

Журнал для всех и обо всем

Выпуск №1 2017 г.

# Дом, в котором мы живём

**Читайте в этом выпуске:**

В ногу с законом

Будьте здоровы

Мой друг – спорт

Культпоход

Рукодельница

Приобщение к духовному



*Дом, в котором мы живем*

*Возраст не годами измеряют,  
Возраст – состояние души,  
В нашей жизни всякое бывает,  
Но стареть душою не спеши!*





# СОДЕРЖАНИЕ

## **В ногу с законом**

стр.6

Чикалова Е.С. - юрисконсульт

## **Здоровое питание. Советы диетсестры**

стр.10

Косарева О.С. – медицинская сестра по диетологии

## **Будьте здоровы!**

стр.12

Андреева И.А. врач - терапевт

## **Мой друг – спорт**

стр.14

Попкова Н.В. - инструктор по физической культуре

## **Рукодельница**

стр.16

Горюнова Л.А. - инструктор по труду

## **Культпоход**

стр.18

Ежкова Е.М. – культорганизатор

## **Ритрит**

стр.20

Лукина С.С.-психолог

## **Наши таланты**

стр.22

Алимова С.Ю. - документовед

## **Приобщаемся к духовному**

стр.24

Ежкова Е.М. - культорганизатор

## **Литературная гостиная**

стр.26

Амеличева Е.А.- библиотекарь

# Дом, в котором мы живем





## **Уважаемые получатели социальных услуг!**

**Вы держите в руках первый выпуск журнала «Дом, в котором мы живём», посвященный деятельности нашего Пансионата. Дом в жизни каждого человека значит нечто большее, чем просто крыша над головой. Это отношения между живущими в нём людьми, традиции, привычки, события, встречи, расставания.**

**Все мы похожи в одном: нас объединяет место, в котором мы живём - это наш интернат. Мы желаем сделать этот дом лучше, хотим двигаться вперёд, соответствовать духу времени, повышать качество и доступность социальных услуг.**

**Мир меняется стремительно, вместе с ним меняется и социальная сфера. Забота о человеке, его благосостояние, достойная и полноценная жизнь - главное для всего коллектива учреждения.**

**Будьте в центре событий, принимайте активное участие в разработке сценариев и организации праздников, не оставайтесь в стороне от занятий физкультурой и спортом, не скрывайте свои таланты. Живите долго и счастливо в мире и согласии с собой и окружающими, чтобы ваши лица были добродушными и светились улыбками. Человек молод или стар в зависимости от того, каким он себя ощущает.**

**Мы многое знаем и многое можем! А вместе мы сможем ВСЁ!**



**Ирина Николаевна Рассадина  
Директор ГБУСОВО «Пансионат г. Муром»**



# Дом, в котором мы живем





## В ногу с законом

С 1 января 2015года все учреждения социальной защиты населения работают по Федеральному Закону № 442-ФЗ от 28.12.2013г. «**Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации**».

Предоставление социальных услуг реализуется на основании Закона Владимирской области № 86-ОЗ от 11.07.2016г. «**О внесении изменения в приложение к закону Владимирской области «Об утверждении перечня социальных услуг, предоставляемых поставщиками социальных услуг на территории Владимирской области**».

Приглашаем Вас ознакомиться с перечнем социальных услуг, предоставляемых в нашем учреждении:

### Действующие лица в законе

**ПОСТАВЩИК**

социальных услуг

**ПОЛУЧАТЕЛЬ**

социальных услуг





# *Дом, в котором мы живем*

## Услуги, оказываемые Пансионатом

### **Социально-бытовые:**

- ❖ предоставление площади жилых помещений
- ❖ обеспечение питанием
- ❖ обеспечение мягким инвентарем (одеждой, обувью, нательным бельем и постельными принадлежностями)
- ❖ обеспечение за счет средств получателя социальных услуг книгами, журналами, газетами, настольными играми
- ❖ предоставление гигиенических услуг лицам, не способным по состоянию здоровья самостоятельно осуществлять за собой уход
- ❖ отправка за счет средств получателя социальных услуг почтовой корреспонденции
- ❖ помощь в приеме пищи (кормление)

