



Марковский  
Геронтологический  
Центр

# ГАЗЕТА ДОВРЯЧОК

## > Интерес к жизни

**Цель** программы: формирование у пожилых людей необходимых позитивных интересов при выборе досуговых занятий, увеличение психологической устойчивости, стимулирование к позитивным изменениям, повышение интереса к жизни.

Программа состоит из:

- анкетирования,
- бесед,
- экскурсий по учреждению,
- организации культурно-досуговой деятельности.

Специалистом по социальной работе Филипповой Евгенией Константиновной, с вновь поступившей Голубковой Аллой Васильевной, был проведен курс занятий по программе «Интерес к жизни». Алла Васильевна поступила в Центр в июне 2024 года. На проводимых занятиях рассказала историю своей жизни. Алла Васильевна родилась и выросла в Краснодарском крае, в простой рабочей семье, состоящей из родителей и четверых детей. Когда Алле Васильевне было 6 лет, семья переехала в Казахстан, на освоение целинных земель. В Казахстане Алла Васильевна закончила школу, поступила и окончила медицинское училище, по специальности акушерка. Большую часть своей трудовой

деятельности работала по своей специальности в роддоме.

Вышла замуж, родила двоих детей. После выхода на пенсию переехала на Алтай, продолжала работать. Работала в поликлинике и больнице медицинской

сестрой. После окончания своей трудовой деятельности переехала в Иркутск. Алла Васильевна оптимистичный и жизнерадостный человек, ведет активный образ жизни. С молодости принимала активное участие в самодеятельности, пела в хоре, занималась выращиванием овощей и цветов, занималась рыбалкой. Алла Васильевна рассказала, что ей очень нравится носить шляпы, собирает из них коллекцию, первую свою шляпу сшила сама. После выхода на пенсию вступила в Совет ветеранов, принимала активное участие в общественно-полезной работе. Нашла новое занятие, стала заниматься скандинавской ходьбой. За активный образ жизни имеет грамоты и благодарности. После поступления в ОГАУСО МГЦ продолжает вести активный образ жизни: поет песни в ансамбле «Золотой возраст», ухаживает за садовыми и комнатными цветами, продолжает заниматься скандинавской ходьбой, приобрела много новых друзей.

Программа «Интерес к жизни», помогает вновь поступившим получателям социальных услуг настроится на активную жизненную позицию, выбрать увлечения по душе, оставаться бодрым и жизнерадостным на **долгие годы!**



## > Новое оборудование

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

В клиническую лабораторию Марковского геронтологического центра была осуществлена поставка нового лабораторного оборудования для исследования биологического материала получателей социальных услуг, проживающих в нашем центре.

Анализатор мочи «Урилит-150» является полуавтоматическим прибором, предназначенным для исследования мочи тест-полосками (сухая химия).

Анализатор гематологический «Смарт-3» - это многопараметрический анализатор для лабораторного и количественного анализа форменных элементов крови. Лабораторное оборудование предназначено для использования в кли-

нико-диагностических лабораториях, применяется как вспомогательное средство в диагностике при любых состояниях и заболеваниях.

Приобретенные для нашего центра аппараты расширили диапазон обследований биологического материала. Страной-производителем данного оборудования является Китай.

Для того, чтобы проводимые исследования были более точными и качественными, перед сдачей анализов необходимо соблюдать следующие **рекомендации**:

- ♦ За 1-2 дня до исследования нельзя употреблять жирную пищу и алкоголь;
- ♦ Накануне исследования необходимо ограничить физические нагрузки, переохлаждение и перегревание;
- ♦ За 1 час до исследования исключить физическое и эмоциональное напряжение, курение;
- ♦ В день исследования соблюдать пить-



евой режим: только вода в обычном объеме - нельзя пить чай, кофе, сок и другие напитки;

♦ Накануне, перед исследованием последний прием пищи не позднее 19:00;

♦ Нельзя сдавать кровь после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования, рентгенологического и ультразвукового исследований, массажа и других медицинских процедур.

