



выпуск №1

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»*

**октябрь 2020 г.
г.Вязники**



Содержание:

- **Новости социальной защиты**
- **Дневник событий**
- **Тропой добрых дел**
- **Это важно знать!**
- **Спасатель-33**
- **Психолог советует**
- **Юрист советует**
- **Формула здоровья**
- **Спорт и активное долголетие**
- **Вести литературной гостиной**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **По страничкам нашей жизни**
- **Мы гордимся ВАМИ!**
- **Вкусная страница**
- **Модный приговор**
- **С днем рождения!**
- **Мозговой штурм**
- **План основных мероприятий**
- **От команды редакторов**

Социальная защита - новости

Российская Федерация

Министерство труда и социальной защиты РФ предложило установить временный порядок признания гражданина инвалидом и продления ранее установленной инвалидности.

Это позволит в период со 2 октября 2020 года до 1 марта 2021 года продлевать ранее установленную группу инвалидности, а также устанавливать инвалидность впервые на основании документов от медицинских организаций без личного обращения в Бюро медико - социальной экспертизы.

Владимирская область

Ежегодно в Международный День пожилых людей Губернатор области чествует активных людей старшего поколения. В этом году персональный приз получила Валентина Петровна Тюрина, председатель Совета местного отделения «Союз пенсионеров России» с. Новоалександрово Суздальского района, член правления регионального отделения «Союз пенсионеров России».



Вязниковский район

Меры социальной поддержки ветеранов труда, ветеранов военной и государственной службы, тружеников тыла, реабилитированных граждан и пострадавших от политических репрессий, лиц, имеющих продолжительный стаж работы

1. Ежемесячная денежная выплата (ЕДВ) в размере: *ветераны труда - 455 руб.; *труженики тыла - 647 руб.; *реабилитированные - 798 руб.; *пострадавшие от политических репрессий - 455 руб.; *лица, имеющие продолжительный стаж работы - 455 руб. (только выплата ЕДВ).
2. 2. Компенсация расходов на оплату жилищно-коммунальных услуг (50%) в виде ежемесячной компенсации (ЕДК на оплату ЖКУ с 01.04.2010 г.)

Какие документы предоставить?

1. Заявление о назначении ЕДВ, ЕДК на оплату ЖКУ; паспорт; удостоверение или другие документы, подтверждающие право на меры социальной поддержки; пенсионное удостоверение; справка о составе семьи и характеристике жилья; квитанции на оплату жилищно - коммунальных услуг за последний месяц перед месяцем обращения (договор на предоставление ЖКУ); номер лицевого счета в финансово-кредитной организации (при выборе способа выплаты через финансово-кредитную организацию).
2. Для лиц, имеющих продолжительный стаж работы: заявление о назначении ЕДВ; паспорт; документы, подтверждающие стаж работы.
3. Заявление о назначении компенсации.

Дневник событий

«Когда тебе кажется, что ты исчерпал все возможности, помни, что это не так» Адам Джексон



Важную роль в жизни жителей Пансионата играет культурно-досуговая деятельность. Это отдых, который снимает усталость и напряжение, восстанавливает как физические, так и эмоциональные ресурсы. Это увлекательный процесс общения с помощью музыки, поэзии, кинематографа, танца, игр, конкурсов и др. В рубрике «Дневник событий» мы будем рассказывать о самых значимых ярких событиях. 1 октября, в Международный день пожилых людей, в фойе прошёл праздник «Мои года – моё богатство!»

Впечатления от праздника остались самые светлые и радостные.



«Добро, сострадание и милосердие работают сильнее любого оружия» *Елизавета Глинка*

Тропой добрых дел

06.10.2020 года учреждение по рекомендации Департамента социальной защиты Владимирской области в рамках взаимодействия с благотворительным фондом «Старость в радость» в режиме онлайн – мероприятия стало участником концерта, посвящённого 125-летию со дня рождения русского поэта Сергея Есенина.

Кроме нас, в концертной программе принимали участие жители домов-интернатов разных городов - Владимир, Саранск, Сызрань, Самарская область, республика Карелия и др.

