

Журнал для всех и обо всем
Выпуск №3 2019 год

Дом, в котором мы живем



Сегодня в выпуске:

- **Госуслуги-в ногу со временем**
- **Следите за давлением**
- **Советы диетолога «Каша-радость наша»**



Дом, в котором мы живем





СОДЕРЖАНИЕ

Анисимова Е.В. Госуслуги-в ногу со временем	6
Ежкова Е.М. Культпоход. 75 лет Владимирской области	8
Попкова Н.В. Танцуй-Москва, танцуй-Россия!	10
Лаптева Н.В. Разговор с психологом. Путь к себе	12
Панова М.В. ОБЖ. Эксплуатация электроприборов в быту.	14
Соколова Г.В. Советы диетсестры Каша-радость наша!	16
Фирсова Л.Н. Ландшафт-дизайн. Будни цветочного хора.	18
Андреева И.А. Будьте здоровы. Контроль за артериальным давлением	20
Попкова Н.В. Спортландия. Летние спортивные игры	22
Летние прогулки. Фотоколлаж	24
Горюнова Л.А. Яблочный Спас-лето уходит от нас	25



Дом, в котором мы живем





Дорогие друзья!

Вот и заканчивается лето, по традиции, в это время выходит в свет новый номер нашего журнала. «Лето — это маленькая жизнь», — поется в известной песне, и каждый из нас стремится сделать летние дни незабываемыми. Мы ждем лета с самого Нового года, мечтаем о теплом солнышке и свежих фруктах. Как же быстро прошла мимолетная радость июньского марева и июльские дожди, близится к концу звездная прохлада августовских ночей!



Уходя, последний летний месяц, радует нас щедрыми дарами плодов и овощей, как будто говорит нам: «Жизнь прекрасна!». Все понимают, что любимое время года нельзя вернуть, но мы решили его сохранить для вас — зафиксировать в фотографиях и очерках нового выпуска журнала. Нам кажется, что в этом номере удалось собрать материалы, которые интересуют всех — ведь они отражают самые интересные летние мгновения! Не стоит грустить об уходящем лете, осень - это начало другой сказки, которая не менее прекрасна!





ГОСУСЛУГИ - в ногу со временем!

ЕДИНЫЙ ПОРТАЛ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ (ГОСУСЛУГИ) – предоставляет возможность электронного взаимодействия между населением и органами государственной, региональной и муниципальной власти. Призван повысить информационную, правовую и техническую грамотность населения, освободить часть госслужащих от рутинной работы, снизить зависимость качества предоставления услуг от территориального фактора.

Официальный сайт **ГОСУСЛУГИ** – www.gosuslugi.ru – разрабатывался, дополнялся и совершенствовался с 2009 года.

ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ САЙТА МОГУТ:

- получать сведения о порядке получения различных услуг, своих правах, возможностях, льготах, пособиях, состоянии пенсионного счета и др.;
- оплачивать штрафы, налоги, пошлины, не выходя из дома;
- подавать заявления на бракосочетание, развод, изготовление загранпаспорта, паспорта РФ, без посещения соответствующих организаций;
- регистрировать рождение ребенка, записывать его в сад, школу, контролировать успеваемость, узнавать результаты ЕГЭ;
- записываться к врачу, узнавать данные своей медкарты;
- получать и менять права, ставить на учет и снимать с учета автомобиль, посещая ГАИ без очередей и задержек;
- высказывать претензии и жалобы на качество предоставления услуг и получать обратную связь от органов власти, государственных учреждений и ведомств.





На федеральном портале **ГОСУСЛУГИ** размещены описания услуг, интерактивные формы заявлений на их получение и электронные сервисы.

Очень важно познакомить людей старшего поколения с возможностями портала, разъяснить о преимуществах использования и о возможности подачи заявлений в электронном виде через **ГОСУСЛУГИ**.

В учреждении все желающие получатели социальных услуг проходят процедуру регистрации на указанном портале.

Благодаря portalу проживающие Пансионата могут, получить информацию по пенсионным начислениям и льготам.



ГОСУСЛУГИ

Проще, чем кажется



Дом, в котором мы живем

75 лет образования Владимирской области

14 августа 1944 года была образована Владимирская область. В честь этого события в Пансионате проводился цикл мероприятий, посвященных этому событию-презентована книжная выставка, организована экскурсия в с.Лазарево и проведен праздник в честь Муромского калача в музее «Хлебная горница».



