

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»*

январь - март 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- **Новости социальной защиты**
- **Калейдоскоп событий**
- **Тропой добрых дел**
- **Это важно знать!**
- **Спасатель-33**
- **ПСИХОЛОГ советует**
- **Формула здоровья**
- **Спорт и активное долголетие**
- **Литературная гостиная**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **Вкусная страница**
- **Мозговой штурм**
- **От редакторов**

НОВОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

1 января 2024 года страховые пенсии неработающих пенсионеров вырастут на 7,5 процента.

В результате средний размер пенсии по старости для этой категории россиян составит 23 449 рублей.

Напомним, страховая пенсия по старости состоит из двух частей: фиксированной и страховой. Размер второй части определяют индивидуально в зависимости от общего трудового стажа и среднего заработка до 1 января 2002 года и от суммы пенсионных взносов после этой даты. Фиксированная выплата сейчас — 7567 рублей 33 копейки. В 2024 году ее повысят до 8134 рублей 88 копеек. Увеличат в 2024 году и стоимость пенсионного коэффициента — со 129,46 до 133,05 рубля.

С 1 февраля также на 7,5 процента повысят ежемесячные денежные выплаты, а с 1 апреля — социальные пенсии.

Средний размер социальной пенсии в 2024 году составит 13 463,62 рубля.

С 1 августа поднимут пенсию и работающим пенсионерам. При перерасчете учтут баллы, которые заработал пенсионер за прошлый год:

то есть в 2024 году зачтут баллы, полученные в 2023 году.

С 1 октября 2024 года на 4,5 процента увеличат военные пенсии.



КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

*1 февраля – дата традиционного Марафона
«ЖИВИ ЯРКО - ДЕЛАЙ ДОБРО!»,
организованного Министерством социальной защиты населения
Владимирской области*

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ



С 01.02. по 20.02 2024 года

Благотворительный МАРАФОН

«ЖИВИ ЯРКО - ДЕЛАЙ ДОБРО!»

посвященный дню рождения Елизаветы Петровны Глинки.

Дорогие друзья!

Наш марафон вот уже в шестой раз объединяет добровольцев!

В очередной раз мы собираем наши силы для помощи тем,

кому это сегодня очень необходимо - нашим семьям!

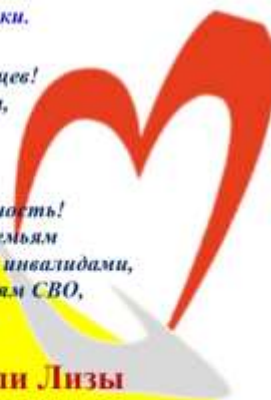
*В год, объявленный президентом ГОДОМ СЕМЬИ,
пополните ряды волонтеров!*

Станьте поддержкой! Проявите личную и социальную активность!

*Сегодня ваши отзывчивые сердца нужны молодым семьям, семьям
со стажем, семьям юбилярам, семьям с детьми, семьям с детьми – инвалидами,
семьям многодетным, семьям одиноких матерей (отцов), семьям СВО,
семьям молодых специалистов, студенческим семьям,
семьям «маленькая мама», сельским семьям!*

**Спешите делать ДОБРО! МЫ - последователи Лизы
Глинки! ВМЕСТЕ-мы МОЖЕМ МНОГОЕ!**

Л.Е. Кукушкина – министр МСЗН Владимирской области



https://vk.com/zhivi_serdcem33



ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ



С 1 февраля 2024 года по 20.02.2024 года вновь стартовал
благотворительный Марафон
« ЖИВИ ЯРКО - ДЕЛАЙ ДОБРО! »,
организованный Министерством социальной защиты населения
Владимирской области.
Серебряные волонтеры Вязниковского Пансионата им. Е.П. Глинки
из числа жителей членов добровольческого клуба «ДоброSTAR»
включились в волонтерское движение, посвященное
дню рождения Доктора Лизы.



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Правовая грамотность пожилых людей - одно из важных аспектов безопасного и финансового существования пожилых граждан 55+.

Налоговые вычеты для граждан пожилого возраста регламентированы государством.

Так же имеются и региональные льготы.

