



# КПНИ - пространство для самореализации!



3/2023

Ярославль



ГБУ СО ЯО  
Краснопerekопский  
психоневрологический  
интернат  
предоставляет  
государственную услугу  
«Социальное  
стационарное  
обслуживание граждан  
пожилого возраста и  
инвалидов, страдающих  
психическими  
заболеваниями.

Дата государственной  
регистрации: 05.04.1996 г.

Учредитель: Департамент  
труда и социальной  
поддержки населения  
Ярославской области.

Адрес: 150002,  
Ярославская область,  
г. Ярославль,  
Парковый проезд, дом 7

Тел.: (4852) 45-03-67  
e-mail:  
kpni450367@mail.ru



# СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	3
Творческая мастерская	5
Интересное рядом	7
Быстрее, выше, сильнее	12
Красный день календаря	15
Пальчики обдijешь	17
Ученье – свет, неученье – труд	19
Психологический практикум	20
Доктор Пилюлькин	21
Замри мгновение...	23

## Банка счастья

В жизни радостные и грустные моменты часто сменяют друг друга. Светлые воспоминания помогают пережить периоды кризисов, поэтому относиться к ним стоит бережно и внимательно. Если хотите успешнее противостоять негативу, пора задуматься о создании банки счастья.

### Как появилась банка счастья?

Считается, что придумала методику по созданию банки счастья писательница Элизабет Гилберт. Автор бестселлера «Ешь, молись, люби» записывает позитивные воспоминания на крохотные листы бумаги и складывает их в специальную банку.

Гилберт уверена, что даже в самый худший день можно пополнить банку, отыскав среди неудач и тревог хотя бы одно светлое воспоминание. Чтобы больше ценить жизнь, стоит пополнять банку счастья ежедневно.

### Что может попасть в банку счастья?

- Банку счастья можно наполнить полученными комплиментами.
- В нее стоит сложить короткие описания приятных прогулок и встреч с близкими людьми.
- Ваши карьерные достижения, спортивные победы, приобретение новых творческих навыков — все это обязательно нужно разместить в банке счастья.
- Опишите свои эмоции от исполнения мечты и то, как радостно встретил вас домашний питомец, когда вы после работы вернулись домой.

Несмотря на то что на каждый повод для радости выделяется отдельный листочек бумаги, писать рекомендуется лаконично. Это позволит собрать в банке счастья как можно больше воспоминаний об ощущении счастья. Если радостный момент ассоциируется с каким-то небольшим предметом (например, сувенир, билет в кино или открытка), можно вместо листа бумаги положить в банку его.

### Как сделать банку счастья особенной?

Чтобы у вас регулярно возникало желание пользоваться банкой счастья, стоит сделать ее привлекательной.

Если придаете большое значение внешнему виду вещей, украсьте баночку подручными материалами. В зависимости от ваших предпочтений в ход могут пойти красивые наклейки или декоративный скотч, разноцветные маркеры или акриловые краски, бечевка или атласные ленты. Банка счастья приобретет яркий вид без малейших усилий владельца, если пополнять ее не белыми листочками бумаги, а цветными.

Учитывая, что вы будете не только хранить записки о приятных воспоминаниях, но и время от времени их доставать и перечитывать, рекомендуется выбрать банку с широким горлышком.

Оригинальная идея банки счастья подразумевает, что она используется человеком индивидуально. Однако вы можете сделать семейную банку, которую будут пополнять все домочадцы. К процессу ее декорирования можно привлечь детей, а перечитывание записей из банки может стать вашей семейной традицией.

#### Как использовать банку счастья?

Если банка счастья регулярно пополняется, заглядывать в нее стоит как минимум в конце каждого месяца. Вас удивит, сколько приятных и светлых моментов случилось за это время. Непременно нужно перечитать записи из банки счастья в конце декабря.

Не существует ограничений по длительности заполнения банки счастья и по количеству записок в ней. В сложный период жизни вы можете прибегать к ее содержимому ежедневно.