Заключительным этапом празднования юбилея области стала интерактивная концертная программа «Наш край родной, тебя мы славим!» Много знатных гостей принимал Пансионат в этот день. Представители Отдела социальной защиты и социального обслуживания населения тепло поздравляли собравшихся в зале.



Мужской фольклорный ансамбль «Мурома» и заслуженный работник культуры РФ Л.Е.Микотина с блеском выступили на концерте. Ветераны труда, ровесники области, принимали благодарственные письма и подарки от предприятий.



**Родина! Прими поклон
от сына и его
признание в любви...**

Пришли порадовать зрителей и детские танцевальные коллективы Центра Внешкольной работы. Патриотический танец младшей группы, романтический дуэт «Ромашковые поля», и яркие «Барыни» пленили всех присутствовавших в зале.



**Развивайся и процветай, удивительный край -
Владимирская область!**



Дом, в котором мы живем

Танцуй - Москва, танцуй - Россия!

Что мы видим? Все танцуют! Почему? Что это за танец? Расскажем все по порядку.

В рамках национального проекта «Демография» 25 июля по всей стране был объявлен танцевальный марафон «Танцуй Москва-танцуй Россия!». Медики отмечают, что танцы очень положительно влияют на эмоциональное состояние пожилых людей и замедляют процесс старения. Именно поэтому танцевальное направление является одним из самых популярных в проекте. Мы не могли остаться в стороне.



Рано утром, под зажигательную музыку «Зумба» инструктор по физической культуре Наталья Попкова провела для всех желающих мастер-класс, а затем все присутствующие в спортзале задорно отплясывали латиноамерикано.





МОСКВА



Будем двигаться дальше и примем участие в танцевальном марафоне "Танцуй - Россия, танцуй- Европа!"

 Дом, в котором мы живем

Разговор с психологом

Путь к себе

В мире множество разнообразных ситуаций и проблем, способных ввести любого человека в состояние постоянного стресса. И зачастую выйти из него бывает достаточно сложно. Но существует действенный и абсолютно безопасный способ. Это релаксация для расслабления, способная помочь справиться со стрессом практически всем.

Релаксация - это произвольное или непроизвольное состояние расслабленности. Она бывает непроизвольной, при отходе ко сну и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы.

Упражнений для мышечного расслабления

- 1. В положении сидя поднимайте одновременно руки вверх и свободно их отпускайте. Добейтесь того, чтобы они болтались словно плети.**
- 2. Уроните голову на грудь, подобно заснувшему стоя или сидя человеку.**
- 3. Лягте на спину, руки вдоль тела, ладони повернуты вверх. Поворачивайте, не поднимая, голову слева направо и наоборот, раз десять. Ощутите расслабление шейных мышц.**



Дом, в котором мы живем

В Пансионате для релаксации и снятия напряжения у пожилых людей оборудована специальная сенсорная комната, в которой проживающие в комфортной обстановке, под спокойную музыку, обучаются основным методам самопомощи. Самыми любимыми среди получателей социальных услуг являются метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона и аутогенная тренировка И.Шульца.



Расслаблению способствуют занятия с использованием разнообразного оборудования кабинета. Это и светильник «Волшебный фонтан», и интерактивная панель «Бесконечность», и сенсорный уголок «Зеркальный обман», а также световой стол для рисования песком и другие. После посещения комнаты психологической разгрузки проживающие Пансионата отмечают улучшение настроения и общего эмоционального фона, а также избавление от напряжения и тревожности.





Дом, в котором мы живем

ОБЖ

Противопожарная безопасность при эксплуатации электроприборов



Пожилые люди являются одной из наиболее подверженной пожарным рискам групп населения. Они склонны к снижению остроты зрения, снижению восприятия запахов, а также им свойственны ограничения подвижности и проблемы вестибулярного аппарата. Каждое из этих заболеваний приводит к тому, что человек становится более подвержен опасностям при пожаре. С возрастом также замедляется скорость восприятия и осознания опасности. Поэтому вся основная задача по созданию безопасной среды ложиться на обслуживающий персонал Пансионата.

