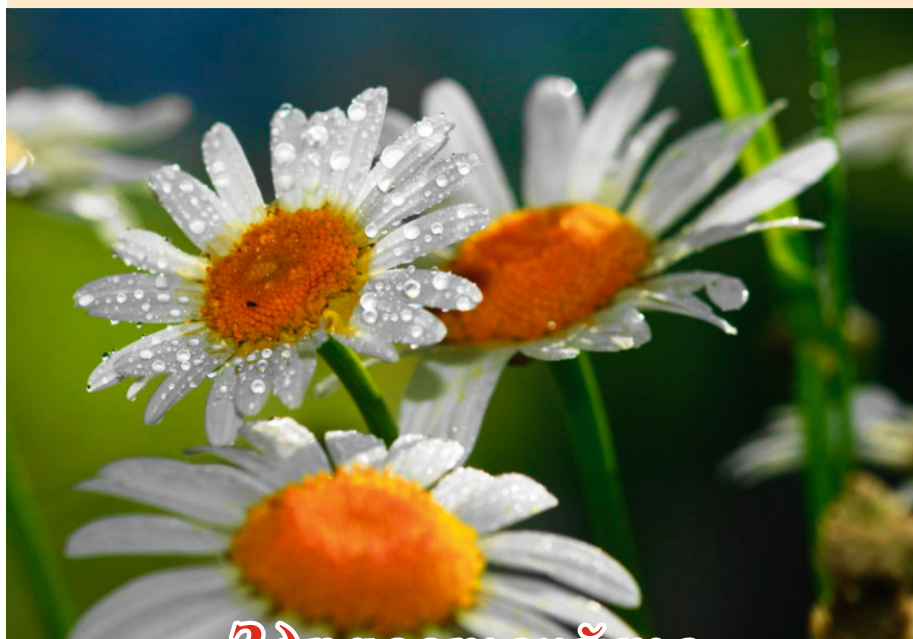


МЫ ВМЕСТЕ

Для проживающих, их родных и близких, а также для тех, кто считает своим долгом помочь им



Здравствуйте, дорогие наши читатели!

Мы рады приветствовать Вас на страницах летнего выпуска нашего информационного листа! Совсем недавно отзвучали поздравления в адрес специалистов, без которых немыслима жизнь нашего учреждения!

Дорогие наши врачи, медицинские сестры и специалисты по социальной работе, ещё раз примите искренние поздравления с профессиональными праздниками и самые теплые пожелания добра и благополучия!

Всем известно, что медики являются самыми убедительными пропагандистами здорового образа жизни, более того, они располагают информацией и большим количеством полезных рекомендаций относительно достойной встречи старости. Но как продлить отпущенное время – доподлинно не знает никто. Мифы Древнего Китая секретом долголетия считали правильное дыхание; Древнеегипетский эпос упоминает сок особого дерева, который продлевает жизнь; Даосские монахи могли приготовить эликсир вечной жизни; из русских сказаний мы знаем о «молодильных яблоках». В общем-то, можно достаточно долго перечислять те или иные варианты преодоления естественных возрастных физиологических процессов. А вот попробовать все способы, по понятным причинам, нет никакой возможности. Но вот путь, который может позволить долгие годы оставаться бодрым и энергичным уже известен, и называется он – Активное долголетие.

От редакции

В этом номере мы познакомимся с уникальным проектом С. Собянина, рассмотрим на примерах активных получателей услуг возможности нашего ПНИ, которые помогают самореализации людям любого возраста. В рубрике «Крупным планом» познакомимся с врачами параклиники. Вспомним самые яркие события прошедшего квартала, поздравим наших дорогих юбиляров и, конечно же, «окунемся» в лирику Игоря Абызова в рубрике «Полет фантазии».

Сегодня в номере:

- Знай наших.
- Даты.
- В ногу со временем.
- Статья номера.
- Крупным планом.
- Делу время/потехе час.
- Полет фантазии.





