

ВЫПУСК 4

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

**сентябрь
2023**



СОДЕРЖАНИЕ

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

- **Тропой добрых дел**

- **Юридическая справка**
- **Это важно знать! Спасатель-33**

- **Психолог советует**
- **Мозговой штурм**

- **Формула здоровья. Спорт и активное долголетие**
- **Твоя жизнь-в твоих руках!**

- **Вкусная страница**
- **С днем рождения!**

- **От редакторов**

СОЦИАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

**Увеличение пенсий с 1 сентября
2023 года**

**Осенью некоторые
российские пенсионеры
получат
прибавку к пенсии.**

Индексация пенсий на федеральном уровне с 1 сентября 2023 года не предусмотрена.

Тем не менее, некоторые категории пенсионеров всё же получают прибавки.

Доплаты получают люди, которым в сентябре исполнилось 80 лет.

Фиксированная часть пенсии для них будет увеличена с 7567 рублей до 15 134 рублей.

Однако первая повышенная выплата придет только в октябре. Если день рождения пенсионера в сентябре, пенсия в новом размере будет начислена ему в ноябре.

Подавать заявление на повышенную выплату не нужно.



КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

Социальный проект ВРЕМЯ ЖИТЬ близится к завершению!



С апреля 2023 года по октябрь серебряные волонтеры пансионата реализуют социальный проект «ВРЕМЯ ЖИТЬ» на территории Вязниковского района.

Цель: Вовлечение одиноко проживающих пенсионеров и инвалидов Вязниковского района в активное социально-культурное и общественно - полезное взаимодействие; предоставление им возможности реализовать личностный потенциал, освоить современные формы общения; сформировать стойкую мотивацию к добровольческой деятельности

Задачи:

1. Разработать план - прогноз развития движения серебряных волонтеров на территории района.
2. Установить взаимодействие с общественными организациями (инвалидов и пенсионеров) Вязниковского района; создать актив проекта, вовлечь целевые группы в активную социально-культурную деятельность.
3. Организовать мероприятия для «перезагрузки» мышления пенсионеров и инвалидов района, формирования мотивации к активной, в том числе добровольческой деятельности.
4. Создать условия для реализации творческих способностей пожилых граждан (рукотворческие, изобразительные навыки, арт - технологии).
5. Повысить уровень социальной активности целевых групп через вовлечение их в подготовку и проведение мероприятий.
6. Формировать позитивное общественное мнение в отношении старшего поколения через широкую популяризацию мероприятий проекта в СМИ, на интернет - ресурсах, обмен передовым опытом.
7. Оказать консультативную помощь и содействие местному сообществу в создании общественного объединения серебряных волонтеров Вязниковского района.



Основные участники проекта:

- **-серебряные волонтеры Пансионата**
- **-пожилые граждане Вязниковского района**

**У каждого из наших серебряных волонтеров –
СВОЙ ПУТЬ в активность!**

**И он очень важен для тех жителей Вязниковского района, кто
сейчас находится в одиночестве.**

**На встречах наши серебряные волонтеры рассказывают о том, как и
почему они стали волонтерами; зачем им это нужно; что в результате
получили они от добровольческой деятельности.**

На сегодняшний день серебряными волонтерами уже проведено:

- **12 информационных встреч с пожилыми гражданами района!**
 - **12 мастер-классов!**
 - **12 творческих выставок**
- Охвачено около 300 человек!**

**Апогеем в проекте стал Фестиваль эффективных социальных практик
«ВРЕМЯ ЖИТЬ»**

**Мы рады были видеть, что в нем приняли участие те, кто ранее был
участником наших встреч!**

**Это значит- серебряные волонтеры делали свою работу
НЕ ЗРЯ!**

Значит - мы и сейчас КОМУ - ТО ПОМОГЛИ!

ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ



**Фестиваль эффективных социальных
практик вовлечения пожилых граждан в
активное долголетие
ВРЕМЯ ЖИТЬ**



ЮРИДИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Перерасчет размера страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней производится с 1-го числа месяца, следующего за месяцем, в котором наступили обстоятельства или было принято заявление, ставшие причиной перерасчета (ст. 23 Закона «О страховых пенсиях»). Перерасчет в сторону уменьшения осуществляется в течение следующего рабочего дня после поступления документов, подтверждающих указанные обстоятельства.

Основания:

Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 11.06.2021) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации"

Размер ежемесячной платы за предоставление социальных услуг в стационарной форме социального обслуживания рассчитывается на основе тарифов на социальные услуги, но не может превышать семьдесят пять процентов среднедушевого дохода получателя социальных услуг, рассчитанного в соответствии с частью 4 статьи 31 настоящего Федерального закона.

Порядок определения среднедушевого дохода для предоставления социальных услуг бесплатно для целей настоящего Федерального закона устанавливается Правительством Российской Федерации.

Плата за предоставление социальных услуг производится в соответствии с договором о предоставлении социальных услуг, предусмотренным статьей 17 настоящего Федерального закона

Правила определения среднедушевого дохода для предоставления социальных услуг (утв. постановлением Правительства РФ от 18 октября 2014 г. N 1075)

П.2. Расчет среднедушевого дохода получателя социальных услуг, производится на дату обращения и осуществляется на основании документов (сведений), предусмотренных порядком предоставления социальных услуг, утвержденным уполномоченным органом государственной власти, о составе семьи, наличии (отсутствии) доходов членов семьи или одиноко проживающего гражданина и принадлежащем им (ему) имуществе на праве собственности.

П.11. Расчет среднедушевого дохода производится исходя из суммы доходов одиноко проживающего гражданина за последние 12 календарных месяцев, предшествующих месяцу подачи заявления о предоставлении социальных услуг.

С 2016 года подать заявление о перерасчете пенсии можно не только в территориальном органе ПФР, но и при помощи сети «Интернет» через Единый портал Госуслуг и сайт ПФР с использованием «личного кабинета» (п. 74 приказа Минтруда и соцзащиты РФ от 19 января 2016 г. N 14н).

При этом документы, необходимые для подтверждения обстоятельств, в связи с которыми изменяется размер пенсии или доплаты к ней, все равно подаются в бумажном варианте. После подачи заявления в электронной форме это нужно сделать в течение 5 дней или заявление не будет рассмотрено.

Уведомление о принятии заявления выдается после предоставления им документов. После этого в течение 5 дней принимается решение о перерасчете или отказе в нем.

Срок может быть продлен на 3 месяца (ст. 23 Федерального закона «О страховых пенсиях»).

Перерасчет размера пенсии оформляется распоряжением территориального органа ПФР, которое приобщается к выплатному делу получателя пенсии. Отказ в перерасчете — решением ПФР.

СПАСАТЕЛЬ -33

Как обеспечить свою безопасность ОСЕНЬЮ!

Источниками чрезвычайных опасностей для пожилых людей осенью являются:

- погодные и природные явления (сильные грозные дожди, град, шквалистое усиление ветра, туман, заморозки).

- биолого-социальный фактор: заболевания у населения (аллергия, инфекции животных, отравление грибами).

- техногенный фактор: ДТП, обнаружение взрывоопасных веществ.

Главное управление МЧС России по Владимирской области рекомендует:

В случае грозных дождей, града:

- остерегайтесь порванных электрических проводов, деревьев, заборов
- оставайтесь в здании, укрытии.
- располагайтесь в зоне «ветровой тени»
- держитесь подальше от строений, деревьев, высотных объектов
- используйте ветрозащитную одежду, непромокаемую одежду и обувь

В целях предупреждения пожаров на садовых и приусадебных участках:

- не разводите костры,
- не бросайте на землю непотушенные сигареты
- не оставляйте мусор, бутылки или осколки стекла,
- запрещается выжигать траву под деревьями,

Рекомендации при обнаружении взрывоопасного предмета:

-заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в милицию. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его

-заходя в здание, обращайтесь внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывают в подвалах, на первых этажах, около мусоропровода, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны

В случае отравления грибами:

-обратить на то, что съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут стать ядовитыми.