В учреждении регулярно

проводятся:

Инструктажи по соблюдению
противопожарного режима в
учреждении;

Тренировки по эвакуации
проживающих граждан и
сотрудников;

Отработка действий с
первичными средствами
пожаротушения;

Профилактические беседы с
получателями социальных услуг.





Меры пожарной безопасности при эксплуатации электроприборов в быту



В последнее время актуальной темой остаётся безопасная эксплуатация электроприборов в быту. Главной задачей персонала научить проживающих граждан пожилого возраста безопасно, без риска для здоровья пользоваться бытовыми электроприборами в Пансионате.

Пользуйтесь электроприборами, соблюдая правила безопасности, указанные в заводской инструкции, своевременно проводите их ремонт.

Работы по ремонту электроприборов доверяйте исключительно профессионалам.

Не развешивайте для просушки вещи на электронагревательных приборах и на электрической проводке.

Не цепляйте шнуры электроприборов за водопроводные трубы и за радиаторы отопления.



Не включайте одновременно большое количество электроприборов. Это может привести к перегрузке сети. Кроме того, не включайте много электроприборов в одну розетку, поскольку из-за перегрузки она может загореться.

Не вставляйте вилку электроприбора в розетку и не прикасайтесь к работающим электроприборам мокрыми руками или влажной салфеткой.

Неуклонно соблюдайте порядок включения электрических устройств в сеть: подключайте шнур сначала к прибору, а только после этого к сети. Отключение происходит в обратном порядке. Не доставайте вилку из сети, дергая за провод.



Дом, в котором мы живем

Советы диетсестры

КАША-РАДОСТЬ НАША!

Что такое каша?



ОВСЯНАЯ



РИСОВАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



МАННАЯ



ПЕРЛОВАЯ



ПШЕННАЯ

пищевой продукт
из разваренных
в воде или молоке
зёрен или крупы злаков

Давно очевидно, что наше питание – это наше здоровье. Ведь не зря гласит народная мудрость: « Если ешь с умом, то не нужно и лекарства».

Каша — одно из самых распространенных русских национальных блюд, второе после щей по своему значению на русском столе.

Длительное время каша была любимым блюдом в России, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Она употреблялась на празднествах, в том числе на пирах, на свадьбах, на крестинах. Вот почему в XII-XIV вв. слово «каша» было равнозначно слову «пир».

На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в питании народа, являясь одним из основных блюд, как бедных, так и богатых людей.

В нашем пансионате каши подаются на завтрак, т.к. утром необходимы углеводы и белки.

Каша помогает почувствовать себя лучше, заряжает энергией и настраивает на продуктивный день.



Гречневая

Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E Ca Fe K Na
 витамин кальций железо калий натрий

Перловая

Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лецитин, витамин А, Е, В, витамины группы В

Fe P I Mg Cu Ca
 железо фосфор йод магний медь кальций

Кукурузная

Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

никотин, лецитин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен

Si Zn A C E
 кремний цинк витамин

Овсяная

Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

K Mg Ca
 калий магний кальций

Пшеничная

Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:

белок и углеводы

Fe P Si Mg A
 железо фосфор кремний магний витамин

Манная

Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
 фитин, белок, крахмал

**В каше-сила, в каше-смелость, в каше-русская душа!
 Каша-молодость и честность, каша очень хороша!**



Дом, в котором мы живем



Ландшафт-Дизайн

БУДНИ ЦВЕТОЧНОГО ХОРОВОДА



Давай пройдемся медленно по саду
И «здравствуй!»
скажем каждому цветку.

Должны мы над цветами наклониться
Не для того, чтоб рвать или срезать,
А чтоб увидеть добрые их лица
И доброе лицо им показать....

Цветы всегда покоряли человеческое сердце. Они вдохновляют и успокаивают, помогают выразить наши чувства и настроение. Многие согласятся, что главное украшение любой территории – яркий цветник.

Для того, чтобы его создать своими руками необходим большой труд, терпение и фантазия в дизайнерских идеях. Результат может превзойти все ожидания и эстетическое удовольствие – гарантировано.

Любовь Николаевна Фирсова, трудолюбивая пчелка на цветущей территории Пансионата, любезно согласилась провести виртуальную экскурсию по цветникам участка.



