



выпуск №2

ВРЕМЯ ЖИТЬ

*Информационно - просветительский журнал
для получателей социальных услуг
государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания
Владимирской области
«Вязниковский дом - интернат
для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е. П. Глинки»*

**март 2022 г.
г.Вязники**



СОДЕРЖАНИЕ:

- **ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**
- **ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ**
- **ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ**
- **СПАСАТЕЛЬ - 33**
- **ЮРИСТ СОВЕТУЕТ**
- **ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ**
- **МОДНЫЙ ТРЕНД - ЗДОРОВЬЕ**
- **ВКУСНАЯ СТРАНИЦА**
- **ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ**
- **ДЕЛО МАСТЕРОВ БОИТСЯ**
- **С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**
- **ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**
- **От команды редакторов**

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

В 2023 году, как заложено в бюджете Пенсионного фонда России на 2022-2024 годы, социальной пенсии должны вырасти на 2,5%, в 2024 году - на 9,9%.

Пенсионный Фонд Российской Федерации проинформировал:

Социальные пенсии получают люди, которые в силу разных обстоятельств не имели возможности выработать достаточно трудового стажа для получения страховой пенсии.

Социальные пенсии по возрасту назначаются на пять лет позднее, чем пенсии страховые. В России социальные пенсии получают более 3 миллионов человек.

После индексации с 1 апреля 2021 года на 3,4% средний размер социальной пенсии составил 10,2 тысячи рублей.

После индексации с 1 апреля нынешнего года социальная пенсия в среднем вырастет на 800 рублей.



В феврале пенсионерам по старости полагается увеличенная на 8,6% страховая пенсия. В январе она пришла с учетом индексации на 5,9%, однако президент поручил повысить пенсии с опережением инфляции.

Поэтому в этом месяце она подрастет еще немного. И если в прошлом году пенсия составляла, например, 15 тысяч рублей, то после индексации 1 января она увеличилась до 15 885 рублей, а с учетом индексации на 8,6% пенсионер будет ее получать в размере 16 290 рублей.



ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ



Дарить людям заботу, добро, тепло и участие - путь серебряных волонтеров Пансионата. Исполняя миссию членов клуба «ДоброSTAR» они продолжают искать новые возможности для выполнения добрых дел. На этот раз волонтеры сделали интерьерные цветы для отделения реабилитации детей с ограниченными возможностями Вязниковского комплексного центра. Свой весенний подарок - яркие ростовые цветы, серебряные волонтеры сами отвезли цветы деткам и с удовольствием вручили их.

ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Взаимодействие Пансионата и Храма в честь Покрова Пресвятой Богородицы Вязниковского благочиния осуществляется в соответствии с разработанным планом и уже имеет свои традиции.

В рамках сотрудничества реализуется право проживающих граждан на вероисповедание. Для этого в Пансионате специально оборудована необходимой мебелью, иконами, церковной утварью моленная комната, в которую может прийти каждый для духовной беседы с богом.

Специалистами Пансионата организуются мероприятия, направленные на укрепление духовной веры- виртуальные экскурсии по святым местам, просмотр православных телепередач и фильмов; формируются выставки православной культуры.

В свою очередь служители Храма в честь Покрова Пресвятой Богородицы Вязниковского благочиния используют разнообразные формы церковной социальной помощи пожилым, которые призваны не дублировать систему государственного социального обслуживания, а преобразовать содержание поддержки старшему поколению в рамках заботы о нем, используя другие технологии и формы работы.

В данном случае к положительному опыту работы Покровского Храма с получателями социальных услуг Вязниковского Пансионата им. Е.П. Глинки следует отнести:

- проведение групповых бесед на духовные темы, разъясняя основы православной веры;
- поздравление проживающих в период православных праздников детьми-учащимися православной гимназии;
- раздача подарков к православным праздникам;
- индивидуальные беседы с проживающими (особое внимание уделяется тем, кто не способен к передвижению и не может вставать с кровати, узнают об их жизни, о духовном состоянии, совместно с пожилыми поют молитвы; помогают подготовиться к таинствам исповеди, причастия, елеосвящения);
- организация праздничных богослужений;
- совершение таинств;
- раздача православной и духовной литературы, дарение икон и святого масла;
- оказание церковной социальной помощи ветеранам Великой Отечественной войны-участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню Победы и Дню памяти и скорби, служение панихиды по погибшим воинам;
- включение получателей социальных услуг Пансионата в жизнь прихода (посещение Храма, участие в Паломнических поездках.

В период подготовки к празднованию одного из самых светлых и ярких религиозных праздников Пасхи специалистами учреждения поддерживаются элементы физической и духовной подготовки проживающих в Пансионате граждан:

- на вербной неделе все проживающие получают веточку вербы;
- вместе с обслуживающим персоналом проведут «генеральную» уборку своих комнат в «чистый четверг»;
- серебряными волонтерами подбирается самый главный рецепт «пасхального кулича», который своими силами испекут в «чайной комнате»; так же готовятся небольшие пасхальные подарки;
- мастерицами-проживающими подбираются доступные формы окраски пасхальных яиц.

И, конечно, все готовятся к праздничной пасхальной службе, которую проведут служители Храма в честь Покрова Пресвятой Богородицы Вязниковского благочиния



Настоятель Покровского храма протоиерей Владимир и иерей Владислав совершили Таинство Соборования и Причащения для всех желающих.

СПАСАТЕЛЬ-33

Главное управление МЧС России по Владимирской области в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от ЧС, пожарной безопасности и безопасности людей рекомендует:

Правила поведения при усилении ветра

Краткая характеристика ветра

Резкие изменения скорости ветра называют порывами ветра, а такой ветер - порывистым. Внезапное и сильное появление ветра или резкое изменение его по направлению с увеличением силы называется шквалом.

