

выпуск №1

январь 2022 г.

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»

г.Вязники



СОДЕРЖАНИЕ

- **Новости социальной защиты**
- **Калейдоскоп событий**
- **Тропой добрых дел**
- **Это важно знать! Спасатель-33**
- **Юрист советует**

- **Формула здоровья**
- **Спорт и активное долголетие**
- **Литературная гостиная**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **По страничкам нашей жизни**
- **Мозговой штурм**
- **Вкусная страница**
- **С днем рождения!**
- **Афиша основных мероприятий**

Новости в сфере социальной защиты:

Все индексации пенсий неработающим пенсионерам в 2022 году и прибавки для пенсионеров

**Президент России Владимир Путин в среду поручил
правительству в ближайшее время принять решение об
индексации пенсий на 8,6%.**

Индексация пенсий в 2022 году пройдет в соответствии со следующей схемой:

Страховые пенсии всех видов (по старости, инвалидности и потере кормильца) повысят с 1 января 2022 года. Процент такой индексации уже законодательно утвержден и составит 8,6%.

Социальные и государственные пенсии проиндексируют с 1 апреля 2022.

Точный процент индексации пока не утвержден, но согласно опубликованным предварительным расчетам Правительства, выплаты планируют повысить на 7,7%.

Военные пенсии в 2022 году:

В соответствии с проектом федерального бюджета пенсии военных пенсионеров в 2022 году повысят дважды:

первый раз это произойдет с 1 января 2022 года в связи с увеличением понижающего военные пенсии коэффициента до 74%, то есть на 0,32%.

В результате повышения коэффициента январская индексация военных пенсий в 2022 году будет незначительной и не превысит 0,45%;

вторая индексация военных пенсий будет с 1 октября 2022 года и составит 4% в связи с соответствующим увеличением денежного содержания военных и приравненных к ним лиц.

Помимо вышеперечисленных изменений, в 2022 году пройдет повышение на 8,4% размеров ЕДВ, НСУ, пособия на погребение пенсионера и других социальных выплат ПФР.

Запланированная на 2022 год схема индексации пенсий и социальных выплат Пенсионного фонда представлена ниже:

Процент индексации пенсий в 2022 году:

С 1 января 2022 года — на 8,6% - страховые пенсии неработающим пенсионерам:

по старости; по инвалидности; по потере кормильца.

С 1 февраля 2022 года — на 8,4% - социальные выплаты ПФР: ежемесячные денежные выплаты (ЕДВ); набор социальных услуг (НСУ); социальное пособие на погребение; компенсации и иные выплаты гражданам, подвергшимся воздействию радиации

С 1 апреля 2022 года — на 7,7% - социальные и государственные пенсии: нетрудоспособные граждане, не имеющие стажа (в том числе инвалиды); дети, потерявшие одного или обоих родителей, не имеющих стажа; участники и инвалиды ВОВ; вдовы военнослужащих, погибших в период ВОВ; родители военнослужащих, погибших в период прохождения военной службы по призыву; граждане, пострадавшие от радиационных катастроф («чернобыльцы», ветераны подразделений особого риска и др.)



КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

20 января 2022 года стартовал благотворительный Марафон
« ЖИВИ ЯРКО - ДЕЛАЙ ДОБРО! »,
организованный Департаментом социальной защиты населения
Владимирской области.

Серебряные волонтеры Вязниковского Пансионата им. Е.П. Глинки из числа жителей членов добровольческого клуба «ДоброSTAR» сразу же поддержали волонтерское движение, посвященное 60- летию со дня рождения Доктора Лизы. Собравшись за круглым столом члены клуба, спланировали новое направление волонтерской работы, определили круг мероприятий, выбрали ответственных лиц.

Так же был определен круг предполагаемых благополучателей.

В их число вошли:

- в первую очередь - получатели социальных услуг Пансионата из числа немобильных и маломобильных граждан – жители отделения милосердия;
- далее: дети - инвалиды из числа занимающихся в реабилитационном отделении Вязниковского КЦСОН;
- так же: молодые инвалиды - члены общества молодых инвалидов «Чайка»,
- и дети - учащиеся коррекционной школы –интерната, санаторной школы-интерната.



60-летию со дня рождения Елизаветы Глинки посвящается



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН

20.01.2022 г. по 20.02.2022 г.

