

Журнал для всех и обо всем
Выпуск №4 2018 год

Дом,
в котором мы
живем

Сегодня в выпуске:
2018-Год волонтера
Мой друг-спорт
Безопасный Новый год
Разговор с психологом
Чудо рукотворное

Дом, в котором мы живем





СОДЕРЖАНИЕ

2018 – год добровольца в России

«Мы выбираем добро»

Ежкова Е.М.

стр.6

День Конституции

Интересные факты

Анисимова Е.В.

стр.8

Безопасный Новый год Панова М.В.

стр. 10

Приобщение к духовному

История обретения одной иконы

Амеличева Е.А.

стр.12

Культпоход

Международный День инвалидов

Ежкова Е.М.

стр.14

Разговор с психологом

Все в твоих руках

Лаптева Н.В.

стр.16

Литературная гостиная

Обзорный экскурс

Амеличева Е.А.

стр.18

Рукодельница

Чудо рукотворное

Горюнова Л.А.

стр.20

Мой друг – спорт

Сдаем нормы ГТО

Попкова Н.В.

стр.22

Будьте здоровы!

Применение кислородных коктейлей

Кучерявая И.Б.

стр.24

Советы диетсестры

Мандарин-новогодний витамин

Шатохина Д.В.

стр.26

Наши юбиляры

стр.28

Дом, в котором мы живем



Дом, в котором мы живем



*Дорогие друзья!
Уважаемые сотрудники,
получатели социальных
услуг, волонтеры -
добровольцы!
От всей души поздравляю
вас с наступающим
Новым годом
и Рождеством!
Это самые светлые
праздники, которые
несут ощущение сказки и
ожидание исполнения
самых заветных
желаний.*



*Это время, когда принято
подводить итоги, оценивать сделанное,
намечать планы на будущее.*

*В уходящий год мы с честью решали стоящие перед нами
задачи.*

*Достижения помогли обрести уверенность в своих силах,
неудачи — научили не опускать руки.*

*Безусловно, было немало прекрасных минут, новых
впечатлений, мы стали немного мудрее.*

*Пусть вместе с нарядной елкой и подарками
новый 2019 год*

*принесет много радости, тепла и уверенности
в завтрашнем дне!*

Директор ТБУСОВО «Пансионат г. Муром»

И. Н. Рассадина





Дом, в котором мы живем

2018 – ГОД ВОЛОНТЕРА И ДОБРОВОЛЬЦА

Каждый год в нашей стране знаменуется каким-то знаковым событием, наиболее важным для нашей страны.

2017 год был объявлен Годом экологии, был Год учителя, а 2018 год Указом Президента России провозглашен годом волонтера и добровольца. Весь комплекс мероприятий по этой программе был направлен на реализацию благородной цели – привести в общество добродетель.



Школьник или пенсионер, директор или менеджер... В жизни волонтер может быть кем угодно! Но однозначно можно сказать, доброволец – человек необыкновенный! Почему? Потому что он всегда найдет время на добрые дела, несмотря на загруженность. Только человек с особым состоянием души может совершать поступки ради благополучия других, не потому что надо, а по доброй воле.

В общероссийское движение «Волонтер 2018» включился и наш пансионат. Различные организации, духовные объединения, школы, простые люди откликнулись на содействие и значимую для нас помощь.

Это Дом народного творчества, Выставочный Центр МХИМ, средняя школа №15, Центральная библиотечная система, педагогический колледж, волонтерский отряд Центра развития «Орленок», лицей №1, творческие коллективы Дворца культуры выстраивали партнерство и динамично участвовали в добровольческом движении. Незабываемые встречи, выставки, яркие профессиональные концерты, обмен книгами, разговоры по душам и многое другое подарил получателям социальных услуг Год Добровольца. От этих теплых встреч все стали душевно богаче.





