

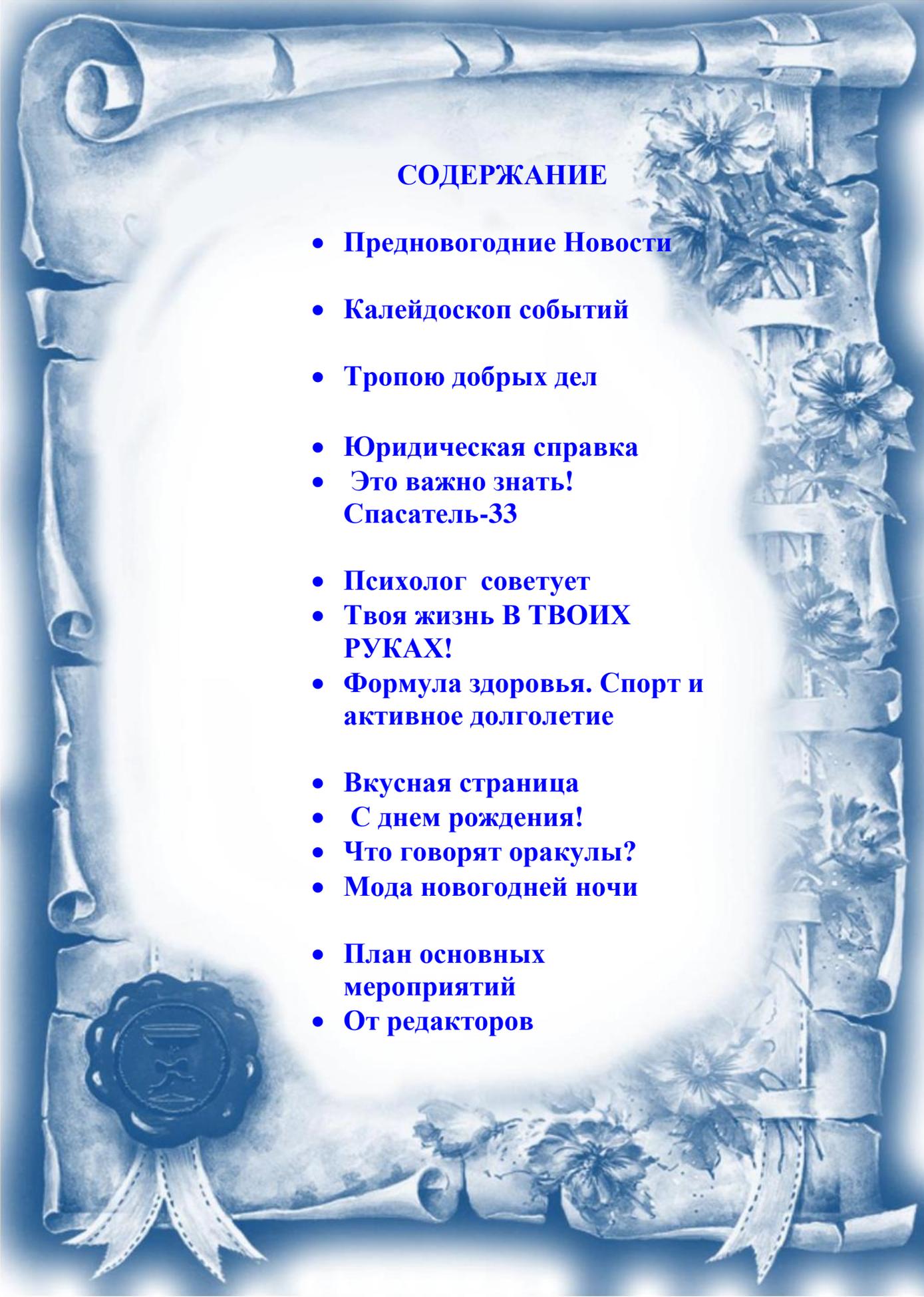


выпуск №8

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»*

**декабрь 2022 г.
г.Вязники**



СОДЕРЖАНИЕ

- Предновогодние Новости
- Калейдоскоп событий
- Тропойю добрых дел
- Юридическая справка
- Это важно знать!
Спасатель-33
- Психолог советует
- Твоя жизнь В ТВОИХ
РУКАХ!
- Формула здоровья. Спорт и
активное долголетие
- Вкусная страница
- С днем рождения!
- Что говорят оракулы?
- Мода новогодней ночи
- План основных
мероприятий
- От редакторов

Предновогодние НОВОСТИ

Международное движение #МЫВМЕСТЕ объявило
с 19.12.2022 года по 31.12.2022 года
предновогоднюю акцию «НОВЫЙ ГОД в каждый дом»
Цель акции: создать предновогоднее настроение, подарить
тепло тем, кто в этом нуждается.
УВАЖАЕМЫЕ ПРОЖИВАЮЩИЕ!

Приглашаем вас поздравить новогодними открытками и
пожеланиями, теплыми дружескими поздравлениями
проживающих в отделении милосердия маломобильных
граждан, подшефные семьи с детьми – инвалидами.





Дорогие друзья!