### **Социально-медицинские:**

- ❖ первичный осмотр и первичная санитарная обработка
- ❖ долечивание в соответствии с рекомендациями врача
- ❖ помощь в проведении медицинских восстановительных мероприятий
- ❖ реабилитация и реабилитация инвалидов
- ❖ выполнение процедур, связанных с организацией ухода, наблюдением за состоянием здоровья получателей соц. услуг
- ❖ оказание содействия в проведении оздоровительных мероприятий
- ❖ систематическое наблюдение за получателями социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии их здоровья
- ❖ проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни
- ❖ проведение занятий по адаптивной физической культуре
- ❖ консультирование по социально-медицинским вопросам
- ❖ приобретение по заключению врача за счет средств получателя социальных услуг и доставка лекарственных препаратов и медицинских изделий
- ❖ оказание помощи при получении услуг в медицинских организациях

*Дом, в котором мы живем*  
**Услуги, оказываемые  
Пансионатом**



**Социально-психологические:**

- ❖ социально-психологическое консультирование, в том числе по вопросам внутрисемейных отношений
- ❖ социально-психологический патронаж

**Социально-педагогические:**

- ❖ формирование позитивных интересов
- ❖ организация досуга

**Социально-трудовые:**

- ❖ проведение мероприятий по использованию трудовых возможностей и обучению доступным профессиональным навыкам
- ❖ оказание помощи в трудоустройстве

**Социально-правовые:**

- ❖ оказание помощи в получении юридических услуг
- ❖ оказание помощи в оформлении и восстановлении утраченных документов получателей социальных услуг
- ❖ оказание помощи в защите прав и законных интересов получателей социальных услуг

**Услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности:**

- ❖ обучение инвалидов пользованию средствами ухода и техническими средствами реабилитации
- ❖ проведение социально-реабилитационных мероприятий в сфере социального обслуживания
- ❖ обучение навыкам самообслуживания, поведения в быту и общественных местах
- ❖ оказание помощи в обучении навыкам компьютерной грамотности



## Здоровое питание

### 1. Важный фактор здорового меню – СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.

Идеальный баланс

Суточного приема пищи –

20–25 % белков, 25–30 % жиров и  
45–55 % углеводов



### 2. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ.

Дневная доза соли не должна  
превышать 5–7 граммов.

Избыток соли приводит  
к болезням почек, суставов и кожи.



### 3. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАВТРАКАЙТЕ.

Гастроэнтерологи и Диетологи не  
зря утверждают, что завтрак – самая  
полезная часть дневного меню.

Утренний прием пищи обеспечивает  
четверть энергии, необходимой для  
работы организма, а также снижает  
риски заболевания желудка и  
желчного пузыря.

### 4. СЪЕДАЙТЕ МИНИМУМ 300 ГРАММОВ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО.

Растительная пища – кладезь витаминов и  
микроэлементов (витамины Е и С, витамины группы В, бета-каротин,  
кальций, фосфор, железо, магний, калий). Также овощи и фрукты  
содержат клетчатку, которая необходима для правильной работы  
кишечника.





# Областной кустовой конкурс «Лучший повар»



**12 июля 2017 года на базе ГБУСОВО «Пансионат г. Муром» прошёл областной кустовой конкурс среди поваров учреждений социального обслуживания населения «Лучший повар». Наше учреждение радушно встретило участников конкурса из Сарыевского дома милосердия г. Вязники, Гороховецкого ПНИ, Новлянского дома-интерната для престарелых и инвалидов, Муромского КЦСОН, Пансионата г.Мурома. За честь Муромского пансионата боролась повар Сергеева Лариса Николаевна. В нелегкой борьбе наша конкурсантка показала высокий профессиональный уровень и творческий подход к оформлению и приготовлению блюд. Праздничный стол, изящно украшенный ромашками и бантами, воздушный торт в авторском исполнении, яркий костюм мастера, вкусно приготовленные и изысканно поданные блюда покорили жюри и поставили перед сложным выбором победителя. С разницей в 1 очко первое место заняла повар из Гороховецкого ПНИ. Повар нашего учреждения – Сергеева Лариса Николаевна, заняла 2 призовое место. От души поздравляем Ларису Николаевну и разделяем с ней радость победы!**



*Дом, в котором мы живем*

## **Будьте здоровы!**

В нашем учреждении проживающие получают социально-медицинские услуги, которые оказывают коллектив медицинских работников в составе врача-терапевта и среднего медицинского персонала. В учреждении организованы и функционируют кабинеты врача, старшей медицинской сестры, процедурный кабинет.