Налоговое законодательство предусматривает 3 вида налоговых льгот для пенсионеров:



льгота по оплате транспортного налога для пожилых граждан устанавливается на машины до мощности 100 или 150 лошадиных сил. По закону освобождение от транспортного налога происходит автоматически



льгота по оплате налога на имущество. Пенсионеры освобождаются от уплаты налога на имущество (пп. 10 п. 1 ст. 407 НК РФ). Этот налог начисляется на объекты недвижимости (комната, квартира, дачный дом с фундаментом, частный дом) и зависит от кадастровой стоимости жилья и размера коэффициента, который регионы устанавливают самостоятельно. Пенсионер может получить льготу только на один объект недвижимости одного типа. Если в собственности больше, чем один объект, за остальные придется уплачивать налог



льгота по оплате земельного налога. Полностью от него пенсионеры не освобождаются, но могут платить меньше: налоговая база уменьшается на сумму, равную стоимости 600 кв. м (ст. 391 НК РФ). Если же участок, например, вообще имеет площадь 6 соток или меньше, за него можно не платить. Льгота также распространяется на один участок.

Для вопросов получения льгот обратитесь в налоговый орган.

Перечень и размер льгот может меняться в зависимости от правил, установленных в регионе проживания.

Уточнить информацию можно в ФНС и органах соцзащиты





СПАСАТЕЛЬ - 33

Новости с телеэкранов и страниц газет нередко сообщают о возникающих особых ситуациях, при которых важно знать КАК СЕБЯ ВЕСТИ ПРАВИЛЬНО. Главное управление МЧС России по Владимирской области советует:

Сигнал гражданской обороны "ВНИМАНИЕ ВСЕМ!"



(сопровождается включением сирен и громкоговорителей с последующим доведением экстренной информации)

предупреждает население о возникновении непосредственной опасности и необходимости принятия мер защиты



Порядок действий населения по сигналу "ВНИМАНИЕ ВСЕМ!":

- включите телевизор, радиоприемник (и другие имеющиеся источники информации);
- прослушайте (прочитайте) сообщение о сложившейся ситуации и порядке действий (пользуйтесь информацией, поступающей только из официальных источников);
- доведите полученную информацию до родственников и соседей (они могли не слышать сигнал);
- выключите освещение, перекройте газ и воду;
- действуйте в соответствии с полученным сообщением;
- сохраняйте спокойствие и не паникуйте



ПСИХОЛОГ советует:

СТРЕСС!!! В эру новых социально-экономических перемен это слово стало часто применимым. Длительное нервное напряжение заставляет организм человека все время находиться на пределе. А это может привести к развитию сердечно-сосудистых и других заболеваний. Как распознать стресс? Как справиться с собой?

Признаки длительного стресса

Стресс становится опасным, когда наступает истощение. Психика не справляется с эмоциональной нагрузкой, и в результате возникают психосоматические заболевания. Страдает уже не настроение, а жизненно важные органы и системы. Критическое состояние при стрессе — это гораздо серьезнее, чем просто плохое настроение

Как распознать признаки стресса:

- Нарушается структура сна: человек беспокойно спит ночью, пробуждается уставшим, сколько бы часов ни спал;
- Возникают расстройства пищевого поведения: как переедание, так и голодание;
- Появляется постоянная усталость, упадок сил, чувство тревоги и безысходности;
- Наблюдается апатия — человек теряет интерес к жизни, становится заторможенным, долго формулирует мысли, теряет нить разговора;
- Беспокоят частые головные боли, головокружение, может повышаться артериальное давление.

Последствия длительного стресса

Чем сильнее и продолжительнее стресс, тем опаснее его последствия для организма. Снижаются внимание, память, работоспособность. Ухудшается иммунитет, что приводит к частым инфекциям и воспалительным процессам.

- Возможно развитие:
эндокринных заболеваний — сахарного диабета, метаболического синдрома;
патологии пищеварительной системы — гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, диспепсии;
онкологических заболеваний, при этом локализация опухоли может быть любой.



Органы-мишени при длительном стрессе

Неконтролируемый стресс провоцирует заболевания сердца и сосудов. Самые известные — инфаркт, инсульт, гипертонический криз.

Типичная реакция на стресс — повышение артериального давления. Его «скачки» создают дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

При сильном волнении возникает сердцебиение, в отдельных случаях — сбой сердечного ритма. Возможно развитие стрессовой кардиомиопатии, или «синдрома разбитого сердца», при котором мышечная ткань резко теряет сократительную способность. В результате - нарушение кровообращения, риск разрыва сердца. При продолжительном стрессе происходит спазм сосудов, который приводит к кислородному голоданию головного мозга и сердца.

