

выпуск №1

январь 2023 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»*

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**
- **Вкусная страница**
- **С днем рождения!**
- **Модный приговор**
- **Мозговой штурм**
- **План основных мероприятий**

НОВОСТИ В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ:

В наступающем году пенсионеров (как нынешних, так и будущих) традиционно ожидает ряд изменений. О том, что произойдёт с Пенсионным фондом, кто выходит на пенсию в 2023 году, в каком размере запланирована индексация выплат, а также о других нововведениях — в обзоре адвоката Ольги Алешиной.

Социальный фонд

С 2023 года начал работу Социальный фонд России (СФР), который объединит Пенсионный фонд и Фонд социального страхования. Для граждан ничего кардинально не изменится, зато удобства станут больше. Все услуги и сведения, которые предоставлялись ПФР и ФСС, можно будет получить, как и прежде, но уже в одном месте, что называется, в режиме одного окна. Даты и способы доставки пенсий и пособий останутся прежними.

С нового года приём граждан будет осуществляться в единых офисах клиентского обслуживания либо в МФЦ. Как и раньше, многие виды государственных услуг можно получать дистанционно через личный электронный кабинет.

В перспективе ещё больший круг услуг и мер социальной поддержки планируется предоставлять проактивно, без личного обращения в фонд.

КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

С 1 февраля 2023 года по 20.02.2023 года стартует
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»
сразу же поддержали волонтерское движение, посвященное 61-
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:
наиболее уязвимым группам населения:
✓ детям, в т.ч. детям - инвалидам;
✓ одиноко - проживающим гражданам;
✓ участникам СВО, в т.ч.
семьям участников СВО, жителям ДНР и ЛНР



С 01.02. по 20.02 2023 года

Благотворительный МАРАФОН

«ЖИВИ ЯРКО -

ДЕЛАЙ ДОБРО!»,

АКЦИЯ

«Спешите делать добро!

Мы - последователи Лизы Глинки»,

посвященная 61-летию со дня рождения
Елизаветы Петровны Глинки.

Дорогие друзья!

Мы призываем вас пополнить ряды волонтеров - неравнодушных и отзывчивых сердцем!

Сегодня помощь нужна наиболее уязвимым группам населения:

- ✓ детям, в т.ч. детям - инвалидам;
 - ✓ одиноко - проживающим гражданам;
 - ✓ участникам СВО, в т.ч.
- семьям участников СВО, жителям ДНР и ЛНР



СТАРТ

https://vk.com/zhivi_serdcem33



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ



УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД



Как ходить

Неправильно

без шапки

руки
в карманах

на каблуках
или шпильках



прямые
ноги

широкие шаги

Правильно

шапка
или капюшон
(смягчают удар)

руки
свободно
размахивают

чуть согнутые
колени



мелкие и частые шаги

На лестнице
обязательно
держитесь
за поручень.
Ставьте
на ступеньку
обе ноги.



обувь на плоской
подшве

Если поскользнулись



Машите
руками,
чем больше
амплитуда,
тем выше
шанс
удержаться.

Сильнее согните
колени, будто
приседаете.

Постарайтесь ухватиться за поручень,
стену, забор.

Если падаете назад

Самый опасный вид падения.



Как можно шире
раскиньте руки,
чтобы уменьшить
силу удара
и не приземлиться
на локти.

Постарайтесь притянуть голову к груди
(чтобы не удариться затылком).

Если падаете вперед

Согните руки в локтях — так вы
самортизируете удар.



Самая распространенная ошибка —
падение на вытянутые руки, из-за этого
и происходят все переломы запястий.

Если падаете на бок

Самый безопасный вид падения.



Максимально
сгруппируйтесь,
притяните ноги
к груди.

Локти прижмите к телу, постарайтесь
приземлиться на прищечье.
Не вытягивать руки!

Пенсионное удостоверение-2023

Сегодня книжку заменило пенсионное свидетельство в формате справки и пластиковой карты.

Документ содержит данные о получателе пенсии, её виде и размере. В нем указаны фамилия, имя и отчество гражданина, дата его рождения, фото, номер СНИЛС и наименование подразделения пенсионного фонда. Что это дает?

