

ОДА БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ

В этом году 13 сентября в США празднуется Национальный день бабушек и дедушек. Его празднуют с 1978 году, и в ряде стран он стал официальным праздником. Он существует либо в виде единого праздника, либо как отдельные праздники для бабушек и для дедушек. В этот день поздравляют бабушек и дедушек как с материнской, так и с отцовской линии.

Бабушек и дедушек благодарят за то, что они помогают преодолеть наш детский страх старости и начать видеть в ней свою красоту. Они угощают детей лакомствами, показывают им старые сокровища и знают, как обнять проснувшегося ребенка.

Бабушек и дедушек благодарят за то, что они показывают начинающему жить ребенку доброту человека, уже прожившего большую часть жизни.

Через родителей ребенок получает ощущение реальности, но именно бабушки и дедушки облачают эту реальность в чувства. Может, они недостаточно хорошо видят новый мир, но они знают, что старый мир был хорош. А этим ощущением стоит поделиться.

Бабушек и дедушек следует благодарить за то, что они говорили, и чего не сказали; за открытия, о которых они умолчали, чтобы ребенок смог сделать их самостоятельно. Они очень осторожно делятся присущими своему возрасту мечтами, ошибками, сомнениями, волнениями и страхами с молодым поколением.

Однако если не разделить это бремя, ни у кого не получится состариться с достоинством. Бабушек и дедушек следует благодарить за их попытки пробовать новое, за смелость уйти на пенсию и начать все сначала.

Чарльз и Анн Морс

Из бабушкиной тетради

Дом Сэмюэля Табаса открывается заново



На церемонии открытия Дома Сэмюэля Табаса после ремонта присутствовали (слева направо): Майор Теппер; Сьюзан Табас Теппер; Лиллиан Конвери, жительница дома; Эрик Д. Нафтулин, исполнительный вице-президент компании Federation Housing, Inc.; Бретт Альтман, президент FHI; Ли Табас; Роберт Р. Табас, экс-президент FHI; Франклин Хааз, экс-президент FHI; Барбара Стефенс, сотрудник по связям с общественностью Агентства штата Пенсильвания по финансированию жилищного строительства.

Жилой дом Сэмюэля Табаса — это главный объект компании Federation Housing, Inc. Дом был сдан в 1974 году, и в июне состоялась церемония перерезания ленточки после его ремонта, который обошелся в 13 миллионов долларов.

Все квартиры в Доме Табаса были оснащены новыми кухнями и ванными комнатами, а также устройствами безопасности: датчиками дыма и спринклерной системой пожаротушения.

Лиллиан Конвери (президент ассоциации жителей Дома Табаса) сказала: «зданию требовался ремонт; оно было чистым, но старым». Жильцы дома — это ее семья. «Хотя своей семьи у меня нет», — смеется она.



— продолжение на странице 2

Теперь в здании есть новая часовня и общая комната.

«Ремонт каждой квартиры занял три-четыре дня. Несмотря на то, что жильцам пришлось упаковывать все свои вещи, они были ужасно рады результату», — говорит Эрик Нафтулин. «Они терпеливо ждали, потому что ремонт требовался для сохранения их дома, — и добавил: долгосрочные преимущества того стоят. Жильцы, конечно, все понимают; более того, на заселение в этот дом стоит очередь, и его хорошо знают в округе. Мы надеемся прожить здесь долгие годы. Мы — опора местного сообщества».



Слева направо: Майор Теппер, Бретт Альтман, Роберт Р. Табас, Иван Чухраев, Ли Табас и Сьюзан Табас Теппер. Иван Чухраев, житель Дома, написал портрет Сэмюэля Табаса, и картину показали на церемонии открытия.



Джерри Перна, сотрудник White Pines, проводит занятие в Сайдуотер-Хаус в рамках программы «Жизнь пожилых людей».

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗИМЕ



Если вы не умеете чинить машину в случае поломки двигателя (особенно зимой), то лучше подготовиться к такой ситуации заранее:

В БАГАЖНИКЕ ДОЛЖНО ЛЕЖАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ!

- скребок или щетка для снега;
- складная лопата;
- жидкость для омывателя лобового стекла;
- противобледенительный песок или наполнитель для кошачьего лотка, который улучшает трение;
- провода для «прикуривания»;
- буксировочный трос;
- сигнальные ракеты;
- большой фонарь с дополнительным комплектом свежих батареек;
- свечи и спички в водонепроницаемом пакете;
- аптечка;
- теплое одеяло;
- вода в бутылках и закуски.

В ДОРОГЕ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ ВСЯКОЕ! Поломка или авария — это всегда стресс. Знайте, как поступать в неожиданных ситуациях и как защитить себя от холода и опасностей, пока не подоспеет помощь.

Перепечатано с разрешения GEICO Now



ВАЖНЫЕ ДАТЫ В АВГУСТЕ, СЕНТЯБРЕ И ОКТЯБРЕ

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ДАТА	МЕРОПРИЯТИЕ	ПРИМЕЧАНИЕ
Понедельник	7 сентября	День труда	Наш офис закрыт
Воскресенье	13 сентября	Государственный день бабушек и дедушек	
Воскресенье	13 сентября	Канун Рош-а-Шана	Свечи зажигаются в 18.55
Понедельник	14 сентября	1-й день Рош-а-Шана	Свечи зажигаются в 19.56
Вторник	15 сентября	2-й день Рош-а-Шана	
Вторник	22 сентября	Канун Йом-Киппура—Кол Нидрей	Свечи зажигаются в 18.40
Среда	23 сентября	Йом-Киппур	Йезкор
Воскресенье	27 сентября	Канун Суккота	Свечи зажигаются в 18.32
Понедельник	28 сентября	1-й день Суккота	Свечи зажигаются в 19.33
Вторник	29 сентября	2-й день Суккота	
Воскресенье	4 октября	Симхат Тора	
Понедельник	5 октября	Симхат Тора	
Вторник	6 октября	Шмини Ацерет	Йезкор
Понедельник	12 октября	День Колумба	
Суббота	31 октября	Хеллоин	

LABOR DAY



Государственный день



Христофор Колумб



Доноры Еврейской федерации округа Филадельфия посетили дома Райдер/Табас/Центр-парк III, чтобы ознакомиться с Программой продовольственного обеспечения престарелых граждан, финансируемой Федерацией.