При сильном ветре (10,8-13,8 м/сек) качаются толстые сучья деревьев, тонкие деревья гнутся, гудят провода линий электропередач, зонтики используются с трудом

При крепком ветре (13,9-17,1 м/сек) качаются стволы деревьев, гнутся большие ветки, трудно идти против ветра, говорить на ветру очень сложно. В результате интенсивной ветровой нагрузки могут быть опрокинуты, установленные вдоль улиц рекламные щитовые установки, транспарант - перетяжки на самостоятельных опорах, светодиодные панно. Сломанные небольшие деревья, крупные ветви могут перекрыть внутридомовые проезды и автомагистрали.

При штормовом ветре (20,8-24,4 м/сек) гнутся большие деревья, ветер срывает шифер с крыш. Могут быть порваны линии электропередач, выведены из строя светоточки уличного освещения, повалены деревья. В результате большой парусности могут быть опрокинуты торгово-остановочные комплексы. Из-за искрения проводов могут возникнуть очаги пожаров в частном жилом секторе.

При сильном штормовом ветре (24,5-28,4 м/сек) происходят значительные разрушения строений, ветер валит деревья и вырывает их с корнем. В частном секторе может быть сорвана кровля, разбиты стекла в окнах. На новостройках возможно падение башенных кранов, завалы сломанных деревьев, строительных конструкций могут существенно перекрыть проезды и автомагистрали.

Рекомендации гражданам при усилении ветра

При усилении ветра рекомендуем ограничить выход из зданий, находится в помещениях..

Если сильный ветер застал Вас на улице, рекомендуем укрыться в подъездах зданий.

Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других материалов. Это же относится к остановкам общественного транспорта, рекламным щитам, деревьям, недостроенным зданиям. Смертельно опасно стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам.

Если вы едете в транспорте, надо немедленно покинуть автомобиль, автобус, спрятаться в ближайшем убежище, подъезде. При нахождении в дороге, на открытой местности, лучше всего укрыться в яме, овраге и плотно прижаться к земле.



ЮРИСТ СОВЕТУЕТ: Льготы для разных категорий пенсионеров

Иногда удобнее посмотреть льготы по статусу пенсионера или по его возрасту. Например, у пенсионеров старше 80 лет будет больше льгот, чем у тех, кто еще только вышел на пенсию. Поэтому я сгруппировала льготы по нескольким категориям.

Льготы одиноким пенсионерам:

Льготные коммунальные услуги.

Скидка на получение лекарств

Путевки на санаторно-курортное лечение- один раз в год. Бесплатный ремонт зубных протезов.

Частичная компенсация оплаты технических средств медицинского обслуживания.

Ежемесячная денежная компенсация телефонной связи. Скидка 50% на использование телевизионной коллективной антенны. Помощь опекуна Льготы на проезд в общественном транспорте. Налоговые льготы.

Льготы пенсионерам старше 80 лет:

Увеличение пенсии по старости.

Доплата на иждивенцев. Льготные коммунальные услуги и оплата капремонта. Бесплатные лекарства и лекарства со скидкой.

Оплата проезда до больницы. Бесплатные санаторно-курортные путевки раз в два года.

Обслуживание без очереди в больницах и поликлиниках. Льготы на проезд в общественном транспорте. Налоговые льготы.

Компенсация по уходу.

Льготы пенсионерам старше 70 лет:

Льготные коммунальные услуги и частичная оплата капремонта. Бесплатный отдых в санаториях. Бесплатные лекарства. Льготы на проезд в общественном транспорте. Налоговые льготы

Льготы пенсионерам с инвалидностью второй группы:

Льготные коммунальные услуги.

Получение лекарств. Путевки на санаторно-курортное лечение. Бесплатный проезд в пригородном ж/д транспорте. Бесплатный проезд в м/г транспорте к месту лечения или обратно. Бесплатные зубные протезы.

Скидка 50% на ортопедическую обувь. Льготы на проезд в общественном транспорте. Налоговые льготы.

Льготы пенсионерам — ветеранам труда:

Доплата за звание «Ветеран труда».

Льготные коммунальные услуги.

Региональные выплаты ЕДВ.

Бесплатный проезд в общественном транспорте. Скидка 50% с 1 сентября по 15 мая на ж/д билеты. Протезирование зубов.

Ежегодный отпуск в любое время.

Путевки в санатории. Скидки на медицинское обслуживание.

Налоговые льготы.

Льготы военным пенсионерам:

Надбавка к пенсии за выслугу лет.

Территориальная ЕДВ.

Льготные коммунальные услуги.

Бесплатное обеспечение медицинскими препаратами Бесплатное предоставление медицинских изделий. Обслуживание в специализированных медучреждениях.

Протезирование или лечение зубов.

Санаторно-курортное лечение.

Льготы на проезд в общественном транспорте. Налоговые льготы.

Льготы пенсионерам с инвалидностью первой группы:

Льготные коммунальные услуги.

Получение лекарств. Путевки на санаторно-курортное лечение. Бесплатный проезд в пригородном ж/д транспорте. Бесплатный проезд в м/г транспорте к месту лечения или обратно. Бесплатный проезд в пригородном и м/г транспорте, а также бесплатная путевка в санаторно-курортные организации для лиц, сопровождающих. Бесплатные протезы, в том числе зубные, ортопедическая обувь. Льготы на проезд в общественном транспорте. Налоговые льготы.

Льготы пенсионерам с инвалидностью третьей группы:

Скидка 50% на поездки туда и обратно на железнодорожном, воздушном, автомобильном, речном или морском транспорте один раз в год с 1 сентября по 15 мая. Лекарства по рецептам со скидкой 50%. Скидка 50% на покупку ортопедической обуви.

