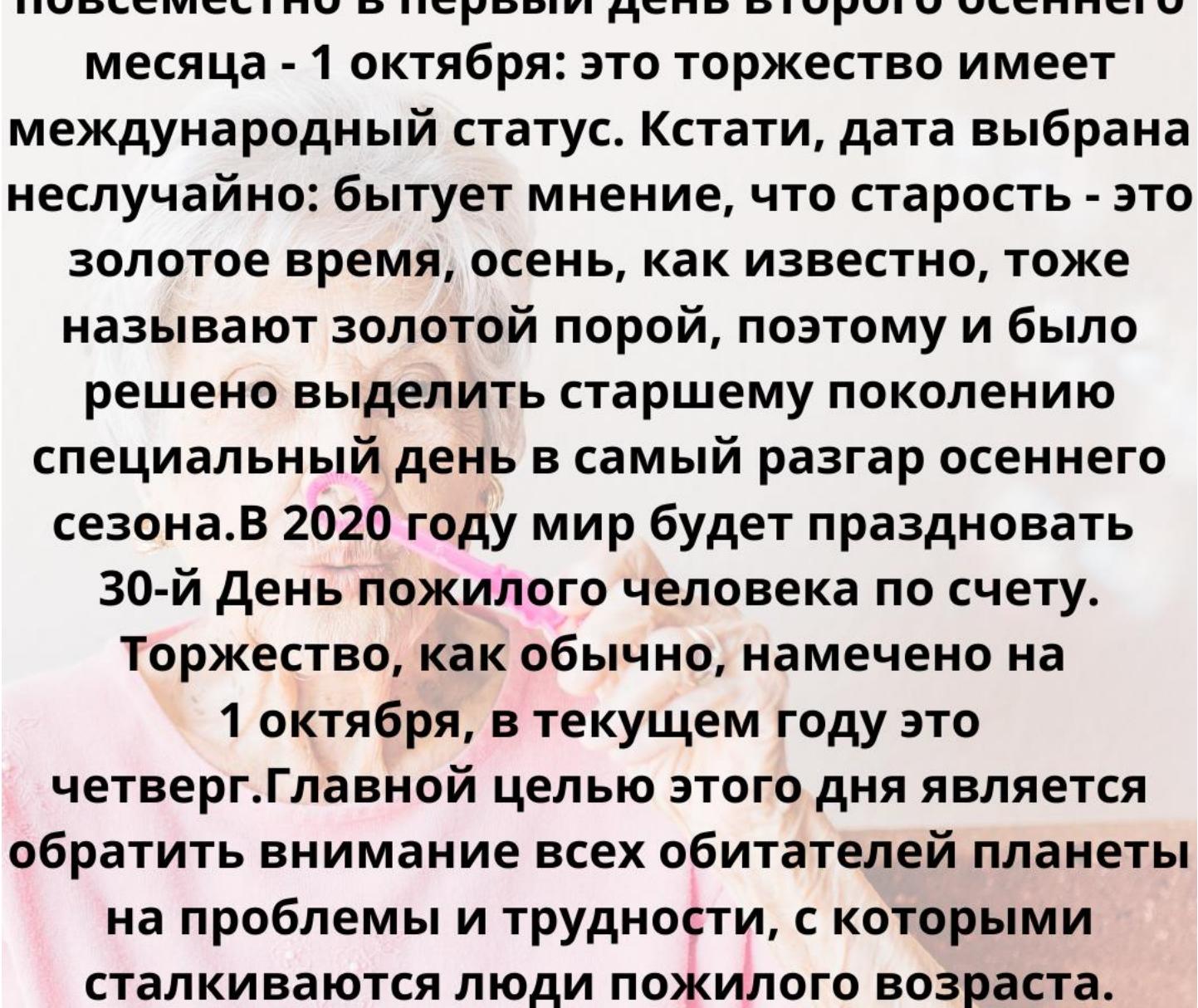


**1 октября**  
Международный  
день пожилых  
людей.  
"В гармонии с  
возрастом"



**День пожилого человека** принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца - 1 октября: это торжество имеет международный статус. Кстати, дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость - это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона. В 2020 году мир будет праздновать 30-й День пожилого человека по счету. Торжество, как обычно, намечено на 1 октября, в текущем году это четверг. Главной целью этого дня является обратить внимание всех обитателей планеты на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста.

**Сила возраста: уроки старости для семей и молодежи / под ред. Д. Батталья; пер. с итал. О. Уваровой, М. Челинцевой, С. Файн.**  
Санкт-Петербург: Алетейя, 2015. — 325 с.—  
Текст: непосредственный.



# Сила возраста

Уроки старости  
для семей  
и молодежи

Число пожилых людей в современном обществе растет, и присутствие их ставит ключевой вопрос - что есть жизнь? Как и всякая встреча со слабостью, общение со стариками заставляет нас переосмыслить природу человека и назначение его жизни. Главы книги "Сила возраста" являются собой компетентный анализ различных аспектов положения пожилых людей в современном мире и более чем сорокалетней деятельности Общины святого Эгидия по их поддержке. Это глубокое размышление о положении стариков выражает мудрость долгих лет дружбы, бесед, близости в болезни и на пороге смерти. Книга полезна для всех: для молодежи и для семей, для всех, кто встречается со старостью, у кого дома живут пожилые родственники, кто работает в предназначенных для них структурах или занимается волонтерством. Жизнь в социально защищенных обществах удлиняется, старость становится массовым явлением, и в этом прогресс человеческого общества. Но не хватает культуры человечного отношения к старости. А ведь у старости, как и у всякого периода жизни, свои ценности и своя красота. Эта книга помогает открыть их.

