

## Доброта Отзывчивость Милосердие

### Украшаем дом к Новому году

#### Венок из шариков и старой вешалки

Всего за полчаса можно смастерить красочный венок, купив пару наборов недорогих шариков. Следует разогнуть старую вешалку, но если такой нет, то прекрасно подойдет кусок прочной проволоки. Вам понадобятся: пара наборов шаров (20—25 шаров разных цветов и размеров), проволочная вешалка или проволока, словесные ветки, тесьма или готовое украшение для оформления венка.



#### Разноцветные шапочки

Милейшие цветные шапочки можно сделать из остатков пряжи, из которых можно собрать гирлянду на елку или для украшения стены. Или подвесить их на окно или люстру на разном уровне. Дети старше пяти лет тоже прекрасно справляются с этим простым украшением. Вам понадобятся: втулка туалетной бумаги для колечек (или обычный картон или плотная бумага), ножницы, разноцветная пряжа и хорошее настроение.



#### Снеговик из носка

Из ненужных белых носков получаются вот такие забавные снеговички. Отрежьте мысок у носка, а с другой стороны перевяжите его ниткой. Насыпьте рис, придавая круглую форму, снова перетяните ниткой и насыпьте еще риса, сформировав шар поменьше.

Пришейте глаза и нос, сделайте шарф из лоскутка, пришейте пуговицы. А из отрезанной части получится отличная шапочка.

Вам потребуются: рис, белый носок, пуговицы, бусинки и лоскуты ткани.



#### Новогодние светильники

А это чудо — дело пяти минут. Достаточно собрать шарики, словесные ветки, шишкы и положить их в прозрачную вазу (или симпатичную банку) и дополнить светящимися гирляндами.



Предновогодняя уборка,  
И вечер с множеством затей,  
И обжигательная елка  
В домах, где даже нет детей,  
И я сочувствую сегодня  
Друзьям, обиженным судьбой, —  
Всем тем, кто в вечер новогодний  
Не видит елки пред собой.  
... Вокруг свечи сияет венчик.  
И тишина. И сладко всем.  
А старый год все меньше, меньше.  
И вот уж нет его совсем.  
И мы волненье ощущаем,  
У года стоя на краю,  
Хотя который год встречаем  
Мы Новый год за жизнь свою.  
Сухим снежком, морозцем вея,  
Он к нам на праздник идет.  
Но с каждым годом все новее,  
Наши добрые гости, наши Новый год.

Константин Ванишкин

Ночь тиха. По тверди зыбкой  
Звезды южные дрожат.  
Очи Матери с улыбкой  
В ясли тихие глядят.  
Ни ушей, ни взоров лишних, —  
Вот пропеги петухи —  
И за ангелами в вышинах  
Славят Бога пастухи.  
Ясли тихо светят взору,  
Озарен Марии лик.  
Звездный хор к иному хору  
Слухом трепетным приник, —  
И над Ним горит высоко  
Та звезда далеких стран:  
С ней несут цари Востока  
Злато, смирену и ладан.

Афанасий Фет



# Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 36

декабрь 2019 года

Уважаемые получатели социальных услуг и коллеги!

В преддверии наступающего Нового года и Рождества желаю вам крепкого здоровья и оптимизма, уважения и заботы окружающих. Пусть новогодние праздники оставят чувство сказки и волшебства, согреют вам душу и сердце. Желаю Вам активного долголетия и исполнения желаний.

Директор В.В. Волков

Уважаемые получатели социальных услуг и сотрудники нашего дома!  
Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом! Желаю вам крепкого здоровья, счастья, радости, побольше улыбок и долгих лет жизни!

Заместитель директора Т.М. Шилова

Желаю вам, чтобы в грядущем году вы увеличили возможности своей жизни так, как Вы не могли себе представить! Изобилия и благополучия вам!

Мы жаждем чуда в Новый год...  
Так пусть оно свершится!  
Пусть счастье к каждому придет!  
В окошко постучится!

