

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»*

апрель- июнь 2024

г.Вязники

СОДЕРЖАНИЕ

- **Новости социальной защиты**
- **Калейдоскоп событий**
- **Тропойю 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

Государство в рамках поддержки пожилых граждан проводит ежегодную индексацию пенсий.

В 2024 году повышение пенсий проводится в несколько этапов.

Знакомьтесь: повышение с 1 апреля!

Какая пенсия вырастет с 1 апреля 2024 года

С 1 апреля 2024 года на 7,5% вырастет социальная пенсия.

В частности, социальная пенсия по старости вырастет на 536,5 Р: с 7153,33 Р до 7689,83 Р

Также с 1 апреля 2024 года вырастут пенсии отдельных групп граждан:

Военных по призыву и добровольцев, которые приобрели инвалидность на службе. Они получают от 150 до 300% социальной пенсии, то есть от 11 534,75 Р до 23 069,49 Р.

Участников Великой Отечественной войны. Их пенсия равна 150–250% социальной, это 11 534,75–19 224,58 Р.

Граждан, пострадавших в результате радиационных или техногенных катастроф, пенсия которых в 2024 году равна 15 379,67–19 224,58 Р, это 200–250% социальной; члены их семей получают социальную пенсию с прибавкой 1208,9 Р, то есть 8898,73 Р.

Работников лётно-испытательного состава за выслугу лет, пенсия которых равна 1000–1500% социальной, то есть 76 898–115 347 Р.

Космонавтов, получающих надбавки к пенсии за выслугу лет, в размере 32–200% социальной пенсии, а именно 2460,75–15 379,67 Р.

Людей, награждённых знаком «Жителю блокадного Ленинграда», знаком «Житель осаждённого Севастополя» или знаком «Житель осаждённого Сталинграда». Их пенсия составляет 100–200% социальной, то есть 7689,83–15 379,67 Р.

Кроме того, с 1 апреля 2024 года на 1767 Р увеличится выплата за выдающиеся достижения и особые заслуги перед страной, теперь она составит 25 322 Р.

В целом весенняя индексация пенсий коснётся более четырёх миллионов граждан. Власти повышают социальную пенсию, ориентируясь на прожиточный минимум пенсионера за прошедший год.

КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ!

Современное российское законодательство не предусматривает особых преимуществ, при трудоустройстве граждан с ограниченными возможностями. Трудоустройство для инвалидов 1, 2 и 3 группы осуществляется на общих основаниях, предусмотренных трудовым законом.

Что теряет инвалид при устройстве на работу?

При трудоустройстве человек с инвалидностью теряет право на индексацию пенсии, то есть она сохраняется в том виде, в котором выплачивалась на момент приема на работу.

Проблема занятости и трудоустройства инвалидов в современном обществе является актуальной и важной. В Вязниковском пансионате им. Е.П. Глинки проживают граждане, в индивидуальной программе реабилитации которых имеются рекомендации к трудоустройству. В целях оказания квалифицированной консультативной помощи по вопросам содействия занятости сотрудник ГКУ ВО ЦЗН «Вязниковский» Наталья Валентиновна Коробова посетила пансионат и встретила с инвалидами по вопросам оказания консультативной помощи по вопросам трудоустройства.



Гарантии трудовой занятости

В соответствии со ст. 20 ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» инвалидам предоставляются гарантии трудовой занятости путём проведения следующих специальных мероприятий, способствующих повышению их конкурентоспособности на рынке труда:

- установления в организациях, независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, квоты для приёма на работу инвалидов и минимального количества специальных рабочих мест для инвалидов;
- резервирования рабочих мест по профессиям, наиболее подходящим для трудоустройства инвалидов;
- стимулирования создания предприятиями, учреждениями, организациями дополнительных рабочих мест (в том числе специальных) для трудоустройства инвалидов;
- создания инвалидам условий труда в соответствии с индивидуальными программами реабилитации, абилитации инвалидов;
- создания условий для предпринимательской деятельности инвалидов;
- организации обучения инвалидов новым профессиям.



ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

КОГДА РЯДОМ ДЕТИ!

Когда приходят в гости дети, бабушкам и дедушкам становится светлее, теплее и радостнее, - так это было, есть и будет!



Жители Вязниковского Пансионата всегда с радостью встречают своих маленьких друзей, воспитанников детского сада № 20.