Всем российским пенсионерам положены определенные льготы: это могут быть материальная помощь, освобождения от каких-либо платежей и в других формах. Ряд льгот предоставляется пенсионерам автоматически на основании данных, имеющих в базах государственных органов. Например, освобождение от уплаты налога на имущество, если оформлено право собственности на жилой дом, квартиру, гараж, некоторые другие объекты недвижимости (ст. 401, пп. 10 п. 1, п. 4 ст. 407 НК РФ; Письмо ФНС России № БС-4-21/48@ от 09.01.2017 г.). Также предоставляется налоговый вычет по земельному налогу (пп. 8 п. 5, п. 6.1 ст. 391 НК РФ) и освобождение некоторых доходов от НДФЛ (п. п. 2, 9, 10, 28 ст. 217 НК РФ).

«В указанных и других случаях пенсионер вправе подать заявление для оформления льготы. При этом он должен подтвердить свой пенсионный статус с помощью удостоверения, справки или свидетельства», – поясняет юрист.

Свидетельство пенсионера может быть предъявлено для получения льгот и скидок: при проезде в общественном транспорте;

в некоторых магазинах, устанавливающих специальные часы с дополнительными скидками для пенсионеров; в аптеках; при посещении музеев, театров, выставок.



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 - важнейшая 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.

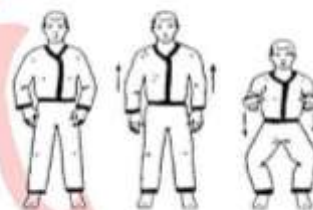
- ✓ Идеально, если вы будете их выполнять сразу после того, как встали с кровати.
- ✓ Сначала следует размяться.
- ✓ Завтракать спустя полчаса после того, как все упражнения будут завершены.
- ✓ Не совершайте рывки. Всё делать плавно и контролировать дыхание.
- ✓ При выполнении упражнений язык должен 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.

упражнение 1. Стабилизация дыхания



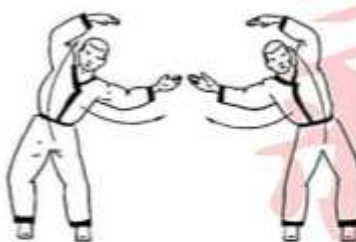
2.Расширение грудной клетки. На вдохе выпрямить ноги, а руки поднять вверх до уровня плеч, ладони открыты. Концентрироваться на грудной клетке. Выполняя выдох, разверните ладони друг к другу, опустите руки. После поверните ладони книзу и выполните «четверть присед». Ладони рядом с коленями, ноги выпрямить.

упражнение 2.
Расширение грудной клетки



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 3. Раскачивание радуги

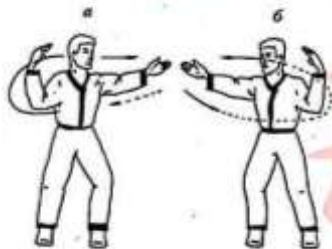


4.Раздвигание облаков. Опущенные руки скрестить внизу корпуса, выполняя «четверть присед». На вдохе – колени прямо. После скрещивания руки следует поднять над головой, ладонями друг к другу. На выдохе руки опускаются. Возвращаясь в «четверть присед», руки следует скрестить перед собой. Концентрация на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

упражнение 4. Раздвигание облаков



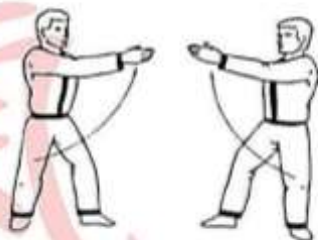
упражнение 5.
Отведение плеча назад



упражнение 6. Катание на лодке



упражнение 7. Игра с мячом



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.

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.

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

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.

упражнение 8. Любование луной



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

*Не ходите в собственное прошлое
Не тревожьте память понапрасну
Не вернуть из юности ХОРОШЕЕ
Это — и печально и прекрасно*

*Не ищите нынче очищения
От греха иль глупости нечаянной
Не исправить в прошлом прегрешения
Это — и прекрасно и печально*

*Не терзайте душу
НЕВОЗМОЖНЫМИ:*

*«...нужно было...»,
«...я бы...», «...если б заново...»
Не реализованное — ЛОЖНОЕ
Не произошедшее — ОБМАНЧИВО...*

*Истина — сурова и действительна
Каждый миг — с победами и драмами
Истина, увы, не относительна
А — с конкретно - розовыми шрамами*

*И пускай останется ВЧЕРАШНЕЕ —
ЗАПОВЕДНЫМ. Тем, что не забудется
Не теряйте капли настоящего...
Истину лепите. И да сбудется...*

Валерий Марченко:



НЕ ХОЧУ я СТАРЕТЬ!