ЗНАЙ НАШИХ

Этим летом Социальная служба праздновала своё столетие! Перед торжеством в Государственном Кремлевском Дворце в его холле была организована творческая выставка, на которой достойное место заняли лучшие работы получателей социальных услуг!

На благотворительном приеме клубного дома «Русский дом» плоды творчества участников нашей арт-студии вызвали неподдельное восхищение всех, без исключения, гостей мероприятия. Вниманию присутствующих были представлены глиняное панно, работы, выполненные на холсте и миниатюрные расписные игрушки.

Передвижная выставка в Переделкино предоставила ценителям прекрасного не только возможность полюбоваться творчес-

твом в самых разных жанрах, но и познакомиться с авторами наиболее понравившихся работ. Алексей Шавелев, Сергей Кирюхин, Галина Рыжкова, Софья Новоселова, Елена Пескова, Юлия Подашевская – *мы ГОРДИМСЯ ВАМИ!*

В конце мая в легкоатлетическом манеже ГБУ Дворца детского спорта и туризма города Москвы прошли городские соревнования по легкой атлетике. Наши спортивные получатели социальных услуг привезли домой весомые трофеи: 3 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые медали! Глебова Татьяна, Сизов Василий, Калинина Наталья, Прохоров Андрей. *МОЛОДЦЫ!*

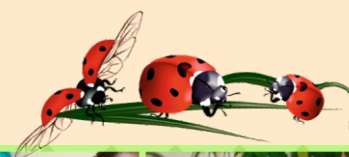
В конце июня Сергей Кирюхин достойно представил наш интернат на турнире имени Тиграна Петросяна по шахматам! *ТАК ДЕРЖАТЬ!*



8 июня на праздничной конференции, посвященной Дню социального работника в торжественной обстановке, директором были отмечены неравнодушные получатели социальных услуг и сотрудники, стараниями которых жизнь в нашем доме становится еще комфортней: Елена Сергиевская, Алла Реутова, Валентина Гришина, Елена Башмур, Любовь Мескина, Павел Коробков, Ярослав Малахов, Олег Иванов, Дмитрий Канунников, Марина Синицына, Ольга Озерова, Дмитрий Прохоров, Михаил Савкин, Алексей Денисов, Эльмира Хусаинова, Юрий Румянцев, Светлана Жигина, Кира Селиверстова, Елена Ильина – *ВЫ ЛУЧШИЕ!*

*Дорогие юбиляры!
примите наши поздравленья!*

Залозная Ганна Васильевна
Сидоренко Татьяна Степановна
Локтева Наталья Александровна
Меньшова Кира Ивановна
Ильина Елена Валентиновна
Сергиевская Елена Львовна
Абызов Игорь Евгеньевич
Гусева Анна Александровна
Абрамов Алексей Михайлович
Киселев Андрей Витальевич





В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

НИКТО НЕ ЗАБЫТ И НИЧТО НЕ ЗАБЫТО

Каждый год в начале мая патриотический дух захватывает наши сердца безраздельно, наполняя чувством благодарности к историческому прошлому.

Мэр города Москвы передал в подарок нашему интернату красочный альбом с поздравлениями и словами благодарности от наших современников. **Всем ветеранам, участникам и вдовам ветеранов ВОВ были торжественно вручены и зачитаны поздравления с Праздником Победы от В.В. Путина.**



Все реабилитационные мероприятия за неделю до 73 годовщины празднования Великой Победы были посвящены этому празднику. В психологическом клубе звучали стихи Ольги Берггольц. Трогательная литературная встреча «И память книга оживит» завершила цикл недельных тематических чтений. Музыкотерапия «погрузила» своих участников в хронику военных лет через прослушивание великой 7й -Ленинградской симфонии Шостаковича. Редколлегия арт-студии выпустила красочную праздничную газету. Традиционно 9 мая мы возложили венки к мемориалу Защитников Отечества в Великую Отечественную войну. 22 июня зажгли поминальные свечи в нашей молельной комнате, а на памятном мероприятии мы вспоминали страшные события первых дней войны.