**Основными задачами социально-медицинской деятельности дома-интерната является оказание или содействие в оказании проживающим социально-медицинских услуг, направленных на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг**

**путем организации ухода, проведения оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения за получателями социальных услуг для выявления отклонений в состоянии их здоровья; проведение комплекса социально-медицинских реабилитационных мероприятий; проведение профилактической работы.**

*Дом, в котором мы живем*

## **Будьте здоровы!**



Медицинское обслуживание получателей социальных услуг носит комплексный характер.

Проводится динамическое наблюдение и наблюдение врачом-терапевтом Пансионата.

При необходимости проживающие направляются на госпитализацию в ЛПУ.

Лечебный процесс включает в себя лечебно-охранительный режим, фармакотерапию, физиотерапию, трудотерапию и диетотерапию.



Процедуры назначаются с учетом показаний для лечения и желания гражданина. Получатели социальных услуг принимают кислородные коктейли, по показаниям проводятся внутримышечные, подкожные и внутривенные инъекции.



Широко проводится санитарно-просветительская работа с проживающими. Проводятся лекции и демонстрируются презентации врачом Пансионата на разные темы, среди которых «Артериальная гипертензия и сердечно – сосудистые заболевания», «Вред курения», «Атеросклероз у пожилых. Проблемы и решения», «Сахарный диабет» и другие.

Еженедельно медицинские сестры проводят беседы разной тематики, среди которых: «Грипп и его профилактика», «Гипертоническая болезнь и ее лечение», «Соблюдение правил личной гигиены», «Профилактика алкоголизма, табакокурения», «Правила приема лекарственных препаратов», «Предупреждение обострений хронических заболеваний» и многие другие.



*Дом, в котором мы живем*

## **Мой друг - спорт**

В нашем Пансионате очень многие любят спорт. Поэтому инструктор физической культуры Наталья Владимировна Попкова старается проводить как можно больше спортивных мероприятий, подвижных игр, ритмичных занятий под музыку. Все, кто любит движение, с удовольствием посещают зарядку, занятия кружка и тренажерный зал. В летнее время большая часть занятий проводилась на свежем воздухе в беседке и на спортивной площадке. Новое направление в спортивной работе – выполнение упражнений в технике флеш-моб, которое стало очень популярным среди проживающих Пансионата. Страстным увлечением среди женщин Пансионата стала скандинавская ходьба.

Хотелось бы, чтобы в наш спортивный зал приходило как можно больше людей и брали пример с самых активных спортсменов Пансионата: Морозова И.В., Воронцовой А.Н., Русакова В.Ф., Булавина Н.Н., Рудниковой Н.Е.



*Дом, в котором мы живем*

## Мой друг - спорт



Для проведения своих занятий инструктор по физической культуре Пансионата всегда старается найти новые формы работы по укреплению физического здоровья проживающих. Так в октябре 2017 года Попкова Н. В. предложила всем желающим поучаствовать в мастер-классе «Мышечная релаксация, как способ снятия напряжения». Получатели социальных услуг с интересом ознакомились с оздоровительной методикой по самовосстановлению и саморегуляции организма. Выполняя упражнения «Лимон», «Кучер», «Злая-добрая кошка», участники занятия узнали, что они направлены на попеременное напряжение и расслабление различных мышечных групп, что позволяет справиться с постстрессовыми ситуациями. Освоив релаксацию, все почувствовали необычайную легкость в теле и отметили хороший лечебный эффект.