Юные артисты вновь и вновь удивляют своими талантами – пением, танцами, чтением стихов, театральными композициями, и, даже, народным творчеством! Задорно звучали частушки! Вовлекал в активное содействие шумовой оркестр! Такой замечательный весенний детский концерт не смог оставить равнодушным ни одного присутствующего.

Зрители не только аплодировали, но и подбадривали выступающих криками «Молодцы!» и «Браво!».

В завершении концерта бабушкам и дедушкам преподнесли «сюрприз» – конфетка с предсказанием и пожеланием.

Конечно, все самые добрые пожелания от детей ПУСТЬ СБУДУТСЯ!!



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Весенняя астения: пришла весна, да не для всех красна...

Все ждут весны. Однако с её приходом может проявиться явление, которое медики называют астенией. Это ощущением слабости, отсутствия жизненных сил, изменениями настроения, утомляемостью и апатией.

Специалисты считают, что это вызвано изменениями обычного ритма. В зависимости от погодных условий весенняя астения может длиться до месяца. А это:

- Утомляемость и чувство постоянной усталости.
- Сонливость, несмотря на то, что вы спали правильно.
- Мало энергии.
- Состояния раздражительности и плохого настроения.
- Головные боли.
- Трудности с концентрацией внимания.
- Беспокойство.
- Низкая мотивация.
- Грусть и меланхолия.

Что делать?

Специалисты рекомендуют:

- **Хорошее питание.** Когда появляются гормональные изменения, наш организм страдает от дефицита витаминов. Нужно адаптировать нашу диету, увеличив потребление фруктов и овощей, избегая жиров и обработанных пищевых продуктов.

Поскольку тело связано с психическим состоянием, мы также будем меньше грустить.

- **Измените привычки.** Еда и время приема пищи, как и употребление жидкости, должны быть адаптированы к новому сезону. Количество приемов пищи следует равномерно увеличивать в течение дня, в том числе и потребление жидкости.

Это окажет положительное влияние на энергию, которую мы чувствуем.

- **Отрегулируйте сон.** Нужно привести режим сна к реальным потребностям. Не увеличивайте существенно время, которое мы проводим в постели, но и не пренебрегайте им. *График занятий должен быть регулярным и поддерживаться в течение всей недели.*

- **Досуг.** Усталость заставляет нас оставаться дома, забросить хобби и развлечения, но надо хотя бы через силу продолжать проводить время с друзьями, и вместе, в зависимости от погоды, например, чаще ужинать или обедать на свежем воздухе или отправиться вместе на прогулку, а может быть и найти новые увлечения и занятия.

- **Спорт.** Независимо от того, занимаемся ли мы спортом регулярно или нет, в этот период надо увеличить физическую активность.

Особый позитивный взгляд на жизнь поможет преодолеть эти симптомы и увидеть жизнь в других красках, независимо от времени года и погодных условий, в которых мы находимся.

Старайтесь находить вокруг себя хорошее и улыбайтесь!



СПАСАТЕЛЬ - 33

Гражданская оборона - система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (Федеральный закон от 12.02.1998 N 28-ФЗ "О гражданской обороне")

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

противогаз



Используются при химическом заражении и радиоактивном загрязнении

Противогаз выдается на пункте выдачи средств индивидуальной защиты. Само-спасатель доступен для приобретения

респиратор



Используется при радиоактивном загрязнении

Выдается на пункте выдачи средств индивидуальной защиты,

ватно-марлевая повязка



Используется при радиоактивном загрязнении

Изготавливается или приобретается самостоятельно



ПСИХОЛОГ советует:

Эмоциональное перенапряжение, психологические срывы заставляют организм человека все время находиться на пределе. Это приводит к обострению сердечно-сосудистых и других заболеваний. Как преодолеть стресс? Как справиться с собой?

Раздел ведет психолог Анастасия Андреевна Щербакова:

Культура эмоций.

Если не учитывать особенности пожилого возраста (консерватизм, переоценка прошлого, стремление поучать, ворчливость, недоверчивость), то психологический стресс можно рассматривать как психический срыв, психическую дезадаптацию. В преодолении стресса большую роль играют эмоции человека и настрой на определенный их тип.

