**МБУК «ЦБС»**

**Красногвардейского района РК**



**ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

**Методические подсказки**

**2020 год**

[](https://2.bp.blogspot.com/-9XZg95evYxY/UGp60w_ZR-I/AAAAAAAAA3Y/-DBlnuzwrkM/s1600/7f47e867c5dd7d69fa94253b1c2_prev.jpg)

**Предлагаем вам информационно-методический материал, посвященный  Дню пожилого человека. Он включает в себя:**1) Общее о празднике и поздравление  
2) Стихи и конкурс  
3) Рецепты против старения  
4) Молитва человека пожилого возраста  
5) Названия и формы работы  
6) Афоризмы  
7) Переделанные песни

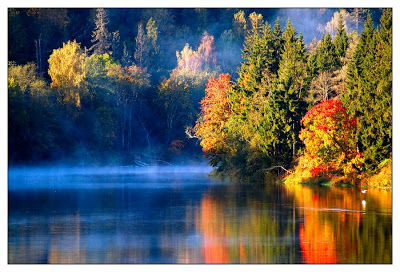
1) 1 октября - особенный для нас день. В этот день в череде повседневных забот надо найти возможность сказать слова благодарности представителям старшего поколения. Именно они подарили нам жизнь, научили работать и ценить честно заработанный рубль, уважать чужое мнение и смело отстаивать собственное. Они трудились всю свою жизнь и по сей день являются "вечными двигателями" внутри каждой семьи. Жизненный опыт, которым эти люди делятся со своими детьми и внуками, бесценен для молодежи, познающей жизнь. Мы должны беречь и уважать наших стариков.

[](https://4.bp.blogspot.com/-iizXJNn_f34/UGp7CxSg9jI/AAAAAAAAA3g/c7phnbwRDrI/s1600/%D1%80%D0%B8%D1%81.2.png)

Цель проведения Дня пожилых людей - привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста, к проблеме демографического старения общества в целом, а также к возможности улучшения качества жизни людей преклонного возраста.

Для человека здорового, бодрого, полного сил старость - понятие относительное. И в преклонном возрасте можно принести много пользы обществу и себе, если жить полнокровно. И не слушайте тех, кто говорит, что если вам за ..., то время упущено. Избежать старости нельзя, но и поддаваться, не сопротивляясь, не стоит. Человек в силах отодвинуть ее на один-другой десяток лет. Одни ощущают старость в 40 - 50 лет, другие и в 80 чувствуют себя молодыми. Все зависит только от нас самих. Учиться рациональному образу жизни не поздно в любом возрастном периоде. Оптимизм - вот источник стимуляции организма, хорошее состояние которого объясняет душевное спокойствие, благожелательность человека.

Задача общества сделать все возможное, чтобы продлить жизнь пожилых людей, окружить их вниманием и заботой и главное в этом не только лекарства, медицинская помощь, но и доброе, чуткое отношение к нашему старшему поколению. Отношение к пожилым людям, заинтересованность в их судьбах, общественная, государственная забота о них служит критерием оценки нравственности и зрелости любой страны. Отношение общества к пожилым людям - показатель его цивилизованности. В различные периоды своего развития общество менялось. С течением времени сформировался стереотипный образ пожилого человека, зачастую ассоциирующийся с одиночеством, незащищенностью, зависимостью от окружающих. Общество отождествляет старость скорее с прошлым, чем с настоящим и будущим, не принимая во внимание огромный творческий и трудовой потенциал пожилых людей.

[](https://1.bp.blogspot.com/-eE7wzmD_szk/UGp7N0TbERI/AAAAAAAAA3o/1IzZRJ-ACwA/s1600/Latvian_autumn_by_kuzjka.jpg)

Жизнь быстротечна, годы проходят быстро, и в какой-то момент человек начинает понимать, что он пополняет  ряды бабушек и дедушек. Но не нужно забывать, что старость - это осень жизни, а именно осенью природа расцвечивается самыми богатыми красками...

Но какими бы самостоятельными и полными сил нам ни казались наши бабушки и дедушки, следует помогать им в домашних хлопотах, чаще навещать и звонить, дарить подарки, свою заботу и любовь.

Старость – это итог всего прожитого человеком, результат того, что человек взял от жизни, и что он ей дал.

Когда-то стариков было слишком мало, т.к. мало людей доживало до старости. Само доживание до старости было уже огромным достижением человечества, и люди старались использовать мудрость, огромный жизненный опыт пожилых людей. С древнейших времен во главе государства стояли люди, обремененные годами.

В Древней Греции, в Афинах и Спарте наиболее уважаемые государственные деятели назывались геронтами, то есть старцами.   В Древнем Риме высшее государственное учреждение – сенат – получил свое название от слова «сенес» – старик. У нас в России с давних пор слово «старейшина», - то есть самый старый обозначало человека, стоявшего у власти, отсюда и «совет старейшин».