## Дом, в котором мы живем

# Рукодельница

В пожилом возрасте у человека возникают склонности к ограничению двигательной активности, снижается умственная деятельность. Одним из видов активного досуга является труд. Труд помогает пожилым людям получать от жизни удовольствие, а так же приучает к концентрации внимания, отвлекает от мыслей о болезни.

Двери кружка «Рукодельница» открыты для тех, кто хочет сделать своими рукам поделки из бумаги, пряжи и ниток, природного материала.



### **Активные члены кружка «Рукодельница»:**

*Артемяева Людмила Васильевна,  
Воронцова Александра Николаевна,  
Зубкова Наталья Евгеньевна  
Лямина Зинаида Дмитриевна,  
Рудникова Нина Евгеньевна,  
Пашина Валентина Андреевна,  
Русаков Владимир Федорович,  
Борисов Иван Петрович*



Запоминающимся праздником стала для членов кружка выставка осенних цветов «Под зонтиком осени». Любители прекрасного с удовольствием погрузились в процесс творчества по составлению цветочных композиций.

Яркость осенних красок дала возможность всем желающим насладиться последними штрихами этой чудесной поры.

Желтые хризантемы заиграли особым цветом в соседстве с пурпурными очитками. Дарящие радость пестрые бархатцы добавили настроения многолетним астрам. Трудлюбивые руки наших флористов смогли сотворить сказочные икебаны, а фотография на память будет воспоминанием о золотом времени года.





## КУЛЬТПОХОД



Наши активисты с радостью едут в с.Панфилово и с.Борисоглеб, где радушие и доброжелательность клубных работников не знает границ. Разнообразные мероприятия, такие как «Знаменитые люди села», «Встречаем Покров в трапезной», «Люблю просторы Муромского края», радуют и согревают сердца всех присутствующих.



Работники Пансионата стараются, чтобы культурная и досуговая деятельность была интересной и разнообразной. Получатели социальных услуг с удовольствием ездят на экскурсии, участвуют в экологических мероприятиях, бывают на концертах, выставках, любят выезжать в лес на прогулки. Проживающие принимают активное участие в конкурсах, викторинах, любят играть в народные игры.



Все, кто участвует в праздничных и развлекательных программах в Пансионате, получают массу положительных эмоций, заряд бодрости от общения и чувствуют себя моложе. Так пусть же все получатели социальных услуг Пансионата будут активны, жизнерадостны и любознательны!





## КУЛЬТПОХОД

28 сентября 2017 года в уютном актовом зале Пансионата на праздничный концерт, посвященный Международному дню пожилого человека, собрались те, кто года не считает.

С приветственным словом к людям, умудренным опытом, обратилась директор ГКУ «Отдел социальной защиты населения по городу Мурому и Муромскому району» О.В. Мартынова.

Всем присутствующим Ольга Владимировна пожелала здоровья, ярких событий, внимания и заботы близких. А ведущие программы предложили совершить ретро-путешествие в 70-е и 80-е годы.

В праздничной программе приняли участие воспитанники и преподаватели музыкальной школы №1, детские танцевальные коллективы Центра внешкольной работы, цирковая студия ДК им.1100-летия г.Мурома и вокалистка СДК «Якимано-Слободской».

Под звуки модной музыки того времени участники праздника вспоминали походы и танцы, популярную телевизионную передачу «Песня года» и исторические события страны. В завершении концерта прозвучала песня «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», которую дружно подхватил весь зал.





Дом, в котором мы живем

## Ритрит



Для сохранения и укрепления психофизического здоровья пожилых людей в журнале ведется страничка под загадочным названием «Ритрит», что означает «уединение, размышление». Ведет рубрику психолог Пансионата Лукина Светлана Сергеевна.

*Я так хочу со всеми вами поделиться  
Теплом и солнцем, чтоб светились лица,  
Деньков хороших всем добавить, хоть  
немного,  
Чтоб лето поджидало у порога,  
Чтоб осень вас встречала листопадом  
И вьюга целовала до упада  
Всем этим так хочу я поделиться,  
Теплом и солнцем, чтоб светились лица...*



Сегодня мы поговорим о медитативном рисовании. Медитативное рисование – это подход, с помощью которого любой человек может научиться рисовать. И не просто начать рисовать, а создавать прекрасные картины. В принципе, все значимые произведения искусства – медитативны.