На территории пансионата растет множество однолетних и многолетних цветов, радующих нас с ранней весны и до поздней осени.

В апреле, когда появляются первые проталины, словно шикарный ковер расцветают первоцветы, нарциссы и, конечно же, тюльпаны – белые, желтые и привычные красные. А позже примулы, ирисы и шикарные кусты пионов окутывают все вокруг своим волшебным ароматом.



В июне белыми шапками бурно зацвели кусты пузыреплодника кровавокрасного. Восхищению проживающих не было предела. Каждый день они приходили полюбоваться этому летнему чуду и отдохнуть среди такой красоты. Казалось, на это кружевное облако слетелись все бабочки, шмели и осы близ лежащих территорий.



С середины лета расцвели и стали радовать глаз грациозные гортензии. Они чудесным образом уживались рядом с флоксами и прекрасно с ними гармонировали. А кусты «царицы цветов» – одно из любимых растений всех, кто проживает в Пансионате, – неторопливо, один за другим, выбрасывала крупные бутоны, и к началу июля все 7 кустов роз зацвели и наполнили чудными ароматами территорию. Плетистая красная роза (японское название мурасами), любимица всех гуляющих по цветнику, не спешила показывать свою прелесть, но в июле пышные гроздья соцветий покорили всех своим очарованием.

Вот такая красота окружает нас с вами!



Каждый любит цветы по-своему, но нравятся они, конечно же, всем!



Дом, в котором мы живем

Будьте здоровы

Контроль за артериальным давлением -это важно!



С годами организм стареет. Появляются недомогания, связанные с изменениями в работе органов. Теряется эластичность сосудов, что сказывается на работе сердца. Неуравновешенной становится нервная система. Малейший стресс вызывает эмоциональные расстройства. Сразу чувствуется учащение пульса, появляется головная боль, одышка, сердечные колики. Это первые симптомы, указывающие на колебания артериального давления у пожилых людей. Оно скачет порой по несколько раз на день, а у некоторых приводит к неприятным последствиям. Чтобы не случилось беды, необходимо ежедневно измерять артериальное давление, своевременно контролировать показания АД, при необходимости обращаться к врачу и принимать назначенные препараты.

Артериальное давление бывает: нормальное, повышенное или пониженное.

Показатели артериального давления говорят о здоровье пациента. Приятно, когда они в норме. Нередко замеры показывают отклонения, как в сторону увеличения, так и уменьшения.

Повышенное давление-это гипертония.



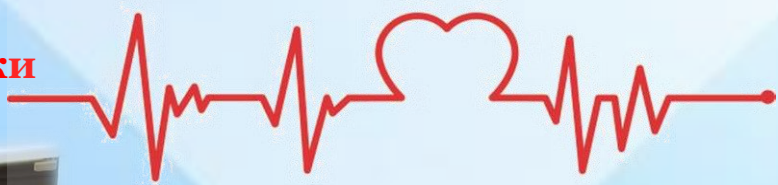
Болезнь встречается повсеместно. Причин для ее развития достаточно много:
предрасположенность в роду;
лишний вес;
малоподвижный образ жизни;
стрессы;
неправильное питание;
курение и алкоголизм.



Повышенное артериальное давление способствует развитию: мозговых инсультов, инфаркта миокарда, опасных аритмий, сердечной недостаточности, почечной недостаточности, Болезни Альцгеймера.

Если у вас повышено артериальное давление:

- 1. Ежедневно измеряйте давление.**
- 2. Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее.**
- 3. Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием.**
- 4. Необходимо снизить массу тела, если она избыточная.**
- 5. Увеличьте свою физическую активность.**
- 6. Ограничьте потребление алкоголя.**
- 7. Откажитесь от курения.**
- 8. Спите не менее 7-8 часов в сутки**



В нашем учреждении ежедневно медицинские работники осуществляют контроль артериального давления у получателей социальных услуг и следят за приемом лекарственных препаратов, назначенных врачом. Препараты принимают строго по схеме, учитывая дозировку.



