



Журнал для всех и обо всем Выпуск №2 2019 год

Дом, в котором мы живем

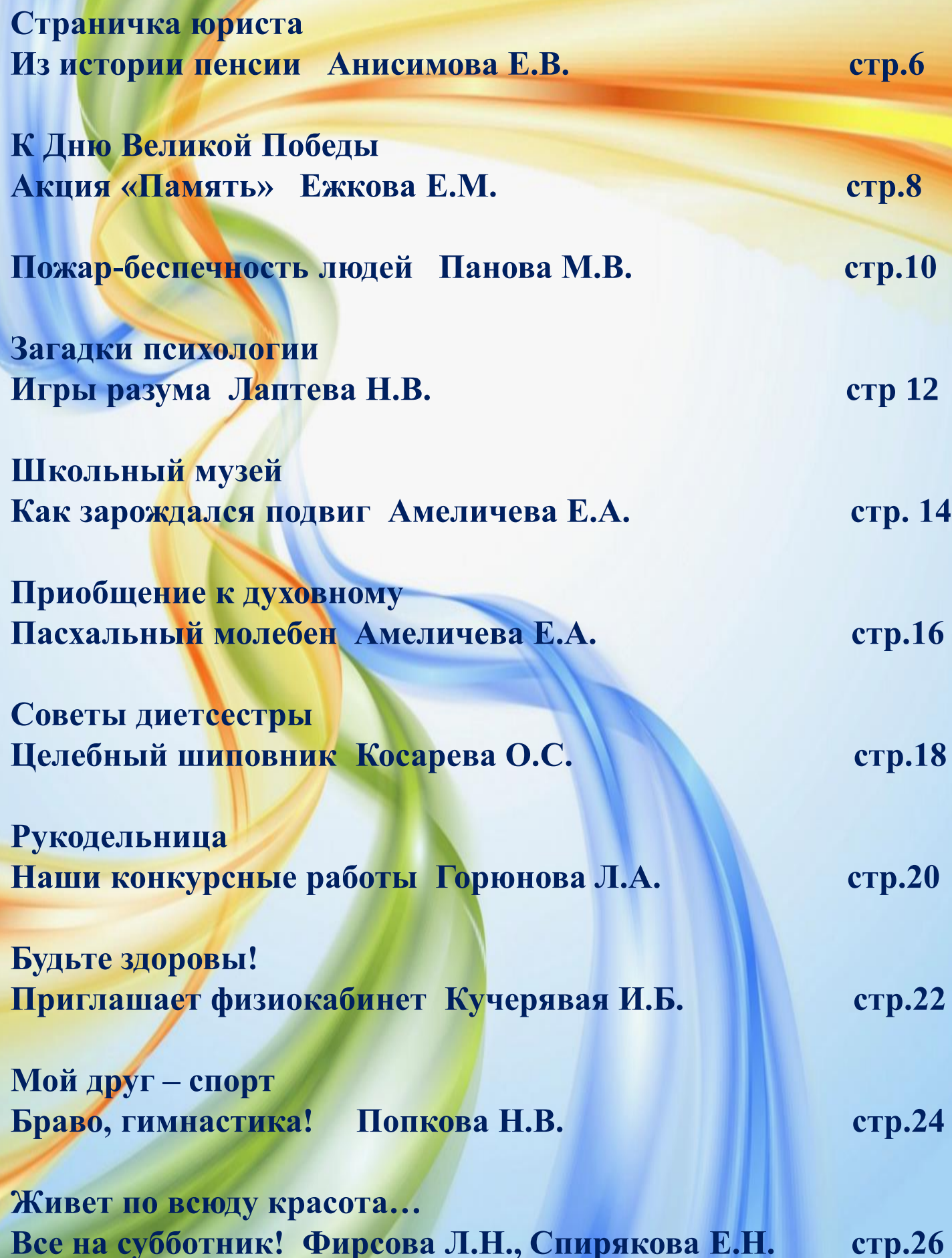
Читайте в этом выпуске: Из истории пенсии

Пейте шиповник

Приглашаем

в физиокабинет и т.д.





