



ВЫПУСК № 29

**Угличский дом-интернат
для престарелых и инвалидов
Лауреат премии 2005, 2011г.
«За лучшую работу
в области обеспечения качества»**

«ДОМ»



Июнь 2023

**Ж
У
Р
Н
А
Л

И
Н
Ф
О
Р
М
А
Ц
И
О
Н
Н
Ы
Й**

Содержание

КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ.....	4
ДВИЖЕНИЕ -ЖИЗНЬ!.....	13
ТРУДОТЕРАПИЯ.....	19
ФОРМЫ ТРУДОВОЙ ТЕРАПИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ.....	19
ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ТРУДОТЕРАПИЯ.....	21
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ.....	22
СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА.....	23
СТРАНИЧКА ЮРИСКОНСУЛЬТА.....	28
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ.....	31
РИСОВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.....	31

Информационный журнал «ДОМ»

Издатель – ГБУ СО ЯО Угличский

дом-интернат для престарелых и инвалидов

Редакционный совет:

Кашелапова М.А. – заместитель директора, главный редактор

Тушнова Т.А. – психолог, редактор

Меркулова А.Д. – инструктор по трудовой терапии, редактор,
оформитель

Наш адрес:

152610 Ярославская область,
г.Углич, ул.Ярославское шоссе, д.11

Тел.: 8(48532) 5-01-68

Факс: 8(48532) 5-41-90

Email: udominternat@mail.ru

Официальный сайт: uglichinternat.3dn.ru

Уважаемые коллеги!

В день социального работника мне хочется поздравить всех, кто работает на благо живущих рядом. Пусть ваше желание помочь приносит радость тем, кто слаб или болен, а ваши стремления всегда находят поддержку и восхищение. Пусть любовь, надежда и благодарность будут верными спутниками на вашем благородном пути. Желаю терпения и душевного равновесия. Желаю доброты души и отрады сердца. Желаю профессионализма в работе и уверенности на жизненной платформе. Пусть ничто не раздражает. Пусть никто не огорчает. Пусть каждый день будет успешным и счастливым. С днём социального работника!



*Директор ГБУ СО ЯО
Угличский дом-интернат
Аксенова Наталья Николаевна*

Калейдоскоп событий



Уважаемые читатели, рубрику для вас подготовила инструктор по трудовой терапии ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Меркулова Анастасия Дмитриевна.

«Дорогой читатель, в этой рубрике мы расскажем о тех праздниках и событиях, которые происходят в нашем доме. В этом номере я расскажу вам о талантливых и творческих людях, проживающих в нашем доме.

Этот номер нашего журнала мы решили посвятить тем людям, которые приходили к нам в гости. Тем, кто с помощью своего таланта и просто желания делать добро, создавал праздник даже в обычные будничные дни!»

ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ ВСЕ САМЫЕ ЯРКИЕ СОБЫТИЯ И НАШИХ ГОСТЕЙ

ПАСХАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ

18 апреля, во вторник Светлой седмицы, в Угличский дом-интернат пришли дорогие гости – иерей Переславской епархии Игорь Залесский, игуменья Антонина, настоятельница Богоявленского женского монастыря и клирик монастыря Димитрий Кульбаков. В этот день со сцены нашего дома прозвучали светлые поздравления с наступившей Пасхой и предстоящими майскими праздниками. Игуменья Антонина обратилась к жителям и персоналу с апостольским приветствием «Христос Воскресе! – Воистину Воскресе!». Отец Игорь поздравил



всех с главным христианским праздником и в качестве подарка предложил небольшую праздничную программу.



Таким подарком стал концерт Игоря Коровина, актера театра и кино, автор-исполнитель песен. Выступление открыла русская народная "Христос воскрес Сыне Божий!". Далее прозвучали лирические песни из советских кинофильмов 50-70 годов, а

также фронтовые песни Великой Отечественной войны и песня Давида Тухманова "День Победы". В заключение концерта была исполнена песня Сергея Трофимова "Родина". *Игорь Коровин: «Было очень радостно ехать к этим людям и привезти то, чего нам всем, как мне кажется, в особенности сегодня не хватает – добрые, знакомые, искренние песни, которые позволяют нам всем вспомнить, что жизнь и мир небезнадежны, что мир не без добрых людей и все мы люди, все мы человеки, и нам бывает хорошо смотреть друг другу в глаза и слышать друг друга».*

В завершении праздничного мероприятия жителям Угличского дома-интерната преподнесли пасхальные подарки и сладости.

