

**выпуск №3**  
июль-сентябрь

# **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, 2024**

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

- **Это важно знать**
- **Тропой добрых дел**
- **По страничкам нашей жизни**
- **Спасатель-33**
- **Юрист рекомендует**
- **Психолог советует**
- **Модный тренд – здоровье, спорт и активное долголетие**
- **Литературная гостиная**
- **Вкусная страница**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **Модный приговор: Лето в разгаре!**
- **Мозговой штурм**
- **С днем рождения!**
- **От команды редакторов**

## **ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:**

*С 1 июля 2024 года в силу вступает ряд законов, о которых нужно знать.*

**Так в стране вырастут пенсии.**

**Фиксированная выплата к ней увеличится вдвое для россиян в возрасте 80 лет и старше.**

**Ранее она составляла чуть более 8 тысяч, а с 1 июля — более 16 тысяч двухсот рублей. Пенсию проиндексируют автоматически сразу после дня рождения, а выплаты начнутся со следующего за этим месяца.**

**Прибавка ожидается и для работавших пенсионеров, которые прекратили трудиться. Теперь после увольнения, они имеют право на перерасчёт пенсии с учётом всех предыдущих индексаций, которые им не были положены при трудоустройстве.**



## ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

*Серебряные волонтеры пансионата устанавливают новые дружеские контакты. Быть полезным и нужным, знать, что плоды твоего творческого труда нужны людям и приносят им радость – это ли не стимул к новым проектам?*

В рамках акции «Подарок маленькому другу» состоялось новое знакомство серебряных волонтеров Пансионата с воспитанниками детского сада «Улыбка» м-н Нововязники.

Дедушки выпилили из фанеры арт-объекты в виде фигурок животных, чтобы ими украсить прогулочные участки.

Мальчишки с особым вниманием присматривались к тому, как дедушки работают с инструментами. Малыши с удовольствием помогали устанавливать новых обитателей веранды-котиков.

В то же время, серебряные волонтеры-бабушки провели мастер-класс «Золотая рыбка», где показали, как из подручных материалов (картон и нитки для вязания) можно изготовить занятное панно.



## ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ

### ИГРА ДЛЯ УМА

Сегодня жители пансионата провели шахматный турнир. Какая от шахмат польза? - спросите вы. А вот какая. Мозг, как и любой орган, страдает от безделья.

Это не только увлекательное времяпрепровождение.

Шахматы делают человека более вдумчивым.

А ещё это развитие памяти, внимания и математических способностей.

И совершенно не зря жители так увлечены шахматными состязаниями, ведь это соревнование в самообладании, логике и смекалке, в умении просчитать развитие событий.

Все участники показали достойную игру.



## СПАСАТЕЛЬ-33



Лето - особый период. Жаркая погода нынешнего летнего сезона требует особого отношения к поддержанию противопожарного режима и режима безопасности.

Поэтому напоминаем о важности соблюдения противопожарных правил!

**Помните!**

Ваши правильные действия спасут жизнь ВАМ и ВАШИМ друзьям и соседям по пансионату.

**ПРИ ПОЖАРЕ  
ЗВОНИТЬ**

С ГОРОДСКОГО

**101**

С МОБИЛЬНОГО

**112**

### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА:**

**1. ПАНИКОВАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

**2. Нужно:**

-выйти из комнаты

-сообщить о пожаре сотруднику пансионата и нажать кнопку «пожарный извещатель» (у каждой лестницы)

- надеть самоспасатель (находится в навесном ящике в тамбуре каждого блока)

**5. выйти из здания через ближайший выход**

**6.идти к точке общего сбора (ворота выездные на хозяйственном дворе)**

## **ЮРИСТ рекомендует:**

Телефонные уловки мошенников приобретают все новые и новые формы. Особенно они опасны для пожилых граждан, так как именно они доверяют звонившим людям.