Страничка юриста Из истории пенсии	Анисимова Е.В.	стр.6
К Дню Великой Победы Акция «Память»	Ежкова Е.М.	стр.8
Пожар-беспечность людей	Панова М.В.	стр.10
Загадки психологии Игры разума	Лаптева Н.В.	стр 12
Школьный музей Как зарождался подвиг	Амеличева Е.А.	стр. 14
Приобщение к духовному Пасхальный молебен	Амеличева Е.А.	стр.16
Советы диетсестры Целебный шиповник	Косарева О.С.	стр.18
Рукодельница Наши конкурсные работы	Горюнова Л.А.	стр.20
Будьте здоровы! Приглашает физиокабинет	Кучерявая И.Б.	стр.22
Мой друг – спорт Браво, гимнастика!	Попкова Н.В.	стр.24
Живет по всюду красота... Все на субботник!	Фирсова Л.Н., Спирякова Е.Н.	стр.26





*Рада приветствовать вас, мои дорогие друзья!
Вот и наступила долгожданная весна. Время надежд и возрождения. А поэтому сегодня хотелось бы поговорить с вами об активном долголетии. В нашем пансионате есть немало тех, кто сохраняет и укрепляет здоровье, продлевает творческую активность. Это яркий пример того, что возраст человека выражается не цифрой, а молодостью сердца и души. Пусть каждая публикация в журнале подвигнет вас на любознательность и интерес, подарит вам много положительных эмоций. Пусть жизнелюбие навсегда останется верным спутником в жизни и неиссякаемым источником сил.*



СТРАНИЧКА ИСТОРИИ

Сегодня пенсию в старости (пусть и небольшую) государство гарантирует каждому гражданину. Даже если человек никогда не работал, в 60 (женщина) или 65 лет (мужчина) он всё равно получит так называемую социальную пенсию. А когда вообще появились пенсии на Руси?

Всегда ли государство обеспечивало пожилых граждан?

В принципе, пенсии появились на Руси очень давно. Правда, так они не назывались, да и помощь пожилым людям на протяжении многих столетий оказывалась очень избирательно.



История пенсий в царской России развивалась по сценарию, от военных и чиновников — к рабочим. Первые пособия в России начали выплачивать еще при царе Алексее Романове. Предназначались они для отставных воинов, а размер выплат зависел от серьезности увечий.



Первое же официальное пенсионное законодательство было принято в 1720 году, уже при его сыне — Петре Первом. Назывался сей документ “Устав Морского Русского Военного Флота”. Он регулировал основания и порядок денежных выплат и, опять же, касался исключительно военного сословия.

При Екатерине II законы были дополнены понятием минимальной выслуги (стажа), которая в то время составляла 20 лет. Ее сын, Павел I, увеличил пенсионное довольствие и ввел надбавки к жалованию военных при их переходе на гражданскую службу (чтобы оно было не меньше пенсий).

При этом государственные пенсии по старости по-прежнему не полагались тем людям, которые не находились на госслужбе.

В 1820-х годах появился “Устав о пенсиях и единовременных пособиях государственным служащим”. Этот устав касался и военных, и гражданских служащих, а для всех выплат при министерстве финансов был учрежден своеобразный “пенсионный фонд”.

Во второй половине XIX века правительство стало вводить пенсии не только для военных и чиновников, но и работников стратегически важных направлений промышленности (например, железных дорог). Однако эти пенсии выплачивались не из казны, а из эмеритальных касс, которые обязаны были создавать сами владельцы предприятий.





Пенсии в СССР: первые шаги

В августе 1918 года были введены пенсии для инвалидов Красной армии. Также увеличились пособия для инвалидов войны и труда. Стала возникать советская система льгот, которая позднее охватила многие сферы. Например, с пенсионеров и безработных квартплата взималась по самой низкой ставке.



В начале 30-х годов произошло одно знаменательное для советских граждан событие: специальная государственная комиссия провела обследование рабочих и работниц, выходявших на пенсию по инвалидности.

Выводы комиссии были следующими: к 55 годам большая часть женщин и к 60 годам большая часть мужчин теряют возможность продолжать работу. По результатам этих исследований, в СССР был установлен соответствующий возраст выхода на пенсию.

В 1937 году были введены первые всеобщие государственные пенсии для городских рабочих и служащих.