♦ Желаем нашим проживающим крепкого здоровья и долголетия!

## > Сердечный флешмоб

Более чем в 100 странах 29 сентября отмечают Всемирный день сердца. В нашем Центре мы тоже отметили этот праздник вместе с воспитанниками Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних г.Иркутска в рамках проекта «Диалог поколений».

Поговорили об этом важном органе, о значимости профилактики сердечно-сосудистых заболеваний для людей пожилого возраста. Участники встречи узнали интересные факты о сердце, а дети нам открыли самый главный секрет - для чего человеку сердце:

**«Чтобы ЛЮБИТЬ!»**

Вот так порой, детская искренность и непосредственность, открывает истину! Веселым флешмобом участники встречи поддержали Всемирный день сердца. Частичкой теплоты своего сердца мы делились друг с другом! В ладошке каждого появилось маленькое сердечко, которое сегодня было очень горячим и наполнило всех «сердечной» энергией!

Этот мощный поток привлек на праздник «огромное сердце» и в его крепких объятиях каждый почувствовал силу любви, искренности и радости.



А мы с удовольствием делимся формулой здорового сердца:

- ♥ любите
- ♥ берегите друг друга
- ♥ чаще обнимайтесь
- ♥ радуйтесь каждому дню!

## НОВОСТИ



### > Про пенсии

Со следующего года в России будет преобразован институт компенсационных выплат по уходу за инвалидами I группы и гражданами старше 80 лет. С 1 января 2025 года Социальный фонд установит надбавки к пенсиям этим гражданам в размере 1200 рублей. Надбавка будет ежегодно индексироваться вместе с пенсией. Таким образом, при сохранении самой меры поддержки будет реализована задача по ежегодному повышению выплаты.

### > Про компенсации

Гражданам с инвалидностью, которым транспортное средство необходимо по медицинским показаниям и указано в индивидуальной программе реабилитации и абилитации положена компенсация половины стоимости страховки по ОСАГО. Выплата предоставляется по полису ОСАГО, в котором указано не больше трех водителей, включая самого инвалида или его законного представителя.

### > Про пособия

Социальный фонд одобрил единое пособие родителям 9,3 млн детей в России с начала года. В основном родители подавали заявки на выплату через портал госуслуг и получали подтверждение только по одному заявлению, без представления дополнительных документов о доходах и имуществе семьи.



## Интересный факт

Первое переливание крови произошло в 1667 году. Врач Жан-Батист Дени перелил своему пациенту-юноше 250 миллилитров крови ягнёнка, после чего больной, как ни странно, **поправился.**



## > Литературная гостиная

### Культура – это душа нации!

В Иркутской области прошла акция по чтению вслух «Читаем о Байкале». Акция проходит в рамках Всероссийского фестиваля «Дни русской духовности и культуры «Сияние России». В рамках Акции предлагается прочитать вслух художественные и научно-популярные произведения иркутских писателей о Байкале.

Наши проживающие не остались в стороне и присоединились к данной акции.

На занятие "Литературной гостиной" пришла библиотекарь Социально-культурного центра Марковского муниципального образования **Наталья Владимировна Егорова**. Она познакомила наших любителей литературы со сказкой В.В. Максимовой «Байкалочка», и произведением Е.А. Петрова «Рассказ Нерпенка Кумы». Авторы книг в игровой и занимательной форме рассказывают о главных обитате-



лях Байкала - байкальской нерпе и рыбках. Эти книги интересны всем тем, кто любит Байкал, кто готов постичь тайны уникального озера, проникнуть в его разнообразный животный мир. А после чтения Наталья Владимировна рассказала интересные факты об озере Байкал.

А завершилось мероприятие загадками. И конечно расходились все с надеждой на новую встречу.



## > Отражение души

В нашем центре стартовали мероприятия, приуроченные ко Дню пожилого человека. Одним из них стал фото проект "Отражение души", который нам помогла реализовать команда профессионалов: парикмахеры и технологи Ollin professional, визажист, стилист и фотограф.