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ: Полезные советы и варианты досуга

Совет 1. Приведите в порядок фигуру

Весна-самое прекрасное время заняться своей фигурой, убрать лишние килограммы, немного подтянуть мышцы и привести организм в тонус. Самое лучшее начинание — утренняя гимнастика. Отлично заняться в группе, к примеру йогой, ходьбой... Это и здоровье, и забота о себе, и общение. Не спешите получить результат. Важно заняться и с удовольствием достигать маленьких целей. Начинайте с самых несложных упражнений, со временем добавляя повторения и совершенно новые задания. Постепенно организм привыкнет к нагрузкам, ваши занятия будут приносить только позитив, подкрепляя уверенность в себе видимыми в зеркале и на весах результатами.

Совет 2. Разберите гардероб . Если вы умеете вязать или шить, то пора вспомнить и отточить свои навыки и обновить гардероб прекрасными вещами. Вы сможете самостоятельно придумывать, кроить и шить себе халаты, юбки, вязать шапочки себе и внукам. Не забывайте заниматься собой, следить за модой и баловать себя элегантными вещами. Посещайте магазины, Просматривая модные журналы, вы найдете массу советов, рекомендаций о подборе аксессуаров, шарфиков, обновлении уже имеющихся вещей и многое другое. Не жалейте устарелые и надоевшие предметы, смело выбрасывайте их из шкафа. Старайтесь заботиться о себе, прекрасно выглядеть.

Совет 3. Начните правильно питаться. Здоровое и правильное питание — залог активной и долгой жизни. Максимально исключите из него жирное, копченое, сладкое, колбасы и т.д. Позволяйте себе только качественные и полезные продукты. Ешьте больше овощей, фруктов, кисломолочного. Подойдут также мясо и рыба нежирных сортов. Пополните свою коллекцию рецептов полезными блюдами, относящимися к здоровому питанию. Делитесь ими, угощая семью, друзей, соседей, приучая их к мысли, что еда должна быть полезной. Ваши усилия не пропадут даром, а вернутся вам отличным самочувствием и улучшившимся пищеварением.

Совет 4. Читайте классику. Не забывайте о книгах.. В результате просмотра телевизора ничего, кроме усталости, негативных эмоций и оупения, вы не получите. Совсем другое дело, если свободное время посвятить позитиву, приятным эмоциям, приключениям или романтике. Чтение любимых книг — увлекательнейшее занятие, на которое ранее всегда не хватало времени. Уделите внимание классике, перечитав творения Лермонтова, Гоголя, Куприна, Бунина, Шукшина. Уют, комфорт и книга — что может быть лучше?

Займитесь благотворительностью. Страшно осознавать, что вокруг нас так много людей, нуждающихся в помощи. Это и обездоленные дети, и немощные старики, и беззащитные животные. Телефоны и адреса организаций, где можно заняться благотворительностью, легко найти в интернете. Желание помочь более нуждающимся людям отвлекает человека от его собственных проблем, придает сил и наполняет жизнь смыслом.

Колпак для лампы	→				↙		↙	И капитальный, и косметический	Церковный праздник	→		↗		↗
С/х профессия	↓			Летний зной				Сын сына или дочери	↙	Объект естествознания			Электрическая рыба	
					Навеянное романтизмом				Емкость для голосования		Узкая полоска света			Деньги в кармане
↙		↙		Кукуруза на родине	Элементарная частица	→		↙		↙			↙	Музыкальный стиль
	Немецкий автомобиль		Фото 1	↙					Главный аргумент в боксе	→				↓
↙					Мера длины	Сыр с плесенью	↙							
	Узкая дорожка		Крестьянский дом	→		↓			У кольца его нет				Жертвенник	↓
↙			↙		И король, и шестерка			Небольшой лиственный лес	↙					
	Греческий остров	Обоняние		Город в Грузии	↙									
↙		↓					Важнейшее из искусств	Тип переправы	↙		↙			
	Фото 3		Вдова Джона Леннона	Оконный переплет	→		↓			Фото 2			Главное богатство певца	
Драгоценный камень	↙		↓				Исполняющий обязанности		Город в Крыму	→				
Игра с бочонками		Небольшой сочный плод		Крупная перелетная птица	→	↓			↙	Кусок ткани			Ловчая веревка с петлей	
↓				Боец, солдат	Область народного хозяйства	→							↓	
Украшение стены		Разновидность верблюда	Тарелка инопланетян	↓						Срез дерна	Действие			Крытое стрельбище
↓		↓	↓						↙		↓			↓
Титул в Англии	Легендарный боксер	→								Греческая буква	→			
↓								Жертва плагиатора	→					

МОДНЫЙ ТРЕНД-ЗДОРОВЬЕ

Как правильно бросать курить при большом стаже курения

Курильщик с большим стажем может выкуривать 40-45 сигарет в день. Конечно, такое количество никотина и смол, поступающих в организм ежедневно, не могут не сказываться на здоровье. Однако распрощаться с негативной привычкой крайне сложно. Во-первых, сигареты становятся частью всех повседневных ритуалов. Они так “органично” встраиваются в жизнь, что ассоциируются с отдыхом, с расслаблением, с передышкой, а также “помогают” в моменты нервного напряжения. Во-вторых, и сам организм начинает считать поступающие вещества чем-то важным, и включает никотин в обменные процессы. Поэтому так сложно избавиться от вредной привычки, ведь нужно переубедить себя, а организм будет “требовать”.

Неудивительно, что многие курильщики с большим стажем пытаются идти по методике “постепенного отвыкания”, просто уменьшая количество ежедневно выкуриваемых сигарет. На практике такой путь не позволяет полностью отказаться от курения. Уменьшить вред можно, но незначительно. Избавиться от потенциальных или уже возникших проблем со здоровьем можно только после полного отказа от курения.

Однако многие боятся резко бросить курить. Хотя курильщик со стажем 20 лет может быть еще совсем молодым человеком, 35-40 лет, и его организм сможет полностью восстановиться даже после такого “загрязнения”. Тем не менее, что будет, если бросить курить резко? Курильщики опасаются перепадов настроения, аритмий и нарушений сердечного ритма, набора лишнего веса и так далее.

