

"Надежный островок"

достойной старости"



Газета ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района»

сентябрь 2022 года

№ 9

1 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ПУСТЬ ОСЕНЬ
ЖИЗНИ БУДЕТ
ЗОЛОТОЙ!

1 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Мы благодарны вам за прожитые годы,
За то, что вы ненастьям всем назло,
Преодолев все бури и невзгоды,
Смеетесь так задорно и светло.

Спасибо вам за искорки веселья,
Они в восторг любого приведут,
И осень жизни за одно мгновенье
Цветущею весной обернут.

Спасибо вам за ваше беспокойство.
Вы - авангард наш и надежный тыл.
Характер ваш, друзья, такого свойства,
Что вечный двигатель от зависти застыл.

Мы любим вас, оптимистичных, бодрых,
За то, что не хотите раскисать.
Благодарим за мудрость песен добрых,
По жизни с ними веселей шагать!

С почтеньем головы склоняем перед вами.
Мы вам стихи слагать еще могли бы.
За то, что вы живете рядом с нами,
От всей души вам говорим «Спасибо!»

Вакцинация против новой корона вирусной инфекции

В связи с началом массовой вакцинации населения от новой короновирусной инфекции

COVID- 19

ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» организует

доставку граждан старше 60 лет в медицинские учреждения для проведения вакцинации.

Граждане, изъявившие желание на проведении вакцинации, могут обратиться по телефону: 8 (49246) 2-23-32, а также на единый социальный телефон: 8 (800) 450-01-21 или 8 (4922) 36-83-3.

НОВОСТИ

Отделение срочного социального обслуживания населения

ПУНКТ ПРОКАТА

В отделении срочного социального обслуживания населения создан пункт проката средств социальной реабилитации, адаптации и ухода.

Социальные услуги по временному обеспечению техническими средствами ухода, реабилитации и адаптации предоставляются бесплатно гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, объективно нарушающей жизнедеятельность гражданина: инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с

преклонным возрастом или болезнью, малообеспеченность, безработица.

В пункте проката имеются следующие средства:

- инвалидные коляски;
- трости;
- костыли;
- ходунки;
- кресло-коляски;
- сиденье для ванны;
- противопрележневый матрас;
- костыль с подлокотником;

Необходимо предоставить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность гражданина;

Пункт проката готов принять от организаций и населения в безвозмездное пользование перечисленные и другие технические средства в исправном состоянии. Средства предоставляются во временное пользование бесплатно на основании договора. По истечении срока, указанного в договоре, средство возвращается в пункт проката. В случае нужды клиента в дальнейшем использовании средства срок действия договора продлевается. Получатель несет ответственность за состояние технического средства.

Пункт проката расположен по адресу: г. Юрьев-Польский, ул. Владимирская, д.13 (отделение срочного социального обслуживания). Справки по телефону: 8 (49246) 2-23-32

«МОБИЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА»

С 2012г. на базе ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» действует библиотечный фонд «Мобильной библиотеки». Литература предоставляется во временное

пользование пенсионерам и инвалидам, находящихся на надомном обслуживании. Доступ клиентов к библиотечным фондам осуществляется через социальных работников.

Займись спортом, стань ярче

27 августа текущего года в рамках регионального проекта «Старшее поколение» активные граждане летнего оздоровительного клуба «Здравушка» приняли участие в спортивном фестивале «Займись спортом, стань ярче», который проходил в Ганшин - парке г. Юрьев-Польского.



Творческая шкатулка

26 августа текущего года сотрудники Комплексного центра Юрьев-Польского района и активные слушатели «Университета третьего возраста» приняли участие в областной акции «Творческая шкатулка», проходившей на базе ГБУСО ВО «Александровский Комплексный центр социального обслуживания населения».