В ситуациях, когда необходимо поднять настроение, банка счастья незаменима. Она поможет справиться с унынием и станет источником положительных эмоций.



## **Вырезаем и склеиваем**

Мастер-класс «Корзинка с цветами». Цветы – отличный вариант для многих вещей, как для подарка, так и для украшения. Такая аппликация будет отличным подарком на день рождения или знаменательную дату, а так же могут замечательно подойти для собственного домашнего декора. Корзинка с бумажными цветами поднимет настроение и освежит интерьер. А еще, как считает Наталья Вячеславовна Лозбичева, поделка из бумаги является отличным способом вспомнить, как работать с kleem, ножницами и цветной бумагой, порадовать друзей своим изделием.

Мастер-класс: «Осенние мотивы». Наши дамы с медсестрой Викторией Валерьевной приняли участие в мастер-классе: «Осенние мотивы». Сначала рисовали рисунок, а потом декорировали листочками, сухими цветочками и разной растительностью. Получилось отлично передать осеннее настроение.



## **Конструируем**

Осень – волшебное время года, когда природа преображается перед нашими глазами. Листья деревьев медленно меняют свою зеленую окраску на палитру ярких осенних оттенков – золотистые, оранжевые и красные. Они словно кистью художника расписывают пейзаж, создавая волшебное атмосферное настроение.

Осень – это время перемен и новых начинаний. Мы можем задуматься о прошедшем году и поставить перед собой новые цели и задачи. Пусть каждый осенний день будет наполнен радостью и вдохновением, чтобы мы могли преодолеть любые преграды и достичь своих целей.

С помощью простых приемов декорируем помещения и украшаем пространство.



## Конструируем

Осень – волшебное время года, когда природа преображается перед нашими глазами. Листья деревьев медленно меняют свою зеленую окраску на палитру ярких осенних оттенков – золотистые, оранжевые и красные. Они словно кистью художника расписывают пейзаж, создавая волшебное атмосферное настроение.

Осень – это время перемен и новых начинаний. Мы можем задуматься о прошедшем году и поставить перед собой новые цели и задачи. Пусть каждый осенний день будет наполнен радостью и вдохновением, чтобы мы могли преодолеть любые преграды и достичь своих целей.

С помощью простых приемов декорируем помещения и украшаем пространство.



## Рисуем волшебство

Наши проживающие вместе с психологом Екатериной Манаховой занимались то ли рисованием, то ли волшебством. С помощью клея ПВА и красок, превращали пену для бритья в объемные краски. Процесс смешивания таких красок, сам по себе вызвал восторг, а полученное – вообще счастье.

Мастер-класс «Рисование овощей акварелью». Девушки женского отделения с медсестрой Викторией Валерьевной учились по рисовать овощи.

Вместе с этим вспомнили какие овощи бывают, когда их сажают и собирают, как их используют в кулинарии. Очень интересное и занимательное занятие прошло для девушек



**3/2023**



## Отчетный концерт лаборатории «Ля Мажор»

Состоялся отчётный концерт вокальной инклюзивной творческой лаборатории «Ля Мажор» (руководитель: Валентина Авельевна Нуриахметова). В нём участвовали и наши ребята, которые занимаются там в рамках программы «Включайся»: Олег Клепец, Николай Смирнов, Елена Кисельникова.

В течении года наши вокалисты посещали занятия с педагогом по вокалу и прошли отбор среди участников проекта. И только лучшие вошли в число участников. Концерт объединил любителей разных музыкальных направлений, с разным опытом, но с большим желанием.



## Всеобщая занятость

Для нашей молодежи состоялась увлекательная поездка в Переславль-Залесский с посещением музея «Рождение сказки» и Дендрария. Экскурсия по музею погрузила ребят в мир доброй и мудрой сказки: театрализованное представление с известными сказочными героями, веселые развлечения, конкурсы. Мероприятие оставило неизгладимое впечатление: проживающие интерната увидели коллекцию экспонатов – образы сказочных героев и славянской мифологии: одноглазое Лихо, Кикимору, Ягиню... Прошлись по мостику желаний. Во второй части экскурсии было посещение Дендрария, где на площади 50 гектаров произрастает около тысячи видов декоративных и лесных деревьев и кустарников. А какой там воздух...