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, **положительные эмоции** (смех, радость, любовь, чувство благодарности и др.) сохраняют здоровье, способствуют успеху и продлению жизни.

Эмоции определяют наше настроение. Грустное, тревожное, умиротворенное, торжественное или веселое настроение является не предметным, специально направленным, а личностным и «результативным» фоновым эмоциональным состоянием. Чувственную основу настроения часто формирует тонус жизнедеятельности, т.е. общее состояние организма или самочувствие.

Для сохранения устойчивого эмоционального состояния необходимо:

- взять под контроль свое настроение;
- уменьшить свою чувствительность к чужим словам;
- попытаться навсегда покончить с ненавистью, горечью, завистью, которые как ничто другое ослабевают нервную систему;
- расстаться с беспокойством, снижающим нервную систему;
- не принимать равнодушно любые удары судьбы;
- не жаловаться другим, пытаясь вызвать у них сочувствие и жалость к себе;
- не пытаться «переделать» окружающих на свой лад;
- не сооружать грандиозные перспективные планы;
- **ЕЖЕДНЕВНО РАДОВАТЬСЯ МАЛЕЙШИМ СВОИМ УСПЕХАМ!**

Настроение зависит от состояния нервной системы. Нервная система - от работы головного мозга. Так, на хорошее эмоциональное самочувствие влияет выработка нейротрансмиттеров – веществ (гормонов), связывающих между собой миллиарды нервных клеток, которые есть в головном мозге человека. Они оказывают влияние на способность концентрировать внимание и запоминать нужную информацию, управляют мыслительным процессом, регулируют сон.

Хорошее настроение - дофамин, серотонин, эндорфин и норадреналин. Они придают уверенность, положительные эмоции и прилив жизненных сил. Этому способствует активный образ жизни, спорт, и заниматься спортом, больше времени проводить на свежем воздухе, соблюдать режим сна и включить в свой рацион питания продукты, которые помогут выработке нужных гормонов для позитивного заряда.

Продукты-антидепрессанты в рационе пожилых людей:

Рыба. Жирные сорта, богатые витамином В6, йодом и омега-3 жирными кислотами. Эти составляющие необходимы для укрепления иммунитета, поддержки общего тонуса и для улучшения эмоционального состояния человека. Где больше всего омега-3? Чавыча; треска; скумбрия; лосось; семга; форель; сельдь. Морской деликатес – креветки тоже богаты на омега-3. Кроме рыбы, полезные омега-3 содержатся: в шпинате; в морских водорослях (морской капусте); в льняном масле; в орехах – грецких и фисташках.

Зелень. Вся зелень и зеленые овощи богаты витамином В9 – фолиевой кислотой (фолатами). Они улучшают настроение и предотвращают депрессию. В большом количестве содержатся в продуктах: укроп; петрушка; шпинат; листовой салат; зеленый лук. Так же, в капусте (цветная, белокочанная, брокколи, брюссельская), спарже и бобовых (горох, фасоль, чечевица).

Овсянка и гречка. Любимые с детства каши способствуют выработке серотонина – гормона счастья. Они обогащены витаминами и микроэлементами: магний и йод, которые улучшают состояние нервной и эндокринной систем. В составе есть витамины группы В, витамины А и Е, фосфор, кальций, калий, большое количество клетчатки. В составе гречневой крупы присутствуют магний, кальций, фосфор, железо, йод, витамины А, D, С, Е, Р, витамины группы В, включая фолиевую кислоту В9. Для пожилых людей гречневая крупа – кладезь здоровья. Гречка полезна и для больных суставов, и для нормализации уровня сахара в крови, и для здоровья сердца и сосудов. Максимум пользы будет, если употреблять в пищу кашу без добавления масла и тем более сахара.

Кофе и чай. Кофеин оказывает на мозг нейро стимулирующее действие, усиливая чувствительность нейронов к эндорфину. Поэтому кофе -тонизирующий напиток. Но злоупотреблять кофеином нельзя и следует ограничиться двумя чашками бодрящего напитка в день. Пожилым людям с повышенным артериальным давлением разрешена одна чашка кофе в день. В чае кофеина в 4 раза меньше, чем в кофе, но все же свежий чай с добавлением мяты, мелиссы или ромашки способен побороть чувство усталости. Заваренный листовой чай помогает снизить уровень кортизола – гормона стресса, что очень кстати при депрессиях и расстройствах. Поднимет настроение черный чай, а зеленый зарядит бодростью.

