

Собеседник+



Дорогие друзья!

Уважаемые наши подопечные!

Рад сообщить, что социальные работники закончили обучение и готовы приступить к проведению с вами комплексных занятий, используя Приложение «Собеседник+» в качестве наглядного пособия. Задания и упражнения, размещённые в них, подготовлены сотрудниками кафедры гериатрии Самарского медуниверситета, а это значит, что они тщательно продуманы и должны будут принести вам максимум пользы: укрепить

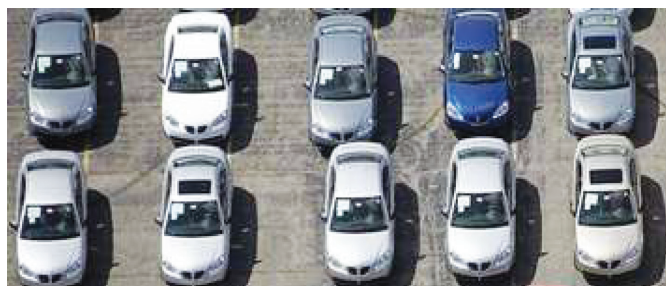
здоровье, улучшить когнитивные функции. Чтобы добиться этого, социальные работники сделают всё необходимое, но ведь, согласитесь, результат во многом будет зависеть и от вас. Поэтому от всей души желаю вам позитивного настроения, готовности заниматься систематически и с удовольствием. Общими усилиями мы добьёмся того, чтобы одиночество отступило и ваше старение было здоровым и активным.

Удачи вам, радости и долголетия.

Е.Н. Акакин, директор АНО «ЦСОН Восточного округа».

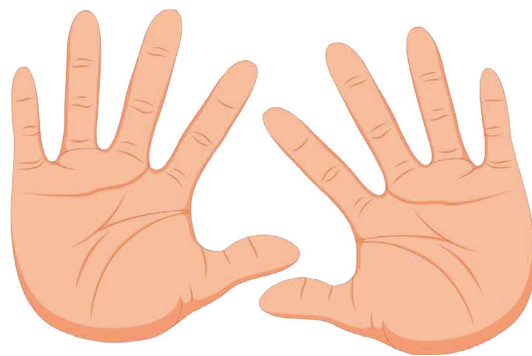
Когнитивная тренировка

На продажу выставили 10 автомобилей. Все, кроме 9, купили. Сколько автомобилей осталось?



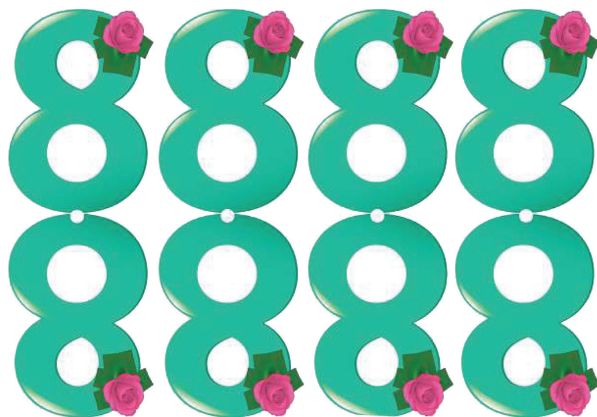
Варианты ответов: 1, 9, 10, 0

На двух руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?