Вернулись из поездки в интернат немного уставшими, но с кучей эмоций!





## Субботник под девизом «Ярославль – это мы!»

Наконец-то мы дождались – нам будут делать дорогу! Мы всегда чувствовали себе отрезанными от мира из-за отсутствия нормальной дороги через парк до интерната. И вот сейчас ситуация стала сдвигаться с мертвой точки. 28 июля в Петропавловском парке прошел, с участием мэра города Ярославля Артема Молчанова. Была произведена опиловка деревьев и уборка территории.

В субботнике приняли участие наши ребята, депутаты Ярославской областной Думы, волонтёры движения «За Перекоп», ученики Средней школы 32 имени В.В. Терешковой, Совет ветеранов Краснoperекопского района и активные жители микрорайона Красный перекоп. Всего около 400 человек!



## Танцуют все!

Репетиции хореографического коллектива «Импульс» продолжаются.

На этот раз по руководством Алексея Александровича Королева разучиваем танец из мультфильма «Холодное сердце», идеально подходящий для новогоднего концерта

Параллельно ребята репетируют постановки инклюзивной студии «Включайся», которые проходят в Центре творческой реабилитации инвалидов и в интернате под руководством Екатерины Манаховой.

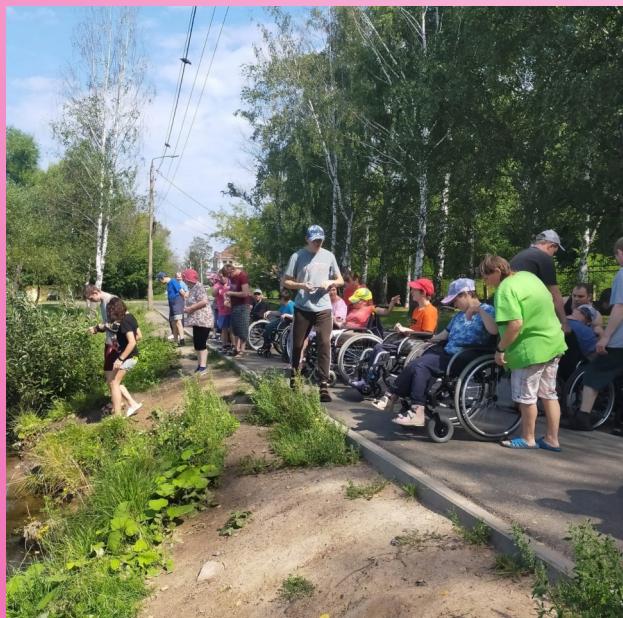


## Ловим теплые летние денёчки!

В сопровождении целой команды сотрудников под руководством Анны Владимировны, заведующей социально-медицинским отделением, и в составе врача-терапевта, медицинской сестры палатной мужского отделения большая группа наших проживающих со всех отделений совершили небольшую прогулку по Петропавловскому парку, покормили уточек, зашли в церковь Петра и Павла поставили свечи.

Конечно, можно было бы взять больше народа, но асфальтовое покрытие на дороге, соединяющей Церковь и наш интернат, пока отсутствует, что делает недоступным для маломобильных людей перемещения на данном участке.

Нашим проживающим прогулка очень понравилась, впереди новые пешие путешествия по окрестностям!



## Социальные навыки

Занятие по поддержанию и развитию социальных навыков с нашими дамами провела психолог Вероника Ложкина. Для занятия она использовала игровое оборудование, ведь оно увлекает и обучает одновременно! Обучающая игра «Мой дом» помогает сформировать чёткое представление о назначении и практическом использовании предметов быта, а также их месте в доме. Комплекты карточек включают в себя ситуации: в спальне, в ванной, на кухне и продукты, электроприборы и другое, что позволяют проигрывать несколько сценариев. А еще способствует обогащению словарного запаса, развивать способности к обобщению и анализу информации; стимулирует развитие мышления, воображения, внимания, и мелкой моторики.