Игуменья Антонина посетила Молельную комнату дома-интерната: *«Очень радостно наблюдать за тем, как ваш дом преображается – очень понравился ремонт в отделении, порядок у вас всегда. Приятно видеть жителей дома-интерната радостными. Пасха – самый светлый праздник! И сегодня чувствуется светлый праздничный настрой жителей и персонала. Спаси Господи каждого, кто делает*



такое благое дело! Ведь работа в доме-интернате сложная и требует милосердия. А еще очень нам понравилась территория – видно, как много труда вкладывается в её облагораживание. Мира и добра вашему дому! Я очень надеюсь, что души всех присутствующих сегодня на встрече наполнились Пасхальной радостью, к которой нельзя прикоснуться руками, но реально почувствовать сердцем!».

Игуменья Антонина выразила особую благодарность директору ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Наталье Николаевне Аксёновой за гостеприимный приём и пригласила сотрудников и жителей дома в гости и Музей Ангелов.



"ВПЕРЁД! К ПОБЕДЕ! "



"Вперёд! К Победе!" - соревнования по игре в городки с таким названием прошли для спортсменов Угличского дома-интерната и были посвящены 78 годовщине со Дня Победы в Великой Отечественной войне.

Сначала все узнали об истории возникновения игры, какие известные люди любили турниры по городкам.

В соревнованиях участвовали 2 команды: "Красные" и "Синие", игра проходила очень азартно, выбивали три фигуры. По итогу, со счётом 52:61 победила команда "Красные". Участники соревнований были награждены шоколадом от наших друзей-волонтёров!

От всей души благодарим наших участников за стремление к Победе, азарт, активность, и нашего настоящего друга Оксану Загнухину (АНО «Добрые сердца») за проведение соревнований!



В соревновании приняли участие 10 человек в возрасте от 32 до 74 лет

Соревнования по игре в Городки проходят три раза в год. Кроме Городков проводятся соревнования по боулингу, дартсу, бильярду - с периодичностью примерно 1 раз в месяц. 1 раз в год соревнования по данным направлениям проходят между ПСУ Угличского дома-интерната, спортсменами Угличской местной организации "Всероссийское общество слепых", спортсменами спортивной школы «Спарт» г. Углича и серебряными волонтерами АНО «Добрые сердца»

Организатором данных соревнований от учреждения выступает инструктор по трудовой терапии Меркулова Анастасия Дмитриевна. Сотрудничаем с Социально-ориентированной Автономной Некоммерческой Организацией содействия развитию добровольчества «Добрые сердца», директор Оксана Загнухина.

Меркулова Анастасия Дмитриевна, инструктор по трудовой терапии: *«Такие соревнования важны для тех, кто живет в нашем доме. Важны тем, что сама обстановка поднимает настроение, люди находят так общую тему для разговора, тем самым часто становятся друзьями. Учувствуют не ради победы, а ради интереса. В течении года проводим обучение по данным направлениям. И к соревнованиям готовятся так, словно к олимпиаде. Очень ответственно относятся. Особенно рады, когда соревнования проходят между «своими» и проходящими. Вот тут начинается настоящий азарт!»*



Беляшин Иван Дмитриевич, ПСУ, 40 лет: *«Я раньше вообще спорт не любил. Больше в телефоне, да за компьютером посидеть. Смотрел часто, как другие соревнуются. Однажды Анастасия Дмитриевна попросила помочь в проведении соревнований, просто фигуры строить, ну я сам и попробовал. Понравилось. Теперь всегда участвую и*

других зову. У меня уже и грамот много, не только по городкам, но и в боулинг играю, бильярд нравится.»

Осипова Людмила Николаевна, ПСУ, 63 года: «Я когда в этот дом приехала, знать не знала, что могу спортсменкой быть. А что? Городки – тоже спорт! Я хожу плохо очень, а тут бегать и прыгать не надо. А вот увлекает игра интересно. Мы, даже когда соревнования закончились и грамоты вручены, еще час играем, пока на обед не позовут. У меня сначала не получалось. Мимо все бросала, вверх куда-то. А в этот раз за два раза фигуру выбила. Горжусь собой!»

Оксана Загнухина, директор АНО «Добрые сердца»: «С 2018 года АНО "Добрые сердца" реализует проект "Парады спорта для людей серебряного возраста". В его рамках проходят тренировки и турниры в различных населённых пунктах Угличского муниципального района. Систематически, в рамках сотрудничества, мы проводим турниры по боулингу и игре в городки в Угличском доме-интернате, с целью приобщения пожилых людей и инвалидов к спорту. Наши друзья всегда рады встрече и активно участвуют в спортивных мероприятиях.»



СКАНДИНАВЫ НА ВОЛГЕ.



17 мая участники занятий по скандинавской ходьбе решили объединить приятное с полезным. На очередное занятие они отправились на набережную реки Волги. Инструктор по ЛФК Хитрова Виктория Валерьевна и психолог Тушнова Татьяна Алексеевна выстроили маршрут

по узким улочкам до берега, по новой набережной до Церкви Флоры и Лавра, и обратно. Общее расстояние маршрута составило 4 км, а это почти 6000 шагов.