Заместитель директора по ОМР Е.Б. Пухова

Уважаемые получатели социальных услуг, коллеги! Поздравляю вас с наступающим 2020 годом! Желаю вам бодрости, волшебного настроения, постоянно растущей пенсии и зарплаты, душевного спокойствия, заботы и внимания близких.

Главный бухгалтер Н.Э. Колбаева

Пусть в Новом году ваши желания исполняются, а беды и неприятности пусть обходят ваш дом стороной. Желаю, чтоб вы всегда ощущали рядом плечо близкого человека, а каждый новый день дарил вам тихие семейные радости. Новогодний праздник — отличный повод порадовать родных людей подарками и навестить старых друзей. Я хочу, чтобы вы всегда помнили, как прекрасна наша жизнь и ценили каждый день, подаренный судьбой.

Зав. социально-медицинским отделением И.Л. Жидкова



## Закаливание в пожилом возрасте

(продолжение)



Продолжаем знакомиться с методами закаливания. Каждый человек, приступающий к закаливанию, должен помнить, что от него требуется настойчивость и терпение. Результаты становятся заметны не сразу, а лишь после длительного повторения и постепенного увеличения закаливающих процедур, когда они уже превращаются в стойкую привычку.

**Дозирование этих процедур осуществляется строго индивидуально, исходя из возраста, состояния здоровья и физической подготовки.**

Не следует ограничивать применение закаливания только одним средством, нужно пользоваться разнообразными методами в течение круглого года.

### Водные закаливания

Закаливание водой лучше всего начинать с обтираний. Вообще обтиранье – очень полезная процедура. Здесь присутствуют сразу два плюса: это воздействие на кожу более низкой температуры и массаж тела. Ведь растирая тело махровой варежкой или полотенцем мы «призываем» кровь к каждому капилляру и тем самым улучшаем питание и насыщение тканей кислородом. Начинайте обтирание с комфортной для вашего тела температуры воды, затем через день-два снижайте температуру на один градус. Здесь уж смотрите по своему самочувствию. Обтирание водой можно завершать растиранием тела сухим махровым полотенцем.

После того, как ваш организм привыкнет к воздействию низких температурных показателей воды (10 градусов) переходите к обливанию.

Обливаться водой лучше всего из ведра. Всегда начинайте процедуру с той температуры, которую ваш организм будет принимать положительно. Приготовьте ведро с прохладной (но комфортной) для вас водой и облейтесь ею после теплого душа. Делайте температуру воды холоднее постепенно, снижая ее на один градус каждые два-три дня. **Постепенность в пожилом возрасте – это главное условие положительного результата.** После обливания растирайте тело махровым полотенцем.

Купание летом в открытой воде полезно людям всех возрастов. Однако, если вы – человек пожилой и имеете неполадки со здоровьем, то лучше не испытывайте судьбу, не заплывайте на большую глубину далеко от берега.

А вот с купанием зимой стоит повременить до тех пор, пока вы не будете легко переносить обливания холодной водой дома. И даже в таких случаях необходимо начинать купание в открытом водоеме не сразу зимой, а сначала поздней весной или осенью. **И только после положительной реакции организма на холодную воду и разрешения врача вы можете рискнуть погрузиться в ледяную воду.**

Первый ваш заход должен быть очень коротким, после чего обязательно разотритесь полотенцем и согрейтесь. Если вы не получаете положительных эмоций при «встрече» с холодной водой, то больше не окунайтесь в прорубь. Эмоциональный настрой очень важен в таких случаях, потому что для пожилого человека, конечно же, ледяная вода – очень серьезное испытание.

