



**выпуск №5**

# **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»*

**май 2021 г.  
г.Вязники**



## Содержание:

- Это важно знать
- Тропой добрых дел
- По страничкам нашей жизни
- Спасатель-33
  
- Психолог советует
- Формула здоровья
- Спорт и активное долголетие
- Вкусная страница
- Литературная гостиная
- Красота на окне
- Огород на окне
- Окна победы
- Мы гордимся ВАМИ!
- Мужской модный тренд
- С днем рождения!
- План мероприятий
- От команды редакторов



## **ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:**

По инициативе фракции "Единая Россия" в Законодательном Собрании в регионе был принят закон о **"детях войны"**

**Льготы для лиц, которым на 3 сентября 1945 года не исполнилось 18 лет.**

- Компенсация расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг- 25%;
- Ежегодная денежная выплата ко Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (9 мая) 1000 рублей;
- Внеочередной прием и обслуживание в организациях социального обслуживания,
- Внеочередное обслуживание при посещении гос. организаций культуры;
- Внеочередное оказание медицинской помощи в медицинских организациях государственной системы здравоохранения области;
- Получение бесплатной юридической помощи;

**Порядок получения удостоверения «дети войны»:**

- Удостоверения выдаются учреждениями соц. защиты населения по месту жительства в течение 3 рабочих дней со дня подачи документов;
- На основании личного заявления и документа, удостоверяющего личность.

**Для получения КОМПЕНСАЦИИ РАСХОДОВ необходимо представить комплект документов:**

- заявление; паспорт; удостоверение «Дети войны»; документы о регистрации по месту жительства (пребывания); квитанции на оплату ЖКУ; согласие на обработку персональных данных.

**Ежегодная денежная выплата осуществляется в следующем порядке:**

- Если пенсионер уже пользуется другими льготами, то выплата производится автоматически в апреле текущего года;
- Если никаких других мер социальной поддержки гражданин не получает, то необходимо подать заявление на эту выплату в отдел социальной защиты населения по месту жительства при предъявлении удостоверения "дети войны" или паспорта.

## Тропой добрых дел

«Георгиевская лента –  
символ ПОБЕДЫ»

В преддверии великого праздника Победы в творческой студии Пансионата прошёл мастер-класс по изготовлению сувениров к 9 мая. Участницы занятия сделали несколько памятных подарков для ветеранов и тружеников тыла, проживающих в Пансионате.

Подарки будут вручены в День Победы – 9 мая. Вкладывая душу и сердце в свои работы, мастерицы желают ветеранам крепкого здоровья и долгих лет жизни!



## По страницам нашей жизни



В Пансионате им. Е.П. Глинки с уважением относятся к свободе вероисповедания граждан, соблюдению ими православных традиций. На пятой седмице Великого поста, 15 апреля 2021 года, Настоятель Покровского храма Протоиерей Владимир, Кликс храма Иерей Владислав, Иерей Михаил посетили Пансионат, где совершили Таинство Елеосвящения (соборование) жителей. Жители Пансионата ощутили особый душевный подъем, чувства очищения, спокойствия и светлой радости.

Наступили тёплые дни, и уже хочется всё больше и больше времени проводить на свежем воздухе. А чтобы радость была не только от вида зеленеющих и цветущих деревьев, но и от чистых дорожек, побеленных деревьев и яркого колорита зелёной травы, сотрудники и жители Пансионата вышли на уборку своей территории. Каждому был выделен свой фронт работы, выданы перчатки и орудие труда. После проделанной работы, все отметили, что даже воздух стал чище и свежее.



## Спасатель - 33

Многие люди любят подкармливать голубей.

Но редко кто задумывается об отрицательных последствиях этого, на первый взгляд, благородного поступка.

Некоторые даже предлагают пернатым еду на балконе или около дома.

