



выпуск №2

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»*

**ноябрь 2020 г.
г.Вязники**



Содержание:

- **Новости в сфере социальной защиты**
- **Калейдоскоп событий**
- **Тропой добрых дел**
- **Это важно знать!**
- **Спасатель-33**
- **Юрист советует**
- **Психолог советует**
- **Формула здоровья**
- **Литературная страница**
- **Спорт и активное долголетие**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **Гордимся ВАМИ!**
- **Вкусная страница**
- **Модный приговор**
- **С днем рождения!**
- **Мозговой штурм**
- **Афиша основных мероприятий**
- **От команды редакторов**





Новости в сфере социальной защиты РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ:

Граждане с инвалидностью смогут получать технические средства реабилитации по месту пребывания.

Законопроект № 984473-7 приняли депутаты Госдумы. Теперь граждане смогут обращаться за протезами или инвалидными колясками в ближайшее отделение Фонда социального страхования. Это стало возможным благодаря созданию единой системы учета технических средств реабилитации, с помощью которой можно отслеживать их доставку адресатам.

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Социальный проект "Активное долголетие" в 2020 году: масштабно, как и раньше, но онлайн.

Во Владимирской области продолжается реализация социального проекта «Активное долголетие» в рамках нацпроекта «Демография». Он направлен на создание условий для действительно активного долголетия – качественной жизни граждан пожилого возраста, мотивации к ведению ими здорового образа жизни, реализации их творческого потенциала.

В связи со сложившейся ситуацией по коронавирусу и продолжающимся режимом самоизоляции для граждан категории «65 плюс» организуются мероприятия в дистанционном – онлайн – формате. Для этого активно используются интернет-площадка «ZOOM», а также социальные сети «Одноклассники» и «ВКонтакте». Для жителей области старшего возраста проводятся видео-уроки, виртуальные путешествия, различные познавательные викторины и мастер-классы. В дистанционном формате проведено 427 мероприятий с охватом аудитории более 8500 человек. Самые популярные направления – «Досуг и творчество», «Физическая активность и здоровый образ жизни», «Обучение и развитие профессиональной компетенции» и «Социальный туризм.

ВЯЗНИКОВСКИЙ РАЙОН

Меры социальной поддержки продлены.

Упрощённый порядок оформления мер соц. поддержки действует до 01.03 2021 г.

Компенсации можно получить в автоматическом режиме. ЭТО: ежемесячное пособие на детей, денежные компенсации беременным женщинам и кормящим матерям; пособие на детей до трёх лет в семьях со среднедушевым доходом, не превышающим величину прожиточного минимума, для обеспечения их питанием по заключению врачей.

Автоматически продлеваются меры социальной поддержки многодетным семьям и компенсация расходов на оплату жилищно-коммунальных услуг отдельным категориям граждан (инвалиды, семьи с детьми-инвалидами и др.).

Всем, у кого срок предоставления жилищных субсидий истекает с 1 октября по 31 декабря 2020 года данная мера поддержки продлевается автоматически в беззаявительном порядке.



Мы непобедимы, если мы едины!

Праздничная концертная программа посвящённая Дню народного единства была организована серебряными волонтерами с учетом требований по профилактике пандемии. В ходе мероприятия звучали стихи, исполнялись песни о России, о Родине, такие как «Умывалось красно солнышко», «Выйду ночью в поле с конём», «Я люблю эту землю», «Ах ты, Русь моя» и др., Особый колорит придали праздничному концерту видеоклипы песен «Моя Россия», «Есаул молоденький», «Вперёд, Россия!».



Калейдоскоп Событий

в рамках реализации целевого социального проекта «БЛАГОДАРЯ И ВОПРЕКИ»

Лауреат III степени!

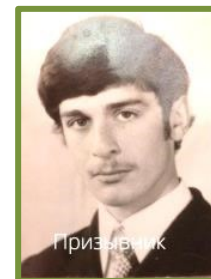
Житель Вязниковского Пансионата Пётр Владимирович Гольденберг в дистанционном режиме принял участие XIX открытого районного конкурса ретро-песни «Ностальжи» (Свердловская область) и награждён дипломом лауреата III степени



Наталья Идрисова приняла участие в Фотоакции «Оживи картину великих художников» (Республика Башкортостан), где использовался фрагмент картины Василия Сурикова «Боярыня Морозова»



Грешнов Александр Николаевич **пишет повести и рассказы** в которых отражает вехи своей жизни. Окончил Ленинградское высшее военно-политическое училище ПВО, военно-политическую академию. Александр подполковник в отставке. Волею судьбы, по состоянию здоровья находится в доме-интернате города Вязники.



Диплом (специальный приз) от Нижегородской Епархии, Молитовское отделение, наградило «Пансионат им. Е.П.Глинки» Дипломом за фотоконкурс «**Покров день- платок надень**»



10 ноября празднуется **день вышивальщицы**. В этот день чествуется великомученица Параскева Пятница.

Вышивка - распространенный вид декоративно - прикладного искусства, где узор и изображение выполняются хлопчатобумажными, шерстяными, шелковыми нитями,; бисером или драгоценными камнями; блестками, монетами и т. д.

Наши рукодельницы используют в работе разные техники вышивания: крестом, гладью, атласными лентами, ковровую вышивку, бисерную вышивку, вышивку на швейной машинке, алмазную вышивку и др.



С Днём вышивальщицы!
Творческого вдохновения и ярких идей!