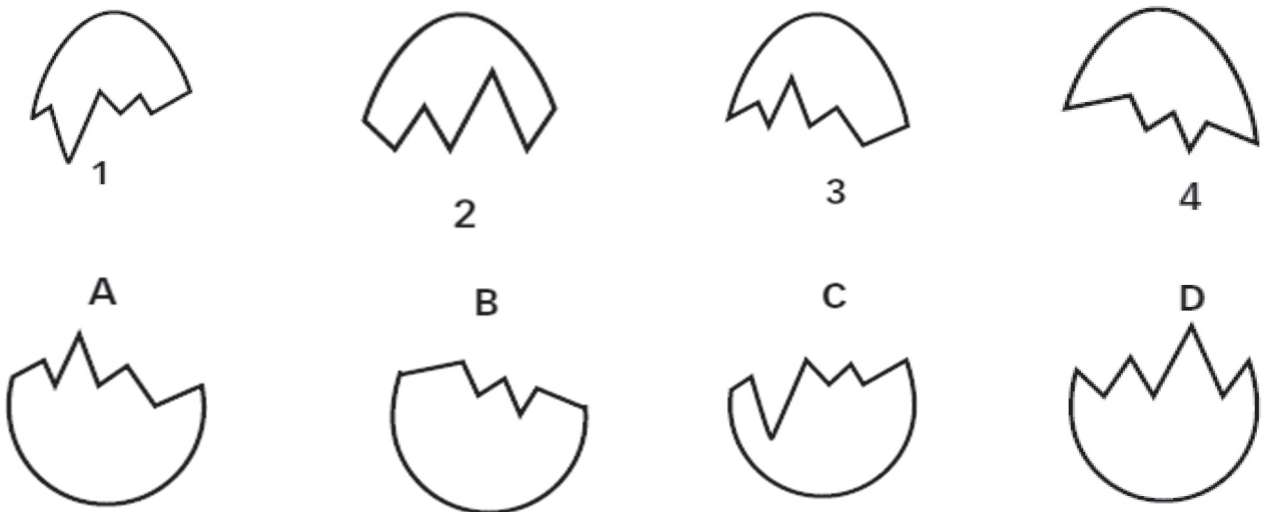
Варианты ответов: 100, 50, 20, 10

Получится ли у вас записать число 1000 с использованием только восьми восьмёрок и символов математического сложения?



Зрительная память и внимание

Замешивая тесто, хозяйка добавила в него 4 яйца, а скорлупки впопыхах разбросала. Когда тесто было готово, она решила проверить, удастся ли соединить половинки каждого из четырёх яиц. Помогите ей сделать это.



Раскрасьте половинки одного яйца одинаковым цветом.

Вспомните Ваш любимый рецепт, где используются яйца, и попросите сокурсника отправить его в газету «Собеседник». Ваш рецепт будет опубликован, и читатели газеты с удовольствием станут готовить это блюдо и благодарить Вас за него.

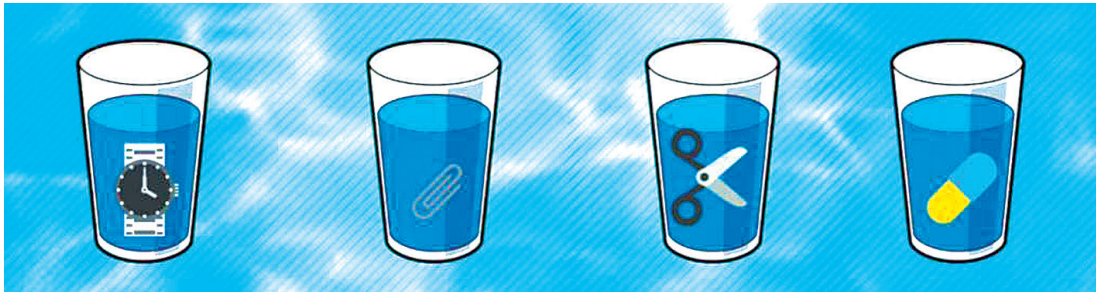
Речь и воображение

Знакомьтесь: это Володя. Пофантазируйте, каким может быть этот человек? Наделите его чертами характера, начинающимися с тех букв, из которых состоит имя, и запишите их.

В _____
О _____
Л _____
О _____
Д _____
Я _____
2 _____



Развиваем логику



1. Перед вами четыре стакана, наполненные водой. В каждом находятся предметы. В первом — металлические наручные часы, во втором — канцелярская скрепка, в третьем — металлические ножницы, в четвёртом — ластик. При этом уровень воды во всех стаканах одинаковый. В каком стакане воды больше, чем в остальных?

	+		+		=	300
	+		+		=	200
	+		+		=	90
	+		+		=	?

2. В кафе быстрого питания зашли четыре посетителя. Каждый купил что-то своё, и соответственно, заплатили они разные суммы. Сколько заплатил четвёртый посетитель?

3. На рисунке три подружки Ира, Таня и Галя. С ними кот Мурзик. Только вот чей он? Кто хозяйка Мурзика?



Память. Внимание. Речь.

Дорогие друзья, предлагаем вашему вниманию стихотворения, написанные протоиереем Сергием Ельчениновым – настоятелем храма в честь Покрова Пресвятой Богородицы села Беловка Богатовского района. Они – из его первого авторского сборника, вышедшего в 2014-м году.

Пусть же эти стихотворения не только порадуют вас своей искренностью и глубиной, но и помогут улучшить память. Выучив одно из них наизусть, прочтите, попросив соучастника сделать видеозапись вашего исполнения и отправить её в вайбере по телефону 89276532425. Первого исполнителя, приславшего видео, ждёт главный приз, второго и третьего — поощрительные призы.



Покойной супруге моей Мариш

ВСЁ ПОВТОРИТСЯ

Когда-то в мире этом
Всё снова повторится,
И всё пойдёт по кругу
Уже в который раз:
Июнь запахнет летом,
Вернутся в гнёзда птицы,
Февраль затеет вьюгу,
Но только не для нас.

Ты, будто на прогулку,
Легко шагнула в Вечность,
Ушла тропой тайной
По Млечному Пути...
А я по переулкам

Брожу, ссутулив плечи,
И встречи жду случайной,
Ищу — но не найти.