Уважаемые сотрудники, получатели социальных услуг, волонтеры - добровольцы!

*От всей души поздравляю вас с наступающим
Новым годом и Рождеством!*

Это самые светлые праздники, которые несут ощущение сказки и ожидание исполнения самых заветных желаний.

Это время, когда принято подводить итоги, оценивать сделанное, намечать планы на будущее.

В уходящий год мы с честью решали стоящие перед нами задачи. Наши достижения помогли обрести уверенность в своих силах, неудачи — научили не опускать руки.

Безусловно, было немало прекрасных минут, новых впечатлений, мы стали немного мудрее.

Пусть вместе с нарядной елкой и подарками новый 2023 год принесет много радости, тепла и уверенности!

*Е.А.Сергеева— директор ТБУССОВО
«Вязниковский пансионат им.Е.Л.Глинки»*

Калейдоскоп событий

АНОНС областной
благотворительной акции
Департамента социальной
защиты населения
Владимирской области
«Тайный Дед Мороз»

*Уважаемые земляки, соседи, друзья
и просто неравнодушные люди!
Новый год – пора исполнения желаний.*

*В рамках проведения акции «Тайный Дед Мороз» в
стационарных учреждениях социального обслуживания
области работает Мастерская Деда Мороза, где
проживающие начали готовить новогодние сюрпризы,
поздравления и подарки.*

*Акция будет проходить с 26 декабря по 31 декабря.
Ее основная цель - подарить новогоднее настроение,
порадовать своего друга подарком или пожеланием!
Ведь в детстве каждый писал письмо Деду Морозу с самыми
заветными мечтами.*

*Новый Год - отличная возможность стать волшебником,
чтобы подарить чудо другому человеку.*

**Всех неравнодушных призываем присоединиться к
областной акции!**

*По вопросам участия необходимо обратиться к специалисту
по комплексной реабилитации Поляковой Е.Н.*

Тропой добрых дел

*25 декабря исполняется 6 лет со дня гибели
Доктора Лизы, чье имя носит наш Пансионат.
Уважая память о ней, следуя ее заветам, в Вязниковском
районе Серебряные волонтеры пансионата проводят акцию
«Зажигаем памяти свечу».*

*Во время акции информационная деятельность участников
и серебряных волонтеров будет направлена на
популяризацию ее добрых дел.*

Мы - ее последователи и продолжатели ее дел.

*В память о Докторе Лизе
23.12.2022 года в 10.00 часов проводится
«час памяти»*

**Всех неравнодушных призываем присоединиться к нашему
мероприятию, почтить память Елизаветы Петровны
Глинки; отдать дань уважения ее благому начинанию и
присоединиться к движению серебряных волонтеров.**

*По вопросам участия необходимо обратиться к
культурному организатору Антоновой С.В.*



Юридическая справка:

В последнее время в администрацию учреждения поступает много заявлений с вопросами: Почему размер оплаты за оказание услуг в пансионате у меня увеличился? Почему у меня дополнительно высчитали за прошлый месяц?

Ответ на данный вопрос дает юрисконсульт учреждения Ольга Вячеславовна Ольшанецкая:

Один раз в году у каждого пенсионера наступает право на перерасчет пенсии с учетом введения новых законодательных актов. Действия по перерасчету производятся пенсионным фондом России без заявления получателей пенсии.

Узнать о происходящих изменениях в начислении пенсии каждый человек может в личном кабинете на портале госуслуг, или в отделении пенсионного фонда по месту проживания подав при этом соответствующее заявление.

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.

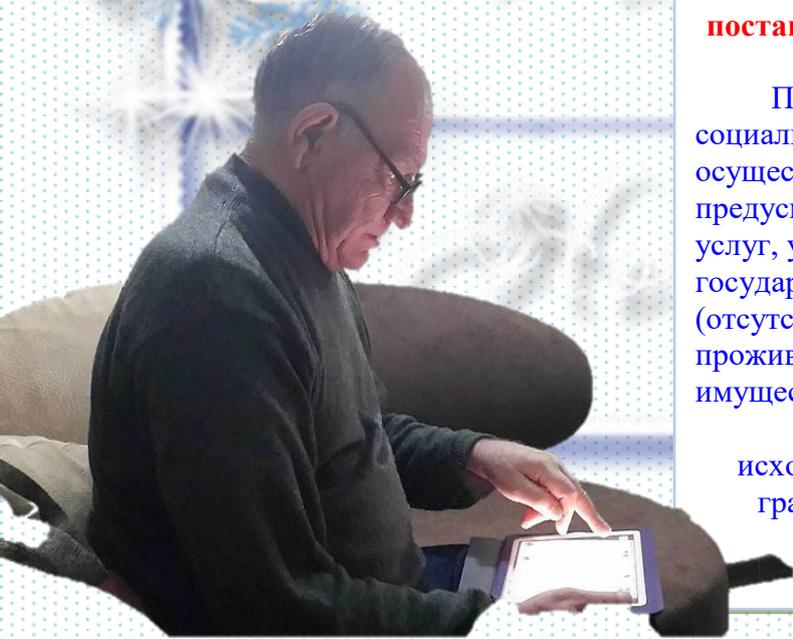
Порядок определения среднедушевого дохода для предоставления социальных услуг бесплатно для целей настоящего Федерального закона устанавливается Правительством Российской Федерации.

