

Собеседник+



Дорогие друзья!

Уважаемые наши подопечные!

Вы держите в руках первый выпуск Приложения к газете «Собеседник», которые теперь будут выходить в рамках социального проекта, разработанного нашим Центром и ставшего победителем конкурса, проводимого Фондом Тимченко. Цель проекта – помочь вам избавиться от одиночества, предотвратить и устранить тот вред, который оно наносит вашему здоровью.

При грантовой поддержке Фонда работа по проекту будет вестись в Богатовском районе, поэтому именно вы и будете получать газеты с таким Приложением, содержание которого –

задания и упражнения для комплексных занятий, помогающих улучшить состояние здоровья. Выполнять их вы будете вместе со своими сотрудниками, прошедшими специальное обучение тоже при поддержке Фонда, а со временем – и самостоятельно. Уверен, что всё это: и газета «Собеседник», которая по-прежнему будет о пожилых и для пожилых, и упражнения, подготовленные кафедрой гериатрии Самарского медицинского университета, и возможность дольше и продуктивнее общаться с сотрудником – принесёт вам ощутимую пользу, наполнит вашу жизнь новыми впечатлениями.

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

Когнитивная тренировка

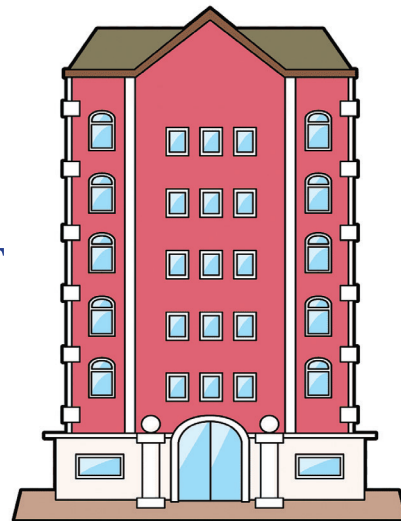
**У Олиной мамы пять дочек.
Четверых зовут Вика, Соня,
Тоня, Кира. Как зовут пятую
дочку?**



**Варианты ответов: Настя, Вера,
Оля, Света**

**В гостинице шесть этажей.
Чем выше этаж, тем больше людей
там живёт. На какой этаж лифт ездит
чаще?**

Варианты ответов: 1, 2, 3, 4, 5, 6



Рабочая память

Напишите времена года в обратном порядке.

Зима _____

Напишите дни недели в обратном порядке.

Воскресенье _____

Напишите месяцы в году в обратном порядке.

Декабрь _____



Концентрация внимания. Саморегуляция.

Посмотрите на слово и назовите фактический цвет, которым оно написано. Например, если слово «чёрный» написано зелёным цветом, говорим «зелёный» и так далее.

