

Содержание

Поздравляем!	Стр. 3
Калейдоскоп событий	Стр. 4
Школа здоровья	Стр. 7
Движение – жизнь!	Стр. 10
Страничка психолога	Стр. 12
Литературная страничка	Стр. 14
Вкусная страничка	Стр. 15
Наш девиз – «Движение – жизнь!»	Стр. 19

Информационный журнал «ДОМ»

Издатель – ГБУ СО ЯО Угличский

дом-интернат для престарелых и инвалидов

Редакционный совет:

Кашелапова М.А. – заместитель директора

Тушнова Т.А. – психолог, редактор

Меркулова А.Д. – культорганизатор, оформитель

Наш адрес:

152201 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

Поздравляем!

www.arabesko.ru

Что может быть важнее людей, которые знают так много об этой жизни, обладают мудростью, опытом, добротой? Дорогие главные люди Земли, с праздником! Будьте всегда одарены заботой, уважением, пониманием не только близких, но и окружающих людей. Пусть в душе живет гармония, а в сердце поют соловьи. Пусть будет время и повод для любимых дел, отдыха и наслаждения жизнью. Пусть родные любят и почитают. Здоровья!



Директор ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат
Аксенова Наталья Николаевна



В Международный день пожилых людей желаем вам улыбок, добра и человеческого тепла. Пусть каждый будет одарен вниманием и пониманием родных, заботой и душевностью. Долгих вам лет жизни, здоровья и мира в душе. За вашу жизнь вы сделали так много, что заслуживаете уважения, достатка и благополучия. Счастья вам!

Сестра-хозяйка отделения активного долголетия
ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат
Елисеева Виалетта Валерьевна



Калейдоскоп событий



Уважаемые читатели, рубрику для вас подготовила культорганизатор 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»

Что такое «День рождения»?

Это обыкновенное чудо. Какое странное название! Если чудо – значит необыкновенное. А если обыкновенное – значит не чудо. А ведь это не верно. Не счесть чудес, которые стали нашим бытом. И одно из таких чудес – театр. На глазах у зрительного зала возникает чудо творчества.

Пять лет назад самые творческие жители нашего дома собрались в один дружный коллектив. Так родилась театральная студия «Теремок». На счету у коллектива уже более 10 театральных постановок, песни, танцы и стихи. Артисты не представляют себе и дня без репетиций. И каждый раз, выходя на сцену, они готовы радовать своего зрителя.



В эти теплые летние дни «Теремок» празднует свой первый юбилей вместе со своими зрителями и бессменным руководителем Тушновой Татьяной Алексеевной. В свой праздник артисты представили большую концертную программу с сюрпризами: новые миниатюры, песни и «Восточный танец», который вызвал бурю положительных эмоций и шквал аплодисментов!



Поздравить театралов в этот день пришли наши постоянные гости и наставники, члены Попечительского совета: Еремеев Николай Васильевич, Макаров Алексей Викторович, Яковлев Сергей Алексеевич.

Приезд важного гостя.

16 августа в ходе рабочей поездки в Угличский район Уполномоченный по правам человека в Ярославской области Сергей Александрович Бабуркин посетил Угличский дом-интернат для престарелых и инвалидов.

Уполномоченный провел рабочую встречу с руководителем учреждения Аксеновой Натальей Николаевной, с которой обсудил вопросы защиты прав недееспособных граждан, а также людей с ограниченными возможностями.



Сергей Александрович проверил условия, в которых живут постояльцы интерната, пообщался с проживающими в нем людьми. Жалоб к омбудсмену не поступило – граждане, напротив, сказали, что высоко оценивают помощь, оказываемую им в интернате.



«На высокой Волне»

В рамках социального проекта «На высокой Волне», который реализуется в Ярославской области по инициативе временно исполняющего обязанности губернатора Дмитрия Миронова, в Угличский дом-интернат с концертом приехали артисты Ярославской Филармонии – ансамбль русских народных инструментов «Серпантин».



С первой же ноты зрители погрузились в эпоху лет своей молодости. Весь концерт с удовольствием подпевали солистам – заслуженному артисту России Анатолию Калбешину и Татьяне Чикалёвой (домра), громко аплодировали музыкантам – лауреату областной премии им. Л.В.Собинова Андрею Черепанову (баян), Андрею Чикалеву (балалайка) и Александру Роузову (контрабас).

Выставка социальных услуг.