На Руси богатый нравственный трудовой опыт пожилых людей делал их равноправными в семье и обществе: если уж ты не можешь пахать, то рассеивать лучше тебя никто не сможет. Без дедушек и бабушек вообще нельзя было обойтись многодетной  семье. Если по каким-то причинам в семье не было ни дедушки, ни бабушки, приглашали  жить чужую одинокую старушку и она нянчила ребятишек. Старик в нормальной семье не чувствовал себя обузой, не страдал и от скуки. У него всегда имелось дело, он был нужен каждому по отдельности и всем вместе.

У пожилых людей есть очень важная работа, которую за них не сделает никто – быть бабушкой или дедушкой, помогать в воспитании внуков. Родители еще очень заняты друг другом, работой, карьерой, друзьями, общественной и светской жизнью. А бабушка уже свободна от всего только для внуков, полностью принадлежит им, потому что сама когда-то поступала как вышеупомянутые родители. Теперь она энергично наверстывает упущенное общение с крохотной молекулой личности, переживая вновь все радости и огорчения только что открытого мира.

Многие из нас выросли на их руках и рассказанных ими сказках, пока наши родители трудились на благо семьи и страны.

Благодарим вас, наши бабушки и дедушки, за вашу любовь и заботу!

[](https://1.bp.blogspot.com/-J5ceEXTG_oo/UGp73pVdt7I/AAAAAAAAA4A/BS0GZa4tLq8/s1600/92120307_0_28dd4_a784db93_Lpng.jpg) Искренне  желаем Вам доброго здоровья, счастья, тепла и благополучия, радости,  добра и любви родных и близких!

Мы  благодарны  Вам за Ваше терпение, стойкость,  мудрость и доброту, за всё, что Вы  делали и делаете для блага людей! Вы были строителями прекрасной страны, были нужны ей и народу. А сейчас Вы очень нужны своим родным и близким.

Пусть в Вашей жизни будет как можно меньше тревожных дней, пусть обходят Вас стороной все печали  и невзгоды, а радость и доброта сопутствуют Вам всегда и везде!

С днем пожилого человека, наши дорогие!

**Стихи и конкурс**Жизнь прожить – не поле перейти  
Говорится в русской поговорке  
Будет все на жизненном пути:  
Горы и низины и пригорки.   
Будет все – и солнце и гроза  
Летний зной,  холодные метели.  
Лишь бы только ясные глаза  
Никогда от них не потускнели.  
Лишь бы только верные сердца,   
Отправляясь в дальнюю дорогу  
Всякий раз делили до конца  
Радости, надежды и тревогу.  
И когда проступит седина  
В зимний холод или жарким днем  
Все равно  пусть кажется она  
Не снежком, а яблоневым светом.

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Они уходят без возврата –   
Неповторимые года.  
А мы ведь думали когда-то,   
Что будем молоды всегда.  
А нам казалось год от года.  
Когда врывалась в мир весна,   
Что нас помилует природа,   
Что нас не тронет седина.  
Уходят годы осторожно,   
Мы не сдаем своих высот…  
И только зеркало безбожно   
Наш возраст все же выдает.  
М. Пляцковский

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Давайте собираться у стола  
Не для того, чтоб зелье нас пленило  
А для того, что дружба сохранила  
Себя такой, какой она была.  
  
Давайте собираться у стола –   
Хоть в месяц раз – ведь чаще мы не сможем  
И сколько новых песен мы не сложим  
Чтоб каждая утешить нас могла.  
Давайте собираться у стола –   
Ну много ли нам надобно на сборы?  
Чтоб рухнули нелепые заборы,   
Которые нам зрелость возвела.  
  
Давайте собираться у стола ,   
И с нами те – чья песня не допета  
Они живут, пока мы помним это,   
Покуда наша боль за них светла.  
  
Но если соберемся за столом  
Чайку попить и просто пообщаться  
Так хорошо, и каждый о своем  
Расскажет и не хочется прощаться.

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Песня о возрасте.  
Не ищите излишнюю сложность  
В неспокойный наш атомный век  
Возраст – это, ей-богу, оплошность,  
Если молод душой человек.

[](https://3.bp.blogspot.com/-M3KszcFK_1U/UGp8V-x_OeI/AAAAAAAAA4I/bE7_oE4U9CI/s1600/64781895_1286041509_admin881531141.jpg)

Пусть лицо озаряет улыбка,  
Даже если седины как снег  
Возраст – это, ей-богу, ошибка,  
Если молод душой человек.  
  
Пусть любовь нерушима как крепость,  
Пусть не старится сердце вовек.  
Возраст – это, ей-богу, ошибка,  
Если молод душой человек.  
  
Разве солнце убавит сеченье,  
Разве звезды замедлят свой бег,  
Разве возраст имеет значенье,  
Если молод душой человек.