Медитация – это состояние, когда ум отдыхает и количество мыслей гораздо меньше, чем обычно. Иллюстрацией медитации может быть любое действие, которым мы очень увлечены.

Принято считать, что создавать картины могут только художники. Остальным же это недоступно. Мой оговорит, что самовыражаться через рисование не сложнее чем делать любую другую пыл работу.

многие люди пенсионного возраста получили возможность начать жизнь с нового листа благодаря творческим занятиям, таким, как рукоделие, пение, литературная и художественная деятельность и др.



## Ритрит

### Занятие по технике медитативного рисования «Озеро души»

В сентябре получатели социальных услуг познакомились с новой психотерапевтической техникой медитативного рисования «Озеро души». Под чарующую музыку Криса Сфириса и медитацию «Цветочное озеро», проживающие заглянули в свой внутренний мир, погрузились в процесс творчества. Участники воодушевились раскрашиванием мандал-рисунка в виде круга, в которых изображен определенный геометрический орнамент.



Создание акварельных композиций позволило нашим художникам снять внутреннее напряжение, гармонизировать эмоциональное состояние и повысить самооценку. Сеанс медитативного рисования вызвал массу положительных эмоций и желание прикоснуться к миру искусства еще раз. Проживающие отметили, что раскрашивание мандал – лучший способ в преодолении одиночества, стресса и тревожности у пожилых людей.





## Наши таланты



### *Пряхина Тамара Ивановна*

#### **ТАМАРА ИВАНОВНА ПРЯХИНА (ДЕЛОВАДЗЕ)**

родилась 14 августа 1931 года в городе Ошмяны Гродненской области – это Белоруссия. В годы войны была эвакуирована в Горьковскую (Нижегородскую) область в Выксунский детдом. Имея только начальное образование, в 1946 году она была направлена в школу ФЗО при Муромской фабрике «Красный луч». Трудовая жизнь началась в 16 лет, но через два года Тамара уже была прядильщицей пятого разряда, а ещё через пять лет становится инструктором прядильного производства. Её трудовой стаж исчисляется сороками восьмью годами, двадцать восемь из которых она отдала комбинату «Красный луч».



Тамара Ивановна пишет стихи с молодых лет, но первое стихотворение было опубликовано в газете «Муромский рабочий» только в 1983 году. Стихи Пряхиной Т.И. опубликованы в сборниках «Муромские родники» (1998, 2002, 2004 гг.) и «Истоки любви». В 2006 году была издана книга её стихов «Не была беззаботной Душа», в которой содержится 113 стихотворений, хотя арсенал стихов поэтессы более тысячи...



## Наши таланты

### Родная сторонка

Я люблю закаты и восходы,  
Парк, где есть заветное местечко.  
На приколе белый теплоход,  
И полет гусей над тихой речкой.  
Жаркий день и утра холодок,  
Звон колоколов и пенье птицы...  
Я люблю свой древний городок.  
Муром для меня милей столицы.  
Есть у нас высотные дома.  
Ну, а мне окраина милее,  
Что знавала племя мурома  
И встречалась с ордами Гирея.  
Вот овраг и церковь на горе,  
А внизу родник святой водицы.  
Помолюсь, – дай силы, Боже, мне,  
Наклонюсь, чтоб из ручья напиться.  
Мне милы церквей и храмов купола,  
Улицы широкие, прямые.  
Зазвонили вновь колокола,  
Те, что много лет были немые.  
А как красива реченька Ока  
И в разлив, и скованная стужей.  
Только жаль, что в наши дни она  
Почему-то вдвое стала уже.  
Ловят рыбу мальчишки с моста,  
Теплоход отходит от причала  
Может, есть и краше где места,  
Только я, простите, не встречала.