Шоколад- самый популярный продукт для поднятия настроения. Всем известно, что сладкие плитки изготавливаются из какао-бобов, вырабатывающих эндорфины. Еще какао-бобы богаты магнием, который снижает уровень стресса.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ: врач советует

Реабилитация при головокружении и расстройствах равновесия

Восстановить нарушенную систему поддержания равновесия можно только при ежедневном выполнении комплекса упражнений в течение 5-10 минут на протяжении нескольких недель.

При их выполнении м. б. чувство потери равновесия.

Упражнения необходимо выполнять в спокойной обстановке, у стены, в окружении двух стульев (возможность опереться при потере равновесия в ходе тренировки).



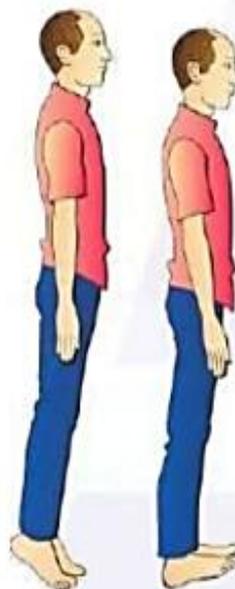
- **Поддержание равновесия при ожидании в очереди**
- В положении стоя, пятки вместе, носки врозь стараться сохранять равновесие как можно дольше с открытыми, а затем с закрытыми глазами.



- **Подъем по ступенькам**
- Для облегчения подъема по ступенькам выполнять предыдущее упражнение, стоя то на одной, то на другой ноге поочередно.



Для выработки силы и выносливости маршировать как можно дольше на месте, сохраняя равновесие. Постепенно наращивать темп ходьбы, выполнять упражнение то с открытыми глазами, то с закрытыми



Во избежание падения вперед перемещать вес тела, поочередно вставая то на носки, то на пятки на несколько секунд. Выполнять упражнение с открытыми глазами, постепенно наращивая скорость

СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ:

ПОЧЕМУ ХОББИ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

У пожилых людей масса свободного времени, которым можно распорядиться с пользой. Хобби — настоящее спасение от скуки, возможность найти новых друзей. Ловля рыбы — традиционное мужское занятие, которое не утрачивает своей актуальности многие годы. Мужчины пенсионного возраста, да и не только, с удовольствием проводят время на природе, наслаждаясь романтикой и красотой живописных мест. Если в молодости было трудно выделить время для рыбалки, то пожилые люди не обременены работой, бытовыми трудностями и могут вдоволь порыбачить в свое удовольствие. В компании друзей рыбалка - это и спорт, и отдых, и наслаждение.



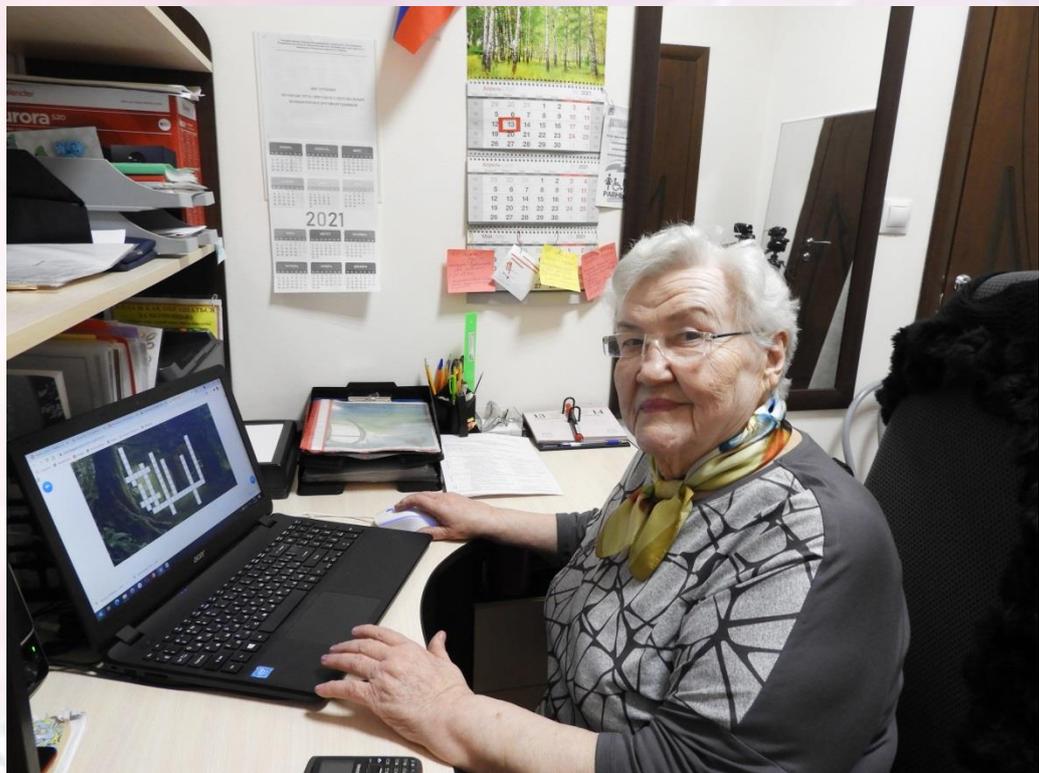
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ:

