

выпуск №2

апрель-июнь

2026



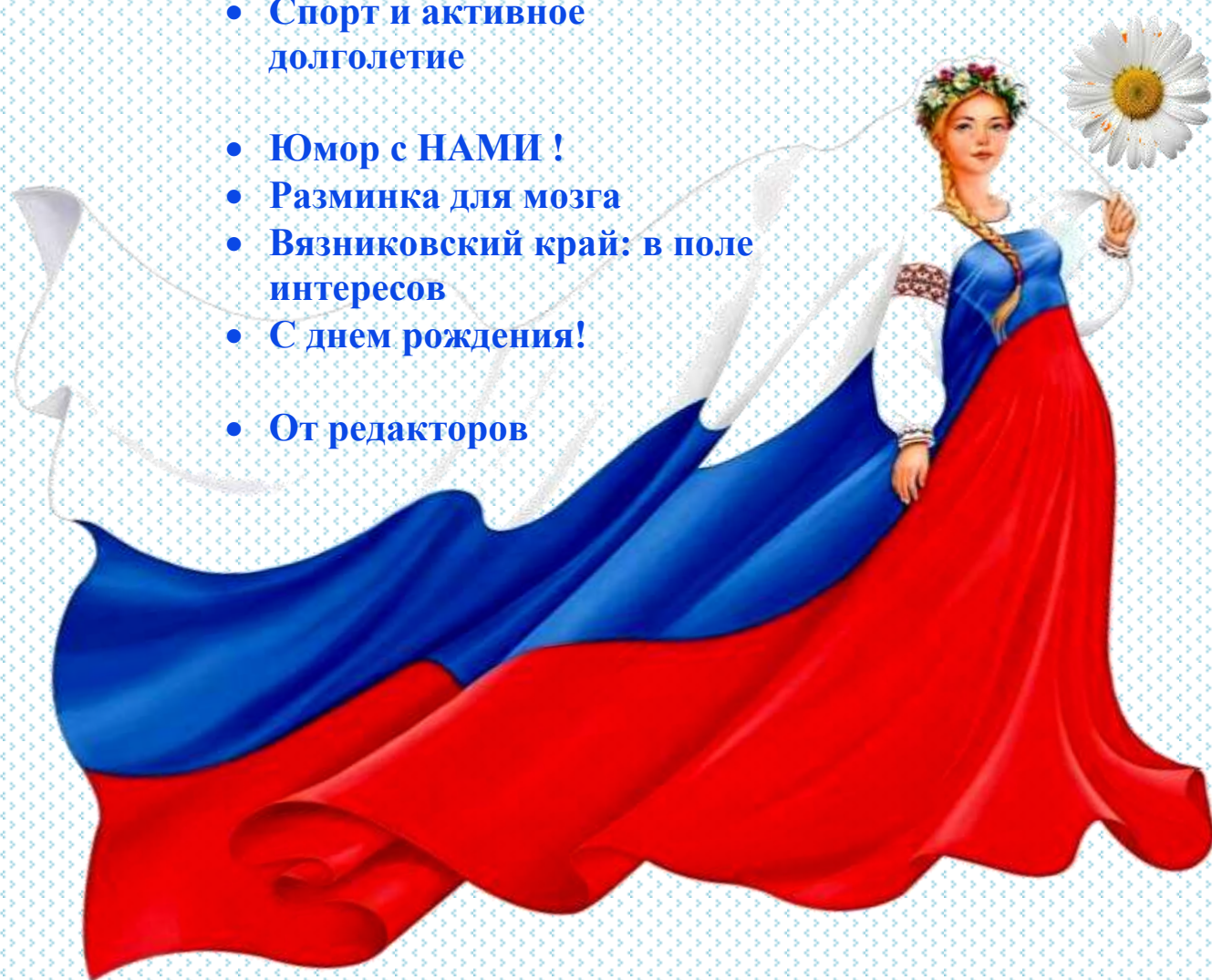
ВРЕМЯ ЖИТЬ

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»



СОДЕРЖАНИЕ

- Актуальные новости
- Юридическая справка
- Тропой добрых побед
- Это важно знать!
- Спасатель-33
- Литературная страница
- Песни нашей молодости
- Беседуем о жизни
- Твоя жизнь - в ТВОИХ РУКАХ!
- Формула здоровья.
- Спорт и активное долголетие
- Юмор с НАМИ !
- Разминка для мозга
- Вязниковский край: в поле интересов
- С днем рождения!
- От редакторов



Актуальные **НОВОСТИ**

новая практика пансионата #ВЕСТИвместе – в числе лучших на всероссийском уровне!

