



« НАШ ДОМ »

«Лето-прекрасная пора»

Обратите внимание:

- «Лето-прекрасная пора»
- «Живем активно, мыслим позитивно!»
- «Если хочешь быть здоров...!»
- « Наш, огород »



Лето – прекрасная пора, когда досуг пожилого человека можно разнообразить не только занятиями в пределах дома, но и мероприятиями на свежем воздухе. Средняя суточная температура позволяет не затрачивать излишних усилий на одевания и укутывания, нет слякоти и сырости, способствующей развитию простудных заболеваний, нет гололедицы и сугробов, затрудняющих передвижение по улицам. Мы предлагаем несколько вариантов интересного летнего досуга для пожилых людей:

1. Для пожилых людей, которые любят возиться с землей, лето – отрадная пора для садоводства и аграрных экспериментов. Уход за растениями удовлетворит потребность пожилого человека заботиться о ком-то, а прекрасный вид будет радовать глаз.
2. Так же можно посетить библиотеку, в последние годы библиотеки из пыльных книгохранилищ превратились в центры общественного досуга.
3. Для пожилых людей, интересующихся историей и культурным наследием города, лето – идеальное время для краеведческих экскурсий.
4. Теплые летние вечера благоприятны для внедрения физической активности на свежем воздухе. Наиболее благоприятными вариантами для пожилых людей являются пешие прогулки и скандинавская ходьба (прогулка с палками)

« Живем активно, мыслим позитивно! »

Турнир по шахматам и шашкам

Шашки – древняя и увлекательная игра, завоевавшая симпатии миллионов людей. Известно, что первые шашки появились в Древнем Египте. Оттуда шашки начали свой путь по всему миру.

На протяжении всей истории развития этой игры подтверждается полезность шашек для тех, кто увлечен ими и пытается понять премудрости этой игры. Шашки давно служат людям не только для развлечения, но и для развития умственных и аналитических способностей. Игра в шашки по праву признана одной из самых интеллектуальных игр, так как она стимулирует мыслительную деятельность, способствует логическому мышлению, развивает пространственное воображение, память и внимание.

В КГБУСО «Спасский ДИПИ» отделение в Черниговском районе прошел шахматно-шашечный турнир среди получателей социальных услуг среди отделений. Это было дружеское соревнование, в котором приняли участие все, кто увлекается шашками и шахматами. Такие мероприятия помогают организовать досуг пожилых людей, предоставляют им возможность общаться, повышают социальную активность и развивают логическое мышление.

Получатели социальных услуг получили массу положительных эмоций и возможность расширить свой кругозор, новые знакомства и возможность отвлечься, а так же проявить свои способности.

Победу одержала ДРУЖБА ! Всем участникам турнира были вручены памятные подарки. Благодарим всех участников турнира за участие : Никитенко М.С, Усанс Т.З, Иванов О.Р,



«Если хочешь быть здоров...!»

Дыхательная гимнастика для пожилых людей

Дыхательная гимнастика направлена на укрепление общего здоровья, развитие умения управлять своим дыханием, формирует умение управлять собой. Поэтому в учреждении КГБУСО «Спасский ДИПИ» отделение в Спасском районе с. Чкаловское проводится лечебная физкультура для получателей социальных услуг.

Из всех видов лечебной физкультуры дыхательная гимнастика рекомендуется для пожилых людей чаще всего. Это эффективный, экономичный метод профилактики и лечения. Для него не требуется оборудование. Выполнять упражнения можно дома, на улице. Дыхательная гимнастика помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Лечит заболевания дыхательной системы. Укрепляет опорно-двигательный аппарат. Позволяет избавиться от бессонницы, хандры и депрессий. Упражнения сводят к минимуму прием лекарств при лечении органов дыхания.

Какую пользу приносит дыхательная гимнастика

- Работа дыхательной системы;
- Работа сосудов и сердца;
- Дренажная функция бронхов;
- Работа пищеварительного тракта;
- Саморегуляция обменных процессов;

Особенно рекомендуется дыхательная гимнастика для пожилых людей, которые из-за болезни соблюдают постельный и полупостельный режим. Длительное нахождение в горизонтальном положении провоцирует развитие застойных явлений. Уменьшается дренажная функция. Объединив дыхательные упражнения с простыми упражнениями для рук можно улучшить кровообращение внутренних органов. Это также поможет избежать застойного воспаления, запоров, межреберной невралгии.

Выполняя упражнения систематически, даже в пожилом возрасте можно долго оставаться бодрым, трудоспособным. Повышается двигательная активность и общая сопротивляемость организма вирусным сезонным заболеваниям. Улучшается обмен веществ. Оказывает дыхательная гимнастика в пожилом возрасте и общее оздоравливающее воз-



Название организации

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Спасский дом-интернат для престарелых и инвалидов»
г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, 104/7.
Руководитель: Ячмень Галина Леонидовна
Режим работы: понедельник-четверг с 8,00 до 17.00, пятница с 8.00 до 15.45,
перерыв с 12.00 до 12.45
Контактный телефон 8 42352 2-70-43
Электронный адрес: spasskd_dinter@mail.ru

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Спасский дом-интернат для престарелых и инвалидов»
отделение в Спасском районе
Спасский район, с. Чкаловское, ул. Терешкевича, 54
Заведующий отделением: Иващенко Елена Владимировна
Режим работы: понедельник-четверг с 8.30 до 16.42, пятница с 8.30 до 15.27,
перерыв с 12.00 до 12.45
Контактный телефон 8 42352 75-3-12
Электронный адрес: domintemat@bk.ru

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Спасский дом-интернат для престарелых и инвалидов»
отделение в Черниговском районе
Черниговский район, с. Дмитриевка, ул. Советская, 22
Заведующий отделением: Кирьянова Вера Андреевна
Режим работы: понедельник-четверг с 8.30 до 16.42, пятница с 8.30 до 15.27

« Наш огород! »

На территории учреждения КГБУСО «Спасский ДИПИ» отделение в Черниговском районе имеется огород. Каждый желающий получатель социальных услуг в силу своего здоровья имеет возможность выращивать как овощные так и плодовые растения.

Очень часто садоводство используется в качестве терапии для пожилых людей, так как выращивание фруктов, овощей и цветов положительно действует на их физическое, психологическое и эмоциональное благополучие. Иными словами, огород для пожилого человека – это настоящий эликсир молодости и долголетия, а также лучшее лекарство от стресса.

Именно поэтому наши получатели социальных услуг : Кобыль В.Н, Агафонов С.П, Березюк С.А., Василенко Г.И., Крупко Н.Г., Никитенко М.С и наш самый пожилой огородник Паркина Ф.И (ей 94 года) занимаются садоводством, чтобы проявлять самостоятельность и независимость, способствовать социальному взаимодействию, а также развивать и поддерживать чувство общего благополучия.

Прямой контакт с природой идеально подходит для когнитивной стимуляции, так как помогает пожилым людям не терять ориентацию во времени, быть более наблюдательными и сосредоточенными, а также предаваться воспоминаниям событий из прошлых лет.

Специалисты, считают, что необременительный труд на земле способен увеличить продолжительность жизни. Посильная работа на свежем воздухе снижает риск сердечных недугов и инсультов примерно на 30%. Отсюда вывод – пожилым людям необходимо вести активный образ жизни, используя для этого любой повод .

Результатом кропотливого труда наших получателей социальных услуг становится урожай выращенный свои руками с которого варят варенья, компоты и дела-

Над выпуском газеты работали: заведующий отделением В.А. Кирьянова,
специалист по социальной работе О.М. Гузь