



Газета ГБУ СО ЯО Гаврилов-Ямский
дом-интернат для престарелых и инвалидов

НАШ ОЧАГ

Выпуск № 35

Газета основана 30 декабря 2013 года

31 марта 2023 года

Весеннее настроение	1
А знаете ли вы	2
Калейдоскоп событий	3-9
Умелые ручки	10-12
Будьте здоровы	13-14
Кушать подано	15-16
Поздравляем!	17



*Чернеет лес, теплом разбуженный,
Весенней сыростью объят.
А уж на ниточках жемчужины
От ветра каждого дрожат.*

*Бутонов круглые бубенчики
Ещё закрыты и плотны,
Но солнце раскрывает венчики
У колокольчиков весны.*

*Природой бережно спелёнутый,
Завернутый в широкий лист,
Растёт цветок в глуши нетронутой,
Прохладен, хрупок и душист.*

Самуил Маршак

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Праздники и знаменательные дни:

Апрель

- 1 апреля – *День смеха*
- 5 апреля – *День русской нации*
- 7 апреля – *Всемирный день здоровья*
- *Благовещение*
- 9 апреля – *Вербное воскресенье*
- 11 апреля – *Международный день освобождения узников фашистских концлагерей*
- 12 апреля – *День космонавтики*
- **16 апреля – Светлое Христово Воскресение (Пасха по православному календарю)**
- 17 апреля – 18 апреля – *День победы на Чудском озере (Ледовое побоище – 1242 г.)*
- 22 апреля – *Международный день Матери-Земли*
- 25 апреля – *Радоница*
- 26 апреля – *Международный день памяти жертв радиационных аварий и катастроф*

Май

- 1 мая – *Праздник весны и труда*
- 5 мая – *Международный день борьбы за права инвалидов*
- **9 мая – День Победы**
- 12 мая – *Международный день медицинской сестры*
- 15 мая – *Международный день семьи*
- 25 мая – *Вознесение Господне*
- 31 мая – *Всемирный день без табака*

Июнь

- 1 июня – *Международный день защиты детей*
- *Всемирный день родителей*
- 4 июня – *Троица*
- 6 июня – *День русского языка (Пушкинский день в России)*
- **8 июня – День социального работника**
- **12 июня – День России**
- 17 июня – *День медицинского работника*
- 25 июня – *День дружбы и единения славян*

КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

НОВОГОДНЕЕ ЧУДО



Проживающие нашего дома-интерната, став взрослыми, не перестали верить в Деда Мороза и в те чудеса, которые он совершает. Поэтому они с воодушевлением писали ему письма о своих мечтах и желаниях, а потом с нетерпением ожидали их реализации.



И 30 декабря их ожидания осуществились – к ним в гости приехали Дед Мороз со Снегурочкой и доставили адресные подарки, в которых было всё, о чём просили наши жители – от одежды и обуви до украшений и телефонов. И, конечно, сладости и предметы гигиены. Зимних героев бабушки и дедушки встречали с блеском в глазах и, как дети, радовались подаркам. Теперь вера в новогодние чудеса в их сердцах станет ещё крепче!



НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ ОТ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «СТАРСТЬ В РАДОСТЬ»



Волонтеры этого фонда делают огромное доброе дело, даря свое внимание и подарки людям пожилого возраста. Проживающие дома-интерната были тоже не обделены вниманием. Благотворительный фонд «Старость в радость» организовал «сладкий стол». Разнообразными сладостями доставили огромное удовольствие нашим клиентам.

Огромное спасибо фонду за подаренную радость!

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ СЮРПРИЗЫ



Встреча под таким названием состоялась 13 января в стенах нашего дома-интерната. Мероприятие состояло из 2-х частей: психологической и культурно-досуговой. Наш любимый психолог Татьяна Владимировна провела 2 психологические игры. А далее заведующая сектором «Сохранение нематериального культурного наследия» МУК «Дом культуры» Светлана Викторовна Грибова выступила на правах приглашенного гостя. Святочные колядки, исполненные Светланой Викторовной, вызвали неподдельный интерес. Она не только рассказывала о Рождестве, о святках, о традициях наших предков, но и спела. Расходиться никому не хотелось.