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.



Для чего нужно быть в курсе изменений размера пенсии?

*Разъяснения по данному вопросу дает главный бухгалтер учреждения
Ольга Константиновна Рогова:*

Для проживающих в социальном стационарном учреждении существует обязанность по оплате социальных услуг, которая исчисляется в размере 75% от среднедушевого дохода.

Если вы нигде не подрабатываете, не получаете дополнительные средства, то для вас пенсия - есть единственный источник дохода. Среднедушевой доход в этом случае будет начисляться следующим образом:

Размер пенсии за январь, февраль... и т.д. в течении года суммируется и полученная цифра делится на 12.

В случае изменений размера пенсии в сторону уменьшения или увеличения меняется (!!!!) и среднедушевой доход.

А значит, изменяется и сумма средств, которые вы должны оплатить за услуги Пансионата.

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.

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.

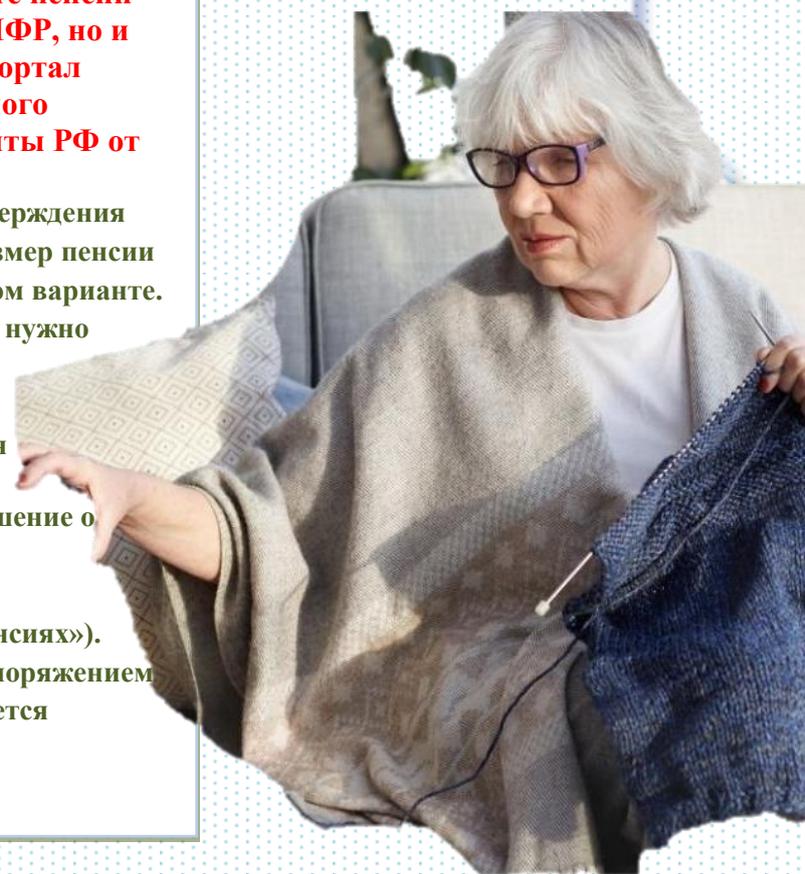
Уведомление о принятии заявления выдается после предоставления им документов.