В феврале 1932 года приказом ЦИК СССР в колхозах в обязательном порядке начали создаваться кассы взаимопомощи. Они предназначались для поддержки колхозников при инвалидности, уходе за ребенком, старости или болезни. Иными словами, пенсии своим сотрудникам выплачивали сами колхозы, а не государство.

А в 1964 году был принят закон “О пенсиях и пособиях членам колхозов”. С этого времени в Советском Союзе действовала единая пенсионная система для всех граждан СССР.

Пенсии в Российской Федерации

22 декабря 1990 года указом Верховного Совета РСФСР был создан Пенсионный фонд.

С 2015 года в России предусмотрено три вида пенсии:

1. Социальная. Полагается всем, независимо от стажа.
2. Страховая. Выплачивается только тем, кто успел накопить необходимое число “пенсионных баллов” (в 2018 году — это 13,8 балла). Баллы начисляются исходя из ежегодных отчислений в пенсионный фонд и зависят от размера зарплаты.
3. Накопительная. В настоящий момент формируется по желанию будущего пенсионера.





Дом, в котором мы живем

В честь 74 годовщины

Победы в Великой Отечественной войне

Акция «Память»



9 мая, День Великой Победы — один из главных праздников нашей страны, самый любимый, самый скорбный и самый трогательный! На протяжении многих лет сотрудники Пансионата бережно собирают и сохраняют всю информацию и воспоминания ветеранов войны — получателей социальных услуг, проводят мероприятия в честь победителей, торжественно отмечают Великий Праздник.

В этом году Акция «Память» открылась выставкой книг «Поэзия военного времени».

На следующем мероприятии собрались ветераны Пансионата и учащиеся средней школы № 15. Встреча «Автограф ветерана» в рамках областной акции «Дети — детям войны» была направлена на сохранение памяти о тех, чьи судьбы были опалены пламенем войны.



Дети внимательно слушали воспоминания участников Великой Отечественной войны о самоотверженности на фронте, о лишениях и трудностях в тылу, о суровом детстве сороковых-роковых.



В знак благодарности ребята вручили ветеранам цветы и порадовали чтением стихов. Еще долго звучали в пансионате военные песни и звонкие детские голоса.



Эмоционально прошла детская патриотическая акция «Дети - детям войны» волонтерского отряда Муромского СРЦН. Ребята сердечно поздравили ветеранов, тружеников тыла и детей Великой Отечественной войны. Мини-концерт юных артистов ярко окрасил трогательную встречу двух поколений.



В преддверии празднования Великой Победы, на торжественном концерте чествовали ветеранов, тружеников тыла и детей Великой Отечественной войны. В их честь прозвучали песни сороковых годов в исполнении студентов и преподавателей Муромского педагогического колледжа. Патриотические стихи и трогательные сценические эпизоды подарили юные артисты – учащиеся городских и районных школ.



У Воинского Мемориала Напольного кладбища состоялся митинг-реквием «Свеча памяти». Мероприятие инициировалось в рамках проекта по взаимодействию «Эстафета поколений» между МБОУ СОШ №15 и ГБУСОВО «Пансионат г.Мурома».

Младшее и старшее поколения собрались вместе, чтобы почтить память тех, кто так и не увидел мирного неба.



Я ПОМНЮ. Я ГОРЖУСЬ!



Пожар – не стихия, а следствие беспечности людей!

Внимание! Наступает весенне-летний период. К сожалению, некоторые забывают, что с повышением температуры воздуха резко возрастает вероятность возникновения пожара.

Беспечное, неосторожное обращение с огнем при сжигании сухой растительности, мусора на территории домовладений зачастую оборачивается бедой – практически 50% пожаров в данный период возникает именно по этой причине!



Администрация учреждения с наступлением пожароопасного периода обращается к гражданам с просьбой быть предельно осторожными и внимательными!

Чтобы не случилось беды, необходимо знать и соблюдать элементарные правила пожарной безопасности, уметь действовать в чрезвычайных ситуациях.

Так 23 апреля 2019 года в присутствии инспектора ГПП пожарно-спасательной части №15 ФГКУ «11 ОПС по Владимирской области» Ивакилевой Т.Н. была проведена тренировка по эвакуации проживающих и сотрудников на случай возникновения очага возгорания. В ходе практической тренировки отработаны действия сотрудников по спасению проживающих граждан во время пожара с применением средств защиты органов дыхания, вызове пожарно-спасательной техники, отработка навыков работы с огнетушителем.



