



Дом, в котором мы живем



Сегодня в выпуске:

- ❖ *Активное долголетие-
новый сценарий жизни*
- ❖ *ГТО-золотому возрасту*
- ❖ *Осенний вернисаж*
- ❖ *Десять полезных фруктов*





Дом, в котором мы живем



© Игорь П...



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-------|
| Ежкова Е.М. Региональный проект «Старшее поколение»..... | 6-7 |
| Лаптева Н.В. Профилактика депрессии..... | 8-9 |
| Амеличева Е.А. Разговор о духовном..... | 10-11 |
| Теванянц Т.А. Осенний вернисаж..... | 12-13 |
| Попкова Н.В. ГТО-золотому возрасту..... | 14-15 |
| Соколова Г.В. Десять полезных фруктов..... | 16-17 |
| Амеличева Е.А. Литературная гостиная. Закружила листва золотая..... | 18-19 |
| Ежкова Е.М. С юбилеем!..... | 20-21 |
| Ежкова Е.М. День пожилого человека..... | 22-23 |

Добрые слова, как солнечные лучи
(из Книги отзывов и предложений Пансионата)

**Успехов и процветания желаем
Пансионату, где чисто и ухожено, где
восхищает парад цветов на
территории, где греют душу
замечательные концерты, где
работают такие замечательные люди!**

***Члены клуба «Долголетие»
Муромского КЦСОН
сентябрь 2019***

**Мы рады дружбе и сотрудничеству
наших студентов и получателей
социальных услуг Пансионата. Дети
учатся мудрости, а старшие рады
общению с юностью.**

***Преподаватель педагогического
колледжа О.Чеповская
Октябрь 2019***

**Хочется еще и еще раз выступить на сцене Пансионата.
Здесь мы находим понимание нашего творчества,
уважительное отношение, отзывчивую и благодарную
публику.**

***Хор ветеранов ДК им.1100 - летия г. Мурома
октябрь 2019***



Приветствую вас, дорогие друзья, на страницах нового выпуска журнала «Дом, в котором мы живем».

Тема ноябрьского номера посвящена очень важной теме-активному долголетию.

Жить не только долго, но и оставаться востребованным, бодрым - в этом суть новой идеологии **АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**.

Авторы статей, сотрудники пансионата, попытались раскрыть возможности этого направления. Как научиться жить с удовольствием, как перестроиться, увидеть мир и себя иначе, чем прежде; попытаться сформировать здоровый образ жизни – ответы на все эти вопросы вы сможете прочитать в нашем журнале. Хотелось бы отметить, что встать на стезю активной старости невозможно без личного стремления.

Хочу пожелать всем получателям социальных услуг нашего учреждения активной деятельности, не унывать и встречать каждый новый день как удачу.

Жизнь прекрасна!

Директор Пансионата
И. Н. Рассадина



*ОСЕНЬ
это вторая весна
когда каждый
листочек становится*

цветком



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: «ДЕМОГРАФИЯ»

КОМАНДА РЕГИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ



КУРАТОР
М.А. ЧЕКУНОВА

Временно исполняющий обязанности первого заместителя Губернатора области



РУКОВОДИТЕЛЬ
Л.Е. КУКУШКИНА

Директор департамента социальной защиты населения администрации Владимирской области



АДМИНИСТРАТОР
Н.В. ГОЛУБЕВА

Заместитель директора департамента социальной защиты населения администрации Владимирской области

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: 01.01.2019 - 31.12.2024

ЗАДАЧИ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА

- ↑ 1. Увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни
- ↑ 2. Создание системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, включающей сбалансированные социальное обслуживание и медицинскую помощь на дому
- ↑ 3. Содействие приведению в субъектах Российской Федерации организаций социального обслуживания в надлежащее состояние, а также ликвидации очередей в них
- ↑ 4. Приобретение автотранспорта в целях осуществления доставки лиц старше 65 лет, проживающих в сельской местности, в медицинские организации
- ↑ 5. Охват граждан старше трудоспособного возраста профилактическими осмотрами, включая диспансеризацию
- ↑ 6. Увеличение доли лиц старше трудоспособного возраста, у которых выявлены заболевания и патологические состояния, находящихся под диспансерным наблюдением

Госпитализация на геронтологические койки



550 чел.
старше 60 лет

Вакцинация против пневмококковой инфекции



2347
проживающих в организациях соц. обслуживания

Профессиональное обучение и дополнительное проф. образование



499
граждан предпенсионного возраста





**Правильное питание –
здоровое питание**

**Азбука настроения
Досуг, творчество туризм**

С
Т
А
Р
Ш
Е
Е
П
О
К
О
Л
Е
Н
И
Е



**Спортивное
долголетие**

**Рисуем. Творим
Мечтаем**



Профилактика депрессии

Жизнь как неба дивный свет

Психологическое здоровье- важный компонент активного долголетия

В последнее время отмечается рост количества нарушений депрессивного характера у лиц пожилого возраста. Распространенность депрессий старших возрастных групп составляет от 9 до 30%.