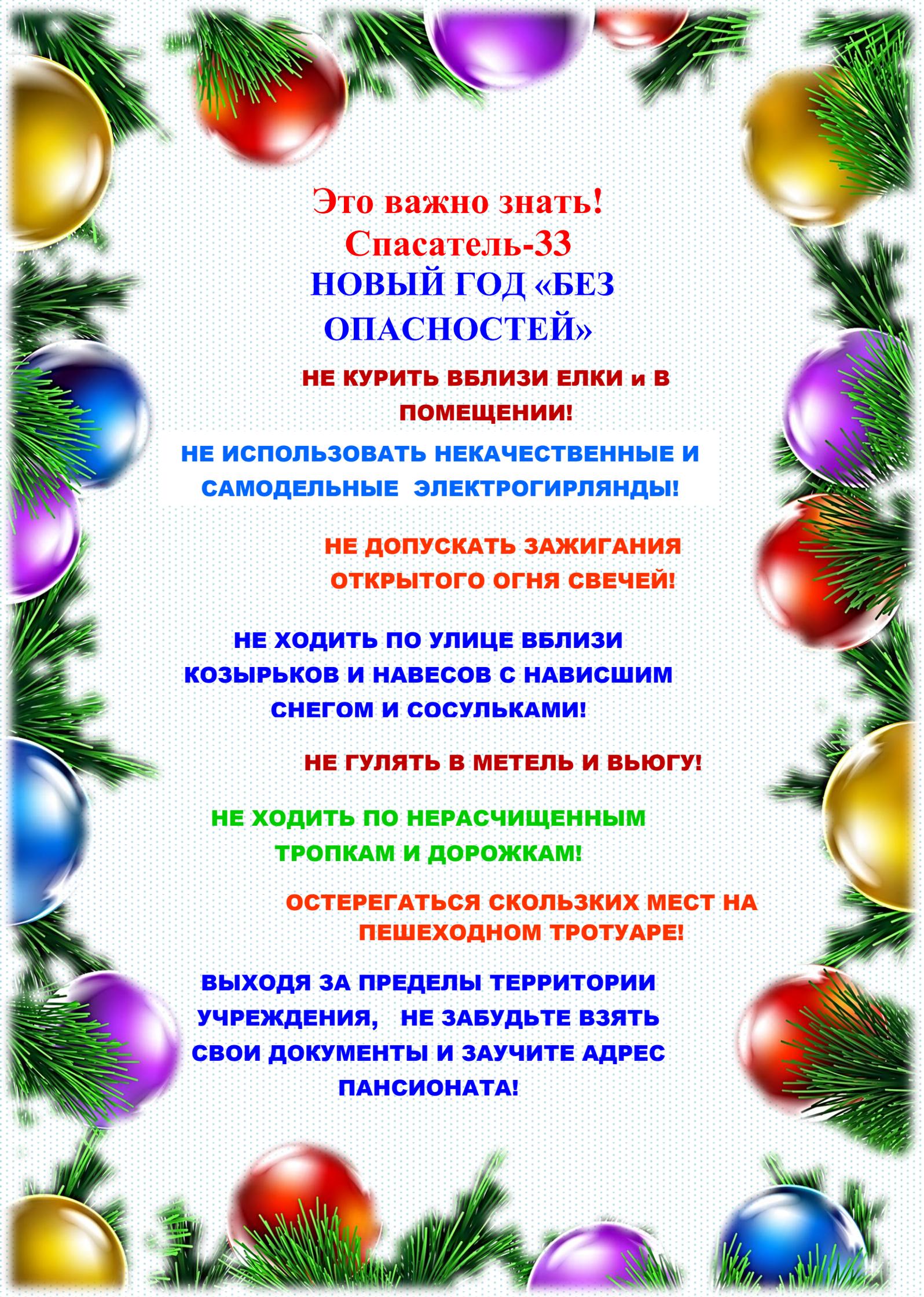
После этого в течение 5 дней принимается решение о перерасчете или отказе в нем.

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.





Это важно знать!
Спасатель-33
НОВЫЙ ГОД «БЕЗ
ОПАСНОСТЕЙ»

НЕ КУРИТЬ ВБЛИЗИ ЕЛКИ и В
ПОМЕЩЕНИИ!

НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ И
САМОДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОГИРЛЯНДЫ!

НЕ ДОПУСКАТЬ ЗАЖИГАНИЯ
ОТКРЫТОГО ОГНЯ СВЕЧЕЙ!

НЕ ХОДИТЬ ПО УЛИЦЕ ВБЛИЗИ
КОЗЫРЬКОВ И НАВЕСОВ С НАВИСШИМ
СНЕГОМ И СОСУЛЬКАМИ!

НЕ ГУЛЯТЬ В МЕТЕЛЬ И ВЬЮГУ!

НЕ ХОДИТЬ ПО НЕРАСЧИЩЕННЫМ
ТРОПКАМ И ДОРОЖКАМ!

ОСТЕРЕГАТЬСЯ СКОЛЬЗКИХ МЕСТ НА
ПЕШЕХОДНОМ ТРОТУАРЕ!

ВЫХОДЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ ТЕРРИТОРИИ
УЧРЕЖДЕНИЯ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ
СВОИ ДОКУМЕНТЫ И ЗАУЧИТЕ АДРЕС
ПАНСИОНАТА!

Важнейшая цель национального проекта «Старшее поколение» — сделать так, чтобы люди жили как можно дольше без ограничений, вызванных возрастом и обстоятельствами.

Для этого в Пансионате активно реализуются библиотечные инновации. Знакомство с литературой и литературным творчеством происходит не только через книги, но и на цифровых платформах.

Цифровая компетентность пожилых граждан – один из самых острых моментов, создающих огромный информационный и возрастной барьер общения для пожилого человека.

« Digital»-движение пожилых граждан из числа жителей пансионата начинается в Школе компьютерной грамотности и продолжается в участии в различных онлайн-конкурсах, викторинах, программах.

Теперь у каждого жителя есть возможность понять:

Твоя жизнь в твоих руках!



Сайт ВЦТМ "Город будущего" является онлайн - площадкой, главная цель которой участие всех желающих от детей до взрослых во Всероссийских творческих конкурсах, в том числе конкурсах чтецов. Жители пансионата Наталья И. и Любовь Ш. рискнули (!) и приняли в очередной раз (!) участие и заняли 3-е место в номинации «Чтение стихотворения» Всероссийского осеннего конкурса чтецов стихов с Международным участием «Об осени я расскажу стихами»



Во Всероссийском конкурсе чтецов стихов с Международным участием «Читаем стихи Есенина», приняла участие Людмила Г. По итогам конкурса она заняла 2-е место в номинации «Чтение стихотворения» и награждена Дипломом.