Но я упрямо верю
И всё живу надеждой,
Что чудо совершится —
Мы встретимся с тобой.
Войдёшь однажды в двери —
И будет всё, как прежде...
Но ты в своей светлице
За дымкой голубой.

Когда передо мною
Вдруг пошатнётся небо,
Роняя тихо звёзды,
Покатится в кусты,

Когнитивная тренировка

Неведомой тропюю
Пойду туда, где не был,
Где рано или поздно
Меня дождёшься ты.

Друг другу улыбнёмся —
И сгинет боль разлуки,
И вряд ли будет кто-то
В тот миг счастливей нас.
В объятиях сольёмся,
Сплетутся наши руки —
И станет всё, как в сотый,
А, может, в первый раз.

УХОДЯТ СТАРИКИ

Старики уходят понемногу,
Обретя неведомый покой,
И в свою последнюю дорогу
Забирают прошлое с собой.

Уходя, не машут на прощанье,
Фотографий с письмами не шлют,
Не желают скорого свиданья,
Ничего не требуют, не ждут.

Незаметно, тихо увядая,
И любовь, и силы отдают.
Всей душой за нас переживая,
Счастливы, что ради нас живут.

Жизнь свою наполнив суетою,
Мы не замечаем их уход,
А за ним, скрипя сухой клюкою,
Наша старость дряхлая идёт.

СЕЛО РОДНОЕ

Месяц потихоньку
Ноги в воду свесил,
А туман легонько
Окна занавесил.

Старая дорога
Грезит о покое,
Поворчав немного,
Спит село родное.

На опушку леса
Осторожно выйду.
Ветерок-повеса
Снова где-то лындал:

Обнимал берёзы,
Целовал осины,
А под вечер слёзы
Утирал у ивы.

И теперь мечтает,
Лёжа в колыбели,
Как у липы станет
Целовать колени.



Напевая, продлеваем жизнь

Пение особенно полезно для пожилых людей. Поющие пенсионеры не так часто болеют. Они реже страдают от хандры, реже получают травмы. Они счастливы и чувствуют себя хорошо. Пение избавляет пожилых от излишней раздражительности и тревоги.

Дорогие друзья, сегодня мы публикуем тексты известных и наверняка любимых вами песен. На занятиях по проекту пойте их вместе с соучастником, напевайте, когда у вас подходящее настроение. Делайте это чаще, и почувствуете несомненную пользу.

Будем рады, если ваш дуэт или соло будут записаны на видео и присланы в редакцию. Первых трёх вокалистов ждут призы.



Ненаглядный мой

*Постарею, побелею, как земля зимой.
Я тобой переболею, ненаглядный мой.
Я тобой перетоскую, переворошу,
По тебе перетолкую, что в себе ношу.
До небес и бездн достану, время торопя,
И совсем твоею стану, только без тебя.*

*Мой товарищ стародавний, суд мой
и судьба,
Я тобой перестрадаю, чтоб найти себя.
Я узнаю цену раю, ад вкусив в раю,
Я тобой переиграю молодость свою.
Переходы, перегрузки — долгий путь
домой.
Вспоминай меня без грусти, ненаглядный
мой.*

Старый клён

*Старый клён, старый клён,
Старый клён стучит в стекло,
Приглашая нас с друзьями на прогулку.
Отчего, отчего, отчего мне так светло?
Оттого, что ты идёшь по переулку.
Отчего, отчего, отчего мне так светло?
Оттого, что ты идёшь по переулку.*

*Снегопад, снегопад,
Снегопад давно прошёл,
Словно в гости к нам весна опять верну-
лась.
Отчего, отчего, отчего так хорошо?
Оттого, что ты мне просто улыбнулась.*

*Погляди, погляди,
Погляди на небосвод,
Как сияет он безоблачно и чисто.
Отчего, отчего, отчего гармонь поёт?
Оттого, что кто-то любит гармониста.
Отчего, отчего, отчего гармонь поет?
Оттого, что кто-то любит гармониста.*



Гимнастика для пожилых

Задача гимнастики – адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям среднего и старшего возраста.

Все упражнения надо выполнять с улыбкой и под музыку.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение (и. п.) – стоя (можно и сидя), ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.

ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА

И. п. – стоя или сидя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперед и назад. 4 поворота вперед, 4 назад. Повторяем 5-7 раз.

Объем и интенсивность выполняемого упражнения каждый регулирует сам. Если вам меньше 62 лет, повторений можно сделать больше.



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ТАЗОМ

И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь... Делаем 5-7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.

РАЗМИНКА ДЛЯ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно.

Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул.

СЖИМАНИЕ–РАЗЖИМАНИЕ КИСТЕЙ

И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро.

Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