Отделение социального обслуживания на дому

Три Спаса – три запаса

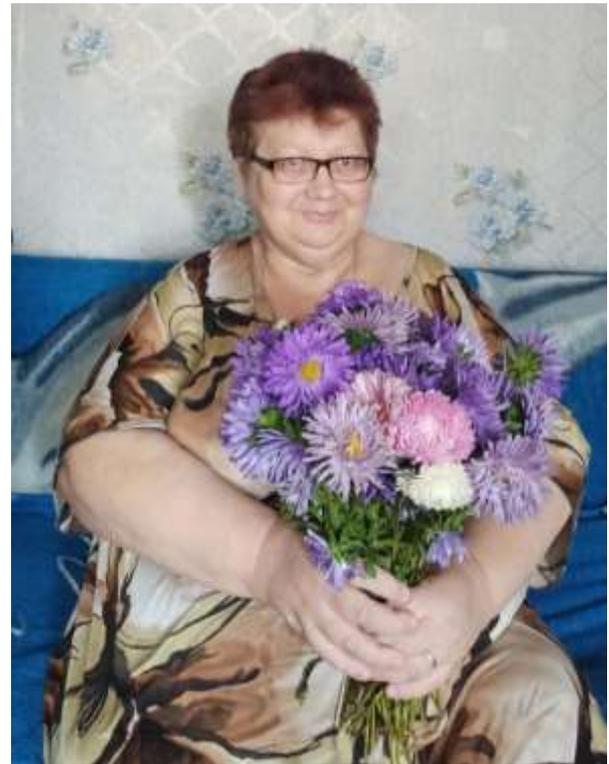
Медовый, Яблочный, Ореховый,
Ликует над землёю Спас
С улыбкой август добродетельный,
На праздник приглашает нас

31 августа текущего года в актовом зале в Юрьев – Польского Комплексного центра социального обслуживания населения состоялось познавательно - развлекательное мероприятие «Три Спаса – три запаса». В нем приняли участие социальные работники центра и сотрудники отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов. Присутствующие с интересом послушали информацию о традициях и обрядах празднования на Руси народных православных праздников «Спаса», сообщение о чудодейственных свойствах яблок и пчелиного меда, вспомнили пословицы и поговорки, народные приметы, посмотрели видеоролик и отвечали на вопросы увлекательной викторины. Завершилось мероприятие праздничным чаепитием с разнообразными изделиями, изготовленными социальными работниками из орехов, меда и ароматных яблок.





В отделении социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов Юрьев –Польского КЦСОН состоялась акция «Букетик на радость». В ходе акции социальные работники центра дарили яркие цветочные композиции маломобильным получателям социальных услуг. Хорошее настроение было обеспечено всем пожилым гражданам, не имеющим возможности выйти на прогулку из дома.



Букетик на радость

Цветы - постоянные спутники нашей жизни. Они нравятся всем - с этим трудно спорить. Исследование психологов из университета Нью-Джерси доказало, что присутствие цветов в нашей жизни способно значительно улучшить эмоциональное здоровье, и эффект этот гораздо сильнее, чем мы можем предположить.

Букет цветов - это идеальный способ не только выражения отношения, но и создания благоприятной во всех отношениях атмосферы. Издавна с цветами связывали понятия любви, добра, ощущения счастья и позитивного настроения. Действительно, когда получаешь душистый красивый букетик цветов, то на сердце сразу становится светло и радостно.



Новости отделения милосердия с. Небылое

Исповедание и причастие проживающих отделения милосердия

18 августа 2022 года в связи с предстоящим великим православным праздником Преображением Господним получателей социальных услуг отделения милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое посетил отец Макарий - настоятель Мужского Свято-Успенского Косьмина монастыря с. Небылое. Отец Макарий совершил исповедание и причастие проживающих отделения милосердия. Он рассказал о таинствах предстоящего праздника, ответил на вопросы и пригласил проживающих на праздничное Богослужение.



Паташное озеро

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» 16 августа 2022 года получатели социальных услуг отделения милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое выезжали на природу в местечко «Паташное озеро». Там они совершили прогулку по живописному берегу реки Тома (приток р.Колокши), исток которой находится в системе прудов села Фёдоровское. Там наши проживающие собрали букеты из лекарственных растений. Под звонкое пение птиц и стрекотание кузнечиков они напевали русские народные песни... Мероприятие направлено на поддержание активного долголетия.



Истории возникновения государственного флага РФ

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 22 августа 2022 года с получателями социальных услуг была проведена беседа на тему «Государственные символы России», где они узнали об истории возникновения государственного флага РФ, его роли в жизни каждого гражданина страны. Для проживающих был организован просмотр документального фильма «Дню государственного флага посвящается...».

Мероприятие направлено на поддержание культурного досуга ПСУ.





С Днем рождения!

24 августа 2022 года сотрудники и получатели социальных услуг отделения милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое поздравили с Днем рождения Мокееву Галину Леонидовну. Великолепные букеты цветов, открытки, ,куклу и, конечно же, море теплых слов получила в этот замечательный день именинница. Поздравляющие водили хоровод, пели песни, благодаря чему отличное настроение всем участникам этого торжества было обеспечено! С большой радостью Галина Леонидовна принимала щедрые подарки и внимание!