ПОДВИГ СТАЛИНГРАДА

Есть в календаре такие даты, которые навечно вписаны в героическую летопись страны. В эти дни отмечается 80 лет со дня завершения одной из самых грандиозных и кровопролитных битв в истории Второй мировой войны – Сталинградской.

В Гаврилов-Ямском доме-интернате для престарелых и инвалидов состоялся час истории «Сталинградская битва», посвящённый этой героической странице Великой Отечественной войны и проведённый совместно с Гаврилов-Ямской районной модельной библиотекой.





Ведущие мероприятия рассказали о массовом героизме людей, проявивших в жестоком сражении самоотверженность, силу воли, мужество. 200 дней и ночей продолжалась эта самая кровавая битва в истории человечества. Город был полностью разрушен, превращён в груды развалин. Погибло более миллиона советских солдат и офицеров. Но с этого дня закончилось победное наступление немецко-фашистских войск и началось их изгнание с территории Советского Союза.

ЮБИЛЕЙ В КРУГУ ДРУЗЕЙ



11 февраля в Гаврилов-Ямском доме интернате прошло торжественное мероприятие – здесь чествовали **Ошколову Лидию Константиновну**, отметившую столетний юбилей. Как и у многих людей её поколения, жизнь не всегда была лёгкой, но твёрдый, целеустремлённый характер помогал ей преодолевать возникающие трудности и пройти достойно по жизненной дороге.

На своём празднике Лидия Константиновна услышала много тёплых, искренних поздравлений и пожеланий. Поздравления звучали от заместителя главы Гаврилов-Ямского района Андрея Александровича Забаева, директора дома-интерната Ольги Вячеславовны Петровой, сотрудников и проживающих учреждения.

А представители Ярославской волонтерской группы «Дари радость» сделали это торжество ещё ярче и радостнее, подарив юбилярше красочное выступление цыганского творческого коллектива «Яхонт».



ДУШЕВНАЯ ВСТРЕЧА



В предвкушении приятного события собрались 13 февраля проживающие дома-интерната в актовом зале – они ожидали приезда своего давнего друга, волонтера Екатерины Хомяк. И долгожданная встреча состоялась. Вместе с Катей приехала порадовать наших жителей своим творчеством солистка ВИА «Бриз» Валентина Сеницкая. Они представили разнообразную концертную программу, посвященную предстоящим праздникам: Дню защитника Отечества и Масленице.

Гости вложили в каждый номер частичку своей души, поэтому концерт получился очень трогательным и запоминающимся: Екатерина талантливо читала стихи, а песням в исполнении Валентины подпевал весь зал. Каждый номер сопровождался аплодисментами благодарных зрителей.

Проживающие и сотрудники Гаврилов-Ямского дома-интерната будут с нетерпением ждать новых встреч со своими добрыми друзьями.

«ЕСТЬ ДАТА В СНЕЖНОМ ФЕВРАЛЕ...»



Поздравить жителей нашего дома-интерната для престарелых и инвалидов с Днём защитника Отечества пришли 22 февраля волонтеры Победы Гаврилов-Ямского муниципального района. Все участники вспомнили историю праздника, поучаствовали в тематических викторинах и, конечно же, пели песни, которые поддерживали и поддерживают наших защитников. Их знают все, они живы и любимы людьми самых разных возрастов. Такие мероприятия очень ценны для волонтеров, а пожилые люди ощущают свою востребованность и заботу. Благодарим за приятный вечер музыкальную студию «Орфей».

По окончании концерта все проживающие получили от гостей поздравительные открытки, изготовленные семейным добровольческим отрядом "4D" г. Гаврилов-Ям.



МАСЛЕНИЧНЫЕ ПОСИДЕЛКИ



«Масленица хороша, широка её душа» – так назывались фольклорные посиделки для проживающих Гаврилов-Ямского дома-интерната для престарелых и инвалидов, посвящённые самому весёлому и «вкусному» празднику в году. Участники посиделок вместе с ведущими вспомнили народные традиции, связанные с проведением масленичных гуляний, слушали задорные песни и частушки, проявляли интеллектуальные способности, отвечая на вопросы викторины и отгадывая загадки на тему Масленицы.