Тропой ДОБРЫХ ДЕЛ

в рамках реализации социального проекта учреждения «Благодаря и вопреки» реализуются мероприятия, направленные на повышение социальной роли каждого проживающего в Пансионате

Вязниковский Пансионат принял участие в межрегиональной сетевой акции «Добрых рук мастерство», посвященной году народного творчества в России. Вязаные изделия всегда пользовались особой популярностью, потому что одежда и интерьер, созданные с помощью этой техники, отличаются оригинальностью и неповторимостью. Вязание сочетает в себе не только приятное времяпрепровождение, но и приносит пользу. С помощью простого крючка и мотка ниток можно подарить любовь и радость близким людям и порадовать потрясающими подарками.

На платформе ZOOM состоялся онлайн - концерт с участием жителей учреждений социального обслуживания (домов - интернатов) из разных регионов нашей страны. Это уже второй концерт, который проходит в таком формате. Участие в данном мероприятии стало возможным благодаря соглашению между Департаментом социальной защиты населения Владимирской области и благотворительным фондом «Старость в радость» (г. Москва). Вязниковский Пансионат представляла Наталья Идрисова (солистка) и Павел Глебов (аккомпанемент на баяне). В их исполнении прозвучала песня «Я люблю свою землю».

Подарком для жителей Пансионата стал музыкальный онлайн - вечер – портрет «Формула счастья Марии Пахоменко». Певица оставила яркий след в истории отечественной эстрады. Именно она первой из советских исполнителей в 1971 году была удостоена престижной премии «Золотой Орфей». Обладательница удивительно чистого, волнующего тембра, она олицетворяла настоящую русскую красоту и женственность. В рамках клуба «Документальное кино», жители посмотрели фильм о жизненном пути Марии Леонидовны, прослушали в ее исполнении «Ненаглядный мой», «Матросские ночи», «Сладка ягода», «Стоят девчонки», и других.

Пансионат им. Е.П.Глинки принял участие в межрегиональной сетевой акции #Летописцевойны, посвященной 105 - летию со дня рождения Константина Симонова, русского советского прозаика, поэта, драматурга и киносценариста, общественного деятеля, журналиста и военного корреспондента. (Ростов-на-Дону). "Песню военных корреспондентов» (стихи К. Симонова, муз. М. Блантера) исполнил Пётр Гольденберг.

Изделия, сделанные своими руками придают особое очарование и уют. Они уникальны, в них хранится тепло человеческих рук. Наталья Идрисова, жительница Пансионата им. Е.П.Глинки, приняла участие в акции «Красота своими руками». Наталья работает в различных техниках – бисероплетение, холодный фарфор, алмазная мозаика, джутовая филигрань и многие другие. (Поселенческая библиотека № 3).



В рамках реализуемого Департаментом социальной защиты населения на территории Владимирской области региональных проектов «Старшее поколение» и национального проекта «Демография» рекомендуем:

Это важно знать!

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ

- резко поднялась температура (до 38-40 градусов)
- резко возникла головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах
- сильный кашель

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

- как можно чаще проветривайте комнату
- ежедневно проводите влажную уборку
- не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

- не здоровайтесь за руку
- высыпайтесь
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- принимайте витамины и рыбий жир
- полноценно питайтесь
- избегайте мест скопления людей

Профилактика гриппа

Симптомы:

- Головная боль
- Слезотечение
- Выделения из носа
- Сухой кашель
- Озноб
- Повышение температуры тела до 38,5 - 40 °C
- Общая слабость и «разбитость»
- Боль и ломота в мышцах и суставах

Профилактика:

- Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)
- При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки
- Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание
- Частое бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений
- При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок
- ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций
- Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Спасатель - 33

В рамках реализации областного Закона «О СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ от 3 декабря 2004 года N 228-ОЗ информируем:

Ежегодно в частном секторе и учреждениях вследствие неосторожностей происходят возгорания.

Основные причины пожаров:

- ➔ Неосторожность при курении и использовании открытого огня
- ➔ Нарушение правил пожарной безопасности
- ➔ Нарушение правил эксплуатации электросетей



- ➔ В период подготовки и проведения новогодних мероприятий **СОБЛЮДАЙТЕ ПОЖАРНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ!!!**
- ➔ **СОБЛЮДАЙТЕ ОСОБУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОГНЕМ!!!**

В целях реализации Закона Владимирской области от 27 декабря 2017 года №134-ОЗ «О правовом просвещении граждан на территории Владимирской области» защиты прав и повышение юридической грамотности граждан, проживающих в Пансионате

Юрист советует:

Самое важное о составлении завещания. Как поступить правильно?

Для многих из нас в слове «завещание» есть что-то пугающее. На самом же деле, завещание очень важный и нужный документ. Составляя завещание, человек осознанно распоряжается своим имуществом на случай смерти.