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Жизнь прожить – не поле перейти  
Говорится в русской поговорке  
Будет все на жизненном пути:  
Горы и низины и пригорки.   
Будет все – и солнце и гроза  
Летний зной,  холодные метели.  
Лишь бы только ясные глаза  
Никогда от них не потускнели.  
Лишь бы только верные сердца,   
Отправляясь в дальнюю дорогу  
Всякий раз делили до конца  
Радости, надежды и тревогу.  
И когда проступит седина  
В зимний холод или жарким днем  
Все равно  пусть кажется она  
Не снежком, а яблоневым светом.

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

СТАРИКИ  
Не умирайте, старики,   
Я вас прошу, не умирайте,   
Удите рыбу у реки,   
Табак в ладонях растирайте.  
  
Не молодиться напоказ,   
Я против старческих чечеток,   
Но ваш медлительный рассказ   
Под щелканье янтарных четок...  
  
Я вспоминаю каждый раз

Ваш облик, солнцем прокопченный,  
Оазисы знакомых глаз  
Над местностью пересеченной.  
  
Не умирайте, старики,   
Я вас прошу, не умирайте!   
Любому смыслу вопреки   
Живите, и шахматы играйте.

[](https://2.bp.blogspot.com/-mFfJ-91YdFM/UGp87L4Pf4I/AAAAAAAAA4g/k2-KPqEZxO8/s1600/getImage%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82.jpg)

Шагнуть  не вздумайте за край  
И не заглядывайте в яму.   
Ты - первая не умирай.   
Я больше всех боюсь за маму.  
  
Далекая седая мать   
Все ждет, когда я преуспею.  
— Ну ладно, — говорю, — успею...  
Но страшно лень преуспевать.  
  
...Прекрасно летом в царство птиц   
Катить, забыв про поясницу,  
Из всех тиранских колесниц   
Младенческую колесницу.  
  
А что тираны? Кровь, туман   
Да лживой скуки постоянство.  
И чем несчастнее тиран,   
Тем абсолютнее тиранство.  
  
...Вы, как деревья в листопад,   
Еще в плодах судеб, событий...   
Благословляю ваш закат!   
И все-таки — не уходите.  
Ф. Искандер

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Берегите старых людей  
Для веселых весенних ветвей  
Корни более чем родня...  
Берегите старых людей  
От обид,  
Холодов,  
Огня.  
За спиной у них —  
Гул атак,  
Годы тяжких трудов  
И битв...  
Но у старости —  
Ломок шаг  
И неровен дыханья ритм.  
Но у старости —  
Силы не те.  
Дней непрожитых  
Мал запас...  
Берегите старых людей,  
Без которых не было б вас!

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

В осенний и радостный день пожилых  
Мы вам прочитаем светлый наш стих.

[](https://4.bp.blogspot.com/-UpwCEyYbOfk/UGp8v3h_kHI/AAAAAAAAA4Y/ojZIG3OtHhs/s1600/333e0f92a520.jpg)

Он будет осенним солнышком греть,  
Он будет, как листья, лететь и лететь.  
  
Над миром, над соснами и над домами,  
Чтоб знали: мы будем всегда рядом с вами!  
Чтоб знали: всегда вас рассветы согреют,  
Давайте отметим наш праздник скорее!  
  
Давайте откроем, как окна в весну,  
Все мысли, и души, и песню одну  
Мы впустим в жизнь нашу, о счастье, любви.  
Ведь счастье всегда рядом – лишь позови.

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Вспомним о них и выпьем за то,   
Чтобы они были здоровы, счастливы и жили бы долго.  
Когда нам стукнет сто, тогда пусть назовут нас  пожилыми!  
Сейчас всего две трети жизни позади.   
Назвать себя не можем абсолютно  молодыми,  
А называем просто - зрелыми людьми.   
Мы - 'пожилые', потому что наши жилы крепки,   
И оптимизма есть еще достаточный заряд.   
За опыт жизненный хватаемся мы цепко,   
Он - компас наш и наш бесценный клад.   
Не надо прислонять пока нас к теплой стенке   
Не обязательно кричать нам в мегафон.   
Мы слышим все и видим все оттенки,   
Бежать мы продолжаем марафон!   
Мы - 'пожилые', потому что пожили немало.  
Мы много видели, и в жизни нам везло.   
За зрелость нашу поднимаем мы бокалы!   
Не старики мы, всем чертям назло!

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Нет, неправда, что осень старит,   
Что седины – это печаль.  
Друг мой, годы – земная даль,  
Ваша молодость – вечно с вами.  
Не тверди, что любовь пройдет,  
Не морщинки, а к счастью тропки  
На лице твоём, друг мой кроткий,  
Я в морщинки твои влюблён.

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Мы благодарны вам за прожитые годы,  
За то, что вы ненастьям всем назло,  
Преодолев все бури и невзгоды,  
Смеётесь так задорно и светло.  
Спасибо вам за искорки веселья,  
Они в восторг любого приведут  
И осень жизни за одно мгновенье  
Цветущею весною обернут.  
Мы благодарны вам за добрый свет  
Души и сердца, тёплый свет очей,   
Который согревает много лет

Всех нас, знакомых ваших и друзей.  
Спасибо вам за ваше беспокойство.  
Вы – авангард наш и надёжный 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 ещё слагать могли бы.  
За то, что вы живёте рядом с нами,   
От всей души мы говорим «Спасибо!»