**Чем опасно кормление голубей рядом с жилищем человека?**

- ▶ **Негативные последствия для птиц:** Многие предлагают голубям хлеб. Но продукт, который подходит для питания человека, вредит здоровью пернатых. Желудочно-кишечный тракт птиц не способен усваивать его. Хлеб приводит к развитию интоксикации. А полезных для голубя веществ в этом продукте нет. Птицы испытывают насыщение, но страдают от нехватки витаминов, производят ослабленное потомство. Кроме того, пернатые должны сами искать еду. Привычка к «легкой добыче» снижает их способность к выживанию.
- ▶ **Голуби разносят болезни:** Птицы способны передавать человеку около 90 возбудителей различных патологий. От этих пернатых можно заразиться орнитозом, токсоплазмозом, сальмонеллезом. Голуби переносят паразитов (клещей, блох и клопов). Еще одна патология, которая распространена среди птиц, – вертячка. Она разрушает центральную нервную систему. Больные голуби постоянно двигают головой, у них наблюдаются судороги. Для людей патология не слишком опасна. Но она может вызвать конъюнктивит и воспаление лимфатических желез. Голуби, которые летают стаями, распространяют мельчайшие фрагменты мусора и частиц, которые провоцируют аллергию. Это может вызвать у человека приступы кашля, высыпания на коже, обильное истечение слез.
- ▶ **Разумный подход** Не стоит вступать в контакт с любыми городскими птицами. Вялых голубей с растрепанными перьями лучше не подкармливать. Не нужно пытаться лечить птиц самостоятельно. Это дело надо поручить ветеринарам.



## СОВЕТ ОТ ПСИХОЛОГА: БЫТЬ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

*Многие пенсионеры относятся к компьютерным технологиям с недоверием.*

*Большинство из них считает, что «компьютер- для молодых, а нам, старикам, там делать нечего».*

*Однако это все заблуждения. Не нужно прикладывать сверх усилия и специальные знания для освоения компьютера.*

*Познав компьютер, Вы убедитесь в его широких возможностях.*

*-Моя бабушка ни в какую не хотела садиться за компьютер. Но вдруг каждую неделю ей стал звонить сын из Франции. Звонил он не по телефону, так как это дорого, а в голосовой программе, которая называется Skype.*

*В этой программе можно бесплатно общаться между собой, даже если Вы находитесь в противоположных концах земного шара.*

*Когда я был дома, то я включал бабушке компьютер, микрофон. Все , что оставалось ей делать- только поговорить. Но вскоре мне по работе необходимо было уехать. Перед отъездом я научил бабушку, как включать и выключать компьютер, как найти на рабочем столе иконку с Интернетом, а потом включить его.*

*Теперь она свободно принимает звонки, звонит сама, а так же переписывается в Skype письмами.*