А вот Вера Г. приняла участие в межрегиональной сетевой акции «Осенний калейдоскоп», посвященной прекрасному, самому поэтическому времени года – осени, организованному МБУК «Чаплыгинской центральной межпоселенческой библиотекой». В ее исполнении прозвучало стихотворение А.Майкова «Осень». За свои творческие способности, умение чувствовать красоту и выразительность стиха, Вера Константиновна отмечена сертификатом участника акции.

Завершился онлайн-конкурс частушек «Эх, частушка удалая!», который был организован ЦБ МБУ г. Уфа в целях распространения художественными средствами частушек, русского фольклора и развития вокального жанра. По итогам конкурса жители пансионата им. Е.П. Глинки Павел Г. и Любовь З. награждены Дипломами 3 степени.



Для решения информационных проблем инвалидов по зрению в пансионате обучают компьютерной тифлотехнологии. «Говорящие» компьютеры дают шанс слабовидящим (!) пользоваться компьютером на уровне с обычными людьми. Они свободно пользуются интернетом, используют различные программные продукты и девайсы.

С помощью тифлофлешплеера они слушают книги и музыку, читают книги, напечатанные укрупненным плоскочечатным шрифтом, которые любезно предоставляет Владимирская библиотека для слепых.



Нина К. приняла участие в открытом литературном фестивале «Зима в поэзии искрится», где прочитала одно из любимых стихотворений Николая Рубцова «Далекое» результаты еще не подведены, но мы точно уверены-ЕЕ ЖДЕТ ДОСТОЙНАЯ НАГРАДА!

Национальным проектом «Демография. Старшее поколение» предусматривается организация разнообразных мероприятий, направленных на укрепление здоровья пожилых людей. В нашем учреждении для этого имеются спортивный и тренажерный залы, оборудованная спортивная площадка на улице; в наличии разнообразные тренажеры и медицинская аппаратура. Однако многое зависит от самого человека. Сколько примеров знает история, когда прикованный к постели человек вдруг начинает ходить!

Спорт и активное долголетие. Формула твоего здоровья



Медицинские исследования отмечают, что физическая активность в пожилом возрасте может даже снизить риск развития деменции и болезни Альцгеймера.

Умеренные оздоровительные занятия, по крайней мере 2,5 часа в неделю, благотворно скажутся на здоровье. В качестве физической нагрузки можно ездить на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой, плавать или просто шагать по пешеходным дорожкам.

Постарайтесь не сидеть на месте слишком много. Прогулка вверх и вниз по лестнице, недолгий променад по району и даже короткое, но регулярное, передвижение по комнате, улучшит ваше самочувствие.

Как сохранить свое здоровье? Движение и достаточные физические нагрузки улучшают качество и прочность костной ткани. 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.



Вкусная страница: балуем себя в праздник

*Активно реализуется в рамках социального проекта «Благодаря и вопреки», национального проекта «Старшее поколение»
социальный проект «Чайная комната».*

Постоянно пополняется мастерицами убранство чайной комнаты, обеспечивающее уютную обстановку, благоприятной психологической атмосферы.

И вновь, как в детстве: Шоколадная колбаса

Шоколадная колбаса – простой легкий и сытный десерт, который готовится без выпечки. Это разновидность домашнего пирожного, домашнего печенья.

Колбасой его назвали за форму, в которой он изготавливается.

В составе шоколадной колбасы 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.

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. При подаче на стол нарезают порции, выкладывают на блюдо и подают к столу к чаю.

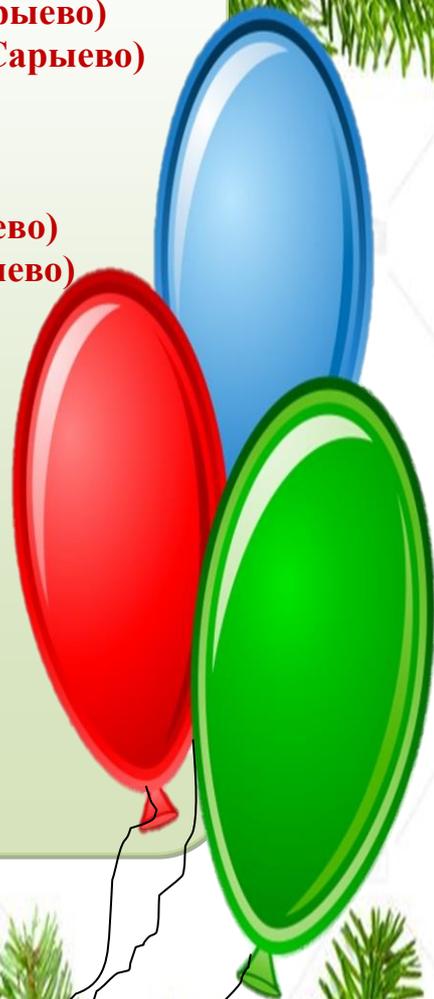


С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

01.12.2022 – Бородович Елена Юрьевна (Сарыево)
04.12. 2022 – Зотов Александр Дмитриевич
07.12. 2022 – Дранишников Николай Иванович
08.12. 2022 – Помогаев Андрей Николаевич (Сарыево)
09.12. 2022 – Музюкина Маргарита Ивановна (Сарыево)
10.12. 2022 - Митенкова Зинаида Николаевна
13.12. 2022 – Панин Борис Дмитриевич
18.12. 2022 – Фролов Михаил Иванович
26.12. 2022 – Озирный Олег Николаевич (Сарыево)
26.12. 2022 – Наумова Любовь Фёдоровна (Сарыево)

С днем рождения
поздравляем!