Депрессия может прятаться под различными масками и может затягиваться на долгие месяцы и годы. Она развивается постепенно и чем дольше человек живет прошлым, смакует его и «пережевывает» события давно минувших дней, тем настойчивее держится беспокойство и подавленность. Ему свойственна непонятная внутренняя тревога. Он не в силах объяснить причину этой тревоги, и в то же время не способен избавиться от страха за благополучие близких и родных людей. Угнетенное состояние ярко выражено по утрам. К вечеру оно обычно исчезает. Депрессивных больных отличают замедленность движений и тягучесть, неторопливость мышления. Они сконцентрированы на своих внутренних процессах и замыкаются в себе. При глубокой степени депрессии приступы тоскливой подавленности чередуются с безразличием к окружающему миру (апатией).



Существуют действенные меры профилактики депрессивных состояний

- 1. Правильное питание.** Оно должно быть разнообразным и содержать, в основном, растительные продукты. Молоко и молочные продукты необходимо выбирать с низким содержанием жира, ограничить поступление в организм соли и сахара, а также исключить алкогольные напитки.
- 2. Полноценный сон.** Его продолжительность должна составлять не менее 7-8 часов в сутки. Полезно перед сном совершать прогулки или проветривать помещение.
- 3. Умеренная физическая активность.** Это могут быть прогулки, зарядка или скандинавская ходьба.
- 4. Полноценное общение.** Следует поддерживать отношения с окружающими людьми, а также заводить новых знакомых.

В Пансионате много внимания уделяется профилактике депрессии. Здесь созданы все необходимые для этого условия: правильное питание, здоровый сон, ежедневные занятия физической культурой, проведение разнообразных познавательных мероприятий, психологические тренинги и практикумы. Все это направлено на сохранение психологического здоровья в пожилом возрасте.

Осень жизни — прекрасная пора.

Так пусть же она приносит только радость!



Дом, в котором мы живем

Разговор о духовном



Святой Покров – живая
благодать,

Легчайшею вуалью покрывает!

И Богородица от бед земных
хранит

И всех с любовью защищает...

Покров Пресвятой Богородицы — непреходящий великий праздник, отмечаемый 14 октября только Русскими Православными христианами. Приурочен к чуду, произошедшему в 910 году в Константинополе. По преданию, Богородица явилась молящимся во Влахернском храме, распростерла над ними свой омофор, который защитил город, что стало символом заступничества над людьми. Являясь одним из важнейших религиозных праздников осени, особо почитаемый прихожанами Русской православной церкви. Покров не относится к числу двенадцатых церковных праздников, но это не умаляет величие и торжественность этой даты.

Проживающие Пансионата любят этот праздник и особенно тепло встречали отца Вячеслава и сестёр милосердия, которые навестили их в преддверии Третьей Пречистой. А в сам день празднования группа проживающих смогла побывать и на торжественной литургии в храме Успения Пресвятой Богородицы. По окончании службы, молящиеся приложились к лику аналойной иконы и кресту Господнему, поставили свечи о здравии близких и за упокой усопших родственников.





11 октября 2019 года Секретарь отдела иерей Вячеслав Чернецов, совместно с сестрами милосердия Муромского сестричества навестили получателей социальных услуг Пансионата. В ходе посещения священнослужитель совершил молебен, приуроченный к празднованию «Воспоминания явления святого Покрова Пресвятой Богородицы и Приснодевы Марии». По окончании которого обратился ко всем верующим с проповедью. Тёплые слова пастырского назидания поселили в сердцах присутствующих умиротворение и покой. Отец Вячеслав помазал святым маслом от лампы иконы.





Дом, в котором мы живем

Рукодельница

Осенний вернисаж



Природный материал-кладовая для развития фантазии, творчества и воображения. Работа с природным материалом-кропотливый труд, но в тоже время, он положительно влияет на развитие эстетических чувств, мелкой моторики и воображения. Поделки из природного материала помогают вновь открыть мир природы и взглянуть на него по-новому. Так сказать, в другом ракурсе.

Прекрасная осенняя пора радует нас не только яркими пейзажами, но и многочисленными дарами. Листья опадают с деревьев, и так жалко, что они просто погибнут, высохнут упав на землю. Так хочется дать им вторую жизнь. Поэтому, собираем листья, шишки и аккуратно сушим. Тогда они будут удобны в работе и дольше будут радовать вас в поделке.