Помните! Пожар легче предупредить, чем потушить!

Меры по предотвращению возгораний

- ✓ Следите за исправностью электроприборов, транспортных средств, электробытовых, газовых приборов. Своевременно устраняйте неполадки.
- ✓ Не сжигайте мусор вблизи строений.
- ✓ Держите подходы и проезды к жилым зданиям, местам отдыха, источникам воды, открытым лестницам свободными для специальной техники.
- ✓ Не допускайте шалости детей с огнем.
- ✓ Перед пикником выберите человека, ответственного за противопожарную безопасность. Он обязан обеспечить наличие средств пожаротушения, следить за соблюдением правил.



Игры разума

Игра – один из важнейших видов развивающей деятельности человека. Способности, приобретенные в игровом процессе, помогают лучше ориентироваться в жизненных ситуациях, легче и быстрее находить верные решения и адаптироваться к окружающим изменениям.

Какие качества развивают интеллектуальные игры? Аналитическое мышление, логику, дедукцию, критическое мышление, умение прогнозировать.





В Пансионате интеллектуальные игры проводятся довольно часто. Они могут быть приурочены к какой-либо знаменательной дате или быть частью тренинга когнитивных способностей. Каждый участник приходит на такое занятие с разными целями. Одни хотят посоревноваться, другие — узнать что-то новое, третьи — пообщаться. Но польза от участия все-таки заключается в процессе. Так, для Горлова Г.И. особенно интересными являются логические задачи, а Красовитова Т.В. любит разгадывать ребусы. Кроме этого, наших участников интересуют задания различной направленности. Так, Морозову И.В. нравятся задачи с географическим уклоном, а Чурин А.П. любит показывать свою эрудированность в истории. Некоторые получатели социальных услуг приходят на такие мероприятия за общением и положительными эмоциями, которые они получают в ходе взаимодействия с остальными участниками.

Таким образом, интеллектуальные игры способны развивать интеллект, причем не только в его обычном понимании, но также эмоциональный интеллект, что тоже очень важно в пожилом возрасте. Интеллектуальные игры позволяют не только хорошо провести время в интересной компании, но и стимулировать мозговую деятельность, улучшить память, направить мышление в креативное русло, дают ощущение роста и удовольствия от правильных ответов. Играйте на здоровье!



«Как зарождался подвиг...»



В праздничные дни, посвященные Дню Великой Победы, проживающие с интересом посещают выездные мероприятия. Так было и в этом году - 13 мая 2019 года мобильная группа проживающих Пансионата побывала в музее воинской славы Лицея № 1.

Военно-исторический рассказ волонтеров, участников поискового движения, произвёл неизгладимое впечатление на экскурсантов. Мы узнали не только о Н.Ф.Гастелло, но и других земляках-учителях и выпускниках этой школы, отдавших жизнь за независимость Родины.



«Я прожила в Муроме много лет, второй раз с большим интересом была в этом музее. И каждый раз наворачиваются слёзы от рассказов. Сегодня нам показали медальон, который носил погибший учитель... А такой был и у моего отца», - говорит Красовитова Т.В.



«Очень понравился рассказ о поисковой деятельности школьников. Хорошо, что их благородное дело поддерживают учителя-энтузиасты и, конечно, родители. Я оставил данные своих пропавших без вести близких, обещали организовать поиск...», - добавляет Доронкин С.Г.



«А мне было интересно посмотреть настоящий двигатель самолёта, который ребята сумели найти на месте крушения в 1942 году», - говорит Лебедев В.В.

Пасхальный молебен



3 апреля 2019 года, на Светлой Седмице, череда православных мероприятий месяца завершилась праздничным молебном.

«Великую Пасху называют праздником всех праздников, торжеством всех торжеств», - сказал секретарь Отдела по церковной благотворительности и социальному служению иерей Вячеслав Чернецов. Священнослужитель совместно с сёстрами милосердия Муромского сестричества Святой праведной Иулиании Лазаревской поздравили всех жильцов с праздником Светлого Христова Воскресения, пожелали им долголетия, мира между собою и любви друг к другу. Сестры милосердия похристосовались с каждым проживающим и одарили пасхальными яйцами всех присутствующих, а также и маломобильных получателей социальных услуг.