Были в программе мероприятия и шуточные конкурсы «Снежный тир» и «Перетягивание каната», в которых наши жители активно участвовали. Вспомнили и традиции прощёного воскресенья, которым завершается масленичная неделя. А ещё сошлись во мнении, что праздник проводов зимы настраивает нас на новый период жизни: обновления природы и встречи с тёплыми весенними деньками.



С ВЕСЕННИМ ПРАЗДНИКОМ ЧУДЕСНЫМ!

Вместе с весной к нам приходит и замечательный праздник – Международный женский День. В эти весенние дни по всей России звучат искренние поздравления в адрес прекрасной половины человечества.

6 марта в актовом зале Гаврилов-Ямского дома-интерната для престарелых и инвалидов прошёл праздничный концерт, посвященный 8 марта. Его подготовили давние друзья нашего учреждения – творческий коллектив «Надежда».

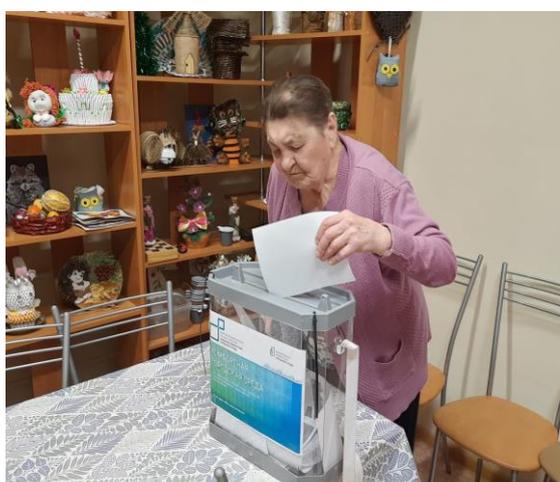
Все концертные номера были посвящены женщинам, любви и весне и подарили всем присутствующим, а особенно «виновницам» торжества, много приятных и положительных эмоций.



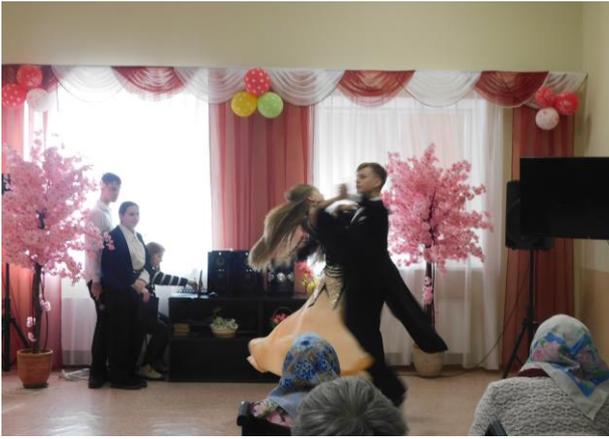
ГОЛОСУЕМ ПО ПРОЕКТУ «МАЛЫЕ ГОРОДА»



Сотрудники и проживающие дома – интерната приняли активное участие в голосовании по проекту «Малые города», по выбору общественной территории города, подлежащей благоустройству. Каждый сделал свой выбор. Надеемся, что город станет лучше и красивей.



ЧУВСТВА МИРА, РАДОСТИ, ДОБРА



Педагоги и учащиеся школы №42 города Ярославля неоднократно посещали наш дом-интернат с волонтерскими визитами: поздравляли проживающих с праздниками, привозили сладкие подарки.