Не хочу!

Говорят, что отлично я выгляжу...

*Мне такое еще по плечу, Что не всякая юная
выдержит!*

*Я ТАКОЕ придумать МОГУ,
Что другие мне просто ЗАВИДУЮТ!*

*Юность блеклая в вечном долгу-
Что я в ней, кроме скромности видела?
Кроме комплексов – ЧТО БЫ ОДЕТЬ?*

Ну какие у нас были платьица...

НЕ ХОЧУ и НЕ БУДУ стареть!

Так себе я в судьбе обозначила!

Погляжу на себя - ХОРОША!

*Три морщинки - подумаешь,
трудности!*

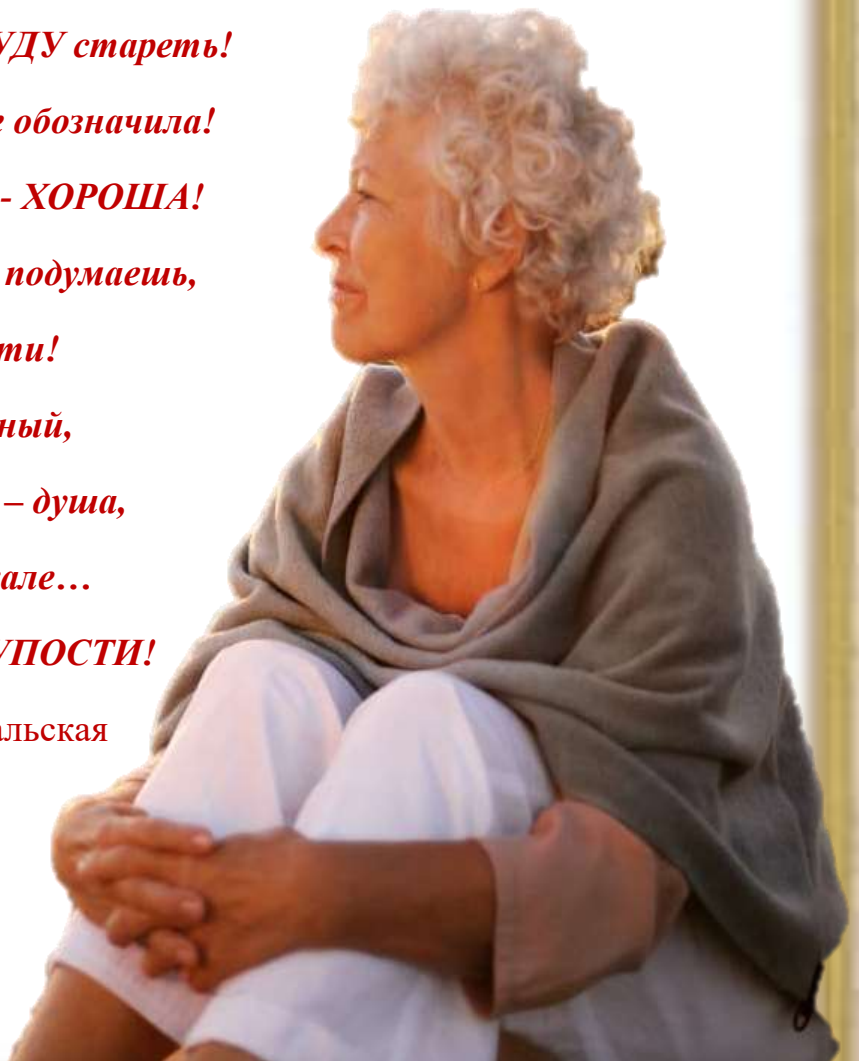
Голос - юный,

КРАСОТКА – душа,

Ну а в зеркале...

ВЕЧНЫЕ ГЛУПОСТИ!

Лариса Рубальская



ТВОЯ ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ



Владимир Александрович Якунин –
совсем недавно поступил в наш
Пансионат. Несмотря на трудности,
которые вновь и вновь
«подкидывала» жизнь он
не опустил руки и
по-прежнему продолжает активную
деятельность.