По инициативе Минтруда РФ и АНО «Национальные приоритеты» в 2026 году проведён отбор лучших практик активного долголетия. На Всероссийский отбор поступило 1334 заявок от 81 региона страны.

В 2025 году Пансионат апробировал социальную технологию вовлечения пожилых граждан и инвалидов в журналистскую практику «#ВЕСТИвместе».



В подборку материалов ежеквартально издаваемого журнала «ВРЕМЯ ЖИТЬ» включились жители. Серебряные журналисты выбрали по интересам рубрики, для которых и подбирают наиболее значимый, по их мнению, материал для других пожилых граждан региона. Для «серебряных летописцев» важно, что они влияют на содержание журнала и видят результат своего вклада, могут поделиться собственным позитивным опытом.

Практика вовлечения пожилых граждан в активную интеллектуальную деятельность «#ВЕСТИвместе» стала финалистом отбора в номинации «Инновационные практики активного долголетия»; вошла в число лучших практик активного долголетия на всероссийском уровне. Материалы практики будут опубликованы в сборнике «Активное долголетие-2025». Успехов коллективу сотрудников и проживающих в реализации новых практик!



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
ДИПЛОМ ФИНАЛИСТА

Награждается
ГБУ СО ВО «Великовский дом-интернат для престарелых и инвалидов «Пансионат имени Е.П. Глинки»
финалист
VI Всероссийского отбора
лучших практик активного долголетия
АНО «Национальные приоритеты» с практикой
ВЕСТИвместе

С. Широкеев
генеральный директор
АНО «Национальные приоритеты»
С.А. Мухомов



Юридическая СПРАВКА

Главные изменения для пенсионеров в мае 2026 года коснулись индексации выплат и перерасчетов по возрасту, а также традиционных ежегодных надбавок.

Ключевые события и изменения:

Удвоение фиксированной выплаты: Граждане, отметившие **80-летний юбилей** или получившие **I группу инвалидности** в апреле, с мая получают увеличенную вдвое страховую пенсию. Фиксированная часть возрастает с базовых 9 584,69 руб. до 19 169,38 руб. (плюс доплата за уход).

Доплаты за иждивенцев: Пенсионеры, на обеспечении которых находятся нетрудоспособные члены семьи (например, учащиеся дети или внуки), могли оформить дополнительную надбавку, размер которой варьируется от 3 до 9,5 тысяч рублей.

Выплаты ко Дню Победы: Традиционно в преддверии 9 Мая осуществлялись единовременные федеральные и региональные выплаты участникам и инвалидам Великой Отечественной войны.

Бесплатный проезд: Традиционно во многих регионах России (включая Владимирскую область и городские маршруты) для ветеранов и участников ВОВ предоставлялся бесплатный проезд на всех видах общественного транспорта. Для уточнения информации о том, какие именно надбавки и льготы положены именно вам, лучше обратиться в профильные ведомства или проверить личный кабинет.



ТРОПОЮ ДОБРЫХ ПОБЕД

*«Добро и милосердие» - девиз каждого серебряного волонтера.
Быть **НУЖНЫМ** и **ПОЛЕЗНЫМ** – это значит **ЖИТЬ!***



Участвуем во Всероссийской акции «ПОДАРИ ПРОГУЛКУ» (БФ «Старость в радость»)

Вместе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья и их мамами серебряные волонтеры отправились на прогулку в Фатьяновский парк. Прогулка стала не просто акцией, она способствовала сближению, общению и человеческому участию в жизни других людей, ведь так важно находить радость в простых вещах - в красоте природы, в общении, в улыбке собеседника.