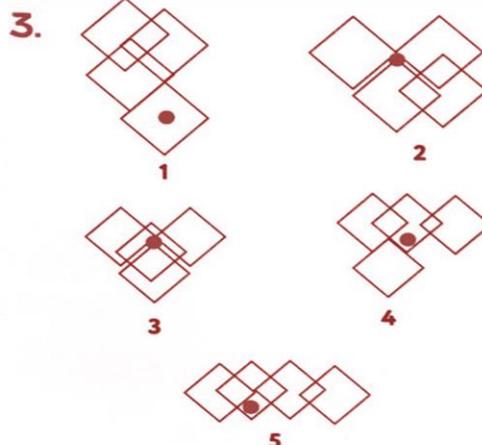
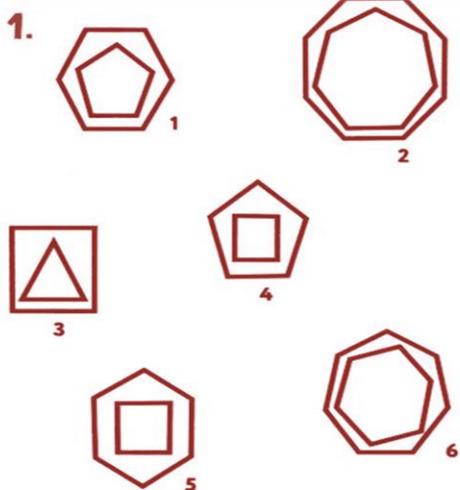
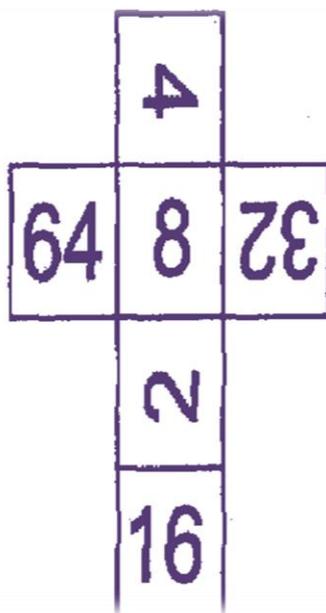
*Она мне говорит, что не все так страшно, как ей казалось. Более того, она сейчас сама уже ищет необходимую ей информацию, смотрит фильмы и сериалы в режиме онлайн. В интернете для всех найдется занятие.*

*Приобщившись к интернету, Вы станете ближе к своим внукам! Вам не придется ждать газеты, так как в Интернете всегда свежие новости!*

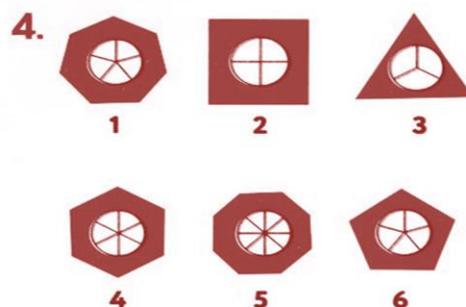
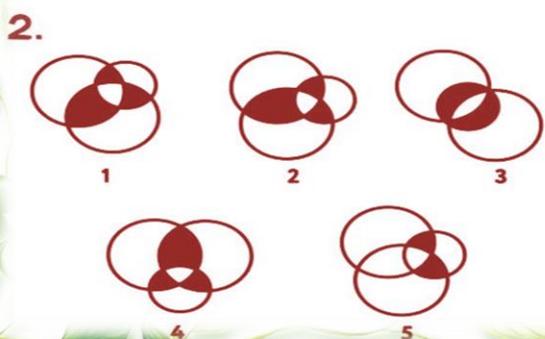


*Интернет  
для пенсионера-  
это необходимость  
идти в ногу  
со временем!*

Какой из кубиков соответствует  
развертке?



ЗАЧЕРКНИ  
ЛИШНИЙ  
ПРЕДМЕТ



Носите защитные маски.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Меньше бывайте в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.

Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу перца, чеснока, редьки, горчицы, облепихи, лимонки, шиповника.



Будьте физически активны.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Проводите влажную уборку в помещении.



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.



Чаще проветривайте помещения.

**Формула здоровья:  
Профилактика**

**простуды**

# Спорт и активное долголетие:

Растяжка сухожилий  
коленного сустава  
в положении стоя



Прогибание и выгибание спины  
(«Кошка и верблюд»)



Подъем и опускание таза  
(смещение по вертикали)



Растяжка грушевидных мышц



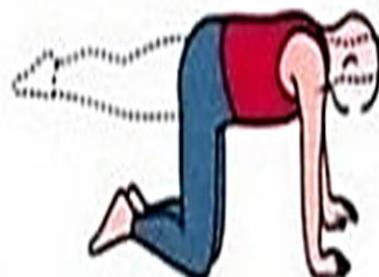
Притягивание обеих колен к груди



Последовательное повороты таза



Частичный подъем вперед



Последовательное поднятие руки

## Вкусная страница

Практически все любят те или иные фрукты. А это новое блюдо-фруктовый салат! Всего-то и надо, что покрошить фрукты и залить вкусной сладко-кисленькой заправкой. Заправка может быть йогуртовая, сметанная, из мороженого. Вдобавок, можно сдобрить ложечкой коньяка или ликера, посыпать орехами или тертым шоколадом. Вкусно и полезно!

