



выпуск №6

# ВРЕМЯ ЖИТЬ

*Информационно - просветительский журнал  
для получателей социальных услуг  
государственного бюджетного учреждения  
социального обслуживания  
Владимирской области  
«Вязниковский дом - интернат  
для престарелых и инвалидов  
«Пансионат им. Е. П. Глинки»*

июнь 2021 г.  
г.Вязники

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

- **ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**
- **ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ**
- **ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ**
- **СПАСАТЕЛЬ - 33**
- **ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ**
- **ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ**
- **МОДНЫЙ ТРЕНД - ЗДОРОВЬЕ**
- **СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**
- **ВКУСНАЯ СТРАНИЦА**
- **ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ**
- **ДЕЛО МАСТЕРОВ БОИТСЯ**
- **ОНИ ВОКРУГ НАС, РЯДОМ С НАМИ**
- **С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**
- **ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**
- **От команды редакторов**

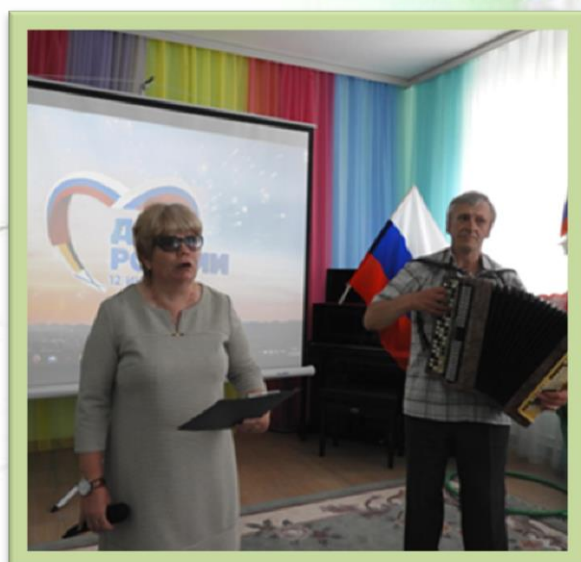
## **ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:**

**12 июня Россия отмечает один из самых важных национальных праздников – День России. Почему праздник празднуют именно 12 июня? 12 июня 1990 года Съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России.**

**День России — праздник свободы, гражданского мира и доброго согласия всех людей на основе закона и справедливости.**

**Этот праздник — символ национального единения и общей ответственности за настоящее и будущее страны». День России знаменует собой начало новейшей истории РФ.**

**12 июня традиционно проходит концерт, по всей стране проводится множество торжественных праздничных мероприятий.**



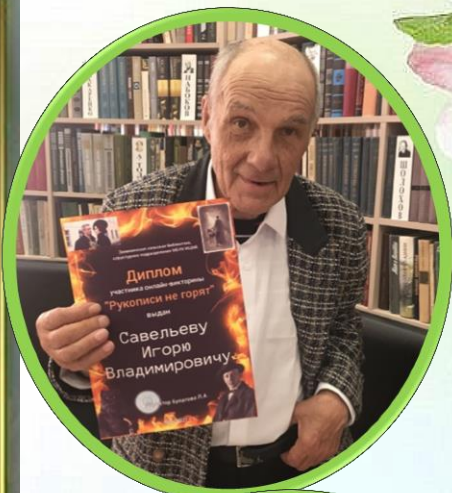
## ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

14 мая 2021 года для граждан, проживающих в отделении милосердия (с. Сарыево) Вязниковского Пансионата серебряные волонтеры, члены клуба добровольческой деятельности «ДоброSTAR» провели концертную программу, посвященную Дню Победы в Великой Отечественной войне. В их исполнении звучали стихи и всеми любимые песни, такие как, «Смуглянка», «Случайный вальс», «Женька», «Катюша», «Журавли» и др. Так же прозвучала музыкальная композиция на баяне «Прощание славянки». Зрители подпевали артистам и дарили им самые тёплые улыбки и аплодисменты. Концерт проходил под открытым небом, поэтому все насладились не только музыкой и долгожданной встречей с артистами, но и свежим майским воздухом, при этом получив незабываемые впечатления и положительные эмоции.



## ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Досуг проживающих в  
Вязниковском Пансионате  
построен так, что каждый  
может найти занятие по душе.  
Кто-то - активный читатель,  
кому-то интересны занятия  
трудом и рукоделием,  
получением новых знаний,  
кто-то с компьютером на  
«ТБ», а другим хочется  
попробовать себя в  
артистическом амплу.



## СПАСАТЕЛЬ -33

ТРИ способа обеспечить свою безопасность  
летом

### 1. Пить, пить, пить!

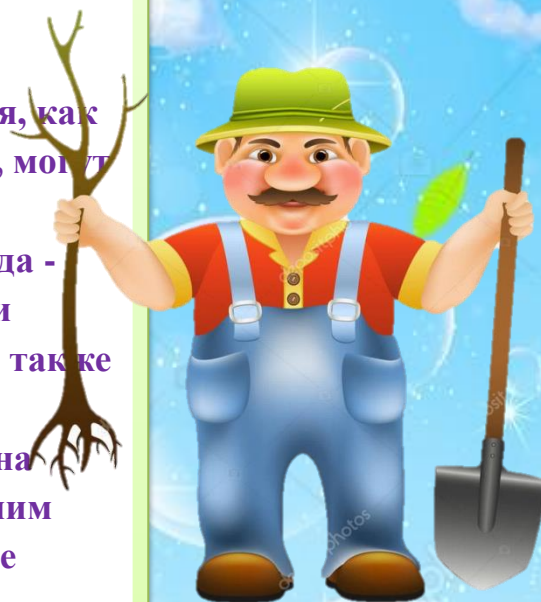
Обезвоживание может привести к тепловому удару или повышенному риску падения.

### 2. Быть в прохладе!

В комнате используйте вентиляторы и кондиционеры. Постоянно проветривайте для притока свежего воздуха. При нахождении на улице подыщите тенистые места, хорошо продуваемые ветерком, где можно провести самые жаркие часы.

### 3. Защитить кожу и глаза от солнца!

Такие офтальмологические заболевания, как дегенерация желтого пятна или катаракта, могут стать причиной чувствительности глаз к ультрафиолетовым лучам. Защитная одежда - головные уборы, а также легкие рубашки и брюки из легкой хлопчатобумажной ткани также помогают блокировать солнечные лучи. Предпочтительно проводить время на открытом воздухе ранним утром или поздним вечером, потому что солнечные лучи самые сильные с 10:00 до 16:00.



## ВКУСНАЯ СТРАНИЦА:

**ТРАВЯНОЙ ЧАЙ** - улада для организма и души. Изобилие трав ароматных, пряных и душистых дают возможность приготовить чай на любой вкус. Перед таким напитком никто не остается равнодушным. Ведь он дарит не только укрепление иммунной системе, но и является тонизирующим бодрящим средством, приносящим радость и хорошее настроение.

### Ромашковый чай:

1 чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка, накрыть чашку крышкой и дать настояться 15 минут.  
Пьют в теплом виде.

### Чай с мятой:

Веточку мяты залить 200 гр. кипятка, накрыть чашку крышкой и дать настояться 10 минут.  
Пьют в теплом виде.  
Хорошо добавить ложечку меда.

### Ягодный чай:

2 столовые ложки ягод и 1 ложку сухой пряной травы залить стаканом 0,5 л. мл. кипятка, накрыть чашку крышкой и дать настояться 15 минут. Пьют в теплом виде.

### Чай с боярышником:

1 чайную ложку сухой травы залить 2-мя стаканами кипятка, накрыть чашку крышкой и дать настояться 10 минут. Пьют в теплом виде. Добавить 1 чайную лимон и ложечку меда.

### Чай с шиповником:

2 столовые ложки ягод залить 0,5 л. кипятка, накрыть чашку крышкой и дать настояться 20 минут.  
Пьют в теплом виде.  
Хорошо добавить ложечку меда

### Чай с чабрецом:

1 чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка, накрыть чашку крышкой и дать настояться 10 минут. Пьют в теплом виде. Добавить 1 чайную ложку коньяка и ложечку меда.

## ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ:

### КАК ВЫСТРОИТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ?

*Отношения с друзьями – часть жизни человека, которая делает наши дни ярче, теплее и интереснее. Друзья могут быть ближе и роднее, чем кровные родственники. Но, часто бывает так, что в жизни люди теряют связь с друзьями, по разным причинам. Переезд, ссоры, расхождение во взглядах, занятость, и многое другое, могут разрушить дружбу. Что делать в таком случае?*

#### 1. Будьте искренними.

Нужно взять за правило – всегда быть искренним. Открытые и искренние люди притягивают к себе окружающих, привлекают и подкупают отсутствием лукавства, простотой и легкостью в общении. От такого человека никогда и никто не будет ждать подвоха, поэтому окружающие не боятся открываться перед ним

#### 2. Будьте инициативными.

«Кто хочет иметь друзей, тот должен и сам быть дружелюбным». Если вы хотите, чтобы люди легко шли на контакт, начинайте проявлять инициативу. Делайте первые шаги, и не ждите, что кто-то подойдет и заговорит первым.

#### 3. Не будьте навязчивыми.

Инициатива в построении дружеских отношений очень важна, но очень важно при этом сохранять баланс и постараться не быть слишком навязчивым. На этапе знакомства и сближения многие могут быть не готовы к быстрому развитию отношений, и частые звонки и приглашения могут показаться людям навязчивыми. Будьте бдительны, и вы сможете почувствовать, когда лучше не напоминать о себе лишний раз, а когда можно идти на сближение.

#### 4. Будьте открыты к общению.

В построении новых дружеских связей важно быть инициативными, но часто бывает так, что и выбранные нами люди, отвечают взаимностью и тоже не против, встречаться чаще, больше общаться и проводить время вместе. В таком случае, нужно постараться быть максимально открытым. Если каждая попытка общения будет заканчиваться отказом, пусть и по уважительным причинам, человек просто потеряет интерес и не станет в дальнейшем прилагать усилия для установления дружеской связи.

#### 5. Проявите участие.

Друзья – это не только партнеры в приятном времяпровождении. Это надежная опора и поддержка друг для друга. С друзьями мы можем делиться горестями и радостями, обсуждать волнующие вопросы, просить у них совета. Иногда друзьям может быть нужна наша помощь, и по мере возможности нужно помогать. Недаром древняя поговорка гласит, что друзья узнаются в беде.





## 6. Находите время.

Люди часто не успевают уделять много времени для поддержания дружеских отношений. Отсюда и эпидемия одиночества. Но, как костер поддерживают, подбрасывая дровишки, так и дружеские отношения нуждаются в том, чтобы в них вкладывали время. Научитесь распределять свое время таким образом, чтобы ни одна сфера вашей жизни не страдала из-за нехватки времени.

## 7. Не торопитесь.

Всему свое время, и если дать возможность отношениям развиваться естественным путем, не ускоряя события, они будут намного прочнее и здоровее. Часто случается так, что люди слишком быстро сближаются, ставят перед собой общие цели, проводят много времени вместе, а потом перегорают в один миг. Хорошо, если такие скороспелые отношения просто распадутся, и со временем боль и разочарование пройдут. Но, практика показывает, что такие связи чаще заканчиваются взрывными конфликтами.

## 8. Не оставляйте развития.

Встречи с друзьями, общение, взаимопомощь и просто совместные развлечения – это все нужно нам, чтобы ощущать полноту жизни, чувствовать себя счастливыми и наполняться впечатлениями. Но, не нужно делать все это в ущерб собственному развитию. Жизнь не стоит на месте, и ваши друзья так же, и чтобы всегда уметь поддержать разговор, нужно развиваться в разных направлениях.

## 9. Найдите точки соприкосновения.

Несмотря на то, что близкие друзья часто имеют схожие убеждения, они все равно остаются разными личностями, со своими особенностями. Чтобы выстроить дружеские отношения ни на один год, нужно научиться искать то, в чем вы имеете одинаковые или похожие взгляды, и избегать тех моментов, в которых у вас есть расхождения.

