

Выпуск №2
2020 год



Дом, в котором мы живем

Сегодня в выпуске:

Как прекрасен этот мир, посмотри

Пусть добротой наполнится душа

Коронавирус, что надо знать



Дом, в котором мы живем





СОДЕРЖАНИЕ

Трудовые будни

Как прекрасен этот мир, посмотри!

стр.6

Будьте здоровы

Коронавирус, что надо знать...

стр. 8

Залог здоровья и долголетия

Диетсестра Соколова Г. В.

стр.10

Литературная гостиная.

Книга собирает друзей

Библиотекарь Амеличева Е.А.

стр.12

Формула здоровья

инструктор по физкультуре Попкова Н.В.

стр.14

Руководельница

Фантазии полет и рук творенье

стр.16

Психологический практикум

Формула хорошего настроения

психолог Лаптева Н.В.

стр.18

Культпоход

Этот день Победы...

стр.20

Пусть добротой наполнится душа

стр.22

Документовед Анисимова Е.В.

О пожарной безопасности

Твердо помните друзья, что с огнем шутить нельзя! стр.24

Панова М.В.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ ЖУРНАЛА!

Ежегодно, в первые летние дни - **8 июня**, в России отмечается профессиональный праздник социальных работников, людей, для которых «главным пропуском» в эту сферу деятельности является милосердие. Этот день в Пансионате для престарелых и инвалидов г.Мурома особенный. С утра, в светлой столовой, в кабинетах медицинских работников, в уютной комнате отдыха и библиотеке звучат заслуженные, искренние слова благодарности и теплые поздравления сотрудникам учреждения от получателей социальных услуг.



В такие минуты я, как руководитель, испытываю чувство гордости за замечательный коллектив, с которым проработала пять лет. Поверьте, что для гордости и уважения есть много оснований, и профессиональный праздник - прекрасный повод рассказать и поблагодарить всех, кто умеет разделить чужую боль и поддержать в трудную минуту.

Позвольте, провести для вас виртуальную экскурсию, тем более в нынешних условиях пандемии это очень актуально. Говорят, театр начинается с вешалки, а наш Пансионат начинается с благоустроенной территории. Приветливо и игриво встречают всех ухоженные клумбы, манит цветущая вишня и черешня, благоухает красавица-смородина, настраивают на душевное спокойствие удобные лавочки, садовые скульптуры и качели. Эта красота создается ежедневным кропотливым трудом сотрудниками хозяйственного отдела и нашей кудесницей – заведующей социально-бытовым отделением Любочкой.

Настоящими профессионалами, неутомимыми и заботливыми называют у нас медицинских работников. К ежедневным плановым и экстренным лечебным мероприятиям в условиях карантина добавилось множество забот по сохранению здоровья пожилых людей.

Достоинство справляются с поставленными задачами врачи, медицинские сестры и конечно-же, неоценим труд младшего медицинского персонала, которые работают в усиленном санитарно-эпидемиологическом режиме, что, несомненно, заслуживает огромной отдельной благодарности.

Дом, в котором мы живем



Очень хочется похвастаться светлой и просторной столовой, современной кухней Пансионата. Здесь ежедневно творят свои вкусные блюда диетсестра и повара, следят за кристальной чистотой кухонные работники. В условиях 14-дневного сменного метода работы нагрузка на столовую возросла в несколько раз, но ни на качестве приготовления блюд, ни на санитарных требованиях это нисколько не отразилось.



Столкнувшись с жестким карантином, сотрудники социально-реабилитационного отделения дружно решили — нашим подопечным скучать не дадим! Ежедневно в Пансионате проводятся интересные мероприятия. Поздравление ветеранов с Днем Победы и Праздник первоцвета, День здоровья и Музыкальный киоск — это малая толика увлекательных занятий, приготовленных нашими затейницами для создания ярких эмоций и хорошего настроения проживающих. Вот такие чудесные удивительные люди работают в Пансионате, надежные, трудолюбивые, с добрым отзывчивым сердцем. С праздником, друзья мои! Светлых вам солнечных дней!