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Желаем вам оптимизма, задора и бодрости! Самое главное – чтобы душа была молода, и тогда неважно, сколько лет осталось позади.  
Искренне призываем вас всю свою дальнейшую жизнь следовать совету этого старинного русского рецепта:  
Возьмите чашу терпения,  
Влейте туда полное сердце любви,  
Бросьте две пригоршни щедрости,  
Плесните туда кружку юмора,  
Посыпьте добротой,  
Добавьте как можно больше веры.  
И всё это хорошо перемешайте.  
Потом намажьте на кусок  
Отпущенной вам  жизни  
И предлагайте каждому, кого встретите на своем пути!!!

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Меняет цвет природа,  
Меняется погода,  
И солнцу золотому  
Идут дожди вослед,  
А за теплом - ненастье,  
За горем будет счастье,  
И молодость на старость   
Меняет человек.  
Так жизнь идет по кругу,  
Года спешат друг к другу,  
Но радостью, надеждой  
Наполнен год и век.  
И в день осенний яркий  
Прими цветы, подарки,  
Наш пожилой любимый,  
Наш добрый человек!  
    Наталья  Майданик

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

В  жизни всему есть цена, которая измеряется не деньгами.  
Об этом очень хорошо сказал немецкий поэт Эва Штритматтер:  
За всё нам приходится платить:  
За любовь, за добро, за верность.  
Тщетно думать, что можно судьбу обхитрить, -  
В этом тайна и закономерность.  
Я за всё расплачусь – посажу семена:  
И ростки доброты воспрянут.  
И проявится жизни моей цена –   
В том, как люди меня помянут.

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Улыбнись!  
Ведь улыбка светлее печали!  
Даже в самые грустные дни  
Улыбнись!

[](https://2.bp.blogspot.com/-u3rGXoqjaX0/UGp99MZSQXI/AAAAAAAAA44/_1GOv8VdZAk/s1600/couple-sat-on-grass.jpg)

Чтобы в зависти люди сказали  
Вот счастливец, ах черт побери!!!!!  
Улыбнись!  
Когда кошки скребутся  
И внутри оборвалась струна!  
Улыбнись!  
Что бы Жизнь оглянулась,  
Распахнув в удивленье глаза!  
Улыбнись!  
Когда режут по плоти  
И разорвано сердце в клочки.  
Улыбнись!  
Сжав последнее «больно»,  
Отпусти сам себя и прости!  
Улыбнись!  
И тогда ты заметишь  
Столько лиц, что ответят тебе!  
Улыбнись!  
Сердце снова воскреснет!  
Жизнь прекрасна! - вдруг стукнет Душе!!!

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Это ощущается не сразу,  
Не глядит в упор.  
Этому еще не верит разум,  
Хоть с недавних пор  
Не решишься ты без валидола  
Выйти за порог,  
И уже свою в пирушке долю  
Уступить бы мог,  
И перо чурается движения —  
Валится из рук,  
И уже с тобой живет не женщина —  
Просто добрый друг...  
Потихоньку замыкает разум  
Невеселый круг...  
Это начинается не сразу,  
Но приходит — вдруг.  
 Н. Котенко. Старость

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Под старость остывают души,  
И в них становится темно...  
Играть в бирюльки, бить баклуши —   
Мне это, видно, суждено!   
А я ведь был трудолюбивым   
И воду в ступе не толок,   
Любил работу, — особливо   
Когда придумать что-то мог.   
Так что ж, скажи на милость,  
                                     сталось,  
Что навалилось на меня?   
Необоримая усталость   
К исходу жизненного дня?  
Закат багряный красит сосны   
И плес озерный золотит,   
Но в этой красоте несносны   
Уколы старческих обид.  
И на крестинах, и на тризне —   
Равно я всюду гость чужой.   
Как скучен этот вечер жизни   
С его базарной суетой!  
 Вл. Орлов «Под старость остывают души...»

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Люди пожилые,   
Сердцем молодые,   
Сколько повидали   
Вы путей, дорог.   
Горячо любили   
И детей растили,   
И надеждой жили:

[](https://2.bp.blogspot.com/-FyjWtwkFExI/UGp9lQJaEjI/AAAAAAAAA4w/zaTKCPpbkOU/s1600/bigstockphoto_happy_loving_couple_529671.jpg)

Меньше бы тревог!   
Люди пожилые,   
Матушка Россия   
Вас не баловала   
Легкою судьбой.   
Дай вам Бог покоя,   
Чтобы над рекою   
Солнце озаряло   
Купол голубой.  
  
Люди  пожилые  
Вы во всем такие:   
Отдаете душу,  
 Опыт и любовь   
Дорогому дому,   
Миру молодому   
И всему, что сердце   
Вспоминает вновь.  
Люди пожилые,   
Пусть года былые   
Будут вам опорой,   
Дети — все поймут.   
И поклон вам низкий   
От родных и близких   
И от всей Отчизны   
За бесценный труд!