1993





*Дом, в котором мы живем*

## **Приобщение к духовному**

Второй год Пансионат окормляется  
Духовенством Успенского храма отцом  
Алексеем и отцом Вячеславом.  
Раз в месяц они проводят молебны,  
исповедают и причащают проживающих,  
беседуют на духовные темы.





## Приобщение к духовному

27 октября 2017 года в Пансионате священник Вячеслав Чернецов совершил молебное пение, по окончании молебна отец Вячеслав обратился к жильцам Пансионата с пастырским словом, в котором поблагодарил всех за совместную молитву.



В рамках учебной практики на молебне присутствовали студенты 2-го курса Муромского филиала Владимирской Духовной семинарии Борисик Савелий и Иванов Иван, которые рассказали присутствующим на молебне жильцам социального учреждения о грехе сквернословия.

В завершении встречи сестра милосердия Муромского сестричества сестер милосердия Казанская Антонина Валентиновна рассказала о предстоящей Дмитриевской родительской субботе.



*«Благословением праведных возвышается город, а устами нечестивых разрушается» (Притч. 11, 11).*



*Дом, в котором мы живем*

## Литературная гостиная

В Пансионате начала работать литературная гостиная. Библиотекарь Амеличева Елена Алексеевна приглашает по вторникам в комнату отдыха тех, кто любит литературу.



24 октября 2017 года литературная гостиная раскрыла свои двери для любителей поэзии. «Мои любимые осенние стихи» - так называлась очередная встреча. Искусно выполненная модель «Девушка-Осень» всех приветливо приглашала в зал. Под фортепьянную композицию Э.Кортазара все с удовольствием читали и слушали непревзойдённые шедевры пейзажных стихов 19 века: Бунина, Плещеева, Некрасова, Бальмонта, Фета, Тютчева, Есенина.

Сохранившиеся в памяти со школьной скамьи стихи Александра Пушкина «Уж небо осенью дышало...» и «Осенняя пора, очей очарованье...» гости воодушевленно читали хором. Украшением поэтического праздника стали видеоклипы, демонстрирующие осеннюю прелесть родного края. Долгими аплодисментами в честь великих русских поэтов закончился этот осенний поэтический калейдоскоп.

# Дом, в котором мы живем



*Есть у реки глубокой броды...  
Грустить о прошлом не спеши.  
Ведь возраст, всё-таки, не годы,  
А состояние души!*





*Дом, в котором мы живем*

# Книга памяти

**Проект  
«Книга памяти»**



**В Пансионате ведется большая работа по увековечиванию воспоминаний участников Великой Отечественной войны.**

**Сотрудниками были собраны материалы о тех людях, которые в годы лихолетья защищали Родину как на фронтах, так и в тылу, трудились на заводах, спасали раненых в госпиталях, старались накормить армию и флот.**

**Была создана «Книга памяти», где собраны**

**воспоминания участников Великой Отечественной**

**войны Жижиной Валентины Афанасьевны,**

**Борисова Ивана Петровича,**

**Кисиль Марии Петровны**

**и тех, кто пережил военные годы, будучи детьми.**

**Работа по сбору воспоминаний продолжается и**

**к 9 мая 2018 года «Книга памяти» пополнится**

**новыми материалами.**

**ГБУСОВО «Пансионат г.Мурома»**

**Книга  
памяти**



*Дом, в котором мы живем*



# Книга памяти





## *Дом, в котором мы живем*

### **Главный редактор**

Краснова Елена Аркадьевна

### **Редакционная коллегия**

Трифорова Анна Сергеевна

Ежкова Елена Михайловна

Алимова Светлана Юрьевна

Андреева Ирина Александровна

Лукина Светлана Сергеевна

Горюнова Людмила Александровна

Амеличева Елена Алексеевна

Попкова Наталья Владимировна

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

Электронная версия журнала представлена на сайте

<http://murom-domint.ucoz.org>

**Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Владимирской области  
«Дом-интернат для престарелых и инвалидов  
«Пансионат г.Мурома»**