С уважением директор ГБУСОВО «Пансионат г.Мурома»
И.Н.Рассадина



Дом, в котором мы живем



Как прекрасен

В апреле сотрудники Пансионата в свободное от работы время, вооружившись необходимым инвентарем, принялись за работу по благоустройству территории учреждения. Благодаря заботливым рукам работников, подготовлена почва для высадки цветущих растений, осуществлена покраска бордюров и плодовых деревьев, окрашены скамейки.

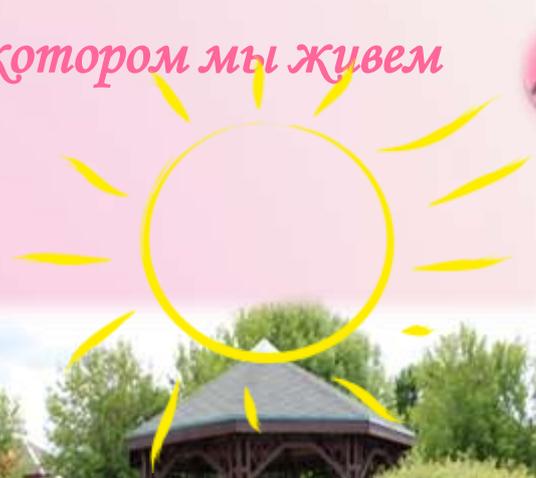


Получатели социальных услуг вместе с сотрудниками постоянно облагораживают территорию, постепенно превращая её в райский уголок.





Этот мир!



Вместе сделаем мир ярче и добрее!

Благоустроенная территория учреждения заиграла новыми красками. Получатели социальных услуг с удовольствием отдыхают и наслаждаются созданной красотой и изяществом.





Будьте здоровы!

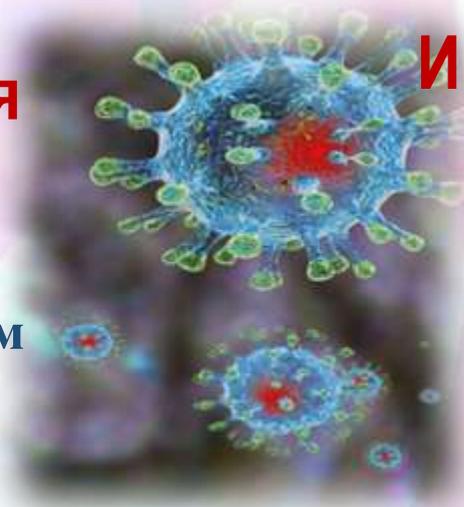
COVID-19

Что надо знать о коронавирусе?

Коронавирус – это возбудитель респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), при которой отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается

- 1) воздушно-капельным путем
- 2) воздушно-пылевым путем
- 3) контактным путем



Инкубационный период

- длится от 2 до 14 суток
- чаще 2 – 7 суток

Симптомы

- головная боль, заложенность носа
- боль в горле, чихание, сухой или с небольшим количеством мокроты кашель
- одышка, ощущение тяжести в грудной клетке
- боль в мышцах, бледность
- повышение температуры, озноб
- диарея, тошнота, рвота, повышенная утомляемость

Меры предосторожности

С целью предупреждения заражения инфекцией в Пансионате введен карантин на выход получателей социальных услуг за пределы учреждения и посещение их родственниками. Во избежание массового скопления людей, питание осуществляется в комнатах, используя при этом одноразовую посуду.



Профилактика коронавируса

Как снизить риск заражения

ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА

Пользуйтесь одноразовой маской

Регулярно мойте руки с мылом

Не трогайте лицо руками



Избегайте объятий и рукопожатий при встречах

Оставайтесь дома в период массовых заболеваний

Пользуйтесь одноразовой салфеткой при чихании, кашле, насморке

Если есть симптомы, похожие на проявления гриппа, - не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



При любом недомогании срочно обратитесь к врачу!