СОВЕТЫ
НОТАРИУСА

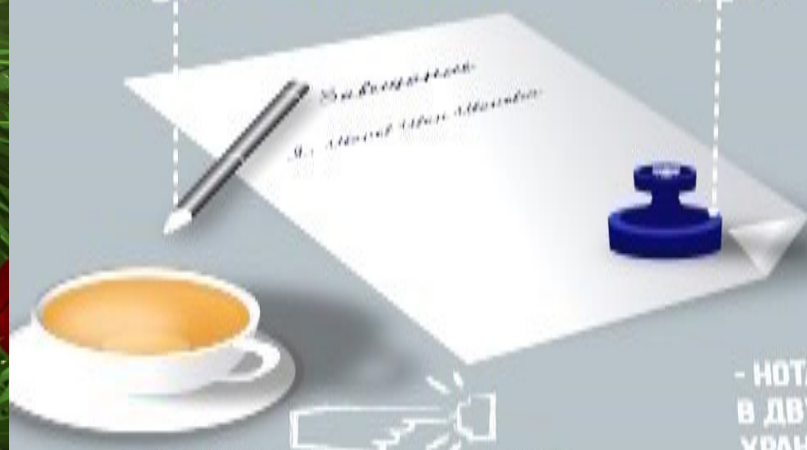
САМОЕ ВАЖНОЕ О СОСТАВЛЕНИИ ЗАВЕЩАНИЯ

ШАГ 1

СОСТАВИТЬ ТЕКСТ
ЗАВЕЩАНИЯ

ШАГ 2

ОФОРМИТЬ И ЗАВЕРИТЬ
ЗАВЕЩАНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНОМ
БЛАНКЕ У НОТАРИУСА



- ЕСЛИ НЕОБХОДИМО, НОТАРИУС
ВЬЕЗЖАЕТ НА ДОМ

- НОТАРИУС ПРОВЕРЯЕТ ЗАКОННОСТЬ
УСЛОВИЙ ЗАВЕЩАНИЯ И ДЕЕСПОСОБ-
НОСТЬ ЗАВЕЩАТЕЛЯ

- НОТАРИУС СОСТАВЛЯЕТ ЗАВЕЩАНИЕ
В ДВУХ ЭКЗЕМПЛЯРАХ, ОДИН ИЗ КОТОРЫХ
ХРАНИТСЯ У НЕГО, И ВНОСИТ СВЕДЕНИЯ О
ЗАВЕЩАНИИ В ЕДИНУЮ ИНФОРМАЦИОН-
НУЮ СИСТЕМУ НОТАРИАТА (ЕИС)

ЗАВЕЩАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЗАВЕРЕНО ИНЫМ ЛИЦОМ

Если завещатель находится в больнице, завещание может быть удостоверено главным или дежурным врачом. В местах лишения свободы завещание может быть удостоверено начальником исправительного учреждения. В экспедиции завещание может быть удостоверено начальником экспедиции и т.д.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Если гражданин в силу чрезвычайности обстоятельств (угроза жизни) не может удостоверить завещание у нотариуса, то он может изложить свою волю, написав завещание от руки в присутствии двух свидетелей. Такое завещание необходимо заверить (гражданину или его представителям) в течение двух месяцев после составления.

НЮАНСЫ НАСЛЕДОВАНИЯ

НЕЗАВИСИМО ОТ УСЛОВИЙ ЗАВЕЩАНИЯ ЧАСТЬ НАСЛЕДСТВА
ПОЛУЧАЮТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НАСЛЕДНИКИ:

- нетрудоспособные родители;
- нетрудоспособный супруг;
- несовершеннолетние и нетрудоспособные дети;
- дальние родственники умершего или лица, не являющиеся родственниками, если они не менее года до момента смерти находились на иждивении завещателя и проживали совместно с ним.

**ЕСЛИ ЗАВЕЩАНИЕ НЕ СОСТАВЛЕНО, ВСЕ ИМУЩЕСТВО ПЕРЕХОДИТ К
НАСЛЕДНИКАМ В ПОРЯДКЕ НАСЛЕДОВАНИЯ ПО ЗАКОНУ, ТО ЕСТЬ ПО
ОЧЕРЕДНОСТИ РОДСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ**



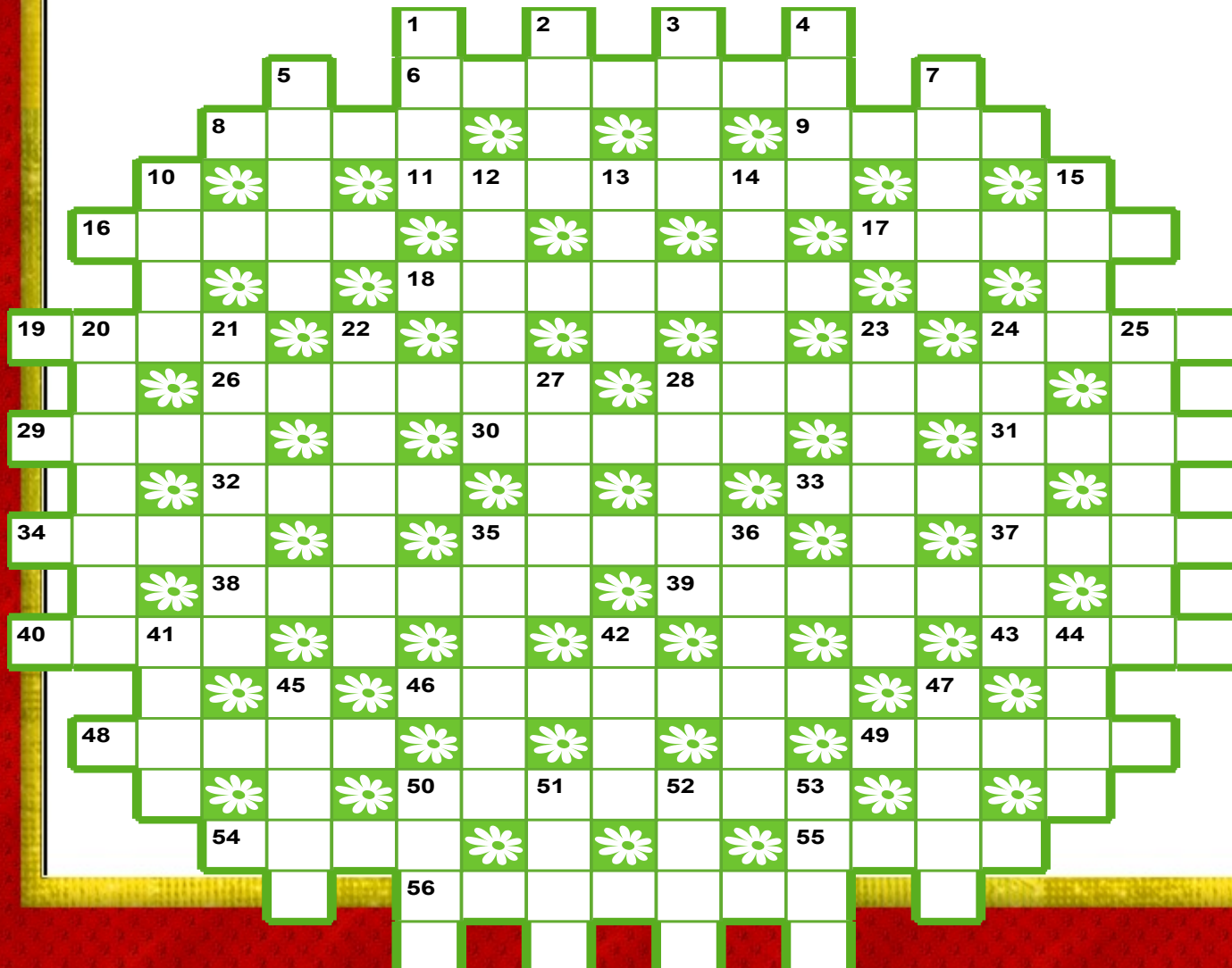
Мозг устаёт!? *от умственной работы мозг не устаёт, но психологическое, эмоциональное и физическое состояние влияют на его концентрацию и активность. Посещайте соляные комнаты, чаще гуляйте в хвойном лесу, отдыхайте вблизи водоемов, а летом не стесняйтесь ходить босиком.*