*Ингредиенты: Йогурт – 200 гр.*

- *Яблоко, киви, мандарин – по 2 шт. Банан – 1 шт.*
- *Кондитерская разноцветная посыпка – для украшения.*

*Приготовление: Мандарины разбираем на дольки. Яблоко очищаем от семечек, а потом вместе с мякотью киви и банана нарезаем красивыми одинаковыми кусочками. Заливаем йогуртом, перемешиваем.*

*После десятиминутного охлаждения раскладываем в порционные чашечки или широкие бокалы и посыпаем сверху орехами, шоколадом, мармеладом.... Приятного аппетита!*



**Мы эти дни никогда  
не забудем!**

Тот страшный день, когда пришла беда,  
Как вздрогнула земля и застонала  
И голос Левитана объявил: ВОЙНА!  
И то, как Родина своих детей теряла....

**ПОМНИТЕ!**

Как грудью стали на ее пути  
И стар, и млад, и женщины, и дети,  
Друг другу говоря: Иного нет пути,  
За будущее МЫ сейчас в ответе...

**ПОМНИТЕ!**

Врагом непокоренный Ленинград,  
Те ужасы бомбежек, смерть и голод.  
Как героически сражался Сталинград,  
Как защищали все Москву, и стар, и молод.

**ПОМНИТЕ!**

О молодых безусых пареньках,  
За Родину отдавших свои жизни.  
О девочках, переборовших страх,  
Под пулями спасавших чьи-то жизни.

**ПОМНИТЕ!**

О тех, кто в героическом тылу  
Имея крошку хлеба лишь к обеду  
И в дикий холод, и в ужасную жару  
Ковали эту славную Победу.

**ПОМНИТЕ!**

О тех, вернувшихся с войны,  
Кто поднимал страну из этой бездны  
Храните память!

И минутой тишины  
Вы оправдайте  
их прекрасные надежды!

