



выпуск №3

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»*

**июнь 2023 г.
г.Вязники**



Содержание:

- **Это важно знать**
- **Тропой добрых дел**
- **Правовой курс**
- **Психолог советует**
- **Спасатель-33**
- **Формула здоровья**
- **Спорт и активное долголетие**
- **Литературная гостиная**
- **Вкусная страница**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **Мозговой штурм**
- **С днем рождения!**
- **От команды редакторов**

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Цифровизация все больше и больше входит в нашу жизнь.

Цифровизация значительно облегчает жизнь человеку. С ее помощью можно получить справку, например, из пенсионного фонда, налоговой или другой службы, без посещения учреждения. Достаточно написать электронное заявление на портале ГОСУСЛУГИ – личный кабинет.

Госуслуги — «портал государственных услуг Российской Федерации — справочно-информационный интернет-портал (сайт).

Он обеспечивает доступ физических и юридических лиц к сведениям о государственных и муниципальных услугах в Российской Федерации.

Теперь не нужно ездить из одного конца города в другой, стоять в очередях, заполнять несколько различных бланков, потом ездить платить, потом обратно и так далее.

Все это можно сделать дома, не отвлекаясь от дел и не тратя драгоценное время.

Для этого нужно обратиться к документоведу, который поможет вам создать личный кабинет на страницах портала Госуслуг. Уведомление о принятии и рассмотрении ваших обращений в разные службы и ответам на них придет так же к вам на телефон или электронную почту. Другими словами, Вы в реальном времени будите отслеживать весь процесс предоставления вам услуги.

Сегодня для регистрации нужно сделать три шага:

1. ввести ФИО, номер мобильного телефона (или электронную почту) и придумать пароль. Так у вас появится простая учетная запись и доступ в личный кабинет.
2. ввести в личном кабинете паспортные данные и номер СНИЛС.
3. чтобы вы могли подавать заявление на оказание услуги в электронном виде, необходимо подтвердить свою личность. Для этого, после того, как данные паспорта и СНИЛС были проверены (на телефон или электронную почту придет оповещение) нужно прийти с паспортом в один из центров подтверждения, где сотрудник в вашем присутствии подтвердит учетную запись.

ГОСУСЛУГИ

Проще, чем кажется

gosuslugi.ru



**Госуслуги
без очереди**

Зарегистрируйтесь
на gosuslugi.ru
и получайте госуслуги
без очередей и сложностей

госуслуги
Проще, чем кажется

Налоги



Пенсия,
начисления,
пособия

Прописка, получение
справок



**ГОС
УСЛУГИ**



Коммунальные
платежи

Собственность



Регистрация и снятие
с учета транспорта

gosuslugi.ru

На все случаи жизни

ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

День Победы - особый праздник. Проживающие в пансионате граждане под руководством специалистов и серебряных волонтеров стали участниками разнообразных, в т.ч. благотворительных дел, посвященных памяти о воинах, защищавших нашу Родину.

Всероссийский Диктант Победы-2023



Встреча – фотосессия детей и ветеранов – детей войны и тружеников тыла из числа жителей Пансионата.



Всероссийская акция «ОКНА ПОБЕДЫ»



Всероссийский Фестиваль-конкурс «Помню. Горжусь. Наследую»



Выставка, посвящённая авторам песен Великой Отечественной войны



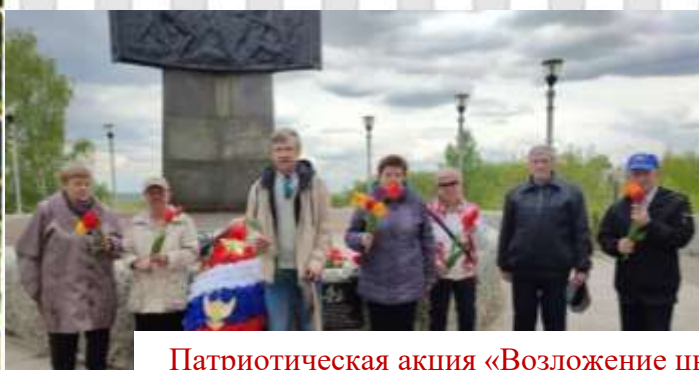
Урок мужества «Память сильнее времени»