Рисование + математика! *Рисуйте, когда никак не решается сложная задача или нужно сделать серьезный выбор. Это занятие активизирует оба полушария, и мозг быстрее находит верное решение. Нужно рисовать или раскрашивать в течение 10–20 минут. Лучшие работают неактивной рукой. Например, если вы правша, используйте левую руку. Превратите это в ежедневное занятие: эффект станет заметен в течение первого месяца.*

Экстрасенсорные способности?! *Это то, что многие называют шестым чувством. Оно часто развивается у тех, кто вынужден разрабатывать отдельные органы чувств. Например, слепые люди, концентрируясь на слухе, обонянии и рецепторах кожи, чувствуют пространство вокруг себя. Для развития несколько раз в неделю выполняйте повседневные дела с берушами, ходите задом наперед или попробуйте игру «Что в коробке?», когда с завязанными глазами нужно определить на ощупь, что за предметы находятся в емкостях.*

Пить кофе!! *Кофеин улучшает работу мозга и способен отсрочить возрастные нарушения памяти, но не обязательно регулярно употреблять кофе. Значительно усовершенствовать память, увеличить объем знаний и словарного запаса помогает чтение в больших объемах. Осваивайте по 1–2 книги разных жанров в неделю. Перечитывайте старое, чтобы «перезаписать данные»: если долго не обращаться к информации, мозг удаляет ее из памяти.*

Психолог советует: ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ!!!





ВОПРОСЫ:

По горизонтали:

6. Оперившийся веер. 8. Хронический двоечник. 9. «Мумифицированный» виноград. 11. Азартный больной. 16. Призыв теплохода. 17. Безделье, восстанавливающее силы. 18. «Если ... закрывается, значит в него ещё можно чего-нибудь положить» (шутка). 19. Организация весёлых и находчивых. 24. Барабанщик, любящий морковь. 26. Почти недоступная песенная красавица. 28. Абрикосы, давшие себе засохнуть. 29. Принцип «не откладывай на завтра» в бухгалтерском деле. 30. Смотритель баранов. 31. Она поломала зуб, когда ела дуб. 32. «Стоп-кран» гаишника. 33. Платежи за неплатежи. 34. Было немым при рождении. 35. Ступенька скалы. 37. Источник забортной воды. 38. «..., а приятно!». 39. Покой для ушей. 40. «Обёртка» индианки. 43. Дерево, «пришедшее» с повинной. 46. «Удочка» для ловли радиоволн. 48. Горючий камень. 49. Урожай победителя. 50. Страна сомбреро. 54. Коктейль из тумана и выхлопных газов. 55. Водоём, куда спускают сточные воды Истории. 56. Российский певец со звериным именем, растительным отчеством и рыбьей фамилией.

По вертикали:

1. Российский курорт с плохим освещением в ночные часы. 2. В какую столицу можно превратить «икру»? 3. «Полсмены» у футболистов на поле. 4. Армейская единица. 5. «Мясо» в чипсах. 7. «Винегрет» из пьес. 10. Невинно убиенный спаниель тургеневского Герасима. 12. Часть пулемёта, позаимствованная у пернатых. 13. «Хвост» дивизии. 14. Конус, одетый на светильник. 15. Доска, «задравшая нос». 20. Неровность рельефа, а уменьшительно - неровность на теле женщины. 21. Какой город в Грузии приятно пить в жаркую погоду? 22. «Гирька» рыбака. 23. Ткань с философским уклоном. 24. Знак препинания на кривой рожице. 25. Центр мишени. 27. Фортуна по-русски. 28. Каюк на немецкий лад. 35. Его мать - повторение. 36. Вывоз шашлыков на природу. 41. Оружие в поединке оленей. 42. Крутой портфель. 44. «Сестра» Надежды и Любви. 45. Синее, которым всё горит. 47. «Норковая размахайка». 50. То, чем буря небо кроет. 51. Растительность в раю. 52. Месяц белых ночей. 53. Лекарственный «долгожитель».

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!!!!

ОТВЕТЫ на последней странице!