Для профилактики случаев мошенничества рекомендую:

- 1!!!!.НЕ ОТВЕЧАТЬ НА НЕЗНАКОМЫЕ НОМЕРА!**
- 2. Не отвечать на незнакомые СМС от банков и других служб!**
- 3.Никому НЕ СООБЩАТЬ СВОИ ДАННЫЕ-ФАМИЛИЮ, ИМЯ.ОТЧЕСТВО, ГОД РОЖДЕНИЯ!**
- 4.Не СООБЩАТЬ ЦИФРЫ БАНКОВСКОЙ КАРТЫ!**

**ЕСЛИ ВАМ ПОСТУПАЮТ ТАКИЕ ЗВОНКИ  
РЕГУЛЯРНО –  
ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ  
ПАНСИОНАТА.  
ОНИ ПОМОГУТ РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ!**

**ОСТОРОЖНО!  
МОШЕННИКИ!**



## ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ: проблемы с памятью?

*В России ежегодно увеличивается число людей, страдающих снижением памяти. В основном эта проблема касается пожилых людей, имеющих различные формы деменции, наиболее распространенной формой является болезнь Альцгеймера. Деменция – это синдром, вызванный приобретенным органическим поражением головного мозга.*

Деменция проявляется утратой ранее приобретенных интеллектуальных способностей, дефектом мышления, памяти, внимания, речи и поведения, она нарушает адаптацию человека в профессиональной, бытовой и семейной жизни.

От этого заболевания страдает как сам пожилой человек, так и его ухаживающие родственники, поэтому все они нуждаются в поддержке.

Команда проекта «СЕТ «ЗДОРВЬЕ» рекомендует пожилым людям для укрепления своего психологического здоровья регулярно применять:

1. профилактический комплекс: занятия адаптивной физической культурой,
2. упражнения из цикла «Гимнастика мозга»,
3. разные виды интеллектуальной активности (разгадывание кроссвордов, настольные игры, собирание пазлов, слушание музыки, чтение, творческие занятия, когнитивные тренировки и др.).

Предлагаем опробовать одну из тренировок для мозга:

Таблица Шульте – тренажер для мозга.

Инструкция: Сосредоточьте взгляд на центральной цифре. Далее найдите и отметьте последовательно все числа от 1 до 25, при этом смотря в центр, фиксируя взгляд на центральной цифре.

Польза: тренировка внимания, улучшение периферийного зрения, увеличение скорости реакции.

Такие ранние диагностические мероприятия помогают компенсировать имеющиеся нарушения и замедлить процесс развития деменции. Если же вы обнаружили проблемы – необходима консультация узкого специалиста – невролога или психиатра.

Будьте внимательны к себе и к своим близким, и вы сможете заметить перемены вовремя!

5	7	4	9	6
2	9	3	8	1
1	10	3	8	2
5	7	4	10	6

СМОТРИ НА ТОЧКУ И НАХОДИ ЦИФРЫ

6	5	15	3
14	1	16	8
11	9	12	10
2	4	7	13

6	5	9
3	8	4
1	7	2

**Модный тренд –  
ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ И  
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

*В общественном сознании существует ошибочное мнение  
о людях пожилого возраста:*

*Какой спорт?*

*Какое долголетие?*

*Видите - я уже старый,  
больной, к тому же – инвалид!*

Однако, наши проживающие могут поспорить с любым:

**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ –**

**это, прежде всего состояние души!**

**Быть АКТИВНЫМ –**

**значит, быть полноценным участником жизни!**



**КОМАНДА ВЯЗНИКОВСКОГО ПАНСИОНАТА  
ПОБЕДИЛА В ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**



## ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

*Читаете ли вы притчи?  
Сегодня мы знакомим вас с  
Александрой Лопатиной,  
автором  
нравственных притч  
и сказок  
для детей и взрослых.*

### *«У кого много недостатков?» (притча)*

Больше всего внук любил дедушку. Дед узнавал по голосам птиц и умел делать деревянные дудочки. Ещё дед построил для внука маленькую водяную мельницу на ручье. Вечером, сидя на лавочке возле дома, дед рассказывал внуку истории о своей жизни. Вспоминая свою молодость, дед словно сам молодел. Глаза его сверкали, и он, размахивая руками, объяснял внуку, как нужно искать воду в пустыне.