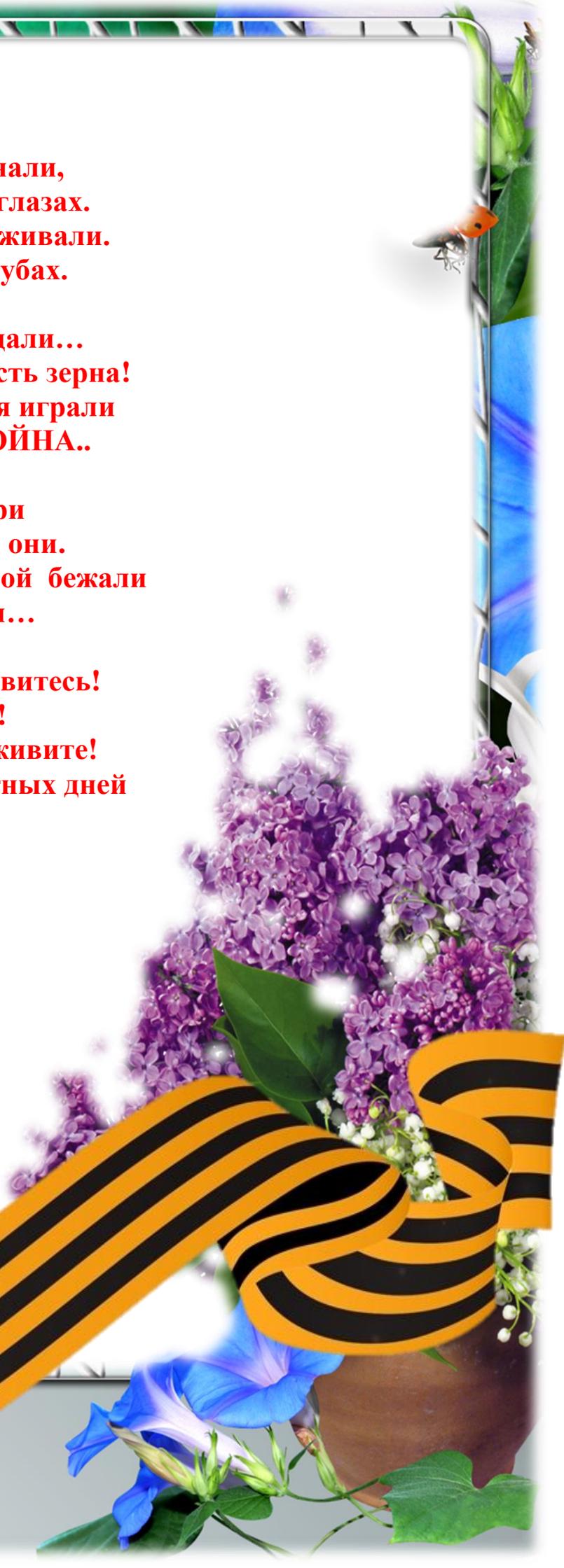


Дети войны, вы детства не знали,  
Ужас тех лет от бомбежек в глазах.  
В страхе вы жили. Не все выживали.  
Горечь-полынь и сейчас на губах.

Дети войны, как же вы голодали...  
Как же хотелось собрать горсть зерна!  
На зрелых полях, где колосья играли  
Их поджигали, топтали... ВОЙНА..

Черные дни от пожаров и гари  
Детским сердцам непонятны они.  
Зачем? И куда-то? Вы с мамой бежали  
Все покидая в те горькие дни...

Где ж вы, родные мои, отзовитесь!  
Злая война разделила людей!  
Дети войны, вам здоровья, живите!  
Больше вам добрых и радостных дней



## КРАСОТА НА ОКНЕ своими руками

**Людмила  
Васильевна  
Буртовая** -  
любительница  
комнатных цветов.

Ее заботливым  
рукам подвластны  
даже самые  
прихотливые и  
капризные  
комнатные  
растения.

Подоконник  
комнаты, где она  
проживает всегда  
привлекает  
внимание  
ухажеными  
комнатными  
растениями.

От этого в комнате  
всегда уютно и  
красиво.



**ОГОРОД НА ОКНЕ:  
витамины рядом**



**Огороду на окне Валентины Николаевны Щелучковой  
позавидуют самые завзятые огородники!  
На подоконнике щедро зеленеют перцы, томат, клубника!  
И это скоро начнет давать свой урожай!  
Заботливые руки никогда не знают скуки!**



В преддверии всенародного праздника  
**ДЕНЬ ПОБЕДЫ**  
получатели социальных услуг под руководством  
специалистов социально-реабилитационного  
отделения приняли участие в акции  
**ОКНА ПОБЕДЫ**



**В Пансионате им. Е.П. Глинки  
проживают 6 тружеников тыла.**

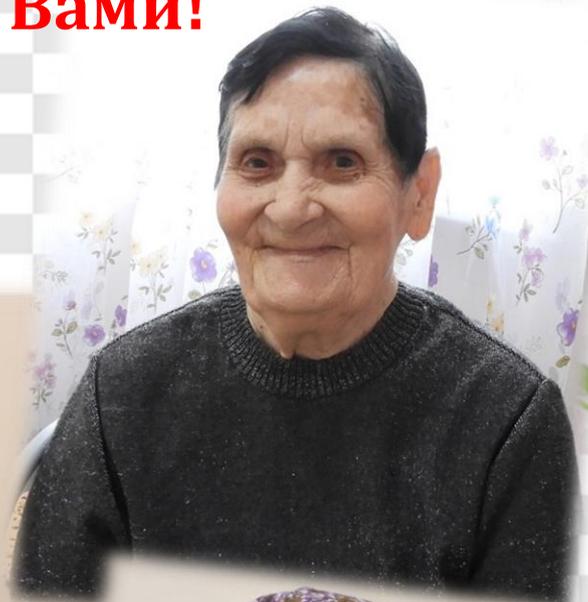
**Война искалечила тысячи детских  
судеб, отняла светлое и радостное детство.**