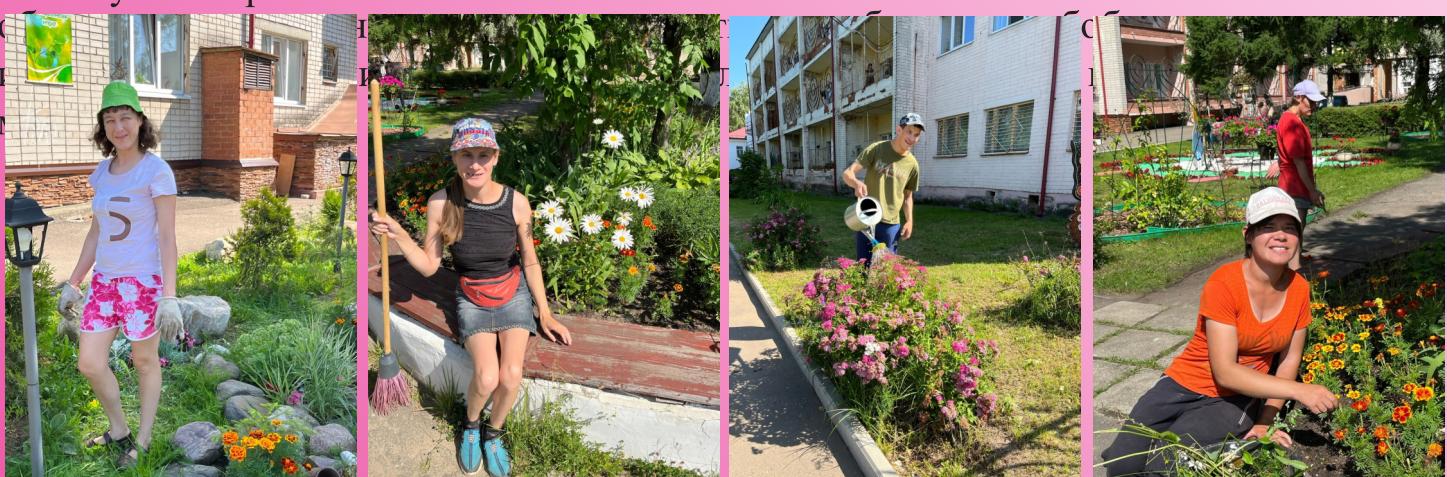
## КПНИ в цвету

Вся территория учреждения огорожена, озеленена, освещена, оборудована проездами и пешеходными дорожками, благоустроена с учетом необходимости обеспечения лечебно-охранительного режима, а также в соответствии с требованиями доступности среды для пожилых людей и инвалидов.

На территории учреждения высажены деревья и декоративные кустарники; оформлены цветники, клумбы, газоны. За зелеными насаждениями организован своевременный и системный уход (сезонная стрижка, обрезка, посадка, кошение, прополка, полив, посев и т.д.). Выделены и благоустроены зоны для отдыха получателей социальных услуг (прогулочная, включающая веранды, теневые навесы, беседки, скамейки, опорные скамьи для лиц с ограничениями опорно-двигательного аппарата, а также пространство для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. Спортивная зона учреждения, включающая в себя футбольное поле, беговую дорожку, прыжковую яму, спортивную площадку, площадку и оборудование для воркаута, уличные тренажеры и др., позволяет регулярно проводить для получателей социальных услуг спортивно-оздоровительные мероприятия, занятия лечебной и адаптивной физической культурой.