ПО СТРАНИЦАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ

В рамках национального проекта ДЕМОГРАФИЯ, регионального проекта СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ, социального проекта АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ жители Пансионата продолжают активную культурно-познавательную деятельность



ВКУСНАЯ СТРАНИЦА

Что у ВАС НА ЗАВТРАК?

Бутерброды и кофе?

Зря, между прочим! Начинать день лучше всего с каши, - как утверждают американские диетологи. Если к такому завтраку добавить кусочек сыра и яблоко или любые другие фрукты, бодрость вы сохраните в течении всего дня. А вот такие привычные нам мясо и яйца врачи есть утром не рекомендуют.

Содержащиеся в этих продуктах холестерин и жиры перевариваются медленно, снижают тонус.

Обед - богатый белками, - это то, что надо. Не злоупотребляйте мясом ежедневно, птица или рыба полезнее. Белки повышают в организме уровень аминокислот, содержащих тирочин. Поступление этого вещества в мозг обостряет память, повышает работоспособность.

Днем не увлекайтесь продуктами, содержащими большое количество углеводов, например, картофелем, макаронами, сладким. Такая пища вызывает расслабленность, желание подремать.

На ужин же предпочтительнее блюда, богатые углеводами.

Очень хорошо вечером съесть какой-то продукт, стимулирующий обмен веществ. Если у вас склонность ложиться поздно, "угостите" себя на ужин бутербродом с вареньем или еще чем-то сладким, но ни в коем случае - шоколадом.

Очень полезно выпить чашечку теплого молока с чайной ложкой меда.

Когда вы нервничаете, потребляйте больше углеводов и как можно меньше белков. Как показывают исследования, углеводы увеличивают в мозге концентрацию успокаивающего вещества серотонина (его много в бананах) - и настроение улучшается.



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

							
		Ее быют, когда опасность грозит		«Грязное» железо		«Вездесущий» на санскрите	Карусель, подрумянивающая кур
		Валентин из высокой моды		Удушливый дым		Зад у военного	Вкусившая запретный плод
Искал сокровища Флинта		Инжир		Внутренний голос			
				Чувство меры		Провизия	Пасюк как вредный грызун
Потасовка		Задача штука-тура					
					Согласие в товарищах	Дворянин в Италии	Бильярдный кругляш
Засахаренные фрукты		Сменная деталь подшипника					
						Укусила лису	
	Позаимствованная фраза		Эспада или матадор	Завербованный пастор			
					Стихотворное послание	Чем платят в Иордании?	
	Свой для блатного		Чья жена превратилась в столб?				
	Американский смерч		Ор толпы				

МОДНЫЙ ПРИГОВОР: ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА



Лучший вклад в здоровье и молодость кожи лица – забота о ней. Чтобы защитить кожу лица от раннего увядания, нужно поддерживать мышцы в тонусе.

Антивозрастная гимнастика для лица

Простые и регулярные упражнения позволят привести лицевые мышцы в тонус, предотвратить появление морщин, уменьшение объёма в области щёк, оплывание овала лица, опущение уголков губ.

В результате:

*Уменьшился гравитационный птоз; улучшилась осанка;
Сократились мешки под глазами; сошли отёки с лица;
Сократились мимические морщины вокруг глаз и рта.*

Подготовка к гимнастике

Подготовка кожи: очистите её от макияжа и загрязнений. Используйте для умывания мусс или пенку, очищайте кожу массирующими круговыми движениями.

Приберите волосы так, чтобы они не падали на лицо. Нанесите крем или специальное масло. Разогрейте кожу лёгкими поглаживающими движениями. Двигайтесь кончиками пальцев по массажным линиям, чтобы не растягивать кожу плавно и деликатно.

Совет: делайте упражнения перед зеркалом; не допускайте заломов в процессе выполнения упражнений; не растягивайте кожу и не надавливайте на неё слишком сильно; делайте гимнастику регулярно без пропусков.

Лучшие упражнения для лица и шеи

Против морщин на лбу

Прижмите ладони ко лбу с небольшим усилием, потяните пальцами кожу от центра к вискам, чтобы разгладить морщины в межбровье. Поднимайте брови вверх и одновременно оказывайте сопротивление ладонями, чтобы на лбу не образовывались поперечные морщины. Выполняйте упражнение 20 раз. При последнем подходе задержитесь в статике на 20 секунд. По завершению расслабьте мышцы лба, прогладьте их снизу вверх руками.