## 10. Будьте терпеливыми.

Ценить и уважать своего друга – это важно. Часто на помощь в таком случае приходит терпение. Ведь у каждого из нас есть свои особенности, которые могут не нравиться или казаться неприемлемыми другим людям. Но, когда мы терпимее относимся к недостаткам или особенностям других людей, они отвечают нам взаимностью. Если же постоянно критиковать или высказывать свое оценочное суждение, можно растерять всех друзей.



## МОДНЫЙ ТРЕНД - ЗДОРОВЬЕ:

### Физические упражнения в профилактике старения

Двигательная активность – мощный «рычаг» воздействия на организм. Физическая нагрузка сопровождается перестройкой деятельности нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Занимаясь физическими упражнениями, человек «заставляет» свой организм вырабатывать жизненную энергию, поддерживает на высоком уровне работоспособность всех систем организма.

#### Пешеходные прогулки «по Суворину»

Пожилым и ослабленным людям можно порекомендовать обычные пешеходные прогулки «по Суворину»: ритмическое дыхание непременно соединять с ходьбой под открытым небом.

Возьмите за правило: никогда не ложиться спать, не прогулявшись на чистом воздухе 6 км, все равно по какой погоде. Если часовая прогулка все-таки слишком утомительна, не спешите – начните с получасовой и постепенно продляйте. Ритм дыхания обязательно должен быть связан с ритмом ходьбы, это имеет свои очень важные последствия для глубины и легкости дыхания.

Выполняя пешеходные прогулки, соблюдайте **следующие правила**.

1. **Держите рот плотно закрытым и дышите через нос.** Тогда воздух сильно ударяется в слизистую оболочку носовой полости и она жадно впитывает из него магнетизм, первоначально важный для ваших нервов. Вы должны знать, что слизистая оболочка носовой полости имеет особую способность впитывать из воздуха магнетизм.

2. **Держите ключичные кости (на груди под шеей) по возможности высоко**, как будто на подносе несите перед собой. Это обеспечит вам два важных условия:

- а) голову при этом вы будете нести высоко, позвоночный столб выпрямится и грудь откроется для глубоких вдохов;
- б) вы будете дышать верхней частью легких, но и нижняя будет глубоко вентилироваться.

Ритм дыхания должен соответствовать силе и емкости легких, он устанавливается так.

Держа голову высоко и корпус прямо, идите спокойно и свободно, считая про себя каждый шаг – по шестеркам: «Раз, два, три, четыре, пять, шесть!» и т. д. При этом, когда считаете первые три пары шагов, свободно и глубоко вдыхайте, а на второй тройке – выдыхайте.

Делайте переход от вдоха к выдоху свободно и без всякой задержки дыхания.

Дышите носом. Обязательно следите, чтобы ни получасовая, ни часовая прогулка вас не утомляла. Ткань легких нежна, и ее легко утомить преувеличенно глубокими или слишком частыми вдохами.



## СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ:

### Бег

После того как вы освоите прогулки переходите на бег трусцой. Бегать надо не менее 3—4 раз в неделю по 30—45 мин.

В начале можно делать так: 10 мин пробежать, 10 пройти и еще 10 (или 5 мин) пробежать и пройти и т. д.

Бег трусцой или неторопливый обычный бег задействует одновременно максимум систем организма. Для любого человека бег является средством единения с природой, гармонизации с ее ритмами. Регулярные беговые тренировки дисциплинируют человека. Сам процесс бега содействует снятию нервного напряжения и стрессов. Все негативное, что накапливается за время дня, легко уходит во время бега, что способствует естественному расслаблению и спокойному сну.

Можно использовать варианты медитативного бега, заранее создавая образ молодого организма и подпитывая энергетически его во время бега. Это дает выраженный омолаживающий эффект. Используя другой образно-волевой настрой можно очищать свой организм и лечить слабые органы. Подобная лечебная, оздоровительно-омолаживающая работа может быть многократно увеличена, если бег сочетать с биоритмологией. А именно – бегать тогда, когда наиболее активен в лунном цикле и в течение дня тот или иной орган. Бег в это время даст энергию, а биоритм направит ее в нужный орган.