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

Меняет цвет природа,   
Меняется погода,   
И солнцу золотому   
Идут дожди вослед,   
А за теплом - ненастье,   
За горем будет счастье,  
И молодость на старость  
Меняет человек.   
Так жизнь идет по кругу,   
Года спешат друг к другу,  
Но радостью, надеждой   
Наполнен год и век.   
И в день осенний яркий   
Прими концерт в подарок,  
Наш пожилой любимый,   
Наш добрый человек!

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

**ЧАСТУШКИ**У меня на сарафане   
Петушки да петушки,   
В целом мире нету краше   
Моей милой бабушки!  
  
У моей у бабушки   
Новый фартук яркий.   
Принимай, бабулечка,   
К празднику подарки!  
Я весь день страдать готов   
Без твоих без пирогов.  
До того я настрадался,  
Один нос большой остался.  
  
Говорю я бабушке:   
«Шибко вечером не пой!   
Как услышу голос твой,   
Сей же час бегу домой!»  
  
Ой, да бабушка моя,   
Ой, да боевая:   
Столько знает анекдотов,   
Сколько я не знаю!  
  
А моя бабулечка   
Самая затейница.   
Если засмеётся –  
Ярче солнце светится.  
  
Я-то в бабушку пошла,  
Весела да удала:   
Я своим курносым носом   
Два десятка извела!  
  
Я на бабушку похожа,   
Я - неугомонная.   
А моя бабулечка  
Самая весёлая!  
  
Бабушке - солнышко, дедушке - стих,   
Много здоровья вам на двоих,   
Счастья желаю еще на два века,   
С днем пожилого вас человека!  
  
Пусть же осень жизни вашей  
долгой-долгой будет.   
С праздником, родные наши,  
мы вас очень любим!

[https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](https://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

**Мини-конкурс «Иван-травник»**Задача читателей – определить, о каких растениях идёт   
 речь?  
1) Это растение помогает при глазных заболеваниях, им лечат язву желудка, астму, ожоги. Научное название его – «алоэ». Как мы называем его по-русски?                    (Столетник)  
2) Это растение по латыни называется «бетула». У него целебные почки, листочки и сок. Оно первым одевается в зеленый наряд. Назовите его.                                         (Берёза)  
3) Его обычно считают сорняком. Но сорняк этот очень красив, кроме того, он помогает при болезнях печени и почек. Из него получают синюю краску для ткани. Назовите русское имя этого цветка-сорняка.                                           (Василек)  
4) Про какое растение говорят, что оно помогает «от семи недуг»?  
                                                            (Лук)  
5) Какое растение  «отгоняет нечистую силу» и также помогает при отсутствии аппетита?                      (Полынь горькая)  
  
 **Рецепты против старения на каждый день**

[](https://3.bp.blogspot.com/-XcjzgsuqzmY/UGp-SUEMaUI/AAAAAAAAA5A/PrKq_yro3LU/s1600/%D0%BF%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B9.png)

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) Оглядывайтесь на самого себя чаще и, когда нужно, применяйте к себе жесткие «репрессии».  
4) Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь - она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом.  
5) Чаще улыбайтесь, от смеха действительно молодеет голова, а может быть, и все тело. Но смеяться - не значит злословить: от этого стареешь. Еще лучше - уметь посмеяться над собой прежде, чем над тобой посмеются другие.  
6) Меньше говорить о болезнях и их симптомах.  
7) Очень важно, хотя это и элементарное правило, организовать себе хороший, полноценный сон.  
8) 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 себе и окружающим. Побольше положительных эмоций. Общение с хорошими и добрыми друзьями.  
3. Ежедневные занятия для ума и сердца приносят радость и желание жить.  
4. Не оставайтесь долго в постели. Большинство столетних людей всю жизнь вставали рано.  
5. С оптимизмом смотрите в будущее  
6. Оставайтесь активным – особенно когда уйдете на пенсию.  
7. Принимайте как можно меньше лекарств.  
8. Не тревожьтесь о здоровье.  
9. Не курите. Держитесь подальше от сигарет.  
10. Обязательно имейте хобби.  
11. Пейте побольше жидкости. Лучше всего – чистую воду.  
12. Наслаждайтесь жизнью.  
13. Снимайте плохое настроение физической работой.  
14. Не пейте крепкий кофе. Да и чай – только слабый.  
15. Чтобы снять усталость, принимайте получасовую ванну.  
16. Не ложитесь спать в одни и те же часы – лучше тогда, когда подсказывает организм, по мере усталости.  
17. Не экономьте свет. Лампочка в 100 Ватт сделает вашу жизнь ярче.  
18. Очень важно иметь хороших друзей – они действуют как прививка против стресса.