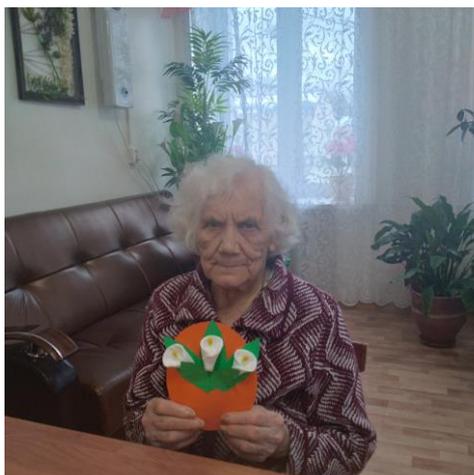
А 29 марта, в обычный будничный день, они также устроили настоящий праздник для наших бабушек и дедушек – порадовали их замечательной концертной программой. Юные артисты исполняли песни, танцевали, показывали акробатические номера... А какие добрые, душевные слова услышали в свой адрес пожилые зрители от ведущих концерта!

Каждый номер принимался горячими аплодисментами и криками «Браво!». Было видно, что выступления учащихся принесли нашим жителям настоящую радость и позволили на время отвлечься от своих проблем и болезней. Счастливые лица пожилых людей и просьбы посещать их в будущем стали наивысшей наградой для юных гостей.

Проживающие от души поблагодарили ребят и сфотографировались с ними на память.



УМЕЛЫЕ РУЧКИ







БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Здоровый образ жизни для старшего поколения

С возрастом происходят изменения в личной жизни, теле, здоровье, привычках и вкусах, приёме медикаментов, ритме жизни. Это то, что может повлиять на интересы к здоровому питанию и физической активности. Основы здорового образа жизни – это отказ от вредных привычек, рациональный режим дня с достаточным отдыхом, сбалансированное и умеренное питание, систематические и умеренные нагрузки, создание позитивного эмоционального фона.

Питание должно быть умеренным: небольшими порциями, несколько раз в день. Среди долгожителей не бывает людей с избыточным весом. Питание долгожителей очень умеренное, но сбалансированное по всем необходимым ингредиентам. При таком питании нет перегрузки организма, клетки быстрее обновляются и человек становится менее восприимчивым к заболеваниям. Меню должно соответствовать возрасту. Людям старше сорока лет особенно полезен бета-каротин. Он содержится в моркови, петрушке, оранжевых фруктах. После 50 лет необходимы кальцийсодержащие продукты: творог, сыр, рыба с костями, кунжутные семечки. Содержащие селен продукты (чеснок) помогают справиться со стрессом. После пятидесяти лет, питаясь рыбой, мы защищаем сердце и кровеносные сосуды от атеросклероза. Необходимо придерживаться питания, сбалансированного по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, рыбы, морепродуктов, витаминных препаратов.

В пожилом и старческом возрасте нужно как можно больше двигаться. Физическая активность полезна в любом возрасте, а в пожилом просто необходима. Если в течение жизни человек был малоактивен из-за нехватки времени, то теперь пришла пора заняться адекватными физическими нагрузками, чтобы улучшить выносливость, силу, гибкость и равновесие. Это поможет жить самостоятельно в течение более длительного времени и поддержать здоровье. В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте. Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому её росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра. Гимнастика, особенно на свежем воздухе, ежедневная ходьба, водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь.

Не менее важен полноценный сон, достаточный по продолжительности и обязательно в прохладной комнате! Сон при температуре 17-18 градусов поможет дольше оставаться молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

Несомненно важна в пожилом возрасте интеллектуальная и творческая активность. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей, но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ. А творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями. Поэтому так важно найти для себя занятие по душе. Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни, ищите увлечение по душе, учитесь. Важно не сидеть сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы.

Всё это делает жизнь пожилого человека спокойной, светлой и радостной и помогает быть счастливым. Надо всегда помнить: здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни! Мы все хотим жить долго и быть здоровыми, наслаждаться активной и насыщенной жизнью в любом возрасте. И все мы знаем, что здоровое питание, управление стрессом, физические упражнения и другие здоровые привычки помогают нам приблизиться к этой цели. Изменить свой образ жизни в любом возрасте под силу каждому и это, несомненно, окажет положительное влияние на здоровье и улучшит качество жизни в пожилом возрасте.



КУШАТЬ ПОДАНО!