Но дома дед становился тихим. Когда дед и внук входили в дом, мать мальчика сердито говорила: «Опять принесли грязь. Мойте руки и садитесь ужинать».

Дед с внуком послушно выходили на крыльцо и отряхивали пыль с босых ног. Потом внук лил воду из кувшина на коричневые морщинистые руки деда. Тот старательно тёр их, но руки от этого не становились светлее. Мама ругала дедушку за всё: за шаркающую походку, за крошки, которые он ронял на пол, за его рассказы. Однажды вечером, после ужина дед и внук сидели у дома на скамейке, когда к ним присоединился старец Несторий.

Он тихо подошел и сел рядом.

Так они сидели некоторое время молча, а потом мальчик спросил у старца: «Почему мама говорит только о недостатках моего дедушки?» — «Много недостатков всегда видят в тех, кого мало любят, — вздохнув, ответил Несторий, — а в тех, кого мы сильно любим, мы видим много достоинств», вздохнув, ответил старец, и мама почему-то покраснела.

## ВКУСНАЯ СТРАНИЦА:

### *Творожные слоеные рогалики "Антидепрессанты"*

Есть такие незатейливые рецепты, которые попробуешь один раз, потом возвращаешься к ним снова и снова.

Именно к таким можно отнести очень полезный, простой по приготовлению и набору продуктов рецепт слоеных рогаликов.



### Необходимые продукты

- Творог - 150 г
- Масло сливочное (охлаждённое) - 150 г
- Мука - 180 г
- Яйцо - 1 шт.
- Соль - 1/4 ч. л.
- Сахарная пудра - по вкусу