[](https://2.bp.blogspot.com/-vdFaqTVTDog/UGp-dYnj9-I/AAAAAAAAA5I/B9oh156Ctmc/s1600/9078.jpg)

**Молитва человека пожилого возраста**

Во всех религиях мира есть слова, обращенные к Богу молитвы. И есть множество свидетельств об их очистительном воздействии на душу и тело.

Предлагаем вам познакомиться с уникальной молитвой, которую перевёл с английского писатель Даниил Данин. Вчитайтесь в эти удивительные слова  и проникнитесь её глубоким смыслом.

«Господи, ты знаешь лучше меня, что я скоро состарюсь. Удержи меня от рокового обыкновения думать, что я обязан по любому поводу что-то сказать. Спаси меня от стремления вмешиваться в дела каждого, чтобы что-то улучшить. Пусть я буду размышляющим, но не занудой. Полезным, но не деспотом.

Охрани меня от соблазна детально излагать бесконечные подробности. Дай мне крылья, чтобы я в немощи достигал цели.

Опечатай мои уста, если захочу повести речь о болезнях. Их становится всё больше, а удовольствие без конца рассказывать о них – всё слаще. Я не решаюсь просить Тебя, о Господи, запретить мне с радостью выслушивать рассказы о недомоганиях других, но сделай милость – помоги сносить эти рассказы терпеливо.

Разумеется, очень досадно не потратить все запасы моей  житейской умудренности. Но Тебе же известно, Господи, что я очень хочу сохранить на остаток дней моих хотя бы немного друзей.

Не осмеливаюсь просить тебя улучшить мою память, но приумножь моё человеколюбие, усмири мою самоуверенность, когда случится моей памятливости столкнуться с памятью других. Об одном прошу, Господи, не щади меня, когда у тебя будет случай преподать мне блистательный урок, доказав, что и я могу ошибаться.

Если я умел бывать радушным, сбереги во мне эту способность. Право, я не собираюсь превращаться  в святого: иные у них невыносимы в близком общении. Однако  и люди  кислого нрава – вершинные творения самого дьявола. Научи меня открывать хорошее там, где его не ждут, и распознавать неожиданные таланты в других людях. И дай мне, о, Господи, милостивое великодушие прямо говорить им об этом. Аминь".

**5) Названия мероприятий  и формы работы**  
Вечер-ретро «Играй мой друг, баян».  
«Бенефис трёх поколений» (что читали бабушки, мамы, внуки).  
Концерт-подарок  «Играй, гармонь любимая!»  
КВН  «А ну-ка, бабушки», «Дедуля года», «Деды и салаги».  
Концерт-спектакль «Ах, как годы летят»,  
Поэзоконцерт: «Осенний пикник».  
Благотворительная акция «Сотвори добро».  
Музыкально-поэтическая гостиная «Листая памяти страницы»   
Беседа-диалог  «Поговорим о внуках».  
Конкурсы «Каждой руке - своё дело»,  
«Аптека под ногами» (на звание лучшего знахаря)  
Форма «От всей души» (встреча-воспоминание).  
Альбом памяти «Помню, я еще молодушкой была…»  
«Домашние волшебники» (объединение бабушки и внучки).  
Вечер поэтического настроения "Чтобы осень была золотой"  
Тематический вечер  «Возраст жизни не помеха»  
Литературный вернисаж  «Закружила листва золотая»  
Ретро-концерт «Пенсионерские песни звучат, радуют сердце и душу…»  
Акция  «Прочитай  книгу и узнай радость жизни!»   
Музыкотерапия: «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке»   
«Пенсионерские посиделки»:  «Я на пенсии сижу, время зря не провожу!»  
Вечер-комплимент  «А стареть мы будем красиво»  
Вечер-встреча со старейшими читателями библиотеки «Нам года – не беда»  
Встреча за самоваром  «Какие наши годы!»  
Вечер-концерт «О, возраст осени! Он мне дороже юности и лета!»  
«Старости в том нет, кто любит жизнь…»  
«Общей юностью богаты»  
Дни информации: «Мир пожилых людей»; «Пожилой человек в современном мире»  
Вечер-портрет: «Люди, победившие недуг»  
Фестиваль литературного творчества пожилых людей «С любовью каждая строка…»; «Золотой листопад»  
Калейдоскоп вопросов и ответов: «Вместе думать о будущем: социальная помощь пожилым»  
Тематический вечер «И вспоминая возраст свой»  
Урок благодарения «Осень жизни надо благодарно принимать»  
Час добрых советов «Секреты вашей бодрости»; «Рецепты бодрости и здоровья»  
Литературно-музыкальный вечер «Пусть будет теплой осень жизни!»  
Журнальный пресс-экспресс «Новое в периодике для пожилых (молодых людей зрелого возраста)»  
Вечер-встреча «Благородство и мудрость седин: Портрет в интерьере»  
«Мост милосердия»: «Помощь от сердца к сердцу»  
Час  общения «Идет доброта по планете»  
Психологический тренинг «Возвысим душу до добра»  
Вечер доброго общения «Неугасим огонь души…»  
Вечер-размышление «Искусство жить достойно»  
Час интересной информации «Секреты практической психологии для пожилых»  
«5 минут библиотерапии» «Исцели себя сам»: Обзор литературы специфического характера»  
Библиовернисаж «Золотая осень жизни»  
Вечер-вернисаж «Солнечный свет души»  
Беседа-консультация «Дарить радость жизни»; «Мудрая осень жизни»  
День социальной помощи «Наполним милосердием сердца…»  
Вечер-позитив «Я вам дарю тепло своей души…»  
Час искреннего общения «Согреем ладони, разгладим морщины..»  
Семейный альманах  «Возраст осени прекрасный»  
Час полезной информации «Умейте в жизни улыбаться!»  
Вечер-релаксации «Пусть горит огонь добра…»  
Вечер отдыха ко  Дню пожилых людей: «Отдохнуть настало время!»  
«Оставайтесь в душе  молодыми…»  
День почитания зрелости «Посидим по-хорошему – пусть виски припорошены»  
Час советов и рекомендаций «Ваш личный путь долголетия»  
«Жизнь – бесконечное познанье»  
«Сотворите в сердце добро…»  
Вечер-элегия  «Жизни золотой листопад»  
Литературно-музыкальная композиция «Осеннее путешествие на корабле жизни»  
Час доброты «Нас согревают добрые сердца»  
Час доверительного разговора «Удивительный возраст осени»; «Тепло души и сердца»  
«Литературно-поэтический блокнот» «Приметы осени во мне встречает взор…»  
Вечер-репортаж  «Мы живы, пока нужны этому миру»  
«Согреют ваши души любовь и доброта»  
Психологический практикум: «Остановись, мгновение или, Как замедлить старение»  
Арт-терапия: «Да сохранит нас сила жизни!»  
Арт-час: «Наполним радостью сердца…»  
Час взаимоподдержки «Не стареем душой»  
«О, мудрость щедрейшего бабьего лета!»: советы и рекомендации для людей пожилого возраста  
Уроки нежности и доброты «Капелькой тепла согреем душу»  
Час нравственного общения «Жить по законам душевной щедрости»  
Литературно-психологический вечер «Свет человеческой доброты, душевного равновесия»  
«Перекрёсток мнений»: «Когда старость – в радость»  
Час раздумий и размышлений: «Наполним смыслом каждое мгновенье» (Р. Киплинг)  
Час доброты  «Для добрых дел я сердце отогрею…»