В самом начале к участникам мероприятия обратился Народный артист Сергей Никоненко, который первым сыграл русского поэта в кино. Он отметил важность этого события, прочёл стихотворение и пожелал всем артистам удачи.

А первыми участниками концерта стали жители нашего Пансионата. Стихотворение «Гой ты, Русь, моя родная» прочла Людмила Гузенкова, песню «Письмо матери» исполнил Пётр Гольденберг.

В зале присутствовали зрители, которые поддерживали всех выступающих своими аплодисментами. Все были в восторге от такой встречи, много впечатлений и положительных эмоций.

Замечательный концерт! Мы готовы и дальше участвовать в онлайн-встречах!



Это важно знать

Губернатором Владимирской области В.Сипягиным принят Указ № 277 от 30.09.2020 года который продлевает сроки действия ограничительных мер, направленных на соблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия населения в части соблюдения превентивных мер по COVID-19 в режиме изоляции лицами в возрасте старше 65 лет

« COVID-19»- основные признаки заболевания:

повышение температуры тела; сухой кашель; утомляемость.

У некоторых инфицированных могут также наблюдаться: различные болевые ощущения; боль в горле; диарея; конъюнктивит; головная боль; потеря обоняния и вкусовых ощущений; сыпь на коже или депигментация ногтей на руках и ногах.

Симптомы тяжелой формы заболевания:

затрудненное дыхание или одышка; ощущение сдавленности или боль в грудной клетке; нарушение речи или двигательных функций.

Как не стать «жертвой « COVID-19»

- *Заразиться вирусом могут люди всех возрастов.*
- *Однако людям старше 65 лет рекомендуется быть наиболее осторожным. В целях профилактики рекомендуется соблюдать санитарный режим, чаще мыть руки после посещения общественных мест. И мероприятий. Очень важно всегда иметь при себе маску и соблюдать масочно - перчаточный режим при посещении автолавки, при общении с гостями и родственниками. Так же в целях раннего выявления симптомов заболевания нужно отслеживать температуру тела.*

Берегите себя и соблюдайте рекомендации и основные меры профилактики заболевания!

Спасатель - 33

Законом «О СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ от 3 декабря 2004 года N 228-ОЗ в учреждениях проводится обязательное обучение мерам пожарной безопасности. В рамках реализации областного законодательства и соблюдения правил общей безопасности советуем:

Сигнал пожарной сигнализации - ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!!

Соблюдение правил пожарной безопасности – обязательное условие для обеспечения собственной безопасности и безопасности окружающих!

Строго запрещается :

- пользоваться электрическими приборами!*
- не курить в необорудованном и отведенном для этого месте!*
- соблюдать меры безопасности при пользовании холодильником, телевизором, мобильным телефоном!*

При срабатывании системы противопожарного оповещения нельзя предаваться панике! Необходимо отключить электроприборы, взять необходимую одежду, документы и выйти из помещения.

Далее необходимо строго следовать «говорящей» инструкции!!

В рамках реализуемого Департаментом социальной защиты населения на территории Владимирской области социального проекта «Спортивное долголетие» разработанного в рамках федерального и регионального проектов «Старшее поколение» национального проекта «Демография»

Психолог советует:

Оставайтесь бодрыми и счастливыми.

Научитесь видеть хорошее. Уныние, тоска, грустные мысли создают внутреннее напряжение. Научитесь обращать внимание на позитивные моменты жизни. Постарайтесь отмечать каждую мелочь, которая поднимает вам настроение и дарит радость. Со временем этот навык войдет в привычку, и вы легко сможете перенаправлять свое внимание на то, что наполняет вас энергией, а не отнимает ее.

Поддерживайте уверенность в себе

Оглянитесь на свою жизнь. Вспоминайте свои достижения: большие и маленькие, значительные и не очень. Постарайтесь не обесценивать ваши достижения. Чаще хвалите себя за то, что удастся сделать сейчас.

Интересные занятия

Еще один из способов стать чуточку счастливее — сосредоточиться на том, что вам по-настоящему интересно, увлекает.