Дом, в котором мы живем

2018

МБОУ СОШ №15

**Центр
внешкольной
работы**

**Централизованная
библиотечная
система**



Год волонтера в России

**СДК
«Панфиловский»**

**ДК
им 1100-летия
г.Мурома**



ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ДОБРО



**Центр
развития
«Орленок»**

**СДК
«Борисоглебский»**

**Храм Успения
Пресвятой
Богородицы**

**Выставочный
центр МХИМ**

**Дом
народного
творчества**

**ГБПОУ ВО «Муромский
педагогический колледж»**

Дом, в котором мы живем



День Конституции является одним из самых значимых государственных праздников России. Двадцать пять лет назад 12 декабря 1993 года была принята ныне действующая Конституция Российской Федерации.

С Днем
КОНСТИТУЦИИ
Российской
Федерации!

Успехов,
Благополучия,
Мира!

12 декабря

© 2018 by Copyrights



Дом, в котором мы живем



Интересные факты:

Первой Конституцией в мире называют юридический кодекс, изданный шумерским правителем Уруинимгином около 2300 лет до нашей эры.

Старейшим существующим ныне документом является Судебник Ур-Намму, который был издан около 2050 года до нашей эры.

Самой старой из ныне действующих Конституций мира является основной закон Сан-Марино, который был принят в 1600 году.



В преддверии праздника получатели социальных услуг не остались в стороне и приняли участие в правовой беседе «Я гражданин России», в ходе которой вспомнили историю главного закона страны, основные права и свободы человека.





Дом, в котором мы живем

Безопасность жизнедеятельности

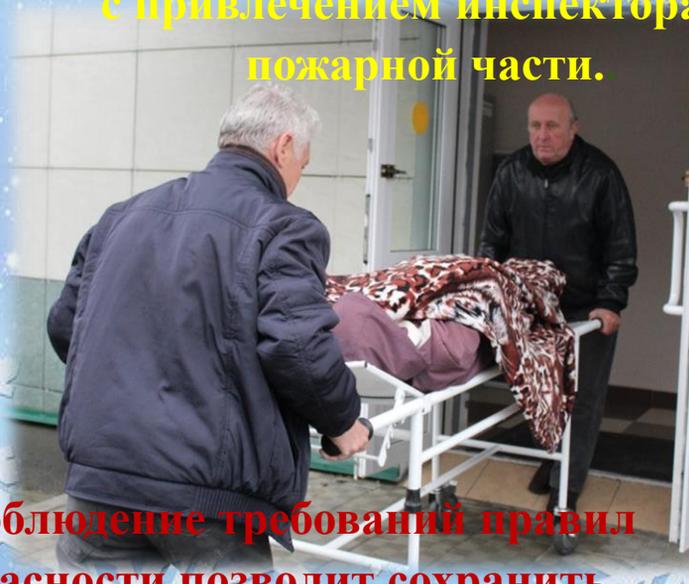
В 2018 году в пансионате проводились тренировочные противопожарные эвакуации получателей социальных услуг и работающего персонала.



В ходе тренировок отрабатывались действия сотрудников по эвакуации лежачих получателей социальных услуг, инвалидов-колясочников, мобильных граждан.

Тренировки проводились с целью проверки готовности граждан к эвакуации, проведению работ по тушению пожара, ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

В течении года проведено 6 тренировок, из них 3 совместные с привлечением инспектора из пожарной части.



Помните! Соблюдение требований правил пожарной безопасности позволит сохранить Вашу жизнь и жизнь Ваших близких!



Безопасный Новый год

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО "НОВОГО ГОДА"

Некоторые меры пожарной безопасности, которые необходимо знать и выполнять:

Не разрешайте детям самостоятельно включать электрогирлянды и пользоваться электроприборами.

Не зажигайте на елках свечи и не украшайте их игрушками из горючих материалов.

Не используйте в помещении пиротехнические изделия (хлопушки, бенгальские огни, петарды и т.д.).

Установите елку на устойчивой подставке, вдали от отопительных приборов (печей и электрообогревателей).

Не оставляйте без присмотра включенные в электросеть электроприборы.

Не перегружайте электросеть! Пользуйтесь только исправными бытовыми электроприборами.

Основной причиной пожаров в Новогодние праздники является неосторожность при курении в нетрезвом состоянии.

Всегда помните о ПРАВИЛАХ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Украшайте елку только исправными электрическими гирляндами заводского изготовления.