Счастья, радости желаем,
Быть всегда на позитиве,
Позабывать 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!



ЧТО говорят ОРАКУЛЫ?

(год кота и кролика: предсказания на 2023 год)

*Черный Водяной Кролик (Заяц, Кот) — символ наступающего 2023 года,
Почему называют годом Кота*

Кролик и Кот чем-то схожие создания — оба пушистые, ласковые и при этом умеют приземляться на четыре лапы после падения. Но в разных культурах отношение к ним не одинаковое. Так, предстоящий год для китайцев связан с Кроликом, тогда как Кота почитают японцы, тайцы и вьетнамцы. Это связано с местными отличиями в гороскопах. В России же в качестве символов прижились сразу два зверя, поэтому мы называем 2023-й годом Кролика и Кота одновременно..

Характеристика и значение

На смену символа Тигра — хищника приходит Кролик — спокойный, милый и дружелюбный зверь. Астрологи считают, что Новый 2023 год принесет в наш мир процветание, благоприятные перемены и умиротворение.

Кролик олицетворяет семейственность, поэтому можно ждать, что в этом году наладятся дела в семейных отношениях, а в доме воцарится уют и хорошая атмосфера.

Конечно же не все зависит только от Зайца или Кота, людям важно самим нести добро, чтобы получить его в ответ.

Что принесет

*Новый год обещает нам спокойную жизнь без драм и конфликтов.
На первый план выйдут внутрисемейные отношения, романтика, общение.*

Как задобрить

Астрологи уверены, что удача, счастье и любовь обязательно посетят дом тех, кто сможет понравиться Водяному Кролику. Так как животное ценит семью, то стоит встречать Новый год в кругу самых близких, при этом важно, чтобы в доме была чистота и уют. Кроме того, стоит подумать о том, как украсить жилье и что надеть — считается, что правильная палитра обязательно привлечет Кролика.

Как правильно встречать Новый год Кролика

Кролик хоть и доброе животное, но не стоит испытывать его характер — лучше подготовиться к Новому 2023 году тщательно — решить незаконченные дела, построить планы на будущее, отпустить обиды, украсить дом и елку, подобрать новогодний образ и пригласить к столу родных и близких.

Какие цвета любит

В первую очередь важно обратить внимание на те цвета, которые являются главными в году: черный цвет и волнистые линии, пастельные бежевые оттенки, а также с белый, серый.