Участвуем в областной акции «Большая семья – сильная Россия»

В центре культурного развития г. Вязники, куда съехались многодетные семьи Владимирской области. Наши волонтеры наряду с именитыми мастерами Вязниковского района провели мастер-классы «Розочка» (брошь из фоамирана) и «Подкова на счастье» (изготовление джутового оберега). Жители Пансионата ценят семейные традиции и пропагандируют семейные ценности.



ЭКО - волонтер – важный участник жизни! Особенно в апрельский субботник!

Погода, наконец - то подарила нам солнечные дни, и все вышли чтобы навести порядок на территории пансионата. Работали слаженно и с задором: сгребали прошлогоднюю траву и листву, убирали бытовой мусор, красили бордюры и подметали дорожки. Результат радует глаз! Субботник – это не только уборка территории, но и общение, хорошее настроение, позитивные эмоции.



ВРЕМЯ ЖИТЬ И ДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ: серебряные волонтеры посетили Владимирский областной специальный ДОМ ВЕТЕРАНОВ, где провели мастер-класс по изготовлению георгиевской брошки в технике папертоль, рассказали историю создания георгиевской символики и ордена Великой Отечественной войны. Отдавая память всем, кто сражался и трудился в годы Великой Отечественной войны мастерицы вручили ветеранам 20 георгиевских брошей, чтобы каждый мог 9 мая иметь памятный знак на груди.

СПАСАТЕЛЬ-33

Мы каждый день встречаемся с информацией о последствиях действий со стороны недружественной нам страны. Особо трагичны случаи гибели гражданских людей, в т.ч. детей, пожилых граждан.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

ТЕРРОРИЗМ ЕЩЕ НЕ ПОБЕЖДЕН ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ РЯДОМ!

ГДЕ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО?

Учебные заведения,
торговые и развлекательные
центры и другие места
массового пребывания людей

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕСКОЗНЫЕ ПРЕДМЕТЫ (СУМКИ, ПАКЕТЫ, ЧЕМОДАНЫ, КОРОБКИ И Т.Д.).

Некоторые взрывоопасные
предметы издают резкий запах
газа, бензина или иного горючего.
Взрывоопасные предметы могут
издавать звуки, напоминающие
работу часового механизма

Если вы увидели подозрительный
предмет, похожий на взрывное
устройство, или замаскированный
под что-либо –

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ
ЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ!**
ОТ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАВИСИТ ЖИЗНЬ
И ЗДОРОВЬЕ МНОГИХ ЛЮДЕЙ



МОМЕНТАЛЬНО ОТРЕАГИРУЙТЕ!

- Ни в коем случае не прикасайтесь к нему
- Отойдите на безопасное расстояние (не менее 250 – 300 метров)
- Дайте знать об опасности всем окружающим
- Немедленно сообщите о своей находке, о времени, месте, адресе обнаружения по телефонам специальных служб

ПОМНИТЕ!

- Руками находку не трогать! Не прикасайтесь к ней вообще!
- Не пользоваться вблизи мобильными телефонами
- Не оказывать на подозрительный предмет никакого воздействия: механического, звукового, теплового
- Не перерезать провода, веревки и иные соединения, так или иначе связанные с подозрительным предметом или просто находящиеся вблизи

ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, БЕЗ ПАНИКИ И БЕЗ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ!

Ликвидировать взрывное устройство будут профессионалы!
Вы должны лишь
выполнить свой гражданский
долг: немедленно сообщить
об опасной находке



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Современная жизнь невозможна без цифровой грамотности. Гаджеты прочно воли в нашу жизнь. Однако нужно сформировать для себя правила личной цифровой и финансовой безопасности.

3 ПРАВИЛА цифровой и финансовой безопасности

Правило телефонных звонков: сотрудники банков, полиции или Госуслуг никогда не просят назвать коды из SMS, перевести деньги на «безопасный счет» или установить программы удаленного доступа. Столкнувшись с этим — сразу кладите трубку.

