

Прекрасна юности пора,
Но старость на порог приходит
И где бы не скрывались мы,
Она нас все равно находит.

Но души молоды всегда,
Они годам не поддаются,
И энергичные сердца
Стуча, навстречу жизни рвутся.

Пусть не кончается весна,
Пусть пенье птиц не умолкает.
Минуты замедляют шаг
И блеск в глазах не исчезает!



Сегодня – день пожилого человека, хотя назвать вас пожилым просто невозможно. Вашей энергии и бодрости позавидуют многие, и большинству молодых не угнаться за вами. Единственное, что выдает ваш большой жизненный опыт – это глаза, ведь в них столько мудрости, столько понимания всего, что происходит вокруг.

Коллектив КГБУ СО «КЦСОН «Пировский» с огромной радостью поздравляет вас с этим замечательным праздником и желает вам жить много счастливых лет, пускай улыбка никогда не сходит с вашего лица. Спасибо вам за всю ту мудрость, которой вы с таким удовольствием делитесь. Спасибо за то, что вы у нас есть. Пускай огромное счастье и крепкое здоровье станут вам наградой за то, что вы всегда помогаете людям и не устаете поддерживать их!



**КГБУ СО «КЦСОН «ПИРОВСКИЙ»**



 

 

 

**с. Пировское**

**2020г.**

 

***Рецепты от старения на каждый день***

1. Если в вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока. Ни за что не давайте себе «окисляться», иначе старость придет и не уйдет.
2. Всегда смотрите на окружающий мир с неистощимым любопытством, не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а  не носящейся по ветру песчинкой.
3. Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь - она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом.
4. Чаще улыбайтесь, от смеха действительно молодеет голова, а может быть, и все тело.
5. Меньше говорить о болезнях и их симптомах.
6. Очень важно, хотя это и элементарное правило, организовать себе хороший, полноценный сон.
7. Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый и полон сил и творческого оптимизма».



Предлагаем вам познакомиться*с системой предотвращения старения организма, которая была испытана еще в Древней Греции 3 тысячи лет тому назад:*1.  Необходима умеренность во всем. В том числе и в физических нагрузках.
2. Важно сохранение нервов. Больше положительных эмоций. Общение с хорошими и добрыми друзьями.
3. Ежедневные занятия для ума и сердца обязательно принесут радость.

4. Не оставайтесь долго в постели. Большинство долгожителей всю жизнь вставали рано.
5. С оптимизмом смотрите в будущее!
6. Оставайтесь активным – особенно когда уйдете на пенсию.

7.  Не тревожьтесь о здоровье.

8.  Не курите. Держитесь подальше от сигарет.



9. Обязательно имейте хобби.
10. Пейте больше жидкости. Лучше всего – чистую воду.
11. Наслаждайтесь жизнью.
12. Снимайте плохое настроение физической работой.
14. Не пейте крепкий кофе. Да и чай – только слабый.
13. Чтобы снять усталость, принимайте ванну.
14. Не экономьте свет. Яркая лампочка сделает и вашу жизнь ярче.
15. Очень важно иметь хороших друзей – они действуют как прививка против стресса.