Цвет настроения - солнечный

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 26 августа 2022 года прошло увлекательное занятие по аппликации из цветной бумаги. Получатели социальных услуг под руководством культорганизатора Ивченко Н.В. делали из цветной бумаги маленькие солнышки. Это увлекательное занятие подарило массу положительных эмоций и способствовало улучшению настроения на целый день. Неудивительно, что занятием, все без исключения, остались очень довольны. У бабушек улучшилось самочувствие, поднялось настроение, а работы получились просто замечательные! Мероприятие направлено на поддержание активного долголетия.

От улыбки хмурый день светлей

Трудно переоценить важность зубного протезирования для проживающих в интернатах. У Благотворительного фонда помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость» есть программа «Медицина», созданная для того, чтобы поддерживать пожилых и людей с инвалидностью в различных медицинских вопросах. Благодаря проекту «Подари улыбку» фонда в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое ГБУСО ВО «КЦСОН Юрьев-Польского района» на одного счастливого человека стало больше. Среди наших проживающих первым обладателем ослепительной улыбки стал А.Е.Кузьмичёв. Ещё пятеро

получателей социальных услуг получили индивидуально изготовленные очки. И это только начало!



Игра с кеглями

В рамках реализации национального проекта "Демография", регионального проекта "Старшее поколение", социального проекта «Активное долголетие» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 07.09.22 г. с получателями социальных услуг проведена игра с кеглями. Данное спортивное мероприятие направлено на улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, через формирование здорового образа жизни. Каждый участник игры проявил волю к победе, продемонстрировал свои спортивные умения, показав хорошие результаты в броске мяча. Так держать! Участники были увлечены процессом игры, получили заряд бодрости и положительных эмоций.

Русское лото

«Все уселись за столом,
Карты с фишками на нём.
Тянут из котомки
С цифрами бочонки.
Числа быстро говорят,
Их по правилам кричат!»

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение», социального проекта «Активное долголетие» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 10 сентября 2022 года прошло очередное занятие мини-клуба «Бригантина». Получатели социальных услуг играли в уже давно полюбившуюся всем игру «Русское лото».

Эта азартная игра всегда проходит весело и задорно, а также даёт возможность проживающим лишний раз пообщаться друг с другом. Это не только простой способ создать лёгкую и свободную обстановку для общения, но и очень полезная тренировка памяти и внимания, навыков координации и реакции движений пожилого человека. Все игроки остались очень довольны!



**Отделение реабилитации
детей с ограниченными
возможностями и оказания
ранней помощи
Областной фестиваль
творчества «Живая нить
традиций»**

В рамках областного фестиваля творчества «Живая нить традиций» для несовершеннолетних отделения реабилитации детей с ограниченными возможностями и ранней 24.08.2022 года художником Пугаевой Натальей Владимировной был проведён мастер-класс по расписыванию деревянной матрёшки-свистульки.

Наталья Владимировна рассказала об истории создания матрёшки, о том, почему её стали так называть. Показала свои замечательные работы, которые вызвали восхищения ребят. Дети расписывали свистульку старательно, тщательно выбирая цвета и оттенки, зарисовывая сарафаны и рукава деревянных красавиц звёздочками, цветочками и сердечками. Каждый ребёнок на этом занятии чувствовал себя настоящим мастером по росписи и проявил свою безграничную фантазию. Мастер подсказывала, как правильно сочетать цвета, рисовать узоры, подбирать кисти, чтобы работа получилась красивой и радовала глаз. Для родителей был проведён мастер-класс Фроловой Екатериной Александровной по изготовлению фигур из воздушных шаров. Она превращала длинные шарики в ромашки, собачек и слоников. Родители получили массу положительных эмоций. В результате, каждый участник ушёл не только с прекрасным настроением, но и с готовой работой, которую можно



оставить на долгую память или подарить кому-то из близких.



Отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних

Помоги собраться в школу

Лето и школьные каникулы пролетели незаметно. Скоро вновь прозвонит школьный звонок, в классах зазвучат звонкие голоса ребят, начнётся новый учебный год. Очень хотелось, чтобы все дети 1 сентября переступили школьный порог с праздничным настроением и были готовыми к учебным занятиям. В августе в нашем районе вновь стартовала благотворительная акция «Помоги собраться в школу». Целью ее проведения является оказание адресной помощи детям из многодетных и малообеспеченных семей, из семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, а также семьям, воспитывающим детей-инвалидов. Участие в данном мероприятии для нашего учреждения стало доброй традицией.

