

The background is a soft, painterly illustration of an autumn scene. On the left, a birch tree with white bark and sparse yellow and orange leaves stands prominently. In the foreground, there are vibrant red and pink flowers, possibly geraniums, and some green foliage. The sky is a pale, hazy yellow, with a few birds in flight. On the right side, there are more colorful autumn leaves, including red and yellow ones, and a green vine with leaves. The overall mood is peaceful and nostalgic.

выпуск №7

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»*

**сентябрь 2021 г.
г.Вязники**



СОДЕРЖАНИЕ:

- ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ
- ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ
- ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ
- СПАСАТЕЛЬ - 33
- ВКУСНАЯ СТРАНИЦА
- ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ
- МОДНЫЙ ТРЕНД - ЗДОРОВЬЕ
- СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ
- ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ
- МЫ ГОРДИМСЯ ВАМИ
- ЗАГАДКИ ДЛЯ УМА
- С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!
- ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
- От команды редакторов

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

Указ Президента Российской Федерации от 24.08.2021 года:

В целях предоставления мер социальной поддержки гражданам, получающим пенсию, постановляю:

1. Произвести.... получателями пенсий, которые назначены в соответствии с Федеральным законом от 15 декабря 2001 г. № 166-ФЗ за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, единовременную денежную **выплату в размере 10 000 рублей.**

2. Единовременная денежная выплата осуществляется в сентябре 2021 г. территориальными органами Пенсионного фонда Российской Федерации

3. Единовременная денежная выплата и оплата услуг по доставке единовременной денежной выплаты осуществляются за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета.

4. Получение гражданином единовременной денежной выплаты не учитывается при определении его права на получение иных выплат

5. Из суммы единовременной денежной выплаты удержания на основании исполнительных документов, решений органов, осуществляющих пенсионное обеспечение, решений судов о взыскании сумм пенсий и иных социальных выплат вследствие злоупотреблений со стороны пенсионера, установленных в судебном порядке, не производятся.

6. Доставка единовременной денежной выплаты осуществляется в порядке и на условиях, предусмотренных для доставки соответствующих видов пенсий.

7. В случае если единовременная денежная выплата не была осуществлена в сентябре 2021 г., ее выплата может быть произведена позднее

8. Правительству Российской Федерации обеспечить в установленном порядке финансирование расходов, связанных с реализацией настоящего Указа.

9. Пенсионному фонду Российской Федерации обеспечить осуществление единовременной денежной выплаты в соответствии с настоящим Указом.

10. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.





ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

ДОБРО НА ВЕКА

25 августа в Вязниковском Пансионате прошло знаменательное событие – торжественное открытие бюста Елизаветы Петровны Глинки.

Церемония началась приветственным словом заместителя Губернатора Владимирской области О.С. Гребнёвой. На торжестве присутствовали директор департамента социальной защиты населения Владимирской области Л.Е. Кукушкина, Глава администрации вязниковского района И.В. Зинин, автор создания памятника О.В. Бондарева, Президент, исполнительный директор и врач межрегиональной благотворительной общественной организации «Справедливая помощь Доктора Лизы» - О.Ю. Демичева, О.В. Рустамова, С.Н. Гальперин.

Все слова выступающих были обращены доброте и милосердию Е.П. Глинки, её честности, умению работать и добиваться результата.

Благодарственные письма от администрации Владимирской области были вручены меценату, автору проекта «Аллея Российской Славы» - М.Л. Сердюкову, вязниковскому меценату – А.В. Орлову и исполнительному директору межрегиональной благотворительной общественной организации «Справедливая помощь Доктора Лизы» - О.В. Рустамовой.

Прекрасным музыкальным подарком в этот день стали две песни в исполнении детского муниципального театра песни «Сюрприз» - «Сердце земли моей» и «Небо». В завершении мероприятия детьми были выпущены в небо бело-голубые шары, как символ нашей безграничной благодарности к Елизавете Петровне.

ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Благодаря поддержке Департамента социальной защиты населения Владимирской области в учреждении значительно улучшена материальная база. Теперь 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 «ТЫ», а другим хочется попробовать себя в артистическом амплуа.