Это может быть что угодно: от занятий садово-огородными работами до рисования. Сейчас самое время заниматься теми делами, которые вас действительно радуют и, возможно, на которые раньше не хватало времени.

Заботьтесь о своем физическом здоровье

Чаще бывайте на свежем воздухе. Наслаждайтесь природой. Гуляйте, делайте зарядку, медитируйте. Старайтесь поддерживать свое физическое состояние в тонусе. Если занятия спортом не для вас, то совершайте прогулки. Посещайте те места, где вы еще не бывали.

Так вы не только сможете поддерживать свою физическую форму, но и узнаете что-то новое и интересное.

Будьте любознательны

Наш мозг, как и наше тело, нуждается в постоянных тренировках. Начните изучать иностранный язык.

Запишитесь в клуб по интересам, где вы сможете осваивать новые навыки.

Учите стихи, готовьте необычные блюда, изучайте компьютер.

Помните, что ваша жизнь идет по тем правилам, которые устанавливаете вы.

Никакие обстоятельства не могут лишить вас бодрости духа, если вы сами этого не захотите.



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 изучить:

Изменения законодательства, вступающие в силу с 1 октября

Индексация денежного довольствия военнослужащих и военных пенсий

На три процента в октябре индексируется денежное довольствие российских военнослужащих и других силовиков: сотрудников полиции, Росгвардии, ФСИН, тамошни и т.д.

Автоматически на три процента повышаются пенсии военных и бывших сотрудников прочих силовых органов. Более высокого процента индексации для них на этот раз не будет - понижающий коэффициент заморожен на уровне 2019 года - 0,7368.

Очередные социальные выплаты - только на карту "Мир"

С 1 октября будут переводиться только на банковские карты платёжной системы "Мир" пенсии военных пенсионеров и бывших силовиков, пособия по безработице, детские выплаты, пособия для пострадавших в радиационных авариях.

Для продления права на субсидию по ЖКХ нужно снова подавать заявление

С 1 апреля 2020 года оформленные ранее субсидии автоматически продлеваются на полгода в беззаявительном порядке.

С октября возвращается прежний порядок продления жилищных субсидий - нужно будет собирать необходимые документы и подавать заявление.

Выплата субсидии будет продлена на шесть месяцев.

Переплата по налогу может быть зачтена в счёт любого другого налога

Отменяется правило, по которому переплату по какому-либо налогу можно было зачесть только в счёт налога того же вида.

Теперь переплата по федеральному налогу может быть зачтена за региональный или местный налог и т.п.

Если недоимок по другим налогам, а также штрафов и пеней нет, будет возможен возврат переплаты налогоплательщику.

Повышенные возмещения по страхованию вкладов

Если имеются особые обстоятельства, вкладчик - физическое лицо с 1 октября 2020 года, согласно новому закону, может получить повышенное страховое возмещение в случае проблем у банка.

Вместо стандартных 1,4 млн руб. максимальное возмещение может быть повышено до 10 млн руб.,

если источниками денежных средств на счету являются:

- *продажа дома и земельного участка;*
- *получение наследства;*
- *возмещение ущерба жизни, здоровью, имуществу, получение соцвыплат и пособий;*
- *исполнение судебного решения;*

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

Формулу здоровья

Дыхательная гимнастика для пожилых людей показана:

При постельном режиме, после любого вида операции; застойного воспаления лёгких; запоров; жировой эмболии; межрёберной невралгии.

Для лечения и последующей профилактики заболеваний лёгочной системы, патологий уха, горла и носа. Как вспомогательная терапия при болезнях внутренних органов, эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой системы, включая реабилитацию после инфаркта и ишемического инсульта.

Противопоказания:

Болезни, при которых возможно развитие сильных кровотечений; инфекционные заболевания в остром периоде; резкое ухудшение общего самочувствия; температура тела выше 39 градусов.

Дыхательная гимнастика при постельном режиме

Грудное дыхание с поднятием плеч. На вдохе плечи подтянуть к ушам, на выдохе, с силой опустить вниз.