В целях реализации Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" **Формула здоровья** информирует:

Первая в мире вакцина от COVID-19 зарегистрирована в России. Ее высоко оценили эксперты из других стран, отмечая ключевые преимущества:

По мере того, как все более холодная погода заставляет людей проводить больше времени в общественных помещениях, блокировать передачу COVID-19 становится все труднее.

На 73-м ежегодном собрании Американского физического общества ученые представили ряд исследований, посвященных аэродинамике инфекционных заболеваний для снижения риска их передачи.

Исследователи выявили, что перенос крошечных частиц по воздуху образующихся при кашле и чихании также опасен при распространении коронавируса нового типа.

Ученые обнаружили, что когда люди громко говорят или поют, они производят больше частиц, чем при обычном разговоре.

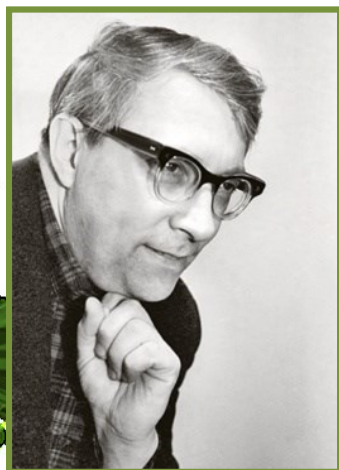
А количество частиц, образующихся во время крика, значительно превышает количество вирусов, выделяемое при кашле!!!

Ученые определили условия, которые помогут избежать заражения при скопления людей в замкнутых пространствах.

**ЭТО: СОБЛЮЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ
В КОРИДОРАХ ОФИСНЫХ ЗДАНИЙ
И НОШЕНИЕ МАСОК !!!!**

Литературная страница

Вязниковская земля богата талантливыми людьми. Среди них Алексей Фатьянов, Иван Симонов..... Красота вязниковского края, воспетая ими, привлекает знаменитостей и простых людей. В свою очередь, жители города славятся своим гостеприимством. В разные годы гостями вязниковцев были творческие известные люди - писатели, композиторы, поэты... Вот некоторые из них- Михаил Матусовский, Лев Ошанин, Александр Твардовский.... Кто они? Сегодня об этом мы расскажем о них на нашей странице.



Матусовский Михаил Львович (1915 — 1990гг.)

Лауреат Государственной премии СССР.
В марте 1979 года поэт принял участие в торжественном юбилейном вечере, посвященном 60-летию со дня рождения А. И. Фатьянова.
Он побывал также во Владимире и Мстере.
Эта поездка была во многом плодотворна для нашего гостя.
Поэт написал цикл стихов «Из вязниковской тетради».

Ошанин Лев Иванович (1912-1996 гг.)

Известный советский поэт, постоянный ведущий Фатьяновских праздников в Вязниках, автор предисловия к единственному прижизненному сборнику стихов Алексея Фатьянова. Именем Л. И. Ошанина названа детская школа искусств в г.Вязники.



Твардовский Александр Трифонович (1910-1971 гг.)

Советский поэт, общественный деятель, главный редактор журнала «Новый мир», лауреат Ленинской, Сталинских премий, Государственной премии СССР.

Друг семьи Фатьяновых, избирался депутатом Верховного Совета РСФСР по Вязниковскому избирательному округу, неоднократно приезжал в Вязники, останавливался в гостинице «Свет».

Гостил у писателя И. А. Симонова.

В рамках социального проекта «Благодаря и вопреки» реализуемого учреждением при поддержке Департаментом социальной защиты населения Владимирской области мероприятий внедрения регионального проекта «Спортивное долголетие» рекомендуем:

Спорт и активное долголетие

Гимнастика на пенсии поможет оставаться активным, предупредить многие болезни и защитить себя от болей. В лечении и профилактике болезней гимнастика приносит хорошие результаты, но при этом важно заниматься ею ежедневно, соблюдать правила тренировок и не иметь противопоказаний. Гимнастика для пожилых – это простые комплексы упражнений, доступные всем пенсионерам.

Особенности гимнастики для пожилого человека:

- Гимнастика должна быть плавной, неторопливой, проходить в комфортном темпе. Ее цель – поддерживать и укреплять здоровье человека. Не нужно стремиться к большой активности, сильным нагрузкам и рекордам
 - Упражнения подбирает специалист. Тренировка должна быть комплексной, задействовать разные части тела – с шеи до ног.
 - В постоянном комплексе должны быть упражнения для восстановления вестибулярного аппарата. Лучше исключить упражнения, которые могут спровоцировать падения – это чревато переломами.
 - Интенсивность занятий постепенно увеличивают, чтобы поддержать мышечный тонус. Нагрузки должны быть равномерными
 - Перед упражнениями рекомендуется делать растяжку.
 - Полезно измерять пульс и давление до начала занятий и после тренировок. Если пульс чаще допустимых показателей, назначают индивидуальные нагрузки.
 - Стандартное рекомендуемое время для занятий – 15-20 минут ежедневно, два-три раза в неделю.
 - Следите за дыханием. Спокойные вдохи, глубокие выдохи, дыхание без напряжений.
 - Эффективнее всего заниматься с утра. Утреннюю зарядку выполняют сразу после подъема, до завтрака.
- Если Вам стало плохо - немедленно прекратите гимнастику и отдохните!!!



Пожилой возраст приносит с собой болезни, слабость. Полезные привычки помогут отсрочить возрастные перемены и укрепить организм. Гимнастика входит в число этих привычек. Чем раньше начать делать упражнения, тем лучше для здоровья.