НЕ СТОИМ В СТОРОНЕ

Современный мир меняется очень быстро, каждый день происходит очень много событий, и самые важные и интересные для нас, ни в коем случае не обходят нас стороной.

13 апреля все желающие проверить свою грамотность, приняли участие в образовательной акции «Тотальный диктант». С гордостью отмечаем, что ни одного неудовлетворительного результата не было!

Вместе со всей страной своё уважение и благодарность воинам, павшим в годы ВОВ, мы выразили участием в акции «Георгиевская ленточка», стартовавшей 24 апреля.

В начале лета наш интернат принял участие в акции «Пусть нас узнают»: за неделю до профессионального праздника – Дня социального работника, пользователи социальных сетей могли заочно познакомиться с сотрудниками нашего интерната!

В канун Дня России прошла тематическая конференция, целью которой было обращение внимания получателей услуг к осознанию причастности к своей Родине.

26 июня в Международный день борьбы с наркоманией участники нашей театральной студии драматической миниатюрой без слов рассказали о страшных последствиях наркотической зависимости.





За статистикой динамики нашей жизни – здоровья и общего состояния организма следит всемирная организация здравоохранения – ВОЗ. Согласно её исследованиям, человеческий возраст подразделяется на этапы, где 60-75 лет считается возрастом пожилым, с 75 начинается старость.

Согласно социологическим опросам, которые проводились во многих странах по всему миру, люди не хотят стареть потому, **что часто небезосновательно бытует мнение**, что качество жизни у пожилых значимо снижено по сравнению с людьми более молодого возраста. Чем же измеряется качество жизни? Принято рассматривать качество жизни по четырем критериям:

Материальная обеспеченность – как средство удовлетворения потребностей, *состояние здоровья* – биологические функции организма, *занятость* – возможность деятельности и организация своего досуга и, наконец, *хорошие условия проживания*.

Безусловно, с возрастом организм теряет былую силу, многое зависит и от личностных качеств каждого человека. Кто-то целиком фиксируется на новых ощущениях организма, замыкается в себе, отказывается использовать свои силы в полной мере. Но ведь есть и пример для подражания – это те люди, которые находят в себе силы для преодоления недугов, находя новые ценности в жизни, ставя себе цели, стремясь осуществить свои планы.

Звучит немного необычно, но доказанный факт – на СКОРОСТЬ старения активность влияет мало. Более того, энергичные люди, как правило, выглядят старше своих пассивных сверстников, но вот их физическая форма заметно превосходит таковую у малоподвижных людей.

Все объясняется достаточно сложным механизмом воздействия мышечной активности на человеческий организм. При интенсивном движении максимально увеличиваются физические возможности человека, что впоследствии уменьшает нагрузки на разные системы при работе, не превышающей допустимых уровней. Поэтому можно сказать, что активность способствует появлению изменений в организме, противоположных тем, что возникают в процессе старения. Благодаря движению увеличивается максимальная вентиляция легких, дыхание налаживается и становится более правильным, пропадает одышка и увеличивается объем крови, что ведет к улучшению сердечной деятельности. Сердечная мышца уже не требует много кислорода, а также поднятие артериального давления оказывается незначительным после небольших физических нагрузок. Функции желез внутренней секреции изменяются, выносливость организма повышается, нарастают мышцы, которые способны более эффективно использовать кислород во время обмена веществ. Поэтому можно сделать вывод, что повышение качества жизни людей пожилого возраста напрямую зависит от физической активности, ведь она является наиболее эффективным методом в борьбе со старостью. Движение в немолодом возрасте продлевает возможности человека в целом.