-первые признаки отравления грибами могут появиться только через 12-14 часов.

Срочная помощь при отравлении ядовитыми грибами: промыть желудок, вызвать рвоту.

- уложить больного и тепло его укутать
- непрерывно давать ему теплое питье, а при сильной слабости - крепкий чай
- немедленно обратиться за врачебной помощью



В рамках реализации социального проекта Активное долголетие в учреждении проводятся мероприятия по улучшению качества жизни и самореализации проживающих в пансионате граждан. В качестве одного из любимых занятий в библиотеке пансионата получатели социальных услуг считают решение различного вида кроссвордов, сканвордов и т.д.

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ:

Кроссворды — одно из самых популярных «интеллектуальных» развлечений человечества.

При горячей любви граждан к расстановке буковок в ответ на незатейливые загадки неудивительно, что им нередко приписываются различные чудесные свойства, в том числе и целебные.

Самый спорный вопрос, на который пытаются ответить ученые и врачи — работают ли кроссворды как профилактика болезни Альцгеймера.

Учитывая растущее число пациентов с деменцией, ответ становится мега актуальным, особенно для тех, чей возраст уже перевалил за полувекую отметку.

А что говорят исследования?

В июле 2017 года команда ученых из Лондона представила результаты опроса 17 тысячами граждан старше 50 лет. Исследователей интересовало, как часто участники опроса решают кроссворды.

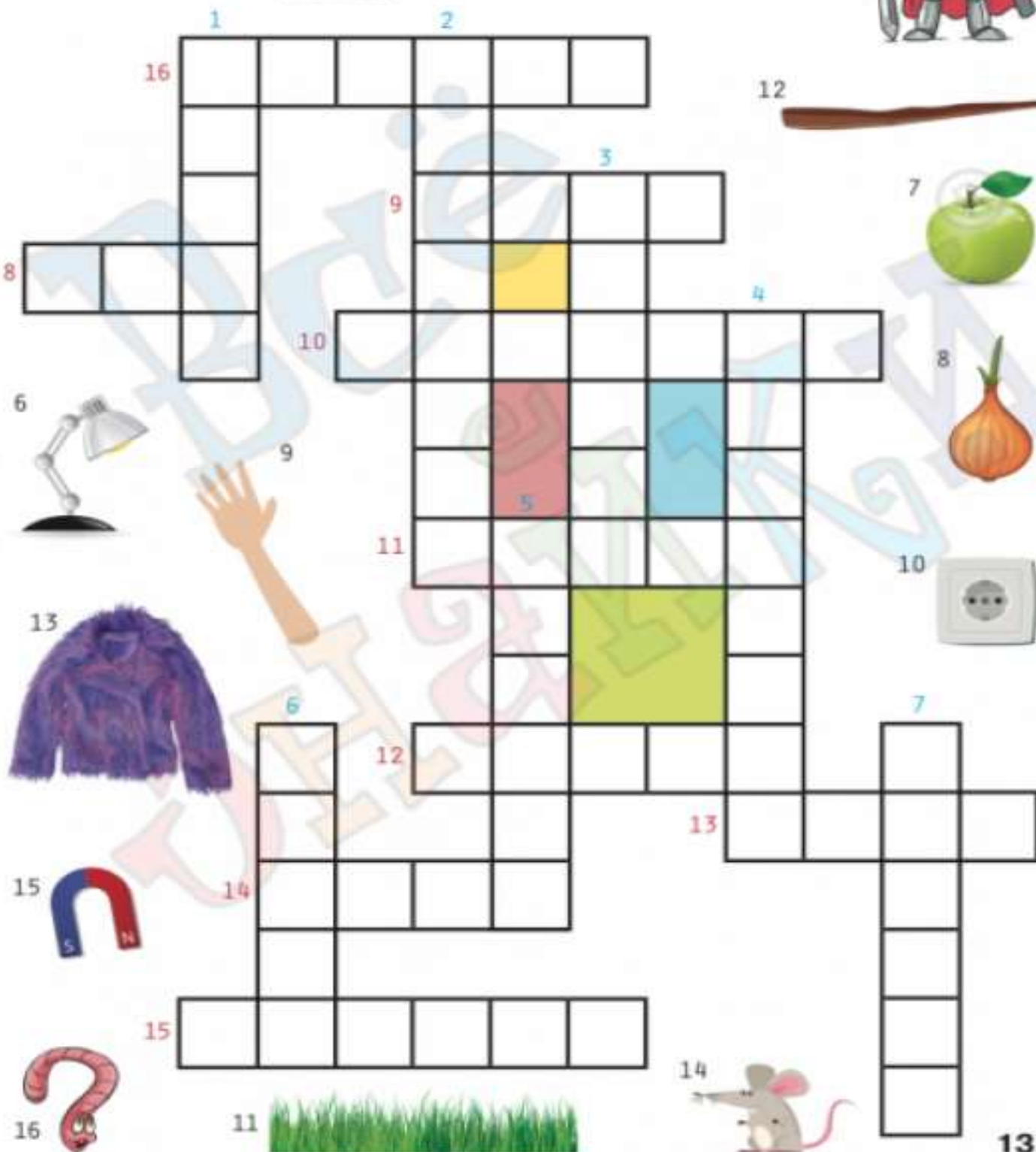
Оказалось, что мозг тех из них, кто регулярно развлекается с кроссвордами, на 10 лет «моложе» своего биологического возраста.