Дом, в котором мы живем

Спортландия

Летние спортивные игры



Адаптивный футбол. Чемпионат «Кожаный мяч»

Вековые сосны, целебный воздух, современные спортивные площадки и стадион. В эту спортивную мекку города, комплекс «Верба», выехали проживающие Пансионата в июне для проведения дружеской встречи по футболу. Мероприятие было организовано в рамках взаимодействия между Пансионатом и МБУ СШ «Верба». Игра с юными спортсменами оказалась необыкновенно интересной, насыщенной неожиданными пасами и критическими моментами у ворот. Азартно и технично были проведены два тайма, в результате которых победила юность.

Команда футболистов «серебряного возраста» показала пример выдержанности и мудрости, а юные спортсмены демонстрировали азарт и чуткое отношение к почтенному возрасту. Вот так динамично можно проводить свой досуг.





Движение и подвижные игры для пенсионеров – необходимость!



Мяч сам по себе всегда ассоциируется с веселыми детскими играми или молодежными видами спорта. И поскольку владение им требует особой живости и подвижности, многие люди старшего возраста, даже те, которые выполняют гимнастику, мяч в руки не берут. И напрасно — это великолепное средство активизации биологически активных точек ладони, через которые стимулируются внутренние органы и системы организма.



Физическая активность и спортивные игры для пожилых людей помогают им оставаться подвижными, энергичными и здоровыми. Конечно, во внимание нужно брать физическое состояние и возможности, но рекомендации врачей едины: «Двигаться!».



Дом, в котором мы живем
Летние прогулки



Чай с березовым вкусом



Ромашковое настроение



Джентльмен-он и в лесу джентльмен...



Дом, в котором мы живем

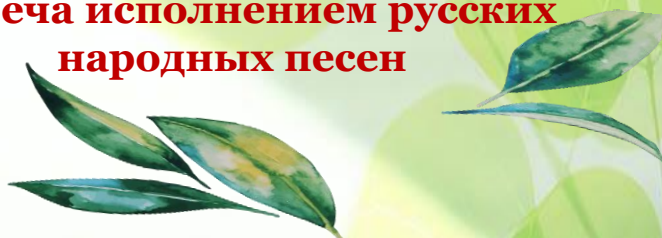
Стало доброй традицией кружка «Рукодельница» собираться за дружеским столом, чтобы пообщаться, спеть всем вместе любимые песни, посмеяться и поднять настроение.



Яблочный Спас- лето уходит от нас

Яблочный Спас-любимый с детства праздник! Вспомнить традиции этого августовского красивого торжества собрались все, кто любит мастерить. Решение расположиться на свежем воздухе, около любимых беседок на территории учреждения, пришло сразу, как только выглянуло долгожданное яркое солнце.

Веселая музыка, ароматные яблоки, домашняя пастила, мармелад на украшенном со вкусом столе сразу задали мажорное настроение всем присутствующим. Тут же вспомнились песни про любимый всеми плод, пословицы и поговорки. Коллективное отгадывание загадок вызвало бурю положительных эмоций. Закончилась душевная встреча исполнением русских народных песен





Дом, в котором мы живем

Главный редактор
Краснова Елена Аркадьевна

Редакционная коллегия
Трифонова 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>**