Изготовление сувениров и
чествование ветеранов



Праздничная встреча «Пирог Победы»



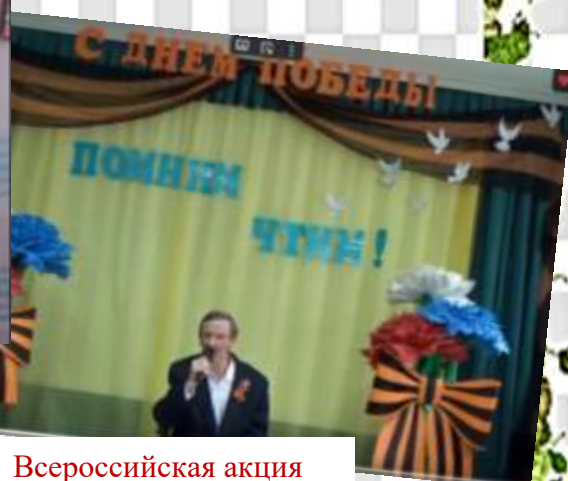
Патриотическая акция «Возложение цветов к памятниками погибших героев»



Открытый дистанционный
фестиваль-конкурс
«Победная весна»



Концертная
программа «С песней
к ПОБЕДЕ!»



Всероссийская акция
«Песни наших отцов»

ПРАВОВОЙ КУРС



УМВД России по Владимирской области информирует о способах совершения преступлений с использованием мобильных телефонов.

Мошенничество с использованием мобильных телефонов в настоящее время широко применяется. Мошенники, стараясь выяснить информацию, представляются работниками банков, представителями правоохранительных органов, пенсионного фонда и т.д.

Они придумывают разные ситуации, для решения которых им нужна информация о вашей банковской карте. Они проявляют осведомленность, участие; убеждают вас в том, что хотят вам помочь.

Зачастую в результате разговора доверчивые граждане сообщают мошеннику необходимые сведения и оказываются в беде.

Для того, чтобы не стать жертвой мошенников необходимо:

- прекратить разговор** с собеседником, который вызывает у вас подозрения;
- перезвонить в банк**, или другую структуру (в зависимости от того, кем представился звонивший, и проверить достоверность звонка);
- не отвечать на** незнакомые телефонные номера.

УМВД России по Владимирской области информирует о том, что ни сотрудники банка, ни другие третьи лица не могут запрашивать важную конфиденциальную информацию по телефону!

Поэтому, скорее всего, звонки с соответствующей просьбой являются мошенническими.

Что такое – АКТИВНОСТЬ?

Активность - это ПОЗИТИВ, это желание ЖИТЬ, ЛЮБИТЬ,

Психолог советует: Будь АКТИВНЫМ!

Активность это: видеть красоту природы! Общаться с ней! Живописные пейзажи, возможность наблюдать за сезонными изменениями, да и просто свежий воздух - лучшие способы снять стресс. И это признано как психологами, так и физиологами

Творчество. Оно как фейерверк! Без творчества нет вкуса к жизни. Она становится пресной и наполненной только механическими делами.

Внешность. Ухаживайте за собой. Помните, если вы неприятны себе-другим вы точно не понравитесь. Любите себя и украшайте! Каждый день, как первый раз! Или как последний....

ЗОЖ- первый постулат для тебя . Без здоровья нет жизни. Стоит ли сознательно портить его временными «вредностями?»

Досуг. Досуг - это не отдых на диване. Это полезная занимательная активность. Это любая культурная программа, полезное общение, чтение книг, просмотр фильма, посещение выставки или путешествие...

Увлекайтесь! Чем? Тем к чему лежит душа. Увлечение тесно связано с творчеством. Жить с увлечением - знать «зачем жить!»