Упражнения:

Зарядка для пожилых – первый вариант:

- *Вращения головой, наклоны вперед-вниз. Это упражнение будет разминать шею;*
- *Повороты головы сначала к правому, затем к левому плечу с поворачиваем к плечу;*
- *Положить на плечи руки и вращать вперед-назад по кругу несколько раз;*
- *Вытянуть руки по сторонам, согнуть в локтях и вращать. Сделать несколько повторений;*
- *Полуприседания. Приседая вполовину, разводить колени в стороны. После полуприседаний делают полные приседания.*

Зарядка для пожилых – второй вариант:

- *Подняться на носки, поднять вверх руки и коснуться ладонями друг друга;*
 - *Встать прямо, ноги расположить на ширине плеч, руки развести в стороны. Сделать выпад в левую, потом в правую сторону;*
 - *Встать прямо, ноги поставить вместе, руки развести в стороны. Согнуть одну ногу в колене, подтянуть к туловищу вверх, затем вернуть в изначальное положение. Повторить для другой ноги;*
 - *Стоя, развести руки в стороны, корпус наклонить. Поворачивать туловище с прямыми руками в разные стороны;*
 - *Стоя, положить руки на пояс. Вращать туловищем, прогнувшись вперед;*
 - *Положение стоя, ноги расположить на ширине плеч, руки развести по сторонам. Делать махи вверх правой ногой, затем левой, и так попеременно;*
 - *Лечь на пол, поднять правую ногу и опустить ее влево.*
- Вернуться в изначальное положение, повторить упражнение для другой ноги.*

Гимнастику необходимо сочетать с прогулками и другой активностью.



**ТВОЯ жизнь
в ТВОИХ
руках!**



Искусство на кончиках пальцев

13 ноября отмечается Международный день слепых.

В этот день в Пансионате открылась авторская выставка творческих работ из бисера получателя социальных услуг жительницы Людмилы Гузенковой.

Людмила Алексеевна - инвалид 1 группы по зрению. Говоря простым языком - человек не видит совсем!!!!

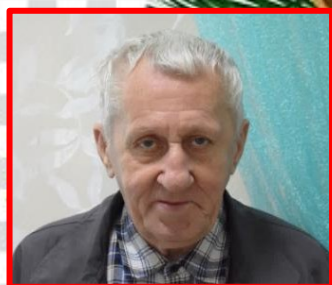
Более полугода она осваивала технику бисероплетения и в этот день с удовольствием представляла свои авторские работы.

Жители и сотрудники Пансионата проявили искренний неподдельный интерес к творческой выставке. Они с удивлением рассматривали искусно, с особой аккуратностью выполненные работы, восхищались талантом и трудолюбием рукодельницы. Посетители выставки выражали благодарность Людмиле Алексеевне «за красоту», желали ей творческих успехов.

Свой жизненный путь каждый человек выбирает сам. Людмила Алексеевна идет тропю творчества и рукоделия!



Гордимся ВАМИ!



На базе библиотеки дома-интерната работает клуб «Общение и книга».

Основная цель его деятельности:

- объединение единомышленников в группу по интересам, удовлетворение потребностей в межличностном общении, приобщение к чтению и книге;
- организация общения и содержательного досуга людей пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление их изолированности, поднятие социального статуса.

Во время занятий клуба проживающие делятся мнениями о прочитанных произведениях, получают информацию о новинках литературы, периодических изданиях, организуют литературные досуги и праздники, встречи с интересными людьми.

Для членов клуба «Общение и книга» библиотека – это место, где они всегда найдут книгу любимого автора, познакомятся с новинками.

Клуб - место, где их всегда ждут, любят, где выслушают и помогут.

*Активные читатели и члены клуба :
Щелучкова В.Н., Кубикова Н.Н., Малинкина Т.С., Буртовая Л.В., Громова В.К., Глебов П.И., Грешнов А.Н., Идрисова Н.И., Куренков Ф.Ф., Гузенкова Л.А., Павлова Т.Ф., и др.*

*В рамках социального проекта, реализуемого на территории Владимирского региона
«СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» рекомендуем:*

Вкусная страница

Зимой, как правило, происходит ограничение движений. Поэтому важно соблюдать правила здорового питания:

Правило № 1: осторожнее с солью. В пожилом возрасте стоит ограничивать потребление соли. К сожалению, в почтенном возрасте у людей теряется чувствительность к соленым и горьким вкусам, а потому люди часто пересаливают пищу. А избыток соли может привести не только к отекам, но и к гипертонии, а также другим серьезным последствиям, таким как инсульт и увеличение нагрузки на почки.

Правило № 2: правильный завтрак и добавки. С возрастом замедляется пищеварение, а это приводит к выработке меньшего количества слюны и желудочного сока. В результате можно недополучать витамины (например, B12 или B6) и фолиевую кислоту. Стоит проконсультироваться с врачом по поводу приема дополнительных пищевых добавок, а также увеличить количество клетчатки в пище. Ею богаты овощи, а также злаки.

Правило № 3: сочетание лекарств с пищей. Прием лекарственных препаратов может влиять на вкусовые рецепторы и аппетит. Если привычная пища кажется внезапно пресной или вы вдруг потеряли аппетит (или наоборот, едите гораздо больше обычного) — то это повод проверить, насколько вам подходят подобранные врачом медикаменты, насколько лекарства сочетаются друг с другом.

Правило № 4: правильный вид еды. С возрастом может становиться сложно пережевывать пищу. Стоит отдать предпочтение блюдам в виде пюре, печеным овощам и фруктам в виде смузи или консервов. Консервированные или запеченные персики могут стать отличным десертом, особенно если их полить медом и посыпать корицей.

Правило № 5: живительная влага. По мере старения организма слабеет чувство жажды. Пожилым людям необходимо пить достаточное количество жидкостей, в том числе и для предотвращения проблем с пищеварением. Лучше всего пить чистую воду, однако молоко, супы, соки и другие жидкости тоже идут в зачет.