Специалисты отделения профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних ГБУСО ВО

«Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» уже посетили 20 семей и вручили 30 наборов школьных принадлежностей.

Всех школьников поздравляем с наступающим новым учебным годом!





всё: вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде, и заняться другими увлекательными делами, на которые зимой никогда не хватает времени. А чтобы долгие каникулы не омрачились травмами и болезнями — достаточно соблюдать правила безопасности.

Для предупреждения детского травматизма специалисты отделения профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» в течение летних каникул провели мероприятия «Безопасность на воде», раздали листовки «Помни правила движения, как таблицу умножения», буклеты «Правила поведения на воде», памятки для юных велосипедистов «Дорога без опасности». Специалисты также проводили профилактические беседы с родителями о безопасности детей и раздавали типографскую продукцию. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей не только в летний период. Главное, что должны помнить родители – ни при каких обстоятельствах не оставлять ребёнка без присмотра



Дети и безопасность



Лето — самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Пока есть возможность, хочется успеть



моторной координации движений, быстроты реакции, познавательных способностей способствует социальному развитию и веселому и полезному времяпровождению. С удовольствием попробовали свои силы собравшиеся, посоревновались в правильности выполнения заданий, а также в скорости решения поставленных задач. Время пролетело незаметно и интересно!



В гостях у сказки

Все мы выросли на сказках. Наверное, нет такого человека, у которого бы детство не ассоциировалось со сказкой. Тысячелетиями из уст в уста передаются сказочные истории, предания, былины, мифы. Интересно, что времена меняются, а традиция рассказывать сказки не исчезает. Сказка помогает разрешать архетипические конфликты, выводить напряжение вовне. Способность сказки лечить душу замечали ещё лекари Древнего Востока, которые применяли её на практике. Таким образом, рассказывание сказок можно назвать самым древним методом практической психологии, применяющимся человечеством интуитивно. Сказкотерапия - это также система развития эмоционального интеллекта, способ перевода с языка подсознания на язык сознания. Сказка позволяет человеку легко и свободно раскрыться, так как берёт на себя функции психологических защит. Этот метод способствует развитию

Страничка психолога

Занятие на открытом воздухе

По-летнему жаркая погода радует нас в самом конце лета, август выдался на удивление теплым и сухим. Вот и решили мы провести занятие с проживающими на свежем воздухе. Настольная игра на развитие зрительно-

творческих способностей, расширению сознания, совершенствованию взаимодействия с окружающим миром. Именно поэтому мы решили вспомнить старую добрую сказку «Репка» и проиграть ее по ролям. А затем состоялось обсуждение заложенной в сказке народной мудрости.



ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



Уважаемые:

Шолина Ираида Николаевна

Гацман Зоя Федоровна

Филиппов Андрей Владимирович

Чмуневич Елена Владимировна

Кошелева Галина Григорьевна

Королева Татьяна Васильевна

Медведева Екатерина Софроновна

Руденкова Валентина Степановна

Ларионова Галина Петровна

Давыдова Нина Михайловна

Шумилов Владимир Витальевич

Сорокина Лидия Ивановна

Ксенофонтова Инна Юрьевна

Леженина Зоя Васильевна

Драганова Татьяна Михайловна

Брызгалова Галина Васильевна

Чельшева Александра Федоровна

Фирсова Елена Викторовна

Рябова Татьяна Сергеевна

Гаврилова Татьяна Гавриловна

Рыбакова Маргарита Сергеевна

Рябова Зоя Александровна

Ворыхалова Наталья Дмитриевна

Дунаева Надежда Ильинична



УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И РАЙОНА!

Если вам стало трудно справляться с бытовыми проблемами, не с кем поговорить о своей беде – обращайтесь к нам! ГБУСО ВО «КЦСОН Юрьев-Польского района предоставляет социальные услуги для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию. С 01 января 2015 г. вступил в силу новый закон «Об основах социального обслуживания граждан в РФ» от 28.12.2013 г. № 442-ФЗ (далее Закон). Закон заменяет собой федеральные законы от 02.08.1995 г. № 122-ФЗ «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов» и от 10.12.1995 г. № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в РФ».

Новый закон направлен на развитие системы социального обслуживания граждан в РФ, повышение его уровня, качества и эффективности.

