

январь- март 2025 г.

выпуск №1

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

СОДЕРЖАНИЕ

- **Новости социальной защиты**
- **Калейдоскоп событий**
- **Тропой добрых дел**
- **Это важно знать!**
- **Спасатель-33**
- **Психолог советует**
- **Мозговой штурм**
- **Формула здоровья**
- **Спорт и активное долголетие**
- **Литературная гостиная**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **По страничкам нашей жизни**
- **Мы ВАМИ гордимся!**
- **Вкусная страница**
- **Современные тренды**
- **С днем рождения!**
- **От редакторов**



НОВОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Доплаты и компенсации пенсионерам в 2025 году

Для всех категорий пенсионеров увеличится социальная пенсия. Сумма социальной доплаты к пенсии зависит от размера прожиточного минимума. Если при расчете пенсии общая сумма (в том числе ежемесячные федеральные и региональные соц. выплаты) меньше прожиточного минимума, установленного в субъекте РФ, то пенсионеру автоматически должны установить доплату до этого минимума.

В 2025 году федеральный прожиточный минимум на душу населения для пенсионеров вырастет с 13 290 до 15 250 Р. При этом каждый субъект РФ принял собственный прожиточный минимум. Он может быть больше или меньше федерального. Во Владимирской области он составляет 15250.00 руб. От этой суммы зависит размер социальной доплаты неработающим пенсионерам.

Для некоторых категорий пенсионеров предусмотрены дополнительные ежемесячные выплаты:

- Для пенсионеров старше 80 лет будет установлена доплата в размере 1200 Р.

- Вдовы и вдовцы военнослужащих получают расширенные льготы. Они будут распространяться на детей до 23 лет.

- Для пенсионеров, в уходе, назначена надбавка в 1200 Р, которая будет перечисляться на их счета вместе с основной пенсией





МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

С 01.02. по 20.02. 2025 года
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН

«ЖИВИ ЯРКО- ДЕЛАЙ ДОБРО!»

посвященный Дню памяти Елизаветы Петровны Глинки

Дорогие друзья!
Сегодня в период угрозы不负责任的 стран, проведения специальной военной операции по защите интересов России мы должны, как и всегда, **БЫТЬ ВМЕСТЕ!**
2025 год объявлен Президентом РФ годом **ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА**
СВО и их семей. Так же, в рамках 80-летия со дня окончания Великой Отечественной войны в зоне особого внимания остаются наши ветераны.
Наш **МАРАФОН** - возможность каждому проявить свою социальную активность и гражданскую позицию! Марафон - это **ДОБРА, МИЛОСЕРДИЯ, УЧАСТИЕ!**
Стать одним из нас!
ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ!»
Министр Л.Е. Кукучкина



КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

Традиционный МАРАФОН, посвященный Дню рождения Лизы Глинки, как обычно, стартовал в начале февраля. К Марафону - 2025 примкнуло 809 волонтеров! Число благополучателей превысило 700 человек! Ветераны Великой Отечественной и других войн, блокадники, детей войны, труженики тыла и другие категорий людей, пережившие этот период получили внимание и поддержку от добровольцев. В рамках мероприятия волонтеры провели 42 акции по сбору и отправке благотворительной помощи в зону специальной военной операции! Не остались без поддержки и семьи участников СВО. Включившись в Марафон, добровольцы организовали 132 ДОБРЫХ ДЕЛА!



ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

Ветеранам - уважение и внимание!

В рамках благотворительного марафона «Живи ярко - делай добро», а так же Года защитника Отечества и празднования 80-ой годовщины Победы в Великой Отечественной войне дети и педагоги Вязниковского комплексного центра социального обслуживания населения посетили Вязниковский дом-интернат «Пансионат им. Е.П. Глинки» и выразили свое уважение детям войны и труженикам тыла:

*Шиловой Валентине Николаевне,
Северьяновой Валентине Семеновне
Краеву Валентину Ивановичу.*

Герои рассказали детям о своих наградах за работу на трудовом фронте, показали юбилейные медали Победы, а ребята подарили уважаемым ветеранам добрые пожелания, сувениры - брошки и цветы. □



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

ПРИЗНАКИ БПЛА В ВОЗДУХЕ



- ❖ Вы слышите: жужжание, звук газнокосилки или мопеда
- ❖ Вы видите силуэт на высоте до 100 метров



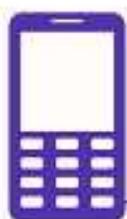
СПАСАТЕЛЬ-33

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ БЕСПИЛОТНИКА



- оперативно покинуть опасную зону - отойти на расстояние не менее 100 м за ближайшее здание или деревья (укрыться в капитальном строении);

- предупредить о возможной опасности других граждан, находящихся рядом;



по номеру
112

- проинформировать экстренные оперативные службы по единому номеру «112», с указанием обстоятельств произошедшего.