Участники такой необычной прогулки оказались в полном восторге от уже проснувшейся природы. Прошагали по новым дорожкам, заглянули в ларёк с мороженым, послушали историю Углича от Татьяны Алексеевны, полюбовались панорамными видами матушки Волги, отдохнули и отправились домой.

Хитрова Виктория Валерьевна, инструктор ЛФК: *«Занятия скандинавской ходьбой на открытом воздухе доступны в любое время года. Можно заниматься хоть одному, хоть в коллективе, вне зависимости от уровня физической подготовки и группы состояния здоровья. В доме-интернате имеется несколько комплектов палок для скандинавской ходьбы, и они всегда в доступе для проживающих. Очень важно, что в таком виде спорта ударная нагрузка на суставы нижних конечностей значительно меньше, чем при беге. Те, кто занимаются регулярно, постепенно увеличивают расстояние.»*

Телешев Вадим Андреевич, ПСУ, 38 лет: *«Я с Украины сюда приехал в том году. Там у нас таких занятий не было. Здесь раз как-то пригласили, понравилось. Свежий воздух, компания. Мы в основном тут, на территории*



занимаемся. А в этот раз Виктория Валерьевна нас на Волгу позвала. Тетя моя тоже тут живет. Решила с нами пойти. Первый раз палки в руки взяла. Так у нее восторга было, как у дитя маленького. А еще и мороженое поели в кафе на берегу. Не заметили, как время пробежало. Так что спасибо нашей Вике за такое занятие.»

ТЕАТРАЛЬНЫЕ ГАСТРОЛИ

Участники театральной студии «Теремок» Угличского дома-интерната выступили на сцене Центра социального обслуживания населения «Данко».

Зрителям была представлена музыкальная постановка «Солдатка».

«Солдатка» — это история о жителях Советской деревни, о простой жизни до войны, во время и после нее. В постановке присутствуют танцевальные и вокальные номера. Мы видим переживающую за внука-бездельника бабушку, жизнь брата и сестры, ухаживающих за больным отцом, мать, которая одна воспитала сына и мечтает его женить, и молодую пару, которые совсем недавно сыграли свадьбу и воспитывают маленького сына.



Герои не унывают, узнав о наступлении врага. Мужчины смело встают на защиту Родины. Женщины продолжают охранять дома и семьи в деревне. Заканчивается история счастливо – все мужики возвращаются на родную землю живыми... и с Победой!

Мы благодарим за приглашение и теплый прием организаторов этого выступления!



Движение -жизнь!



Уважаемые читатели, рубрику для вас подготовила заведующая отделением активного долголетия ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Серякова Светлана Викторовна

«Дорогой читатель, в этой рубрике я хочу познакомить Вас с различными методами продления активного образа жизни».

КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ?

Ученые сотни лет ищут и не находят таблетки от старости. А пока идут безуспешные поиски, у человечества есть только один работающий метод в борьбе с возрастом – физическая активность.

Как действуют на организм физические упражнения и какая нагрузка помогает бороться со старостью?

Как организм готовится к старости?

Человек теряет мышечную массу – до 1% каждый год. Вроде бы мелочь, но за десятилетие набегает внушительная цифра. После 40 лет процесс ускоряется, а после 50-60 лет убыстряется в разы. И что обидно, теряя мышечную массу, мы не худеем – мышц становится меньше, а жировых клеток – больше.

Уменьшение объема мышц отражается на нас не только внешне – снижается двигательная функция, человек становится физически слабее. Меньше физических нагрузок – меньше расход энергии. Так организм активно готовится к старости, экономит силу, замедляет скорость движений. И чем человек старше, тем его организм больше стремится к экономии.

Мы должны разорвать этот порочный круг. Движение – это жизнь. Помните, как говорила Алиса из Страны Чудес – чтобы просто оставаться на месте, иногда нужно бежать все быстрее.

Чтобы затормозить развитие старости, надо двигаться больше и активнее.

Физические упражнения против старения – что говорят ученые?

Многочисленные исследования доказывают, что основой здорового долголетия является именно физическая активность.

Американские ученые из Массачусетса и Бостона на основании опыта 2018 года доказали, что интенсивные тренировки, воздействуя на ДНК, замедляют старение. С возрастом теломеры (кончики ДНК) изнашиваются и укорачиваются. Из-за уменьшения длины теломеры не могут делиться - клетки стареют. Физические нагрузки не просто сохраняют, они еще и удлиняют длину теломеров – показателей биологического возраста.

Умеренная физическая активность полезна в любом возрасте. И не только для сердца, мышц и костей, но и для мозга и настроения. Регулярные физические упражнения сохраняют здоровье человека на протяжении всей его жизни, предотвращают снижение когнитивных функций. Тренировки избавляют или помогают отсрочить хронические заболевания, снижают риск падений, снимают тревогу и стресс, увеличивают продолжительность жизни. Физические нагрузки продлевают молодость, замедляют



старение, дают возможность и в преклонном возрасте вести здоровый и активный образ жизни.