Залог здоровья и долголетия

– это правильное питание и физическая активность. Но с возрастом у человека возникают нарушения пищеварительной системы и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Пассивный образ жизни наряду с вредной пищей провоцируют развитие хронических заболеваний. Люди пожилого возраста нуждаются в организации сбалансированной системы питания.

**Нормы питания, утвержденные Постановлением
Губернатора ВО от 20.05.2020г №317**

Наименования продуктов питания	Среднесуточные нормы питания
Хлеб ржаной	150
Хлеб пшеничный (в т.ч. сухари панировочные)	150
Крупы (рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная)	
горох, фасоль, чечевица	80
Макаронные изделия	25
Мука пшеничная	10
Картофель	400
Овощи свежие (капуста, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая), соленые и маринованные, а также зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	 362
Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	38
Томат-паста	4
Фрукты (ягоды) свежие	150
Соки фруктовые, овощные	100
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь, шиповник)	35,4
Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	200





Молоко	200
Творог	50
Сметана, майонез	15
Сыр	16
Мясо бескостное (говядина, свинина нежирная). Печень	100
Колбаса, сосиски, сардельки	25
Птица	60
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	65
Яйцо	0,57 (4р нед)
Масло сливочное	20
Масло растительное	25
Сахар	50
Кондитерские изделия, в том числе варенье, печенье, конфеты, вафли, выпечка и др	25
Дрожжи прессованные	0,5
Кофе, какао, цикорий	1,4
Крахмал картофельный	5
Чай	2
Специи (лавровый лист, горчица, перец черный молотый и др)	1
Соль	8
Желатин	0,5



Основы здорового питания для пожилых людей:
 свежие продукты, никаких консервов и полуфабрикатов;
 достаточное потребление жидкости;
 способ приготовления (варка, тушение и на пару) для сохранения полезных микроэлементов;
 обогащение пищи витаминами и минералами;
 исключение соленой, жирной, копченой, острой пищи и газированных напитков.



Дом, в котором мы живем

Литературная гостиная

Книга собирает друзей

27 мая 2020 года, в Общероссийский день библиотек, наша родная библиотека отмечала юбилей. Всего 5 лет назад в «комнате-читальне» было несколько десятков книг. Сейчас же - несколько сотен книжных изданий самых разных жанров: классика и детективы, духовная литература и современная, историко-художественная и фантастика, любовная лирика, советская поэзия и приключения.

За это время состоялось свыше двухсот мероприятий, - презентации выставок, тематические беседы, познавательные часы и акции.



Как часто мы слышим от друзей и знакомых: посоветуй какую-нибудь книгу, и зачастую теряемся с ответом. 29.05.2020 года прошла встреча-презентация «Book-симпатия». В ходе, которой проживающие обсуждали прочитанные и зававшие в душу книги.



Пушкинский день



6 июня во всем мире отмечают день рождения Александра Сергеевича Пушкина и Международный День русского языка. В этот день получатели социальных услуг Пансионата стали участниками просветительской акции «Пушкинский диктант 2020».



Вспомнив, как когда-то писали школьные диктанты, взяли ручки и внимательно слушая текст, старались писать без ошибок.



Во второй половине дня для проживающих открыла свои двери «Литературная гостиная». Знатоки сказок А.С.Пушкина отвечали на каверзные вопросы викторины, а другие – с удовольствием раскрашивали иллюстрации к произведениям великого поэта.





ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Физические нагрузки являются важной частью здоровой жизни практически любого человека. Пожилых людей это касается в не меньшей мере. Эксперты считают, что люди старшего поколения должны придерживаться как можно более активного образа жизни. Именно физические нагрузки позволят прожить дольше и комфортнее.



11 июня получатели социальных услуг и сотрудники побывали на «Радуге здоровья». Занимательные испытания с бегом, эстафеты с мячом и обручем, игры и шуточные конкурсы, из которых состояла спортивно-развлекательная программа, позволили участникам продемонстрировать их способности, навыки и физические качества, улучшить эмоциональное состояние.