### КАК приготовить:

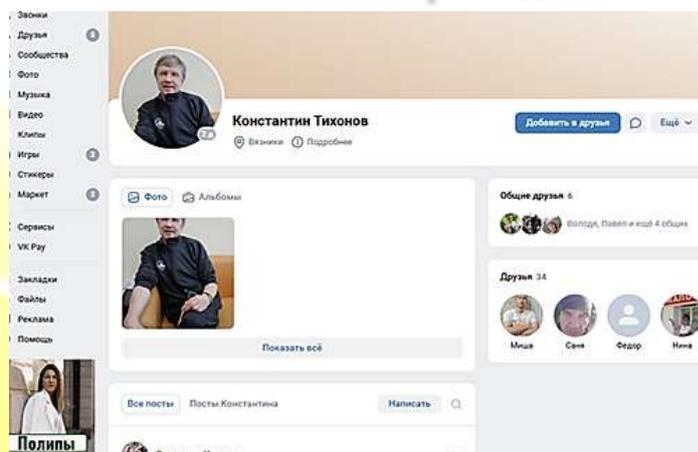
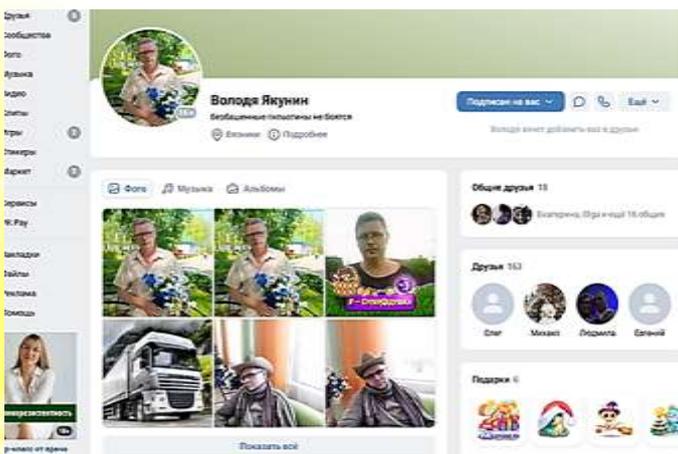
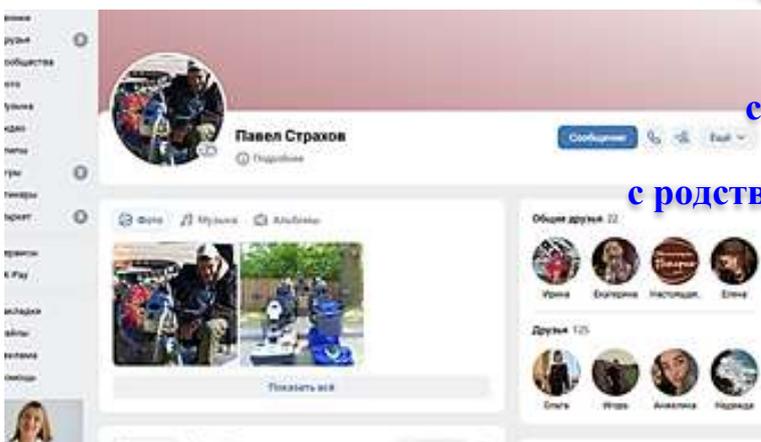
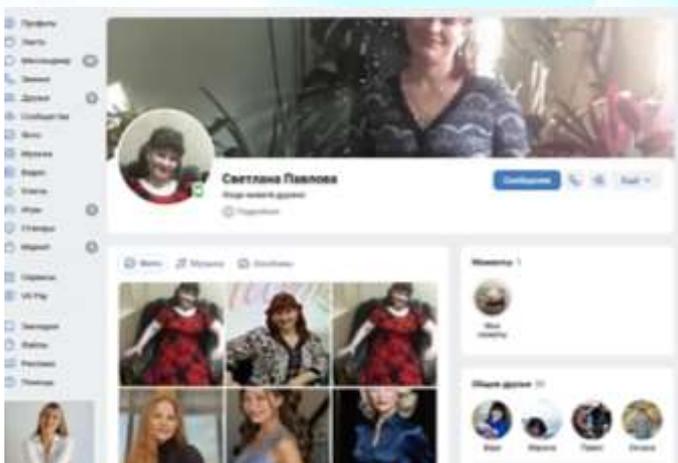
- Подготовить продукты для творожных рогаликов. Масло должно быть очень холодным. Муку смешать с солью. Натереть в неё на крупной тёрке холодное сливочное масло.
- В крошке сделать углубление и вылить туда разболтанное яйцо.
- Всё быстро слепить в ком (вымешивать тесто не нужно). При необходимости можно добавить ложку ледяной воды.
- Завернуть тесто в пленку, положить в холодильник минимум на два часа или на ночь. Отрезать половину теста, раскатать в пласт толщиной 3 мм.
- Разрезать на сектора-треугольники (например, 8 штук), снести лишнюю муку.
- Надрезать треугольники посередине стороны-основания примерно на 2 см, а затем неплотно свернуть в рогалики, не прижимая. С остальным тестом поступить так же. Выпекать творожные рогалики примерно 25 минут в духовке, заранее разогретой до 200°C. Можно посыпать творожные рогалики сахарной пудрой.

*Угостите друзей! Приятного аппетита!*



## ТВОЯ жизнь в ТВОИХ руках!

*Активное долголетие - новый тренд пожилых граждан России. Да и разве можно их называть пожилыми, если они создают себе активность, живут полноценной жизнью, общаются с ровесниками в социальных сетях?*



Социальные сети настолько быстро вошли в нашу жизнь, что мы уже почти забыли, как жили, когда их еще не существовало. Они имеют множество плюсов: можно мгновенно отправить сообщение и получить на него ответ, сфотографироваться и через минуту твоим фото уже будут любоваться родственники и друзья, есть возможность связаться с человеком, находящимся на другом континенте. Социальные сети помогают нам легко общаться и поддерживать связь с родственниками, друзьями и коллегами, даже если они находятся в другом городе или стране.