Они также лучше выполняли тесты на анализ текста и демонстрировали лучшую кратковременную память, чем люди, которые кроссвордами не увлекались.

Более того, чем больше времени участники проекта тратили на решение таких «словесных головоломок», тем лучше были результаты.



МОЗГОВОЙ ШТУРМ



Как сохранить свое здоровье? С возрастом состав нашего тела меняется: количество мышечной ткани снижается, мышцы уменьшаются в размерах, кости становятся более хрупкими и сильнее подвержены переломам, а количество жировой ткани увеличивается. Поскольку мышечная масса с возрастом уменьшается, энергии тоже нужно меньше и, следовательно, необходимо сократить питание.

Кроме того, старение приводит к снижению физической активности.

Чем меньше мы тренируемся, тем меньше нужно еды.

Таким образом, с возрастом человеку необходимо меньше калорий, и очень важно, чтобы то, что он ест, содержало достаточное количество питательных веществ, таких как белки, витамины и минералы. С возрастом хрупкость костей повышается. Они становятся менее плотными и, в какой-то момент, может развиваться остеопороз.

В этом случае шанс получить перелом костей возрастает в разы. Остеопороз особенно распространен у женщин в постменопаузе из-за гормональных изменений. Мужчины также страдают от остеопороза, но развивается он медленнее и в более старшем, чем у женщин, возрасте.

Позаботьтесь о своих костях: употребляйте достаточное количество кальция, который является наиболее важным строительным материалом для зубов и скелета. Много кальция содержится в молочных продуктах и сыре, а также в овощах, орехах и бобовых.

Если вы по каким-то причинам не можете употреблять молочные продукты, то напитки из сои с добавлением кальция и витамина B12 могут стать хорошей альтернативой.