СПАСАТЕЛЬ -33

В рамках реализации национального проекта «Демография» и регионального проекта «Старшее поколение, социального проекта «Активное долголетие» рекомендуем вам СЕМЬ СПОСОБОВ обеспечить свою безопасность осенью

1. Одежда по сезону. Прогулка осенью – необходимая часть ежедневной жизни пожилых людей. Красота осеннего пейзажа привлекает взгляд. Однако осень – время непостоянных погодных условий. Понижается температура воздуха. Усиливаются ветра. Солнце уже не так греет. Поэтому нужно летнюю одежду убрать в шкаф и подготовить одежду потеплее. Не забудьте подготовить головные уборы. Так же внимательно нужно пересмотреть обувь. Убираем босоножки и достаем закрытые туфли. Ближе нужно положить и резиновые сапоги и зонтик (на случай дождя). Не допускайте переохлаждения организма! Предпочтительное время для прогулок с 10.00-12.00, и с 15.00 до 18.00

2.Проветривание. Уходя на прогулку, не забудьте открыть окна в комнате для проветривания. Проветривание жилых помещений - обязательное условие профилактики вирусных заболеваний и гриппа.

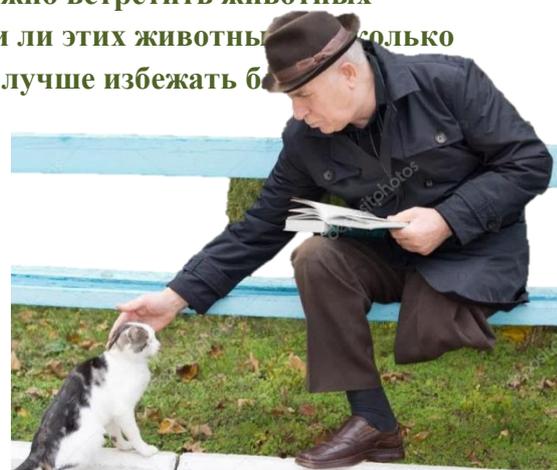
3.Профилактика коронавируса. В период сохранения мероприятий по профилактике коронавируса поддерживайте масочный и перчаточный режим! При выходе за пределы территории учреждения не забывайте, даже если вы привиты, вы можете стать источником занесения инфекции на коже рук, на верхней поверхности одежды. Кроме этого, исследования ученых подтверждают факты повторного заболевания, особенно в период снижения личного иммунитета!

4. Прогулки. Пешеходные прогулки приносят большую пользу для организма. Они способствуют насыщению крови кислородом, улучшают ее циркуляцию, стимулируют мышечную систему. В процессе ходьбы появляется бодрость, улучшается настроение.

5.Травмоопасность. Однако при ходьбе нужно быть крайне осмотрительным! Под ногами могут оказаться сырые опавшие листья, скользкая глина, ямки и бугорки, которые спровоцируют падение. Поэтому, если вы не уверены в себе, возьмите с собой трость (можно взять зонт- трость)! Она всегда поможет удержать равновесие.

6. Животные. В процессе прогулки всегда можно встретить животных-кошек, собак... Вы никогда не знаете, прививали ли этих животных, только они доброжелательны или агрессивны. Поэтому лучше избежать общения с ними!

7. Труд на участке. Трудовая деятельность на участке осенью приносит моральной и физическое удовольствие! Опадают листья деревьев, заканчивают цветение садовые цветы. Возможно вам будет интересно собирать осенние букеты, составлять картины и поделки из осенних даров, собирать семена цветов для посадок на следующий год. В процессе сбора не забывайте соблюдать гигиенические требования – после работы в саду – мойте руки!



Дорогие наши жители! Мы желаем вам приятных осенних прогулок!

ВКУСНАЯ СТРАНИЦА:

В рамках реализации регионального проекта «Старшее поколение», социального проекта «Активное долголетие» в Пансионате открывается ЧАЙНАЯ КОМНАТА.

Вечером, когда все дела уже сделаны, хочется посидеть в тишине..., с удовольствием послушать музыку, ауди-книгу, или посмотреть любимый фильм. Где это сделать? Ну конечно в чайной комнате!

Предлагаем Вам один из «КОКТЕЙЛЕЙ ВЕЧЕРНИХ ПРИЯТНОСТЕЙ» :

Состав «коктейля»:

1.ТРАВЯНОЙ ЧАЙ - усада 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.