Сотрудники Угличского дома-интерната посетили выставку «Социальные услуги для пожилых граждан в Ярославской области». Со словами приветствий выступили организаторы выставки - Лариса Андреева, директор департамента труда и социальной поддержки населения Ярославской области, Николай Александрович, заместитель председателя Ярославской областной думы, Сергей Березкин, председатель общественной палаты Ярославской области.



На выставке были представлены важная информация, зажигательные танцы и множество мастер-классов. Гостям было предложено попробовать различные социальные услуги, познакомиться с нововведениями в социальной сфере, посетить социальную парикмахерскую и узнать о возможностях дополнительного образования для пенсионеров.

Члены союза пенсионеров России выступили с ритмичным танцем перед гостями, тем самым доказав свой девиз "Двигайся больше - проживешь дольше"!



Школа здоровья



Уважаемые читатели, рубрику для вас подготовила старшая медицинская сестра социально-медицинского отделения ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Менгель Ирина Михайловна.

Школа Здоровья — это школа, созданная для ПРАКТИЧЕСКОГО овладения навыками Здорового Образа Жизни. Здоровье — величайшая ценность! Мы не обращаем внимание на свое здоровье пока оно есть. А при заболевании надеемся на чудодейственные таблетки, лечебные процедуры, травы, знахарей. Многие продолжают курить, злоупотреблять алкоголем, при этом сохраняется образ жизни, который привел к недугу. Медицина может помочь справиться с болезнью. Но вернуть свое пошатнувшееся здоровье люди могут сами, изменив образ жизни. Главное, чтобы не было поздно.

Мелкая моторика - это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, в сочетании со зрительной системой, для выполнения мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног.

Китайские ученые, во II веке до новой эры, знали о влиянии действия рук на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и массаж пальцев гармонизирует тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. Каждый палец руки имеет довольно обширное значение в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция "схемы человеческого тела", а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев. Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны.

- Массаж большого пальца повышает активность головного мозга.
- Указательный связан с желудком.





- Делая массаж среднего пальца, вы оказываете воздействие на кишечник
- Массаж безымянного пальца - положительно влияете на работу печени и почек.
- Массируя мизинец, вы помогаете работе сердца.
- Массаж кистей рук оказывает, как положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий, иммуностимулирующий эффект, так и стимулирует мыслительные функции и речь.

Конечно, в первую очередь, вышеперечисленное важно для развития малышей, но в век повальной гиподинамии и

атрофии мозга, становится актуальным и для взрослых. Для которых даже самое обычное написание текста, особенно перьевыми приборами, чрезвычайно полезно. Стучание по клавиатуре компьютера подобного эффекта, к сожалению, не дает. Упражнения на развитие мелкой моторики не только оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, но и являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия ее с подчиненными структурами. А также памятью, мышлением, вниманием и наблюдательностью. Движения руки человека формируются в процессе воспитания и обучения, как результат ассоциативных связей, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов. Все случаи речевых расстройств, когда человек с нормальными умственными способностями и нормальным слухом страдает угнетением речевой организации (не может правильно организовывать звуковую и/или смысловую структуру своей речи), называются нарушениями речи.

Главные причины, из-за которых развивается нарушение речи это:

- травма при родах;
- перенесенные телесные (соматические) заболевания, продолжительные по времени;
- неблагоприятная речевая среда;
- педагогическая запущенность;
- нехватка внимания, дефицит любви и общения.
- последствия ОНМК

В тяжелых случаях речевых нарушений, человек не только не может ясно и четко говорить сам - он плохо воспринимает и усваивает чужую,



звучащую речь, с трудом строит фразы и предложения, имеет ограниченный словарный запас.

Это касается как активного словаря (осмысленно употребляемые в речи слова), так и пассивного (слова речи других людей, воспринимаемые на слух). Если своевременно не принять должные меры к исправлению речи, у человека возникают серьезные проблемы общения и, как следствие - развитие всевозможных комплексов, препятствующих межличностному общению, раскрытию умственного и творческого потенциала.

Как правило, человек с нарушенной речью весьма критичен к своей патологии, но одна из главных опасностей, которую представляют речевые нарушения - это торможение интеллектуального развития, ведь речь является одним из главных интеллектуальных инструментов.

Нормализация развития интеллекта происходит по мере того, как устраняется речевая затрудненность и формируется нормальное словопроизношение. Поэтому стоит обратить особое внимание на массаж пальцев и упражнения по развитию и восстановлению мелкой моторики.



«Рука - вытекший наружу мозг!» (Кант)



ДВИЖЕНИЕ



Физкультминутка.