Двухфакторная аутентификация: включите подтверждение по SMS или через приложение-аутентификатор на Госуслугах, в онлайн-банках, мессенджерах и на почте. Это защитит от 99% попыток взлома.

Правило тишины в сети: никогда не пересылайте свои паспортные данные, фотографии банковских карт с двух сторон или интимные снимки в незащищенных чатах.

ВНИМАНИЕ! ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



НЕ переходите по ссылкам и письмам от незнакомцев, не нажимайте на картинки и кнопки



НЕ верьте обещаниям внезапных выигрышей

**УСТАНОВИТЕ АНТИВИРУС НА ВСЕ
ВАШИ УСТРОЙСТВА**



НЕ используйте одинаковые пароли для всех аккаунтов



НЕ сообщайте свои персональные данные и данные банковской карты



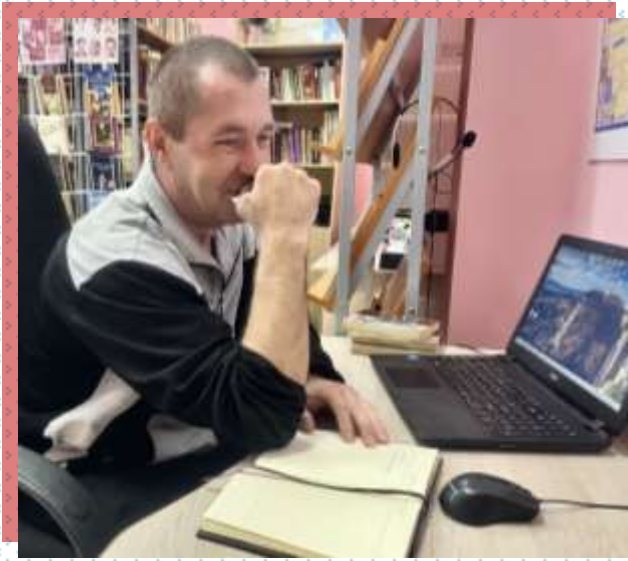
НЕ указывайте личную информацию в открытых источниках



Сохрани эту информацию и поделись с другими

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

Таланты и творческие способности есть у каждого человека. Решиться их реализовать, а тем более - показать другим - настоящий поступок!



И снова с вами Александр Зорин.

*Мы часто говорим о событиях,
мероприятиях, делах.
Редко - о поведенческих аспектах, логике и
здравом смысле.
Рассказ Александра как раз об этом.
Приятного чтения!*

ПРО ЧУВСТВА И КАЧЕСТВА

рассказ



Однажды все чувства и качества встретились на земле.

“А давайте сыграем в прятки” – предложило БЕЗУМИЕ.

“Давайте, давайте”- весело запрыгала РАДОСТЬ.

“Я буду считать до миллиона, а вы, пока прячьтесь”.

Чувства и качества начали прятаться кто куда.

Одна только ЛЮБОВЬ не могла найти себе место. Наконец, ОНА нашла себе местечко, в кустарнике роз.

“Миллион” – досчитало БЕЗУМИЕ и пошло искать. Первым ОНО нашло СОМНЕНИЕ. То стояло около забора, и не знало, с какой стороны ЕМУ спрятаться.

Вторым, ОНА нашла ГОРДЫНЮ. Та вообще не пожелала прятаться. Со временем БЕЗУМИЕ нашло всех, кроме ЛЮБВИ. Тогда БЕЗУМИЕ подошло к кустарнику роз и раздвинула его руками. В этот момент, из кустов, раздался пронзительный крик. Оказалось, что шипы роз, выкололи ЛЮБВИ глаза.

“Это не справедливо, ЛЮБОВЬ должна перепрятаться”- сказала безумие.

“Но как же ОНА перепрячется? Ведь ОНА ослепла”- заметило БЕЗРАССУДСТВО.

“Ну, да ничего. Я ЕЙ помогу”- сказала ОНО.