Диафрагмальное дыхание. Для контроля положить одну ладонь на грудь, а вторую на живот

Упражнение «Ножной насос 1» в синхронизации с грудным дыханием. Делая вдох грудной клеткой, натянуть носки на себя, а на выдохе, вытянуть носки, одновременно сгибая пальцы ног. Если возникнут судороги стоп, следует хаотично шевелить пальцами.

При выполнении комплекса стоя – замените движения стопами на поднятие на полупальцы. Для страховки следует держаться за опору

«Дыхательная передышка». размять пальцы, кисти и лучезапястные суставы; потереть ладони друг о друга; сжимать-разжимать кулаки, меняя положение большого пальца (внутри, снаружи) делать вращательные движения в запястьях прямыми кистями, а затем кулаками

«Грудной насос» Перекрестив пальцы рук, положить ладони на грудную клетку, расставив локти в стороны. Сделать вдох. На выдохе, вытянуть руки вперёд, выворачивая замок, ладонями от себя

«Ножной насос 2» в синхронизации с диафрагмальным дыханием. Исходное положение: стопы лежат на ширине или чуть шире плеч, одна ладонь расположена на верхней, а другая на нижней части живота. На вдохе, вытягивая живот, следует развести носки к наружи. На выдохе, втягивая живот в себя, повернуть носки внутрь, подтянуть подбородок к груди, напрячь мышцы тазового дна. При выполнении упражнения сидя или стоя, разворачивайте не носки, а пятки

Грудное дыхание с опорным давлением на плечи. При вдохе грудью, следует как можно сильнее прогнуться в грудном отделе, опираясь на плечи и вдавливая их в кровать, а затем, на максимально длинном выдохе, полностью расслабиться. В положении сидя или стоя, на вдохе, выполняется соединение лопаток и разведение плеч назад, а на выдохе, округление грудного отдела с подачей плеч вперёд

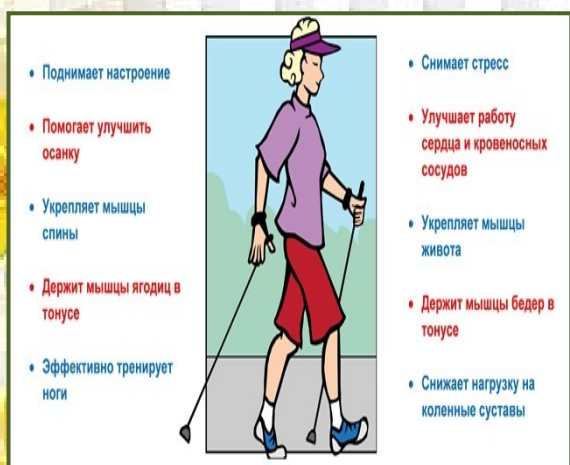
Диафрагмальное дыхание в положении: одна бедро подтянуто к животу. Сделав вдох, на выдохе подтянув бедро к животу и обхватив его руками, следует остаться в этом положении и продолжать акцентировано дышать животом (3-4 вдоха-выдоха). После чего, на выдохе, разогнуть ногу, и повторить упражнение, согнув другую. Упражнение следует выполнять только сидя на стуле

Грудное дыхание с дополнительным сжатием грудной клетки. Во время вдоха, раскинуть руки в стороны и немного вверх. На выдохе, следует с силой обнять грудную клетку.

Спорт и активное долголетие

Техника скандинавской ходьбы.

1. Держите спину прямо в течение всего занятия.
2. Главный принцип занятия похож на ходьбу на лыжах: левая рука идет одновременно с правой ногой и наоборот.
3. Нogu начала ставим на пятку, а затем на носок.
4. Сжимаем кисть руки, когда они идет по направлению вперед, и разжимаем, когда идет движение назад.
5. Движение должно быть равномерным, вы должны выбрать такой темп, чтобы дыхание не сбивалось, а вы не задыхались.
6. Для начала время занятий ограничить 20 минутами.



Как правильно подобрать размер палок для ходьбы.