Встречи. Чем больше у вас друзей - тем больше общения. Не замыкайтесь на одиночестве. Может быть, общение с вами кому-то очень нужно? Общаясь с другими - вы найдете смысл – быть кому-то полезным.



СПАСАТЕЛЬ - 33

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА НА ДОРОГЕ.

По статистике наезд на пешехода – один из распространенных видов дорожно-транспортных происшествий. Чаще всего такие ДТП происходят в вечернее/ночное время, а также в утренние часы. В сумерках водитель не в состоянии вовремя увидеть вышедшего на проезжую часть пешехода и оценить ситуацию.

Согласно статистическим данным, значительная часть жертв ДТП — дети и пожилые люди.

И если за детьми зачастую смотрят родители, то пенсионеры часто передвигаются возле проезжей части в одиночку.

Ухудшение слуха, зрения, замедление реакции и скорости ходьбы — к сожалению, эти возрастные изменения неизбежны и влекут за собой риск попасть в опасную ситуацию на дороге.

- Пожилым лучше передвигаться по улице в сопровождении родных и близких или же обратиться за помощью к прохожим.
- Никогда не забывайте, что переходить дорогу следует только по пешеходным переходам. Если пешеходной «зебры» нет, сначала нужно убедиться, что поблизости нет автомобилей или они остановились, чтобы вас пропустить.
- На прогулке идите по тем дорогам, которые вам хорошо знакомы.
- Некоторые люди преклонного возраста предпочитают переходить дорогу не по переходу, а наискосок. Это неправильно и опасно! Путь по прямой линии намного короче!
- Используйте свето-возвращающие элементы — они помогут вам быть заметными для водителей.





Формула здоровья: АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



Пусть говорят, что старость - это хвори,
Что беспощадно разрушают ум,
Букет болячек, немощность, и соли,
Склероз, запоры и сердечный шум;
Артрит-дружок, бессонница, угрюмость,
Ворчание, нервозность, глухота
И, будто покидает душу ЮНОСТЬ
Стирая в пыль счастливые года.
Но вы не верьте! Это сплетен шорох!
Вы, если молоды душой всегда,
В пороховницах сохраните порох
И проживете с радостью года !

Жить интересно! Познавать новое! Сохранять активность и долголетие жителям пансионата помогает социальный проект «Туристический кластер 60+» в рамках которого проживающие знакомятся с культурно- историческим наследием региона. Они уже побывали в доме Шориных (г. Гороховец), Музее лаковой миниатюры п. Мстера, музее редкой книги (г. Вязники); встретились с писателями –краеведами, членами клуба бардовской песни.



Спорт и активное долголетие

Физическая культура и спорт для пожилых людей – верный способ долгое время поддерживать организм. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Для пожилых мужчин и женщин тренировки имеют первоочередное значение. Они помогают:

- укрепить мышечный каркас;
- улучшить координацию движений;
- увеличить подвижность опорно-двигательного аппарата;
- стимулировать интеллектуальную работу головного мозга;
- повысить толерантность сердца и сосудов к физической работе;
- укрепить иммунитет;
- отрегулировать работу пищеварительного тракта;
- сделать дыхание более эффективным;
- стабилизировать вес;
- нормализовать сон;
- улучшить психоэмоциональное состояние;
- снизить риск развития некоторых болезней внутренних органов, нервной системы.

Тренироваться нужно систематически, соблюдая некоторые правила:

1. **Наращивайте нагрузки постепенно. Начинайте с самых простых заданий по времени не больше 10 минут. Затем каждые 5 дней увеличивайте продолжительность занятий и количество упражнений.**
2. **Контролируйте свое состояние во время физических нагрузок: артериальное давление, частота дыхания, пульс до и после занятий. Нормы прироста показателей и скорость их возвращения к исходным значениям для лиц старшего возраста определяются врачом.**
3. **Подбирайте занятия по силам, не гонитесь за рекордами. Учитывайте, что при болезнях сердца, позвоночника, суставов многие виды нагрузок противопоказаны.**
4. **Выбирайте приятные для себя занятия, от которых вы будете получать удовольствие.**
5. **Грамотно распределяйте нагрузки в течение дня. Утром выполняйте простую разминочную гимнастику. На самую напряженную работу отведите дневное время. А вечером можно ограничиться прогулкой на свежем воздухе.**
6. **Каждую тренировку предваряйте дыхательной гимнастикой и короткой разминкой, чтобы разогреть все группы мышц.**
7. **Первые занятия лучше проходить под руководством инструктора.**
8. **Нередко люди в пожилом возрасте стесняются заниматься спортом в зале. В таких случаях лучше посещать групповые тренировки для людей близкой возрастной категории либо записаться на индивидуальные занятия.**