Стоит ли бросать курить после 20-30 лет курения

Если курильщик со стажем хочет бросить курить, но сомневается в собственной выдержке, он может убедить себя, что резкий отказ опасен. На самом деле, нет никаких исследований, которые утверждали бы, что продолжать курить безопаснее, чем бросить.

Если думаете, стоит ли бросать курить после 40, то ответ врачей будет однозначным — да! Продолжая ежедневно выкуривать 5, 10, 20 сигарет и больше, человек разрушает свой организм. Возникновение хронических или даже неизлечимых болезней в этом случае — вопрос времени. Но остается главный вопрос — как бросить курить с большим стажем курения? Некоторые счастливицы обладают таким сильным даром самоубеждения, что могут просто отложить сигареты и больше к ним не притронуться. Однако таких - единицы. Большинству же может понадобиться помощь специалиста-нарколога, и это абсолютно нормально.

Что происходит с организмом после отказа от курения

Отказ от курения произойдет легко, если человек уже настроен бросать психологически, если он убедил себя, что без сигарет его жизнь станет лучше и здоровее. Это больше психологический фактор, нежели какие-то нарушения в нервной системе.

Часто советуют переключиться на карамель, орешки или семечки. Здесь кроется достаточно серьезная опасность. Во-первых, вы можете вместо одной нехорошей привычки приобрести другую, связанную с нарушением пищевого поведения. Во-вторых, именно из-за таких “заменителей” и поправляются, когда бросают курить. Например, если вместо 40 сигарет в день съесть 40 конфет, то это будет около 2000 ккал “лишних”, что незамедлительно скажется на фигуре.

Если резко бросить курить с большим стажем курения, то здоровье постепенно будет улучшаться. Специалисты, которые возвращают к нормальной жизни людей с зависимостями, руководствуются статистикой: ежегодно от последствий курения умирает почти 5 миллионов человек. В то же время, от попыток бросить сигареты не погиб еще ни один.

Советы специалистов о методике резкого отвыкания

Мнения врачей сходятся на том, что резкий отказ от курения не приводит к негативным последствиям. Но, конечно, понадобится большая выдержка, чтобы избавиться от многолетней привычки. Иногда бывает, что кружится голова, но, как правило, это больше связано с психосоматикой, чем с реальными нарушениями в работе органов.

Труднее всего выдержать первый день. После того, как очередная порция никотина не поступает в организм, сосуды расширяются, а величина АД увеличивается. Кроме того, появляется нервозность и острое желание поест. Могут быть даже приступы неконтролируемого голода. К этому просто нужно быть готовым. Гораздо лучше пить воду, чем постоянно есть в течение дня. На третий день может возникнуть апатия. В этот период из организма выводятся продукты распада никотина. Следует знать, что неприятные симптомы могут сохраняться от 10 до 14 дней в среднем.



Вот что советуют специалисты, чтобы пройти этот путь легче:

Внимательно изучите информацию о вреде курения, почитайте последние научные исследования, убедитесь в том, что никотин действительно разрушает ваш организм.

Помните, что организм имеет удивительное свойство восстанавливаться. Не стоит думать, что легким уже нанесен непоправимый ущерб, а значит, и бросать курить смысла нет. На самом деле поврежденные клетки легочной ткани относительно быстро сменяются здоровыми. Через несколько лет угроза возникновения рака легких отступает. Врачи Оксфордского университета приводят статистику следующего рода: те, кто бросал резко, были более тверды в своем решении и не возвращались к сигаретам. Однако и они утверждают, что курсы поведенческой терапии в наркологической клинике позволяют легче добиться стабильного результата.

Дополнительно рекомендуются препараты для поддержки сердца и снижения холестерина в крови. Также можно принимать витаминные комплексы по возрасту.

В любом случае, прогноз по сердечно-сосудистым заболеваниям после отказа от курения улучшается. Конечно, после полного отказа от курения запускаются процессы очищения и восстановления организма. Их можно ускорить в условиях клиники или если пройти детокс. В “естественных условиях” для очищения понадобится 1-2 года.





ВКУСНАЯ СТРАНИЦА Весна —
время пробуждения природы, новых надежд
и.... авитаминоза. Чаще других им страдают
пожилые люди. С возрастом обмен веществ
замедляется, полезные микроэлементы и
витамины, поступающие с едой,
усваиваются хуже. Последствия могут быть
плачевными — от апатии и слабости до
сбоев в работе внутренних органов и систем.

Знакомьтесь: авитаминоз

Авитаминоз — это отсутствие в организме
какого-либо или нескольких витаминов.
Диагностируют 3 вида:
Старческий, патологический, сезонный.

Чем опасна нехватка витаминов?

По статистике всего 3 % россиян принимают #витамины в капсулах. А значит, гиповитаминоз — постоянный спутник каждого второго жителя страны. Оптимальное количество микроэлементов обеспечивают хорошую работу сердечно-сосудистой и нервной систем, нормальный обмен веществ, иммунитет, борьбу с воспалениями. Спровоцировать появление этой болезни могут:
однообразный #рацион, нехватка пищи; стресс; болезни; плохая экология;
побочные эффекты лекарственных препаратов.

Основные симптомы группы витаминов влияют на работу разных органов. По проблемам с каким-либо органом можно определить, какой элемент в дефиците.

Витамин В: недомогания, связанные с почками, печенью, желудком, кишечником, нервной системой.

Витамин В6: ухудшение памяти, низкий иммунный ответ.

Витамин В12: повреждение функций мозга, что ведёт к болезни Альцгеймера.

Витамин В2: пищеварительные расстройства, снижение зрения.

Витамин А: плохое состояние кожи, болезни желудочно-кишечного тракта.

Витамин Е: ускорение процессов старения, развитие онкологических заболеваний.

Витамин С: снижение иммунитета, кровотечения, хрупкость сосудов.

Витамин D: повышение ломкости костей.