С этими словами, БЕЗРАССУДСТВО взяло ЛЮБОВЬ за руку и ОНИ вдвоем спрятались в самом укромном уголке. В человеческом сердце.

Так вот с тех пор, с того времени когда чувства на земле сыграли в прятки, БЕЗУМИЕ мечется по миру в поисках ЛЮБВИ.

ЛЮБОВЬ, сослепу, творит БЕЗРАССУДНЫЕ поступки.

А БЕЗРАССУДСТВО –
повсюду, водит ЛЮБОВЬ за руку.



ПЕСНИ НАШЕЙ МОЛОДОСТИ!

И снова поем вместе о нашей Родине, многонациональной России!

С праздником, тебя, МОЯ СТРАНА!

Я люблю тебя, Россия
(Д. Тухманов – М. Ножкин)

Я люблю тебя, Россия,
Дорогая наша Русь,
Нерастроченная сила,
Неразгаданная грусть.

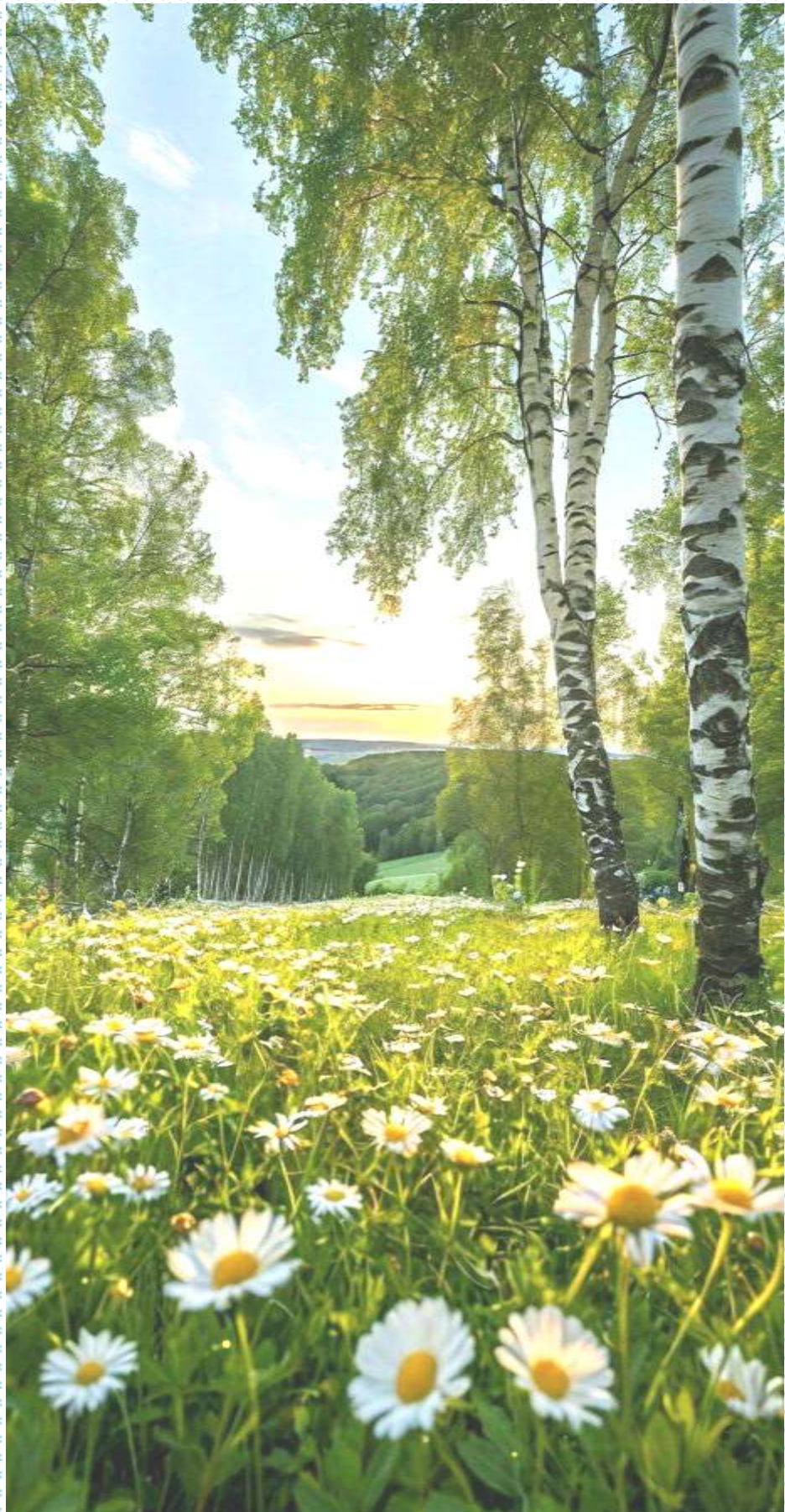
Ты размахом
необъятна,
Нет ни в чём
тебе конца,
Ты веками непонятна
Чужеземным мудрецам.