[](https://2.bp.blogspot.com/-FxJOmFs3Nc0/UGp-sOvpsmI/AAAAAAAAA5Q/NGU7ecaxSw8/s1600/0_76a84_451f3d15_XL.jpg)

6) Афоризмы  
Великое искусство - уметь быть старым... Еще большее искусства - уметь быть молодым. Уметь понять, как молодости, зрелости подобает относиться к старости.   В. Гюго  
  
Светлое быстрое течение реки представляет нам нашу юность, волнующееся море — мужество, а  тихое спокойное озеро  -  старость.     
Г. Р. Державин  
    
Сила и красота суть блага юности, преимущество же старости  - расцвет рассудитепьности.     Демокрит  
  
О молодость! Молодость!..  
Может  быть, вся тайна твоей прелести состоит не в возможности всё сделать, а  возможности думать, что все сделаешь.  
И.С. Тургенев  
  
Как мал промежуток между временем, когда человек ещё слишком молод и когда он уже слишком стар!  
Шарль Монтескье

[](https://1.bp.blogspot.com/-MUpmL8Ij5o4/UGp-64c2jPI/AAAAAAAAA5Y/S-B9d8Cyc-s/s1600/%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0.JPG)

7) Переделанные песни  
  
  ГИМН    ПЕНСИОНЕРОВ  № 1  
     (НА МОТИВ ПЕСНИ «Виновата  ли  я»)  
  
Виноваты  ли  мы,  виноваты  ли  мы,  
Виноваты  ли  мы, что  живем,  
Пусть  и мало  деньжат, пусть  и  мало  деньжат,  
Мы  не  плачем, а  песни поем.  
  
Виноваты  ли  мы, что  морщинки  у  глаз  
И  что  молодость  наша  прошла,  
Но  и  сила  в  нас  есть, и  задор  не  угас,  
И  душа  молодая  всегда.  
  
В  нас  нуждаются  все:  
Дети, внуки, друзья,  
Мы  им  будем  всегда  помогать,  
Будем  жить  до  ста  лет,  и  все  эти  года  
Нос  по  ветру  мы  будем  держать.  
  
Депутаты  гадают, депутаты  страдают:  
 - Почему  мы  так  долго  живем?  
Мы  хотим  их  утешить, мы  хотим  успокоить:  
 - На  картошке  100 лет  проживем!  
  
Виноваты  ли  мы,  виноваты  ли  мы,  
Виноваты  ли  мы, что  живем,  
Пусть  и мало  деньжат,  пусть  и  мало  деньжат,  
Мы  не  плачем, а  песни поем.  
                       З.Ф. Кочетова  г. Иваново  
Пенсионерская  правда. – 2010. - № 7. – С.41.  
  