Чтобы встретить Новый год
Без пожара и хлопот,
Нужно правила все знать,
Не лениться, изучать!



Дом, в котором мы живем

Приобщение к духовному



Сёстры милосердия
Муромского
сестричества Антонина
Казанская и Надежда
Балясникова - всегда в
помощь батюшке.

По его благословению они регулярно навещают болящих подонечных, рассказывают о предстоящих православных праздниках. Так было и в канун великого церковного торжества, 2 ноября. В этот день для маломобильных получателей социальных услуг прошло мероприятие из цикла «Православные праздники. Икона Божьей Матери «Казанская».

Сестра милосердия
Балясникова Н.И.
рассказала проживающим
о поистине чудотворной
Покровительнице,
исцеляющей людей от
различных хворей и
помогающей в борьбе с
недругами при
освобождении державы от
врагов.





Казанская икона Божьей Матери — одна из самых красивых и любимых икон Православного Мира. «Казанская» особо чтима в России. Не зря, именно эту икону принято ставить около детских кроваток и благословлять молодых на счастливую жизнь.



В 1579 году в Казани бушует мощнейший пожар. Некоторые мусульмане стали поговаривать о том, что это «русский Бог» гневается. В Казани стала зарождаться смута. Но Бог милостив, и Он оказывает своё милосердие через маленькую девочку Матрёну. Во сне к ней является сама Богородица. Она требует от девочки найти Свой образ, на пепелище сгоревшего дома. Девочка рассказывает о сне родителям, но они ей не верят. Сон повторяется несколько ночей подряд и родители решают проверить слова девочки. И каково было удивление, когда в указанном во сне месте, родители находят икону, бережно завёрнутую в рукав мужской одежды. Чудесную икону переносят в храм святителя Николая, а после молебна, с крёстным ходом, торжественно переносят в Благовещенский собор. Во время крёстного хода происходит первое чудо — на глазах простых горожан прозревают два слепца: Иосиф и Никита. Вчерашние насмешники над верой православной, сегодня бегут к чудотворной иконе с мольбами о помощи и вразумлении. Смута успокоилась. Благая весть доходит и до Ивана Грозного и он, под впечатлением произошедших событий, повелевает выстроить Казанский собор и основать женский монастырь.



Дом, в котором мы живем

Культпоход



В культурной жизни пансионата важное место занимает Цикл мероприятий, посвященных Международному Дню инвалидов. В эти дни мы привлекаем внимание к тем, кто несмотря на трудности со здоровьем, живет яркой интересной жизнью, тем, кто ищет выход из сложнейших жизненных ситуаций, борется и не сдаётся, черпает силы в любви, доброте, и поэтому находит друзей и единомышленников.

Ведь вместе мы можем больше!

Мы уверены, что все начинается с мечты. И мечта обязательно появится, если рядом много дружеских улыбок, добрых слов и пожеланий.



3 декабря

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ**

Обменяются добрыми улыбками, подарить тепло нуждающимся, рассказать о тех, кто сумел найти силы открыть свое сердце, сделать шаг из замкнутого круга и доказать всем живущим, что даже в таких условиях человек может достигать небывалых вершин, собрались в актовом зале пансионата 3 декабря на праздничный концерт «Где добро, там тепло» — получатели социальных услуг пансионата, члены общества инвалидов, члены общества слепых и волонтеры. Встреча получилась искренней, душевной и радостной. Выступление детей из Центра развития «Орленок» и Детской школы искусств ярко украсили концертную программу, внося нотку жизнерадостности и веселья.

Дом, в котором мы живем





Дом, в котором мы живем

Разговор с ПСИХОЛОГОМ



С незапамятных времен люди использовали истории как средство психологического воздействия и поддержки. С их помощью в сознании людей закреплялись нравственные ценности, моральные устои, правила поведения. Благодаря своей занимательности истории особенно хорошо подходили для этой цели. Они были той ложкой меда, которая подслащивала и делала интересной даже самую горькую мораль. Одним из видов историй является притча. Это короткий назидательный рассказ в иносказательной форме, заключающий в себе нравственное поучение.



