

3. Не засиживайтесь дома. Посещение выставок, театров, концертов, экскурсий, туризм, приносят в жизнь что-то новое, активизируют функции мозга, улучшают память, повышают физическую активность, способствуют эмоциональному подъему.

4. Постоянно тренируйте свою память и внимание. Это способствует чтению книг, газет, журналов, просмотр телепередач, разгадывание кроссвордов.

5. Сохраняйте себя как личность, принимайте свой возраст и его особенности как определенный этап жизни.

6. Но самое главное— не теряйте интерес к жизни, стремитесь жить долго и полноценно, поддерживайте творческую, интеллектуальную и социальную активность.

***Жизнь на пенсии может
быть полноценной,
яркой и интересной!
Выбор—за Вами***

В социальной гостиной
«ВДОХНОВЕНИЕ» БУСОССЗН «КЦСОН»
Алексеевского района вы можете посетить кружки и клубы по интересам:

Клуб «Огородники»

Клуб «Надежда»

Клуб «Мир женщины»

Клуб «Радуга жизни»

Клуб «Здоровье и долголетие»

Кружок «Цветовод—любитель»

Кружок «Кулинарные хитрости»

Кружок «Народный доктор»

Кружок «Здоровье»

Кружок «По жизни с песней!»

Кружок «Умелые руки»

Драмкружок «В кругу друзей»

Группа «Путь к здоровью»

Вокальный ансамбль «Катюша»

**Приходите к нам,
мы будем рады Вам!**

Адрес: ул.Маяковского, 151

Тел.:(84723444668)

**БУСОССЗН «КОМПЛЕКСНЫЙ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУ-
ЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



ПЕНСИЯ ОТМЕНЯЕТСЯ?!

г. Алексеевка, 2017 г.

«Все хотят жить долго, но никто не хочет быть старым»

Бенджамин Франклин

Не смотря на достижения современной медицины, старость отменить, пока не удалось. При этом многие факторы способствующие долгой и активной жизни, изучены достаточно хорошо—это правильное питание, рациональный режим дня, отказ от курения, умеренное употребление алкоголя.



Большую роль играют индивидуальные особенности человека—его темперамент. Привычки, нравственные качества. Исследования показали, что живут дольше, те кто доволен отношениями в семье, участвует в общественной работе, помогает друзьям. При этом важна не столько частота встреч с друзьями, сколько сердечность отношений. Способствуют долголетию творчество, полноценная деятельность мозга и труд.

Для человека важным рубежом в жизни чаще является не просто достижение определенного возраста, а выход на пенсию, который в корне меняет социальный статус и привычный образ жизни. Сужается круг общения и деятельности, теряются прежние связи. Это приводит к чувству одиночества, ненужности. Особенно тяжело одиноким и тем, кто живет далеко от детей и внуков.

Одни люди довольно успешно решают проблемы, связанные с выходом на пенсию, а другим—требуется помощь и поддержка окружающих и специалистов.

Советы пенсионерам:

1. **Найдите себе работу по душе или какое-либо занятие, связанное с творчеством.** Это могут быть бытовые услуги, женское рукоделие (вязание, макраме), работа на приусадебном участке, ухаживание за животными.
2. **Поддерживайте социальную активность и социальные связи.** Это м.б. (женсовет, совет ветеранов), работа в клубах по интересам, участие в художественной самодеятельности.