ШИПОВНИК



Шиповник — растение, которое пользуется большой популярностью. Его лечебные свойства доказаны наукой. Он является рекордсменом по количеству полезных веществ. Главной отличительной чертой считается большое содержание аскорбиновой кислоты (витамина С), количество которого в 50 раз больше, чем в лимоне и в 10 раз больше, чем в черной смородине.



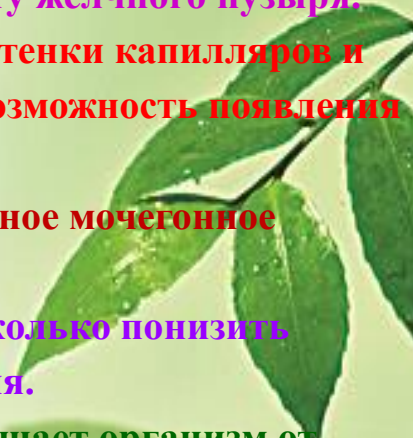
Полезные и целебные свойства отвара шиповника:



Количество отвара, которое принесет пользу организму и не вызовет побочных эффектов, зависит в первую очередь от возраста человека.

Детям с четырех лет не рекомендуется давать больше 1 стакана в день. Взрослым допустимо употреблять 1–2 стакана напитка в сутки.

1. Повышает устойчивость человеческого организма к воздействию всевозможных инфекций и вирусов.
2. Этот напиток на пользу пойдет при физическом либо умственном переутомлении, устраняет усталость
3. Прием этого лекарственного состава налаживает функционирование печени и оптимизирует работу желчного пузыря.
4. Настой укрепляет стенки капилляров и сосудов, понижая возможность появления атеросклероза.
5. Оказывает прекрасное мочегонное воздействие.
6. Лечение может несколько понизить показатели давления.
7. Данный настой очищает организм от токсинов, шлаков и избытка солей.





Конкурсные работы кружка «Рукодельница»

Члены кружка «Рукодельница» ежегодно принимают участие в различных областных конкурсах. С большим удовольствием и любовью готовят они свои творческие работы. Участие в конкурсах помогает раскрыть творческий потенциал и воображение, развивает эстетическое восприятие.



На конкурс новогодних игрушек представлена работа, «Мисс очарование» - символ 2019 года.

Наши рукодельницы старались передать теплоту своих сердец и праздничное настроение. Поделка, выполненная в различных техниках, получилась веселой и яркой, как сам Новый год.

Пасхальная поделка изготовлена в технике мягкая игрушка. Желтый цыпленок с корзинкой сидит на скамейке в весеннем парке среди тюльпанов, выполненных в технике канзаши.



Ко Дню Победы члены кружка выполнили сюжетную композицию «За Родину», используя чулочную технику и грунтованный текстиль. Девушка из медсанбата выносит с поля боя бойца, где идет жестокий бой. Основная идея работы – проявление уважения к истории нашей страны, бережное отношение к памяти прошлого.



Результаты своих работ кружковцы часто показывают на выставках. Весной проходила выставка «Мир наших фантазий», где были представлены великолепные композиции в различных техниках исполнения. Выставка пользовалась большой популярностью, ее посетили большинство жителей пансионата, выразив восторг и восхищение, пожелав мастерицам дальнейших творческих успехов.





Будьте здоровы

Всё для Здоровья. Здоровье для Вас!



Каждому в Пансионате известен кабинет физиотерапии. Здесь всегда окажут необходимую медицинскую помощь, проведут процедуры, выполнят необходимые назначения врача. Физиокабинет оснащен необходимыми медицинскими аппаратами для поддержания здоровья проживающих. Так, одним из популярных приборов является «АЛМАГ-01».

«Всё для Здоровья! Здоровье для Вас!». Таков девиз, выпускающих приборы.

Аппарат «АЛМАГ-01» предназначен для лечебного воздействия на организм человека импульсным бегущим магнитным полем с целью лечения радикулитов, артрозов, остеохондрозов и т.п.