Важно! Перед началом любых тренировок в первую очередь посоветуйтесь с доктором.

В зависимости от выявленных проблем со здоровьем он посоветует подходящие виды физических нагрузок, а также определит оптимальную частоту и длительность занятий.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Литературная страница

И СНОВА ВСТРЕЧИ С ФАТЬЯНОВЫМ....

В разгар праздничной недели, посвящённой 245-летию города Вязники, Пансионат имени Е.П. Глинки вновь распахнул свои двери для гостей юбилейного 50 Всероссийского Фатьяновского праздника.

Украшенная площадка внутреннего двора создала атмосферу праздника, как для зрителей, так и для артистов.

Праздничное торжество приветственными словами открыла директор отдела социальной защиты населения по Вязниковскому району Г.В. Смирнова. Она поздравила присутствующих со значимым событием для всех вязниковцев и, пожелав хорошего настроения, передала микрофон ведущей праздника - внучке поэта Анне Фатьяновой-Китиной.

Гостями встречи и участниками уникальной концертной программы стали: Ольга Голицына, Вера Никонова (певицы, г. Москва), Владимир Захаров (солист ансамбля песни и пляски имени Александрова г. Москва), Константин Одегов (кинорежиссёр, продюсер, журналист, г. Москва), Михаил Спирин (пианист, г. Москва), Егор Цедяков (правнук А.И. Фатьянова).

Генерал-лейтенант пограничных войск Роман Шамильевич Муллаянов (г. Королёв, Московская область) преподнёс в дар Пансионату сборники стихов собственного сочинения. А настоящим украшением праздника стало выступление нашего земляка, а ныне солиста хора им. Пятницкого Дмитрия Чукарёва.

Концертная программа была насыщенной, яркой, и впечатляющей. На празднике звучали стихи и песни Алексея Фатьянова. Так же были исполнены романсы и русские народные песни. На протяжении всей встречи царила очень дружеская атмосфера.

Праздник удался на славу! Все остались довольны от праздника, а воспоминания и впечатления у жителей Пансионата сохранятся в памяти надолго.

Мы с удовольствием будем ждать новых встреч!



Вкусная страница

Витамины играют важную роль в организме: они способствуют его полноценному функционированию, а также помогают укрепить иммунитет. Основные витамины – А, В, С и Е – можно найти в различных продуктах, немалое их количество приходится и на овощи.

Витамин А

Этот витамин особенно важен для зрения. Издревле продукты с высоким содержанием витамина А считались средством от так называемой «куриной слепоты». Он помогает устоять перед вирусными и бактериальными инфекциями. Он является антиоксидантом, а значит, защищает организм от негативных воздействий. Он поддерживает работу таких важных органов как сердце, легкие и почки. Вот перечень продуктов, богатых витамином А: морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, петрушка; бобовые; абрикос, манго, персики, виноград.

Витамины группы В

Комплекс витаминов группы В — один из самых важных для организма, и поэтому должен обязательно присутствовать в рационе каждого человека.

Он улучшает работу кишечника, состояние кожи, поддерживает эмоциональное здоровье, нормализует работу сердечно - сосудистой системы, способствует энергообмену клеток в организме.

Он укрепляет иммунитет и повышает устойчивость к заболеваниям

Как известно, особенно богаты комплексной группой витаминов В томаты, шиповник, горошек, морковь, фасоль, шпинат; фисташки, фундук, миндаль, семечки подсолнечника и пр.