Против носогубных складок

Ладонями зафиксируйте губы, носогубные складки, щеки и подбородок. Надувайте щёки и одновременно давите на них ладонями. Попеременно сдувайте и надувайте щёки, не убирая ладоней- 20–30 раз. Сделайте 2–3 подхода с небольшим перерывом.

Против нависших щёк

Приложите ладони ко рту и щекам. Зафиксируйте пальцами носогубные складки и подбородок, чтобы избежать заломов. Надувайте и сдувайте щеки 20–30 секунд. Дышите носом. Во время выполнения упражнения следите, чтобы между губами и зубами не было воздуха (они должны быть плотно прижаты друг к другу).

Для четкого овала лица

Сядьте ровно с прямой спиной. Вытяните шею вверх, держа голову прямо, посмотрите вперед, после чего поверните голову направо. Приподнимите подбородок и слегка выдвиньте вперед нижнюю челюсть. Похлопайте ладонью по подбородку 20 секунд. Поверните голову влево и повторите. Обращайте внимание на то, чтобы напряжение в области подбородка не возникало.

Против межбровных морщин

Медленно, но с небольшим усилием разглаживайте пальцами переносицу от уголков глаз в стороны на протяжении 40-60 секунд. Данное упражнение помогает убрать морщины между бровями.

Для подтяжки кожи век

Придержите лоб ладонями, разместив их под бровями. Слегка потяните ладонями лоб и брови вверх. Переведите взгляд вниз. Медленно с усилием моргайте 20 раз. Затем отдохните 20 секунд и повторите все упражнения ещё 2 раза.

Против дряблости кожи шеи

Слегка приподнимите подбородок. Ладонью прогладьте шею спереди снизу вверх – до подбородка. Сделайте 3-5 легких поглаживаний, но не массируйте зону подбородка.

Советы по уходу после гимнастики

Погладьте голову ладонями сверху вниз 5 раз. Это поможет лучшему оттоку лимфы. Пройдитесь несколько раз ребрами ладоней по задней и боковой поверхностям шеи, избегая области позвоночника.

В течение 20 секунд массируйте пальцами шейно-воротниковый отдел. Помассируйте области “холки” от центра к краям, не затрагивая позвоночник. Выполняйте массаж в течение 30 секунд.

Очистите лицо и шею от масла и крема, который нанесли перед массажем.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

*Стучит День рожденья в окошко – тук-тук!
Пусть вторит ему сердца радостный стук!
Пусть падает в руки звездою мечта!
Пусть окружает всегда доброта!
Пусть бьет энергия мощным ключом,
Здоровье сразит все болезни мечом,
Поднимет мечта пусть до самых небес
И ждут в День рожденья салюты чуде*