Все в наших руках

Наряду с поэтичностью и яркостью изложения содержат нечто неожиданное, непредвиденное. Привычный ход мыслей и желаний вдруг предстает совсем в другом свете. Иной образ мыслей, казавшийся до этого непривычным, становится близким и понятным. Целью притч является не морализирование, а соприкосновение с аналогичной ситуацией и возможным решением проблемы.

Дом, в котором мы живем

В процессе сеансов притчетерапии получатели социальных услуг получают возможность осознать свои скрытые переживания, тревоги, рассказать о своих чувствах и получить поддержку, познать себя и своих близких, а также избавиться от нежелательных деструктивных проявлений в своей жизни.

Притчи в простой форме помогают проживающим справиться с затруднительными ситуациями, открыть в себе новые силы и обрести внутреннюю гармонию, определить верный путь решения своих проблем. Кроме этого, образный, красочный язык притч помогает развивать логическое мышление, фантазию, интуицию и творческие способности. Приглашаем всех на сеансы притчетерапии!



Притча «Два волка»



Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души сл задумался, а по

— А какой волк в конце побеждает? Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.





Литературная гостиная



Второй год в Пансионате работает «Литературная гостиная». Занятия организованы для любителей провести время с книгой и узнать что-то новое, интересное из жизни русских классиков, советских писателей, известных живописцев, музыкантов и других ярких представителей разных стран и эпох. Несколько раз мероприятия были выездными – проходили на базе Центральной библиотеки города. Там мы участвовали в литературно-музыкальной встрече к 80-летию В.Высоцкого «У времени в плену», театральном капустнике «В.М. Зельдин. А может это счастье – быть актёром?» и др.





Незабываемыми стали увлекательные поездки на выставки «Москва – сердце России» на презентацию выставки-путешествия прекрасное мероприятие «Золотая россыпь классики: И.С.Тургенев», посвященном 200 - летию русского писателя. А поездки в Христо-Рождественское Архиерейское подворье села Борисоглеб на праздник Рождества Пресвятой Богородицы, в «Хлебную горницу» на «Историю хлеба на Руси» сопровождалась и тёплыми чаепитиями

Ярким праздником стала встреча с творческим дуэтом «Лукоморье» на мероприятии «Уж тает снег, бегут ручьи...», танцевальным коллективом «Про-движение» Лицея №1 на литературном празднике Белых журавлей.



Дом, в котором мы живем



Приглашаем в клуб «Рукодельница»

В сегодняшнем выпуске журнала хотелось бы рассказать о каждом, кто увлеченно посещает кружок «Рукодельница». Вот они наши «золотые ручки»



Зубкова Наталья Евгеньевна – умеет создавать необычное из обычного



Младенцева Маргарита Иосифовна – сосредоточенная и вдумчивая



Рудникова Нина Евгеньевна – усидчивая и трудолюбивая



Кузьмин Дмитрий Юрьевич – развито необычное видение и фантазия



Полянцева Мария Ивановна – к изготовлению поделок с юмором подходит



Воронцова Александра Ивановна – решительная, не боится нового



Пашина Валентина Андреевна – основательная, аккуратная



Зотова Тамара Васильевна – человек с неумным желанием творить



Красовитова Тамара Владимировна и Лифаненкова Людмила Владимировна – исполнительные и старательные, с чувством фантазии

Дом, в котором мы живем



Выставка – самая значимая форма демонстрации результатов работы кружка «Рукодельница». Стало традицией ежегодно, перед новогодними праздниками оформлять выставки творческих работ получателей социальных услуг. Авторские украшения, игрушки, цветы, элементы декора были представлены в различных техниках. Выставка произвела большое впечатление, запомнилась ярким колоритом, большим многообразием изделий. Посетители подолгу рассматривали поделки, восхищаясь умением



Дом, в котором мы живем

Мой друг - спорт

Сдача норм ГТО «Золотой значок»

С подачи Владимира Путина в нашей стране возродилось казалось бы навсегда забытое ГТО. (комплекс упражнений «Готов к труду и обороне»). Школьников, взрослых призывают прыгать, метать и плавать, акцентируя внимание на том, что в СССР по такому принципу вырастили не одно поколение активных, здоровых людей. Вот и жители Пансионата поддержали эту идею. Согласно своей возрастной категории получатели социальных услуг активно проходили спортивные испытания.