Принимайте витамин D, однако не забудьте предварительно проконсультироваться с врачом. Витамин D обеспечивает лучшее усвоение кальция. Наш организм может вырабатывать витамин D под воздействием на кожу солнечного света. Кроме того, он содержится в некоторых продуктах – в жирной рыбе, мясе и яйцах. Пожилым людям рекомендуется принимать 20 мкг дополнительного витамина D в день.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ: СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



Движение и достаточные физические нагрузки улучшают качество и прочность костной ткани. Потеря мышечной массы с возрастом называется саркопением.

Скелетная мускулатура, её сила и масса, играет большую роль в сохранении здоровья и увеличении продолжительности активной жизни. В пожилом возрасте распад мышечных волокон происходит быстрее, чем их синтез. К сожалению, предотвратить уменьшение мышечной массы невозможно. Однако этот процесс можно значительно замедлить, если продолжать заниматься спортом и употреблять достаточное количество белка.

Белком особенно богаты молочные продукты, рыба, мясо, яйца и заменители мяса - соевые бобы и тофу.

Известно, что физические упражнения снижают риск хронических заболеваний. В более старшем возрасте выполнение физических упражнений приводит к снижению риска переломов костей, повышению мышечной силы и сохранению скорости ходьбы.

Также есть исследования, указывающие, что достаточная физическая активность в пожилом возрасте может снизить риск развития деменции и болезни Альцгеймера.

Умеренные занятия спортом, по крайней мере 2,5 часа в неделю, благотворно скажутся на вашем здоровье. В качестве физической нагрузки можно ездить на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой, плавать или работать в саду.

Помочь укрепить кости и мышцы помогут также подъем по лестнице, быстрая ходьба и силовые тренировки минимум 2 раза в неделю.

Определенные упражнения, например, тай-чи или йога, позволят обеспечить лучший баланс. И, наконец, постарайтесь не сидеть на месте слишком много. Прогулка вверх и вниз по лестнице, недолгий променад по району и даже короткое, но регулярное, передвижение по квартире, улучшит ваше самочувствие.

У многих пожилых людей с возрастом появляются проблемы с кишечником. Для здоровья желудочно-кишечного тракта важно пить достаточно воды и употреблять много клетчатки, которой богаты овощи, фрукты и цельнозерновые продукты - хлеб и макароны из цельнозерновой муки и коричневый рис.

Также с возрастом следует ограничить количество соли в рационе, чтобы предотвратить повышение кровяного давления и повреждение почек. Повышенное кровяное давление увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Функция почек ухудшается с возрастом, что приводит к худшему выведению соли из организма.

Важно также пить достаточно воды для нормальной работы почек и кишечника.

Особенно важно следить за употреблением воды в жаркую погоду.

Следите за своим весом и обратитесь к врачу, если потеряли без приложения каких-либо усилий более 1 кг за месяц или более 3 кг за последние шесть месяцев.



Панин Борис Дмитриевич в свои 80 лет не имеет вредных привычек и занимается доступными видами спорта. Каждое его утро начинается с пешеходной прогулки по территории Пансионата, занятий на уличных тренажерах. Если погодные условия не позволяют заниматься на спортивной площадке - идет в спортивный зал. Борис Дмитриевич освоил все доступные ему виды тренажеров и с успехом помогает инструктору по адаптивной физкультуре. В качестве «серебряного волонтера» оказывает помощь и личную поддержку другим проживающим в соблюдении правил здорового образа жизни.



Важнейшая цель национального проекта «Старшее поколение» — сделать так, чтобы люди жили как можно дольше без ограничений, вызванных возрастными изменениями и хроническими заболеваниями.

Для этого в Пансионате работают кружки и клубы, проводятся мероприятия, помогающие сохранять активность гражданам зрелого возраста.