- Движение – это здоровье,
- Движение – это жизнь.
- Не ленись – подтянись,
- Руки набок, ноги врозь,
- Три наклона вниз,
- На четвёртый поднимись.
- Раз – направо, два – налево,
- Приседанья каждый день
- Прогоняют сон и лень!



- ЖИЗНЬ !!!



Походка человека и внешний вид зависят от его осанки.
Человек с правильной осанкой выглядит красиво и уверенно.
Его организм здоров и полон сил.



Движение - жизнь. Если будете стоять на месте, превратитесь в болото. Не закисайте. Помните: в быстрой воде - муть не держится. Вперед друзья!!!!))

оториноларинголог



Страничка психолога



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

**Хотите иметь здоровое сердце?
Двигайтесь!**

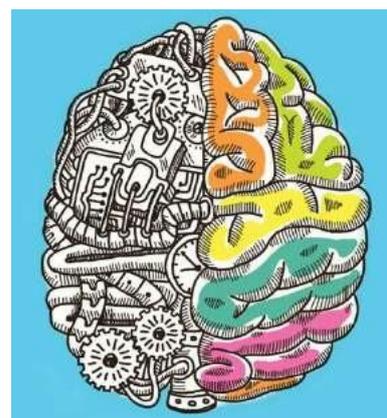
«Движение – жизнь!» - девиз всех сотрудников и жителей Угличского дома-интерната!

Быстрый тест на определение склада ума

Существует немало тестов, помогающих определить способ мышления человека. Проходя их, приходится отвечать на разнообразные вопросы, напрягаться... А вот сегодняшний тест на определение склада ума наипростейший. Несколько секунд хватит, чтобы получить ответ.

Другое дело, что сначала надо понять, что именно будет означать полученный вами результат. Чтобы ввести вас в курс дела, совсем чуть-чуть хочу напомнить то, о чем уже говорилось не раз в этом блоге - строении нашего мозга. В частности, о том, что он разделен на два полушария не только по внешним признакам. Значимой является также зона ответственности каждого из них.

Итак, напоминаю, что левое полушарие ответственно за логическое, аналитическое мышление, наше умение выстраивать последовательность действий. И при этом управляет правой половиной тела человека.



Ну а правое полушарие, наоборот, берет на себя управление левой стороной тела и ответственность за наши творческие, новаторские способности, усиление интуиции, чувственного восприятия мира.

При всем при этом они между собой как-то умудряются договариваться, и работают, не мешая друг другу,

одновременно. Однако же в зависимости от того, какое из них превалирует, проявляются и наши склонности то ли к написанию стихов, то ли к сухим математическим расчетам. Другими словами, так выказывает себя наш склад ума. Даже если вы - всесторонне развитая личность с любовью ко всем наукам и искусствам (неужели?), все равно что-то у вас получается лучше, качественнее, быстрее, является вашей отдушиной. Таким образом проявляется ваша "левосторонность" или "правосторонность".

Теперь, когда мы все это вспомнили, обратимся непосредственно к тесту. Простому и быстрому. Вам нужно всего лишь обе руки сложить в замок - переплести между собой пальцы обеих рук. Сделали? Итак, тест на определение склада ума - смотрим:

- если после переплетения большой палец вашей правой руки оказался к вам ближе всего, накрыв "коллегу" слева, вы, можно сказать, технарь, логик, аналитик, и ваше доминантное полушарие - левое.
- если сверху оказался ваш левый большой палец - вы, очевидно, склонны к творчеству, решению интуитивных, визуальных задач. А ваше более сильное полушарие - правое.

Как видите, все очень просто.

Теперь, решая, в какой кружок отвести ребенка, не забудьте попросить его сжать ручки в один большой кулачок - и ваши сомнения разрешатся в сторону склонностей самого дитятка.

Незнакомому человеку так протестировать вам будет труднее, но тоже возможно - ведь мы иногда складываем руки, даже не замечая этого. А уж себя проверить, чтобы лучше понимать, вы просто обязаны!



ЖИЗНЬ полна чудес,
и самое главное
волшебство заключается в том,

*что мы можем и должны,
творить их сами*

Литературная страничка

Женщина

Мудрая женщина,
родная наша Мать!
Какой Великой Славой
мне подвиг твой назвать?

Ты в ДУМе заседаешь,
планеты и космос покоряешь.
Врач, ученый, или трудовой народ,
От врагов нашу Родину защищаешь
и всегда идешь вперед!

Гордая, славная женщина,
Мать всех народов на Земле.
За твои труды и заботы,
Спасибо, родная, тебе!