Праздничный травяной чай

*-ягоды облепихи-1 столовая ложка
Измельченные плоды шиповника – 4 ст. л.*

Сухие яблоки- 1 столовая ложка

Ягоды калины – 3 столовых ложки

Листья мяты-2 столовых ложки

Вода 2 литра

*Все смешать, залить кипяченой водой,
настаивать в термосе 1,5 часа. Пить с медом,
цукатами, сахаром, вареньем или джемом.*



2.ПИРОГ «НА БЫСТРУЮ РУКУ» *Манник* - вид пирога, который нравится всем. Его еще называют еще «палочкой –выручалочкой», так как для его приготовления нужны самые простые продукты.; делать его очень просто; а сам пирог никогда не подводил хозяек.

Состав: Молоко (кефир, йогурт) - 1/2 стакана Мука - 1/2 стакана Сахар - 1/2 стакана Манная крупа - 1/2 стакана Яйцо - 1 шт. Сода (гашеная уксусом) - 1 ч.л. Сливочное масло(или растительное) - 50 г + масло для смазывания формы для выпечки



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 при этом нужно 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 пригласить в кино, на кофе или на пикник будет заканчиваться отказом, пусть и по уважительным причинам, человек просто потеряет интерес и не станет в дальнейшем прилагать усилия для установления дружеской связи.





Реализуя мероприятия национального проекта «Демография» и регионального проекта «Старшее поколение, социального проекта «Активное долголетие» рекомендуем:

МОДНЫЙ ТРЕНД – ЗДОРОВЬЕ!

Как сохранить здоровье осенью пожилому человеку.

Осень - трудный период года для здоровья, иммунитета и общего самочувствия. Почему? Золотая осень проходит быстро, а все остальное время господствуют грязь, холод и слякоть. Осенью неустойчивая и влажная погода. Листья опадают с деревьев. Холодно и грустно на душе.

Такой унылой порой не хочется что-либо делать, а желание сидеть просто за чашкой чая становится всё сильнее.

Резкое понижение температуры воздуха и частые изменения барометрического давления могут вызывать ухудшение состояния здоровья, особенно у пожилых людей с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональными нарушениями. Резкое похолодание вызывает спазм кровеносных сосудов, который может привести к гипертоническому кризу или приступу стенокардии. Падение атмосферного давления вызывает пониженное содержание кислорода в организме. А это приводит к недостатку его в сердечной мышце и головном мозге. Возникают боли в сердце и головные боли, у людей, склонных к эмоциональной нестабильности, ухудшается психологическое состояние, а порой возникает самая настоящая депрессия. Возникают ноющие боли в пораженных суставах, в местах старых переломов.

Но даже и абсолютно здоровые люди в этот период нередко ощущают дискомфорт.

Холод приводит к снижению иммунитета: обостряются хронические болезни, возрастает число острых респираторных заболеваний.

Советы:

- **Не занимайтесь самолечением. Обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.**
 - **Позаботьтесь о себе. В холод одевайтесь теплее.**
- **Включите в свой рацион травяные чаи, отвар шиповника, употребляйте больше овощей и фруктов, витаминные комплексы с микроэлементами.**
- **Больше двигайтесь - это усиливает обменные процессы в организме и нормализует кровообращение.**
- **Перед сном следует прогуляться минут тридцать, не смотря на то, идёт ли дождь или нет.**
- **Носите обувь на низком каблучке с нескользкой подошвой. Помните, что падения - основная причина серьезных увечий и смертности среди пожилых людей.**
- **Если у вас снижена острота зрения, старайтесь не выходить из дома в темное время суток, чтобы избежать травм.**
- **А самое главное - создавайте себе и близким хорошее настроение, это универсальное лекарство от всех болезней.**



Реализуя ориентиры регионального проекта «Старшее поколение, социального проекта «Активное долголетие» рекомендуем:

СПОРТ ...

ДВИЖЕНИЯ 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

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

2. Держите ключичные кости (на груди под шеей) по возможности высоко, как будто на подносе несете 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.



....И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ключи к долгой жизни

Согласно системе борьбы со старостью, чтобы увеличить продолжительность жизни, нужно:

- предотвращать заболевания и инвалидность;
- Поддерживать физические и умственные способности;
- Взаимодействовать с обществом.

Основной ключ к системе активного долголетия – это активный образ жизни, интерес к себе.

Интеллектуальная активность

Интеллектуальная активность замедляет дегенеративные процессы. После 50 лет людям следует регулярно решать интеллектуальные задачи. Мозг представляет собой мышцу, и если его не использовать, он атрофируется.