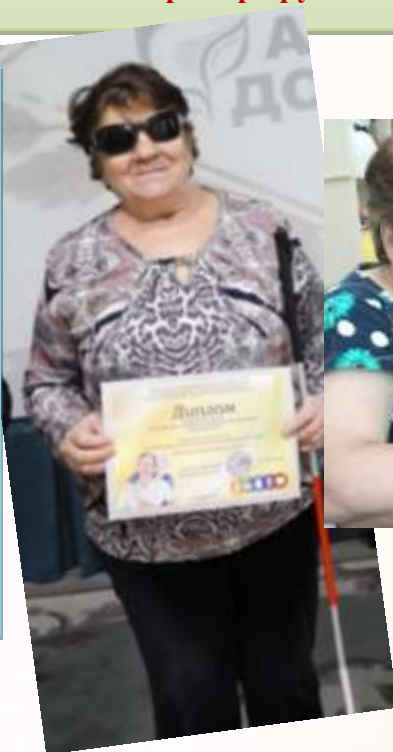
ТВОЯ ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ

Каждая пора в жизни человека по-своему уникальна: радостное и беззаботное детство, наполненная исканиями и свершениями молодость, зрелые годы опыта и мудрости.

Стереотипы о людях старшего возраста в последнее время кардинально меняются.

Всё больше пенсионеров не отказывают себе в увлечениях творческих, спортивных, интеллектуальных и др. Жители Вязниковского Пансионата приняли участие в сетевой акции «Счастливые моменты активного долголетия», которую организовал МАУК «Центральная межпоселенческая библиотека» Белебеевского района Республики Башкортостан. Пансионат представили активные жители, не унывающие и дающие положительный пример другим.

Людмила Алексеевна Гузенкова является инвалидом первой группы по зрению. Не смотря на то, что зрение потеряно на 97% Людмила Алексеевна ведет активный образ жизни, является членом клуба серебряных волонтеров «Добростар», созданного на базе Пансионата, проводит мастер-классы, помогает нуждающимся, увлекается бисероплетением. Успешно изучила систему Брайля, и в настоящее время начала осваивать компьютер и интернет.



Петр Иванович Гаврилов - приехал в пансионат два года назад. За эти два года произошло многое... Но самое главное - Петра Ивановича знают, любят и уважают все. Без его участия не проходит ни один концерт, ни одно значимое мероприятие!



Апарина Альбина Васильевна. После тяжелой болезни с наступлением легкого паралича не опускает руки. Несмотря на инвалидность с удовольствием посещает кабинет психологической разгрузки, где проявляет себя на занятиях, связанных с развитием координации движения и мелкой моторики рук, которые напрямую определяют активную речь. Собирает пазлы, мозаику и различные конструкторы. Любит подискутировать на различные темы, почитать рассказы, решать задачки на логику и смекалку.



Лебедев Александр Алексеевич – один из самых активных серебряных волонтеров.

Судьба не баловала его. Но оптимизм, здоровый образ жизни помогает ему быть постоянно в гуще самых интересных событий. Занятия физической культурой, компьютер, участие в викторинах, конкурсах, добровольческая деятельность-

ВСЕ ему по плечу!



• МЫ ВАМИ ГОДИМСЯ

Международный день инвалидов- день обращения внимания общества на проблемы лиц, утративших трудоспособность, защиту их прав, свобод и достоинства, предоставления возможности их участия в общественной жизни.

Жители Вязниковского дома-интерната «Пансионат им.Е.П.Глинки» Наталья Идрисова и Петр Гольденберг приняли участие в онлайн-фестивале «Дари добро», организованном среди получателей социальных услуг учреждений социального обслуживания Вязниковского района. Фестиваль был приурочен к Международному Дню инвалида. Участники фестиваля отмечены грамотой, сертификатами и небольшими призами за участие.



Серебряные волонтеры, члены клуба добровольческой деятельности «ДоброSTAR» всегда впереди! Вот и сейчас они проявив творческую активность и приняли участие в праздничном мероприятии, посвященном Дню МАТЕРИ В их исполнении прозвучали стихи и песни, среди которых такие известные как «Мама, милая мама», «А мне мама целоваться не велит», «Письмо матери».





