этой странице для Вас размещено
стихотворение нашей проживающей
Фромм Веры Александровны.**

**Дождь холодный стучит по крыше,
Поздно вечером грустно одной.
Мать седая письмо сыну пишет:
«Что не слышно тебя, мой родной!»**

**Ты не думай, что жду я денег,
Не о том материнская грусть.
Ты их трать на семью молодую,
Я сама как-нибудь обойдусь.**

**Как давно не была у тебя я.
О делах узнаю стороной,
Видно, вам теперь не нужна я.
Но для мамы ты самый родной!**

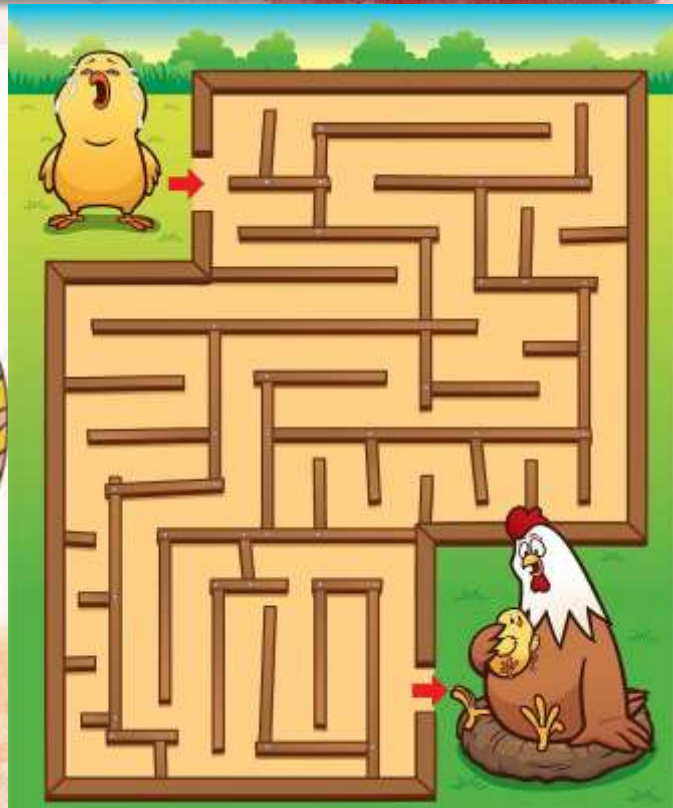
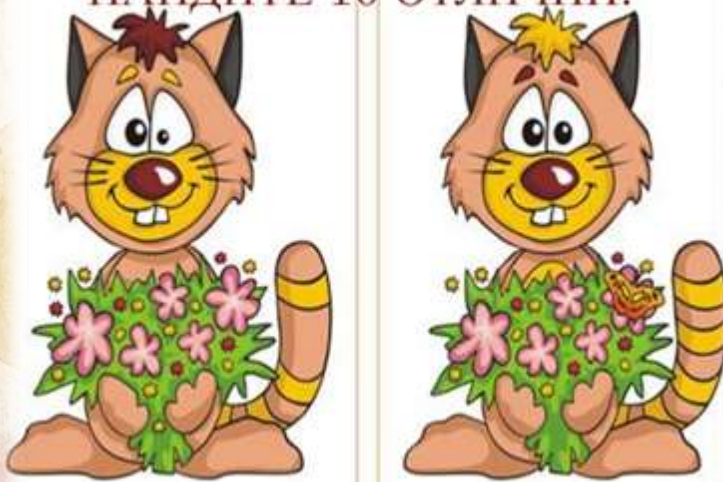
**Ждать в гости тебя я устала,
Жду писем, но ты их не шлёшь.
У тебя я б в гостях побывала,
Только ты ведь меня не зовешь!**



Страничка досуга

Головоломки – умный инструмент тренировки мышления и внимания. А также это отличный способ проверить свои способности, возможность начать тренировать мозг, чтобы в перспективе снизить риск наступления деменции. На этой страничке для вас представлены головоломки и ребусы давайте разгадаем их.

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ:

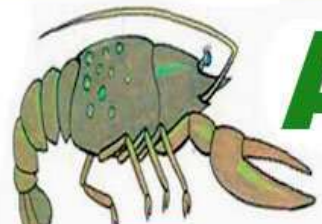


РЕБУСЫ

БА



КА



А

а=у

А



И



АТР

О



Дом, в котором мы живем





Главный редактор
Краснова Елена Аркадьевна

Редакционная коллегия
Алимова Светлана Юрьевна
Анисимова Елена Викторовна

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

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

**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:
Рассади́на Ирина Николаевна**



Дом, в котором мы живем

2022
год