Много раз
тебя пытали —
Быть России,
иль не быть.
Много раз
в тебе пытались
Душу русскую убить.

Но нельзя тебя, я знаю,
Ни сломить,
ни запугать.
Ты мне —
Родина родная,
Вольной волей дорога.

Ты добром
своим и лаской,
И душой своей сильна,
Нерассказанная сказка,
Синеокая страна.

Я в берёзовые ситцы
Нарядил бы
белый свет.
Мне всю жизнь
тобой гордиться,
Без тебя мне
счастья нет!



БЕСЕДУЕМ О ЖИЗНИ

81 год назад закончилась Великая Отечественная война, которая принесла разрушения и потери каждой семье. Память об этой трагедии не должна никогда исчезнуть из нашей жизни. Поэтому стало доброй традицией в этот великий день чествовать ветеранов, детей войны. Их осталось немного. Но ОНИ ЕСТЬ, и ОНИ - ЖИВЫЕ ХРАНИТЕЛИ НАШЕЙ ИСТОРИИ.



9 Мая — это не просто праздник. Это — один из великих дней, почитаемых не только в России. В преддверии этой даты в пансионате прошёл праздничный концерт от детей детского сада № 9 «Нам дороги эти позабыть нельзя!». Концертная программа была яркой и насыщенной. А по окончании труженикам тыла и детям войны вручили подарки и цветы.



ТВОЯ ЖИЗНЬ – в ТВОИХ РУКАХ!

Быть грамотным человеком в современном мире — это не только умение правильно писать и читать без орфографических ошибок. Это фундамент уверенности в себе, показатель общей культуры и ключ к успеху в карьере, который включает ясную устную речь, критическое мышление и цифровую грамотность.

Быть современным и грамотным — изъясняться и общаться с окружающими людьми на темы происходящего в повседневности. Еще это означает идти в ногу со временем, следить за достижениями и открытиями в областях науки, техники, образования, уметь пользоваться современными технологиями, быть свободным от предубеждений.



УЧАСТНИКИ ЭКОЛОГО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ
АКЦИИ «АРКТИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ»

«Век живи – век учись» – эта народная мудрость не потеряла своей актуальности даже в наше время.

Ставьте перед собой новые цели, достигайте их!

Ежедневно стремитесь стать хотя бы чуточку умнее и лучше, узнавать новое и учиться тому, чего еще вчера не умели, – это и будет говорить о вас, как о грамотном человеке.



УЧАСТНИКИ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ
АКЦИИ «РОССИЯ – СЕМЬЯ СЕМЕЙ»

Мы гордимся жителями Пансионата, которые никогда не прекращают своего образования и активно участвуют в разных интеллектуальных акциях и диктантах.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ!

Утренняя зарядка, лечебная гимнастика - активно внедряем!

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гимнастика. Она подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовки.

Утреннюю зарядку делают все желающие. После нее исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие. В качестве волонтеров на помощь приходят учащиеся технико-экономического колледжа, обучающиеся по специальности сестринское дело. Время, использованное для зарядки – это залог хорошего настроения и бодрости на весь день и крепкое здоровье на долгие годы!