Хочется назвать всех пожелавших попробовать свои силы в сдаче норм ГТО. Это Кузьмин Д.Ю., Красовитова Т.В., Русаков В.Ф., Лифаненкова Л.В., Воронцова А.Н., Горлов Г.И., Фельдман З.С. Многие результаты порадовали инструктора по физической культуре. Так в обязательном испытании сгибания и разгибания рук в упоре лучший результат показали Фельдман Зинаида Сергеевна, вместо 5-ти раз по норме, отжалась 8 раз, и Русаков Владимир Федорович, отжался 10 раз, превысив норму на 25%. Эти же участники при поднимании туловища превысили результат так же на 25%.



Дом, в котором мы живем



Покорила всех своей упорностью Воронцова Александра Николаевна, выполнив безукоризненно дополнительное испытание «наклоны вниз». Пусть не многим удалось справиться с нормативами ГТО, но как говорят: «Не важна победа, важно участие».



Наши спортсмены в очередной раз доказали, что активное долголетие возможно, и одним из ключевых его факторов является регулярное посещение спортивного зала.



Поддерживайте свою физическую активность!



Дом, в котором мы живем

Будьте здоровы

ПРИМЕНЕНИЕ КИСЛОРОДНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ



Кислородный коктейль – приятная на вкус воздушная пена, состоящая из пузырьков кислорода, пенообразующего вещества и фитонастоя (лекарственных или витаминных препаратов).

Основная польза кислородного коктейля для организма-одновременное насыщение кислородом, витаминами и фитоэлементами, содержащимися в основе напитка.

При курсовом употреблении (не менее 10 дней – по 1 коктейлю в день) оказывает выраженное лечебное воздействие на весь организм.

В состав кислородного коктейля входят 3 основных компонента: кислород, вкусовая жидкая основа и пищевой пенообразователь. Источниками кислорода могут быть: баллоны, заполненные медицинским кислородом с концентрацией кислорода до 95 %.

В качестве жидкой основы коктейля используют соки, сиропы, воду, молоко и морсы. Третьей основой кислородного коктейля является пенообразующий компонент – это яичный белок или сироп солодки.



Показания к применению кислородного коктейля: в период заболеваемости ОРВИ; проживание в экологически неблагоприятных регионах; физические и умственные нагрузки, для устранения хронической усталости; заболевания органов дыхания в период ремиссии; укрепление иммунитета; пожилой возраст; ожирение



В Пансионате активно применяют оксигенотерапию. Каждый получатель социальных услуг проходит 15дневный курс приема кислородных коктейлей 4 раза в год. Эффективность использования процедуры очень значительна, заметно уменьшились случаи респираторно – вирусных заболеваний, вегетативной дисфункции (лабильность АД и ЧСС).



В процессе лечения улучшается психо-эмоциональный фон, употребление коктейля доставляет удовольствие, не вызывает негативной реакции. Процедуры энтеральной оксигенотерапии переносятся хорошо, побочных явлений не отмечалось.

Дом, в котором мы живем



В нашей стране традиция украшения праздничного стола именно мандаринами зародилась относительно недавно, в советские времена. Дело в том, что в СССР, продолжительное время не признавался импорт товаров из капиталистических государств, и, в связи с этим, обеспечением страны фруктами занимались союзные социалистические республики.