Итак, материал готов. Запасаемся хорошим настроением и вперед-творить, творить, творить!!!

Собравшись большой и дружной компанией, мы приступаем к работе. Немного времени и усилий - и наши поделки готовы.

Из одних и тех же материалов у каждого появилась своя неповторимая работа. Поделки из листьев хранят воспоминания об осени. От них веет уютом и теплом рук, которые их сотворили.

Букет из шишек «Первые заморозки» необычен своей простотой. Всем знакомые шишки предстают в виде букета цветов. Необычные цветы, покрытые синим инеем, дарят тепло.



ГТО-золотому возрасту

Расскажу вам для чего сдаём мы нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять, долгожителями стать.
Нужно всем активно жить, спорт от всей души любить
Чтобы знал и стар и млад, что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

В сентябре в Пансионате прошла осенняя декада выполнения нормативов ГТО «Золотой возраст». В программу сдачи тестов, разработанных Министерством Sports РФ, были включены обязательные испытания и дополнительные по выбору, согласно возрастной группе. Жители Пансионата не первый год стараются принять участие в знакомом с детства мероприятии. Не многим удалось справиться с нормативами ГТО, но как говорят спортсмены: «Не важна победа, важно участие». Наши пенсионеры в очередной раз доказали, что активное долголетие возможно, и одним из ключевых его факторов являются регулярные занятия физкультурой и спортом.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



XI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 70 лет и старше)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) и нормативы | Нормативы | |
|---------------------------------------|--|--------------------|--------------------|
| | | Мужчины | Женщины |
| | | от 70 лет и старше | от 70 лет и старше |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 | 2 |
| | или скандинавская ходьба (км) | 3 | 2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 8 | 5 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15 | 10 |





10 полезных фруктов и их польза

Итак, чем полезны фрукты? В первую очередь, польза фруктов заключается в том, что это настоящее живое питание. Подсчитывая в этих дарах природы витамины и клетчатку, микро- и макроэлементы, учёные зачастую забывают о самом главном — об энзимах.

Энзимы (ферменты) — это то, что есть в каждом фрукте, не подвергшемся термической обработке (термическая обработка уничтожает энзимы). Энзимы принимают участие практически во всех функциях организма, стоя на страже нашего здоровья. Если принять организм за батарейку, то энзимы — это наша подзарядка, подзарядка каждой клетки организма.

Ну а про полезные свойства фруктов из-за содержащихся в них витаминов, клетчатки, пектинов, органических кислот, микро- и макроэлементов наслышан каждый. Поэтому мы не будем повторяться. Итак, давайте же заценим самые полезные фрукты.

«Кто яблоко в день съедает, у врача не бывает» — есть такая пословица, и к ней, несомненно, стоит прислушаться.



Яблоки повышают иммунитет, наполняют организм быстрой энергией, в банане содержится триптофан — белок, который перерабатывается организмом в серотонин (гормон радости и счастья). Апельсин очищает кровь, тонизирует и наделяет организм энергией. Виноград любим многими за свои омолаживающие свойства. При регулярном употреблении винограда можно забыть о проблемах с сердцем, о повышенном давлении и о бессоннице. Груша улучшает работу сердца и желудочно-кишечного тракта. Помогает поддержать нужный уровень сахара в крови, способствует хорошему пищеварению.



Абрикосы — это очень полезный фрукт, полезен для зрения, а также для сохранения молодости кожи. **Лимон** — это фрукт №1 для укрепления иммунитета и борьбы с простудой. Лимон содержит большое количество витаминов, но в первую очередь его хвалят за высокое содержание аскорбиновой кислоты или витамина С. **Хурма** прекрасно утоляет голод без ущерба для фигуры (поэтому её можно включать в меню тем, кто стремится похудеть) **Гранат** — это один из самых ценных фруктов, он используется для повышения иммунитета. Регулярное употребление граната выводит из организма токсины и радиацию, замедляет развитие раковых клеток.



Литературная гостиная

Закружила листва золотая, в
тёплый круг всех друзей собирая...



В октябре в библиотеке Пансионата работал «тёплый» дискуссионный клуб. На этот раз тема диалога – активное долголетие, о «золотом возрасте» жизни. Участники мероприятия, сидя за чашкой чая, делились секретами долголетия – и получился целый список!

«Моё долголетие – движение, и не только пешком, но и на велосипеде с самого раннего детства» - говорит Пашина В.А.

«И, конечно, пораньше с утра и с удочками в руках...» - добавляет уроженец Приволжья Чурин А.П.

«Ну, а куда же без заботы о детях, о близких?, только это и добавляло сил» - делится Фельдман З.С.