В случае обнаружения в небе беспилотника необходимо оперативно сообщить полную информацию о месте, времени обнаружения, количестве и направлении движения беспилотного летательного аппарата, иную значимую информацию по номеру

«112»

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ:



- X** при падении беспилотника подходить к нему и трогать его;
- X** находиться в прямой видимости летательного аппарата;
- X** пытаться сбить аппарат подручными предметами и иными средствами поражения;
- X** пользоваться вблизи беспилотника радиоаппаратурой, мобильными телефонами, устройствами.

Для укрытия от возможных последствий детонации беспилотника рекомендуется **спускаться в помещения расположенные ниже уровня земли:**

- подвалы и цокольные этажи зданий;
- гаражи, складские и другие помещения, расположенные в подвальных этажах зданий и сооружений, в том числе в торговых и развлекательных центрах;
- транспортные подземные сооружения городской инфраструктуры (подземные переходы и т.п.);
- простейшие укрытия (погребя, подполья и т.п.).

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Как пожилому человеку «вернуть» лучшие годы

В серебряном возрасте у людей меняется образ жизни. Они становятся более размеренными. Это обусловлено физическими возможностями: человеку теперь важно больше заботиться о сохранении сил и здоровья. С годами снижаются некоторые когнитивные функции, ухудшается память, уже не так легко усваивается новая информация.

Такие изменения отражаются на самооценке человека. Он становится более сдержанным к собственным мечтам и желаниям, начинает мыслить о том, что со своим возрастом следует лишь смириться.

Всё это приводит к возникновению тоски, чувства одиночества и оторванности от жизни.

Нельзя думать, что «ЛУЧШИЕ ГОДЫ ПОЗАДИ — ОНИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»! Нужно жить в моменте, не загонять себя в рамки, которые будут мешать ощущению счастья и удовлетворённости.

1. Измените имидж. Новая причёска и цвет волос, одежда и аксессуары позволят не только улучшить настроение, но и поднять самооценку. Ощущение «обновления» придаст уверенности и прилив энергии.

2. Составьте карту активностей Если давно хотелось внести в жизнь разнообразие, почувствовать себя активнее и энергичнее, то самое время продумать свой досуговый маршрут: запланировать посещение музеев и театров, сходить на экскурсию или поэтический вечер, записаться в активный кружок....

3. Смотрите фильмы. Необходимо регулярно расширять свой кругозор. Есть фильмы, которые можно смотреть как в кинотеатре, так и дома в уютной обстановке. Классические старые фильмы вызывают ностальгию и дарят положительные эмоции, а современный кинематограф расширяет кругозор и дарит новый культурный опыт.

4. Заведите личный блог. В век цифровых технологий попробуйте что-то новое и интересное. Например, завести блог в социальных сетях, где вы сможете делиться жизненным опытом, сочинять стихи, публиковать свои кулинарные шедевры или рассказывать об успехах в рукоделии. И ни в коем случае не стоит стесняться — это поможет не только расширить круг общения, но и найти новых друзей.

5. Найдите «молодёжное» увлечение. Не забывайте и про неординарный досуг — обратите внимание на различные молодёжные тренды: компьютерные игры, создание коротких «эстетичных» видео, культурные ивенты. Порог входа в такие увлечения не возраст, а неподдельный интерес и единомышленники.

6. Станьте волонтером. Помощь другим людям наполняет жизнь особым смыслом и дарит ощущение самоценности — человек начинает чувствовать себя нужным и важным.

«Ещё один важный ресурс, который поддерживает вкус к жизни — ваши увлечения.

Сейчас лучший момент, чтобы вновь воплотить в реальность свою страсть к какому-то делу.



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

3		2		6		4		5
4		8	7		5	6		3
				1				
8		5				2		1
1	6						5	8
9		3				7		4
				3				
5		4	1		7	3		6
6		9		8		1		7

Необходимо заполнить свободные клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом малом квадрате 3x3 каждая цифра встречалась бы только один раз.



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

В пожилом возрасте здоровье каждого человека претерпевает изменений. В связи с этим каждый должен знать, с чем это связано:

Когда начинается старость? Каково мнение Всемирной организации здравоохранения?