Палки для скандинавской ходьбы бывают двух видов – складные (телескопические) и фиксированного размера (которые изготавливают с шагом в 5 сантиметров). Чтобы узнать, какой размер подходит Вам, умножьте свой рост на 0,68. Не забывайте, что от высоты палок и нагрузка (выше палки – больше нагрузка).

Рост палки	Размер
150 см	105 см



Социальным проектом учреждения «Благодаря и вопреки» реализуются мероприятия, направленные на повышение социальной роли каждого проживающего в Пансионате

Вести литературной гостиной

Есенинский вечер

Литературно-музыкальный вечер, посвящённый творчеству Сергея Есенина, прошёл в библиотеке Пансионата. Гости библиотеки говорили о жизни Сергея Есенина, о его любви к Родине. Вспоминали стихотворения поэта о русской деревне, о крестьянах и их незамысловатом быте, о поворотах в истории России, которые так сильно переживал Есенин, что отобразилось на его творчестве. Звучали стихи и песни в исполнении Петра Гольденберга, Нины Кубиковой, Натальи Идрисовой и Людмилы Гузенковой. демонстрировались документальные сюжеты о жизни Сергея Есенина в рамках клуба «Документальное кино». За участие в акции «И нет конца есенинскому чуду» Пансионат награжден дипломом.



ТВОЯ жизнь в ТВОИХ руках!



*Гмызин Степан
Евгеньевич -
неунывающий, любящий
искусство, творческий
человек!*

*Теперь его фотографии –
участники Международного
конкурса
«Инклюзивный конкурс
искусств
«Особые таланты- 2020
MODERN ART».
Желаем Вам ПОБЕД
И ТВОРЧЕСКИХ
УСПЕХОВ!*



ЛЮДИ БОЛЬШОЙ СУДЬБЫ

«Пансионат им. Е.П.Глинка» - центр социального опыта работы

ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ ОТКРЫЛСЯ В ВЯЗНИКАХ НЕДАВНО. 29 СЕНТЯБРЯ КОЛЛЕКТИВ ОТМЕТИТ ТРЕХЛЕТНИЕ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ, КОТОРОЕ ПОЛУЧИЛО НАЗВАНИЕ В ПАМЯТЬ ОБ ИЗВЕСТНОМ ВРАЧЕ И ОБЩЕСТВЕННОМ ДЕЯТЕЛЕ ЕЛИЗАВЕТЕ ГЛИНКЕ.

Сейчас в Вязниковском доме-интернате для престарелых и инвалидов «Пансионат им. Е.П.Глинка» получают социальные услуги 105 человек.

За 3 года коллектив дома реализовал более 200 проектов разного уровня. Он стал участником Всероссийского кинофестиваля «Над гранью», Фатьяновского праздника поэзии и песни, «Дня памяти Доктора Лизы», встреч с волонтерами Федерального агентства «Росмолодёжь», форума - выставки 50+ «Все плюсы зрелого возраста», Марафона семейных традиций «Семья - начало всех начал», многих других мероприятий всех уровней.

Необходимо отметить, что учреждение оперативно реагирует на запросы общества и направленности государственной политики. С 2020 года в пансионате реализуется социальный проект системы долговременного ухода «Благодаря и вопреки», который направлен на обеспечение престарелых граждан и инвалидов, нуждающихся в уходе и достойном уровне жизни и максимальной реабилитации, а также обеспечении поддержки их семей.



СЕЙЧАС В ВЯЗНИКОВСКОМ ДОМЕ-ИНТЕРНАТЕ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ «ПАНСИОНАТ ИМ. Е.П. ГЛИНКИ» ПОЛУЧАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ 105 ЧЕЛОВЕК. ЗА 3 ГОДА КОЛЛЕКТИВ ДОМА РЕАЛИЗОВАЛ БОЛЕЕ 200 ПРОЕКТОВ РАЗНОГО УРОВНЯ.

Специалисты дома-интерната активно внедряют социальные инновации. Получатели социальных услуг очень любят заниматься ручным творчеством, искусством в студии «Созвездие», учиться в Школе компьютерной грамотности, Школе IT-технологий, посещать Домашний кинозал «Горизонт», пользоваться фонотекой и делать заявки радиоточке пансионата.