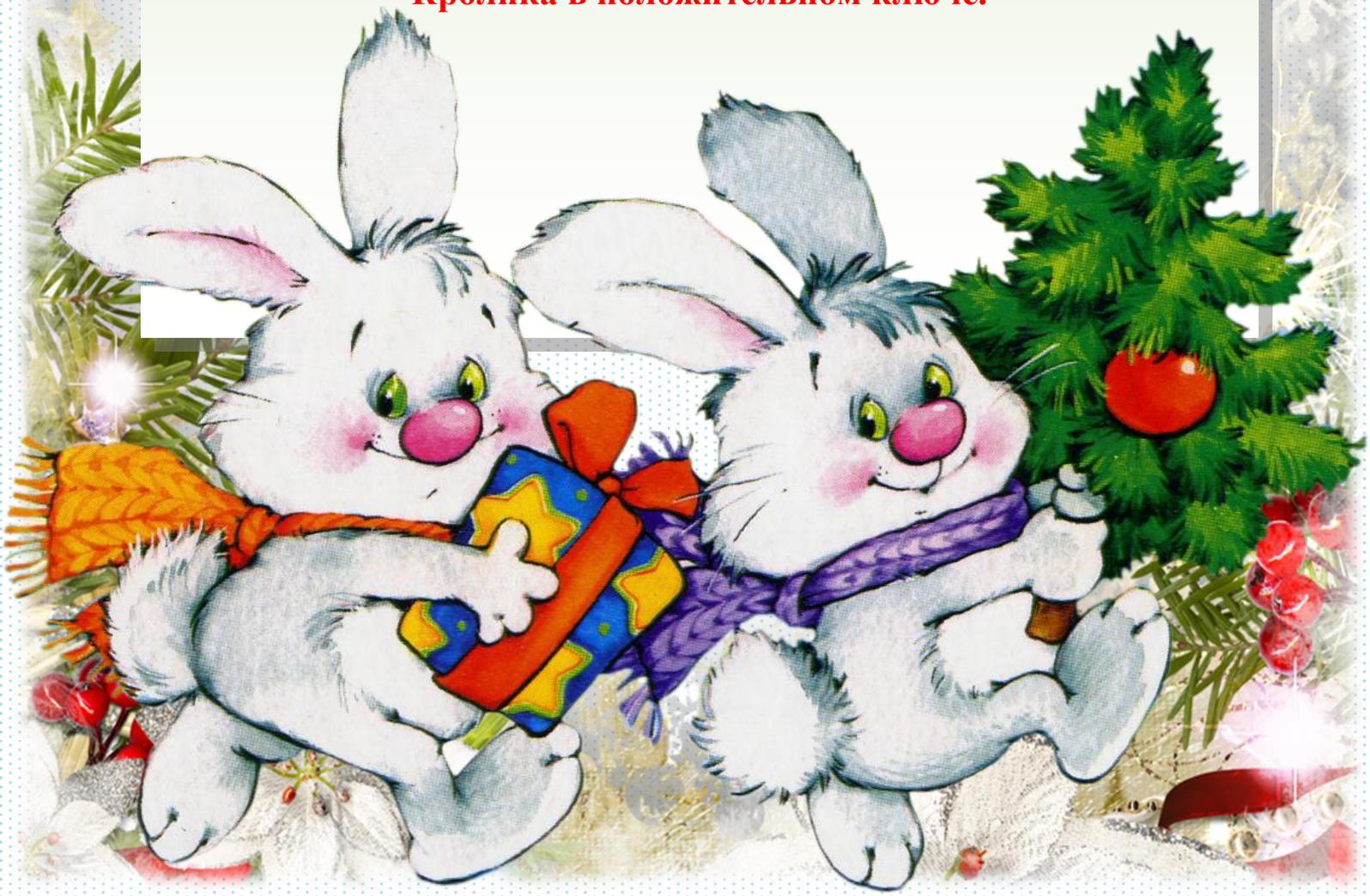
Какой должен быть новогодний стол

Кот и Кролик по достоинству оценят любые блюда из овощей и фруктов. При этом рецепты могут быть совсем простые, без многослойных салатов и сложных гарниров. Мясные блюда при возможности лучше заменить рыбой и сырами.

А ЧТОБЫ ЗАВЕТНЫЕ ЖЕЛАНИЯ В 2023 ГОДУ СБЫЛИСЬ, ОРАКУЛ РЕКОМЕНДУЕТ:

- **Навести чистоту** — самая главная примета. Стоит заранее избавиться от залежей ненужных предметов, вымыть окна, постирать шторы, раздать вещи, которые не носят.
- **Стать “волшебником”** для кого-то. Например, сделать небольшой презент соседке по комнате, помочь соседу или перевести небольшую сумму денег на благотворительность.
- **Вернуть все долги до 1 января**, доделать старые проекты и решить старые вопросы.
- **Написать желание под бой курантов** на небольшом листочке бумаги, сжечь его и, размешав в бокале с шампанским, выпить.

Такие действия помогают проводить Тигра и встретить Кролика в положительном ключе.



МОДА НОВОГОДНЕЙ НОЧИ?

В чем встречать Новый год Кролика

Как правило, новогодняя ночь — это повод похвастаться необычным платьем или стильным костюмом, которые в повседневной жизни редко удастся надеть.

К тому же год Кролика не обязывает выбирать конкретную одежду — достаточно того, чтобы образ был приятным и комфортным.

Символы года приветствуют любые образы: яркие и смелые, консервативные, и экстравагантные”, — утверждает художник – модельер Андрей Солозобов.

