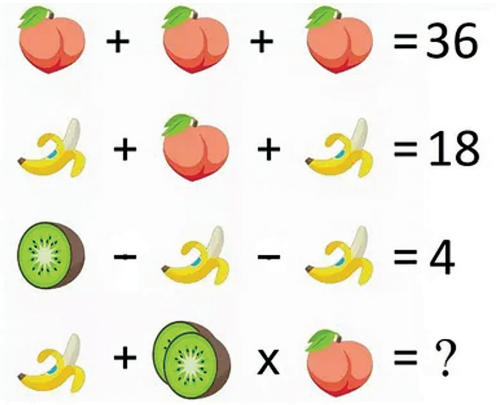
# Собеседник+

## Когнитивная тренировка

*Напоминаем: при выполнении несложных математических действий развиваются лобные доли левого и правого полушарий головного мозга, а значит, улучшаются коммуникативные функции, самоконтроль, память и творческое мышление.*




**1. Чтобы купить фрукты, человеку нужно решить логическую задачу — определить стоимость банана, персика и киви — такой была праздничная шутка продавца. Помогите этому покупателю, чтобы его новогодний стол не остался без этих экзотических лакомств.**

**2. Сколько кошек можно засунуть в пустую коробку?**

**3. Когда чёрной кошке лучше всего пробираться в дом?**

**4. Есть десять детей и тарелка с десятью апельсинами. Нужно раздать их детям так, чтобы один апельсин остался на тарелке. Как это сделать?**

**5. Что принадлежит только Вам, но другие используют его чаще, чем Вы?**

**6. В одноэтажном доме всё розового цвета: стены, двери, полы, окна, шторы, стулья, столы. А какого цвета лестница в этом доме?**

**7. Что всегда будет находиться перед вами, но вы его никогда не увидите?**

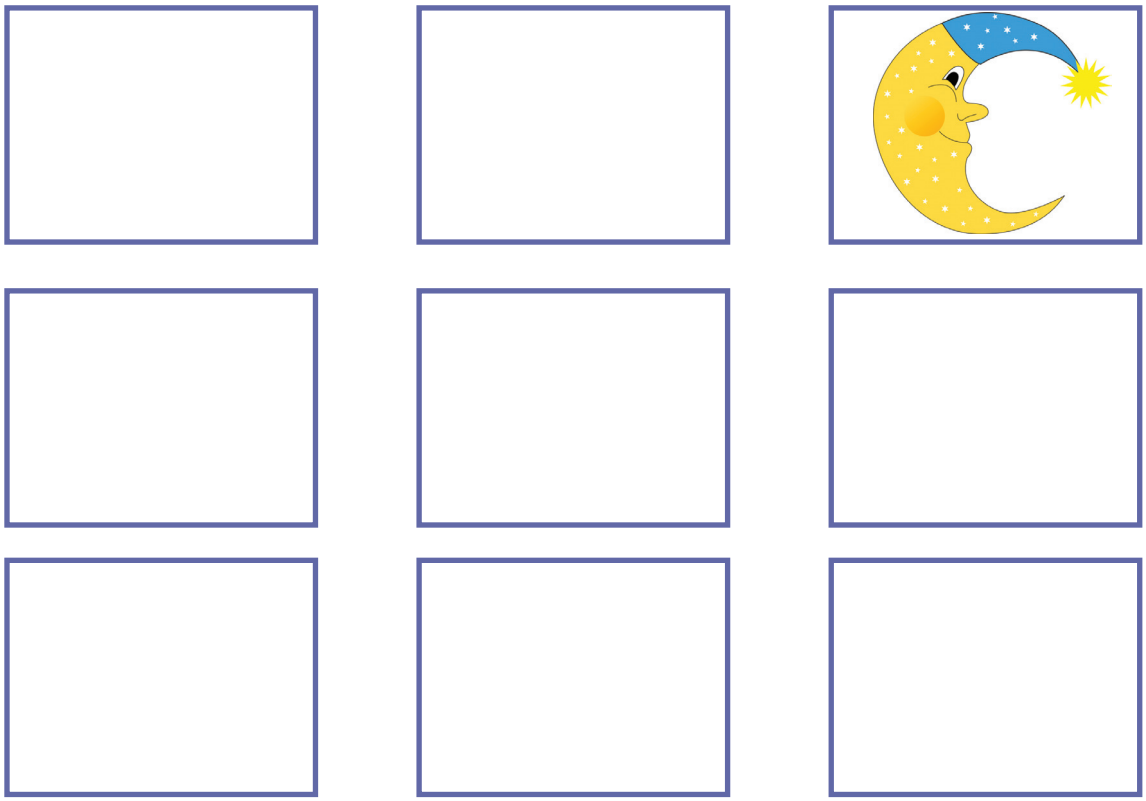
Когнитивная тренировка

# Думаем. Творим. Сочиняем

*Вспомните все стороны света и, прочитав задание, нарисуйте в каждом квадрате соответствующий рисунок.*