(наверху и внизу) Празднование Дня матери в доме Сайдуотер



Жители дома Фло празднуют День матери



Ланч в честь Дня матери в доме Фло

ВОЛШЕБНЫЕ БАТОНЧИКИ

Эти батончики подают горячими с ванильным мороженым и шоколадным соусом, и волшебным образом они превращаются в десерт, достойный



дорогого ресторана.

½ стакана маргарина или сливочного масла.

1½ стакана раскрошенных крекеров из непросеянной муки.

1 банка (14 унций) сгущенного молока (**не концентрированного**).

1 упаковка (6 унций) полусладких шоколадных ломтиков.

1 банка (3 ½ унции) кокосовых хлопьев (1 1/3 стакана) (не обязательно).

1 чашка дробленых грецких орехов или орехов пекан.



1. Разогреть духовку до 350° F (325° для стеклянной формы).

АГРЕССИЯ СРЕДИ ПОЖИЛЫХ

Джеффри Бирлинджер, директор по общественной деятельности Комиссии штата Пенсильвания по социальным взаимоотношениям, попросил заново напечатать эту колонку, которая уже публиковалась в бюллетене Дома Сэмюэля А. Грина в июне 2013 года.

Агрессия — это:

Попытка превратить места общественного пользования в частную территорию.

Формирование группировок или исключение кого-либо из общественных событий.

Притеснение, подлое отношение, нанесение обид, сплетни, расовые или этнические оскорбления.

Физические угрозы или насилие.

Что делать, если пожилые люди проявляют агрессию

Помните:

Житель дома может быть раздражен из-за боли, нехватки сна, горя и так далее.

Плохое настроение — это не агрессия.

Убедитесь, что ситуация не воодушевляет обидчика.

Может помочь игнорирование обидчика.

Обычно проявляют агрессию люди, которые чувствуют свое бессилие или у которых нет друзей.

Как обращаться с агрессивным человеком:

Говорите спокойно и авторитетно.

Обращайтесь к обидчику по имени.

Четко выражайте свое мнение, без агрессии и намеков.

Не перебивайте и не провоцируйте него!

Слушайте внимательно и проявляйте уважение к их мнению.

Смотрите ему в глаза!

Старайтесь искренне понять, почему человек так неуверен в себе.

Эти советы может быть сложно воплотить в жизни, особенно если агрессию проявляют в отношении вас самих. Тем не менее, в ситуации может помочь проявление внимания к человеку.



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Эта короткая история о четырех людях, которых звали Каждый, Кто-то, Любой и Никто. Предстояло выполнить важную работу, и Каждый был уверен, что ее выполнит Кто-то. Работу мог сделать Любой, но сделал Никто. Кто-то разозлился, потому что это была работа для Каждого. Все думали, что ее может сделать Любой, но решили, что ее сделает Никто. В итоге Каждый винил Кого-то, а Никто сделал то, что мог сделать Любой.

*Рассказ прислала Делорес Прайор
Дом Сэмюэля А. Грина*



Джерри Перна (компания White Pines Productions в Элкинс-Парк) ведет занятие в Сайдуотер-Хаус в рамках программы Bright Invention «Жизнь пожилых людей».

КАК ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ МОГУТ УЛУЧШИТЬ КЛИМАТ

Здоровье пожилых людей и изменения климата

По численности пожилых людей Пенсильвания уступает только Флориде. Пожилые люди чаще других страдают от метеочувствительности:

- ◇ Загрязнение воздуха, вызванное изменением климата и приземным озоном, может повысить нагрузку на сердце и вызвать затруднение дыхания.
- ◇ Сильная жара и мороз повышают риск инфаркта.
- ◇ Длительное нахождение в помещении усиливает ощущение одиночества и изолированности, и может вызвать депрессию.
- ◇ Засуха и наводнения губят урожай, что повышает цену продуктов и в результате наносит вред нашему здоровью.

Что Мы можем сделать для снижения выбросов парниковых газов:

- ◆ Использовать меньше энергии дома.
- ◆ Сесть на автобус или на поезд вместо того, чтобы ехать на машине.
- ◆ При покупке бытовой техники выбирать модели с синей маркировкой Energy Star на лицевой панели (они потребляют меньше энергии).
- ◆ Есть больше продуктов растительного происхождения: овощей, зерновых, фруктов, бобовых, фасоли и орехов. Промышленное производство мяса и птицы активно способствует образованию парниковых газов.
- ◆ Экономить воду. В домах FHI мы не платим за воду. Если мы не станем оставлять кран открытым и начнем задумываться об использовании воды, мы внесем значительный вклад в экономию.
- ◆ Сокращать расходы, выбирая и покупая вещи с умом.
- ◆ Покупать продукты с меньшим количеством упаковки (чтобы создавать меньше мусора).
- ◆ Отдавать ненужные вещи на благотворительность.
- ◆ Перерабатывать пластик, стекло, чистый картон, газеты, каталоги, журналы и офисную бумагу.



Проект «Врачи за социальную ответственность» (Филадельфия).
Финансируется Партнерством по климатическим и городским системам.