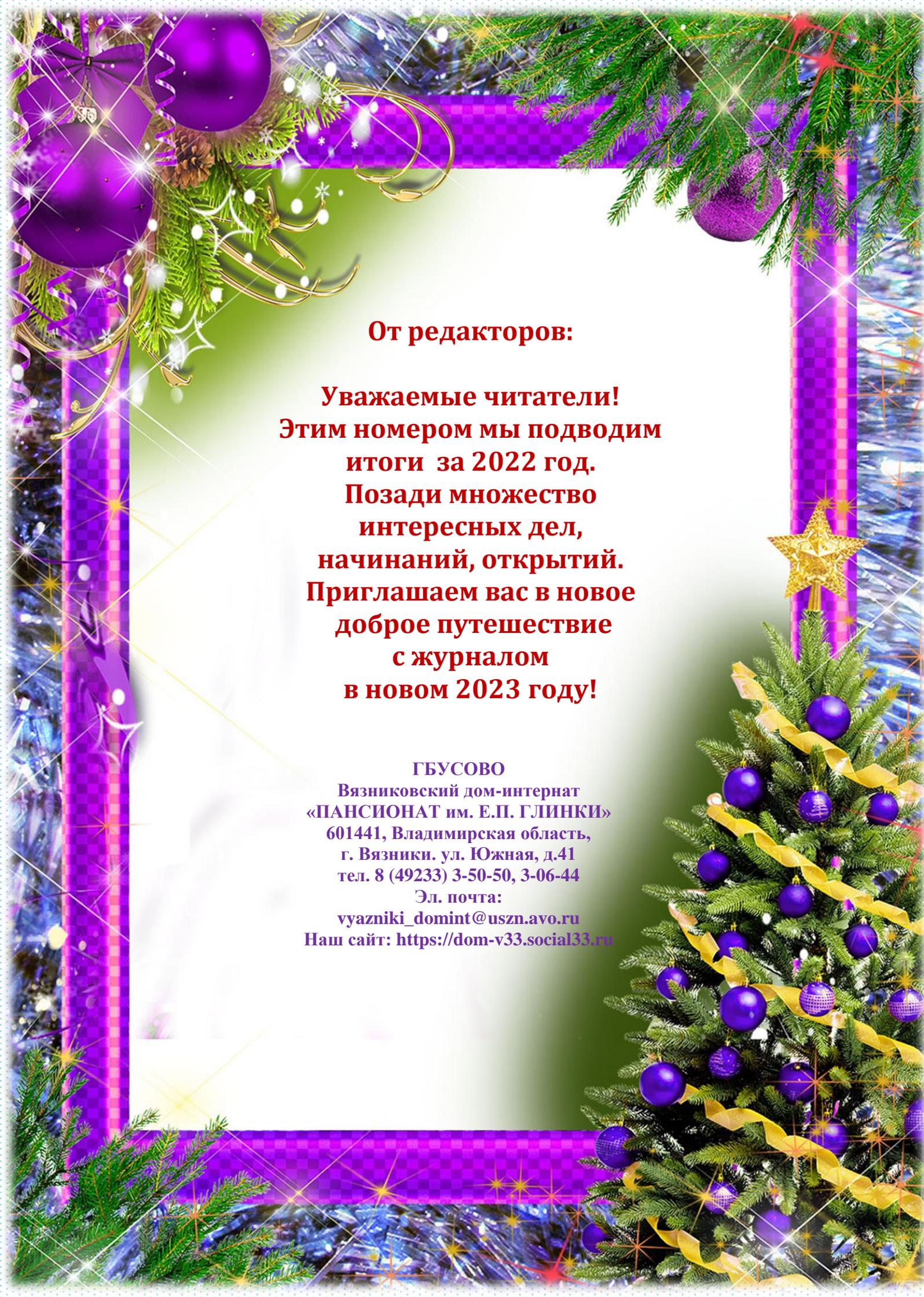
По его словам, под основной запрет КРОЛИКА попадает одежда из натуральной кожи и меха, в неестественных оттенках, с геометрическими узорами.

Ткани должны быть простыми, но добротными, гладкими или с флористическими паттернами.



План работы на декабрь 2022 года

Открытие декады инвалидов - концерт от СК Станки «Как прекрасен этот мир»	01.12.2022
Традиционная развлекательная программа «Жить здорово!»	02.12.2022
Концертная программа, посвящ. Дню инвалида в ГЦКиО «Спутник»	6.12.2022
Игра в клубе знатоков «Что? Где? Когда? » (тема: «Новый год – история и традиции»)	15.12.2022
День Памяти Е.П. Глинки – Возложение цветов к бюсту Е.П. Глинки, минута молчания	25.12.2022
Новогодний танцевальный вечер «А мы такие – зажигаем!»	27.12.2022
Новогодний огонёк «Пусть праздник всем подарит чудо!»	29.12.2022
Традиционная развлекательная программа «Жить здорово!»	02.12.2022
Литературно-музыкальный вечер «Николай Добронравов «В песне жизнь моя»	03.12.2022
Час кино - «Екатерина Савинова «Приходите завтра»	10.12.2022
Музыкальный вечер «Калейдоскоп хитов» Виктора Чайки	17.12.2022
К 100-летию образования СССР «Пятнадцать республик – пятнадцать сестер» вечер-воспоминание.	24.12.2022
Новогодний огонёк «Пусть праздник всем подарит чудо!»	29.12.2022
Развлекательное мероприятие с. Сарыево «Новогодние фантазии»	06.12.2022
Мастер-класс «Любимые герои»	09.12.2022
Цикл творческих занятий изготовление новогодних украшений «Новогодний сувенир»	12.12.2022 29.12.2022
Кулинарный час «Русские пельмени»	27.12.2022
Участие в областной акции «Новогодние окна»	15.12.2022
Беседы батюшки к празднику иконы Божией матери « В скорбях и печалях Утешение»	02.12.2022
Праздничный концерт посвященный «Международному Дню Инвалидов» Подростковый молодежный клуб «Тимуровец», клуб молодых людей с ОВЗ «Чайка»	03.12.2022
История праздника «Введение во храм Пресвятой Богородицы»	04.12.2022
Устный журнал ко « Дню Героев Отечества» от МБУК «ЦБС ИПБС Интеллект»	09.12.2022
Праздничный молебен к празднику «Владимирская икона Божией матери»	20.12.2022
Новогодний огонёк «Пусть праздник всем подарит чудо!»	29.12.2022



От редакторов:

**Уважаемые читатели!
Этим номером мы подводим
итоги за 2022 год.
Позади множество
интересных дел,
начинаний, открытий.
Приглашаем вас в новое
доброе путешествие
с журналом
в новом 2023 году!**

ГБУСОВО

**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: <https://dom-v33.social33.ru>**