**ЖИВИ ЯРКО -
ДЕЛАЙ
ДОБРО**

.....Любить тех, кого ты спасаешь.
Своим примером заряжать тех, кто рядом.
Доктор Лиза



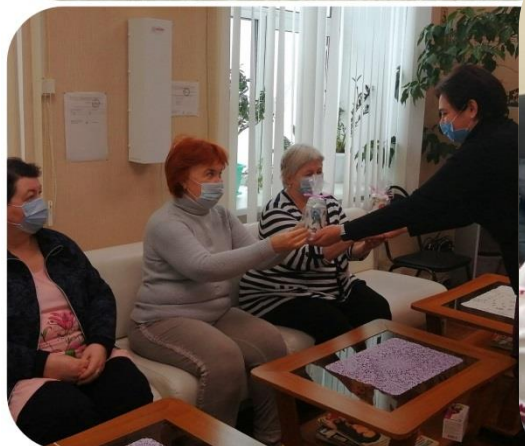
https://vk.com/zhivi_serdcem33

- Помогать всем, кто в этом нуждается своими руками
- Своим примером заряжать других
- Говорить с каждым на его языке
- Принимать помощь от любого человека



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ! СПАСАТЕЛЬ-33

- 1 Гололед зачастую сопровождается обледенением. Держитесь вдали от зданий и конструкций, с которых может упасть наледь
- 2 Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву
- 3 Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами



Что делать,
если на улице

ГОЛОЛЕД



- 4 Подготовьте для выхода на улицу малоскользкую обувь

- 5 Если вы поскользнулись, в момент падения постарайтесь сгруппироваться, чтобы смягчить удар о землю



Водителям рекомендуется быть предельно осторожными и внимательными.

Прежде чем выехать на трассу, необходимо убедиться в соответствии состояния резины условиям дорожного покрытия



МЧС России

Соблюдайте правила безопасности и берегите себя!

ЮРИСТ СОВЕТУЕТ

Почему в пенсионный фонд не нужно ходить?

В Пенсионный Фонд просто так сейчас не попасть.

Из-за ситуации с коронавирусом посещение общественных мест крайне нежелательно. По этой причине способ дистанционной подачи заявлений в Пенсионный Фонд на различные выплаты и оформление пособий продлен до 1 января 2021 года.

Для оформления каких услуг не нужно лично приходить в ПФР и выстаивать очереди:

- оформление всех видов пенсии;
- оформление выплат по уходу за нетрудоспособными гражданами;
- установление надбавок и доплат к пенсиям;
- оформление ежемесячных выплат по уходу за инвалидами I группы и детьми-инвалидами;
- оформление фиксированных выплат пенсионерам, проживающим в районах Крайнего Севера.

Также в дистанционном режиме осуществляются все виды информирования граждан о причитающихся им социальных льготах и выплатах.

Каким образом вы можете обратиться в Пенсионный фонд?

Есть 4 варианта обращения:

- ✓ по телефону,
- ✓ через электронную почту,
- ✓ портал Госуслуг
- ✓ МФЦ по месту жительства.

Требования к подаче документов максимально сведены к минимуму: большую часть сведений ПФР получает в порядке межведомственного взаимодействия через единую информационную систему.

Не продлен дистанционный режим оформления для получателей пенсии по потере кормильца на детей до 18 лет и фиксированной выплаты на нетрудоспособного члена семьи после 18 лет.

С 1 октября для оформления этих пособий нужно обращаться непосредственно в ПФР.

Так что если вы до сих пор не завели личный кабинет на портале Госуслуг – есть смысл это сделать.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Рекомендуем ВАМ: Технология «Человек идущий»

Включаясь в реализацию национальных проектов, направленных на улучшение качества жизни лиц пожилого возраста и инвалидов специалисты учреждения рекомендуют направления здорового образа жизни:

Уровень жизнедеятельности организма в ходе возрастного развития жизни зависит от двух тенденций с одной стороны

- угасания, нарушений обмена и функции;

с другой стороны

–включения самим человеком в режим адаптации.

Двигательную активность- один из стимуляторов продления жизни.

Физическая активность - важная предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма.

Рекомендуем ВАМ: Технология «Человек идущий»

Для лиц пожилого возраста этот вид физической нагрузки широко доступен, полезен по своему влиянию на организм и его легко дозировать.