Показания к применению: заболевания опорно-двигательного аппарата, повреждения опорно-двигательного аппарата и их последствия, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания женских половых органов, осложнения сахарного диабета, хронические неспецифические заболевания легких, неврологические заболевания:





Замечательным прибором так же является небулайзер «Микролайф», предназначенный для ингаляций.

Такие процедуры полезны при бронхитах, ОРЗ и других легочных заболеваниях.

Механизм действия небулайзера основан на дисперсном распылении лекарственного средства, которое через маску или дыхательную трубку подаётся больному.



Известно, что солнечные лучи препятствуют распространению бактерий. Многочисленные исследования определили возникновение такого эффекта от невидимого диапазона солнечных лучей. Впоследствии, учеными были предложены искусственные приборы, излучающие ультрафиолет, которые уничтожают вредные микроорганизмы.

Кроме того, происходит обеззараживание воздуха в помещении, и дезинфицируются поверхности предметов. При этом действии не используются химические дезинфекторы и повышенные температуры.



Благодаря тому, что вещество распыляется на сверхмалые частицы, лекарственное средство попадает во все отделы дыхательной системы и быстро усваивается. Дыхательная трубка (мундштук) более предпочтительна, так как при этом меньшее количество лекарственного средства теряется в носовой полости.



Облучатель ультрафиолетовый кварцевый «Солнышко» используется и в физиокабинете Пансионата при лечении горла, носа и ран.



Дом, в котором мы живем

Браво художественной гимнастике, спорту, музыке и грации!

*Стало доброй традицией устраивать в Пансионате
показательные выступления гимнастов.*



*Все с удовольствием
смотрят выступления
цирковой студии «Рамп» из
ДК им. 1100-летия
г.Мурома, гимнастов из СК
«Верба». Такие
мероприятия наглядно
пропагандируют здоровый
образ жизни и прививают
любовь к спорту.*

В рамках добровольческой акции «Весенняя неделя добра» в гости к получателям социальных услуг Пансионата пришли гимнасты Муромской спортивной школы. Ребята подарили зрителям красочные выступления и положительные эмоции. Изящные и оригинальные номера, сложные комбинации с яркими лентами и обручами, вызвали восторг у собравшихся в зале. Упражнения представляли собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы акробатики.





Выбери здоровый образ жизни!



Гимнастика ушу представляет собой комплекс упражнений, включающих в себя физическую и дыхательную практику. Она направлена на достижение гибкости, развитие мышц и суставов, поддержание выносливости и оздоровление организма.

Гимнастика ушу обладает следующими преимуществами:

- упражнения способствуют развитию не только мышц и сухожилий, но и суставов.
 - эффективно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма
 - положительно сказываются на развитии опорно-двигательного аппарата, формировании осанки
- Ритмичные и в то же время плавные движения спортсмена снимают эмоциональное и мышечное напряжение.

В мае получатели социальных услуг Пансионата совместно со слушателями Университета «Третий возраст» провели спортивное занятие на свежем воздухе, в парке имени 50-летия Советской власти. В качестве разминки уделили внимание скандинавской ходьбе, этому доступному виду спорта. Большой интерес вызвало знакомство с элементами китайской гимнастики - ушу. Участники мероприятия не только увеличили уровень двигательной активности, но и получили положительные эмоции от общения.



«Пот, кто сохранит гибкость, отдалит старость», - восточная мудрость



Все на субботник! Апрельские мотивы



**Весна... природа пробуждается
после долгого сна. Все требует
обновления после зимы.**

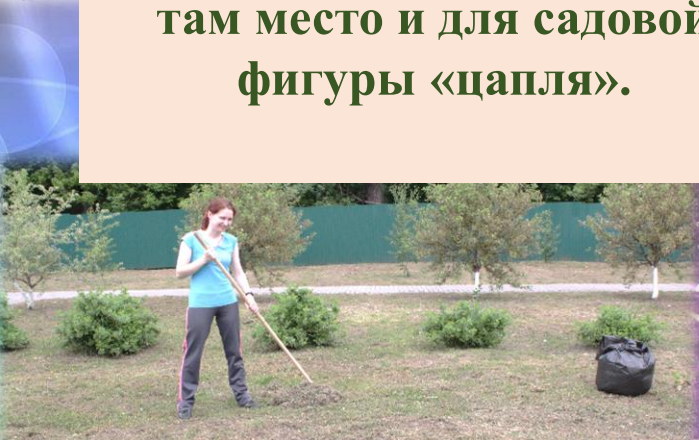
**Мы не остались в стороне и
дружно вышли на субботник по
уборке прилегающей
территории.**