ЖЕЛТЫЙ

СИНИЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

ЧЕРНЫЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЕНый

РОЗОВЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

ЗЕЛЕНый

ЧЕРНЫЙ

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

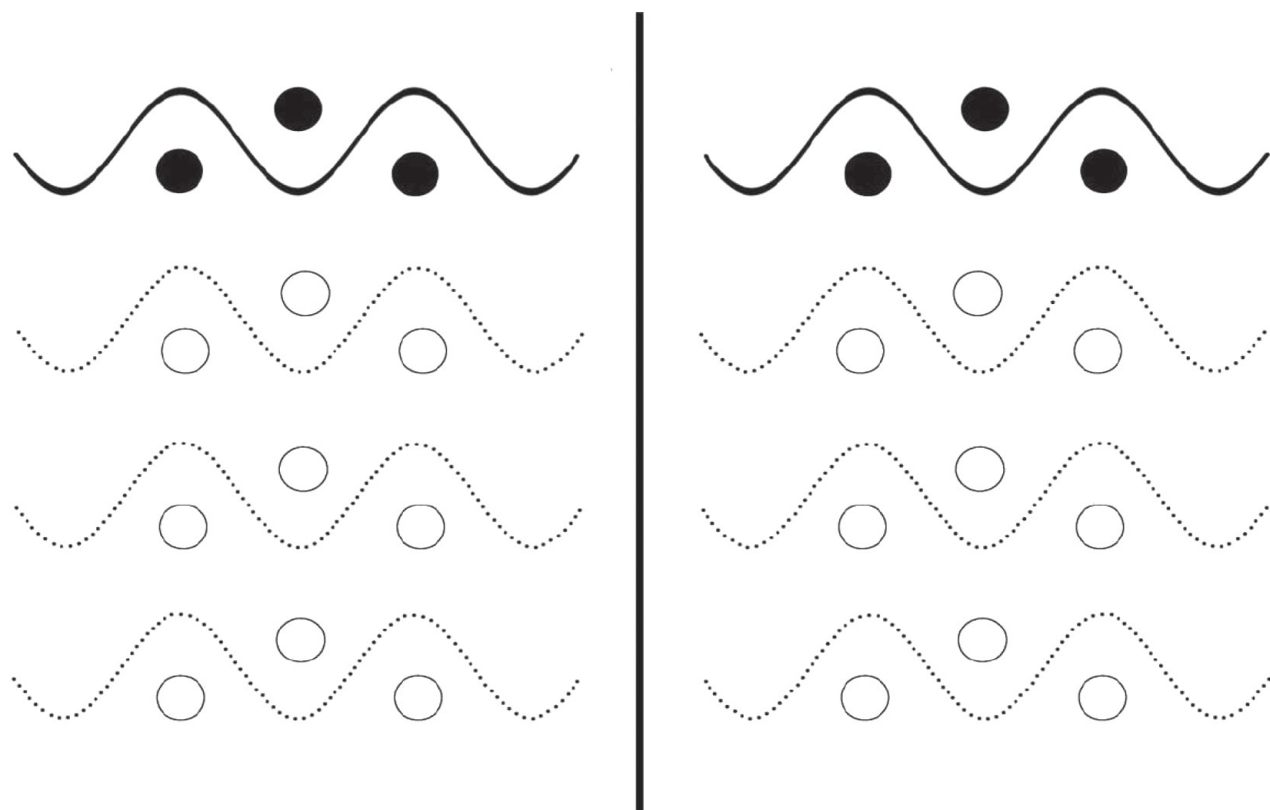
ОРАНЖЕВЫЙ

Формируем новые нейронные связи

Рисование двумя руками

Когда мы рисуем двумя руками сразу, мозг задействован на полную. Одновременно работают оба полушария, формируются новые нейронные связи, и мы становимся умнее, хотя вроде бы провели время за отдыхом. Попробуйте, и убедитесь сами.

Прежде чем выполнять упражнение, расслабьте руки, плечи и шею.



Обведите двумя руками одновременно ОБЛАКО

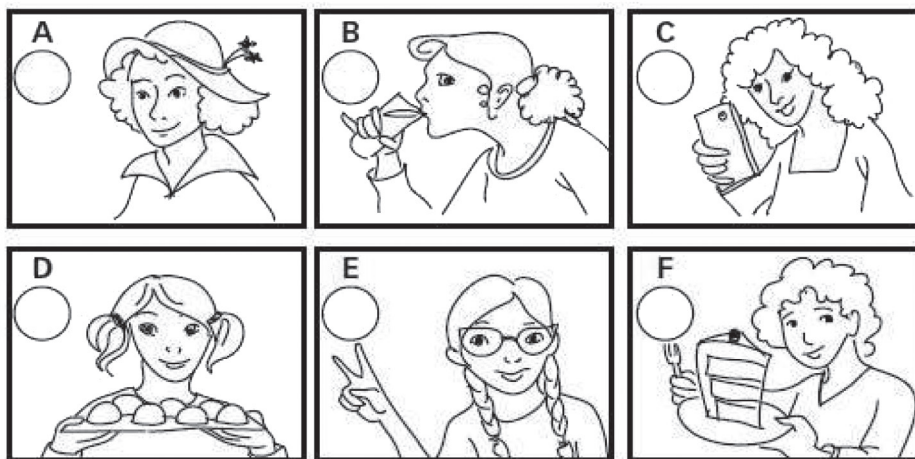
Левой

Правой



Память. Внимание. Речь.

Летом люди много фотографируют. Здесь фотографии, сделанные на приёме гостей в саду. Определите, кто из фотографов сделал эти портреты? Поставьте в кружочках цифры, которыми обозначены фотографы, сделавшие каждый из этих шести портретов.