**Будьте последовательны и неспешны при проведении закаливающих процедур. Перед началом закаливания обязательно посоветуйтесь с врачом и тогда вы сможете навсегда забыть о простудных заболеваниях.**

«Тело, находящееся в движении, не нуждается в лечении» Ибн Сина

## Путешествие к Деду Морозу



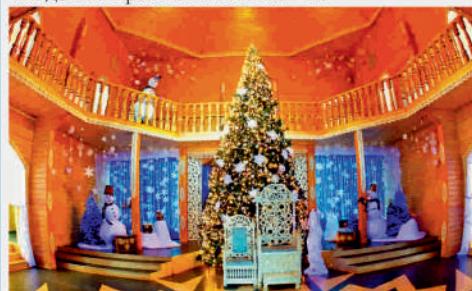
Все мы в Новый год ждем чуда. Даже став взрослыми, считаем, что 31 декабря – особенный день. Волшебный. И он по-настоящему будет таким, если вы окажетесь в сказочном лесу, где живут олени, прыгают белки, лапы елек укрыты пушистым снегом, а в вечерней подсветке дворец кажется нарисованным, ведь в обычной жизни вы такого не встретите. Резиденция Деда Мороза в Великом Устюге – необыкновенное место, где от восторга замирает сердце даже взрослого. Вотчина Деда Мороза находится примерно в 12 километрах от Великого Устюга.



**История.** Давным-давно жили-были два брата – дождевые, озёрными, речными. Водолей – летом, а Мороз – зимой. Но однажды братья сильно поссорились и разошлись в разные стороны. Мороз решил пойти на чужбину счастье искать, а Водолей пошёл, куда глаза глядят и, облюбовав одно местечко, построил там прекрасный город Великий Устюг.

Многое дорого исходил Мороз, много чего с ним за это время приключилось. Но вот устал Мороз бродить по белу свету. Вернулся он в родные края и поселился в деревне Морозовице рядом с Устюгом. Русский Север, где находится этот дивный город, славится сказочно густыми лесами, кристально чистыми озёрами, чудодейственными родниками. Вот почему полюбилась эта земля Морозу.

Каждую зиму застилал он белоснежными коврами поля и дороги, огораживал высокими сугробами дома, серебрил ветки деревьев, расписывал окошки дивными узорами, сковывал льдом речные и озёрные глади, замораживал снежные горки. Веселы были зимние празднества, с катаниями, гулянями на бодрящем морозце, по скрипучему снегу. Постепенно суровый дед становился всё добре и добре. И так полюбил народ, особенно детей, что на каждый Новый год стал приходить к нем в гости и дарить подарки. А недавно устюжене построили своему знатному земляку великолепный деревянный терем, где Дед Мороз сам теперь принимает гостей, показывает им свои владения и рассказывает сказки.



**18 ноября** – день рождения русского Деда Мороза. Так решили потому, что в последний месяц осени в Вологодскую область, где он живет, приходят морозы. Официально дату определили в 2005 году, хотя зимнему волшебнику уже много-много лет. Вы знали, что наш Дед Мороз – вовсе не одинокий старик, живущий со своей внучкой Снегурочкой? Мало где упоминается, но его женой считается Зима. По легенде, у них было три сына – Декабрь, Январь и Февраль. Один из них женился на девушке по имени Вьюга, у них-то и родилась Снегурочка. Хотя есть совершенно противоположная версия: Дед Мороз никогда не был женат, детей у него не было.

А Декабрь, Январь и Февраль – это тройка лошадей. В резиденции Деда Мороза словая аллея, заснеженная зимой, приведет вас к резному терему со шпилями, украшенными серебристыми звездами. Деревянная лестница поднимается к дверям в виде арок, над которыми написано: «Центр управления волшебством». В доме 12 комнат, каждая из них рассказывает, как живет Дед Мороз. Вот здесь его личный кабинет, тут – библиотека и обсерватория, а дальше – музей с новогодними ёлками и украшениями. Даже спальня у волшебника имеется.

Когда зима окончательно вступает в свои права, Дед Мороз вместе со Снегурочкой отправляются в праздничное путешествие поздравить всех от мала до велика **С НОВЫМ ГОДОМ!**