Совместно с получателями социальных услуг в учреждении постоянно ведется работа по поддержанию и развитию социальных навыков с нашими ладами, проведена психолог Вероника Ложкина Для занятия она использовала игровое оборудование ведь оно увлекает и обучает одновременно! Обучающая игра «Мой дом» помогает сформировать чёткое представление о назначении и практическом использовании предметов быта а также их месте в доме Комплекты карточек цветочных композиций малых архитектурных форм декоративного оформления, а также гидропланты позволяют проигрывать несколько сценариев. А еще способствует



**Бадминтон вне возраста**

На улице летние теплые деньки и очень хочется побольше провести их на улице

Наша дружная женская команда с медсестрой Викторией Валериевной проводили весело соревнования по бадминтону. Победила, как всегда, дружба!!!

**III фестиваль адаптивной физической культуры и спорта «Седьмой лепесток»**

В Ярославле сегодня погодка не очень, а вот в Рыбинске точно жарко!!

24-26 августа в Рыбинске проходит III фестиваль адаптивной физической культуры и спорта «Седьмой лепесток». В нем участвуют спортсмены и любители спорта с ограниченными возможностями здоровья. 25 августа прошли соревнования по легкой атлетике, футболу 5×5, плаванию 50 метров. Представители нашего интерната во главе с воспитателем Ангелиной Петровной Разумовой приняли участие в состязаниях и завоевали призовые места.



Футбол 5×5 – 1е место

Бег 60 метров – 2е место: Софья Зимина, Александр Баранов

Прыжки с места – 1е место: Зимина Софья

Плавание 50 м – Олег Клепец занял призовое место.

Мы поздравляем наших ребят с победами и успешным выступлением команды интерната!

Отдельная благодарность Ангелине Петровне за оперативное и профессиональное решение всех организационных вопросов по участию ребят, их сопровождение в поездке и психологическую поддержку, а также спортивную подготовку к соревнованиям!!



## День физкультурника

День физкультурника отмечается ежегодно во вторую субботу августа.

Это праздник всех, кто любит спорт вне зависимости от профессии и возраста. Наш интернат не мог обойти стороной это событие. На спортивном поле воспитатель Разумова Ангелина Петровна провела спортивный праздник. Праздник начался с торжественного построения, затем участники сделали разминку. После разминки была насыщенная программа эстафеты и игры на ловкость и скорость.

Праздник доставил всем огромное удовольствие и поднял настроение на весь день.



## **Соревнования по велоспорту-шоссе среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

8 июля в ЦЛС «Демино» прошли соревнования открытого чемпионата Ярославской области по велоспорту-шоссе среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Наши ребята в сопровождении воспитателя Ангелины Петровны Разумовой поехали показывать, в очередной раз, на что они способны. Среди мужчин 2005 г.р. и старше в дисциплине 10 км.: Алексей Мареев занял 3 место; Александр Баранов и Анатолий Жуковский были награждены грамотами за участие.

Мы поздравляем наших ребят и очень вами гордимся!



**3/2023**

**Быстрее! Выше! Сильнее!**

## **Бегом по Золотому кольцу**

3 сентября в Ярославле прошел 10 Ярославский полумарафон – забег серии «Фармэко – Бегом по «Золотому кольцу». Наши ребята приняли участие на дистанции 600м. Показали достойный результат и получили заряд энергии! Подготовку к забегу и решение оргвопросов по участию команды от интерната как всегда успешно обеспечила воспитатель Ангелина Петровна Разумова.



## **И снова в бой!**

Наша молодежь после длительного летнего перерыва снова стали заниматься лёгкой атлетикой с любимым тренером Максимом Александровичем. Начались занятия и как сказали сами ребята, что то оно очень быстро прошло, просто пролетело, ждём следующего!!!



## **Первенство интерната по мини-футболу**

29 августа в Красноперекопском психоневрологическом интернате прошли соревнования на Первенство интерната по мини-футболу среди проживающих мужского и реабилитационного отделений. Игра прошла в дружественной обстановке. По итогам игры победили молодые люди реабилитационного отделения. Организацию мероприятия и профессиональное судейство обеспечила воспитатель Ангелина Петровна Разумова.