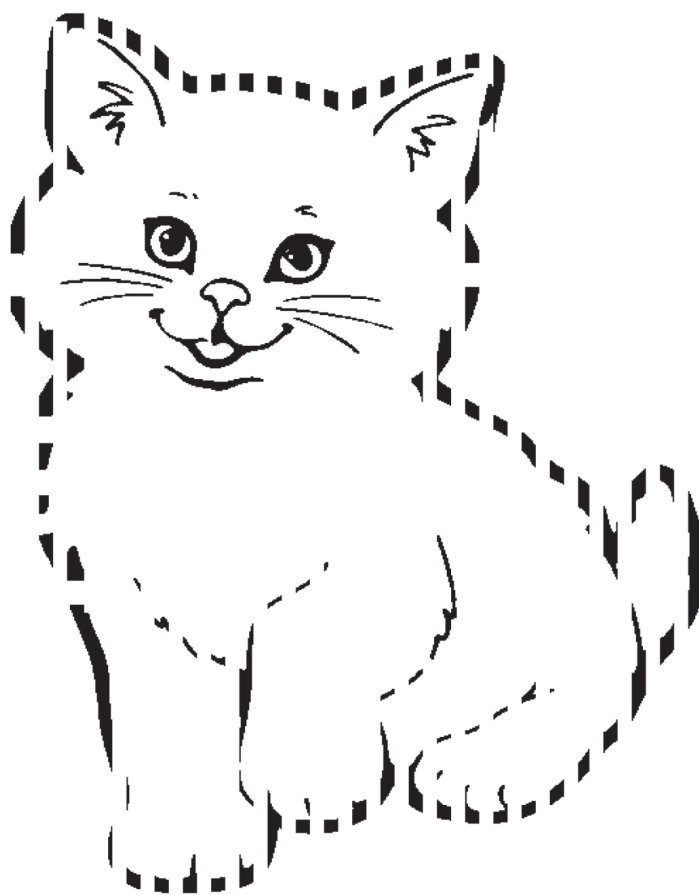
Раскрасьте рисунок – наполните его яркими красками лета. А пока рисуете, вспоминайте хорошие и добрые, весёлые и необычные «летние» истории, которые были в Вашей жизни. Будем рады, если какие-то из них Вы напишете, пришлёте с помощью соцработника в редакцию, и мы опубликуем их в «Собеседнике». Если не удастся написать, расскажите, а соцработник пришлёт нам аудиофайл (в вайбере по телефону 89276532425).

Думаем. Творим. Сочиняем

Наверное, все помнят это увлекательное занятие – рисовать картинку по точкам. Сейчас эта игра снова набирает популярность, поэтому мы решили предложить вам её, немного оптимизировав с учётом возраста: вместо точечных вы будете рисовать, а потом и раскрашивать «пунктирные» картинку. Это хорошая тренировка мелкой моторики, что помогает сохранить память, мышление, способность к концентрации.

Для начала давайте нарисуем котёнка – милого, доброго и уютного. Пока рисуете, наделите его ещё какими-то чертами характера и придумайте историю, которая могла бы с ним произойти. Рассказ про этого котёнка вы можете сочинить по предложенному началу, а можете и не ориентироваться на него, придумав рассказ самостоятельно от начала до конца. Жанр (сказка, детектив, фантастика), объём, число героев – на ваше усмотрение.

Желаем вам творческого вдохновения и непреходящей уверенности в том, что это занятие приносит огромную пользу.



Приключения Мурика

Жила-была кошка Мурка – пушистая красавица с кротким и покладистым характером. И взрослые, и дети души в ней не чаяли. В этот дом Мурка попала ещё котёнком и всю свою кошачью жизнь прожила в любви и заботе. Когда у неё родились котята, их тоже окружили любовью и заботой. Избалованные таким отношением, Мурка и её дети были уверены, что все люди добрые, что никакого зла они причинить им не могут.

Когда котята подросли, стала она их выводить на прогулку. И всякий раз особенно тревожилась за одного из своих сыновей – шалуном он был и непоседой. И однажды не уследила – пропал Мурик. Искала, звала – всё бесполезно. Она верила – вернётся обязательно, но материнское сердце подсказывало: приключений Мурика ждёт немало.

Речь и воображение



Из трёх наборов семантически близких слов составьте три рассказа. В первый включите все слова из первого ряда, во второй – из второго, в третий – из третьего. Используйте их в той последовательности, в какой нужно по сюжету рассказа. Дайте волю фантазии. Пусть в каждом из рассказов будет герой со своими мыслями и чувствами. А может быть, и несколько героев, ведь только Вам решать – сколько страниц займёт рассказ.