Популярны среди жителей Клуб любителей скандинавской ходьбы, комната здоровья, социально-оздоровительные курсы и библиотека.

В богатую программу входят персональные выставки, виртуальные экскурсии по выставочным залам и музеям, онлайн-общение с родственниками и знакомыми, активное участие в жизни социальных сообществ.

Реализовывать свое стремление быть полезным, участвовать в значимых общественных делах позволяет проект добровольческой деятельности «ДоброSTAR».

МАШИНИСТ КОРАБЛЯ И ПОЕЗДА

Проживающие в доме-интернате - люди большой судьбы, ветераны Великой Отечественной войны, отличники труда, которыми гордится земляки.

Например, большим уважением пользуется Михаил Васильевич Кукушкин за военные и трудовые подвиги, за твёрдый характер. Он родился 25 октября 1923 года в д. Паликино Вязниковского района. В



Михаил Васильевич Кукушкин.

семье было четверо детей. Миша проучился 4 класса в деревенской школе и перешёл в школу имени М.Горького в Вязниках. После 7 класса пошёл работать в колхоз, где трудились его родители. Затем поступил в Гороховещкую школу фабрично-заводского обучения при судостроительном заводе по специальности слесарь, после выпуска получил направление в Рыбинск на судостроительный завод. Через год вернулся в родную деревню, строил планы на будущее, но началась война. Михаил Васильевич служил на Соловецких островах. Его обучили на корабельного машиниста и отправили

ТРУДНОЕ ДЕТСТВО

Нине Андрияновне Мячковой было всего 5 лет, когда началась война. Она родилась 9 сентября 1936 года в городе Старая Русса Новгородского округа Ленинградской области.

С 9 августа 1941 года по 18 февраля 1944 года Старая Русса была оккупирована немецкими войсками, к моменту освобождения в разрушенном городе не оставалась ни одного жителя. Первые детские воспоминания о войне врезались в память маленькой Нины. Когда началось вторжение, они были с братом на речке и видели налёт немецких самолетов.

Семья эвакуировалась в Вязники. Беженцев распределяли по домам, спали на полу. Отца не призвали на фронт по заболеванию. Мама устроилась работать в детский сад, Нину брала с собой на работу.

на Северный флот, на миноносец «Разумный».

До Великой Победы матрос Михаил Кукушкин выполнял боевые задачи по охране береговых линий, оберегая американские корабли с продовольствием, медицинским оборудованием и лекарствами, стратегическим сырьём, включая нефтепродукты.

После войны его отправили во Владивосток, а затем в Порт-Артур для выполнения боевых задач. Через 1,5 года в звании старшины группы машинного отделения Кукушкина перевели в Камчатскую флотилию Тихоокеанского флота. Был награждён Орденом ВОВ 2 степени, медалями ВОВ и медалями за Советско-Японскую войну. Демобилизовался в 1948 году. Вернулся домой и вновь пошёл учиться. Окончил Горьковское железнодорожное училище по специальности машинист поезда. Вернувшись в Вязники, женился, родились две дочери. Супруга работала на льнокомбинате, а Михаил Васильевич всю трудовую жизнь посвящал Горьковской железной дороге. 18 лет отработал машинистом, а потом был начальником мазутного хозяйства.



Нина Андрияновна Мячкова.

Нина помнит как праздник, что в 1943 году в первом классе выдали новое пальто. Мама приходила с работы и шла собирать дрова в лес, варила из гнилой картошки баланду. В школе от голода учёба не шла на ум. Отучившись 6 классов, Нина пошла работать на фабрику им.Парижской коммуны. Затем 15 лет трудилась на Вязниковской швейной фабрике, потом перешла на «ОСВАР» и через 10 лет вышла на пенсию.

Награждена свидетельством «Ударник коммунистического труда».

«РАБОТАТЬ ПО ВОЕННОМУ»

Валентину Семёнову Северьянову война застала в деревне Курково Селивановского района Владимирской области. В семье было четверо детей, все работали наравне со взрослыми. Решающим лозунгом грозного лихолетья стал такой: «Работать по-военному. Всё - для фронта, всё - для победы!» Основная тяжесть и в городе, и на селе легла на плечи женщин.