Особенно тяжело людям с уже существующей патологией сердца и сосудов, с вредными привычками так как болезни обостряются, самочувствие быстро ухудшается.

Методы восстановления организма после стресса

Восстановление организма начинается с устранения причин стресса.

Необходимо:

- **Снизить нагрузки на психику !**
Если устранить причину стресса пока невозможно, обратитесь к психологу он поможет выбрать тактику, которая компенсирует нагрузку на психику;
- **Наладить режим дня — 7-8 часов сна!**
иначе у организма не будет возможности восстановить ресурс;
- **Снять с себя часть рутинных забот — рабочих, бытовых или семейных**
так освободится время для отдыха и заботы о здоровье;
- **Заняться делом! Любим! Это восстановит ровное настроение.**
За ними время проходит незаметно!
- **А еще: физические нагрузки !**
они отвлекают от неприятных мыслей и тренируют тело, в том числе — сердечную мышцу.

**ТАК ЖЕ ОСТАНОВИТЬ
ПОТОК НЕГАТИВНЫХ
МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЙ
ВАС ВЫМАТЫВАЕТ,
ПОМОГУТ ЙОГА,
МЕДИТАЦИИ ИЛИ
ДРУГИЕ ДУХОВНЫЕ
ПРАКТИКИ.**



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ: врач советует

В ежедневном распорядке дня каждого жителя пансионата есть рекомендации по времени совершения прогулок. Однако, в отдельных случаях можно услышать «Не хочу одеваться! Погода сегодня не подходящая! Одному не хочется». Врачами - специалистами давно отмечено - ПРОГУЛКА ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ!

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ДЛЯ ГРАЖДАН 55+

Чтобы оценить по достоинству прогулки на свежем воздухе, обратить внимание на следующие плюсы:

укрепление сердечно-сосудистой системы. Даже при небольшой прогулке в 30 минут, возможно снизить риск предынсультного состояния, снизить давление; укрепление мышц и скелета. При каждодневной физической активности прочность костных тканей увеличивается.

повысить эффективность таких прогулок можно с помощью дополнительных физических упражнений, например, зарядки; улучшение мозговой деятельности. Особенно важно для пожилых людей, у которых есть предрасположенность или уже диагностированы болезнь Альцгеймера, психические расстройства или деменция.

простая ходьба умеренным шагом способствует достаточному насыщению мозга кислородом.

удивительно, но даже самая обычная пешая прогулка поддерживает мыслительную функцию на должном уровне; улучшение настроения.

А если совместить прогулку с экскурсией? Вдвойне полезно и для здоровья, и для мыслительной активности.

У вас плохое настроение, все раздражает? Отправляйтесь на прогулку!

Оптимальным вариантом будет отправиться в парк, где можно полюбоваться красивыми и красочными пейзажами;

снижение лишнего веса. Физическая активность поможет избавиться от лишних килограммов.

Согласно результатам последних исследований, ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе так же снижают риск простудных заболеваний, возникновения сахарного диабета II типа (прогулки особенно после обеда позволяют контролировать уровень сахара в крови) и онкологических образований.

Пригласите с собой друзей! В компании Вам будет интересней!

**Прогулка-
полезное время
и для души и**



СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ:

Перешагнув 60-летний рубеж, многие полагают, что спорт — это опасно. Медики единодушны в своём мнении о важности спорта для людей любого возраста. Активный образ жизни и регулярный спорт зарядят энергией, позволят забыть о хронических заболеваниях, укрепят иммунитет и замедлят процесс старения. Еще раз напоминаем о публикациях, размещенных в прошедших выпусках нашего журнала о доступных видах спорта для пожилых.

4 лучших видов спорта для пожилых людей

1. Плавание

В воде тело человека весит меньше, соответственно во время плавания суставы и связки не испытывают сильных нагрузок. + плавание поднимает настроение и заряжает энергией; улучшает сон; отлично тренирует координацию; способствует повышению плотности костей; укрепляет сосуды и улучшает кровообращение; развивает дыхательную систему. Противопоказаний не существует. Интересно!