1. Окно, луч, дерево, фотография, сервант.

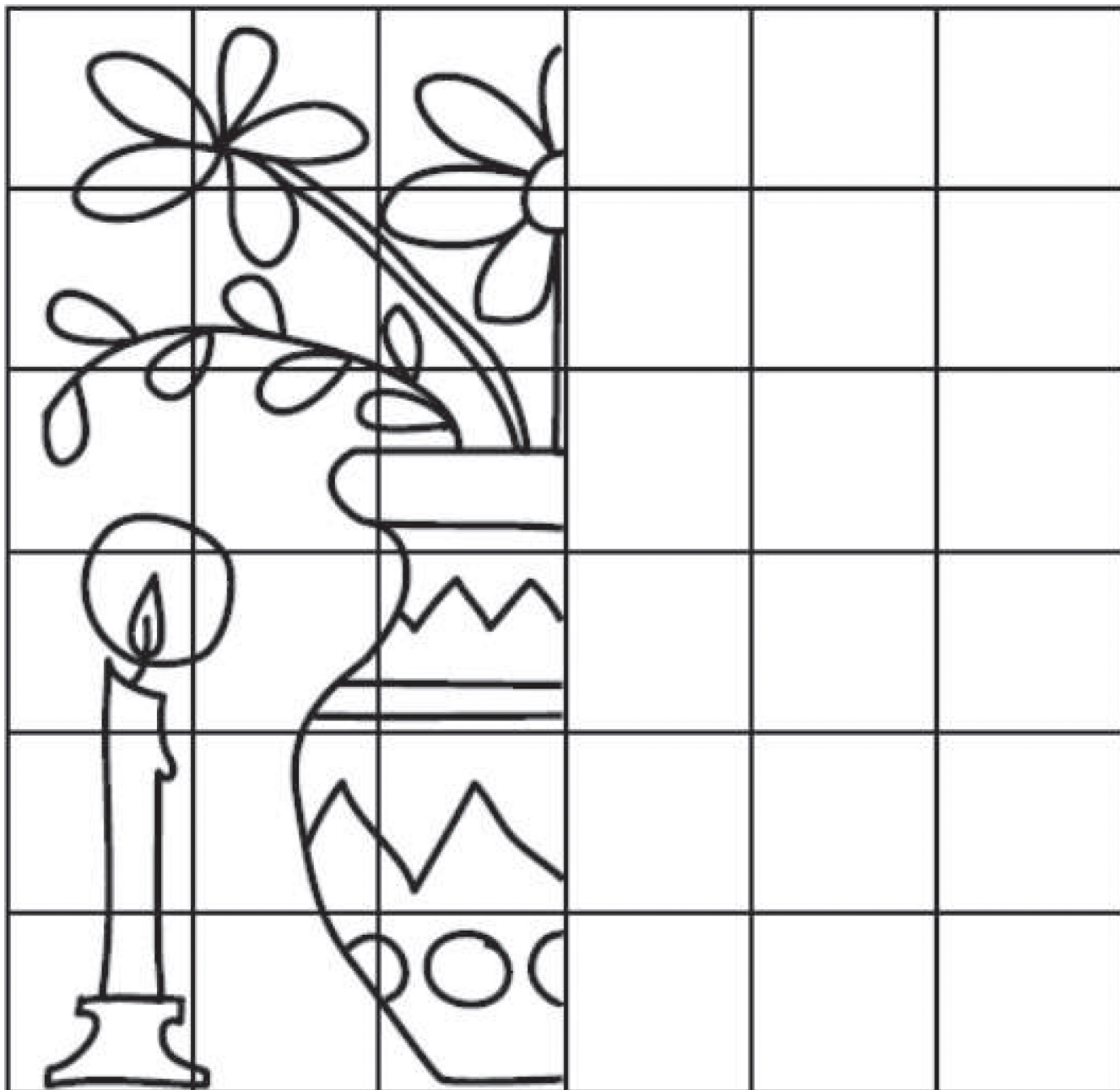
2. Лето, ливень, дорога, листья, лужи.

3. Весна, земля, солнце, утро, мечты.