Рекомендуется начинать ходьбу в медленном темпе (80-100 шагов в 1 минуту), ровно дышать и через 2-3 км пути делать 5-10-минутный отдых. При хорошем самочувствии можно повторить прогулку и в дальнейшем постепенно увеличивать дистанцию. Следует выбирать для прогулок ровную местность, с чистым воздухом, зелеными насаждениями. Лучшее время – раннее утро или вечер. Данная технология поможет улучшить самочувствие и привести в тонус физические показатели здоровья.



СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Рекомендуем ВАМ: ЦИГУН 60 +

Согласно научным исследованиям, китайская гимнастика для пожилых положительно влияет на организм - цигун. Она направлена на борьбу со многими болезнями и помогает пожилому человеку чувствовать себя бодрым и полным энергии.

Цигун — это отличный метод поддержания физической формы без особо интенсивной нагрузки. Научиться выполнять упражнения цигун совсем не сложно.

Во время занятий необходимо придерживаться плавного темпа, контролировать дыхание и следить за своим самочувствием.



В процессе тренировок пожилым людям удаётся координировать свои энергетические потоки для создания в организме баланса физической, духовной и энергетической составляющих.

Благодаря упражнениям, которые необходимо делать сидя, лёжа или стоя, пожилой человек приходит в уравновешенное психологическое состояние и расслабляется.

Занятия китайской гимнастикой цигун станут более эффективными для пожилых людей, если они будут следовать некоторым рекомендациям:

Лучше время занятий- утренние часы.

- ✓ Идеально, если вы будете их выполнять сразу после того, как встали с кровати.
- ✓ Сначала следует размяться.
- ✓ Завтракать спустя полчаса после того, как все упражнения будут завершены.
- ✓ Не совершайте рывки. Всё делать плавно и контролировать дыхание.
- ✓ При выполнении упражнений язык должен быть прижат к верхнему небу.
- ✓ Глаза следует оставить полузакрытыми.
- ✓ Одежда не сковывает движений.
- ✓ Упражнения выполнять на природе или в комнате с хорошей циркуляцией воздуха.

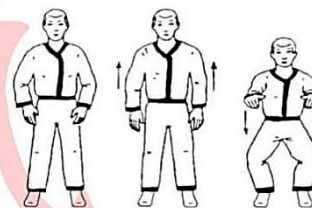
КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Чтобы лучше и легче запомнить упражнения, их надо повторять 2–3 раза в течение дня. Рекомендуется выполнять по 6 повторов, следя за тем, чтобы одно упражнение становилось продолжением другого. Новичкам стоит каждое упражнение делать 2–3 раза, тогда боли в мышцах не возникнет.

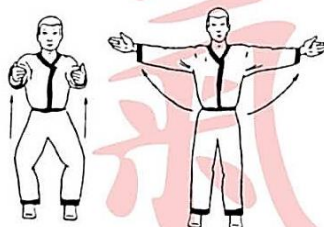
1.Стабилизация дыхания. В положении стоя с опущенными руками постараться не напрягаться и сконцентрироваться на кистях. При вдохе руки нужно поднять прямо, до уровня плеч, ладони при этом должны смотреть вниз. При выдохе нужно согнуть ноги так, чтобы колени достигли по уровню пальцев ног. Спину следует держать прямо, не смещая грудную клетку, а голову – под наклоном. Затем руки плавно опускаются к коленям, а ноги выпрямляются. На вдохе делаем движение вверх, а на выдохе – вниз.

2.Расширение грудной клетки. На вдохе выпрямить ноги, а руки поднять вверх до уровня плеч, ладони открыты. Концентрироваться на грудной клетке. Выполняя выдох, разверните ладони друг к другу, опустите руки. После поверните ладони книзу и выполните «четверть присед». Ладони рядом с коленями, ноги выпрямить.

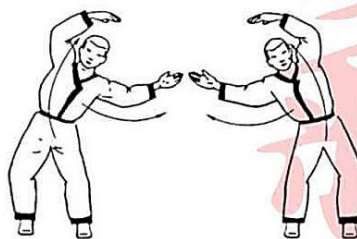
упражнение 1. Стабилизация дыхания



упражнение 2.
Расширение грудной клетки

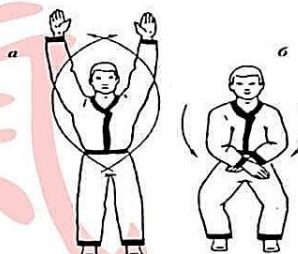


упражнение 3. Раскачивание радуги



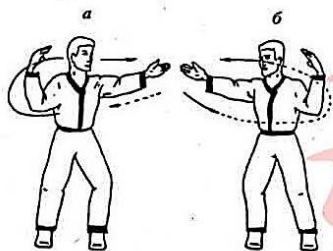
3.Раскачивание радуги. На вдохе поднять прямые руки, ладони «смотрят» одна на другую. При выдохе тело перенести на правую ногу, которая немного согнута в колене. Не отрывать ступню от пола. Левая нога - прямая. Далее - наклон в левую сторону с поднятой вверх левой рукой. То же самое сделать в правую сторону, контролируя свое дыхание.