**На долю женщин и детей выпало  
немало испытаний.**

**Своим трудом в сельском хозяйстве,  
на заводах и фабриках войны,  
они, как могли, приближали  
Победу в меру своих,  
хоть и маленьких,  
хоть и слабых, сил.**

**Мы, ваши внуки и правнуки  
говорим вам,  
**СПАСИБО!****

**Мы гордимся  
Вами!**



**СОВРЕМЕННЫЙ  
МУЖСКОЙ  
МОДНЫЙ ТРЕНД:  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**





1.05.– Когуа Бондо Хунтуевич  
4.05. – Злобина Любовь Ивановна  
12.05.– Иванова Татьяна Алексеевна  
12.05.- Конюхова Вера Васильевна (САРЫЕВО)  
13.05. – Куренков Фёдор Фёдорович  
15.05. – Тимофеев Михаил Иванович  
29.05. – Савельев Игорь Владимирович

## С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

*Раз уж в начале весны,  
Повезло Вам когда-то родиться  
Так пусть будете счастливы вы  
С вами лучшее пусть все свершится  
И пусть будит вас пение птиц  
Поутру что садятся на ветки  
Ваша радость не знает границ  
И здоровье всегда будет крепким*



# **Афиша мероприятий:**

- 26.04-09.05.-Поэтическая вахта памяти**  
**06.05.-Праздничный концерт ко Дню Победы**  
**«Неугасима память поколений»**  
**09.05.Сетевая акция «Фронтовая подруга»**  
**10.05.Ретротерапия**  
**11.05.Концерт преподавателей и учащихся ДШИ**  
**«Победный май»**  
**12.05.Выставка «Искусство ПАПЕРТОЛЬ»**  
**13.05.Театротерапия (Отделение милосердия)**  
**13.05.Концерт «Салют Весне, Салют Победе!»**  
**(с. Сарыево)**  
**14.05. Киносеанс «Александр Невский»,**  
**к 800-летию со дня рождения**  
**15.05.Онлайн-акция «Женское лицо ПОБЕДЫ»**  
**15.05.«Умницы-искусницы» мастер-класс (фелтинг)**  
**16.05.Звездный час писателя. «М. Булгаков»**  
**20.05.Ретро-путешествие «В советские 20-ые»**  
**22.05.Повесть о настоящем человеке**  
**25.05. Вечер-портрет из цикла «Кумиры всех времён» -**  
**«Олег Даль», к 80-летию актёра**  
**27.05.Травяной день**  
**28.05. Киносеанс – комедия «Дайте жалобную книгу»**  
**29.05. Психотренинг: а) парное рисование; б) ассоциации**  
**30.05. Тематический час «Граница на замке»**



**От редакторов:**

**Уважаемые читатели!**

**Мы продолжаем знакомить Вас с  
интересными людьми, живущими  
рядом с Вами.**

**Желаем приятного общения и новых  
открытий!**

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
Владимирской  
области

Вязниковский дом-интернат  
«ПАНСИОНАТ им. Е.П. ГЛИНКИ»  
601441, Владимирская область,  
г. Вязники. ул. Южная, д.41  
тел. 8 (49233) 3-50-50, 3-06-44

Эл. почта: [vyazniki\\_domint@uszn.avо.ru](mailto:vyazniki_domint@uszn.avо.ru)

Наш сайт: [dom-v33.ru](http://dom-v33.ru)