Молодой возраст: 18-44. Средний возраст: 45-59. Пожилые люди: 60-74.

Какие заболевания ухудшаются с возрастом?

Распространенными заболеваниями в пожилом возрасте являются потеря слуха, катаракта и аномалии рефракции, боли в спине и шее, остеоартрит, хроническая абструктивная болезнь легких, диабет, депрессия и деменция.

Что происходит с вашим телом в 70 лет?

Ваши мышцы слабеют, а сухожилия, которые соединяют мышцы со скелетом, становятся жестче. Это снижает вашу силу и гибкость. В 70 лет вы можете потерять один или два дюйма роста, поскольку диски в спине уплощаются.

Как часто надо мыться пожилым людям?

С возрастом потовые железы работают не так активно, как в молодости. Поэтому старикам достаточно принимать душ каждый вечер или через день. В связи с тем, что кожа становится более чувствительной к воздействию мыла, от него лучше отказаться.



Почему пожилым трудно ходить?

Наиболее вероятной причиной сокращения длины шага (расстояние от пятки до пятки) является слабость икроножной мышцы, которая толкает тело вперед; у людей старшего возраста сила икроножной мышцы значительно уменьшается.

Как укрепить здоровье в пожилом возрасте?

Сохраняйте молодость ума.

Регулярная работа мозга позволит сохранить умственную активность на должном уровне. ...

Мыслите позитивно. ...

Вовремя обращайтесь к врачу. ...

Контролируйте свои болезни. ...

Полноценно отдыхайте. ...

Принимайте витамины. ...

Следите за своим питанием. ...

Занимайтесь физкультурой.

СПОРТ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Заметка на каждый день


9 тысяч шагов


8 часов сна


7 стаканов воды


6 минут медитации


5 фруктов/овощей


4 перерыва на отдых


3 приема пищи и 3 перекуса


2 часа без телефона перед сном


1 занятие спортом



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

Начни сегодня!

Агата Классен

Не жди до завтра – начни сегодня
Учить язык, заниматься йогой,
Не жди, наступит когда погода –
Иди гулять не своей дорогой.

Не жди до лета – начни сейчас же
Есть то, что правильно и полезно.
Не мучь себя – жизнь сама покажет,
Как делать выбор, идя меж лезвий.

Не жди зимы – начинай немедля
Вязать шарфы и готовить лыжи.
В чужом районе зайди наведни
В кафе, уютней других и тише.

Не жди недели – начни без спешки
Готовить жизнь свою к измененьям.
Купи пуанты, лосины, чешки.
Глоток свободы, глоток терпенья.

Не жди до завтра – начни сегодня
Учиться шить, говорить, готовить.
Не трать в пустую небрежно годы,
Старайся все в нужный час усвоить.

Не жди, борись, становись отважней,
Живи весь мир озорной любя.
Беспорно лучшим - лишь это важно -
Стань вариантом самой себя.



ТВОЯ ЖИЗНЬ - В ТВОИХ РУКАХ!

БЫТЬ НЕРАВНОДУШНЫМ - ЗНАЧИТ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ИНТЕРЕСНОГО ДЕЛА!

С наступлением теплой погоды жители Вязниковского Пансионата открыли цикл сезонных занятий «Дела цветочные». На улице и на территории пансионата уже растаял снег и можно смело строить планы по ландшафтному озеленению и украшению территории. А март месяц – самая пора рассады и черенкования.

На первом занятии занялись посадками цветов циннии и низкорослых бархатцев. Навык работы с землей и семенами позволил трудолюбивым жительницам справиться быстро с работой.

Второе занятие посвятили черенкованию пеларгонии, которую необходимо размножить для уличных вазонов.

Как только появятся всходы - работа с рассадой продолжится.



ПО СТРАНИЧКАМ НАШЕЙ ЖИЗНИ



ПЕСНЯ ОСТАТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ!

*На главной сцене района –
талантливые земляки.*

*Замечательный гала-концерт лауреатов
районного фестиваля-конкурса «Ретро-2025»
прошёл в Вязниках в воскресенье, 23 марта.
По традиции в Городском центре культуры и
отдыха «Спутник» звучали мелодии разных
лет. Событие приурочено к 80-летию Победы
в Великой Отечественной войне, поэтому
первое отделение практически полностью
было посвящено фронтовым и
патриотическим песням.*

*Во второй части программы зрители
услышали самые разные композиции родом из
XX века.*

Это было настоящее музыкальное путешествие.