упражнение 4. Раздвигание облаков



4.Раздвигание облаков. Опущенные руки скрестить внизу корпуса, выполняя «четверть присед». На вдохе – колени прямо. После скрещивания руки следует поднять над головой, ладонями друг к другу. На выдохе руки опускаются. Возвращаясь в «четверть присед», руки следует скрестить перед собой. Концентрация на грудной клетке.

упражнение 5.
Отведение плеча назад



5. Отведение плеча назад. Оставаясь в «четверть приседе», левую руку поднимаем ладонью вверх перед собой. Затем следует выполнить сгибание и повернуть ладонь правой руки вверх, после чего она возвращается к бедру. В положении «правая рука около бедра» выполняются повороты корпуса в правую сторону, а руку при этом следует плавно и без размаха поднять до уха. Концентрация на правой ладони.

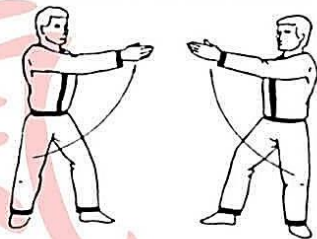
Затем сгибаем правую руку и выталкиваем ее вперед так, чтобы кисть достигла уровня уха. Далее согнуть левую руку, выполнив кистью дугообразное движение и оставить руку на бедре. Затем всё повторяется заново, но уже в другую сторону. Концентрация на плечах и руках.

упражнение 6. Катание на лодке



6. Катание на лодке Согнув ноги сильнее, чем в предыдущих упражнениях, пожилому человеку следует нагнуться вперед, опустив руки. Далее руки в прямом положении отведете назад, подняв их максимально высоко, а колени выпрямите. Ногами выполните кругообразные движения. После опустите руки и выпрямите ноги. Концентрация на спине и руках.

упражнение 7. Игра с мячом



7. Игра с мячом. С прямой спиной выполнить наклоны влево. При этом левая рука в исходном положении, а правая – ладонью вверх. Затем правой рукой, находящейся на уровне плеча, выполнить движение, похожее на подбрасывание шарика. Центр тяжести находится на левой конечности. Следите глазами за имитацией шарика, сосредоточьтесь также на ногах.

8. Любование луной. Находясь в «четверть приседе», руки опустить влево, выпрямляя колени. Левую руку поднять ладонью вверх, а правую – согнуть перед грудной клеткой. Поворачивая голову влево, следует смотреть на левую руку. На выдохе руки опускаются, пожилой человек возвращается в начальное положение. То же самое следует повторить в другую сторону. Движение рук должно быть синхронным с движениями грудной клетки и головы. При этом тело максимально растягивается, пятки неотрывны от пола, концентрация на руках.

упражнение 8. Любование луной



Упражнения цигун необходимо выполнять плавно, не торопясь. Важно следить за дыханием. На вдохе совершая движение вверх, на выдохе – вниз.

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

Как спасали знамя

Александр Грешинов

В кабинете командира бригады было так накурено, - что хоть топор вешай. У окна задумчиво стоял начальник политотдела подполковник Александр Николаевич Грязнов.

Он тоже затягивался сигаретой, хотя все знали, что он не курит.

За столом сидел начальник штаба бригады Сергей Иванович Бочкарев.» Да, - затягиваясь, вздохнул он, - задача не из легких».

Все прекрасно знали, о чем идет речь.

Уже который год идут бои в Нагорном Карабахе. Эта древняя земля стала яблоком раздора между азербайджанцами и армянами.