         ГИМН    ПЕНСИОНЕРОВ  №   
(НА МОТИВ ПЕСНИ «Черемшина»)  
  
Отгремела  молодость над  нами…  
Отгремела  молодость  над  нами,  
Отшумела  зрелость   над  годами.  
Вот  и  стали  на  ноги  ребята,  
Повзрослели  милые  внучата!  
Припев: Сердце  старость  признавать  не  хочет,  
Сердце  нежности  и  ласки  просит.  
На  висках  сединки, это ведь не льдинки,  
Это  счет  годам.  
  
Ты  не  верь, что  сердце  охладело,  
Выходи  любви  навстречу  смело.  
Пусть  виски  покрыты  сединою,  
Хорошо  мне, милый  друг, с тобою.  
Припев: Сердце  старость  признавать  не  хочет,  
Сердце  нежности  и  ласки  просит.  
На  висках  сединки, это ведь не льдинки,  
 Это  счет  годам.  
  
Ничего, что стаей  журавлиной,   
Годы  мчатся  вереницей  длинной.  
Пусть  нас  называют  стариками,  
Мы  об  этом  лучше  знаем  сами.  
Припев: Сердце  старость  признавать  не  хочет,  
Сердце  нежности  и  ласки  просит.  
На  висках  сединки, это ведь не льдинки,  
Это  счет  годам.  
Нина  Шнипова  
Г. Пестово Новгородской области  
Пенсионерская  правда. – 2010. - № 1. – С. 13  
  
(На мотив «А  я люблю женатого").  
  
Огней совсем нет никаких   
На наших темных улицах.   
Вот потому я в холостых.   
Ой, как петух без курицы.  
  
Хотел семью я завести,  
Но факт мешал значительный.  
Что я боялся темноты,  
А днем бывал стеснительным.  
  
Теперь на пенсии сижу,   
Есть вроде все, что нужно  мне.   
Но вот влюбился на беду   
Я в бабушку замужнюю.  
  
Но почему-то только с ней   
Никак не можем встретиться.   
Она как белка в колесе   
Весь день по дому вертится.  
  
Вот и вчера часам к восьми   
Назначил я свидание.   
Ей внука нянчить принесли,   
Ну что за наказание!  
  
Ее внимания, друзья,   
Видать, совсем не стою я.   
Такая, в общем, у меня   
Печальная история.  
  
(На мотив куплетов Курочкина «Хвастать, милая, не стану…» из к/фильма «Свадьба с приданым»)  
  
Где мы столько звёзд достанем?  
Затруднительный вопрос.  
Лучше песню вам подарим  
Мы на память вместо звезд.   
Потому что наше пенье,   
Если слушать каждый день,   
Поднимает настроенье,   
Лечит насморк и мигрень.  
  
Мы, конечно, очень рады   
Здесь сегодня видеть вас,   
Лучше нет для нас награды,   
Чем сиянье ваших глаз.   
Ваши мудрые советы   
Выручают из беды,   
Только вот признаться в этом   
Часто забываем мы  
  
Эти славные улыбки   
Говорят без лишних слов:   
Было просто бы ошибкой   
Нам искать здесь стариков.   
Погляди на эти лица,   
Ну какие старики?   
Вам немножечко за 30,   
Это, право, пустяки.  
  
Вот и все куплеты спели,   
Что еще добавить нам?   
Мы бы очень не хотели   
Расходиться по домам.   
И признаемся вам честно.   
Ох, при расставании.   
Что без вас мы, как без сердца,   
Жить не в состоянии.  
  
ПОЛЕЗНЫЕ  ССЫЛКИ  
[Хороший сценарий ко  Дню пожилого человека  - в блоге "БИБЛИОКОМПАС"](http://bibliokompas.blogspot.com/p/blog-page_29.html)  
[Золото прожитых лет (ко Дню пожилого человека)](https://novichokprosto-biblioblog.blogspot.com/2014/10/blog-post.html#more)  
[Душевные книги о бабушках и дедушках](http://novichokprosto-biblioblog.blogspot.ru/2014/10/blog-post_18.html)  
[Вечер задушевного разговора "Неугасим огонь души..." (сценарий ко Дню пожилого человека)](https://novichokprosto-biblioblog.blogspot.com/2016/10/blog-post_9.html)  
[Бабушка рядышком с дедушкой: «Пожилые» куклы Ирины Верхградской](https://bibliokompas.blogspot.com/2019/09/blog-post_22.html)  
[Цитаты и афоризмы известных людей о старости](https://novichokprosto-biblioblog.blogspot.com/2019/09/blog-post_28.html)  
  
Материал: <https://novichokprosto-biblioblog.blogspot.com/2012/10/blog-post.html>

День пожилого человека [Текст]: Методические подсказки /Составил библиограф: Кубаткина, Е.- МБУК «ЦБС» Красногвардейского р-на. – 2020. – 24 с.: ил.