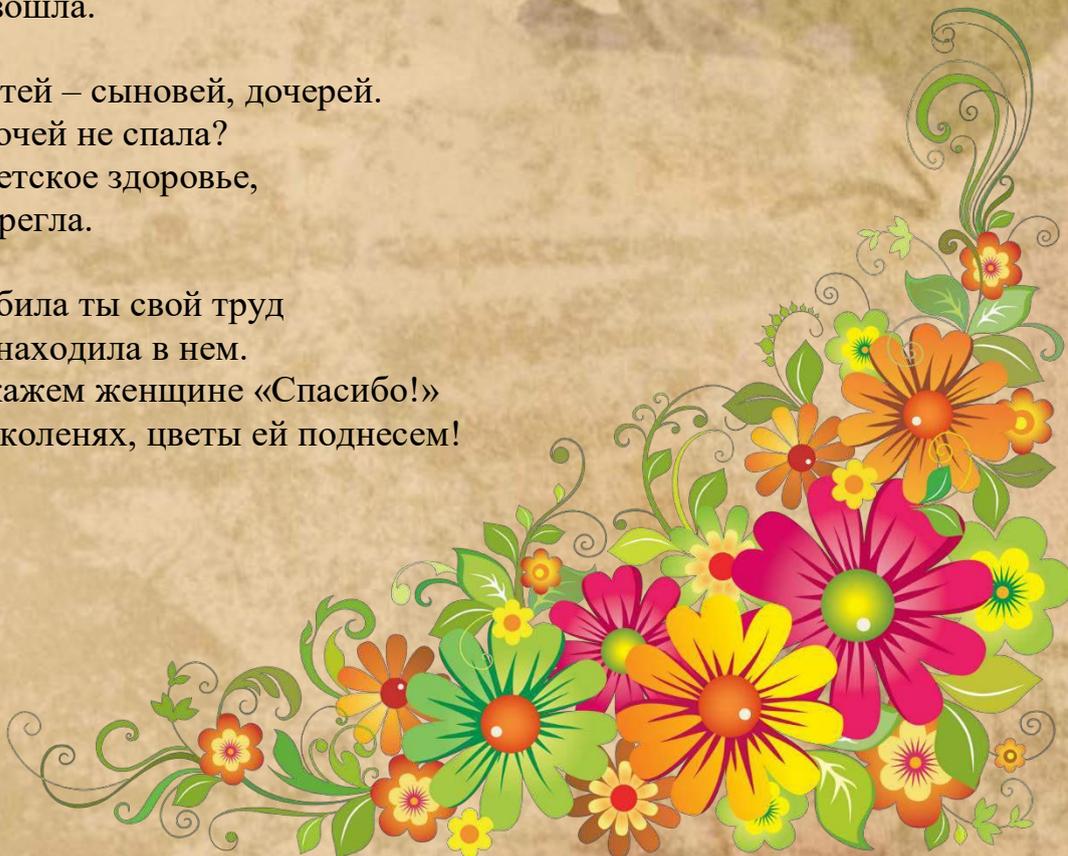
Своими сильными руками
Творишь ты чудеса.
Управляешь великими делами,
Себя превзошла.

Растила детей – сыновей, дочерей.
Сколько ночей не спала?
Хранила детское здоровье,
Себя не берегла.

Всегда любила ты свой труд
И счастье находила в нем.
Давайте скажем женщине «Спасибо!»
И, стоя на коленях, цветы ей поднесем!



*Новгородова Раиса Михайловна
(участница литературного
клуба «Метида»)
Март 2017 год*



Вкусная страничка



Уважаемые читатели, в сегодняшнем номере шеф-повар ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат **Скорикова Ольга Геннадьевна** поведает вам о вкусных и полезных блюдах.

Осенние рецепты

Вот и закончилось теплое лето, солнечные дни и фруктовое изобилие. Прохладными осенними вечерами хочется чего-нибудь горячего, сытного и согревающего. Наступило самое время для сытных супов, картофельных пюре и ароматных яблочных пирогов с дымящейся кружкой горячего шоколада, которому, кстати, этой осенью стукнуло 500 лет. Так что давайте вооружимся осенними рецептами с только что созревшими овощами и проведем осень достойно и приятно.

Салат с курицей и овощами

Ингредиенты:

- Куриное филе — 300 Грамм
- Перец болгарский — 1 Штука
- Помидоры — 3 Штуки
- Огурцы — 2 Штуки
- Сыр тертый — 1/2 Чашки
- Майонез — По вкусу
- Соль, перец — По вкусу

Количество порций: 2

Приготовление:

Куриное филе положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварите в течение 20 минут (до готовности).