**3/2023**

# **Красный день календаря**

## **День Нептуна**

У нас был день Нептуна. Реки брызг, море визга и океаны счастливых улыбок! Спасибо огромное помощникам!



## **ДЕНЬ РЫБАКА**

На спортивно-развлекательное мероприятие к дню рыбака сегодня собрались ребята всех отделений.

Впечатляет как много видов рыбы назвали участники в игре-викторине «Я родился рыбаком».

Подвигались и посмеялись во время подвижных игр: Удочка и сети, рыбаки и рыбки. Ребята из отделения милосердия ловили «рыбу» на удочки с магнитом.

Потренировали вместе с воспитателем Светланой Николаевной Михайловой и психологом Вероникой Викторовной Ложкиной ловкость, быстроту, координацию движений и умение быстро реагировать на меняющуюся обстановку.

Спасибо нашим волонтерам за помощь и создание атмосферы!



**3/2023**



## **Вареники**

Пока куратор отделения социальной адаптации в отпуске пришлось как говориться взять все в свои руки

С ребятами на собрании на прошлой неделе решили, чтобы не пропали кулинарные умения, провести очередной мастер-класс. В качестве блюда выбрали вареники. На подмогу и для усиления команды позвали психолога Екатерину Олеговну.

Получилось... вкусно!! Не сильно красиво, но все приложились и выложились: кто-то месил тесто, кто-то делал начинку, кто-то лепил вареники, кто-то их варили, кто-то...ел!



## **Салат «Осенний»**

Очередное занятие с молодежью по формированию социальных навыков и умений «Приготовление пищи». Ребята учились готовить салат «Осенний» и бутерброды, правильно сервировать стол и организовывать чаепитие. А еще – правильному поведению за столом, правилам этикета. После чаепития попрактиковались в уборке и мытье посуды.

Все вместе справились с заданиями и научились полезным вещам.



## **Черничный пирог**

Конец июня и весь июль – это сезон черники. Она традиционно считается русской ягодой. Конечно, она растет и в других странах, особенно северных, но в мире более популярна голубика. Черника хороша в десертах и пирогах и очень полезна для здоровья. В доме Социальной адаптации пекли пирог с черникой, закрывали ее сезон. Мы не знаем, как это отразится на нашем здоровье, но получилось вкусно.



**3/2023**



## **Хачапури**

Самое удивительное, что, когда готовим с ребятами дома Социальной адаптации что-то без их куратора Светланы Николаевны, всегда выбираем рецепт и блюдо, которое вообще никто готовить не умеет)))

Вся надежда обычно в таких случаях на Сашу Баранова и Лешу Мареева, которые имеют максимальные умения в плане готовки среди всех нас.

Вчера пробовали приготовить Хачапури! Все знали

только как это должно выглядеть и быть на вкус)))

Получилось! Ну конечно не прямо так, чтобы на продажу, но накормить себя и друга можно! А как весело было - даже не передать. Даже кот принимал активное участие... не в готовке правда, а в создании творческой позитивной атмосферы!



## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ШОКОЛАДА**

11 июля отмечают самый вкусный праздник – «Всемирный день шоколада» и отметили мы его по-настоящему шоколадно и сладко! Вместе с воспитателем Светланой Николаевной Михайловой ребята с реабилитационного отделения:

- посмотрели фильм «История возникновения шоколада» и узнали почему шоколад бывает белый и черный;
- прошли кулинарный мастер-класс по изготовлению шоколадных конфет (начинку из халвы и абрикосового желе сделали самостоятельно).

Было НУ ОЧЕНЬ ВКУСНО!



## Шарлотка

13 сентября отмечается необычный праздник, который придумали, наверное, сладкоежки – День шарлотки и осенних пирогов.

Празднуется не только в России, но и в других странах мира и традицией является выпекание шарлоток и других пирогов. Хоть этот праздник и не является официальным, но зато это отличный повод побаловать себя сладеньким кусочком яблочного пирога, а также встретиться с друзьями за праздничным столом.

