

4. Постоянно тренируйте свою память и внимание. Этому способствует чтение книг, газет, журналов, просмотр телепередач, разгадывание кроссвордов. Важно не утратить стремление к познанию. Необходимость воспринимать новое - главный признак старости.

5. Сохраняйте себя как личность, принимайте свой возраст и его особенности как определенный этап жизни. Лучше адаптируются и живут дольше люди, обладающие чувством юмора и реально оценивающие себя и свой возраст.

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 ГАУ АО «Поярковский КЦСОН» в отделениях социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов и срочного социального обслуживания работают клубы:

↙ ↘
«Вдохновение» «Сударушка»

Приходите к нам, мы будем очень рады!



Наш адрес: 676680
с. Поярково
ул. Гагарина, 12
Телефон 8(41637)4-20-40

Государственное автономное учреждение Амурской области
«ПОЯРКОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Пенсия отменяется?!



Отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов
2018

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

Бенджамин Франклин

Несмотря 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 непрерывный труд.

Долгожителями были многие художники, писатели, ученые, все они реализовали свой жизненный и творческий потенциал.



Для человека важны рубежом в жизни является не просто достижение определённого возраста, а выход на пенсию, который в корне меняет социальный статус и привычный образ жизни. Сужается круг общения и деятельности, теряются прежние связи, уходят из жизни близкие и друзья. Это приводит к чувству одиночества, ненужности и невостребованности. 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 (хобби), связанное с творчеством. Хорошо, если эта деятельность — и моральное и материальное удовольствие. Это могут быть бытовые услуги и какие-либо виды ремонта, женское рукоделие (вязание, вышивание, плетение макраме и др.)

2. Поддерживайте социальную активность и социальные связи. Это может быть какая-либо общественная организация (женсовет, совет ветеранов), работа в клубах по интересам, участие в художественной самодельности. Материальной выгоды эти



занятия пенсионеру не принесут, но позволят почувствовать себя востребованным. Общественная работа в некоторой степени компенсирует профессиональную деятельность. Востребованными чувствуют себя и те, кто активно занимается воспитанием внуков.

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