Недавнее исследование показало, что оздоровительное плавание положительно воздействует на тело при артрите. После регулярных занятий в бассейне 60 % опрошиваемых отметили снижение артритных болей.

2. Скандинавская ходьба — особый вид оздоровительной физкультуры, только в особом темпе и с модифицированными лыжными палками в руках. Упор на две палки обеспечивает дополнительную устойчивость, благодаря которой риск получить травму сведён к минимуму.

+нагрузка на суставы снижается благодаря опору на руки и ноги; улучшается координация движений; происходит раскрытие грудной клетки из-за широких махов руками.

Интересно!

Врачи одобряют этот вид физической активности у пожилых людей практически в любых случаях.

3. Китайская гимнастика «ЦИГУН» :

дыхательные и двигательные упражнения. Движения очень плавные, напоминающие медленный танец и легко даются пожилым людям. Противопоказаний нет.

+ укрепление мышц-стабилизаторов, отвечающих за сохранение баланса, так необходимого возрастным людям; растяжение мышц и сухожилий; развитие внимания и концентрации. Во время выполнения гимнастики требуется постоянно концентрироваться на своём дыхании и движениях, что положительно влияет на работу мозга; снятие стресса и стабилизация эмоционального фона.

Интересно!

Цигун пришла из 50-х годов XX века. Родоначалник - молодой китаец Лю Гуй Чжена, который был безнадежно больным.

4. Йога: поддержка тела и духа. Неважно, в каком возрасте начать тренироваться.

+Йога приносит пользу не только физическому здоровью (нормализует сон, растягивает позвоночник, улучшает работу сердца), но и повышает уровень душевного равновесия. В пожилом возрасте очень важно уметь справляться со стрессами, быть в гармонии с собой и окружающим миром. Важно! Возрастным людям начинать занятия йогой стоит под присмотром опытного инструктора, который будет учитывать специфику таких тренировок



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ:

Вероятно, каждый из нас, хотя бы раз в жизни, встречал на улицах города незрячего человека. Эти люди узнаваемы по солнцезащитным очкам и незаменимому путеводителю - белой трости в руках. В рамках движения «Белая трость» учреждением осуществляются мероприятия, создающие для незрячих граждан «доступную среду» в сфере знакомства с новинками литературы и искусства.

В век информационного прогресса владение компьютером становится неотъемлемой частью жизни каждого из нас.

В пансионате им. Е.П. Глинки эффективным средством решения информационных проблем инвалидов по зрению служат компьютерные тифло-технологии.

Специалисты учреждения обучают слабовидящих и «незрячих» проживающих пользованию говорящими компьютерами.