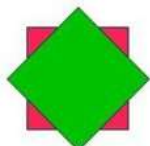
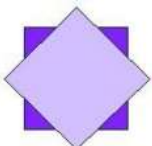
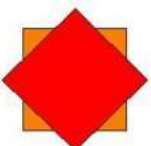
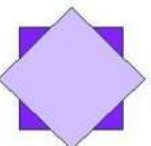
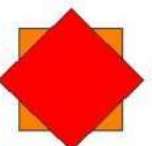
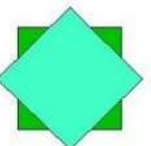
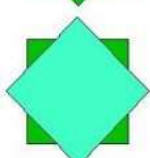
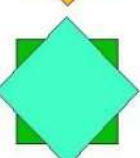
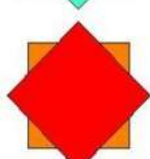
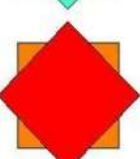
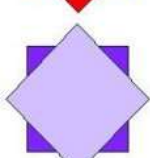
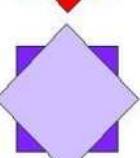
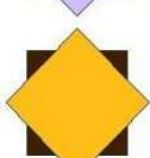
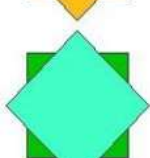
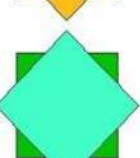
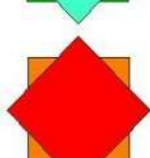
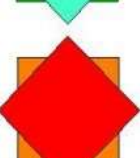
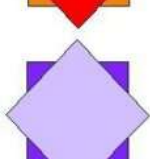
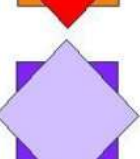
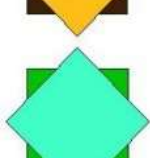
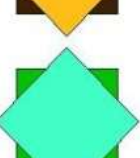
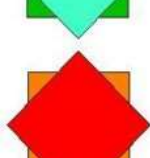
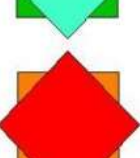
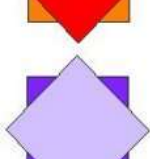
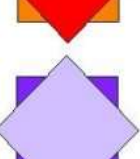
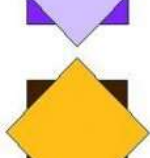
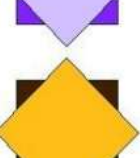
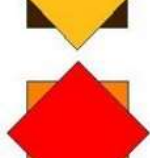
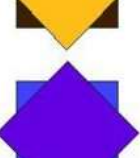
05.01.	Царева Надежда Алексеевна
06.01.	Федорова Лидия Григорьевна
06.01.	Музалева Валентина Анатольевна
07.01	Изотова Нелли Александровна
11.01.	Воронов Геннадий Александрович
14.01.	Никанорова Альбина Дмитриевна
22.01.	Северьянова Валентина Семеновна
24.01.	Немов Александр Иванович
25.01.	Турдуев Григорий Михайлович
28.01.	Козлова Нина Федоровна
30.01	Аржаных Нина Яковлевна
30.01.	Вальков Евгений Рудольфович



03.02	Сергеев Александр
10.02	Хабилова Людмила Геннадьевна
23.02	Холодов Александр Викторович
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



[illegible]

									
	Встреча в клубе «Что? Где? Когда?» тема: «Поэты серебряного века» Посиделки «Зимний калейдоскоп» Путешествие в мир искусства и творчества «Музыка, кино, поэзия и живопись!» День рождения Е.П. Глинки – концерт «Дари добро!» Масленичное гуляние - второй день масленой недели «Заигрыш» Концертная программа «На страже мира и добра» от серебряных волонтеров Пансионата Всемирный день чтения вслух акция «Читаем вслух» Музыкальный вечер «Алексей Мажуков «А музыка звучит» Литературно-музыкальная гостиная «История страны в песнях Матвея Блантера» к 120- летию со дня рождения Всероссийская акция дарения книг «Дарите книги с любовью» Выставка- просмотр «Она была ангелом для многих» - Доктор Лиза Литературно-музыкальный час к Дню леса «Вечная Земли краса-ее зеленые леса» Мастер-класс в технике макраме «Нити души» Мастер-класс «Подарок для друга» Кулинарный час «Масленица широкая» Устный журнал «Дорога к долголетию» Литературный час «Бессмертное имя Пушкина» к дню памяти А.С. Пушкина (МБУК «ЦБС ИПБС Интеллект») Праздничный концерт «День защитника Отечества» (Подростковый молодежный клуб «Тимуровец») Праздничный концерт к масленице «Масленица хороша - широка ее душа» Концертная программа «На страже мира и добра» от серебряных волонтеров Пансионата Организация работы Домашнего кинозала «Горизонт» Организация социально-психологического консультирования. Проведение психо-коррекционной работы с проживающими. Проведение занятий с элементами тренинга, релаксации, арт-терапии с получателями социальных услуг. Реализация проекта «#ВнукиДеда» Театротерапия Проведение телемостов: - тематических; - по вопросам обмена опытом.							02.02.2023	
								10.02.2023	
								14.02.2023	
								20.02.2023	
								21.02.2023	
								22.02.2023	
								01.02.2023	
								04.02.2023	
								11.02.2023	
								14.02.2023	
								20.02.2023	
								25.02.2023	
								07.02.2023	
								16.02.2023	
								20.02.2023	
								01.02.2023	
								10.02.2023	
								22.02.2023	
								24.02.2023	
								28.02.2023	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	
								февраль	

**В рамках оказания помощи и поддержки солдат,
находящихся в зоне СВО работниками и
проживающими гражданами отправлено около 500
пар носков**



**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**