Бег босиком дополнительно оказывает благотворное оживляющее воздействие через стопы на все без исключения органы. Ведь на подошвах стоп расположены десятки зон, связанных невидимыми каналцами со всеми органами тела. Камешки, сосновые иголки, трава, гравий – словом, все, из чего состоит дорога, будут массировать, раздражать и тренировать весь ваш организм до последней клеточки.

Бег в облегченном виде будет дополнительно тренировать терморегуляторную функцию организма, способствовать закалке.

Постоянная тренировка психофизического равновесия всех внутренних систем организма посредством беговой нагрузки способствует торможению процессов старения.



Никто не забудь,  
ничто не забыто...

*Всем, пережившим ужасы войны  
посвящается....*

22 ИЮНЯ

**ДЕНЬ ПАМЯТИ**

**И СКОРБИ**

На краю деревни старая избушка,  
Там перед иконой молится старушка.

Молится старушка, сына поминает,  
Сын в краю далеком родину спасает.

Молится старушка, утирает слезы,  
А в глазах усталых расцветают грезы.

Видит она поле, это поле боя,  
Сына видит в поле — павшего героя.

На груди широкой запеклася рана,  
Сжали руки знамя вражеского стана.

И от счастья с горем вся она застыла,  
Голову седую на руки склонила.

И закрыли брови редкие сединки,  
А из глаз, как бисер, сыплются слезинки.

С.Есенин 1914 г.

## ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

Задремали звезды золотые,  
Задрожало зеркало затона,  
Брезжит свет на заводи речные  
И румянит сетку небосклона.

Улыбнулись сонные березки,  
Растрепали шелковые косы.  
Шелестят зеленые сережки,  
И горят серебряные росы.

У плетня заросшая крапива  
Обрядилась ярким перламутром  
И, качаясь, шепчет шаловливо:  
«С добрым утром!»

С. Есенин.

«Июнь». Художник Е. Синева

## ДЕЛО МАСТЕРОВ БОИТСЯ

Резьба по дереву лобзиком стремительно набирает популярность: многие желают изготовить интересный предмет декора для украшения комнаты, садового участка. Резные предметы из фанеры различной толщины органично вписываются в любой стиль интерьера, ландшафта. Однако для того, чтобы изготовить художественное изделие недостаточно иметь только желание! Необходимо иметь художественный вкус, умение сделать чертеж (выкройку) и владеть специальным инструментом - лобзиком. «Это процесс творческий!»- говорит Калашников Владимир Александрович. «Конечно приятно видеть плоды своего труда. А самое главное- знать, что твои умения кому-то нужны, они приносят пользу и радуют глаз проживающих в Пансионате людей»- поддерживает его Гаврилов Петр Иванович. У наших умельцев впереди еще много планов. В настоящий момент они заняты изготовлением деревянных шахматных фигур и шахматного поля для размещения на территории учреждения.





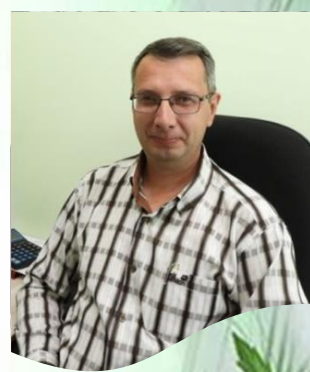
## ОНИ ВОКРУГ НАС, ОНИ РЯДОМ С НАМИ....

Июнь – месяц, щедрый на профессиональные праздники. Восьмое июня - профессиональный праздник социальных работников, а двадцатого июня свой праздник отмечают медицинские работники.