Вкусный и простой пирог под названием шарлотка, был придуман в Европе. Первое упоминание было обнаружено во Франции. Блюдо готовилось в виде пудинга, состоящего из воздушного мусса, ликера и фруктов, и назывался Charlote. Другая версия – это название пирога, пришедшее к нам из Англии. В 19 веке женой короля Георга III была Шарлотта Мекленбург – Стрелицкая, которая очень любила десерт под названием Charlyt.

Сегодня шарлотку любят все. Это вкусный, яркий и легкий в приготовлении пирог, который подают в домах, в кафе и ресторанах.

Сегодня в комнате бытовой адаптации занятие было посвящено именно этому десерту. Было безумно вкусно, но мало)!





## Занятия компьютерной грамотностью

Современная техника требует современного подхода и не всегда клиентам психоневрологического интерната удаётся самостоятельно решить все возникающие вопросы.

Именно для этого и существуют занятия по компьютерной грамотности с преподавателем Алексеем Александровичем Королевым.

Совместно решили вопросы по обновлению ПО и установке всех важных приложений



## Библиотека, в которую хочется приходить

Библиотека в последние годы кардинально поменяла свое первоначально предназначение. Советский образ библиотеки остался в прошлом: место, где можно разговаривать только шепотом, ходить на цыпочках, сидеть на неудобных жестких стульях и даже не думать о том, чтобы выпить во время чтения воды или кофе. Такое пространство ограничивает, не вдохновляет и мало располагает к творчеству. Теперь библиотека – это социокультурное пространство, в котором книги, зачастую, занимают не самое главное место.

Далеко не все наши проживающие умеют читать. Большинство из них лишь могут воспринимать яркие иллюстрации.

Именно эти факты и заставили нас задуматься: А какой должна быть библиотека в нашем интернате, чтобы отвечать современным веяниям и запросам проживающих?

Максимально светлое, просторное, комфортное пространство с функциями коворкинга, которое ориентировано на человека и ее потребности. Посетители могут с комфортом разместиться на теплом полу или в мягких креслах, позаниматься творчеством за удобными столами или посмотреть что-то интересное по телевизору. И конечно же важен цвет! Приятные оттенки зеленого успокаивают, дают ощущение спокойствия и гармонии. А еще, зеленый цвет в психологии означает безопасность!



**3/2023**

# **Психологический практикум**



## **Сенсорный стол в арсенале специалиста**

В коррекционно-развивающей работе с проживающими используем современное и удобное оборудование. Например, бизиборды.

Бизиборд – всегда одно из интереснейших занятий для проживающих, причем вне зависимости от возраста и имеющихся ограничений.

Вместе с сотрудниками наши дамы развивают мышление и укрепляют память, а главное формируют неординарность в решении задач.





## Убегаем от гипертонии

А вы знали, что физические нагрузки при гипертонической болезни не просто не противопоказаны, но и рекомендованы!?

Начинать занятия следует в период ремиссии!

Упражнения способствуют нормализации артериального давления, оказывая позитивное влияние на тонус артерий!

За безопасность для здоровья во время таких занятий отвечает наш инструктор по ЛФК Агата Павловна Дорофеева.

На фото Ирина, для которой нагрузка необходима в качестве дополнения к лекарственной терапии гипертонической болезни.



## Балансировочная подушка – необычный и забавный способ тренировки ног!



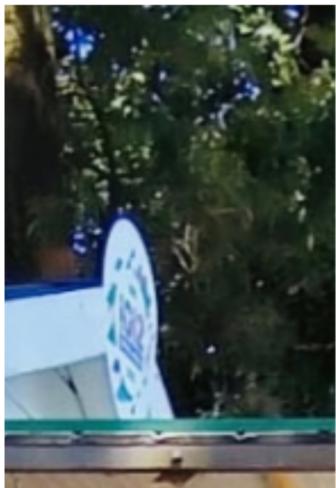
В процессе освоения стойки на одной ноге, кроме самих конечностей мы тренируем и чувство равновесия и координацию; предотвращаем развитие плоскостопия и главное – улучшаем осанку!