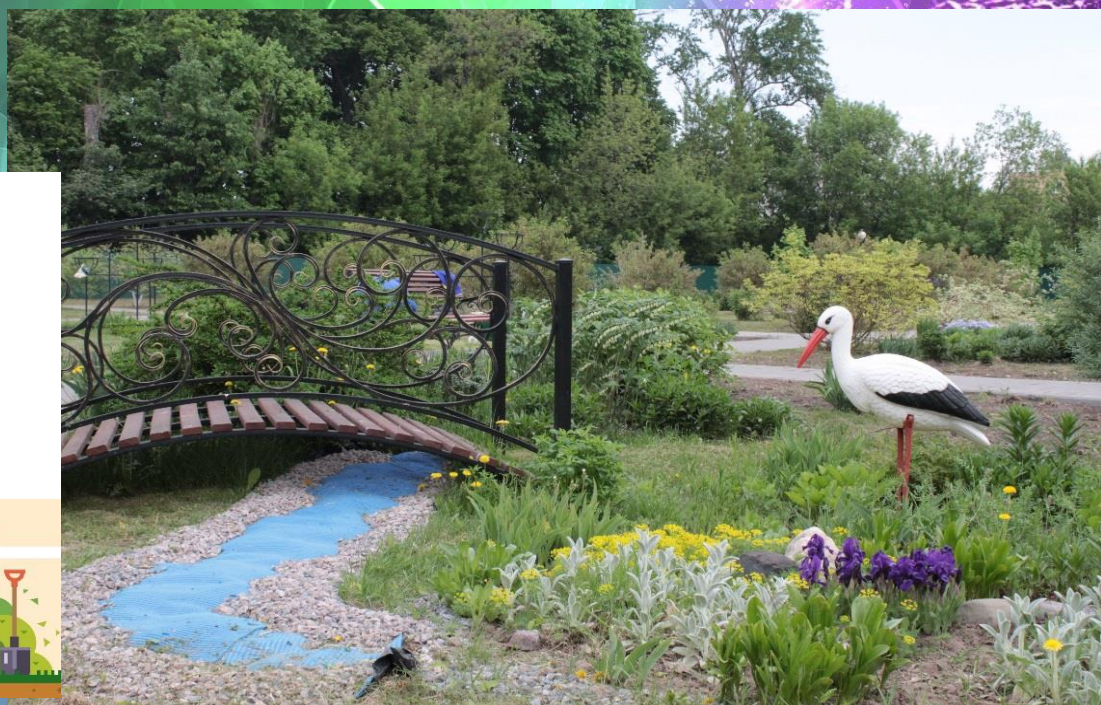
20 апреля 2019 года сотрудники и получатели социальных услуг Пансионата приняли участие во Всероссийском субботнике по уборке территории Учреждения, а также прилегающей к нему территории. В ходе субботника убрана листва и сухая трава, произведена обрезка и пересадка зеленых насаждений, подготовлен грунт для посадки растений, осуществлена покраска бордюров и плодовых деревьев, окрашены скамейки, обустроены прогулочные зоны и площадки отдыха. Помощь в работе оказали студенты- волонтеры Муромского индустриального колледжа. Всем большое спасибо! Работа в данном направлении продолжается. Сделаем наш дом чище и наряднее!



**Сотрудники и волонтеры
привели в порядок
светильники, малые
архитектурные формы,
создали сухой ручей, над
которым установили
небольшой мостик. Нашлось
там место и для садовой
фигуры «цапля».**



**Последним штрихом в наведении порядка стала
высадка летников в клумбы, рабатки, кашпо.**



**Желаем всем приятного отдыха и надеемся, что
каждый найдет свой уютный любимый уголок!**



Дом, в котором мы живем

Главный редактор

Краснова Елена Аркадьевна

Редакционная коллегия

Трифорова Анна Сергеевна

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](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



Евгений Зайцев



Дом, в котором мы живем

Муром
2019 год