Творожная запеканка с яблоком в микроволновке

Приготовить творожную запеканку с яблоком в микроволновке просто и быстро.

Необходимые продукты

- Творог мягкий (желательно не зернистый) – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Яблоко (сладкое, большое) – 1 шт.



Способ приготовления:

1. Приготовить необходимые ингредиенты





2. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины. Натереть на крупной тёрке.



3. Добавить к творогу яблоко и яйцо, хорошо перемешать. Если вы любите сладкие десерты, то в готовую массу можно добавить мёд или сахар по вкусу.



4. Полученной массой заполнить до верха формочки, подходящие для микроволновой печи. Поставить наполненные формочки в печь на 5-7 минут (время запекания зависит от мощности микроволновки). Готовность запеканки можно определить прикосновением пальца к его поверхности. Если на пальце останется след от творога, то увеличьте время выпекания на 2 минуты.



5. Приготовленная в микроволновке творожная запеканка с яблоком готова! Перед подачей можно посыпать корицей, полить вареньем или сладким соусом.

Приятного аппетита!

Администрация учреждения поздравляет с Днём Рождения проживающих и сотрудников дома-интерната

Апрель

2 апреля – Абрамова Римма Ивановна
5 апреля – Смуркова Мария Николаевна
7 апреля – Моторина Вера Гавриловна
8 апреля – Аксёнова Маргарита Яковлевна
13 апреля – Горячев Борис Леонидович
16 апреля – Лобанова Александра Сергеевна
23 апреля – Мартынова Валентина Павловна
– Слободской Виктор Николаевич
25 апреля – Малякина Елена Александровна
28 апреля – Яковлева Александра Михайловна
30 апреля – Сулимова Надежда Алексеевна

Май

2 мая – Соболева Нина Константиновна
7 мая – Николаева Елена Яковлевна
10 мая – Контужева Наталья Германовна
– Мошкова Галина Викторовна
15 мая – Мяукин Виталий Борисович
18 мая – Скребкова Алина Николаевна
20 мая – Палекина Капитолина Алексеевна

Июнь

2 июня – Фирстова Лидия Васильевна
6 июня – Круглов Сергей Константинович
8 июня – Афанасьев Юрий Алексеевич
14 июня – Дружкова Нина Алексеевна
23 июня – Нестеренко Александр Григорьевич
29 июня – Хапаева Тамара Николаевна
30 июня – Сидорова Алевтина Дмитриевна
– Барышева Нина Леонидовна

Апрель

3 апреля – Румянцева Светлана Юрьевна
6 апреля – Голубева Марина Юрьевна
12 апреля – Трещалова Светлана Николаевна
18 апреля – Кузьмина Наталья Александровна
19 апреля – Борисова Лариса Алексеевна
22 апреля – Крылова Елена Александровна
24 апреля – Тетерин Алексей Александрович
25 апреля – Логинова Нина Борисовна
– Голешева Елена Борисовна
– Киотина Евгения Ивановна
28 апреля – Ситникова Эвелина Геннадьевна
29 апреля – Герасимова Лариса Александровна

Май

8 мая – Митрюшова Дарья Андреевна
12 мая – Рубцова Светлана Владимировна
13 мая – Преснова Наталья Семёновна
15 мая – Осипова Елена Юрьевна
16 мая – Рыжова Марина Вячеславовна
27 мая – Касаткина Галина Анатольевна
29 мая – Бобылёва Оксана Валерьевна
30 мая – Рыжакова Ирина Анатольевна

Июнь

2 июня – Быкова Людмила Валентиновна
5 июня – Коробихин Сергей Аркадьевич
8 июня – Рынкова Маргарита Алексеевна
11 июня – Щеглова Наталия Николаевна
14 июня – Ульянычева Ольга Евгеньевна
15 июня – Латышева Елена Алексеевна
17 июня – Афанасьева Светлана Викторовна
21 июня – Захарова Светлана Владимировна
22 июня – Саввина Ирина Константиновна
27 июня – Марашина Татьяна Владимировна
– Шешнин Павел Константинович
– Быков Евгений Александрович
29 июня – Новикова Юлия Александровна