Олег и Нелли уже освоили этот нелегкий навык «без падений»!

## Балансировочная подушка – необычный и забавный способ тренировки ног!

Качество жизни не всегда зависит от наличия масштабных вещей – благоустроенной квартиры, навороченной машины, деликатесной еды... Голливудская улыбка и свобода передвижения зачастую более важны. Медперсонал нашего интерната ежедневно работает над решением возникающих задач по протезированию и обеспечению проживающих ТСР, а также выполнению всех мероприятий в рамках медицинской реабилитации. Отдельное спасибо Юлии Александровне за мотивирование ребят к заботе о своих зубах и сопровождению их при зубопротезировании!

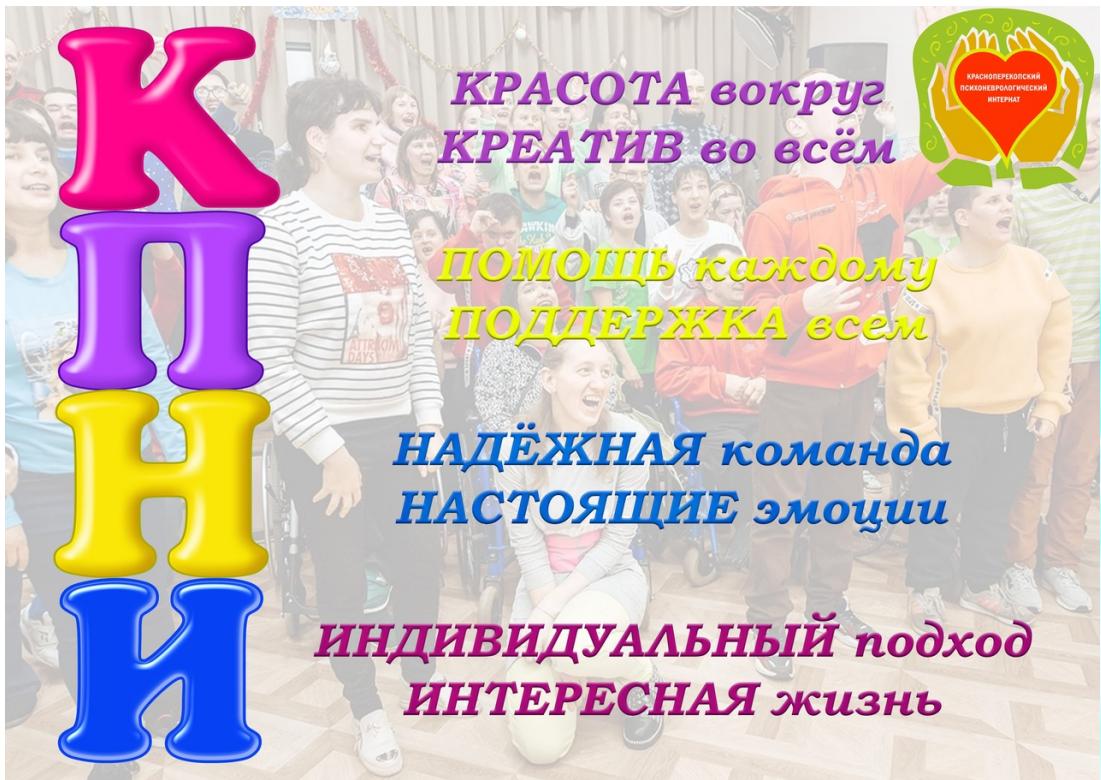












Адрес: 150002, Ярославская область, г.Ярославль, Парковый проезд, д.7.

Телефон: 8 (452) 45-03-67

Адрес электронной почты: kgni450367@mail.ru

Сайт учреждения: <http://kgni76.ru/>