



**Марковский
Геронтологический
Центр**

ГАЗЕТА ДОБРЯЧОК

> В центре событий

«Инклюзивное волонтерство»



Активные проживающие Марковского геронтологического центра являются участниками проекта «Инклюзивное волонтерство», реализуемого при

поддержке БФ «**Старость в радость**». Ежедневно волонтеры помогают маломобильным проживающим Центра в сопровождении на прогулках, в магазин, в проведении мастер-классов, совместного досуга, обмена книг, чтении и написании корреспонденции и много другое.

Также одно из направлений работы волонтеров - это ежемесячные встречи-поздравления жителей Марковского муниципального образования с днем рождения, организованные по договоренности с администрацией Марковского МО. Наши серебряные волонтеры едут в Совет ветеранов р.п. Маркова, где поздравляют именинников месяца, дарят им любимые песни и открытки сделанные своими руками, пьют чай и делятся своими пожеланиями. Эти поездки стали традиционными и долгожданнами и приносят много пользы и радости для пожилых людей.



Строительство двух современных жилых корпусов на 120 мест Марковского геронтологического центра

продолжается в рамках федерального проекта «**Старшее поколение**» национального проекта «**Демография**».

Планируемая дата сдачи объекта в эксплуатацию – декабрь 2026 года. Общий объем финансирования составляет более 1,4 миллиарда рублей.



Сейчас отставаний от графика нет. Завершены работы по устройству теплотрассы, системы пожаротушения с установкой пожарных емкостей, подготовлен монолитный каркас цокольных этажей будущих зданий. Идут бетонные работы по перекрытию блоков В, Г и Д. Для Иркутской области строительство корпусов очень важно, так как это позволит улучшить условия проживания пожилых людей и даст им возможность как можно дольше поддерживать физическую и творческую активность.

> Вкусные истории

«Кулинария – это совершенно особое искусство»

Кружок «Вкусные истории» работает в нашем учреждении с 2022 года под руководством инструктора по труду **Столяренко Елены Сергеевны**. Занятия в клубе включают в себя теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях участники клуба делятся своим опытом по кулинарии, обсуждают рецепты и совместно выбирают блюдо для его приготовления в кабинете трудовой реабилитации. На практических занятиях они воплощают свои кулинарные фантазии в реальность, работая как одна команда, помогая и советом, и делом друг другу. Дружная команда кулинаров – любителей все делают сообща. А потом с прекрасным настроением и с удовольствием угощают всех проживающих блюдами собственного приготовления.

Кулинария – это совершенно особое искусство. Занятия таким видом искусства в кружке «Вкусные истории» позволяют развивать самостоятельность, мелкую моторику пожилых людей, активизируют творческие способности, проявляют индивидуальность, фантазию, а также призваны формировать дружеские отношения и позитивные интересы.



> Достижения сотрудников

Стоит только поверить, что вы можете – и вы уже на полпути к цели.

Весной 2024 года ООО "Международная Академия развития образования", при участии Межрегиональной общественной организации "Московская Ассоциация предпринимателей" был объявлен Третий Межрегиональный конкурс "Лучшие руководители, социальные работники, воспитатели и специалисты учреждений социальной сферы-2024". Целями и задачами конкурса являлись: - Выявление и распространение передового опыта социальных работников и специалистов, работающих в организациях социальной сферы всех видов и типов, расположенных на территории регионов Российской Федерации. - Повышение мотивации профессионального роста руководителей, социальных работников, воспитателей и специалистов. - Создание условий для профессионального общения и обмена опытом работников социальных учреждений в едином информационном пространстве. Конкурс проводился в формате заочного участия. Специалист по социальной работе Филиппова Евгения Константиновна ОГАУСО "Марковский геронтологический центр" приняла участие в данном конкурсе. По итогам конкурса награждена **Дипломом за 3-е место** и Сертификатом на прохождение 36-часового научно-практического семинара на тему: "Обмен профессиональным опытом посредством изучения методов работы педагогов из различных регионов Российской Федерации". Получила доступ к коллекции из свыше 2000 лучших презентаций победителей, лауреатов и призеров участников проектов ООО "МАРО" в 2021, 2022, 2023 году в сфере образования, культуры и социальной сферы, для изучения опыта работы коллег из различных регионов Российской Федерации. Информация (ФИО и фотография) размещена на Федеральном интернет-портале "ДОСКА ПОЧЕТА ТРУЖЕНИКОВ РОССИИ".



> Интересный факт

Сегодня медицина в области диагностики заболеваний шагнула далеко вперед. В средневековье такая роскошь врачам была не доступна, поэтому если они не могли в точности определить, чем болен пациент, то ставили диагноз сифилис.



> Наши инновации

Виртуальный туризм

Из-за ограничений в активном передвижении значительная часть пожилых людей и инвалидов не может принимать участие в активных культурно досуговых мероприятиях, таких как участие в экскурсионных выездах, участие в массовых праздничных мероприятиях, и т.д.. В помощь этой категории граждан в нашем центре создана и внедрена инновационная программа «Виртуальный туризм».



Основной формой «виртуального туризма» является «виртуальная экскурсия» – отображение реально существующих объектов (музеи, парки, улицы городов, и др.).