«От всего сердца и от имени всех проживающих в Пансионате,- говорит Савельев Игорь Владимирович, - хочется пожелать им успехов в профессии, творческого продвижения, семейного счастья, здоровья и благополучия! Мы говорим вам СПАСИБО за ваш труд, за ваше неравнодушие и бескорыстие»



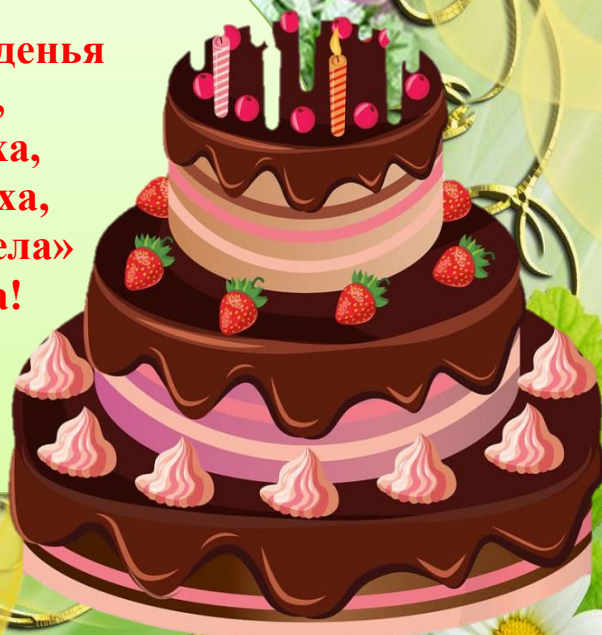




**3.06.2021 – Ворошилова Галина  
Николаевна**  
**3.06.2021 – Павлова Тамара  
Федоровна**  
**15.06.2021 – Богданова Ольга  
Александровна**  
**20.06.2021– Рязанцев Геннадий  
Александрович**

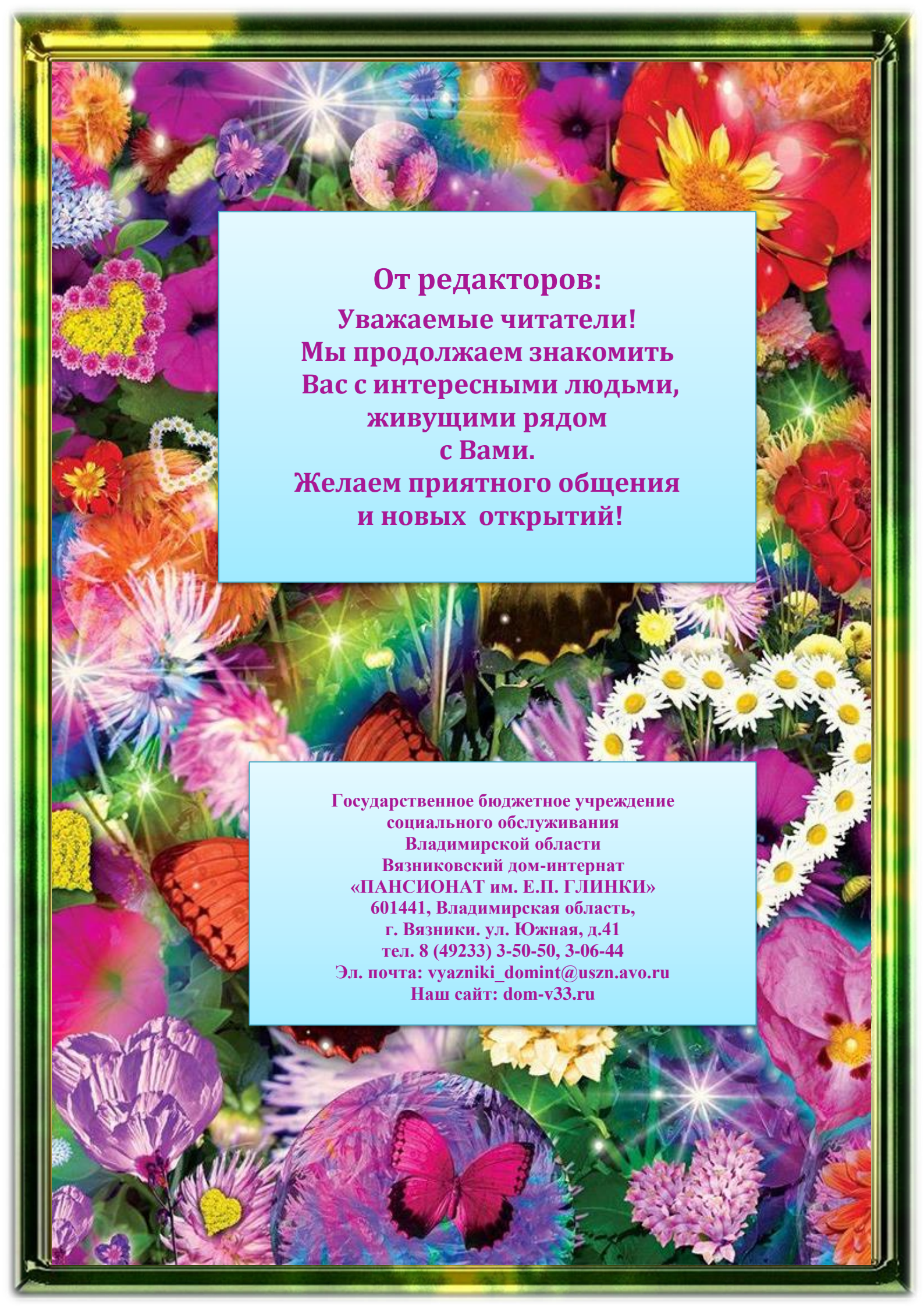
**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**