Как физическая активность продлевает жизнь и улучшает ее качество

Недостаток движений снижает продолжительность жизни, но это не единственный показатель, который надо учитывать. Не меньшее значение имеет качество жизни. Именно в качестве кроется понимание правильного, здорового старения.

И сейчас, благодаря многочисленным исследованиям, мы знаем, как разумная физическая нагрузка минимизирует возрастные изменения.

Преимущества тренировок в возрасте

- Снижают риск сердечной недостаточности. Благодаря физическим упражнениям сердце начинает активнее прокачивать кровь. Так, по данным исследования, участниками которых были мужчины в возрасте 53 лет и старше, за два года тренировок максимальное потребление кислорода увеличилось на 18%. Одновременно с этим снизилась жесткость левого желудочка, то есть, сердечная мышца стала более эластичной, помолодела.
- Укрепляют сердце кардиотренировки – плавание, езда на велосипеде, бег трусцой, аэробика, танцы. Чтобы организм получил максимальную пользу, от физических упражнений, тренироваться желательно 3 раза в неделю не менее 30 минут при частоте сердечных сокращений 65-80% от максимальной.
- Профилактика и лечение остеопороза. Как и мышцы, кости являются живой тканью. Для того чтобы кости были крепкими, старая костная ткань постепенно заменяется

новой. После 30 лет процесс замедляется, а после 40 лет расход костной массы превышает ее рост. Соответственно, снижаются плотность и сила костей. Потеря костной массы и снижение функций мышц называется саркопенией.

После 50 лет нарастить костную ткань с помощью физических упражнений не получится, но процесс разрушения остановить можно.

- Улучшают когнитивные функции. Регулярные тренировки в любом возрасте улучшают когнитивные способности и снижают риск развития старческого слабоумия.



Стретчинг, йога поддерживают диапазон движений и улучшают осанку. Суставы становятся более подвижными, растягиваются и укрепляются. К тому же, наряду с физическими

нагрузками, такие тренировки улучшают и эмоциональное состояние.

Какие виды физической активности выбирать для сохранения молодости?

Раньше считали, что лучший способ сохранить мышцы в пожилом возрасте – это умеренные тренировки, направленные на развитие выносливости – плавание, бег трусцой. Но последние исследования показали, что более эффективны интервальные тренировки, когда интенсивная работа чередуется с отдыхом.

Максимальную пользу приносит комбинация силовых нагрузок, аэробных упражнений и тренировок на развитие гибкости.

Сколько надо тренироваться, чтобы дольше быть здоровым и молодым?

Проводить каждый день по 3 часа в тренажерном зале точно не нужно, как и бегать марафоны. В любом возрасте важна даже самая умеренная физическая активность – те же прогулки на свежем воздухе и подъем на этаж без лифта. Но занятия меньше 90 минут в неделю неэффективны.

В долгосрочной перспективе наименьшая скорость старения иммунной системы наблюдается при умеренной аэробной нагрузке 150-300 минут в неделю. Но уровень активности не должен быть слишком высоким. Продолжительными тренировками, свыше 360 минут в неделю увлекаться не стоит. Это чрезмерная физическая нагрузка для человека пожилого возраста.

ТАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ НЕ НУЖНО!

Когда врач прописывает лекарство, он обязательно указывает дозировку. Так обстоит дело и с физической активностью в возрасте. Бег средней интенсивности или бег трусцой полезен, а высокоинтенсивный бег в спортивном режиме угнетает иммунитет и ухудшает работу сосудов и сердца.

Упражнения с гантелями или с собственным весом – отжимания, подтягивания, защищают от саркопении, а объемные силовые нагрузки с предельными весами повышают риск ранней смерти.

Поэтому физические нагрузки надо применять дозированно, учитывая возраст, состояние здоровья и уровень подготовки.

Практические рекомендации

ВОЗ рекомендует распределять физическую активность в течение недели так:

- ✓ бег, аэробика – 2 занятия по 30 минут при средней интенсивности тренировки;
- ✓ силовые тренировки с собственным весом – 1-2 раза в неделю;
- ✓ упражнения на гибкость, растяжку – 2 раза в неделю.

Если сразу сложно заниматься 30 минут, можно тренироваться 2 раза в день по 10 минут. Спустя 10-12 дней увеличить время до 15 минут, и еще через неделю-две выходить на полноценную получасовую тренировку.

В пожилом возрасте, даже если жалоб на здоровье нет, и уж тем более, если есть хронические заболевания, любые тренировки следует начинать только после посещения врача и обязательного медицинского осмотра.

ПОВЕРНИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ ВСПЯТЬ

**Всего 3 часа физических упражнений в неделю
продлевают жизнь на 5 лет.**

**Физически активные люди по своим биологическим
показателям моложе сверстников, ведущих
малоподвижный образ жизни, в среднем, на 9 лет.**

Согласись, цифры впечатляют. Выделить 3-4 часа в неделю на тренировки и получить от жизни такой бонус – разве это не круто?

И неважно, сколько тебе лет сейчас – 25 или 65, заняться своим здоровьем никогда не поздно.

Статья написано с использование материалов fitstars.ru.

Трудотерапия



Уважаемые читатели, рубрику для вас подготовила инструктор по трудовой терапии ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Меркулова Анастасия Дмитриевна.

«Что отличает человека от животных? Кажется, что многое, но если подумать, то животные общаются друг с другом, как и люди, многие из них живут группами, напоминая наши социальные группы, у них есть жилища (гнезда, норы). Так, в чем же наши отличия? Главное, чем

люди непохожи на животных – это труд. Животные трудятся, чтобы жить. Люди часто забывают о том, что только благодаря труду и движению можно оставаться здоровым. Значение труда в нашей жизни велико не только в плане обеспечения жизненного уровня, благосостояния, но и в психологическом, социальном плане, в обеспечении нормального функционирования организма (движения). Поэтому метод лечения трудом или трудотерапия широко используется и очень эффективен.»

ФОРМЫ ТРУДОВОЙ ТЕРАПИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ

Производственная терапия профессионально важные умения или подготавливает к приобретению специальности, а также помогает решать задачи профессиональной ориентации.

Она включает в программу по трудотерапии в зависимости от степени утраты рабочих

восстанавливает



навыков организацию следующих видов деятельности получателя социальных услуг:

- ✓ подсобные работы (по уборке в пределах учреждения);
- ✓ несложные, выполняемые руками операции, с элементарными орудиями труда (сборка простых изделий);
- ✓ деятельность, включающая несколько этапов работы со сложным изделием;
- ✓ изготовление изделий, включающее все циклы обработки на производственном оборудовании;
- ✓ работа, требующая применение собственного творчества и специальных систематизированных знаний (осуществление ремонта, наладки оборудования, конструирование, чертежные работы, деятельность в роли художника-оформителя, изготовление поделок, вязание, вышивание и прочее);

Трудовые операции должны быть направлены на достижение полного восстановления трудовых функций на основе решения посильных, разнообразных задач, помогающих одновременно восстановить и психоэмоциональный фон человека.



Эрготерапия на первом этапе осуществляется на тренажерах, на втором – предлагает получателю социальных услуг виды работ, в наибольшей степени приближенные к реальной деятельности на заводе, фабрике, в мастерской.

Правильная организация посильного труда в лечебных целях требует, чтобы труд вознаграждался (грамоты, подарки, благодарственные письма), это обычно дает хороший эффект.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ТРУДОТЕРАПИЯ

Решает задачи социальной реабилитации, повышает жизненный тонус и настроение получателя социальных услуг, обеспечивает психотерапевтический эффект.

В рамках этого направления людям пожилого возраста и инвалидам предлагаются такие виды деятельности, как:

- ✓ аппликация;
- ✓ лепка;
- ✓ скручивание различных материалов для изготовления изделия;
- ✓ выполнение плетеных и вязаных из ниток изделий;
- ✓ мокрое валяние;
- ✓ развитие скоординированных движений и мелкой моторики рук в процессе изготовления изделий в технике оригами, вышивания.



ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Применяется при значительной утрате получателем социальных услуг двигательных функций и включает последовательно выполнение заданий, увеличивающих амплитуду однонаправленных и разнонаправленных движений соответствующего органа, потом возвращение силы и восстановление скоординированных движений.

Названные виды терапии трудом должны сочетаться с таким направлением, как бытовая реабилитация (обучение самообслуживанию).

Это комплекс мероприятий по освоению навыков самообслуживания людьми пожилого возраста и инвалидами, перенесшими инсульт, травму, тяжелое заболевание.

Бытовая реабилитация направлена в основном на восстановление функций конечностей, что поможет пациенту не чувствовать своей беспомощности. В системе бытовой реабилитации используются специальные приспособления, тренажеры.



Страничка психолога

**Уважаемые жители дома-интерната,
на Ваши вопросы отвечает психолог
Тушнова Татьяна Алексеевна.**

«Сегодня я расскажу вам что такое Нейробика, упражнения для мозга для пожилых людей. Это особая гимнастика, синхронизирующая и улучшающая работу полушарий мозга. Приведу 7 упражнений, выполняя которые регулярно по 10-20 минут в день, вы значительно улучшите работу мозга, омолодите его, восстановите память и моторику, а также получите и другие позитивные улучшения. Поговорим о 9 простых способах развить нейропластичность мозга, которые можно применять в обычной повседневности легко, хоть каждый день.»



