



Государственное учреждение Тульской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения №3»

ДОМ РАДОСТИ

Дом, в котором уютно всем!

Выпуск № 10
ОКТАБРЬ
2019



Читайте в номере

Праздник нестареющих людей стр. 2-4

Прогулка в парк стр.5-7

Примите наши поздравления стр. 8

Праздник нестареющих людей

Международный день пожилого человека провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН в конце 1990 г. Дата призвана обратить внимание общества на проблемы людей пожилого возраста, демографическое старение всего населения планеты, на поиск возможностей улучшения качества жизни пенсионеров. На территории России Международный день пожилого человека отмечается с 1992 года. День пожилого человека - праздник добрый и светлый, праздник старшего поколения. Этот праздничный день перерастает в добрую традицию, когда люди преклонного возраста ощущают праздничную атмосферу, теплоту и внимание близких людей. К этому событию общественные организации проводят концерты, акции, выставки, вечера отдыха.

В октябре в Туле и области состоялся ряд праздничных, спортивных и просто развлекательных мероприятий, профилактических медицинских акций, посвященных Международному дню пожилых людей. На одно из таких праздничных мероприятий были приглашены и наши обслуживаемые отделения «Дом-интернат для престарелых инвалидов».



В праздничный день 1 октября проживающие посетили Центральный парк культуры и отдыха им. П.П. Белоусова г. Тула, где проходили концертные и спортивные мероприятия, работали медицинские передвижные комплексы. Можно было посетить мастер-классы по шашкам, северной ходьбе, игре в городки, насладиться осенней красотой парка и музыкальными поздравлениями в исполнении тульских артистов. А приятные встречи с родственниками и старыми знакомыми из других интернатов подарили нашим подопечным много радости. Поездка в Тулу доставила для проживающих ощущение собственной важности и радостные эмоции, а, самое главное, много приятных воспоминаний и планов на новые радостные встречи.



Экскурсии - хорошая возможность разнообразить досуг пенсионеров и инвалидов, это для них отличная возможность завести новые знакомства, причем по интересам, провести познавательно время. Благодаря экскурсионным поездкам пожилые люди могут не раз посетить любимые места.

Поездка в Центральный парк культуры и отдыха города Тула для наших подопечных не первая. Любители активного отдыха еще в июне посетили самый крупный из всех парков Тулы. В Центральном парке регулярно проводятся различные городские мероприятия. Благодаря разнообразию вариантов времяпровождения, Белоусовский парк стал любимым местом отдыха для многих туляков и туристов из других регионов. Наши проживающие в тот день с большим интересом прогулялись по парку, удивляясь его красотой и большими преображениями, покатались на аттракционах, полакомились мороженым и сладкой ватой, фотографировались на память с забавными фигурами. Парк рассчитан на широкую аудиторию всех возрастов и для людей преклонного возраста есть зоны активного и спокойного отдыха. Несмотря на небольшую усталость от поездки, проживающие остались в восторге от посещения парка. Ведь такие увлекательные прогулки объединяют и сплачивают людей, дают возможность забыть о жизненных неурядицах и приобрести яркие и приятные воспоминания, узнать много нового и просто наслаждаться природой.

В настоящее время экскурсионные поездки для пожилых людей и инвалидов становятся весьма популярными. Участие в поездках помогает экскурсантам воплотить мечты, а заодно получить мощный заряд бодрости и позитива. И среди подопечных нашего отделения есть много энергичных и любознательных людей, жаждущих ярких впечатлений и новых открытий, и такие путешествия для них - один из лучших способов продления активного долголетия.

Культурорганизатор ОССО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов» Молодцова О.И.



Прогулка в парке.

Всем известно, что прогулки на свежем воздухе очень полезны для здоровья. Прогулки по лесу или парку полезнее вдвойне. Природа оказывает живительное воздействие на людей всех возрастов. Любому человеку расцветает на глазах, стоит ему выйти на свежий воздух в хорошей компании. Особенно хорош наш парк осенью: солнечное разноцветье листьев, шуршащих под ногами, пряный аромат опавшей листвы – наполняют душу радостью и светом. На лицах наших подопечных появились улыбки, которые не сходили с губ.



Наш



парк предоставляет богатый выбор маршрутов. Одно из любимых мест обитателей нашего стационарного и полустационарного отделений — Дворец графа Бобринского. Идти до него нам пришлось не очень далеко, минут 20 неспешным шагом — в самый раз, чтобы как следует прогуляться и «размять косточки».

В будние дни там спокойно и тихо, в выходные же — значительно оживлённее. Впрочем, наш отряд притягивает внимание в любой день — всем приятно видеть группу активных, бодрых пожилых людей в хорошем настроении гуляющих или занимающихся «скандинавской ходьбой».

Для развлечений на свежем воздухе мы захватили с собой спортивный инвентарь, который нам очень пригодился. Ведь не важно, сколько тебе лет, важно — какой ты.

С большим удовольствием все приняли участие в играх, веселясь и радуясь, словно дети.



Кстати, по словам ученых, когда мы гуляем, улучшается кратковременная память, зрение, снижается давление, снимается стресс, уходит депрессия и тревожность, развивается творческое восприятие и мышление. А самое главное: позитив – хорошее настроение, которое необходимо любому человеку. В парке надо использовать все возможности, чтобы улучшить свое состояние: подвигаться для ускорения обмена веществ, подышать полной грудью для насыщения кислородом, «полечиться» деревьями и покричать. Именно крик снимает стресс, а чтобы не привлекать лишнего внимания, кричать можно в играх.

Лечение деревьями – дендротерапия – часто оказывается очень эффективным. Деревья, в отличие от человека, не обладают негативными эмоциями. Они действительно могут помочь: взять негативную энергию и зарядить позитивной. Берут негатив деревья – рецепиенты: ольха и осина. Отдают – деревья—доноры: береза, дуб, сосна и кедр. Можно прислониться лицом к коре – ничего, кроме положительных эмоций, это не вызовет.



И, конечно же, все захотели сфотографироваться у памятника А.Т. Болотова и на фоне западного фасада дворца.



Мы сделали фотографии, чтобы запечатлеть счастливые моменты и поделиться ими с вами. Возможно, они придадут вам желание и мотивацию присоединиться к следующей прогулке, ведь движение, «смена картинки», положительные эмоции от красоты природы, свежего ветерка отвлекут вас от невеселых мыслей и зарядится бодростью.



Ин-
ской культуре

структор по физиче-
Судакова Е.В.

Примите наши поздравления

Коллектив учреждения с пожеланиями крепкого здоровья и огромного счастья сердечно поздравил с юбилеем Дубровскую Инессу Николаевну



Букетов приветливых
в День рождения,
Красивых сюрпризов,
подарков желанных!
Пусть жизнь состоит
из чудесных мгновений
И будет пленительна
и многогранна!