Врачом-терапевтом, Светланой Борисовной Антипиной для отделения интенсивного ухода с. Сарыево разработан полезный для маломобильных жителей комплекс физических упражнений. Эту лечебную гимнастику можно выполнить не вставая со стула. Она направлена на поддержание подвижности, укрепление мышц, улучшение кровообращения и общего состояния здоровья.



СПОРТ и АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ!

***БОЧЧЕ – стало новым увлечением для всех категорий жителей Пансионата!
Удачи и побед, друзья!***

30 апреля в Вязниковском пансионате прошел внутренний турнир по же любимившейся спортивной игре-БОЧЧЕ. Бочче - невероятно яркая, спортивная игра. Любители активного отдыха вышли на «поле боя», чтобы проявить свои таланты и продемонстрировать классную тактику и стратегию. С первых минут царил атмосфера здорового соперничества. Участники сосредоточились, показали блестящее тактическое мышление и завидную меткость. Бочче — игра удивительная: она доступна каждому, но при этом держит в напряжении до последнего хода. Никто не остался равнодушным — глаза горели, а желание победить было просто огромным!



По результатам турнира были выявлены следующие победители:

- 1 место — Наталья И.,
- 2 место — Александр З.,
- 3 место — Сергей К.

Всем победителям, а так же участникам и зрителям были вручены подарки и утешительные призы.

Желаем нашим игрокам успехов в следующих играх!

ЮМОР с НАМИ!



НЕ ЖАЛЕЙТЕ О ТОМ,
ЧТО СТАРЕЕТЕ...
МНОГИМ В ЭТОМ БЫЛО
ОТКАЗАНО.



Зарядка для мозга!

Если ты правильно разгадаешь зашифрованные слова, то узнаешь, какое время года скрывается в ребусе. Запиши свои ответы в клеточки справа.



+



--	--	--	--

ЧудоЮдо



+



ГИ

--	--	--	--	--	--



+



--	--	--	--



+

О

+



--	--	--	--	--	--	--	--

Вязниковский край: в поле интересов жемчужины православных храмов

Свято-Благовещенский монастырь - жемчужина города Вязники, ядро его истории. Поражает мастерством и талантом зодчих, радует красотой построек и выверенными веками традициями русского зодчества. Действующий монастырь Русской Православной церкви. Вязниковскому Свято-Благовещенскому монастырю без малого четыре столетия.

История храма имеет глубокие корни и поистине удивительна.

В декабре 1640 года в Вязниковскую слободу прибыл на поклонение незадолго до этого обретенной чудотворной иконе Казанской Божией Матери царь Михаил Фёдорович. Тогда-то к нему и обратился староста Иван Мухин с челобитной, в коей испрашивал дозволения на устройство в слободе монастыря. Государь с решением долго тянуть не стал и повелел устроить обитель у подножия горы Венец, на берегу речушки Выдерки у «убогих домов». Так в 1641 году монастырь был основан. В 1643 году построены были деревянная церковь во имя Благовещения Пресвятой Богородицы с приделами. Земля, на которой построен монастырь, в древности принадлежала «Ярополчю убогому дому».

В 1649 году по просьбе монахов царь пожаловал монастырю земли. Обители было отдано озеро Юхро и исток Юхорец с богатыми рыбными ловлями. Следующим вкладом государя в 1650 году стали огороды вдоль речки Выдерки. Члены царской семьи и ближайшее окружение стали вкладчиками монастыря, почти каждый год отписывая земли во владение вязниковским монахам. В 1683 году вместо деревянных церквей был построен каменный двухэтажный храм. Тогда же построен был и братский каменный корпус.

Монастырь не был закрыт во время секуляризационной реформы 1764 года, когда мелкие обители ликвидировались. Однако, лишившись государевых вкладов, он был отнесён к заштатным. Оставшиеся во владении монастыря земли продолжали содержать его немногочисленную братию.

В 1912 году каменные кельи были перестроены и расширены. В монастырском хозяйстве были каменные сарай, погреб, конюшня, скотный двор, баня. При монастыре действовала школа.