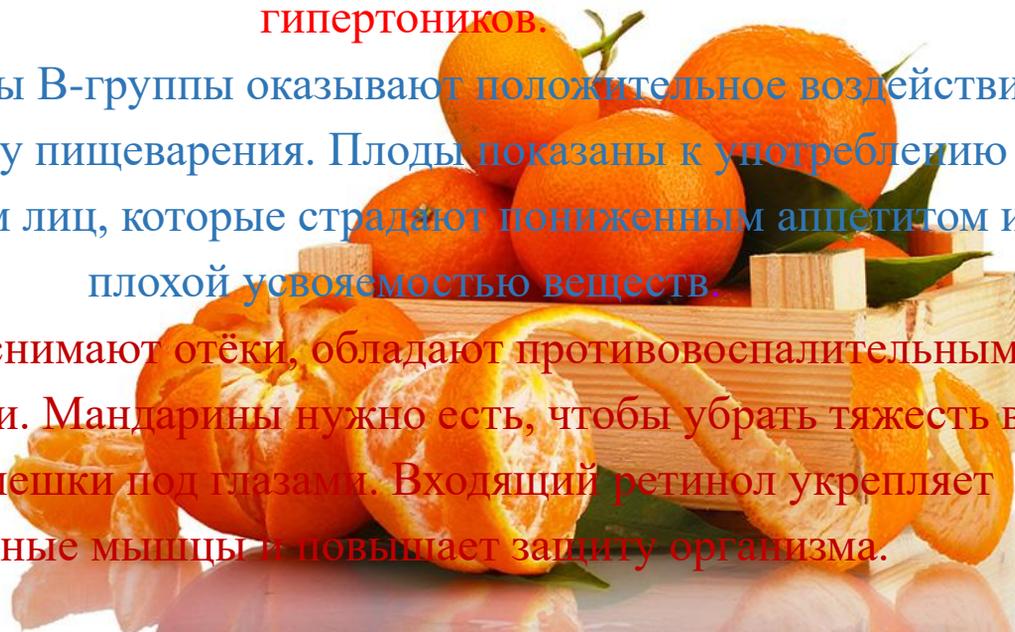
Например, мандарины поставляла Абхазия, а там они поспевают только к декабрю. Следовательно, на новогодний праздничный стол попадали лишь сохранившиеся с осени яблоки и созревшие к декабрю мандарины. Тогда это были самые общедоступные фрукты зимнего периода. К тому же, эти небольшие, яркие и ароматные фрукты были идеальным украшением новогодней елки. С тех пор этот обычай у нас прочно прижился.



Советы диетсестры

МАНДАРИН – НОВОГОДНИЙ ВИТАМИН!

1. Мандариновый сок повышает кислотность желудка. Позволяет пище быстрее усваиваться, усиливает циркуляцию крови и обогащает её кислородом. Напиток сохраняет энергию и поднимает настроение.
 2. Содержание витамина С в больших объёмах обеспечивает поддержание иммунной системы. Человеку легче переносить сезонные вирусные инфекции, смену климата, типичный авитаминоз зимой и весной.
 3. Мандарин усиливает нервную возбудимость. Это качество станет полезным для тех, кто не имеет проблем с психикой.
- Цитрус усиливает всасываемость железа кровью, благодаря чему проводится профилактика малокровия.
4. Входящий витамин К отвечает за сосудистую эластичность и плотность стенок. Элемент мягко раскрывает кровеносные каналы, проводится профилактика и лечение атеросклероза. Эти же свойства снижают артериальное давление, что ценно для гипертоников.
 5. Витамины В-группы оказывают положительное воздействие на систему пищеварения. Плоды показаны к употреблению категориям лиц, которые страдают пониженным аппетитом и плохой усвояемостью веществ.
 6. Фрукты снимают отёки, обладают противовоспалительными свойствами. Мандарины нужно есть, чтобы убрать тяжесть в ногах и мешки под глазами. Входящий ретинол укрепляет глазные мышцы и повышает защиту организма.



С ЮБИЛЕЕМ!

Кобзева

Татьяна Тимофеевна



Зотова

Тамара Васильевна



Пусть приносит
юбилей,
Побольше
радостных
событий,
Чудес, надежд,
счастливых дней,
Великих планов и
открытий!



С Юбилеем!
С праздником
души!
Радости, успеха и
везенья!
Счастья,
покорения вершин,
Пусть отличным
будет настроение!

Бруско

Нина Владимировна



Дом, в котором мы живем
Встречаем волшебные праздники!





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.ucoz.org>



**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





г.Муром
2018 год