Зал горячо поддерживал каждого исполнителя.

Жители Вязниковского Пансионата так же посетили концерт, и пришли в полный восторг от всего увиденного и услышанного.

На главной сцене дома культуры выступали яркие и талантливые артисты Вязниковского района. В числе звёздных исполнителей выступила жительница Пансионата Светлана Павлова, которая стала Лауреатом конкурса.

От души поздравляем Светлану и всех лауреатов ПОБЕДОЙ!



МЫ ВАМИ ГОРДИМСЯ

**В ЧЕСТЬ 80-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ
ЖИТЕЛЬНИЦАМ ПАНСИОНАТА
ВРУЧЕНЫ ЮБИЛЕЙНЫЕ МЕДАЛИ!**

*Жительницам пансионата
**ШИЛОВОЙ ВАЛЕНТИНЕ
НИКОЛАЕВНЕ и
СЕВЕРЬЯНОВОЙ ВАЛЕНТИНЕ
СЕМЁНОВНЕ**
вручены медали
«80 лет Победы
в Великой Отечественной войне
1941-1945 годов».*

Для них это были нелегкие годы. В годы суровых испытаний, когда каждый день был подвигом, эти женщины, не щадя себя, трудились во имя светлого будущего. Их самоотверженный труд – бесценный вклад в историю нашей страны.



Мы преклоняемся перед их мужеством и гордимся тем, что их заслуги, получили заслуженное признание.

Желаем труженикам тыла крепкого-крепкого здоровья, мира, оптимизма, благополучия и добра!



ВКУСНАЯ СТРАНИЦА

ПРОФИЛАКТИКА АВИТАМИНОЗА ЗИМОЙ:

Продолжительные холода всегда негативно сказываются как на внешности человека, так и на его внутреннем состоянии. Шелушение кожи, ломкость ногтей и выпадение волос, сонливость и апатия, потеря аппетита — все это признаки недостатка основных витаминов А, Е, С и группы В в организме. Разнообразие продуктов, использование клетчатки помогут их восполнить. Поэтому сегодня редакторов вкусный полезный рецепт:

Салат "НУР"

Очень быстрый, вкусный и нежный и достаточно сытный салат из доступных продуктов. Его рекомендовала нам Лариса Рубальская. А мы рассказываем о нем ВАМ!

Ингредиенты:

*Фасоль консервированная (белая, в собственном соку) — 1 банка
Яйцо куриное (вареное) — 4 штуки
Огурец (свежий) — 2 штуки
Листья салата (капуста китайская) — 1 штука
Майонез, соль, перец черный — по вкусу*

Пищевая и энергетическая ценность:

Готового блюда			
ккал	белки	жиры	углеводы
922.2 ккал	58.1 г	38.9 г	81.8 г
100 г блюда			
101.3 ккал	белки	жиры	углеводы
	6.4 г	4.3 г	9 г



СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ

БЫТЬ СОВРЕМЕННЫМ – ЗНАЧИТ БЫТЬ КОМУ-ТО НУЖНЫМ!

Создание условий для повышения качества жизни и поддержания активности граждан пожилого возраста - это одно из главных направлений государственной политики. Реализуя данное направление, в пансионате организована проектная деятельность, работают кружки по интересам, оборудованы мастерские, спортивный и музыкальный залы; имеется хорошая библиотека; комната здоровья и т.д. Здесь каждому найдется место для развития своих активностей!

А кроме этого у нас много друзей!

МЫ нужны ИМ! А ОНИ нужны НАМ!





ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ



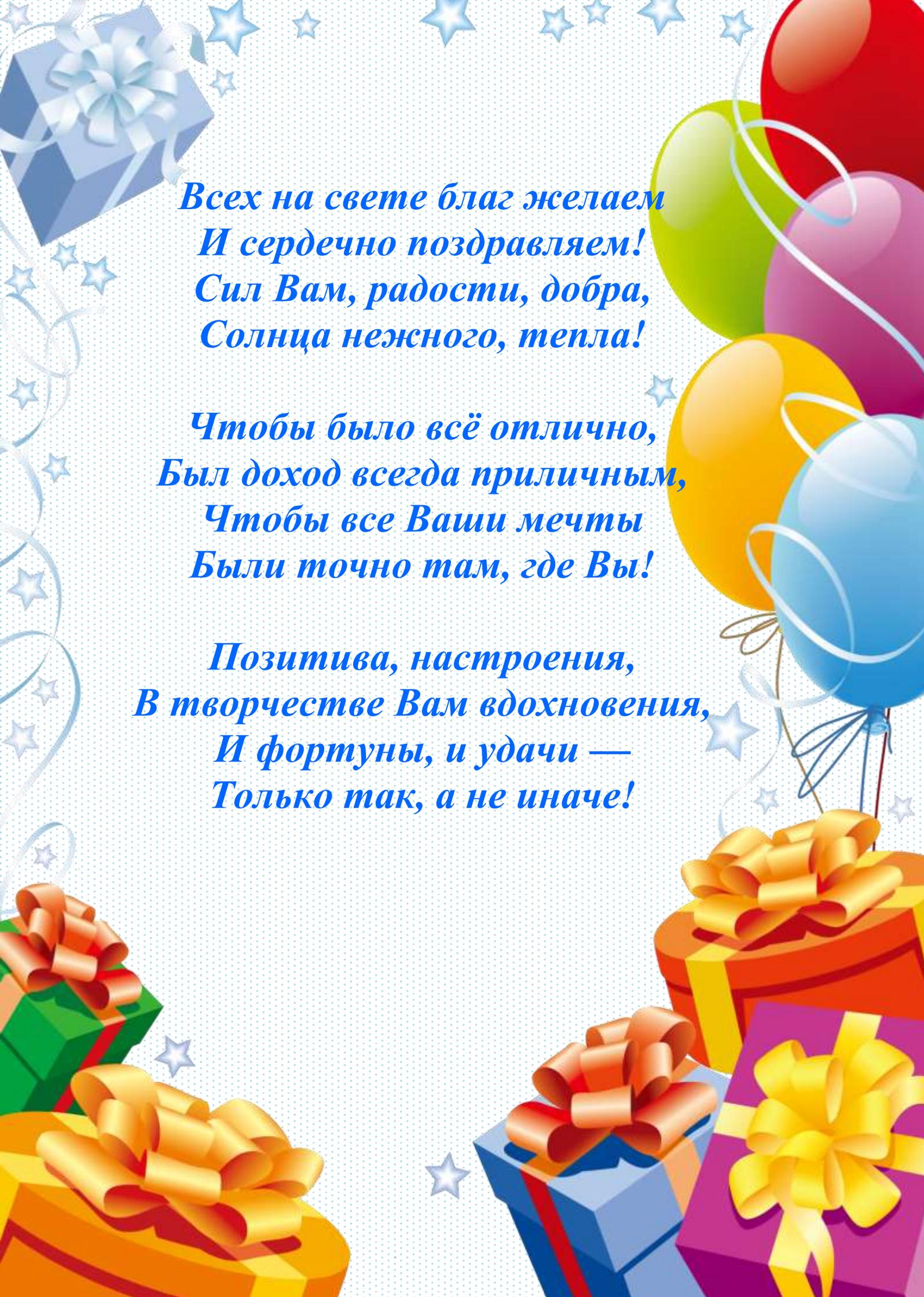
5.01 - Царёва Надежда Алексеевна
6.01 – Фёдорова Лидия Григорьевна
7. 01– Изотова Нелли Александровна
11. 01– Бойков Владимир Фёдорович
11. 01– Воронов Геннадий Александрович
13.01 – Еленов Дмитрий Александрович
13. 01– Киселёв Николай Викторович
14. 01– Никонорова Альбина Дмитриевна
22. 01– Северьянова Валентина Семёновна
30. 01– Аржаных Нина Яковлевна
30. 01– Вальков Евгений Рудольфович

03.202 – Сергеев Александр Александрович

21. 02.– Минин Игорь Константинович – Юбилей

1.03– Калашников Владимир Александрович
9. 03– Самарина Руфима Ивановна
11. 03– Ситникова Нина Ивановна
15. 03– Комаров Андрей Сергеевич
18. 03– Поленок Полина Андреевна
22. 03– Гаврилов Пётр Иванович
23. 03– Малинина Галина Николаевна03
25. 03– Федотов Николай Иванович
26. 03– Семушин Николай Николаевич
31. 03– Зайцев Анатолий Михайлович
31. 03– Митров Сергей Николаевич





*Всех на свете благ желаем
И сердечно поздравляем!
Сил Вам, радости, добра,
Солнца нежного, тепла!*

*Чтобы было всё отлично,
Был доход всегда приличным,
Чтобы все Ваши мечты
Были точно там, где Вы!*

*Позитива, настроения,
В творчестве Вам вдохновения,
И фортуны, и удачи —
Только так, а не иначе!*

*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**