Правило № 6: не забывайте про белок – его следует употреблять не менее, чем 0,8 г на килограмм тела (минимальная доза 45 граммов для женщины и 60 граммов для мужчины). Это позволяет поддерживать мышцы и кости в норме, а также, по некоторым исследованиям, уменьшает вероятность паралича.

Правило № 7: побольше кальция - отличный способ снизить хрупкость костей. Кальций можно принимать в качестве добавок к пище, выписанных врачом, но также не стоит забывать и про традиционный источник кальция - молочные продукты (твердый сыр, кефир, творог, молоко).

Правило № 8: атмосфера за столом. Позитивная психологическая атмосфера способствует хорошему пищеварению и самочувствию.

Правило № 9: побольше Омега-3. Рыбий жир поможет справиться с болями при ревматоидном артрите.

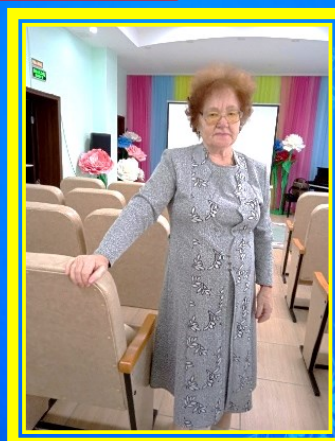
Правило № 10: следите за калориями. Для того чтобы избежать резкого набора веса, следует питаться пять раз в день небольшими порциями (три основных приема пищи и два перекуса), а также вычислить индивидуальную необходимую норму калорий для пожилого человека.

Модный приговор в гостях у Любови Ивановны Злобиной

2021 год пройдет под знаком БЕЛОГО
МЕТАЛЛИЧЕСКОГО БЫКА.

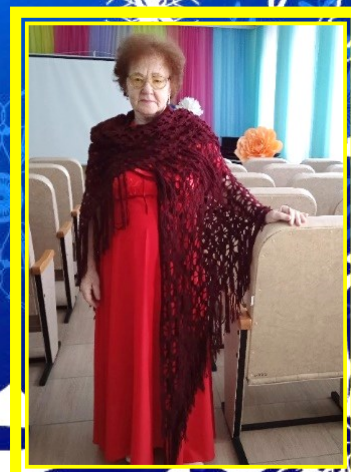
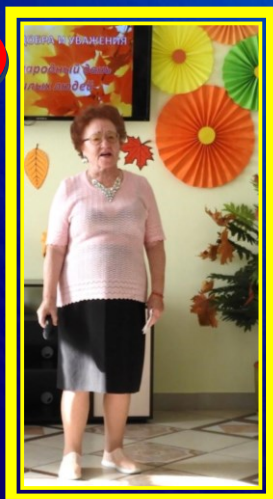
Чтобы Новый год принес Вам везение и удачу нужно встретить его в наряде определенных цветов. Быку не нравятся вычурные наряды. Он любит простоту и комфорт; фасоны легкие и элегантные, цвета натуральные. А нарядное яркое платье настроит Быка на позитив, подарит ему и вам хорошее настроение.

Любовь Ивановну Злобину, как и всех красивых женщин на планете Земля уже сегодня волнует самый главный вопрос: **ЧТО ЖЕ НАДЕТЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ?** Какое подобрать украшение? Нужно продумать мелочи, чтобы не замерзнуть и, в то же время, быть оригинальной, женственной и неотразимой.



*Что бы ни
говорили,
женщина всегда
остается
молодой;
в каком - ни будь
уголке сердца ей
всегда двадцать
лет.*

Анна Австрийская



Н О Я Б Р Ъ

Северин Анатолий Александрович
Гузенкова Людмила Алексеевна
Медведев Сергей Петрович
Пискарева Альбина Алексеевна
Демихов Вячеслав Петрович
Александров Владимир Иванович
Новожилов Валентин Иванович

С днем рождения!

Не огорчайтесь, что летят года,
В душе пусть будет молодость
всегда!

Побед желаем,
новых ожиданий,

Сюрпризов,
романтических свиданий!

Идти вперед,
о прошлом не жалеть!

И в будущее с верою смотреть!

Д Е К А Б Р Ъ

Огнев Геннадий Михайлович
Дранишников Николай Иванович
Панин Борис Дмитриевич
Стальмаков Константин Иванович



Афиша основных мероприятий

Ноябрь

- «Нам дороги эти позабыть нельзя» - концертная программа
- «Главное слово в каждой судьбе» – концертная программа к Дню Матери
- «Мы едины для мира» - акция
- «Людмила Пархоменко» - литературно- музыкальная гостиная
- «Вся жизнь- КИНО. Эльдар Рязанов.»- кинозал «Горизонт»
- «День рукоделия»-познавательное- развлекательное мероприятие
- Персональная выставка творческих работ Л.А. Гузенковой