А вот к чему приводит нехватка микроэлементов:

Йод: проблемы со щитовидной железой.

Железо: низкий уровень гемоглобина, слабость.

Кальций: ломкие кости, остеопороз.

Магний: хрупкие сосуды, проблемы с нервной системой.

У пожилых людей в силу возраста многие симптомы так или иначе присутствуют. Поэтому, при определении гиповитаминоза необходимо обратить внимание на следующие признаки:

ломаются ногти, пластины изменили цвет; быстрая потеря волос, локальное облысение;
кровоточащие десны, микротрещины на слизистых оболочках;
нарушение стула; шелушится кожа, судороги, боли в мышцах, быстрая потеря или набор веса; частые простуды, вирусные заболевания; апатия, слабость, депрессия.

Бывает, что организм сам подсказывает, чего ему не хватает.

Если человеку постоянно хочется копчёностей, значит, у него дефицит жиров.

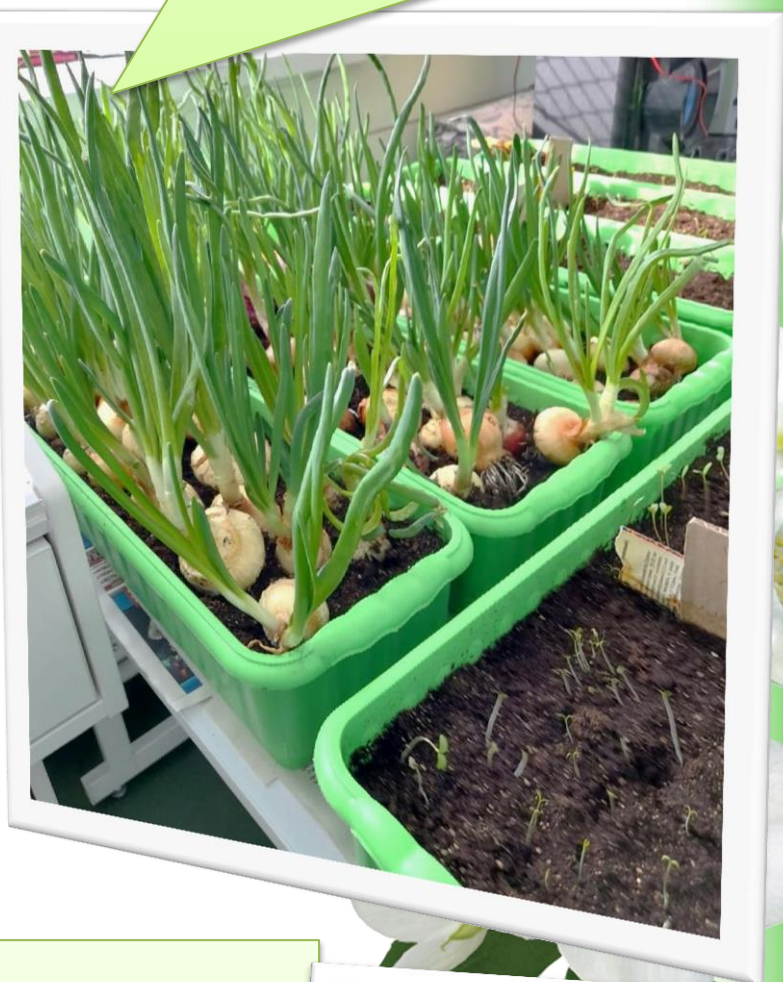
Если по ночам снится шоколад, это звоночек, который сообщает о нехватке магния.

Мечта о сдобных булках демонстрирует дефицит азота, триптофана и холина.

Желание выпить газировки сигнализирует о том, что срочно нужен кальций.

Что делать?

- 1.Посетите врача. Он назначит комплексные препараты с учетом заболеваний и возраста.
- 2.Придерживайтесь сбалансированной диеты. В рационе должны присутствовать:
Капуста, шпинат, свежие ягоды, цитрусовые — источник витаминов С, Е;
овсянка, гречка, бобовые, хлеб грубого помола — источник витамина В1;
яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты, рыба, печень — источник витаминов В2, В6, В12, D;
морковь, болгарский перец, тыква, абрикосы, облепиха, зелёный горошек — источник витамина А, Е;
нежирное мясо - источник витамина РР.
- 3.Необходимо около 2 часов в день проводить на улице. Полезные вещества лучше усваиваются, когда организм в тонусе. **Разнообразное питание предупреждает гиповитаминоз. Альтернативой может служить получение дополнительных витаминов и микроэлементов с помощью весенних посадок на подоконнике.**



Пришла пора весенних посадок. В это время нет ничего приятнее, видеть, как первая весенняя зелень поспевает прямо у тебя на глазах. В рамках мероприятий проекта «Активное долголетие» специалисты учреждения побуждают получателей социальных услуг поделиться своим «огородным» опытом. Члены клуба «Созвездие» и серебряные волонтеры Пансионата уже разработали план озеленения территории своими силами. А для его реализации поставили перед собой важную задачу - вырастить собственную цветочную рассаду. Кроме того ими было принято решение вырастить и свежую раннюю зелень для дополнительной витаминизации питания. Садово-огородные весенние занятия положительно действуют не только на повышение личной активности и самооценки проживающих, но и на их физическое, психологическое и эмоциональное благополучие.



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА: В ЛЕТНИЙ ПОГОЖИЙ ДЕНЬ. А. Грешнов

Утром моросил мелкий дождь, и тенистая аллея парка 850-летия Владимира источала запах свежескошенной травы.

В последнее время Игорь Львович утром тяжело вставал, кое-как приводил себя в порядок, завтракал и направлялся на работу. Волей судьбы ему было уготовано закончить трудовую деятельность директором Владимирского дома ветеранов.