Социальное обслуживание основывается на заявительном принципе. Действие Закона распространяется на граждан РФ, на иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории РФ, беженцев. Законом вводятся новые понятия:

- получатель социальных услуг - гражданин, который признан нуждающимся в социальном обслуживании, которому предоставляются социальная услуга или социальные услуги;
- поставщик социальных услуг - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы и (или) индивидуальный предприниматель, осуществляющие социальное обслуживание; профилактика обстоятельств,

обуславливающих потребность в социальном обслуживании.

Закон предполагает индивидуальный подход к получателю социальных услуг, через индивидуальную программу, которая составляется в уполномоченном органе (ГКУСЗН) по территориям.

Составленная уполномоченным органом индивидуальная программа, предоставляется поставщику социальных услуг, на ее основании заключается договор на социальное обслуживание между поставщиком и гражданином.

Закон определяет условия предоставления социальных услуг на бесплатной и платной основе, а также категорию граждан, которым социальные услуги предоставляются бесплатно и за плату на дому и в стационарных условиях.

Социальные услуги предоставляются бесплатно, если на дату обращения среднедушевой доход получателя социальных услуг, не превышает полуторной (1,5) величины прожиточного минимума для основных социально-демографических групп населения.

В качестве самостоятельного вида социальных услуг определены срочные социальные услуги (статья 21 Закона), предоставляться будут без составления индивидуальной программы и без заключения договора.

Введено социальное сопровождение, отражаемое в индивидуальной программе предоставления социальных услуг.

Закон содержит нормы, предусматривающие осуществление контроля(надзора) в сфере социального обслуживания.

Обращайтесь к нам за помощью!

Адрес: ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения»: г. Юрьев - Польский, ул. Владимирская, д.13

Тел. 2-23-32 (звонить с мобильного телефона: 8 49 246 2 23 32).

Заключен Государственный контракт по обеспечению протезами грудной (молочной железы) лиц, не имеющих группу инвалидности, но по медицинским показаниям нуждающихся в них, между департаментом социальной защиты населения администрации Владимирской области и ООО «АТОЛЛ».

С заявлением за получением названной меры социальной поддержки следует обращаться с понедельника по пятницу с 9.00 час. до 16.30 час. по адресу: г. Владимир, ул. Луначарского, д.22 А (около областного архива), «Салон Ортокомфорт», тел. 8 (4922) 43-05-08.К заявлению представляются: направление лечебного учреждения по обеспечению протезом грудной (молочной железы) с указанием диагноза заболевания и паспорт гражданина

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Куриные котлеты с кабачками

Ингредиенты

Куриное филе-400 гр.

Кабачки-1 шт.

Лук репчатый-1 головка

Чеснок-4 зуб.

Яйцо-1 шт.

Укроп-1 пучок

Масло растительное для жарки

Соль-1 ч.л.

Перец чёрный молотый-0.25 ч.л.

Процесс приготовления

шаг1из 7

Для приготовления куриного фарша можно использовать любые части птицы. Подойдет как грудка, так и, например, бедра. Учитывая, что будет добавлен сочный кабачок, даже из грудки котлеты не будут сухими. Освобождаем при необходимости куриное мясо от костей и кожи, режем его кусками и пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой. Репчатый лук очищаем от шелухи, промываем, обсушиваем и пропускаем через мясорубку вслед за филе.

шаг2из 7

Кабачок промываем и обсушиваем. Если овощ молодой, кожица еще достаточно нежная, и семена не успели загустеть, то используем плод

целиком. Если кабачок уже зрелый, то кожу срезаем, а семенное содержимое удаляем. Подготовленный кабачок можно натереть на крупной терке – в этом случае его нежные кусочки будут ощущаться в котлетах и сделают их более воздушными. Как вариант, овощ можно измельчить почти в пюре блендером или мелкой теркой – тогда котлеты станут плотнее, а присутствие кабачка будет незаметным. При любом способе измельчения, помещаем кабачковую массу в дуршлаг (сито) и даем лишнему соку стечь. Дополнительно мнем и отжимаем кабачок руками, чтобы отделить и удалить больше жидкости.

шаг3из 7

Зелень укропа моем, обсушиваем и мелко рубим ножом. Чеснок очищаем от шелухи, моем и пропускаем через пресс.