По сути, старость подходит к нам двумя путями – ослабляя организм и понижая интерес к жизни. Ученые обнаружили связь психофизического характера, доказывающую, что оба эти фактора взаимосвязаны. Многие геронтопсихологи считают, что такая пассивность тянет за собой и физическую инертность, и, наоборот, эмоционально стабильное состояние и бодрость духа поддерживают и продлевают счастливые годы, отодвигая осень жизни. Можно сказать, что каждый человек сам выбирает и вырабатывает в себе способ старения. Так как же сохранить бодрость пожилым людям и при этом не переусердствовать? Прежде всего это здоровый образ жизни, подразумевающий под собой отказ от вредных привычек, режим и распорядок дня с необходимым отдыхом, правильная еда, нагрузки и позитивное настроение. Научно доказано, что правильная физическая нагрузка, ежедневная оздоровительная гимнастика, включая дыхательные упражнения, ходьба, водные процедуры и позитивный настрой продлевают жизнь, укрепляя здоровье и предотвращая преждевременное старение.



Татьяна Анатольевна – врач терапевт, окончила Ставропольскую государственную медицинскую академию, прошла профессиональную переподготовку по специальностям «Физиотерапия», «Клиническая фармакология», «Гериатрия». Как человек энергичный, не устает узнавать для себя мир. С увлечением изучала английский язык и универсальный – эсперанто. Оно и понятно, ведь знакомиться с новыми культурами проще и приятнее, когда умеешь общаться с людьми, не знающими наш язык. Карта путешествий широка и разнообразна. Во время обучения в институте, Татьяна Анатольевна увлекалась горным туризмом, в настоящее время предпочтение отдает менее экстремальным семейным путешествиям. А в недолгие моменты, когда хочется побыть наедине с собой, сосредоточиться, а иногда и наоборот, расслабиться – занимается созданием алмазных мозаик. Очень красивых (я видела)!



Анастасия Валерьевна – врач терапевт, окончила Волгоградский государственный медицинский университет, прошла профессиональную подготовку по функциональной диагностике. Арсенал методов исследования, которые осваивает специалист, постоянно пополняется – «Люблю учиться и сдавать экзамены», говорит Анастасия Валерьевна. «Учу английский, в ближайшие планы входит освоение немецкого языка, привлекает не только его распространенность в Европе, но и специфичность мелодики немецкой речи». «А еще, – добавляют коллеги – Анастасия Валерьевна отзывчива на просьбы о помощи, обладает математическими способностями, отлично рисует, готовит вкусные десерты, всегда и всё доводит до конца».



Галина Владимировна – врач-невролог, окончила Московский стоматологический институт по специальности «Лечебное дело», ординатура по неврологии. Очень интересный и разносторонний человек. В юные годы гармонично сочетала успехи в лыжном спорте и занятия музыкой, участвовала во всех соревнованиях и с упоением читала художественную литературу. Рассказывая о себе, как-то незаметно «переходит» к рассказу о своей большой семье: «Старший сын пошел по моим стопам и в данный момент углубляет свои знания в аспирантуре. Средний – новоиспеченный инженер нанотехнологий. А младшая доченька занимается карате, и уже закончила 4-й класс музыкальной школы по классу фортепиано». О своих близких Галина Владимировна с любовью говорит – «семья – это моя гордость и моё утешение».





КАКИЕ ТРУДЫ, ТАКИЕ И ПЛОДЫ

В последний рабочий день марта на очередном собрании получателей услуг обсуждались актуальные вопросы жизнедеятельности интерната, были озвучены планы на предстоящий рабочий квартал, традиционно директор ответил на частные вопросы, задаваемые участниками собрания. Апрельский субботник собрал вместе на свежем воздухе сотрудников всех подразделений и активных получателей услуг, в стремлении внести свой вклад в благоустройство прилегающей к ПНИ территории. Начаты ремонтные работы прачечной и канализационно-насосной станции. В установленные сроки по официальной просьбе администрации с. Кудиново был произведен монтаж ограждающего забора, прилегающего к ул. Центральной. С целью контроля сроков и качества исполнения работ периодически осуществляются административные обходы.