Валентина Семеновна вспоминает: «Окончила 4 класса и пошла работать в колхоз. В деревне остались 2 старика, а остальные бабы и дети. Все мужчины ушли на фронт.

ТРУДОВАЯ ДОБЛЕСТЬ

Тамара Сергеевна Малинкина была школьницей, когда в родную деревню Митинская в Никологорском районе пришла война. Она родилась 14 октября 1930 года. Отец ушёл на фронт в 1941 году, а уже в 1942 году погиб. Мама работала в колхозе им. Молотова. Выполняла самые тяжёлые работы: пахала, сеяла, косила. Тамара Сергеевна с сестрой помогали взрослым полоть картошку, сгребать сено, тереть и околачивать лён. Жили тяжело, и всё же Тамара закончила Вязниковскую школу им. Ленина. Работала телефонисткой на почте, на ткацкой фабрике в п. Октябрьский (Холуй) хронометражисткой, а после окончания курсов повышения квалификации в Москве - нормировщицей.

С 1956 по 1959 годы отучилась заочно в техникуме лёгкой промышленности г. Москвы. В 1957 году была назначена сначала исполняющей обязанности начальника отдела труда и заработной платы на фабрике, а позднее - начальником. Всегда была в первых рядах на общественных работах, была пропагандистом, заместителем председателем профкома.

Тамаре Сергеевне присвоено звание «Ветеран Труда». Она награждена медалями: «За трудовую доблесть в Великой Отечественной войне», «Дети Войны», а также другими юбилейными медалями, посвящёнными Великой Отечественной войне, «Орденом почёта СССР» знаком «Отличник социалистического соревнования - легкой промышленности СССР».



Валентина Семёновна Северьянова.

Без папы очень трудно было жить. Мама всё время была на работе. В колхозе лошадей не было, приходилось пахать на быках и коровах, и их очень берегли. А дома свой участок люди вспахивали сами, но по очереди: сначала у одного, потом у другого, и так далее. Жили дружно.

Многих отправляли работать на торфозаготовки в Гусь-Хрустальный район. Корчевали пни, пахали, сеяли просо. Весь труд был ручной. Я была маленькая, и воевать мне не пришлось, но как плохо нам жилось тогда, как приходилось работать для фронта и для победы, как ждали весточки с фронта от родных, а после и возвращения фронтовиков домой, - это я запомнила на всю свою жизнь».

Отец Валентины Семёновны прошёл всю войну и вернулся с фронта в 1945 году.

Валентина Семеновна удостоена звания «Ветеран труда» и «Ветеран Великой Отечественной войны», награждена знаком «Почётный работник Горьковской железной дороги».

Отец Валентины Семёновны прошёл всю войну и вернулся с фронта в 1945 году.



Тамара Сергеевна Малинкина.

Ольга ПАВЛОВА
 Фото из архива дома-интерната

Мы гордимся ВАМИ!!!

Дорогие наши активисты!

Мы благодарим Вас за активную деятельность в жизни Пансионата, за веру в себя, целеустремлённость и преодоление жизненных трудностей.

Желаем Вам иметь неиссякаемый источник, из которого Вы всегда сможете черпать новую энергию.

Пусть долгие годы активности принесут Вам множество достижений и успехов!

**Малинина
Галина Николаевна**



**Малинкина
Тамара Федоровна**



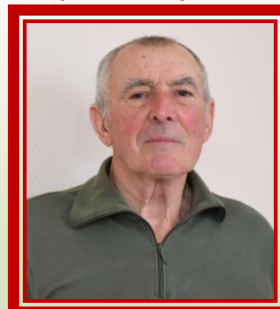
**Гурьянов
Геннадий Григорьевич**



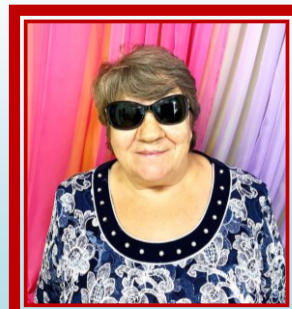
**Щелучкова
Валентина Николаевна**



**Панин
Борис Дмитриевич**



**Гузенкова
Людмила Алексеевна**



**Злобина
Любовь Ивановна**



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!
Благополучья! Бескорыстной дружбы!
Пусть будет все, что только в жизни нужно!**