Болгарский перец очистите от семян и мембран, нарежьте некрупным кубиком и положите в салатницу.

Куриное филе остудите, нарежьте кубиком аналогичного размера и добавьте в салатницу.

Туда же добавьте кубиками нарезанные помидоры.

Добавьте кубиками нарезанные огурцы, тертый сыр, соль, перец и майонез. Перемешайте.

Салат с курицей и овощами готов!



Котлеты в духовке с овощами и сыром

Ингредиенты:

- 500 г говядины (можно свинины или готового фарша)
- 100 г батона
- 100 мл молока
- 2 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 1 большая луковица
- 1 большой помидор
- 4 ст.л. сметаны (или майонеза)
- 2 ст.л. кетчупа
- 100 г сыра
- соль
- перец



Приготовление:

С батона срезать корку, поломать на кусочки, залить молоком и хорошо кусочки примять.

Мясо помыть, порезать на кусочки и прокрутить на мясорубке.

К фаршу добавить соль, перец, яйца, размоченный батон и чеснок, продавленный через чеснокодавилку. Тщательно вымесить фарш.

Противень застелить пекарской бумагой или смазать маслом.

Сформировать плоские котлеты (у меня получилось ровно 12 штук) и выложить их на противень.

Луковицу почистить, порезать тонкими кружочками (количество кружков должно быть равно количеству получившихся котлет).

Помидор порезать на такое же количество тонких кружков.

Сыр порезать на такое же количество пластинок.

Котлеты смазать кетчупом.

Выложить на каждую котлету кружок лука.

Смазать 2 ст.л. сметаны (или майонеза).

Выложить кружки помидора.

Смазать 2 ст.л. сметаны (или майонеза).

Сверху выложить пластинки сыра.

Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Готовить 30 минут.

Котлеты можно подавать с картофельным пюре или рисом.



Томатный суп

Ингредиенты:

Куриное филе — 1 шт.

Молодые кабачки — 1-2 шт.

Морковка — 1 шт.

Лук — 1 шт.

Спелый помидор — 3-4 шт.

Чеснок — 1-2 зубчика

Оливковое масло — 2 ст. л.

Соль, черный перец, сахар, сухие ароматные травы, свежий укроп – по вкусу

Приготовление:

Для начала приготовим томатное пюре из спелых и свежих помидоров. Если нет очень спелых помидоров, стоит взять банку консервированной мякоти. Или на самый крайний случай томатный сок, хотя я и не приветствую этого. Да, важный момент: помидоров много не будет. Ошпарить помидоры кипятком и снять с них кожицу. Разрезать помидоры поперек на две половинки и удалить ложкой семена. Вырезать зону роста, хвостик. Мякоть сложить в блендер и измельчить до состояния пюре. Это будет основа томатного супа.

Луковицу почистить и мелко нарезать. Также почистить и мелко нарезать чеснок. Морковку почистить и нарезать небольшими кубиками.

Кабачки, если они молодые, чистить не надо. Просто порезать их на кубики. Или разрезать вдоль на четыре части и нарезать поперек кусочками шириной 1.5 см. Так будет нормально.

В сотейнике разогреть 2 ст. л. оливкового масла и обжарить на нем нарезанный лук в течение 2-3 минут.

Добавить в сотейник чеснок и нарезанную морковку. Чуть-чуть посолить и поперчить, продолжать обжаривать на среднем огне еще 5 минут, помешивая.

Нарезать куриное филе на кусочки. Размер нарезки произвольно, но рекомендую не крупнее, чем нарезаны кабачки. Добавить филе в сотейник и обжаривать, пока курица не побелеет. Обычно это 5-6 минут. На этом этапе можно добавить ароматные травы, они не помешают. Есть неплохие варианты средиземноморских или итальянских смесей трав. Добавляйте по вкусу.

Добавить нарезанные кабачки.

Влить в сотейник четверть стакана воды и тушить все под крышкой на слабом огне 20-25 минут. Примите во внимание, что курица и кабачки дадут достаточно жидкости, поэтому не стоит доливать воды слишком много.

Добавить приготовленное томатное пюре и 1 ч. л. сахара. Если суп вам покажется слишком густым — добавьте немного воды, а лучше белого столового вина.

Варить все 10 минут от момента закипания.

Готовый суп разлить в тарелки и украсить свежим укропом.