В рамках мероприятий, посвященных «Международному дню инвалидов», серебряные волонтеры Пансионата члены клуба добровольческой деятельности «ДоброSTAR» порадовали детей с ограниченными возможностями из комплексного центра социального обслуживания населения г. Вязники своей заботой и вниманием. Для особенного ребёнка волонтер-доброволец становится другом, с которым интересно и познавательно. Реализуя свои знания и умения.

Шашечный турнир, приуроченный к Международному дню инвалидов, прошел в пансионате им. Е.П. Глинки.

Турниры по данным играм в учреждении проводятся регулярно, привлекая к себе новых участников среди жителей пансионата. В ряду интеллектуальных игр шахматы и шашки занимают едва ли не первое место.

Сражаясь со своими соперниками в логике и интеллекте, участники турнира показали, что игра в шашки разнообразна и не так проста, как может показаться с первого взгляда. Мирное шашечное состязание – это соревнование в самообладании и логике, а также доставляющая много радости и удовольствия игра.



В рамках проекта "Активное долголетие" жители пансионата им.Е.П.Глинки активно участвуют в освоении компьютерной грамотности. Проверить свои знания на практике они смогли в онлайн -квесте "В мире цифровой технологии". Участники игры побывали в информационном лабиринте, отметились как знатоки информатики и разгадали информационный шифр, а в конце игры получили сертификат за участие.

Вкусная страница: балуем себя в праздник

На обеспечение социального проекта « Чайная комната», реализованного в рамках социального проекта «Благодаря и вопреки», национального проекта «Старшее поколение» учреждением освоено около 100 тысяч рублей.

Открыто и оборудовано помещение чайной комнаты, обеспечивающее проживающим уютную обстановку, приближенную к домашней, способствующее поддержанию благоприятной психологической атмосферы.

Шоколадная колбаса

Шоколадная колбаса – простой легкий в приготовлении, сытный по калорийности и питательности десерт, который готовится без выпечки. Это разновидность домашнего пирожного, домашнего печенья.

Колбасой десерт назвали за форму, в которой он изготавливается – в виде колбасы, которую затем нарезают дольками и выкладывают на блюдо.

В составе шоколадной колбасы присутствуют в основном такие продукты, как сладкое печенье (его ломают мелко или измельчают через мясорубку), какао-порошок (можно добавлять шоколад кусочками), сгущенное молоко или цельное молоко, орехи (арахис, грецкие и другие), сливочное растопленное масло.

Количество ингредиентов, их замена зависят от кулинарного рецепта шоколадной колбасы. Из измельченных подготовленных ингредиентов делают общую массу, хорошо размешанную ложкой. Затем массу выкладывают порциями на пищевую пленку, придавая изделию форму колбасы, и кладут в холодильник для охлаждения и застывания массы. Затем при подаче на стол от каждой такой колбаски нарезают порции, выкладывают на блюдо и подают к столу к чаю.

Некоторые хозяйки делают шоколадную колбасу впрок, в больших объемах. В таком случае ее складывают в морозильную камеру. Затем для применения в пищу достают из морозильной камеры по одной такой «колбасе», перекладывают в обычный отдел холодильника и применяют в пищу, когда шоколадная колбаса разморозится.



Таланова Надежда Николаевна
Шевелева Любовь Вячеславовна
Соловьева Ираида Ефимовна
Тарасова Надежда Михайловна
Степанов Сергей Иванович
Беляев Владимир Николаевич
Мареева Нина Дмитриевна
Идрисова Наталья Игоревна
Крюков Николай Федорович
Апарина Альбина Васильевна
Гугнин Константин Николаевич

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

С днем рождения
поздравляем!
Счастья, радости желаем,
Быть всегда на позитиве,
Позабить о негативе!
Море сил, любви добра
И душевного тепла,
Быть в отличном настроении
И работать с вдохновением,
И всегда в достатке жить,
Верить в чудо и любить!



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