УЧЕНИЕ – СВЕТ

В начале апреля прошел цикл занятий с сотрудниками по оказанию первой помощи.

27 апреля прошла отработка практических навыков при возникновении пожара в здании с круглосуточным проживанием.

В рамках непрерывного процесса обучения 22 мая состоялась сестринская конференция «Организация питания ПНИ 33».

Секретами рационального распределения времени, гармоничного сочетания работы и отдыха с участниками тренинга по Тайм менеджменту (управлением временем) делился профессор Андрей Зберовский.



В ПОИСКАХ СМЫСЛА

Неделя перед пасхой, как всегда, была посвящена последним приготовлениям к празднику: на православных беседах мы вспоминали евангельские события Великого Четверга, на музыкальной терапии – слушали духовную музыку, участники когнитивного тренинга осваивали схемы пасхальных яиц в технике оригами, арт-студия предлагала на выбор всевозможные тематические мастер-классы, по окончании которых творческие работы были представлены на выставке «С праздником Светлой Пасхи», и после водосвятного молебна священнослужитель храма Покрова Пресвятой Богородицы совершил чин освящения пасхальной трапезы. В рамках годового проекта «Лики милосердия» были проведены встречи: «Стяжи дух мирен», «Записки Николая Мотовилова», «Святая Россия не может



погибнуть». С учетом пожеланий получателей услуг не прекращаются паломнические поездки по святым местам Москвы и Подмосковья.



ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ

9 апреля все желающие смогли восхититься уникальным собранием ценностей Алмазного фонда Российской Федерации. 12 апреля в День космонавтики символичной стала поездка в Центральный музей Военно-воздушных сил.

Экскурсия в Музей космонавтики, которая состоялась 20 мая, слегка приоткрыла нам завесу в безграничную тайну вселенной. В последний день весны мы побывали на благотворительном приеме в клубном доме «Русский дом». Фермерское хозяйство «Мечта» – одно из любимых мест Подмоскovie, куда наши получатели услуг могут ехать в любую погоду, чтобы от души пообщаться с «дикой» природой.

МИЛОСТИ ПРОСИМ

10 апреля актеры Экспериментального концертного центра под управлением Ивана Музыкантова порадовали нас великолепной программой «Для хорошего настроения».

Неиссякаемой позитивной энергией никогда не повторяющихся номеров, не устают делиться с нами артисты из ЦДК «Квант»: «Пасхальные встречи», «Тот цветущий и поющий месяц май», «Летний коктейль» – прекрасные концерты любимых артистов!

По-весеннему легкий, как дуновение теплого ветерка, праздничный концерт подарили нам артисты из СДК Тимоховский в начале мая.



СПОРТИВНАЯ МОЗАИКА

Мастер-класс по пинг-понгу на свежем воздухе преподавали наши получатели услуг Наталья Самолова и Борис Чернов.

Еженедельное посещение оздоровительного центра дельфин не только укрепляет физическое здоровье, но и дает массу положительных эмоций на всю неделю.

14 июня на территории интерната прошли спортивные соревнования «Веселые старты», приуроченные к открытию Чемпионата мира по футболу.

Пользу от скандинавской ходьбы трудно переоценить, ведь ходить по нашей тенистой теренкуровской дорожке не только полезно, но ещё и очень приятно.

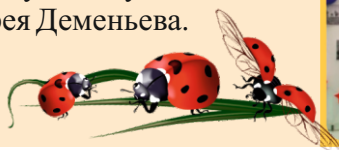
Иппотерапия давно уже завоевала любовь в наших сердцах. Угостить морковкой, взять под уздцы, прогарцевать по кругу на белой красавице – всё это возможно, если вы участник этого прекрасного вида реабилитации.

С ПЕСНЕЙ ПО ЖИЗНИ

11 мая музыкально-одаренные получатели услуг не уставали радовать нас любимыми песнями.

«Поверь в мечту, как в доброту» – сольный концерт в свой день рождения подарил поклонникам своего творчества Сергей Никитин.