Любознательность

Любознательность ведет к возникновению импульсов в мозге. Можно самообучаться или приобретать знания путем экспериментов. Для активного долголетия важно сохранить любопытство и стремление развиваться. Если человек равнодушен к умственной активности, он начинает двигаться назад. *Любознательность увеличивает стремление к физической активности, что благоприятно влияет на здоровье.*

Творчество

Известная писательница А. Линдгрэн начала свою деятельность после 80 лет. Главное – творить регулярно, и тогда можно раскрыть талант или проникнуться новым интересным хобби.

Духовность и милосердие

Люди, регулярно помогающие другим, меньше подвержены стрессам и негативным эмоциям. Благотворительность способна увеличить не только продолжительность, но и качество жизни.

У красоты нет возраста

Человек в любом возрасте красив. Главное – это сохранять внутреннюю уверенность и сияние.

Чтобы поддерживать красоту в любом возрасте, нужно учитывать следующие нюансы:

- Питание. Помогают сохранить красоту кожи овощи, фрукты в свежем виде, нежирные сорта мяса и рыба. Важно, чтобы рацион был сбалансированным.
- Отдых. Спать нужно 7-9 часов в сутки. Дефицит сна вызывает стрессовое состояние, негативно отражающееся на коже;
- Физическая нагрузка. Для системы активного долголетия и сохранения красоты подходит любой вариант, даже быстрая ходьба;
- Колебания веса. Быстрый набор веса или похудение на экспресс-диетах негативно влияют на эластичность кожи. Это вызывает преждевременные морщины.
- Необходимо также ухаживать за волосами. Важно следить за состоянием ногтей. Здоровью зубов тоже нужно уделять внимание – регулярно чистить их, своевременно посещать стоматолога.

Революция в умах и сердцах

На улицах Европы ходят пожилые люди, которых можно фотографировать сразу для обложки журнала. В России такой уход за собой не очень распространен. Одежда для пожилых должна быть простой и элегантной. Юбки и платья лучше выбирать длины миди. В зрелом возрасте элегантно смотрятся шляпы, шали, элегантные платки.

Интересные факты о долголети

Долгожители – это люди, старше 90 лет. Теоретически на Земле их 5 процентов. Больше всего долгожителей в Японии, Абхазии, Америке, на Кубе. Среди них больше представительниц женского пола. У каждого из долгожителей свой секрет, но объединяет их оптимизм, жизнелюбие и активный образ жизни.



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

Нет денег

Галина Вольская

Денег у Екатерины всегда не хватало, но какой-то определенный уровень удавалось поддерживать. Училась, работала, растила сыновей, помогала им получить высшее образование. У младшего сына не получилось, но он и без диплома стал хорошим специалистом, его ценят, она сама обращалась к нему со сложными вопросами, он решал, голова у него светлая. Были у Екатерины друзья, приходили гости. На пенсии она увлеклась писанием рассказов, повестей, печатала их в журналах, сборниках, участвовала в конкурсах, деньги на это находились. До недавнего времени.

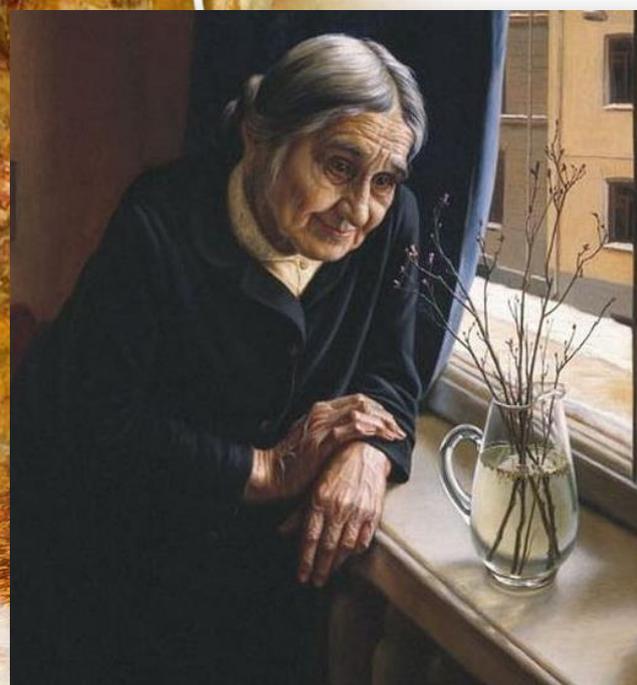
Уехал младший сын, и Екатерина осталась одна в трехкомнатной квартире. Ну, не совсем одна, друг, с которым она встречалась много лет, стал жить с ней, но материальной помощи от него она почти не получает. Ему надо содержать свою квартиру, дом в деревне. Ему нравится работать на своем участке, выращивать овощи, ягоды, заниматься строительством дома. Екатерина помогала ему обрабатывать участок, сейчас у нее нет на это сил, со своей квартирой с трудом справляется.