Мероприятия по данной программе нача-

лись в апреле месяце и на первом занятии присутствовало 12 человек. На сегодняшний день количество желающих дошло до 23 человек. Занятия проводит библиотекарь **Стахурская Оксана Георгиевна** и проходят они два раза в месяц. Участники занятий с нетерпением ожидают очередное путешествие. С восторгом рассказывают друзьям и соседям где сегодня побывали и куда отправятся в следующий раз.



Виртуальный туризм содействует повышению уровня социальной адаптации посредством социокультурной реабилитации пожилых людей и инвалидов. Формирует у пожилых людей и инвалидов интерес к истории, культуре и окружающему миру.

Мнемотаблицы

В 2024 году специалистом по социальной работе **Филипповой Евгенией Константиновной** разработана и внедрена в работу инновационная методика, направленная на профилактику когнитивных нарушений у граждан пожилого возраста «Мнемотаблицы в контексте цепочных сказок».

Актуальность: закодированные изобра-

жения, по цепочным сказкам, основанные на повторах и характерной рифме, являются эффективной тренировкой внимания и памяти в пожилом возрасте. Цель: развивать у граждан пожилого возраста внимание, память, мышление, улучшать связную речь, восстанавливать умение сохранять и воспроизводить информацию.

Групповые занятия проводятся два раза в неделю.

В ходе систематического проведения данной методики с гражданами пожилого возраста замечено, что внимание, память, мышление пожилых людей развиваются, связанная речь улучшается, восстанавливается умение сохранять и воспроизводить информацию.

Тренируя память, можно на долгие годы сохранить живость ума и здравый рассудок.



> Рубрика психолога «Гармония жизни»

Сознание своих сил

увеличивает их!

Ни одному человеку не удастся жить, не сталкиваясь с различными тяжелыми и неприятными ситуациями. Потери, неудачи, испытания, конфликт и напряжение, время от времени переживает каждый и сознательное изме-



нение своего поведения может привести к благополучию, сохранению психического здоровья. Недостаточно просто смотреть на жизнь оптимистично, а необходимо уметь расслабляться и сохранять спокойствие в сложных ситуациях, что поможет гораздо легче справляться со стрессами и в меньшей степени подвергать себя их разрушительному действию.

Проживающие центра приняли участие в групповом практическом занятии по теме «Управление поведением в различных жизненных ситуациях». С интересом изучали и отработывали техники управления собственными эмоциями, а также с удовольствием делились личным опытом сохранения как внутреннего, так и внешнего спокойствия. По окончании занятия каждый участник получил памятку «Банк способов саморегуляции».

НОВОСТИ

> Про пенсии

1 августа Социальный фонд России проведет беззаявительный перерасчет страховых пенсий работающих в 2023 году пенсионеров. Корректировка выплат коснется всех получателей пенсий по старости и по инвалидности, за которых в прошлом году работодатели уплачивали страховые взносы.

> Экскурсия в шаманку

Культура – это душа нации!

В июле наши проживающие побывали на экскурсии в Доме-музее «Семья сквозь века», который находится в п. Шаманка Шелеховского района.

И это был настоящий семейный праздник, когда все вместе собираются за одним столом, вспоминают семейные традиции и обычаи и делятся своим опытом и мудростью.

Основатель музея **Гладкова Светлана Николаевна**, очень радушно и с открытым сердцем всегда встречает посетителей. Пространство музея организовано в виде тематических локаций: «БАМ», «Дивная старина», «СССР». И все экспонаты в этих локациях «живые», потому, что они настоящие. Экспонаты музея – это личные вещи членов большой семьи, которые бережно сохранили и теперь, они пробуждают память посетителей и возвращают их в те времена, когда они были молоды и счастливы! И каждому есть что вспомнить и что рассказать! И вспоминали... и делились... и, конечно же, пели свои любимые песни. Песни, которые дают мощную энергию наполняют положительными эмоциями!

После экскурсии все вышли совсем другими... С огоньком в глазах и умилением, ведь они зарядились воспоминаниями своей молодости!



> Организация зоны отдыха и досуга с комфортом

В Марковском геронтологическом центре особое внимание уделяется организации дневной занятости проживающих Центра. Командная работа сотрудников отдела социальной реабилитации Центра направлена на поддержание активного образа жизни и активизации потенциала собственных возможностей пожилых людей.

В связи со строительством 2-х жилых корпусов и ограниченной территорией для благоустройства и озеленения администрацией Центра было принято решение совместно с получателями услуг своими силами создать на центральной части учреждения зону для дневной занятости, отдыха и досуга.

С мая по июль велась работа по благоустройству, озелене-



стве: на занятиях раскрашивали камни, грибочки, выращивали рассаду цветов и овощей, высаживали саженцы и др. Это способствует активной занятости получателей социальных услуг, оптимизации жизнедеятельности маломобильных получателей социальных услуг.

В итоге появилась уютная, комфортная зона для отдыха и досуга, где в течение дня специалистами проводятся интересные занятия, мероприятия, настольные игры, вечера отдыха и танцы.



нию, строительству площадки с укрытием от солнца и дождя для маломобильных граждан. Совместно с проживающими разрабатывался проект, где что сделать.

В итоге была выложена площадка с шатром (игровая зона, зона для занятий), пруд возле качели, благоустроена уютная беседка для отдыха, мостик с березовыми человечками возле пруда, высокие клумбы. А по периметру пешеходных дорожек появились локация со сказочными персонажами (гномы, баба яга, белочки и др.).

Проживающие с удовольствием участвовали в благоустрой-