Гость сегодняшней литературной гостиной - Нина Алексеевна Глушко - библиотекарь пансионата, библиограф высшей квалификации, фанат своего дела. Для Нины Алексеевны - библиотека - особое книжное пространство, в котором переплетаются судьбы, события, время. В библиотеке всегда есть читатели. Для каждого у Нины Алексеевны есть своя заветная «книжка»



Под чутким руководством Нины Алексеевны в библиотеке происходят конкурсы, викторины, ставятся мини-спектакли. Даже те жители, которые никогда в своей жизни не принимали участие в литературных конкурсах пробуют себя. И результат на лицо! Не счесть сколько дипломов и грамот получили наши проживающие за почти семь лет работы учреждения.





«Твоя жизнь - в твоих руках!»

от каждого человека лично зависит какой будет твоя жизнь:
обыденной и неинтересной, или яркой, насыщенной
впечатлениями и образами!

Для этого нужно только **ЗАХОТЕТЬ** стать независимым и активным! Так же, как однажды, под руководством Светланы Владимировны Антоновой, культурного организатора пансионата с огромным опытом работы, захотели ДЕДЫ-непосЕДЫ, члены квартета «#ЗАВАЛИНКА»!



ВКУСНАЯ СТРАНИЦА

Нет ничего вкуснее, чем блюдо, приготовленное своими руками, в теплой дружеской компании под руководством специалиста по реабилитационной работе Дарьи Дмитриевны Будниковой! Да еще на свежем воздухе!



С удовольствием делимся рецептом!

ОКРОШКА ГОРОДСКАЯ

Хлебный квас 1½ л
Картофель 500 г
Вареная колбаса 300 г
Куриное яйцо 3 штуки
Редис 200 г
Зелень по вкусу
Сметана (майонез) 500 г
Огурцы 300 г
Соль по вкусу