А самое главное, что такое взаимодействие и общение людей разных поколений в условиях пандемии коронавируса стало мощным фактором гармонизации межличностных отношений. Сегодня люди начинают чувствовать и понимать друг друга так, как никогда не чувствовали и не понимали.





С Днем России!

12 июня в Пансионате День России отметили без традиционных массовых мероприятий, организуемых социальными партнерами, зато на стадионе учреждения состоялась захватывающая игра первенства по футболу среди получателей социальных услуг и работников Пансионата.



Света вам и радости,
Мира и благоденствия,
Верных друзей
хороших,
Солнечных дней в
судьбе!

В праздничный день участники-футболисты и их болельщики раскрасили свой мир в триколор родного флага, пели патриотические песни о Родине, поздравляли друг друга с Днем России.





Фантазии полет

Рукоделие – это время препровождение, которое отлично влияет на самочувствие и самооценку, позволяет наполнить жизнь красками, заняться приятным делом и жить полноценной, интересной жизнью. И важно распорядиться появившимися долгожданнами свободными часами с пользой.



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!

В клубе «Рукодельница», проживающие погружаются в творческий процесс, который помогает выразить свои чувства, избавиться от навязчивых мыслей и неприятных эмоций, дать выход энергии в позитивном русле, будит фантазию, творческие способности, снимает стресс.



Творчество – это отличный способ вновь почувствовать себя частью дружной компании



и рук творенье

15 мая в Международный день семьи Получателей социальных услуг объединило декоративное творчество. Мужчины и женщины с большим желанием включились в работу по изготовлению «солнышка в миниатюре».



Создание Подсолнуха-подставки проходило по-семейному дружно и весело. Солнечный цветок подарил участникам творческой мастерской радость, удовольствие и маленькое счастье.



А 21 мая участники занятия в творческой мастерской из познавательной беседы узнали много интересных фактов из жизни «цветов, которые сорвал ветер», а также познакомились с вариантами использования их в деталях декора комнат.



Помогли им в этом бабочки - очень красивые и удивительные насекомые.. Изготовленные своими руками бабочки-магниты из разноцветного фатомирана получились на славу!

Психологический практикум

ФОРМУЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Счастье человека — это хорошее настроение, заряд на позитив, оптимизм и энергичность. Доброе расположение духа — залог успеха наших дел и начинаний. Когда у Вас хорошее настроение — всё преобразуется, жизнь становится ярче!

Плохие дни бывают у всех. Главное — не погружаться в негатив с головой и уметь переключаться.

А эти несложные приёмы вам помогут:

Гуляйте!

Прогулка оказывает позитивное влияние не только на настроение человека, но и на общее его самочувствие

Улыбайтесь!

Это настоящая «тяжелая артиллерия» для плохого настроения

Займитесь медитацией!

*Нужно просто проговорить про себя положительные установки:
«У меня все хорошо»,
«У меня хорошее настроение»*

Слушайте музыку!

*Она способна влиять на настроение.
Чаще слушайте то, что вам нравится*

Займитесь творчеством!

Попробуйте сделать что-то своими руками, нарисовать или раскрасить картинку, — неважно, что это будет, важно, чтобы вы выразили себя



*Будь добрым, не злись, обладай терпеньем,
Запомни: от светлых улыбок твоих
Зависит не только твое настроенье,
Но тысячу раз настроенье других*



В Пансионате проходят практикумы и тренинги для развития эмоциональной сферы и создания положительного эмоционального настроения.



Получатели социальных услуг учатся определять, оценивать, корректировать и стабилизировать собственное состояние, а также различать, осознавать и выражать различные эмоции.



Участники этих мероприятий получают возможность поднять настроение себе, подарить его друг другу и поделиться своей радостью с окружающими.