**Мы вам желаем в день рождения  
Невероятного везенья,  
Любви, здоровья и успеха,  
Улыбок, искреннего смеха,  
Веселья, счастья без предела»  
И бодрости души и тела!**



## ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Литературный час «Светоч русской литературы», посвященный дню рождения А.С. Пушкина	04.06.2021
Выставка «Каждая работа мастера хвалит»	07.06.2021
Устный журнал «Комсомольцы 30-ых годов» (в рамках проекта Ретро-путешествие в XX в.)	09.06.2021
Концерт, посвящённый Дню России «Россия, как из песни слово!»	11.06.2021
Поэтический челлендж «Пусть добротой наполнится душа»	08.06.2021
Литературно-поэтический вечер «Царственное слово Анны Ахматовой»	19.06.2021
Развлекательный час день друзей «Не имей сто рублей, а имей сто друзей»	26.06.2021
Мастер-класс «Творцы без границ»	02.06.2021
Цикл творческих занятий «Шерстяное фальцевание»	07.06.2021-10.06.2021
Развлекательное мероприятие с чаепитием «Всемирный день мороженого»	11.06.2021
Познавательное занятие «Троица» - традиции, обряды...	18.06.2021
Творческое занятие «Дамские штучки»- брошь	24.06.2021-30.06.2021
Организация работы Домашнего кинозала «Горизонт»	По отдельному плану
Организация социально-психологического консультирования.	По отдельному плану
Проведение психо-коррекционной работы с проживающими.	По отдельному плану
Познавательное мероприятие «Травный день»	27.05.21
Проведение занятий с элементами тренинга, релаксации, арт-терапии с получателями социальных услуг.	По отдельному плану
-«Зеленое Воскресенье» праздник Святой Троицы; -Праздничная программа посвященная «Дню России»; - Литературно-музыкальная композиция «Как вечно Пушкинское слово»; - Викторина «Человек и природа» приуроченная к всемирному дню окружающей среды; Православные беседы батюшки к празднику Вознесение Господа Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа.	Июнь



**От редакторов:  
Уважаемые читатели!  
Мы продолжаем знакомить  
Вас с интересными людьми,  
живущими рядом  
с Вами.  
Желаем приятного общения  
и новых открытий!**

**Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
Владимирской области  
Вязниковский дом-интернат  
«ПАНСИОНАТ им. Е.П. ГЛИНКИ»  
601441, Владимирская область,  
г. Вязники. ул. Южная, д.41  
тел. 8 (49233) 3-50-50, 3-06-44  
Эл. почта: [vyazniki\\_domint@uszn.avо.ru](mailto:vyazniki_domint@uszn.avо.ru)  
Наш сайт: [dom-v33.ru](http://dom-v33.ru)**