С помощью соцработника или самостоятельно отправляйте свои рассказы в вайбере по телефону 8-927-653-24-25, и они будут размещены на страницах приложения «Собеседник+». Не забывайте подписывать их. Будем рады, если вместе с рассказом Вы пришлёте свою фотографию – с талантливым и творческим человеком всегда хочется познакомиться поближе.









ХУДОЖНИК

Дорисуйте недостающую часть картинki, перенеся имеющуюся часть на клетки.










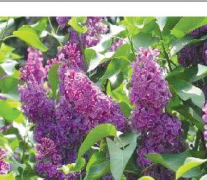
- Раскрасьте картинку.
- С какими садовыми и полевыми цветами у Вас связаны самые радостные воспоминания? Расскажите об этом соэработнику, а он отправит Ваш рассказ в редакцию «Собеседника».

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

| | | | |
|----|--|----|--|
| 2 |  | 3 |  |
| 4 |  | 6 |  |
| 10 |  | 11 |  |
| 13 |  | 15 |  |

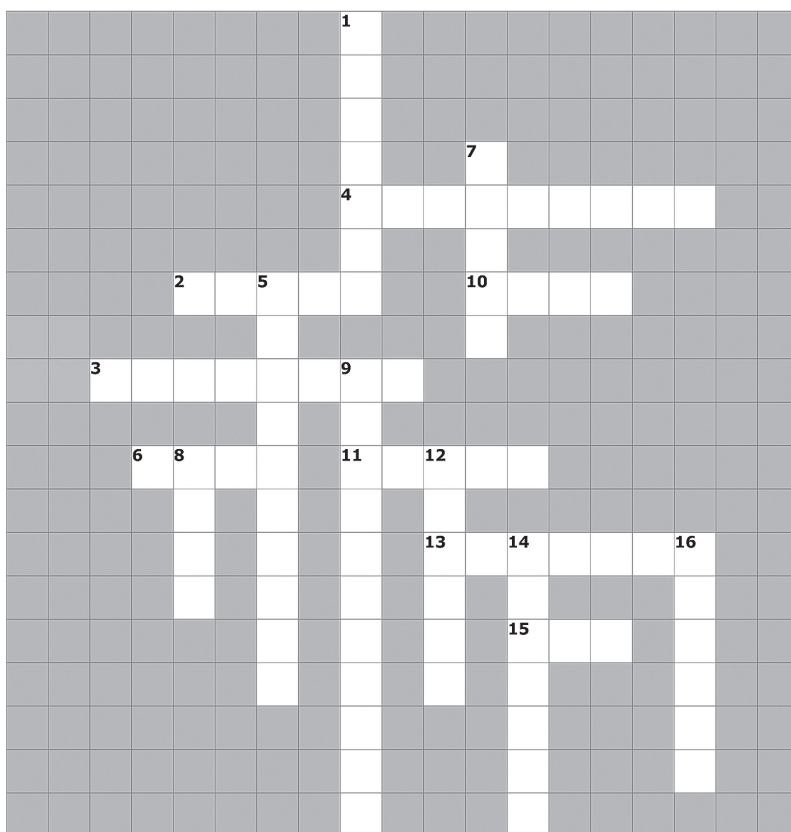
2. Люпин; 3. Гвоздика; 4. Подсолнух; 6. Пион; 10. Роза; 11. Лилия; 13. Нарцисс; 15. Мак

ПО ВЕРТИКАЛИ:

| | | | |
|----|---|----|---|
| 1 |  | 5 |  |
| 7 |  | 8 |  |
| 9 |  | 12 |  |
| 14 |  | 16 |  |

1. Тюльпан; 5. Подснежник; 7. Астра; 8. Ирис; 9. Колокольчик; 12. Ландыш; 14. Ромашка; 16. Сирень

Цветочный кроссворд



1. Решив кроссворд, попросите соработника сфотографировать его и отправить в вайбере по телефону 89276532425. Авторы первых трёх кроссвордов, присланных в редакцию «Собеседника», получают сладкие призы.

2. Если Вы очень любите цветы, если они занимают большое место в Вашей жизни, расскажите о своём опыте их выращивания, о том, какие из них и почему Вы особенно любите.

Может быть, Вы знаете о полезных свойствах растений, о том, как и когда их лучше собирать, как использовать, — расскажите и об этом. Будем рады, если вместе с рассказом пришлёте и своё фото.

P.S. Если написать будет сложно, соработник сделает аудиозапись с Вашим рассказом и отправит её в вайбере.