**От луны пройдите на один квадрат южнее и нарисуйте в нём солнце. От солнца — на юго-запад и нарисуйте в этом квадрате глаз. От глаза — на восток и нарисуйте ведро. А теперь от этого же глаза пройдите на северо-запад и напишите в квадрате букву М. От буквы М пройдите на северо-восток и нарисуйте в квадрате носок. От носка — на запад и нарисуйте бутылку. От бутылки — на юго-восток и нарисуйте цветок.**

**Если задание выполнено верно, то в нижней части левый квадрат останется пустым. Впишите в него своё имя, раскрасьте рисунки во всех квадратах, попросите социального работника сфотографировать эту страницу и отправить в редакцию. Первых трёх путешественников ждут призы.**



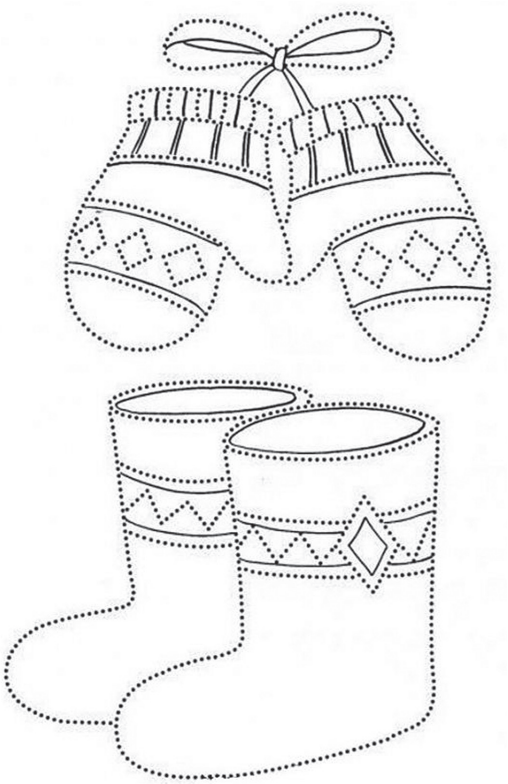
*Вернувшись из этого путешествия, вспомните о ваших поездках, в которых были приключения, встречи с интересными людьми, яркие впечатления и т.д. Если будет трудно написать об этом, попросите соцработника сделать аудиозапись вашего рассказа и отправить её в вайбере по телефону 89276532425.*

Когнитивная тренировка

# Развиваем мелкую моторику, создавая новогоднее настроение и вязаные шедевры

**Рисование по точкам и раскрашивание получившихся рисунков — хорошая тренировка мелкой моторики, что помогает сохранить память, мышление, способность к концентрации.**

**Темы сегодняшних рисунков, — конечно, зима и Новый год. Пусть нарисованные вами новогодние игрушки создадут праздничное настроение, а валенки и варежки согреют теплом.**



***В продолжение «зимней» темы предлагаем конкурс для тех, кто любит вязать.***

***Дорогие рукодельницы, с помощью социальных работников до 1 февраля присылайте в редакцию фотографии связанных вами красивых варежек и носков. 2 февраля мы разместим эти фотографии в Группе АНО «ЦСОН Восточного округа» во «ВКонтакте» и объявим голосование. Авторы тех варежек и носков, у которых будет наибольшее число голосов, получат призы.***

Вокалотерапия

# Напевая, продлеваем жизнь

***Когда человек поет, в его организм поступает большое количество кислорода, улучшается кровообращение, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям.***

***Улучшение кровоснабжения при пении ведёт к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация. В Древней Греции пением лечили от бессонницы.***

**Дорогие друзья, продолжая «зимнюю» тему сегодняшнего номера, мы публикуем текст песни «А снег идёт». Будем рады, если кому-то из вас эта песня навеет тёплые, а может, и романтические воспоминания. А главное, на занятиях по проекту продолжайте петь вместе с соцработником, напевайте, когда у вас подходящее настроение. Делайте это чаще, и почувствуете ещё большую пользу.**

**А мы по-прежнему ждём записанные на видео ваши соло или дуэты. Присылайте их в вайбере 89276532425. Первых трёх вокалистов ждут призы.**

## А снег идёт

*А снег идёт, а снег идёт,*
*И всё вокруг чего-то ждёт;*
*Под этот снег, под тихий снег*
*Хочу сказать при всех:*

*Мой самый главный человек,*
*Взгляни со мной на этот снег,*
*Он чист как то, о чём молчу,*
*О чём сказать хочу.*