Дом в деревне большой, но в нем нет ни воды, ни газа, туалет во дворе, печка топится дровами, готовить не на чем. Надо бы расстаться с Николаем, пусть он найдет женщину, которая постоянно сможет жить с ним в деревне, работать на участке.

Но одиночества Екатерина боится, она много лет борется с наследственной депрессией, оптимизм Николая ей помогает. Просить помощи у сыновей Екатерина тоже, конечно, не будет. У старшего сына двое детей, младшему сыну нужно создать свою семью, приобрести жилье, если он не собирается возвращаться в родной город.

А денег нет. После оплаты коммунальных услуг остается только на скудное питание и ни на что другое. изнашивается одежда, обувь, выходит из строя бытовая техника, квартира давно требует ремонта. От всех публикаций приходится отказываться, как и от всяких платных курсов, которые ей предлагают на издательской платформе, где она размещала свои произведения.

Гости не приходят, даже сына с семьей позвать проблема – чем их угощать? Младший сын звонит нечасто, приезжал на неделю в отпуске, теперь она ждет, когда будет следующий отпуск. Хочется лучше встретить сына, накормить чем-то вкусным, домашним, но и на это нужны деньги. Не будет же она у него выпрашивать, хотя он никогда не отказывает.



Сломался у нее телефон, он безропотно прислал денег на новый, продолжает ей оплачивать интернет, телевизионные каналы.

Даже на оплату отопления зимой подкидывал. Он у нее по-прежнему прописан, никаких субсидий ей не полагается, потому что надо учитывать и его заработок, вполне приличный для их городка.

Но ему надо за квартиру платить, а это чуть ли не половина его заработка.

Поменять квартиру на меньшую, переехать в другой район? Не осилит она сейчас такую операцию, если только старший сын поможет или скорее его жена. Но им сейчас не до этого, дочка оканчивает школу, хочет продолжить образование, все силы сейчас на это. И сын у них подрастает, с ним тоже хватает забот.

И куда девать все из квартиры? Очень многое придется просто выкинуть, в первую очередь любимые книги, их некуда девать. Потом все равно, конечно, выкинут, но пусть бы это было уже без нее. Да и младшего сына куда выписывать?

Уйти из жизни? Ей ли не знать, какую травму ей нанесло самоубийство отца, до сих пор порой плачет укладкой по ночам. Разве можно так наказывать своих сыновей?

Жить все еще хочется: такое синее небо, сочная, чистая листва любимой березки за окном, легкий ветерок приносит волнами аромат цветущего под балконом жасмина. Ноги пока ходят, несмотря на боль в коленях. Двигаться Екатерина не перестает, боится, что если сядет, уже не встанет. Лежать и быть обузой для близких людей – можно ли представить что-то более ужасное?

Лекарства все дороже, многие из них Екатерине недоступны, а некоторые исчезли из аптек, нет даже их заменителей. Выручают травы, народные средства. Ходить по врачам Екатерина не любит, на их участке работает очень грубая и равнодушная женщина, обращается к ней Екатерина только в самом крайнем случае.

Платные услуги Екатерине недоступны.

А пенсия у Екатерины средняя по стране, она ветеран труда, некоторыми льготами пользуется, другие живут на еще меньшую пенсию, как, например, Николай. Он вообще дрожит над каждой копейкой, постоянно у кого-то что-то просит, так она не может и не хочет. Тем не менее, Николай бодр, энергичен, жизненных сил у него гораздо больше, чем у Екатерины, он заряжает своей энергией.

Так и живут, кто, как может, как умеет..... Бог всем судья.



М.Меликова

Старости нет!