Октябрь

Таланова
Надежда Николаевна
Шевелева
Любовь Вячеславовна
Тарасова
Надежда Михайловна
Малинкина
Тамара Сергеевна
Идрисова
Наталья Игоревна
Грешнов
Александр
Николаевич
Апарина
Альбина Васильевна
Кукушкин
Михаил Васильевич

Ноябрь

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

Декабрь

Стальмаков
Константин Иванович
Панин Борис Дмитриевич
Дранишников
Николай Иванович



Модный проект



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

Анна Австрийская



Вкусна страница

Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

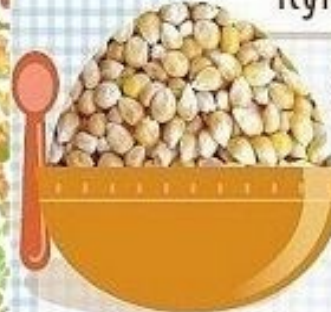
Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин



витамин кальций железо калий натрий

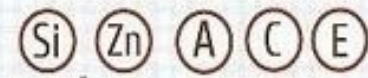
Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен



кремний цинк витамины

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:

белок и углеводы



железо фосфор кремний магний витамин

Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка



калий магний кальций

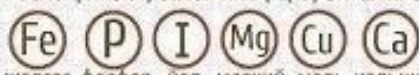
Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В



железо фосфор йод магний медь кальций

Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:

фитин, белок, крахмал

Мозговой штурм

Логические и занимательны занятия.

Задание №1

1. Что можно видеть с закрытыми глазами?
2. Что в огне не горит и в воде не тонет?
3. Что нужно делать, когда видишь зелёного человечка?
4. Можно ли зажечь обычную спичку под водой, чтобы она догорела до конца?

Задание №2

Разгадай ребусы



Ответы:

Задание №1

1. Сны
2. Лёд
3. Переходить улицу (это рисунок на зелёном сигнале светофора)
4. Да, в подводной лодке

Задание №2

1. Застежка
2. Апельс
3. Ленточка
4. Булавка
5. Фрак
6. Юбочка
7. Петелька
8. Оборка

План основных мероприятий

Октябрь

- ✓ День пожилого человека -01.10.2020
- ✓ Марина Цветаева «Поэтические чтения-10.10.2020
- ✓ И. Бунин. Литературный праздник, посвященный 100-летию со дня рождения -17.10.2020
- ✓ День бабушек и дедушек- 28.10.2020
- ✓ Литературно - музыкальная гостиная посвященная творчеству Александра Зацепина - 31.10.2020

Ноябрь

- ✓ День народного единства - 7.11.2020
- ✓ Благотворительная акция «От сердца к сердцу» - 10.11.2020
- ✓ Путешествие в мир кино.(Э. Рязанов) - 18.11.2020
- ✓ Музыкальная гостиная «Голос России» (Д. Хворостовский) - 25.11.2020
- ✓ Тематическая беседа о великих путешественниках (Семен Дежнев) - 29.11.2020

Декабрь

- ✓ Декада инвалидов день инвалидов 3.12.2020 - 10.12.2020
- ✓ Жить здорово - 3.12.2020
- ✓ День памяти Е. П. Глинки - 25.12.2020
- ✓ Дмитрий Карбышев - 26.12.2020
- ✓ Новогодние вечеринки 30 - 31.12.2020

От команды редакторов:

Уважаемые читатели!

**Мы наполнили журнал
интересными событиями
из нашей жизни,
рассказами о людях,
живущих с Вами рядом.
Надеемся, что героями
следующих выпусков будете
Вы!**



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

Эл. почта: vyazniki_domint@uszn.avо.ru

Наш сайт: dom-v33.ru