«Никак нельзя прожить без чтения книг и журналов. А как без свежей газеты? Только чтение и радио» - таково мнение Гордеева В.П.

«Интересная и полезная людям работа – вот что главное!» – отметил Горлов Г.И.

«Забыли про домашних животных, а зря... Они нам столько радости в жизни приносили, а значит, и добавляли долголетия» – такое мнение Макарова Н.М. Да, нельзя не согласиться – сколько людей – столько и рецептов... Это любимое чтение и двигательная активность на свежем воздухе, спокойный сон и хобби, миролюбие и уважение друг к другу, ну и, конечно, - общение!

Давайте жить долго! Давайте жить активно!



Любителям поэзии для приятного чтения.

*Я пришлю тебе осень в обычном почтовом конверте,
Без дождей и туманов, без сырости, горя и слёз.
Я вложу в него щедро осенней листвы разноцветье.
Только ты постарайся принять мой подарок всерьёз*

*Улыбнись и подумай: "Какая красивая осень,
Сколько света и красок, как гроздь рябин хороши..."
Отпусти всё плохое, вздохни без обиды и злости,
И приняв неизбежность, почувствуй, как хочется
жить,*

*Наслаждаться покоем, дышать этим воздухом
влажным,
Ощущать в листопаде прощания легкую грусть,
Покорившись, понять: увядание вовсе не страшно,
И принять с упоением печали рябиновый вкус.*

*Я пришлю тебе осень в обычном почтовом конверте,
Пару строчек надежды в него постараюсь вложить.
Ты прочтешь их, и сразу поверишь в любовь и
бессмертье...
В увядании листьев увидишь желание жить.*



Дом, в котором мы живем

С ЮБИЛЕЕМ!



**КРАСОВИТОВА
ТАМАРА ВЛАДИМИРОВНА**



**ГРИНЬКО
ГЕННАДИЙ ПАВЛОВИЧ**



**ПОЛУНИНА
НИНА АЛЕКСЕЕВНА**



**ЛЕБЕДЕВ
ВАЛЕРИЙ ВАЛЕНТИНОВИЧ**



95 лет Кисиль Марии Петровне!



*Красноармеец Кисиль Мария Петровна
служила в войсках НКВД
17 дивизии 62 отдельного батальона. Воинская
часть 6365 занималась охраной военных
заводов и складов особого назначения. Мария
Петровна служила на военном заводе в
д.Подболотня Владимирской области и в
городе Горьком.*



**Награждена медалью «За Победу над Германией
в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.»
Медалью «За доблестный труд
в Великой Отечественной войне
1941-1945 г.г.»**

21 октября 2019 года в Пансионате поздравляли с 95-летием ветерана Великой Отечественной войны Кисиль Марию Петровну. Почетного юбиляра чествовали представители администрации г. Муром и Пансионата, а также волонтеры МБОУ «Лицей №1». В адрес виновницы торжества прозвучало множество самых теплых пожеланий крепкого здоровья и долголетия. Ветерану вручены цветы, праздничный торт и памятные подарки.



Международный День пожилого человека

Концертная программа «Активное долголетие-новый сценарий жизни»

1 октября,
в Международный
День пожилого человека,
в Пансионате состоялась
большая праздничная
концертная программа
«Активное долголетие-
новый сценарий жизни».



Кто придумал,
что старость — не радость?
Это только пустые слова.
Пусть в глазах притаилась усталость,
И седеет твоя голова.
Ну а сердце по-прежнему страстно,
И работает четко мысль.

Посмотри, как зима прекрасна!
Воздух светел, снежок искрится.
Под лучом, что упал с небосвода,
Словно зеркало, лед голубой.
Есть краса в каждом времени года,
Так и возраст прекрасен любой.



На торжество собралось более 60 человек: ветераны труда отдела социальной защиты населения округа Муром и Муромского района и Комплексного Центра Социального обслуживания населения, слушатели Университета 3-го возраста, сестры милосердия Муромского сестричества и представители социального отдела Муромской Епархии, получатели социальных услуг Пансионата. Для всех зрителей звучали теплые слова наилучших пожеланий от руководителей социальных служб города Мурома и духовенства. Позитивные театральные миниатюры и жизнерадостные стихи в исполнении детей, красивые песни из прошедшей юности и новые популярные композиции создали душевую и незабываемую атмосферу в зале, чувство единения и множество восторженных эмоций.





Дом, в котором мы живем

Главный редактор
Алимова Светлана Юрьевна

Редакционная коллегия
Теванянц Татьяна Анатольевна
Ежкова Елена Михайловна

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@uszn.avо.ru

Директор учреждения:
Рассадина Ирина Николаевна





Муром
2019 год