шаг4из 7

В объемную миску помещаем куриный фарш с луком. Добавляем к нему курное яйцо, отжатую кабачковую массу, измельченный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Посыпаем все ингредиенты солью и черным молотый перцем, вымешиваем фарш руками до однородности.

шаг5из 7

Из приготовленного фарша формируем небольшого размера котлеты. Чтобы масса не липла к ладоням, периодически смачиваем их водой.

шаг6из 7

На сковороде разогреваем небольшое количество растительного масла, хорошо разогреваем его. Кладем сформированные котлеты и жарим, не закрывая сковороду крышкой, на средней температуре по три-четыре минуты с каждой стороны.

шаг7из 7

Готовые котлеты подаем в горячем виде. Удачным гарниром станет любой овощной салат, а также картофельное пюре, рис. В холодном виде котлеты не

менее вкусные и отлично могут подойти для сытного перекуса.

Приятного аппетита!

Немного юмора на страничку





Сегодня я проснулась...
 Встала с кровати...
 Подняла руки,
 подвигала ногами,
 покрутила шейей...
 И услышала
ХРУСТ.

Вывод: "Я - не старая,
 я - хрустящая!!!!"



Бабушка с дедушкой
 очень любили
 играть в прятки.
 Утром бабушка
 прятала самогон,
 а если дедушка
 его находил,
 то вечером уже
 пряталась бабушка...

**КАК ГОВОРИЛА МОЯ
 БАБУШКА, ЛУЧШЕЕ
 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК -
 ПЕРЕСЧИТЫВАНИЕ ДЕНЕГ.
 СНИМАЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ,
 НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ,
 ПОЛНОСТЬЮ УБИРАЕТ
 ЗУБНУЮ И ГОЛОВНУЮ БОЛЬ,
 УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ,
 АППЕТИТ, ГАРДЕРОБ,
 ВНЕШНИЙ ВИД И
 ЖИЛИЩНЫЕ УСЛОВИЯ.**

**Вроде бы
 всё наладилось:
 на работу устроилась,
 классный автомобиль
 купила,
 ипотеку погасила,
 деньги на Таиланд
 скопила,
 а тебе - бац
 и 80 лет...**

**Если женщина
 не скрывает
 своего возраста,
 Значит... она
 нагло довольна
 собой!**

Пускай по паспорту мне далеко за "20",
 Не первой свежести: морщины, седина,
 Вставная челюсть мне мешает улыбаться,
 Радикулитом и податрой я больна.
 Склероз замучил, нервные припадки,
 Хриплю, как лошадь, чавкаю во сне ...
 Зато я добрая и с юмором в порядке,
 Поэтому и жду я принца на коне...

**На заметку девочкам!
 В связи с повышением
 пенсионного возраста
 возраст «ягодка опять»
 переносится с 45 на 75 лет.**

— Бабушка, я вас обследовал, вы здоровы.
Объясните еще раз, на что вы жалуетесь?
— Да задыхаюсь я. — А когда?
— Когда автобус догнать не могу.



И создал
Бог
женщину,
вдохнул
в нее жизнь
и шепнул
на ушко:
- Не руби
сгоряча!
Пили
медленно...



Анекдоты из России - anekdot.ru

Если ваш
мужчина
спокойно надевает
разноцветные или
дырявые носки,
значит, ботинки
он снимает
только дома.
Берегите его...



Одна девушка
ждала-ждала
принца на
белом коне...
А пришёл
почтальон
и принёс
ей пенсию.



— Я сейчас выпишу вам
таблеточки, будете принимать
их пять раз в день после еды.

— Доктор, где
же я вам
столько еды-то
возьму?!!



Годы идут, годы движутся,
Челюсть вставлена, трудно дышится .
Гляню в зеркальце, одна кручина,
Шея в складках, лицо в морщинах.
Туфли куплю, в журнале копия,
Носить не могу, плоскостопие,
Вдаль не вижу, вблизи как безрукая,
Не то дальнозоркая, не то близорукая.
И слух стал немного ниже,
Пошлют подальше, иду поближе.
Нам Пушкин пел очень упорно:
Любви все возрасты покорны,
Мол, и в старости на любовь есть сила.
Но я вам скажу , не тут то было!
Хочу кокетничать глазки в пол,
А лезу в сумочку, где валидол.
К мужчине в объятия хочется броситься
Да мешают очки на переносице.
А память стала низкого качества-
Зачем легла к нему, забыла начисто.
Одно утешение со мной повсюду.
Я хуже, чем была, но лучше, чем буду!

Л. Рубальская