Пышки "Любаша"

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 3-4 ст.л. сахара
- щепотка соли
- ваниль
- 1/2 ч.л. соды
- 3 ст.л. сметаны (с горкой)
- 1 ст. л . водки (необязательно).

Приготовление:

Яйца взбить с сахаром, добавить щепотку соли, ваниль, гашенную соду, сметану и водку. Все хорошо смешать и добавить муки. Замесить мягкое, не прилипающее к рукам, тесто. Раскатать не тонко (чуть меньше см), вырезать формочкой для печенья пышки и испечь в раскаленном растительном масле. Пышки на глазах раздуваются, пекутся молниеносно. В конце посыпать пудрой.



Вкусная кабачковая запеканка

Приготовление:

Отварить рис - 3 столовых ложки, смешать с 500гр. фарша. Посолить, поперчить.

Грибы 300гр порезать небольшими дольками, лук полукольцами. Обжарить на растительном масле

Кабачок очистить от кожуры, нарезать вдоль тонкими (чем тоньше, тем лучше) ломтиками 3мм, слегка присолить. Я не чистила кожуру, пока она еще мягкая.

Форму для кекса смазать растительным маслом, уложить кабачки, так чтобы края кабачков свисали. У меня нет такой формы, поэтому я делала в сковородке, а она немного великовата

Уложить фарш.

Следующий слой грибы с луком, затем остальной фарш.

Нарезать помидоры, уложить,

посолить, поперчить, смазать майонезом с чесноком и укропом, закрыть кончиками кабачков, покрыть слоем майонеза. Поставить в духовку и тушить до готовности.

Готовую выложить на блюдо, украсить помидорами и зеленью.



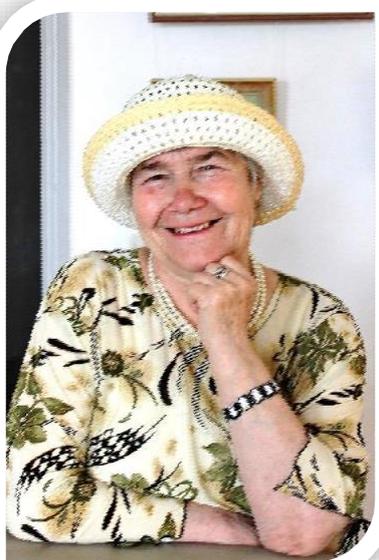
 Приятного Вам аппетита!

Наш девиз – «Движение – жизнь!»



**Ландышева Галина
Сергеевна**

Участница творческих клубов: клуб «Киноман», спортивный клуб «Здоровяк», клуб путешественников «Угличане»



**Новгородова Раиса
Михайловна**

Участница творческих клубов: театральная студия «Теремок», класс танца «Энергия движения», вокальный клуб «Посиделки», клуб путешественников «Угличане», клуб «Киноман», спортивный клуб «Здоровяк», литературный клуб «Метида»

Уважаемые жители дома-интерната, мы продолжаем новую рубрику под названием «Наш девиз – «Движение – жизнь!».

В этой рубрике мы будем знакомить вас с самыми

активными жителями нашего дома, участниками трудотерапии и клубных формирований.

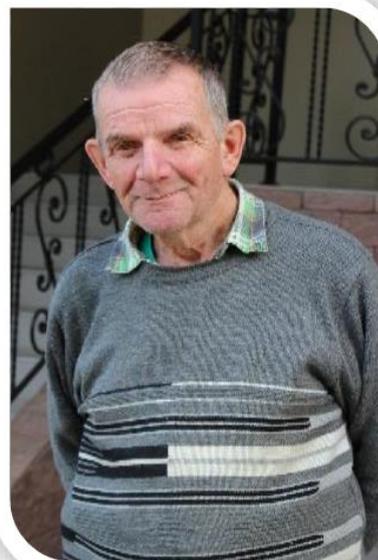
Каждый из вас может оказаться на страницах журнала «ДОМ». Занимайтесь спортом, обретите свое хобби, полюбите эту жизнь... И тогда вы будете здоровы и счастливы!!!

Здоровья Вам и долгих лет жизни!



**Добрынин Николай
Сергеевич**

Участник творческих клубов: АРТ-терапия, спортивный клуб «Здоровяк», клуб «Киноман», клуб путешественников «Угличане»



**Игрушкин Анатолий
Михайлович**

Участник творческих клубов: клуб «Киноман», спортивный клуб «Здоровяк», клуб путешественников «Угличане», театральная студия «Теремок», класс танца «Энергия движения».