Как сохранить свой мозг молодым в любом возрасте

Ранее считалось, что нервные клетки не восстанавливаются. Но в начале 21 века ученые доказали, что нейроны могут обновляться в течении всей жизни. Это происходит благодаря

нейропластичности мозга. Чтобы процесс регенерации нейронов продолжался до самой старости надо постоянно давать нагрузку умственной деятельности, причем чтобы одинаково хорошо работали оба полушария головного мозга.

Для этого очень хорошо подходит



Нейробика – тренировка мозга, для развития и синхронизации обоих полушарий. Она тренирует память, логику и воображение. Сейчас разработаны десятки упражнений. Они помогают в реабилитации после инсультов и различных травматических повреждений мозга. Тренируя здоровый мозг, Вы улучшаете свое здоровье всего организма и увеличиваете продолжительность жизни. Мы живем пока развиваемся. А наше развитие, это, прежде всего развитие мозга, так как именно он является координатором всех процессов и частей нашего организма.

Причина старения мозга и отмирания нейронов кроется в истощении дендритов – отростков нервных клеток. Чтоб этого не происходило, их нужно постоянно стимулировать. Если этого не делать, то они попросту атрофируются. Одни и те же рутинные ежедневные действия формируют шаблонное поведение. Формируются привычки и автопилотная монотонность. Для поддержания этого процесса уже не требуется гибкость мышления и нахождение новых решений. Новым нейронам незачем появляться. Вот они и отмирают.



Но наш мозг состоит из тканей подобных тканям эмбриона. Он всегда открыт к развитию и обучению. Если мы этим не занимаемся, то его функция остается не востребованной, и он дряхлеет. Если

же мы его постоянно задействуем на новые непривычные задачи, то мозг с радостью развивается и наполняется новой жизненной силой.

Для поддержания здоровой работоспособности нашему мозгу, как и телу, необходима физическая зарядка. Такой зарядкой для мозга и является Нейробика.

9 простых способов развить нейропластичность мозга

Способ 1. Новая обстановка.

Дайте Вашему мозгу новые впечатления. Посетите места, в которых не бывали. Пойдите на работу не привычным маршрутом. Введите в свою жизнь спонтанность, непредсказуемость.

Способ 2. Новые запахи.

Утром, при пробуждении, специалисты советуют вдыхать новые, разнообразные ароматы. Можно использовать благовония или эфирные масла. Это не только разбудит Ваш мозг, но и улучшит настроение.

Способ 3. Мнимая слепота. Упражнение на внимание и концентрацию.

Завяжите глаза и попробуйте перемещаться так по Вашей привычной комнате. Поужинайте с закрытыми глазами или примите душ. Это непривычное действие активизирует другие органы чувств.

Способ 4. Правое-Левое.

Выполняйте привычные действия не основной рукой. Например, почистите зубы левой рукой, если обычно это делаете правой.

Способ 5. Незнакомая работа.

Беритесь за работу, которую ранее не приходилось выполнять. Экспериментируйте.

Способ 6. Ответы на вопросы.

Отвечайте на вопросы по-новому, избегая привычных, шаблонных фраз. Ответьте более развернуто или как-то необычно.

Способ 7. Чтение.

Периодически читайте что-то новенькое. Не относящееся к кругу Ваших интересов. Время от времени меняйте тему того, что Вы читаете.

Способ 8. Немой телевизор.

Отключите у телевизора звук и посмотрите так его некоторое время.

Способ 9. Новый темп.

Время от времени меняйте темп привычного действия. Например, ускорьтесь в 2 раза. А в каких-то других событиях замедлитесь в 3 или 5 раз.

7 лучших упражнений Нейробики для развития мозга и поддержания его в молодом и здоровом состоянии

Старайтесь внести в свою жизнь побольше разнообразия. Активная жизнь активизирует работу мозга и не дает нам стареть и сохранит ясность ума на долгие годы.

Упражнение 1. Вертушка

Соедините подушечками большой и указательный палец одной руки с указательным и большим пальцем другой. Попеременно меняйте положение кистей рук вращаясь на подушечках одних пальцев, размыкая другие, затем соединяя их и вращайте, размыкая предыдущие и соединяя. Смотрите в видео.

Упражнение 2. Левша-Правша.

Располагаем перед собой лист бумаги. Лист лучше закрепить, чтобы он не смещался. Берем в левую и правую руки по маркеру, карандашу или ручке. Рисуем одновременно в зеркальном отображении обеими руками синхронно квадраты, затем треугольники, затем круги. Можете продолжать и с другими фигурами, какие только захотите. Важно начинать и заканчивать рисовать фигуры обеими руками одновременно. Фигуры должны быть одинакового размера. Чем правильнее, тем лучше.

Упражнение 3. Читаем вверх-ногами.

Возьмите книгу. Переверните ее вверх ногами и читайте. Доведите беглость чтения до обычной вашей скорости чтения книги в нормальном положении.