Не так давно Игорю Львовичу была сделана операция на головном мозге. Хорошо, что так закончилось. Могло быть и хуже. Бывало немало случаев, когда из операционной выносили глубокого инвалида с явным нарушением психики. Как потом объясняли врачи, подобные операции в России делать не умеют. Но не будем о грустном.

И все-таки в какой-то мере Игорю Львовичу повезло. Первые три месяца после операции он чувствовал себя абсолютно здоровым человеком. Но радоваться было рано, так как болезнь Паркинсона не собиралась никуда от него уходить. Все возвращалось «на круги своя».

Тогда Игорь Львович понял, что директором ему не быть. Можно было бы преподавать в президентской академии. Но как только он взглянул на себя в зеркало, а вернее на то, что от него осталось, желание преподавать историю в академии исчезло. Он не стал дожидаться пока пригласят в отдел кадров, и начальник с грустным лицом, блуждая взглядом по потолку, неоднократно напомним ему о его болезни и о том, что Игорь Львович является военным пенсионером. Собравшись с духом и написав заявление об уходе по собственному желанию, он поехал «сдаваться» в департамент социальной защиты населения.

Намечается весенний погожий денек. Молодые березки, высаженные вдоль Октябрьского проспекта, одели свои изумрудные наряды. Любуясь и разглядывая аллею, Игорь Львович подошел к остановке троллейбуса №8.

Троллейбус для города Владимира уникальное явление городской среды. Сейчас представить себе невозможно жизнь города без троллейбусов.

Я думаю, что настанет время, и трудяге-троллейбусу поставят памятник. В город Владимир первоначально выделили 70 троллейбусов. О диво дивное, все они были синего цвета. Троллейбусы сходу решили несколько насущных проблем- с доставкой рабочей силы в промышленные районы города, студентов и школьников к месту учебы. А уж как рады пенсионеры, я не говорю уже об экологии.

Население города не осталось в долгу. Владимирцы научили троллейбусы передвигаться по сигналу космического спутника.

Режет ухо, металлический стук закрывающихся дверей в троллейбусе. Застрекотали компостеры, выпрямился выдвижной контакт, троллейбус слегка дернулся и плавно покатил.

Игорь Львович сидел в полупустом салоне, в руке он крепко держал свернутую в трубочку заявление об уходе. За окном показалась больница скорой помощи «Красный крест». Очень скоро появились «Золотые ворота». Промелькнула филармония и драмтеатр. Все это входит в исторический центр города Владимира.

Говорят, что первые впечатления самые сильные. Так случилось, что после отставки из вооруженных сил, он оказался в старейшем из городов Руси, городе Владимире. Памятники древнего зодчества и музейные сокровища, что и говорить: «Золотое кольцо России». Удивительное и одновременно сложное впечатление, бродя по его улочкам, будто на машине времени переносишься в прошлое. В современной России мало уже осталось городов, сохранивших аромат старины. Город Владимир, сохранивший по счастью, свою подлинную благословенную сердцевину, особенно располагает к созерцанию и раздумью.

Городу больше тысячи лет. Невозможно счесть, сколько поколений, живших прежде нас, вместила его память и его земля. Вот эта земля, по которой мы так бездушно и непочтительно ступаем, и есть прах многих и многих живших поколений. По такой земле надо бы ходить босиком. Это о ней сказано: «Сними обувь твою, ибо место, на котором ты стоишь, есть земля святая».

Каждый раз наблюдаю, как солнца луч, успев только родиться, освещает шпили Собора, везде он на своем месте, где бы ты ни находился. Вряд ли можно подобное увидеть еще где-нибудь. Это явление вызывает вдохновение у художников и поэтов. Старая часть Владимира расположена на возвышенности на левом берегу реки Клязьмы, изрезанном глубокими оврагами. Впечатляют остатки земляных валов, за которыми когда-то располагался торгово-ремесленный посад, белокаменные "Золотые ворота" - триумфальная арка с пристройками, над ней - надвратная церковь. Старый город живет вместе с нами современной жизнью, как бы наблюдая и говоря нам, без памяти нет будущего. Холмы, высота, полет, виды на пойменные луга, рядом Успенский и Дмитровский соборы 12 века. Тысячи туристов и любителей старины ежегодно посещают эти места, а я здесь живу и дорожию мне его величества Владимира, старинные улицы и переулки, и у меня с ним складываются свои взаимоотношения.

Иногда мне кажется, что вдруг из подворотни вынырнет тройка, и звуком колокольчиков сообщит о прибытии важного гостя. Улицам вернули их старинные названия Соборная площадь, Георгиевская улица,

Дорогой мой город, здесь за далью даль открываются новые горизонты, здесь чувствуешь жизнь, она продолжается, нет успокоения, нет оконченных дел, есть жизнь и ее продолжение.

Наш герой вышел из троллейбуса, перешел через пешеходный переход и оказался у парадной департамента социальной защиты.

«Вот и добрался»- выдохнул он.

Около кабинета зам. директора департамента он взял себя в руки, постучал и сделал несколько шагов вперед. Оказался перед заместителем Валентиной Олеговной. В кабинете сидели работники департамента: шло совещание.

- Немного погуляй, я сейчас освобожусь,- сказала она .

Через двадцать минут ожиданий, его пригласили зайти. Без лишних формальностей Игорь Львович положил заветный листок с заявлением перед начальником. Он готов был провалиться сквозь землю и ждал, что в его адрес полетят упреки и ненормативная лексика. Она же, взглянув на Игоря Львовича поверх очков сказала: «Ну что ж, наверно ты прав» - и подписала заявление.

Игорь Львович вышел из департамента, сел на скамейку и задумался: с одной стороны как будто с плеч груз упал, но выглядит это все нехорошо и похоже на необдуманные скоропалительные действия. «А что тут обдумывать всё и так ясно: пришло время уходить на отдых. Но жизнь еще не закончена, ещё много полезного можно сделать». В сознании всплывают образы его подопечных – инвалидов и участников Великой Отечественной войны. Все они были офицерами, полковниками в отставке. Вот где источник неиссякаемой энергии российского патриотизма!