Чуткое внимание команды и желание раскрыть истинное отражение души в разных образах, создавало атмосферу настоящего волшебства. И оно состоялось - в зеркале появлялись образы, новые, совсем незнакомые, но очень настоящие и восхитительные!

На съёмочной площадке появлялись **роковые женщины** и романтические особы, гламурные красавицы и знатные персоны,



истинные леди и настоящие модницы! Невероятное преображение вызывало у всех участниц огромное количество эмоций! Яркие огоньки в глазах и улыбки вдохновляли на творчество и смелые идеи! В процессе появлялись новые эпизоды и съёмочная группа неустанно трудилась, чтобы максимально раскрыть подбортный образ для каждой модели.

**И это был великолепный старт!**

И это был великолепный старт!

## > Обучение сотрудников

**21 сотрудник** отделения милосердия прошел онлайн обучение в УЦ «Импульс» г. Пенза по программе «Помощник по уходу» в объеме 160 часов.

Цель обучения: сформировать систему профессиональных компетенций и трудовых функций помощника по уходу по вопросам оказания услуг общего ухода получателям услуг, нуждающимся в постоянной посторонней помощи.

Помощники по уходу изучили основы физиологии человека, оценку нарушений потребностей человека, получающего уход, оказание услуг общего ухода и помощи при осуществлении повседневной деятельности и многое другое. Повторили нормы и правила профессиональной этики, особенности общения с получателями услуг, нуждающихся в постоянном уходе.

Подробно рассмотрели тему организации приема пищи и проведение кормления для нуждающихся в постоянном



уходе. Также ознакомились с организацией досуга, повседневной занятостью получателей услуг, необходимостью учета желаний и возможностей пожилых людей.

По окончании обучения и прохождения тестирования все сотрудники получили свидетельства установленного образца. Знания, полученные в процессе обучения, особенно важны и необходимы для поддержания жизнедеятельности получателей социальных услуг.



## > Выставка творческих работ

### "Года таланту не помеха"

27 сентября в Доме Культуры рп. Маркова прошла выставка творческих работ проживающих в МГЦ Альберта Балакирева и Татьяны Захаровой-Овчинниковой.

Альберт Александрович занимается вышивкой крестом уже более 17 лет и имеет более 70 законченных работ. По его картинам можно проследить творческий путь развития - от простых пейзажей до этюдов и портретов. Работы отражают его многогранный талант как художника и мастера, которому подвластна любая канва и сложность.

Любимым хобби Татьяны Владимировны являются поделки из джута. Глядя на работы, можно только удивляться её внимательности к деталям, выбору материала и скрупулезному подходу к любимому делу. В её работах много темы семейности и изделия несут отпечаток архаичности, старинности. Не забывает мастер и об украшающем декоре, придающему поделкам блистающий законченный вид.

Выставку посетили представители Союза пенсионеров рп Маркова и школьники СОШ Маркова. Оказалось, что прикладное творчество близко не только старшему, но и подрастающему поколению.



## > Рубрика психолога «Гармония жизни»

### Улыбка вдохновляет!

Необычный осенний праздник «День выгуливания настроения» отмечается каждый год 19 сентября. Общественный эмоциональный фон, который свойственен конкретному периоду времени, оказывает большое влияние на человека. Настроение, как и эмоции, может как вдохновлять, так и негативно влиять на продуктивность жизнедеятельности. Психолог центра Ольга Петровна с проживающими отделения милосердия выполнили упражнения на снятие мышечных зажимов и улучше-

ние эмоционального состояния, поговорили о важности прогулок на свежем воздухе и том, как поднимать себе настроение, взбодриться. Проживающие поделились своим опытом улучшения настроения. Также ещё один необычный и веселый праздник — День рождения «Смайлика». Этот дружелюбный символ, состоящий всего из нескольких знаков, стал неотъемлемой частью нашей коммуникации.