Упражнение 4. Веретено.

Сомкните обе руки, примыкая подушечками пальцев одной к соответствующим пальцам другой. Вращайте большими пальцами вокруг друг друга в одном направлении, затем в противоположном. Потом переходите к указательным и так далее. Ускоряйте темп.

Упражнение 5. Две орбиты.

Встаньте. Ноги на ширине плеч. Вытяните обе руки перед собой ладонями вниз. Вращайте руками в плечевых суставах так,

чтобы руки двигались в противофазе. Например, из положения рук перед собой правая описывает окружность вверх-назад-вниз-вперед, одновременно с этим движением левая описывает окружность вниз-назад-вверх-вперед. Впереди руки должны встретиться. Продолжайте такие движения какое-то время, затем поменяйте направление движения.

Упражнение 6. Пальчик-пальчик.

Соедините кисти рук, прижав ладони и растопыренные пальцы друг к другу. Перекрещивайте попеременно сначала большие пальцы, затем указательные, средние и так далее. Дойдя до мизинцев, продолжите в обратном порядке. Ускоряйте темп.

Упражнение 7. Динамический замок.

Переплетите кисти рук в пальцевой замок. Выпрямляйте пальцы по одному и возвращайте в исходное положение, начиная с больших и до мизинцев, а затем в обратном порядке. Постепенно наращивайте темп.

Эти упражнения хороши тем, что не требуют специальной подготовки, оборудования или спортивной формы. Их можно делать в любое удобное время, даже между делом, будь то на работе, в транспорте, у телевизора, или еще где-то. Занимаясь до 20 минут ежедневно, Вы значительно поможете своим нейронам восстановиться и обновиться. Причем можно делать по несколько минут за раз. Главное регулярность и постоянство.



СТРАНИЧКА ЮРИСКОНСУЛЬТА

Уважаемые жители дома-интерната, на Ваши вопросы отвечает юрисконсульт Носова Екатерина Сергеевна. В нашем доме-интернате получателям социальных услуг оказывается бесплатная юридическая помощь юрисконсультом нашего Учреждения. Правовое консультирование получателей социальных услуг осуществляется как в устной, так и в письменной формах. Каждый проживающий в доме-интернате, а также их родственники, могут обратиться к юрисконсульту с любым интересующим их правовым вопросом.



СУДЕБНЫЙ ПРИКАЗ.

Очень часто о существовании Судебного приказа должник узнает в лучшем случае при получении постановления о возбуждении исполнительного производства от судебных приставов, в худшем, в момент списания денежных средств со своего счета. Эта тема актуальна для многих людей, поэтому в сегодняшней статье я расскажу о судебном приказе.

Судебный приказ - судебное постановление, вынесенное судьей единолично на основании заявления о взыскании денежных сумм или об истребовании движимого имущества от

должника по требованиям, предусмотренным статьей 122 ГПК РФ, если размер денежных сумм, подлежащих взысканию, или стоимость движимого имущества, подлежащего истребованию, не превышает пятьсот тысяч рублей. То есть это вид исполнительного документа, состоящий из вводной и резолютивной частей, содержащий сведения о подлежащей взысканию сумме задолженности либо обозначение истребуемого движимого имущества с указанием стоимости.



Судебный приказ является одновременно исполнительным документом и приводится в исполнение в порядке, установленном для исполнения судебных постановлений.

Судебный приказ по существу заявленного требования выносится в течение пяти дней со дня поступления заявления о вынесении судебного приказа в суд.

Судебный приказ выносится без вызова взыскателя и должника и проведения судебного разбирательства.

Суд исследует изложенные в направленном взыскателем заявлении о вынесении судебного приказа и приложенных к нему

документах сведения в обоснование позиции данного лица и выносит судебный приказ на основании представленных документов.

Судья в пятидневный срок со дня вынесения судебного приказа высылает копию судебного приказа должнику, который в течение десяти дней со дня получения приказа имеет право представить возражения относительно его исполнения.

В случае, если в установленный срок от должника не поступят в суд возражения, судья выдает взыскателю второй экземпляр судебного приказа, заверенный гербовой печатью суда, для предъявления его к исполнению. По просьбе взыскателя судебный приказ может быть направлен судом для исполнения судебному приставу-исполнителю, в том числе в форме электронного документа, подписанного судьей усиленной квалифицированной электронной подписью в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Судебные приказы могут быть предъявлены к исполнению в течение трех лет со дня их выдачи.

Так же существуют Судебные приказы вынесенный судьей единолично на основании заявления по требованию взыскателя о взыскании



обязательных платежей и санкций (КАС РФ). Но об этом мы поговорим в следующем номере.

Полезно знать



Рубрику подготовила:
специалист по социальной работе
Румянцева Марина Сергеевна

Рисование и его влияние на организм пожилых людей

Любой вид творчества очень благоприятно влияет на организм. Но можно выделить моменты, которые просто необходимы для поддержания организма пожилых людей в тонусе.