В назидание потомкам скажу – « Нельзя тратить память о самом дорогом, что нас окружает. Мы сохраним эту память и я знаю как!».

Тем не менее Игорь Львович быстрым шагом пробирается среди многоэтажек. Вдали виднеется Дом ветеранов - как ориентир. Перед ним показался оригинальный навес, согнутый в полусферу. Открылась чудесная картина. Пышным цветом распустились фруктовые деревья. Завязываются грозди сирени и пахучей черемухи. Ко Дню победы спешат распуститься крупные бутоны красных тюльпанов. Склонившись в глубоком реверансе, нас встречает шикарная плакучая ива.

Все это похоже на цветочный хоровод. Чувствуется, что деревья посажены людьми не безразличными. Красавцы - каштаны нарушают все сроки цветения, выбросили свои белые свечи. Особняком стоит американский клен, его могущество липовое .

Но где же лавочка – предмет наших поисков? Выбрать среди других лавочек именно эту не составило большого труда. Она удачно вмонтирована в стену, от нее продолжается асфальтовая дорожка, по которой прогуливаются мамы с детскими колясками.

Этот оазис скрыт от посторонних глаз и сотворен руками сотрудников Дома ветеранов и его жителей. А вообще-т о лавочка, как лавочка. Ничего особенного нет.

Дом ветеранов был открыт в 1998 году. С тех пор его фасад многократно перекрашивался, ремонтировался. Мало что осталось от прежнего фасада, однако лавочка стоит на месте, не смотря на то, что все изменилось.

Сейчас не помню, но к очередному празднику решили подновить фасад. По плану выполнения работ, лавочка должна быть ликвидирована, уж очень допотопно она смотрелась. Но не тут-то было, ремонт закончился, а она как стояла, так и стоит. Как будто какая-то неведомая сила охраняет ее от невзгод.

Мы заметили, что лавочка живет своей особой жизнью. Процессы, проходящие в коллективе жильцов дома лавочку также касаются.

Чтобы посидеть на лавочке, необходимо занять место заранее , потому что все места арендованы элитой, что означает участниками хора во главе с неформальным лидером Александрой Петровной Кобловой. В свои девяносто семь она в полном здравии и сочиняет частушки - да какие ?

Александра Петровна является победителем областного фестиваля народного творчества . А если запоет весь хор дома для ветеранов, «бурановские бабушки» отдыхают.

Дорожка уходит вдаль на перспективу.

Последний взгляд бросают в лучах заходящего солнца нарциссы, оригинально высаженные у входа в Дом ветеранов в большом количестве. Настроение Игоря Львовича было неважноецкое. Он прошел к диспетчеру и попросил, чтобы всех проживающих собрали в актовом зале. Загадочно улыбаясь, диспетчер ответил, что все давно уже вас ждут. Не заходя в кабинет, он прошел в актовый зал. Зал был полон, стояла полная тишина. В первых рядах сидели уважаемые люди - представители жильцов Дома. Первым взял слово председатель совета Дома Игорь Семенович Суворов. Он сказал, что все всё знают об увольнении .

«Ну что ж если по другому нельзя, то надо увольняться. Но мы отпустим директора лишь в том случае, если он примет православие».

Так в шестьдесят лет Игорь Львович впервые обратился к Господу и принял православие.

Уже смеркалось...Игорь Львович не спеша направлялся в сторону дома, любуясь красотой этого удивительного города.

ДЕЛО МАСТЕРОВ БОИТСЯ



В рамках мероприятий проекта «Активное долголетие» в пансионате созданы условия для проявления и развития личностных возможностей, применения собственных навыков.

Благодаря занятиям в творческом кружке Надежда Викторовна Уханова вспомнила технику вышивки тамбурным швом, которому ранее ее обучала ее бабушка и восстановила свои навыки. На сегодняшний день она создала целую коллекцию вышивок, которую представила в своей персональной выставке «Иглой рисую красоту».



Мастерицы Клуба "Созвездие" Вязниковского Пансионата им. Е. П. Глинки не привыкли сидеть без дела. Они вновь и вновь осваивают новые техники творческого рукоделия; выполняют уникальные рукотворные работы. День за днем оттачивая свое мастерство рукодельницы совершенствуют уровень выполнения работ и их качество. Это позволяет им создавать здоровую конкуренцию на конкурсных площадках регионального и Всероссийского уровня.

У каждой мастерицы за плечами многочисленные дипломы и грамоты.

В очередной раз жительница Пансионата Надежда Викторовна Уханова стала призером в возрастной категории 60 лет и старше Всероссийского творческого онлайн-конкурса образовательного портала «Ника» под названием «Мой домашний питомец».

Творческая работа в технике сухого валяния «Кот Василий и компания» принесла очередную победу!