Желаем

**радоваться жизни
И исполнять свои мечты.**

**А мир пусть будет
живописным —**

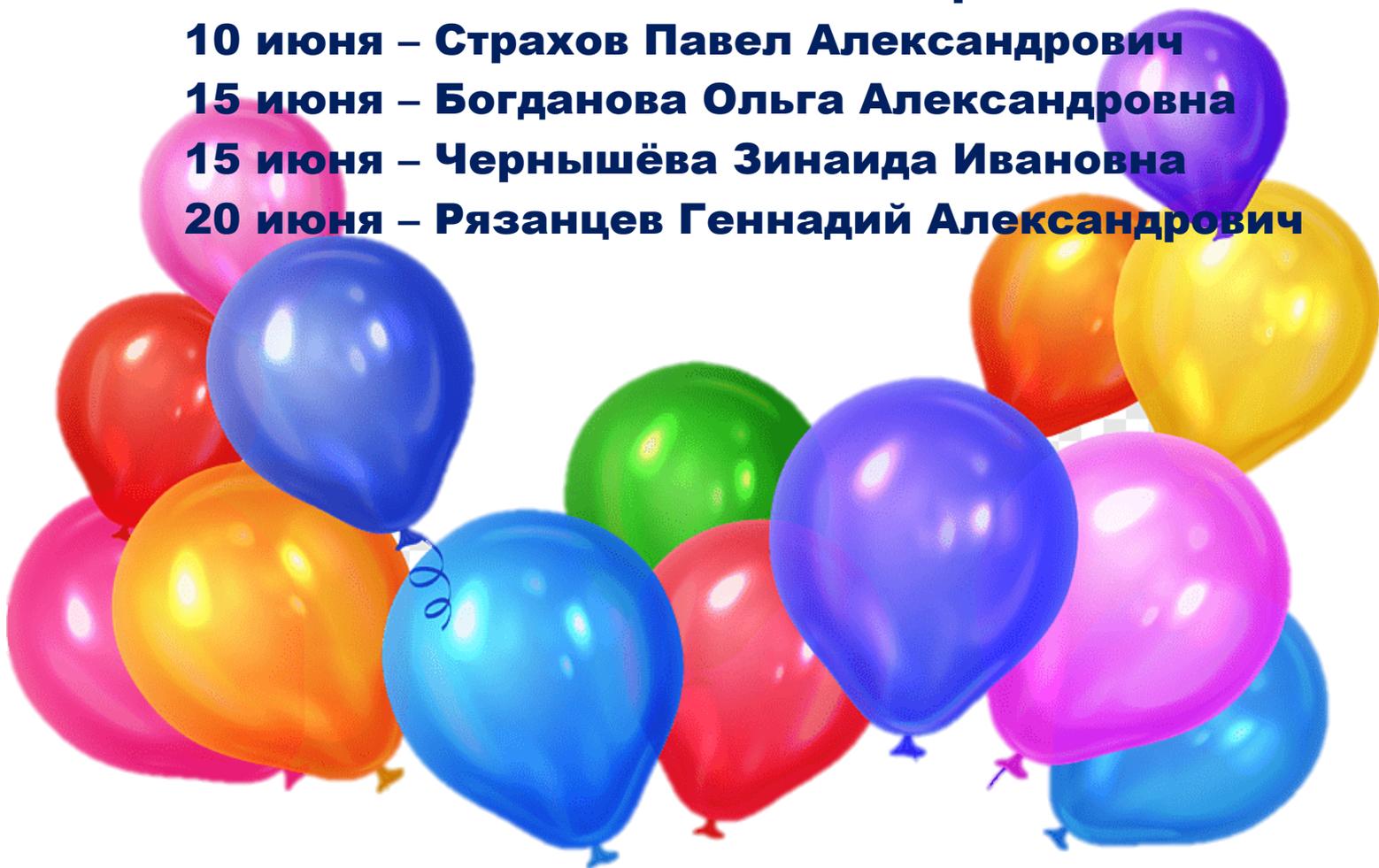
**Таким,
каким хотите ВЫ!**

**Успеха,
вечного везенья!
ВСЕГО-ВСЕГО!**

**И
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**



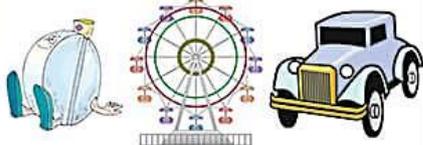
1 апреля – Ивлева Зинаида Яковлевна
4 апреля – Замякина Лидия Андреевна
12 апреля – Вялова Зинаида Андреевна
13 апреля – Хутчева Галина Валентиновна
15 апреля – Витеев Сергей Иванович
16 апреля – Глебов Павел Иванович
18 апреля – Осипов Владимир Иванович
20 апреля – Куликов Сергей Владимирович
21 апреля – Щелучкова Валентина Николаевна
24 апреля – Уханова Надежда Викторовна
3 мая – Гусев Валентин Михайлович
4 мая – Злобина Любовь Ивановна
11 мая – Якунин Владимир Александрович
15 мая – Тимофеев Михаил Иванович
3 июня - Ворошилова Галина Николаевна
3 июня - Павлова Тамара Фёдоровна
4 июня – Павлова Светлана Петровна
10 июня – Страхов Павел Александрович
15 июня – Богданова Ольга Александровна
15 июня – Чернышёва Зинаида Ивановна
20 июня – Рязанцев Геннадий Александрович