А именно:

- ✓ **Борьба со старческими болезнями.** Рисование — это прекрасная профилактика болезней головного мозга. Этот вид творчества отлично помогает для борьбы с такими болезнями как деменция, болезнь Альцгеймера и прочими. Рисование помогает тренировать память, при этом занимаясь этими тренировками с удовольствием.
- ✓ **Реализация творческого потенциала.** Почему важно заниматься каким-либо видом творчества? Во время того, когда мы рисуем, мы реализуем свой творческий потенциал, что в свою очередь помогает избавиться от раздражительности и усталости. Во время любого творческого занятия человек избавляется от негативных эмоций, при этом расслабляется и высвобождает эмоции, запертые глубоко внутри.
- ✓ **Наполнение энергией.** Каждый человек, у которого есть хобби знает, насколько может вдохновить и окрылить любимое занятие. Рисование, один из самых творческих видов досуга, может подарить очень много энергии. Появляются новые силы, свежесть взглядов, желание творить.
- ✓ **«Убивание» свободного времени.** В пожилом возрасте у людей становится очень много свободного времени,

привычный график нарушается. И ведь не все могут придумать, чем занять свой день. В этом случае рисование может сослужить отличную службу. При том, что оно приятно, оно позволяет занять свободное время чем-то полезным и приятным.

✓ **Лекарство.** Рисование способно лечить! Достаточно узнать подробнее про арт-терапию и становится ясно, что с помощью рисования можно победить практически любую болезнь. Такой способ быстро набирает популярность. Но и обычное рисование «для себя» может привести к великолепным результатам, касающимся излечению от многих недугов.

✓ **Положительные эмоции.** В жизни пожилых людей происходит переворот, из-за которого их привычный уклад меняется и им может не хватать эмоций. Хорошо, когда потребность в приятных ощущениях и ярких эмоциях закрывается. А если нет? Необходимо брать все в свои руки получать яркие впечатления от рисования. Это простой, но вполне действенный и доступный всем метод быстрого получения положительных эмоций.



С чего начать обучение рисованию пожилому человеку?

Вопрос не совсем верный. Каждый человек изначально умеет рисовать. Вопрос скорее в том, КАК ЧЕЛОВЕК РИСУЕТ. В нашем случае, техника рисования совершенно неважна.

Для того, чтобы получить пользу, которую мы описали выше, важен сам процесс творчества.

Важно, чтобы выбранные материалы для рисования нравились и были комфортны для человека. Процесс должен доставлять удовольствие, а не проблемы. Можно использовать ЛЮБЫЕ материалы, но как правило чаще всего используют гуашь, акварель и цветные карандаши. Так же важно, какую

использовать бумагу, ведь чем она лучше, тем приятнее творческий процесс

Если пожилой человек боится чистого листа и не может начать?

Можно попробовать «упрощенные» версии для рисования. Это могут быть:

- ✓ **Раскраски для взрослых** — наверное, самый простой способ рисовать, не рисуя это раскраски для взрослых. С ними просто вспомнить детство, рисовать не сложно, можно лишь заполнять свободные ячейки цветами на ваш вкус. Выглядят они как черно-белые картинки, но в отличие от детских раскрасок у них более интересные темы и высокий уровень умений. Есть великое множество тематик, от растений до памятников архитектуры. Бонусы — развитие мелкой моторики и расслабление.
- ✓ **Рисование по номерам** — данная версия похожа на прошлый вариант, однако немного другая. Там процесс рисования происходит не на бумаге, а на специальном холсте, который разделен на сегменты, помеченные номерами для удобства использования. Рисуют на нем масляными или акриловыми красками. Конечно, сначала подобный формат может напугать своей серьезностью, но на деле так рисовать не сложнее, чем в раскраске.
- ✓ **Дудлы** — это самая простая техника, хотя с первого взгляда так и не скажешь. Для нее нужна ручка (предпочтительней будет гелиевая) и бумага. Чем лучше качество ручки и бумаги, тем больше удовольствия вы получите от процесса. Техника дудлинга это полет фантазии, это очень быстро затягивает. Специфика в том, что узор рождается из сочетания различных линий, точек, узоров. Здорово включить воображение и расслабиться, вы не заметите, как пролетит время.



**ИТАК, РИСОВАНИЕ БУДЕТ ПОЛЕЗНЫМ ЗАНЯТИЕМ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ТАК КАК ЭТО ПРИЯТНО И ПРОСТО,
А УДОВОЛЬСТВИЯ ПРИНОСИТ МАССУ!**

Читайте в следующем номере!

- Калейдоскоп событий
- Медицинская страничка
- Полезно знать!
- Страничка психолога
- Страничка юрисконсульта
- и многое другое...

Мечтайте!

Творите!

Пишите!