Ну, где вы встречали стареющих женщин?
Ну, кто вам сказал - бабий кончился век?
Мы девочки все, с колыбели до пенсии,
Счастья хотим, только счастья! Навек....

Ну, разве беда, что морщиночек кружевом
Жизнь непростая глаза обвела
И седина чьи-то косы завьюжила -
Вместо бантов белоснежных она!

Возможно, румянец сегодня не ярок,
Зато как и прежде искрятся глаза,
А сердце поёт... - Ну, какая там старость!
Не верьте тому, кто вам это сказал!

Мы прежние Светы, Алёнки, Наташи,
У многих лежат под подушкой стихи...
Куда же вы смотрите, принцы вы наши -
Где аплодисменты,
конфеты, духи?

Ведь старость - когда закрываются двери
Любви и желаний, последних надежд,
А мы-то вас любим, а мы-то вам верим
И все еще ждем - значит,
старости нет!

У юности свежесть,
у зрелости мудрость.
Одна и другая встречают рассвет,
И каждый пусть выберет,
что ему нужно,
Но знает и помнит,
что старости нет!

Людмила Меликова



Мы гордимся вами!

Наш Пансионат, как добрый дом, на сегодняшний день стал причалом уже для 171 человека. Разные по судьбе, образу жизни, привычкам и характеру пожилые граждане и инвалиды оказались в одной связке. Это произошло вследствие разных и весомых причин.

Однако речь сейчас пойдет не об этом...

Каждый человек, проживающий в Пансионате, определил для себя условный круг общения, занятий. И сразу выявились оптимисты и пессимисты, задиры и миротворцы, зануды и пофигисты...

Савельев Игорь Владимирович проживает в Пансионате с 2018 года. Спокойный, ненавязчивый, вежливый,...- так характеризуют его проживающие... Врожденная тактичность, высокая образованность и внутренняя уверенность позволяла ему преодолевать сложившиеся трудные ситуации и раньше, и сейчас...

Игорь Владимирович – это природная скромность, самодостаточность.. Он никогда не слоняется без дела. То он занят шахматами, другими интеллектуальными занятиями, то слушает или смотрит научные передачи, то принимает участие в мероприятиях учреждения....

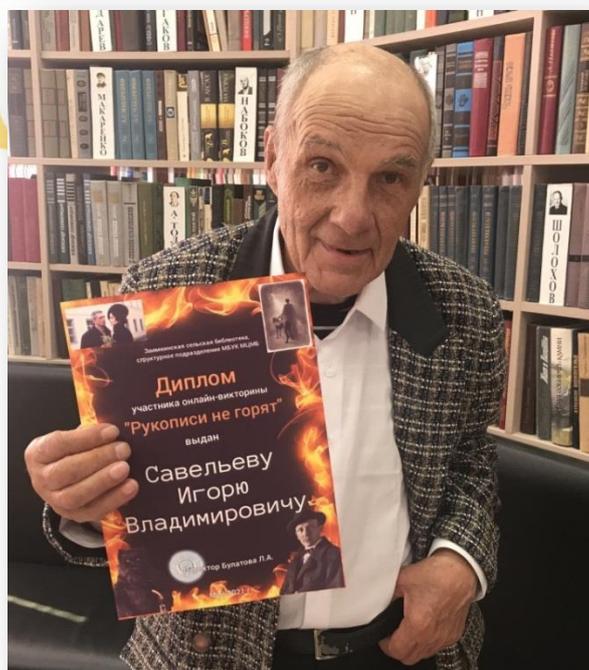
«Не позволяй душе лениться..» - эти строки Николая Заболоцкого и о нем тоже. Серебряным волонтером - добровольным помощником, Игорь Владимирович стал не случайно... Педагогическое образование, огромный багаж знаний всегда хочется кому-то передать. Поэтому проходящим к нам подросткам и молодежи всегда интересно с ним пообщаться. И полезно!

В период изоляции учреждения по случаю пандемии Игорь Владимирович добровольно взял на себя обязанность помогать персоналу кухни чистить картошку для приготовления пищи проживающим.

Изоляция уже закончена..., но Игорь Владимирович по - прежнему с утра идет помогать на кухню...

Итак каждый день.

***Иногда мы ищем героев, читаем о благородных поступках в газетах, журналах; слушаем об этом по радио, видим в телепередачах... и не замечаем скромного благородства поступков тех, кто рядом....



ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА



7

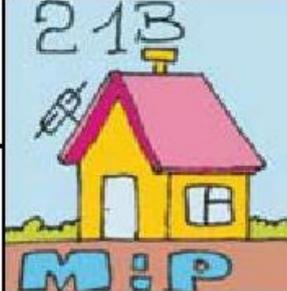
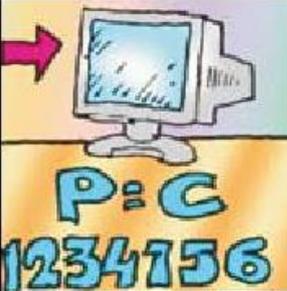
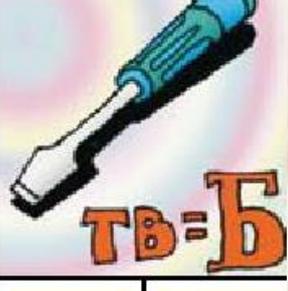
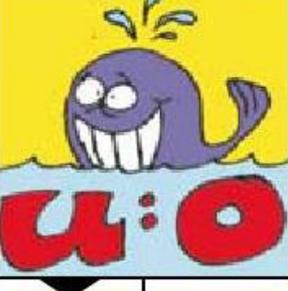
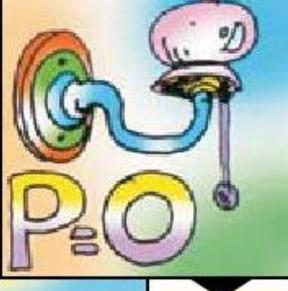
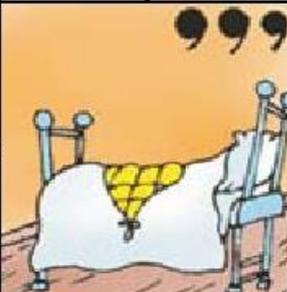
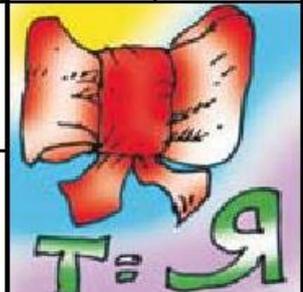


A crossword puzzle grid with 16 numbered clues. The grid consists of black and white squares. Some squares are colored: yellow, red, blue, and green. The clues are as follows:

- 1 (Across): Cup
- 2 (Across): Helicopter
- 3 (Across): Pencil
- 4 (Across): Knight
- 5 (Across): Knife
- 6 (Across): Lamp
- 7 (Across): Apple
- 8 (Across): Onion
- 9 (Across): Hand
- 10 (Across): Electrical outlet
- 11 (Across): Grass
- 12 (Across): Mouse
- 13 (Across): Fur coat
- 14 (Across): Worm
- 15 (Across): Magnet
- 16 (Across): Birdcage

«РЕБУСНЫЙ» СКАНВОРД

Напряги-ка извилины, расшифруй ребусы, впиши правильные ответы на свои места и разгадай эту головоломку.

06.07.2021 –Тихонов Константин Евгеньевич
12.07.2021 – Кузнецова Елена Ивановна
12.07.2021 –Власьянова Галина Константиновна
14.07.2021 –Уманец Владимир Иванович
17.07.2021 –Гурьянов Геннадий Григорьевич
18.07.2021 –Кубикова Нина Николаевна

02.08.2021 –Лебедев Александр Алексеевич
10.08.2021 –Лысов Николай Анатольевич
10.08.2021 –Грачева Галина Федоровна
13.08.2021 –Краев Валентин Иванович
17.08.2021 –Исакова Амина Арибулловна
30.08.2021 –Комарова Лидия Филипповна