Витамин С

Его также называют аскорбиновой кислотой, и он является одним из мощнейших антиоксидантов. Он регулирует обмен веществ и выводит токсины, способствует росту клеток тканей и костей, ускоряет процесс восстановления ослабленного организма, укрепляет иммунную систему, защищает организм от инфекций

Больше всего витамина С содержится в овощах и фруктах: сезонная ягода (клубника, облепиха, черника, вишня, клюква и т. д.), капуста, цитрусовые, киви, перец болгарский, чили, картофель, помидоры свежие.



ТВОЯ жизнь в ТВОИХ руках!

Именно от человека зависит, как складывается его жизнь.

Серо и буднично - когда один день похож на все остальные?

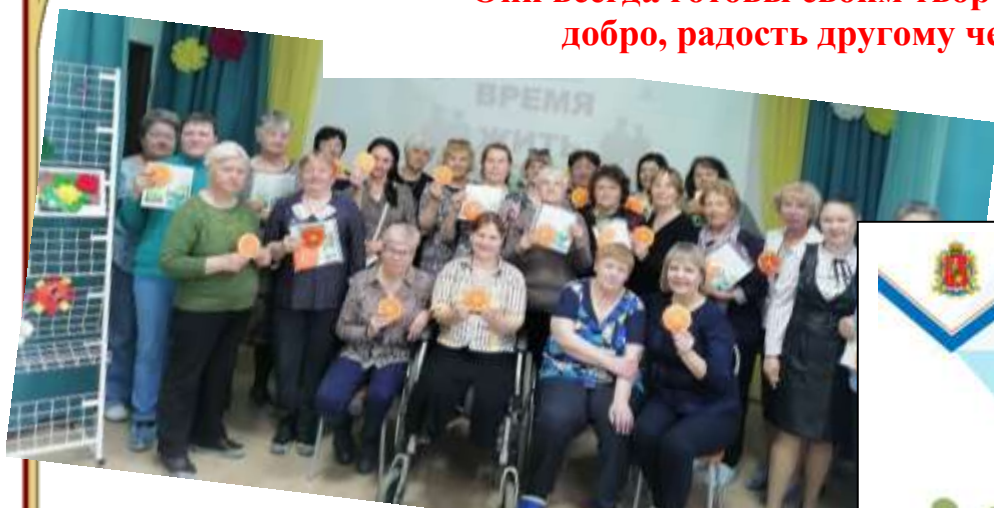
Или ярко - когда много событий и впечатлений.

Для выбора занятий и интересных дел созданы разнообразные кружки, клубы. Осталось только начать! Дерзай! И ты будешь в числе первых!



МЫ ВАМИ ГОРДИМСЯ

Серебряные волонтеры Пансионата активные участники культурно - общественной жизни Пансионата. Они всегда готовы своим творчеством подарить добро, радость другому человеку.



У нас НЕТ ВРЕМЕНИ для уныния!

**Старость - не время для уныния!
Старость - ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ
НЕИСПОЛНЕННОЙ МЕЧТЫ!**





Нам старость – не преграда,
 ее и звать не надо
 Пусть в роще погуляет и
 спустится к реке
 А возраст пожилой наш, дается,
 как награда
 Теперь с тобою в жизни идем
 мы налегке




СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ
 КОНКУРС ПРОЕКТОВ

03.06 Ворошилова Галина Николаевна

03.06.Павлова Тамара Федоровна

04.06 Павлова Светлана Петровна

15.06.Богданова Ольга Александровна

15.06.Чернышева Зинаида Ивановна

19.06.Малева Галина Александровна

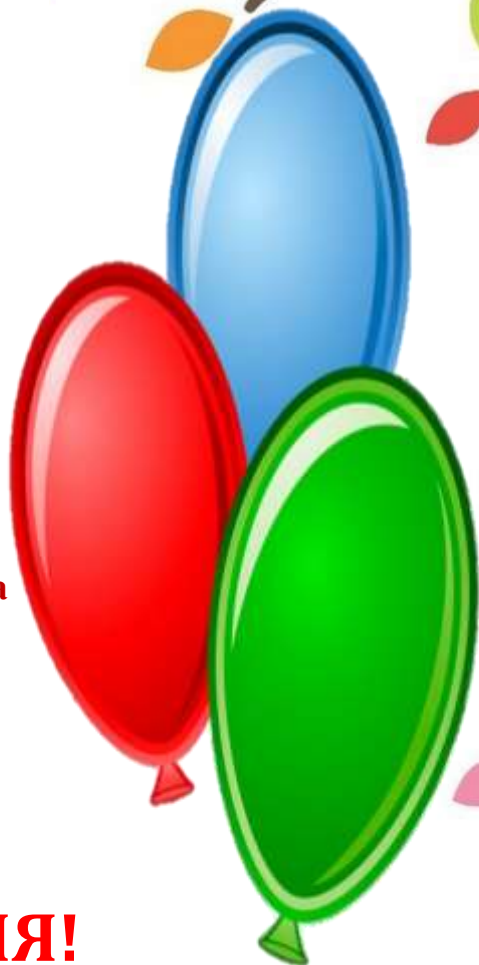
**20.06. Рязанцев Геннадий
Александрович**

02.07.Шарапова Любовь Валентиновна

06.07.Тихонов Константин Евгеньевич

18.07.Кубикова Нина Николаевна

23.07.Егорова Мария Александровна



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!



**С днем рождения
поздравляем!
Счастья, радости желаем,
Быть всегда на позитиве,
Позабыть 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!**

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

ВЕНГЕРСКИЙ

Необходимо вычеркнуть все слова из сетки кроссворда, используя предложенные ниже.

Б	С	И	С	О	Р	М
А	Р	Р	Е	С	К	И
К	Б	А	Н	К	О	П
Р	А	Т	Б	Е	Р	Н
О	В	Ь	А	Р	У	А
Ф	Е	Х	Т	А	Т	Р
Д	Р	Е	О	И	В	А
К	А	И	В	Г	К	Л
У	Л	Н	А	А	Р	Н
Б	А	Л	О	Б	О	И
У	К	О	Б	И	К	Т
Т	Ы	Л	О	Н	Р	У
М	А	К	Ч	О	А	Н
А	А	К	Н	К	Ф	О
Т	Р	К	О	Л	Е	Й
Ш	Е	О	Е	Ь	Т	Е
К	А	Р	Д	П	А	В
М	Ш	Т	М	У	Р	А
Ы	Н	А	Н	Г	И	Н
М	Е	В	К	Т	С	О
А	Л	О	А	К	У	Д
Н	Г	У	С	Т	П	И

БИНОКЛЬ. ДРАКУЛА. КОЛОБОК. КРОВАТЬ.
КУПИДОН. МАНГУСТ. МУРАВЕЙ. ПАТЕ-
ФОН. БАРБАРИС. МАТРЕШКА. ШТАНГИСТ.
АККОРДЕОН. БУТЫЛОЧКА. ГАРНИТУРА.
МИКРОСКОП. МЫШЕЛОВКА. СЕНБЕРНАР.
КЛАВИАТУРА. ФЕХТОВАНИЕ.

КРОССВОРД «БУКВОПАД»

В этом кроссворде отсутствуют буквы в словах. Они приведены ниже

К		К		М		К		П
			М		Г	А		Л
Р		С		Ш		Н		
	С	Т	Р		Н		В	Т
Т				К		Д		К
	В	Р			М		М	
		С						
	Т	Р		Й	Л		Р	
	К		Н					
Л		Н	Ь		Р		З	
				П		Р		Т
Б		С	К		Т	Б		Л
		С		Т				
В			Т	Л		Т		Н
Ь		Н				А		Т

А	Е	А	О	Я	Е	А	О	А
Е	А	И	Е	Е	А	А	О	А
А	А	О		О	Я	О	О	И
Ю		Ё		Е		Е		А
О							И	



От редакторов:
Уважаемые читатели!
Мы продолжаем знакомить Вас
с интересными людьми,
живущими рядом.
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**