**602256, Владимирская область, г. Муром,**

**ул. Ремесленная Слободка, д.18**

**тел. (49234) 4 – 29 – 64**

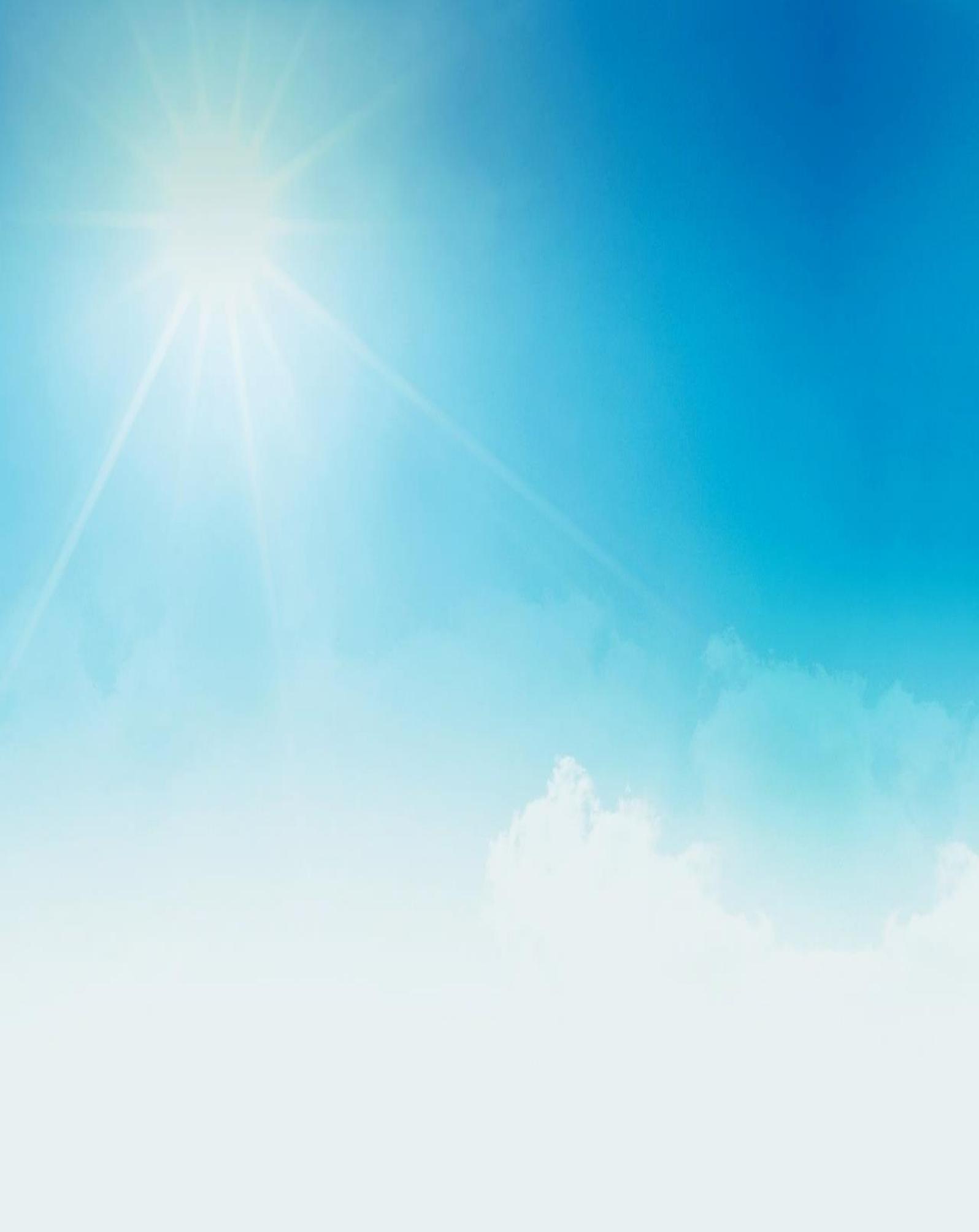
**e-mail: murom\_domint@uszn.avо.ru**

**Директор учреждения:**

**Ирина Николаевна Рассадина**

*Дом, в котором мы живем*





**г. Муром 2017 г.**