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

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



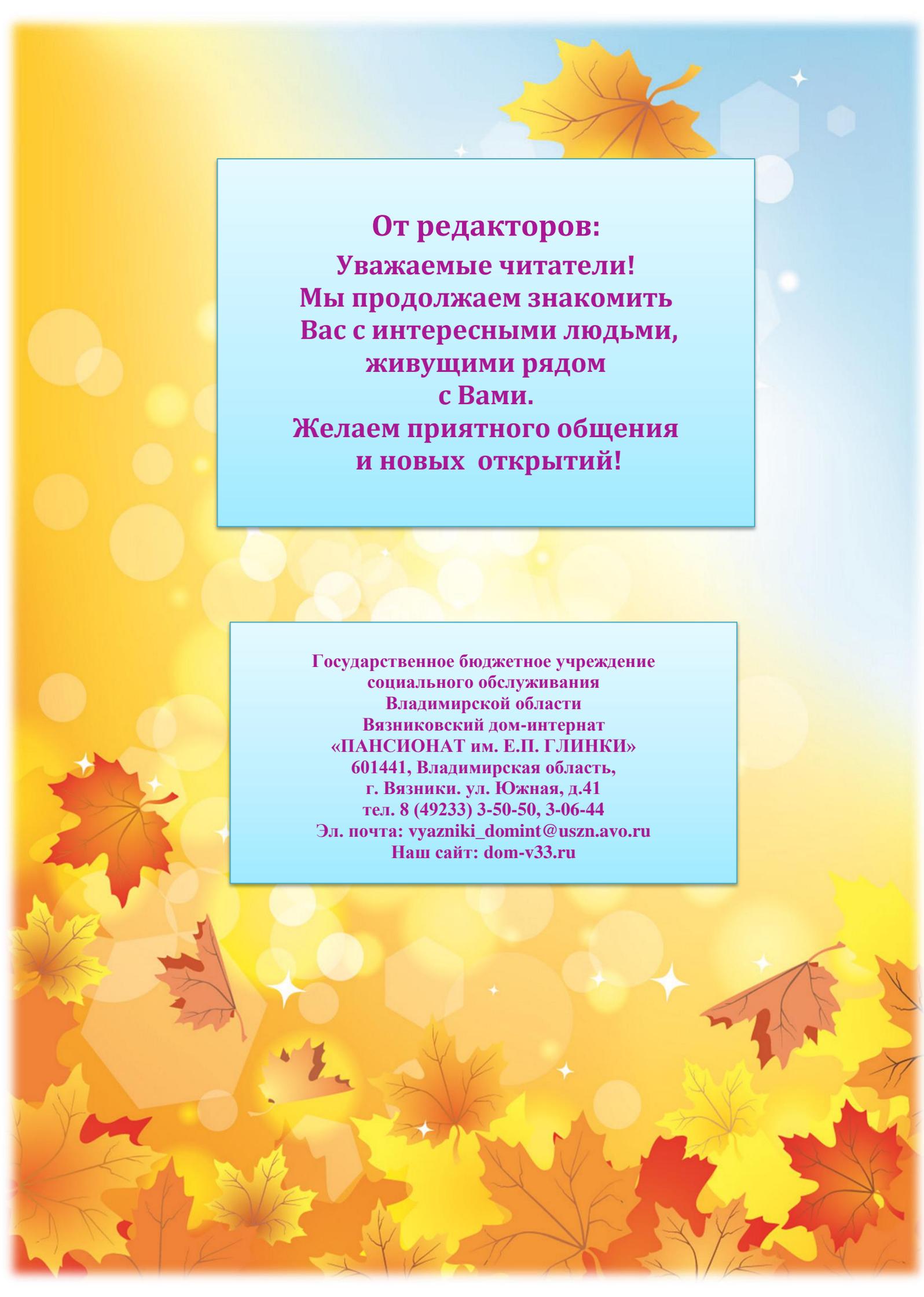
05.09.2021 Козлова Елизавета Васильевна
06.09.2021 Никитина Екатерина Михайловна
08.09.2021 Оранов Павел Семенович
09.09.2021 Громова Вера Константиновна
09.09.2021 Мячкова Нина Андрияновна
13.09.2021 Белова Альбина Павловна
14.09.2021 Агапов Виталий Григорьевич
15.09.2021 Гольденберг Петр Владимирович
17.09.2021 Шмакова Любовь Александровна
28.09.2021 Колесникова Алла Васильевна
28.09.2021 Косиченков Валерий Ефимович
29.09.2021 Логинова Лариса Анатольевна

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Пусть этот славный день
рождения
Несет удачу и везение.
Здоровье, радости, добра,
Любви, душевного тепла.

Прекрасных жизненных
мгновений
И ярких планов воплощений.
Побольше счастья и успехов,
Поменьше грусти и огрехов.

Чтоб жизнь несла лишь позитив,
Мобильность, бодрость, креатив.
Пусть солнце светит, согревает,
И в жизнь желания воплощает!



**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
Наш сайт: dom-v33.ru**