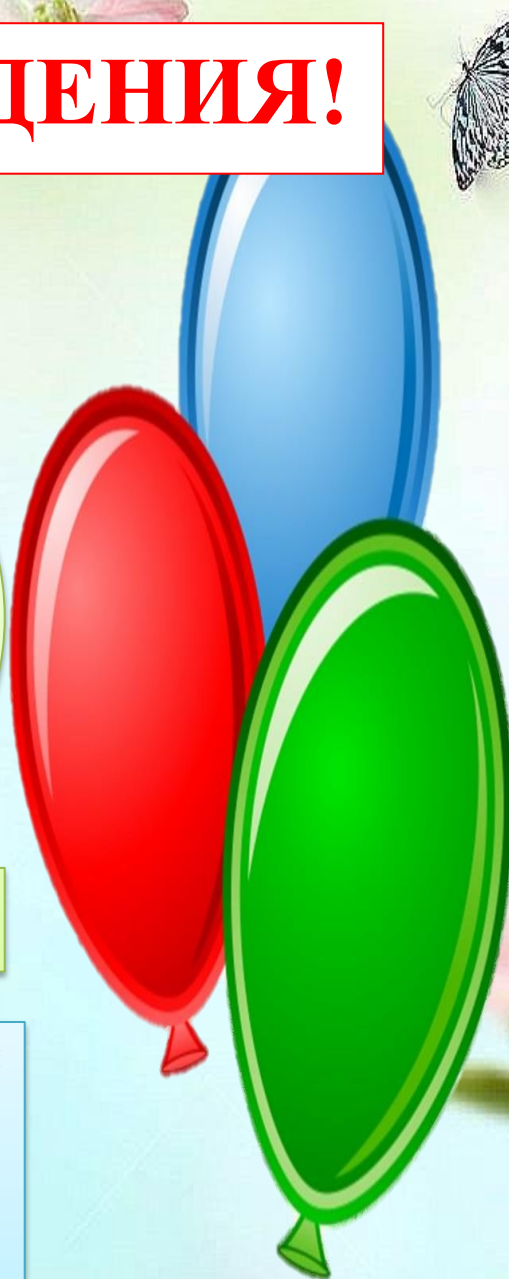


С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

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

1 марта - Калашников Владимир Александрович
9 марта - Самарина Руфима Ивановна
12 марта - Тигин Василий Васильевич
17 марта - Лебедева Лидия Андреевна
22 марта - Буртовая Людмила Васильевна
22 марта - Гаврилов Петр Иванович
23 марта - Малинина Галина Николаевна
25 марта - Федотов Николай Иванович
26 марта - Свириденкова Любовь Викторовна
31 марта – Зайцев Анатолий Михайлович
31 марта – Назарова Мария Степановна
31 марта – Митров Сергей Николаевич

4 апреля – Замякина Лидия Андреевна
5 апреля – Сорокина Нина Александровна
13 апреля – Хутчева Галина Валентиновна
15 апреля – Витеев Сергей Иванович
16 апреля – Глебов Павел Иванович
21 апреля – Щелучкова Валентина Николаевна
24 апреля – Уханова Надежда Викторовна



ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

<i>Мероприятия учреждения</i>	
Масленичная неделя радиорепортажи «Традиции масленичных дней»	01.03.2022 –06.03.2022
Фатьяновская весна «Мы с песней Фатьянова дружим» (видеозарисовка)	05.03.2022
Праздничная почта «Поздравляю и желаю!»	04.03.2022- 08.03.2022
Поздравление женщин с Международным Женским днём «Ах, какие женщины!»	08.03.2022
Поэтическая видеооткрытка «Мир женщины»	05.03.2022– 08.03.2022
Старые песни о главном «Песни весны»	30.03.2022
Музыкально-поэтический час «Как радуется бегущая вода»	12.03.2022
День воссоединения Крыма с Россией (2014) Крым-это Россия выставка-просмотр	18.03.2022
85 лет со дня рождения русского писателя Валентина Распутина (1937–2015) «Век живи- век люби»	19.03.2022
Музыкально-поэтический час «У природы нет плохой погоды»	22.03.2022
Поэтический час Вероника ТУШНОВА	26.03.2022
К дню театра- Театральные игры - эспромты.	27.03.2022
Цикл творческих занятий в технике цветоделие «Вальс цветов»	10.03.2022-13.03.2022
Цикл мастер-классов в технике макраме «Узелковое плетение»	14.03.2022- 24.03.2022
Выставка ко дню социальной работы «Наполним наш мир теплотой »	15.03.2022- 24.03.2022
Организация работы Домашнего кинозала «Горизонт»	По отдельному плану
Познавательная-конкурсная программа «Весна, весной, о весне»	01.03.2022
День обретения мощей блаженной Матроны Московской Час истории: житие Блаженной Матроны Московской	07.03.2022
Торжественное поздравление получателей социальных услуг с международным женским днем	08.03.2022
Праздничный молебен в честь иконы Божией Матери, именуемой «Державная»	15.03.2022
Торжественное мероприятие к Всемирному дню Социальной работы «Социальный работник-это не профессия, это состояние души»	17.03.2022
Информационный час: День воссоединения Крыма с Россией	18.03.2022
Устный журнал «Всемирный день поэзии»	21.03.2022
История праздника «День памяти 40 Севастийских мучеников»	22.03.2022
Организация социально-психологического консультирования.	По отдельному плану
Проведение психокоррекционной работы с проживающими.	По отдельному плану
Арт-терапия (Лепка, модульное оригами)	По отдельному плану
Сказкотерапия (прослушивание психотерапевтических сказок, анализ, рефлексия)	По отдельному плану
Проведение занятий с элементами тренинга, релаксации, арт- терапии с получателями социальных услуг.	По отдельному плану
Организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре, скандинавской ходьбе, лыжных прогулок, занятий на свежем	По отдельному плану

Ивовый прут		"Причуды" скакуна		Есть у Днестра		"W" на приборе		"Волна" из жести	Певчая птица
						"Крепкий орешек" Брюс ...		Бедняцкое жилище	
Антипод жаворонка		"Прозвище" пропеллера		Дамские лодочки					
				Количество глазами издателя					
Шабли, шардоне					Конфетное "платье"		Деньги на ветер		Бой колоколов
Будни и праздники	Ведро водки на одного		Идеальная мишень шпиона						
					Куст с яблоками				
Курорт в Крыму		Седьмая по счёту планета	Широкие штаны казака		Автофирма из Швеции				
						Арена для фигуристов		"Как карта ляжет"	
Южнее Турции					Гоночная малолитражка				
Головоломка							"Носок" под лапоть		"Не были мы ни на каком ..."
				"Ковбой" из Монголии	"Поджаренная" речь				
"Калым" отечественного образца		Отделочный тес							
					Азиат-разнорабочий				
Напиток анахарки		Азарт без тормозов				Беседа в Интернете			
"Багаж" мастера					Длина офисной юбки				



**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**