Дом, в котором мы живем



ЭТОТ ДЕНЬ

9 мая в День 75-летия Победы в Великой Отечественной войне состоялось торжественное мероприятие «Не забывается такое никогда», на котором чествовали ветеранов, тружеников тыла и «детей войны». Проникновенные стихи, слова благодарности и признательности за мирное небо над головой прозвучали в онлайн режиме от учеников школ и волонтеров для всех тех, кто прошел долгий жизненный путь и вынес все тяготы страшной войны. В завершении мероприятия совместно исполнена песня «Этот День Победы» и вручены памятные подарки.





ПОБЕДЫ

8 мая в канун самого главного праздника нашей страны, директор учреждения И.Н.Рассади́на вручила получателям социальных услуг удостоверения «Дети Войны». В пансионате проживает 30 человек относящихся к данной категории. Ирина Николаевна выразила слова признательности и поздравила каждого с наступающим Днём Победы. С пожеланиями мира, благополучия, здоровья, ясного неба над головой всем были вручены сладкие подарки.



75
ПОБЕДА!
1945–2020

2020
год памяти и славы



В преддверии празднования 75-летия Победы в Великой Отечественной войне в библиотеке организован вечер памяти «Опаленные огнем войны». В ходе встречи «дети войны» делились воспоминаниями о суровом времени тех лет.

 Дом, в котором мы живем

Пусть добротой наполнится
душа



8 июня для сотрудников Пансионата организована праздничная программа, на которой прозвучали теплые искренние поздравления от директора учреждения Ирины Николаевны Рассединой, а также слова благодарности от получателей социальных услуг. Слайд презентация о работниках и онлайн поздравления от волонтеров вызвали восторг у всех собравшихся в зале! С Днем социального работника, дорогие коллеги! Бодрости духа и оптимизма в наше нелегкое время!





День Социального работника



*Есть много полезных
Профессий на свете,
Но трудно добрее найти,
Чем помощь оказывать
Старшим и детям,
Заботу, тепло им нести!*



8 июня в России ежегодно отмечается профессиональный праздник работников сферы социальной защиты населения. Этот праздник еще молод – Президент Владимир Путин установил его в 2000 году. Но корни милосердия и традиция помогать нуждающимся в России очень глубоки.



И дата праздника выбрана не случайно – 8 июня 1701г. Петр I издал царский Указ «Об определении в домовых Святейшего Патриарха богадельни для больных и престарелых».



Царь распорядился, что «для десяти человек больных в богадельне должен быть один здоровый, который бы за теми больными ходил и всякое им вспоможение чинил»





Твердо помните друзья, что с огнем шутить нельзя!

Ежегодно, в весенне-летний период, проводится профилактическая работа с гражданами по пожарной безопасности.

Каждый человек в любом возрасте ждет теплой погоды: отдых на природе, предстоящий отпуск, работа на приусадебных участках. К сожалению, некоторые забывают, что с повышением температуры воздуха резко возрастает вероятность возникновения пожара.

Беспечное, неосторожное обращение с огнем при сжигании сухой травы, мусора на территории домовладений зачастую оборачивается бедой – практически 50% пожаров в данный период возникает именно по этой причине! Каждый год весной горят хозяйственные постройки и жилые дома.

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



ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИТЕ

01

101

112



В период с 1 апреля по 30 апреля в пансионате проводилась просветительская работа с сотрудниками и получателями социальных услуг. В ходе бесед обсудили причины возникновения пожара, порядок вызова пожарных подразделений и действия на случай эвакуации из здания.



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
- Не допускайте шалости детей с огнем
- Осуществляйте курение в строго установленных местах

Помните!

Пожар легче предупредить, чем потушить!



Главный редактор
Краснова Елена Аркадьевна

Редакционная коллегия
Трифонова Анна Сергеевна

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.avo.ru

Директор учреждения:
Рассадина Ирина Николаевна



Дом, в котором мы живем





Дом, в котором мы живем

*Муром
2020 год*