*Кто мне любовь мою принёс?*
*Наверно, добрый Дед Мороз.*
*Когда в окно с тобой смотрю,*
*Я снег благодарю.*

*А снег идёт, а снег идёт,*
*И всё мерцает и плывёт.*
*За то, что ты в моей судьбе,*
*Спасибо, снег, тебе.*

# О себе, о жизни, о любви

***Дорогие друзья! Спасибо вам, что продолжаете радовать своим песенным творчеством. Спасибо за искренность и душевную теплоту, которыми наполнены ваши песни. Видео, на которых вы исполняете свои любимые песни, мы размещаем в социальных сетях, поэтому почитателей вашего таланта становится всё больше. По-другому и быть не может, ведь ваши видео — это настоящие музыкальные спектакли. Смотришь их, слушаешь, как и что вы поёте, и понимаешь, что в каждой строчке, в каждой нотке — дорогие сердцу воспоминания, самые важные признания.***

**Всем этим согрет и наполнен дуэт Николая Васильевича и Надежды Николаевны Кузнецовых. Их песня — это задушевный разговор двух уже немолодых, но по-прежнему любящих друг друга людей. Об этом же — о том, как дороги друг другу, — и песни, которые они исполнили сольно.**

**Вот, например, какие комментарии оставили те, кто послушал их песни: *«Ваш дуэт трогает до слёз», «Красивые песни и чудесное исполнение. Здоровья вам!»***

**Записала видео социальный работник Ольга Валериановна Ратникова.**

Когда поет душа

# О себе, о жизни, о любви

А вот дуэт Нины Сергеевны Баклановой и социального работника Наташи Дмитриевны Фокиной исполнил песню «Катюша» под аккомпанемент аккордеона. «Нина Сергеевна — профессиональный музыкант, — рассказала Н.Д. Фокина. — 20 лет уже не брала она в руки аккордеон, а «Собеседник» вдохновил её. Нам выпала честь послушать «Катюшу» в её прекрасном исполнении, а также спеть эту песню вместе».

Вот что написали в комментариях поклонники: *«Нина Сергеевна, Вы с Наташей подарили такую радость своим выступлением! Хотим от вашего дуэта ещё песен под аккордеон!»*

Записала видео социальный работник Ольга Владимировна Кунгурякова.

Лиричный музыкальный спектакль получился и у Любови Николаевны Дагаевой. Уютно устроившись на диване с рукоделием в руках, она спела печальную историю о девушке, чей любимый идёт «сиреневым вечером» мимо её окон на свиданье с другой. Красиво звучал голос Любови Николаевны, красивая вышивка рождалась в её руках, поэтому так хотелось верить, что и закончится эта история красиво: для девушки обязательно «споёт гармонь про сердечный огонь». А сыграет на той гармони, конечно, её любимый.

Записала видео Ольга Владимировна Кунгурякова.

*Эти вокалисты становятся обладателями главных призов, а Наталья Алексеевна Клишина и Нелля Ивановна Прилепская из села Красносамарское получают поощрительные призы. Спасибо соцработникам В.А. Давыдовой и З.И. Поповой, приславшим видео.*

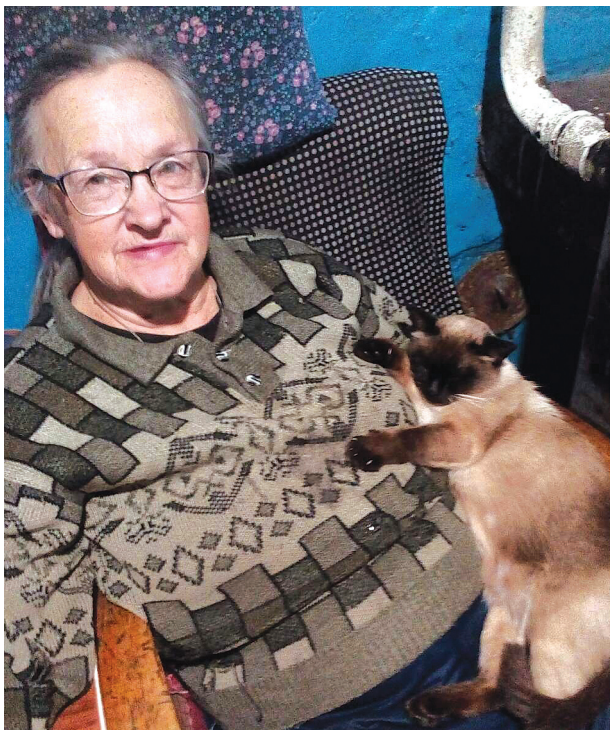
Для души и для ума

# Творим. Сочиняем. Побеждаем

***Дорогие друзья, в предыдущем номере «Собеседника+» мы предложили вам нарисовать котёнка и рассказать о своих домашних питомцах — любимых котах и кошках. Спасибо тем, кто прислал эти увлекательные истории. Будем рады, если, прочитав их, кто-то ещё решит рассказать о своих пушистых любимцах, ведь, согласно восточному календарю, приближается год Кота.***