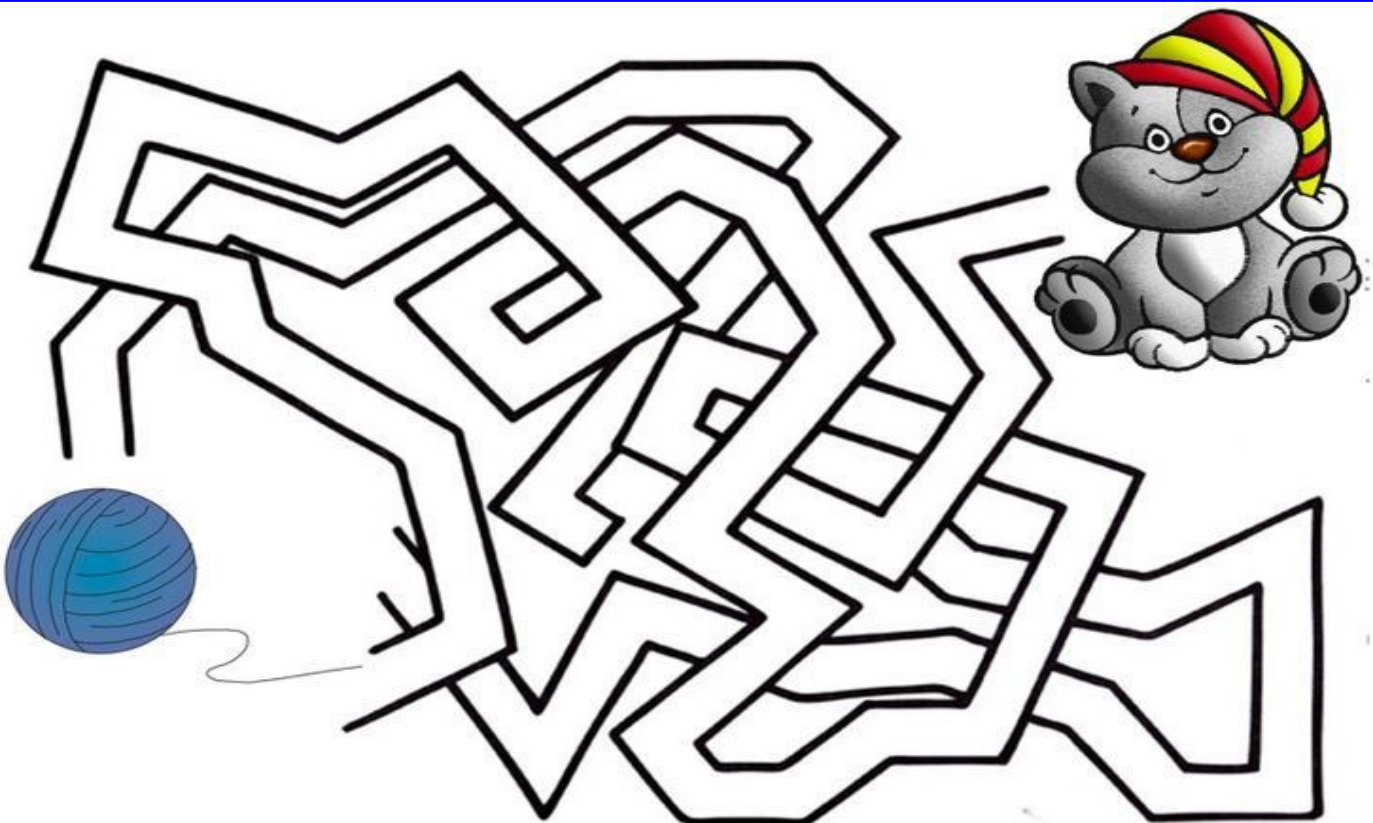
Декабрь

- «Ян Френкель» -музыкальный час
- «Марк Лисянский» -поэтическая страничка
- «Вместе весело шагать» -музыкальный вечер, посвященный Владимиру Шаинскому
- «Символ приходящего года»- модульное оригами
- «Новый год у ворот» музыкально-литературные посиделки

Мозговой штурм



Найдите
ёлочку
без пары



2021 год- добрый и плодородный год. Он наполнен массой положительных факторов. Многие говорят, мол, «как Новый год встретишь, так ты его весь год и проведешь» Поэтому каждый старается накрыть стол максимально сытно, пышно и празднично. Как же встретить Новый год, чтобы не обидеть символа года? Прежде всего, нужно помнить, что Быку не понравится, если будет говядина на столе! Поэтому стол должен блистать изобилием блюд и красотой, но без говядины. Не забудьте поставить на стол маленький сувенир или фигурку в виде Быка. Это будет Вашим талисманом на год. Он привлечет удачу и уберезет от несчастий.

Уважаемые читатели!

**Поздравляем Вас с наступающим
НОВЫМ ГОДОМ!**

Желаем крепкого здоровья,

бодрости духа,

оптимизма

и творческой активности!



От команды редакторов:

**Дорогие читатели!
Мы продолжаем наполнять журнал интересными
событиями
из нашей жизни.**

**Мы
рассказываем Вам о тех,
кто с Вами рядом.**

**Мы благодарим Вас за активность!
Надеемся, что на новых страницах будущего
журнала мы повстречаемся вновь!**



**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, 2-42-74
Наш сайт: dom-v33.social33.ru**

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД!!! По горизонтали:

6. Опахало. 8. Неуч. 9. Изюм. 11. Игроман. 16. Гудок. 17. Отдых. 18. Чемодан. 19. Клуб. 24. Заяц. 26. Отрада. 28. Курага. 29. Ажур. 30. Овчар. 31. Пила. 32. Жезл. 33. Пеня. 34. Кино. 35. Уступ. 37. Течь. 38. Мелочь. 39. Тишина. 40. Сари. 43. Явор. 46. Антенна. 48. Уголь. 49. Лавры. 50. Мексика. 54. Смог. 55. Лета. 56. Лещенко.

По вертикали:

1. Сочи. 2. Каир. 3. Тайм. 4. Воин. 5. Бекон. 7. Сюита. 10. Муму. 12. Гнездо. 13. Обоз. 14. Абажур. 15. Лыжа. 20. Ложбина. 21. Боржом. 22. Грузило. 23. Материя. 24. Запятая. 25. Яблочко. 27. Авошь. 28. Капут. 35. Учение. 36. Пикник. 41. Рога. 42. Кейс. 44. Вера. 45. Пламя. 47. Манто. 50. Мгла. 51. Кущи. 52. Июнь. 53. Алоэ.