**Быть активным и востребованным — выбор каждого!**

## МОДНЫЙ ПРИГОВОР:

### ЛЕТО в разгаре!!!

*Знаете ли вы, какие бывают головные уборы для лета самые удобные? А их историю?*

*Откуда взялась соломенная шляпа?*

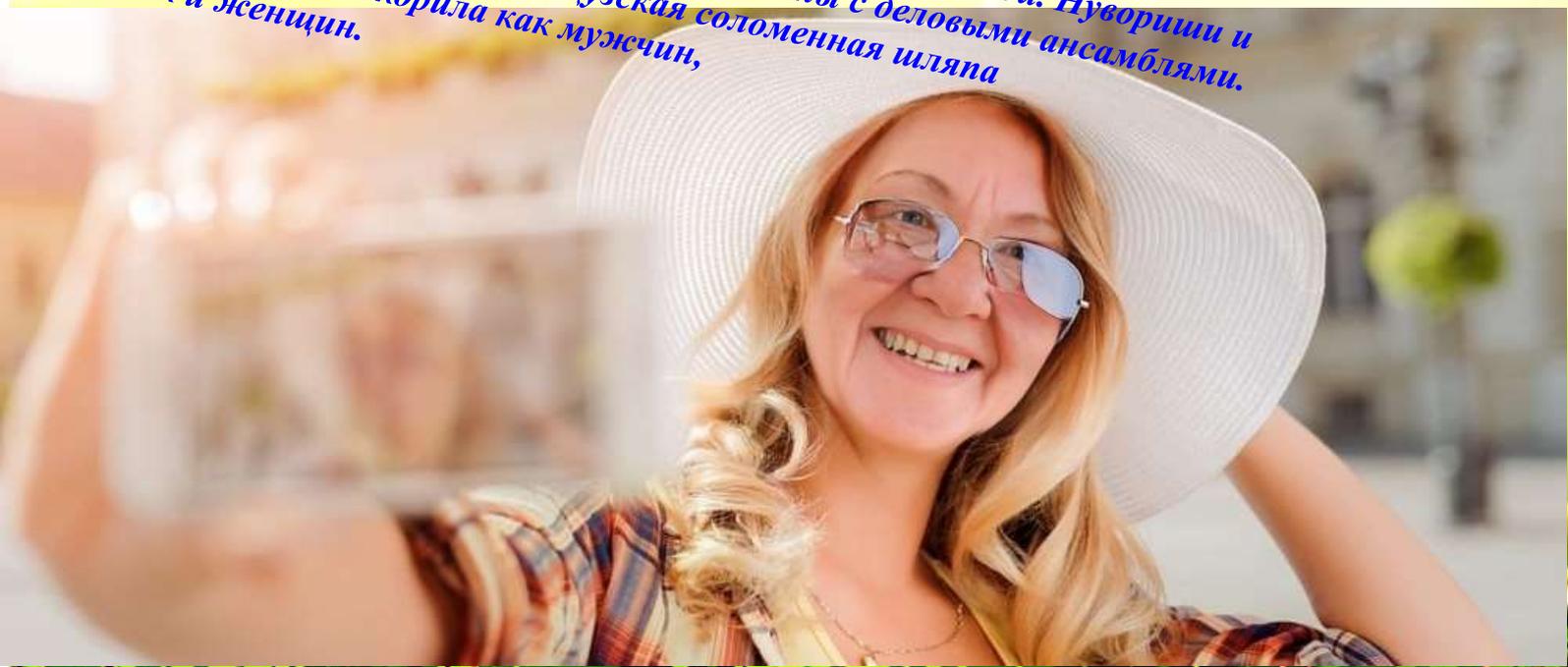
*Историки прослеживают происхождение соломенной шляпы до древних времен, когда греки и римляне носили шапки из соломы, чтобы защитить голову от солнца.*

*Более поздние образцы соломенных шляп начали появляться в знаменитых произведениях искусства на протяжении 15 и 16 веков. Первоначально шляпа была исключительно мужским головным убором, позже войдя в женский и детский гардероб. Как и любой головной убор, шляпа несёт в себе несколько функций — качество средства защиты головы и волос, так и декоративную.*