На вечере памяти «Поэты не уходят в никуда» звучало много любимых песен на слова любимого поэта Андрея Деменьева.



Полет фантазии

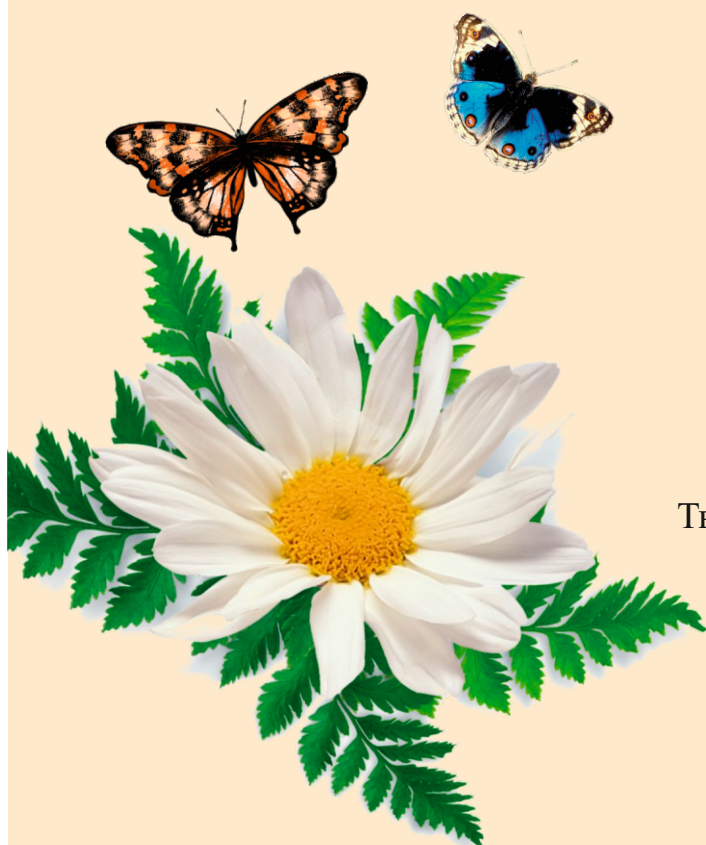


Мечта

Я с детства мечтал быть артистом
 Пел песни, стихи сочинял
 Летели года мои быстро
 Мечту я свою не менял.
 Мечты пролетели сквозь годы
 Мечту я старался сберечь
 С мечтой не страшны мне невзгоды
 С мечтою игра стоит свеч.
 С мечтой я по жизни шагаю
 Всё так же пою и пляшу
 С мечтой нелегко, я то знаю
 С мечтой я активно дышу.
 С небес упадет к нам звезда
 И ветер поднимется вдруг ниоткуда
 И вместе с мечтой унесет в никуда.

Девочка в платье цветастом

Девочка в платье цветастом
 Приснилась мне ночью во сне
 Была эта девушка просто прекрасна
 Она свою улыбку подарила мне.
 И от её улыбки мир стал краше
 И засияло солнце в вышине
 А как её зовут? – Совсем неважно
 Я верю, что придет она ещё ко мне
 Она придет, присядет рядом
 Я загляну в её глаза
 Я буду любоваться её взглядом
 А на её щеке застынет радости слеза
 Я обниму её, возьму за плечи
 И подарю ей нежный поцелуй
 Мы проведем с ней целый вечер
 И я скажу – «Любимая, останься
 Навсегда, пожалуйста, со мной».



Задорный смех

Задорный смех твой эхом раздается
 От любви поёт моя душа
 От любви и сердце чаще бьётся
 Так прекрасна ты и хороша
 Крепко обниму тебя за плечи
 С нежностью прижму к своей груди
 Проведем мы вместе с тобой вечер
 Всё у нас с тобой впереди
 Твой задорный смех мне душу разрывает
 В моём сердце музыка звучит
 От любви такое лишь бывает
 Так молва людская говорит.

Игорь Абызов