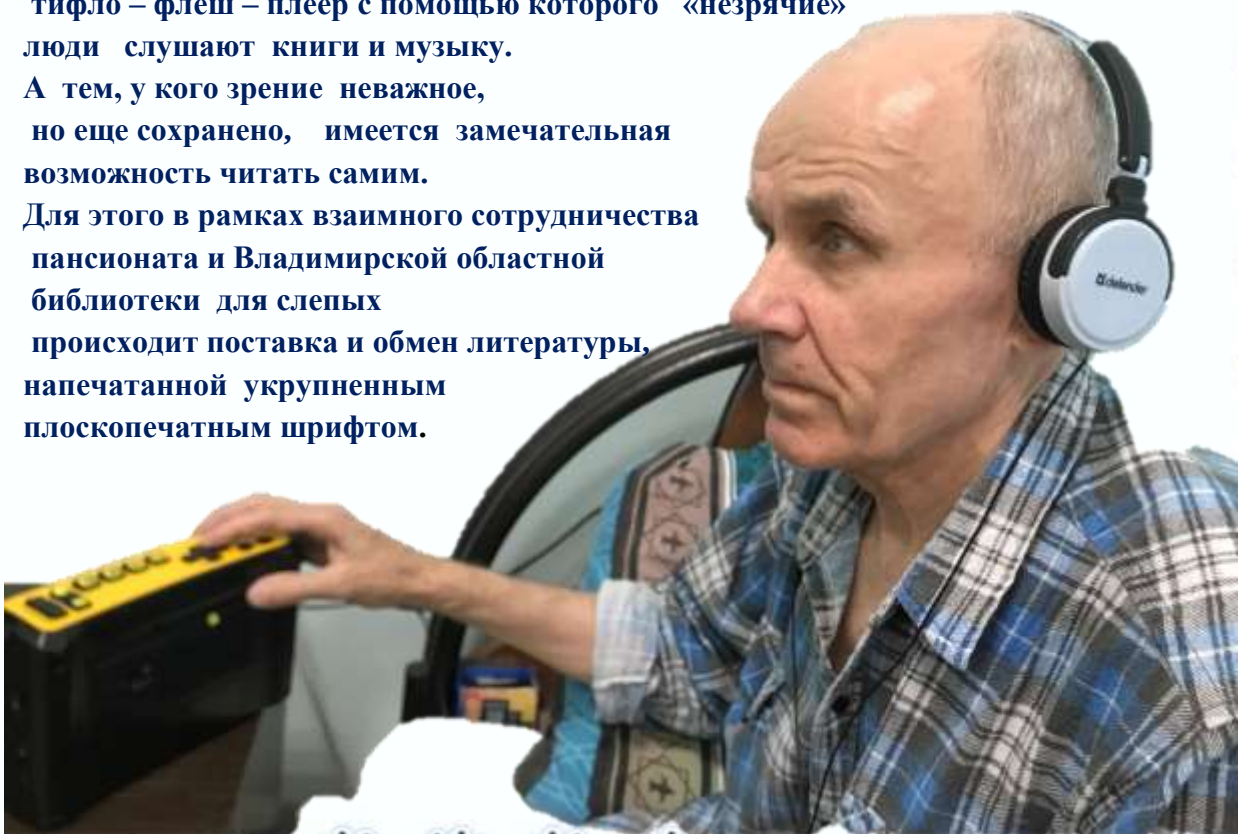
Проживающие в Пансионате слабовидящие и незрячие граждане с успехом пользуются интернетом, используют различные программные продукты и девайсы.

Это дает шанс слабовидящим пользоваться компьютером на уровне с обычными людьми, быть в курсе поступления и публикаций новых литературных произведений, а так же мировых и общественных событий. Специалисты учреждения обучили проживающих пользованию личным мобильным телефоном, благодаря чему они общаются с родными и близкими. Это позволяет им быть в курсе событий и не чувствовать себя изолированным.

Разнообразить жизнь и эмоции помогает имеющийся тифло – флеш – плеер с помощью которого «незрячие» люди слушают книги и музыку.

А тем, у кого зрение неважное, но еще сохранено, имеется замечательная возможность читать самим.

Для этого в рамках взаимного сотрудничества пансионата и Владимирской областной библиотеки для слепых происходит поставка и обмен литературы, напечатанной укрупненным плоскочечатным шрифтом.



ТВОЯ ЖИЗНЬ - В ТВОИХ РУКАХ!

Для каждого человека, независимо от состояния здоровья и возраста, актуальна аксиома «Твоя жизнь - в твоих руках!» и от каждого человека лично зависит какой она будет-обыденной и неинтересной, события которой изо дня в день повторяются.....Или яркой, насыщенной впечатлениями и образами!

Для этого нужно только ЗАХОТЕТЬ стать СЧАСТЛИВЫМ, независимым и активным! Так же как однажды захотели ОНИ!



ПО СТРАНИЦАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ



Кто такие деды - непоседы? Это жители вязниковского "Пансионата имени Елизаветы Глинки", которые умеют, невзирая на возраст и недуги, жить интересно, ярко и насыщенно. Проект активного долголетия под этим названием вошел в десятку лучших в стране и был выбран на федеральном уровне из почти двух тысяч подавших заявки. А началось все у вязниковских дедушек - с бабушек. С примера, который им подала женская часть коллектива.



Дедушки активно включились в проект.

Всем известно, что зачастую детьми в такой семье занимаются мамы. «Женское» воспитание отражается на развитии и умениях детей. Общение с «дедушками» дает детям уверенность. Как это важно для ребенка-инвалида занять нового друга, который может многому научить, стать другом, советчиком.





ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ



Проект получил финансовую
поддержку в сумме 500 тысяч
рублей, которые будут
направлены на улучшение
условий для
«мужской мастерской»



ВКУСНАЯ СТРАНИЦА

КОФЕ! ПОЛЬЗА или ВРЕД? В пожилом возрасте людям стоит быть весьма осторожными со своим рационом, чтобы не нанести себе лишний вред. При этом врачи говорят, что к употреблению кофе у пожилых людей нет противопоказаний. Главный внештатный специалист-гериатр Минздрава Ольга Ткачева объяснила, что пожилым можно пить в день даже несколько чашек кофе, и никаких противопоказаний для этого нет. По словам специалиста, гипертония не является противопоказанием для употребления кофе, к тому же любую гипертонию можно эффективно лечить медикаментозной терапией.

ПЛЮСЫ КОФЕ В СТАРШЕМ ЗДОРОВЬЕ

Исследования показали, что кофе содержит антиоксидантные элементы, а также минералы, такие как магний и калий, которые необходимы для здоровья. В результате активисты старшего звена рекомендуют его как обычный напиток. Регулярное употребление кофе может снизить риск развития определенных заболеваний, включая депрессию, болезнь Паркинсона, инсульт и некоторые виды рака. Кофе содержит кофеин, который улучшает различные функции мозга, такие как память и концентрация. Это также заставляет чувствовать себя менее уставшим, так как повышает уровень адреналина в крови. В дополнение к этому, это помогает в сжигании калорий и содержит защитные эффекты для печени.

МИНУСЫ КОФЕ В СТАРШЕМ ЗДОРОВЬЕ

Пить кофе также имеет негативные последствия. При употреблении в избытке, то есть более 4 чашек в день, кофеин в нем может вызвать проблемы у пожилых людей. Это может включать в себя беспокойство, тошноту, возбуждение, учащенное сердцебиение и частоту дыхания и бессонницу. Несколько исследований также связывают кофеин с приступами подагры и развитием кист молочной железы у женщин. Считается, что слишком много этого может вызвать расстройство желудка. Диабетикам второго типа может быть вредно для здоровья, поскольку это ухудшает метаболизм глюкозы.



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

↗	↖		↖		↖		
Ею стол накрыва- ют		Орех с молоком		Инстру- мент дровосе- ка		Её защи- щают солдаты	... мыла раму
↗				Кличка двор- няжки		В сказках оно всег- да по- беждает	↓
Канавка, где пря- чутся от пули		Огорче- ние от двойки	→	↓		↓	
↗		↘					
Учёный, изуча- ющий звёзды	Корабль при- шельцев		Снежная с морков- кой вмес- то носа	→			
↗					Объём пакета молока		Русая до пояса
Имя воп- шебника Поттера	Рок-н-...		Краска для ног- отков	↗	↓		↓
↖			↓	Пучок волос		Неболь- шая, не- ядовитая змея	
Дорож- ный ...	"Ёжик" в горшке	→				↓	
↘				Враг ме- талла	→		

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Желаем просто радоваться жизни
И в каждом дне все лучшее искать,
И плыть вперед по морю оптимизма,
И в волнах счастья сладко утопать!
Любви, удачи и везения,
Здоровья, счастья и терпения.
Всех благ земных и доброты,
Вокруг тепла и красоты.

- 
- | | |
|--------|---------------------------------|
| 05.01. | Царева Надежда Алексеевна |
| 06.01. | Федорова Лидия Григорьевна |
| 07.01 | Изотова Нелли Александровна |
| 11.01. | Воронов Геннадий Александрович |
| 14.01. | Никанорова Альбина Дмитриевна |
| 22.01. | Северьянова Валентина Семеновна |
| 24.01. | Немов Александр Иванович |
| 25.01. | Турдуев Григорий Михайлович |
| 30.01 | Аржаных Нина Яковлевна |
| 30.01. | Вальков Евгений Рудольфович |
| 03.02 | Сергеев Александр Александрович |
| 10.02 | Хабирова Людмила Геннадьевна |
| 21.02 | Минин Игорь Константинович |
| 8.03 | Поленок Полина Андреевна |

01.03. Калашников Владимир Александрович

09.03. Самарина Руфима Ивановна

12.03. Тигин Василий Васильевич

22.03 Гаврилов Пётр Иванович

23.03. Малинина Галина Николаевна

25.03. Федотов Николай Иванович

26.03. Свириденкова Любовь Викторовна

31.03. Зайцев Анатолий Михайлович

31.03. Назарова Мария Степановна

31.03. Митров Сергей Николаевич





*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**