**Захотела и смогла! 7 самых ярких героинь бестселлера "Возраст счастья" и 24 совершенно новые истории / тексты: Владимир Яковлев [и др.]. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 164 с.— Текст: непосредственный.**



## О чём эта книга

Поступить в актерскую школу в 69 лет и в 79 покорить Голливуд. Избавиться от лишнего веса и привести себя в идеальную физическую форму в 58. Стать финансовым брокером в 75 и заработать миллион. Начать успешную спортивную карьеру в 60. Стать моделью в 82... В этой книге собраны удивительные истории женщин, которые на собственном примере доказали, что реализовать свои мечты возможно в любом возрасте. И все же эта книга не только для тех, кому сегодня за пятьдесят. Истории людей, нашедших свое счастье в возрасте за 60 или за 70 лет, невольно заставляют вспомнить о тех, кто несчастлив в 30, 40 или 20. Конечно, после 50 наступает потенциально самый яркий и самый счастливый период нашей жизни. Но все же мне бы хотелось, чтобы и те, кто еще не достиг этого удивительного времени жизни, прочитав эту книгу, сказали себе: "Если это возможно в 60, значит, это возможно и в 30!" Для тех женщин, которым кажется, что из "колеи" уже не выбраться. И для тех, которые готовы к переменам, но не решаются сделать шаг в новое. Фишкой книги Три десятка невыдуманных историй женщин, которые, перешагнув 50-летний рубеж (который считается порогом старости), отказались следовать общественным стереотипам, сменили образ жизни и теперь совершенно счастливы. Это настоящая прививка от старости - не физической, но ментальной.

Стюарт-Гамильтон, Ян.

Психология старения / Ян Стюарт-

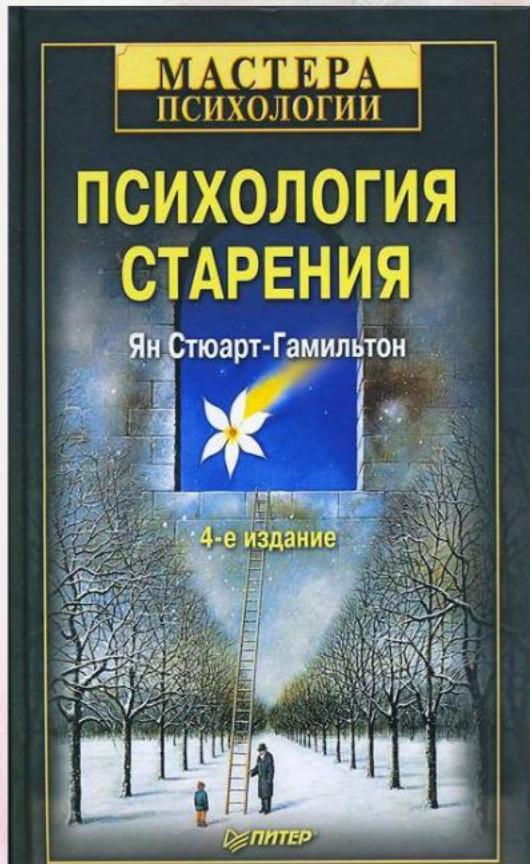
Гамильтон; [Пер. с англ. А.

Дмитриева]. - 4- е издание,

Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2002.

— 256 с. — (Мастера психологии). —

Текст: непосредственный.



Перед вами четвертое, дополненное и переработанное, издание ставшей фактически бестселлером "The Psychology of Ageing". Книгу отличают актуальность темы и доступность изложения. Помимо всестороннего анализа различных аспектов старения, она содержит грандиозное количество ссылок на новейшие исследования, четкое и ясное толкование психологических и нейрофизиологических терминов, обзор новейших тенденций в области геронтологии. Эта книга полезна как студентам и дипломированным специалистам по психологии, так и всем тем, кто работает с пожилыми людьми и стремится понять психические процессы старения.

Эммонс, Генри.

Зрелый возраст. Руководство для новичков. 9 шагов к активной и счастливой жизни / Генри Эммонс, Дэвид Олтер ; [пер. Елена Копосова]. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 342 с.—Текст: непосредственный.



9 шагов к активной и счастливой жизни. Наш мозг в зрелом возрасте не только не увядает, но и сохраняет способность учиться и развиваться — это доказанный современной наукой факт. Интересная, активная и здоровая старость, о которой мечтает каждый, сегодня вполне достижима. Практикующий психотерапевт Генри Эммонс и нейропсихолог Дэвид Олтер рассказывают об уникальных методах оздоровления мозга, упражнениях на остроту ума и о правилах, следуя которым вы будете встречать каждый новый день с радостью. Из книги вы узнаете: как физическая нагрузка влияет на здоровье мозга, эмоции и энергичность; как решать проблемы со сном; как правильное питание действуют на работу мозга; как настроить себя на позитивный лад и о многих других способах, которые позволяют в преклонном возрасте быть активными и счастливыми.