## Жить не могут друг без друга

**Моя подопечная Людмила Андреевна Слабко рассказала интересную историю про свою кошку.**



**Начало у этой истории грустное — кто-то выбросил кошку на улицу. Людмила Андреевна стала её подкармливать, а когда начались холода, взяла кошку домой. Долго думала, как назвать, а потом решила: пусть будет просто Кис-кис. Кошка очень полюбила свою новую хозяйку. Не отходит от неё ни на шаг. Людмила Андреевна в огород, и она с ней, на прогулку — тоже вместе. Бывает, что хозяйка уезжает, и тогда кошка сидит на подоконнике и ждёт, даже к корму не притрагивается.**

**Когда я приезжаю к ним, кошка обязательно меня встречает. Такая ласкушка — всю ладонь мою оближет своим шершавым языком. Сядет на столик, где я заполняю журнал, смотрит на нас, слушает наш разговор.**

**Если хозяйка выпустит свою любимицу на прогулку, то через некоторое время постучит в окно два раза (такой у них позывной), окликнет: «Кис-кис», и та сразу же летит стрелой.**

**К сожалению, кошка уже старая, часто болеет. Людмила Андреевна не жалеет денег на лекарства. А какими вкусняшками она её кормит! Я специально привожу для Кис-кис свежую рыбку, которую покупаю на рынке. На такую заботу кошка отвечает своей хозяйке любовью и благодарностью. Кис-кис и мышей ловит, и дом с участком охраняет. Хоть уже и старенькая, но даст отпор любой кошке и даже собаке (я была свидетелем этого).**

**Людмила Андреевна со своей кошкой жить не могут друг без друга. Вот такая у них любовь!**

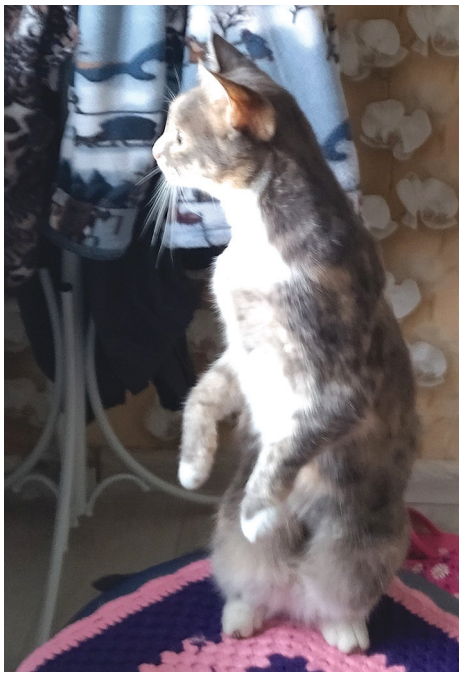
**О.В. Ратникова, социальный работник с.п. Бобровка.**

Для души и для ума

# Творим. Сочиняем. Побеждаем

*А этот рассказ Тамары Николаевны Пырковой из села Красносамарское прислала социальный работник Валентина Александровна Давыдова.*

## Кошка с характером



Мой внук купил старенький домик на окраине села. Бывшая его хозяйка, уезжая, оставила свою кошку Мусю. Первое время кошка искала её, жалобно мяукала, в дом не заходила, даже к чашке со сливками не подходила. Но потом признала своего нового хозяина.

Гладить себя Муся даёт редко — животное капризное. Если у неё хорошее настроение, она играет и позволяет себя гладить. Но если настроение у Муси плохое, её лучше не трогать.

Муся очень умная кошка — чужих котов и кошек в дом не пускает, рычит на них, как собака, хвост делает угрожающе пушистым. Если незваный гость не уходит, Муся нападает на него, начинает драться. Даже дома она постоянно начеку: смотрит в окно — не зашёл ли кто чужой во двор.

Ещё одно достоинство Муси — она прекрасная мышеловка.

## Мой доктор

*Эту миниатюру написала Нелля Ивановна Прилепская из села Красносамарское. Получили мы её благодаря социальному работнику Зинаиде Ивановне Поповой.*

У меня есть кот Филя, которого я очень люблю. Он чёрный, как уголёк, поэтому, наверное, похож на сказочного героя. Филя и правда волшебник, потому что лечит меня. Запрыгнет на колени, начнёт мурлыкать, и мне легче становится.