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

			Нагой пупс	↙	... и Гормора	↙	Собачий променад	↗	↙	↙		
			↘					Осмотр с целью поиска		Дело деловых		Лёгкие кеды без шнуровки
			Усе-чённый ...		Родной город Иисуса Христа		Подводный усач	↗				
			↘					Клиент сырой темницы		«Как карта ляжет»		Цени-тель филь-мов
«Сухой душ»		Первый банкрот «Поля чудес»	↘	«Разок» вокруг оси	↗							
↘					Обувь мень-шего размера		Боцман при по-пугае		Повозка на по-лозьях			
Земля-нин жёлтой расы		«Игру-шечный» Пьер	↗				Поль-ский госпо-дин	↘	Шуринов племян-ник для зятя			
↘					Кривая в зер-кале				Ядо-витая жаба		Гнёт на 300 лет	
Инвен-тарь для тенниса		«Звер-ский» символ племени	↗				Рыба, что ло-вили у Чехова					
↘					Поло-сатый погра-ничник	↗			«Леди» среди певиц			
Клара-юмо-ристка		Книжка-альби-нос	↘	Опора мно-гоэтажки		«Посу-дина» в чело-веке	Крышка над мо-тором	Царь, убитый петуш-ком	↘			
↘						Осно-ватель царства персов						
	Чага на берёзе		«Кровь снего-вика»	↗				Певец, «съев-ший паспорт»				
↘						Связка пруть-ев						
	«Слуга» фео-дала		Приз от Париса	↗								
↘				Хозяин Вати-кана	Дето-убийца	Изделие дурного вкуса						
	«Ра-кетко-дром»		Горная макуш-ка	↗			Род ру-башки в Древнем Риме	Шулер в рабоче-е время		«Глаз» сред-него рода	Актёр Стип-лер	
↘									Спе-цовка			
	Имя папы Сталина		Влага, выжатая солнцем	↗			Хохол под ин-дейца					
«Наст-ройщик» станков									Белый тран-спорт принцев			



	Музыкант за пианино	Выдержка из чужого текста	«Пленная» роль Варлей	Лопата землекопа															
				Дачный умы-вальник	Детский поступок взрослого	Сердце Кузбаса													
	Овраг с пологими склонами	Хвойное дерево		Поперечная балка палубы															
					Монгол, пасущий скот	Яд на стреле туземца													
	Империя с Константинополем	Буква после сигмы		Комик Чаплин						Актёр Ривз	Злой студент Раскольников	Плоть ваты в аптечке							
			Воздыхатель Мальвины							Штат к востоку Орегона									
				Наряд привидения						Мягкая мебель на кухне	Печенька в сухом пайке	Альтернатива линолеуму	Степная рысь						
				Тёзка фон Бисмарка	Неспешный бег коня	Плотная шелковая ткань	Пляжный город Черноморья												
Перед цезием в таблице	Арбалет с русской родословной	Кожа на пошив обуви		Труженик колл-центра						Пресноводник из лососёвых	Томасутопист								
Нарисовал любителя абсента				Винный сосед Лиссабона	Секретарь с клювом и перьями	Новый свет на карте мира													
Важная персона	Искал кнопку у Электроника				Гигантский кальмар						Премия наших телеметров	Монета в кармане Атоса							
				Вредная муха Африки						Эксо-солистка из «Лицея»									
Город с Вавельским замком	Пернатый «сейф» Кашея				Второй язык иудеев						Карточный плут								
				Игра, полная загадок		Бог по части войн				Супруга Посейдона		Составляющая спирта	Площадка перед занавесом						
Реакция женщины на мышшь	Ручной «катоки» маляра	Вылазка партизан				Озеро с островом Ахтамар					Леонов в х/ф «Кин-дза-дза!»								
			«Ноль» света	Батюшка в мечети															
Коронное блюдо узбека	Дипломат в погонах									«Золотой» выпускник									
				Крупнейшая пустыня в Чили	Больше ширины							Город Кемалья Атаюрка	«Уста» смайлика						
	Инструмент С.Рихтера	Грациозная антилопа								Античная счётная доска	Сердце Каракалпакии								
				Спасает от наказания	Мини-маркет у дороги							Антоним вечности	Крепкий ингредиент пунша						
											Дух второй свежести								
Посудомойка из НИИ					Театр Константина Райкина														
											Шипохвост как ящерица								



*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**