Обстановка там настолько накалилась, что нередкими стали нападения на ничем не защищенные подразделения бригады. Поэтому МО РФ было принято решение радиотехническую бригаду расформировать. С мест, где велись боевые действия, поступала разведывательная информация о том, что члены Народного фронта Азербайджана изымают боевые знамена из российских воинских частей и присваивают их себе для поднятия духа солдат и офицеров. - Этого допустить нельзя. Знамя надо сдать в Генштаб ВС РФ, - сходу поставил задачу командир. Задача была поставлена, а вот как ее выполнить. В бригаде более 80 процентов личного состава – азербайджанцы, которые и мухи незамеченной из части не выпустят. Даже невозможно провести какие-либо серьезные мероприятия, связанные с боевым дежурством или боевой подготовкой. Все отслеживается и докладывается. А тем более - боевое знамя бригады. И все же решение было найдено. ...Ранним утром вышел из дома, пошатываясь, начальник штаба бригады Сергей Иванович Бочкарев. Он торопился на построение, которое проходило каждый понедельник, и было обязательным. Его неуверенная походка стала предметом обсуждения среди офицеров и прапорщиков. Было слышно, как они довольно громко перешептывались. Такого еще в бригаде не было. Вряд ли кто-нибудь мог подумать, что начальник штаба бригады мог появиться в нетрезвом виде, да еще с огромным «душком». Все знали подполковника Бочкарева как образцового офицера. Тем временем начальник штаба, пошатываясь, занял свое место в строю рядом с начальником политотдела.

- Я вас отстраняю от выполнения должностных обязанностей, - громко и четко отчеканил командир. Отправляйтесь спать, а после обеда извольте прибыть ко мне в кабинет. Думаю, что начальник политотдела сделает соответствующие выводы по партийной линии.

Во второй половине дня подполковник Бочкарев неуверенной походкой направился в кабинет командира бригады. Однако дорогу ему преградил дежурный по части капитан Семенов.

... Товарищ подполковник, командир приказал отправить вас домой.

Шатаясь, Бочкарев вышел из штаба и направился в сторону кафе, где раздобыл спиртного и медленно зашагал домой.

Так продолжалось целую неделю. Утром начальник штаба пьяный шел в штаб, а командир отстранял его от выполнения служебных обязанностей. В офицерском коллективе начали уже поговаривать, что подполковник Бочкарев скрытый хроник, что таким не место в армии. Многие перестали обращать на него внимание. Что возьмешь с пьяницы?

Наступило очередное построение. Командир бригады издалека увидел Бочкарева. Сомнений не было, опять пьян. И командир вновь приказал отправить подполковника домой.

На этом построении был зачитан приказ командира, согласно которому начальнику политотдела предписывалось сдать боевое знамя в штаб дивизии. Указывалось время прощания со знаменем, время отбытия на служебном автомобиле. Для сохранности знамени выделялась группа автоматчиков из числа военнослужащих азербайджанской национальности.

В назначенное время после церемонии прощания знамя бригады находилось в кабинете командира, а затем начальник политотдела в сопровождении автоматчиков выехал за пределы части в сторону штаба дивизии. Не успел УАЗ набрать скорость, как на ближайшем повороте вооруженная толпа азербайджанцев перекрыла дорогу.

А дальше произошло совсем уж невероятное. Автоматчики вытолкнули начальника политотдела из салона автомобиля и ликующе схватили знамя.

Каково было их удивление, когда, развернув знамя, обнаружили лишь голое древко. Знамени не было.

Град ударов обрушился на начальника политотдела, но он не чувствовал боли, а про себя повторял: «только бы не убили». Задача была успешно решена.

А в это время в кабинете командира бригады раздался звонок.

- Товарищ подполковник, я в Москве! Ваше приказание выполнено. Знамя бригады сдано, соответствующий документ при себе.

Конечно, это был голос подполковника Бочкарева. Командир вздохнул с облегчением. Все произошло очень просто.

В кабинете командира начальник политотдела снял знамя с древка и обернул его вокруг груди начальника штаба, который, пользуясь, что на него никто не обращает внимания, как всегда он был пьян, сел на рейсовый самолет в аэропорту Баку и через три часа был в Москве. А сдача знамени была уже делом техники. Избитый, но довольный начальник политотдела часто рассказывал офицерам бригады о своей роли в данной операции. Командир дивизии поздравил командование бригады с успешным выполнением задания и обещал организовать экскурсию в Москву в музей истории Вооруженных Сил, где нашло достойное место знамя радиотехнической бригады. К сожалению, экскурсия так не состоялась. А бригаду, увы, расформировали.

Участников операции представили к государственным наградам.