В 1916 году Благовещенский монастырь особым указом Священного Синода был преобразован в женскую обитель. Настоятельницей была назначена игуменья Серафима из Серапионово-Алексеевской общины, что за Клязьмой всего в нескольких верстах от Вязников. Закрыли монастырь в 1920-е годы. Монахини удалились в Серапионовскую пустынь, где впоследствии были арестованы.

В 1930-е годы на территории закрытого монастыря было выстроено здание техникума, келейные корпуса отобраны в жилой фонд Вязников, а храмы переданы музею.

И только с 1990 года Благовещенский собор был передан Русской Православной Церкви, стал приходским храмом, начал свое новое восстановление. В настоящее время в обители находятся редкие святыни:

- частица Животворящего Креста Господня, на котором был распят Христос,
- частица Ризы Пресвятой Богородицы,
- частица Яслей Господних, в которых лежал Богомладенец в Вифлееме,
- частицы мощей святого Антония Великого – основателя монашества, святителей Иоанна Златоустого и Григория Богослова, частицы мощей Блаженной Матроны Московской,
- частицы мощей благоверных князей Петра и Февронии Муромских, преподобного Серафима Саровского, святителя Игнатия Брянчанинова, мирносоисцы Сусанны, Киево-Печерских отцов и Владимирских святых, а так же частицы облачения святого Иоанна Русского



**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!
ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**СЧАСТЬЯ, РАДОСТИ ЖЕЛАЕМ,
БЫТЬ ВСЕГДА НА ПОЗИТИВЕ,
ПОЗАБЫТЬ О НЕГАТИВЕ!
МОРЕ СИЛ,
ЛЮБВИ ДОБРА И ДУШЕВНОГО
ТЕПЛА,
БЫТЬ В ОТЛИЧНОМ НАСТРОЕНИИ
И РАБОТАТЬ С ВДОХНОВЕНИЕМ,
И ВСЕГДА
В ДОСТАТКЕ ЖИТЬ,
ВЕРИТЬ
В ЧУДО И ЛЮБИТЬ!**



МАРТ:

- 4. Филиппов Александр Петрович**
- 9. Самарина Руфима Ивановна(Сарыево)**
- 11. Ситникова Нина Ивановна (Сарыево)**
- 18. Поленок Полина Андреевна (Сарыево)**
- 22. Гаврилов Петр Иванович**
- 23. Малинина Галина Николаевна**
- 25. Федотов Николай Иванович**
- 26. Семушин Николай Николаевич**
- 31. Митров Сергей Николаевич**
- 31. Зорин Александр Владимирович**
- 31. Зайцев Анатолий Михайлович**

АПРЕЛЬ:

- 1. Куликовец Сергей Васильевич**
- 1. Ивлева Зинаида Яковлевна**
- 4. Замякина Лидия Андреевна**
- 12. Вялова Зинаида Андреевна**
- 13. Хутчева Галина Валентиновна**
- 14. Курганов Николай Павлович (Сарыево)**
- 16. Глебов Павел Иванович**
- 18. Осипов Владимир Иванович**
- 20. Куликов Сергей Владимирович**
- 21. Щелучкова Валентина Николаевна**
- 24. Забелина Светлана Юрьевна**
- 24. Уханова Надежда Викторовна**

МАЙ:

- 1. Маслов Николай Тимофеевич(Сарыево)**
- 3. Гусев Валентин Михайлович**
- 4. Злобина Любовь Ивановна**
- 7. Федорова Тамара Алексеевна (Сарыево)**
- 11. Якунин Владимир Александрович**
- 15. Тимофеев Михаил Иванович**
- 22. Тутанова Нина Николаевна**
- 24. Михайлова Люзия Рахимьяновна (70 лет)**



**От редакторов:
Уважаемые читатели!
В «Активное долголетие» на Владимирской земле
включилось 87 тысяч пожилых людей и инвалидов»
ВПЕРЕД, друзья!
Поддержим Движение Старших!**

ГБУСОВО
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: <https://dom-v33.social33.ru>