**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.ru

**Директор учреждения:
Рассадина Ирина Николаевна**



Виртуальная тихая охота



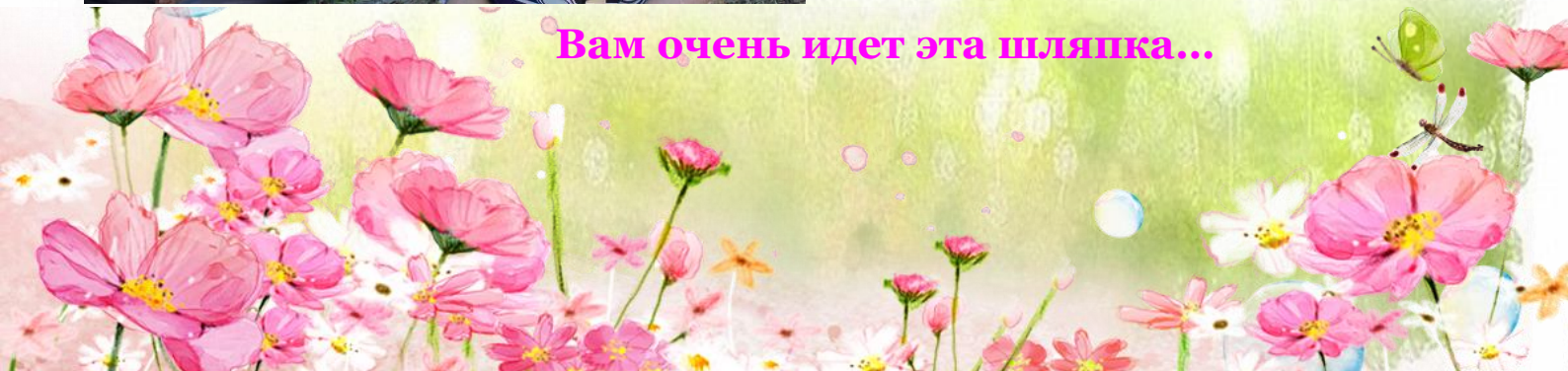
Июньские ожидания

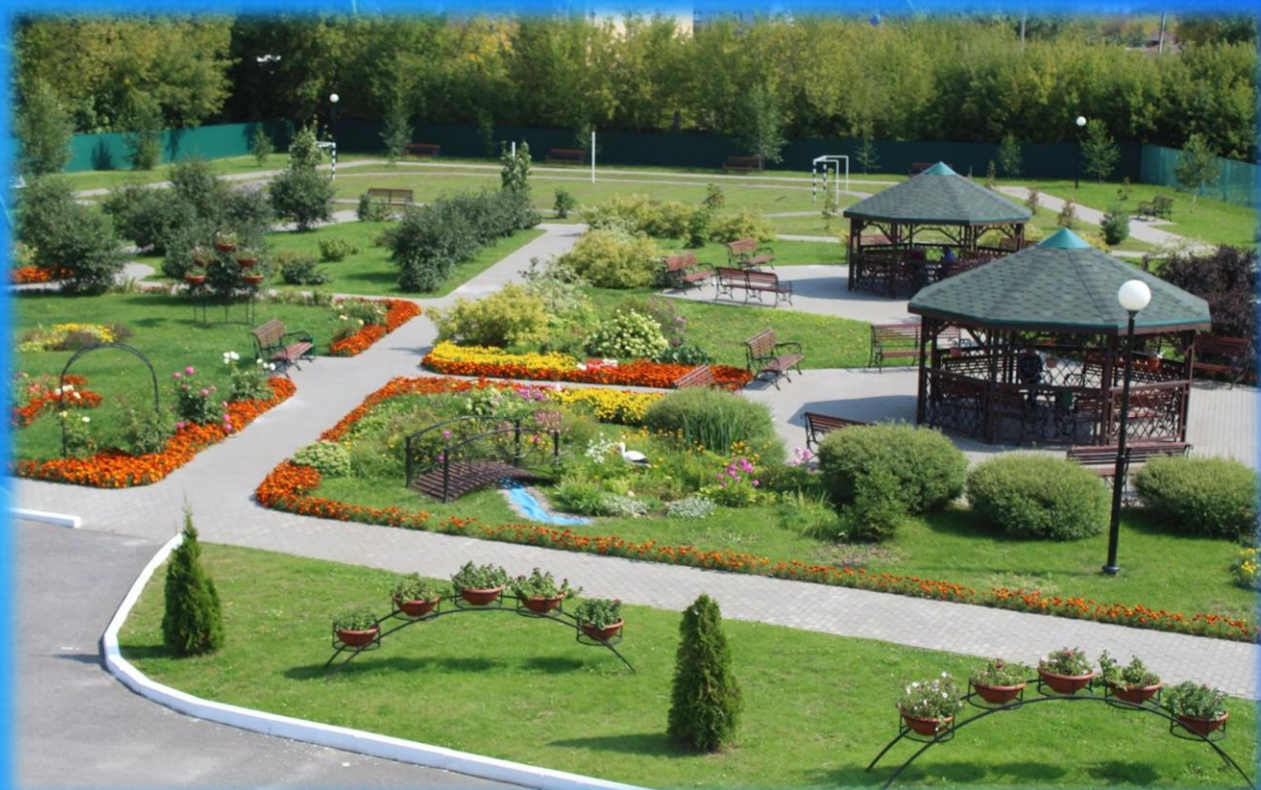


Очарованные лесом



Вам очень идет эта шляпка...





**Муром
2019г.**