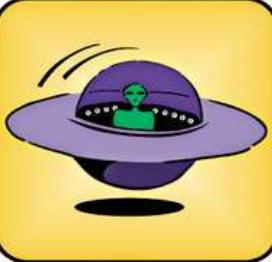
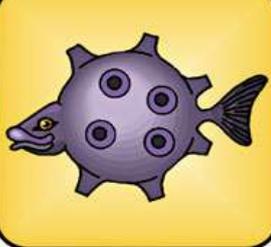
*В средневековой Европе соломенные шляпы носили простолюдины, ремесленники и крестьяне. По форме, цвету и декору шляпы можно было отличить торговца от кузнеца, а крестьянина от ремесленника. В XVII веке на шляпки обратили внимание аристократы. Особую популярность эти головные уборы приобрели у французов, а самой яркой их поклонницей была Мария-Антуанетта. Она ввела в моду отдых «на даче», разработала специальный костюм, включавший соломенную шляпу. Наряд создавал образ милой садовницы, который воспевали художники и поэты тех времен. Мужчины тоже не брезговали «крестьянской» шляпой. Нуворисши и аристократы сочетали соломенные шляпы с деловыми ансамблями. В 1880-е в моду вошла французская соломенная шляпа канотье. Она покорила как мужчин, так и женщин.*





# СКАНВОРА «СМЕШАННЫЙ»

Необходимо отгадать ребусы, что нарисовано на картинках и вписать ответы в соответствующие клетки.

			 Ш Ю, Г		
					
					
					
 3,2,1,5					



*Желаем радоваться жизни  
И исполнять свои мечты.  
А мир пусть будет живописным —  
Таким, каким хотите ВЫ!  
Успеха, вечного везенья!*

**ВСЕГО-ВСЕГО!!!**

# **С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**

---

*2. 07. – Шарапова Любовь Валентиновна*

*6.07. – Тихонов Константин Евгеньевич*

*18.07. – Кубикова Нина Николаевна*

*23. 07.– Егорова Мария Александровна*

---

*2. 08.– Лебедев Александр Алексеевич*

*5.08. – Шилова Валентина Николаевна*

*5. 08.– Гетце Нина Ивановна (САРЫЕВО)*

*10. 08.– Лысов Николай Анатольевич*

*12. 08.– Самойлова Любовь Ивановна (Юбилей)*

*13. 08.– Краёв Валентин Иванович*

*14. 08.– Овсянникова Фаина Викторовна*

*17. 08.– Исакова Амина Арибулловна*

*30. 08.– Комарова Лидия Филипповна (САРЫЕВО)*

---





**04. 09.– Макарова  
Екатерина Тимофеевна**  
**08. 09.– Оранов Павел Семёнович**  
**09. 09.– Громова Вера Константиновна**  
**09. 09.– Мягкова Нина Андреевна**  
**11. 09.– Волкова Лариса Викторовна  
(Юбилей – САРЫЕВО)**  
**13. 09. – Белова Альбина Павловна**  
**14. 09.– Агапов Виталий Григорьевич**  
**15. 09.– Гольденберг Пётр Владимирович**  
**17.09. – Шмакова Любовь Александровна**  
**19. 09.– Милова Надежда Петровна  
(САРЫЕВО)**  
**26.09. – Быстров Дмитрий  
Константинович (САРЫЕВО)**  
**28.09. – Косиченков Валерий  
Ефимович (САРЫЕВО)**  
**29. 09.– Логинова Лариса  
Анатольевна (САРЫЕВО)**



**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 для престарелых и  
инвалидов  
«ПАНСИОНАТ имени Е.П. ГЛИНКИ»  
601441, Владимирская область,  
г. Вязники. ул. Южная, д.41  
тел. 8 (49233) 3-50-50, 3-06-44  
Эл. почта: [vyazniki\\_domint@uszn.avо.ru](mailto:vyazniki_domint@uszn.avо.ru)  
Наш сайт: [dom-v33.ru](http://dom-v33.ru)