

О
К
Т
Я
Б
Р
Я

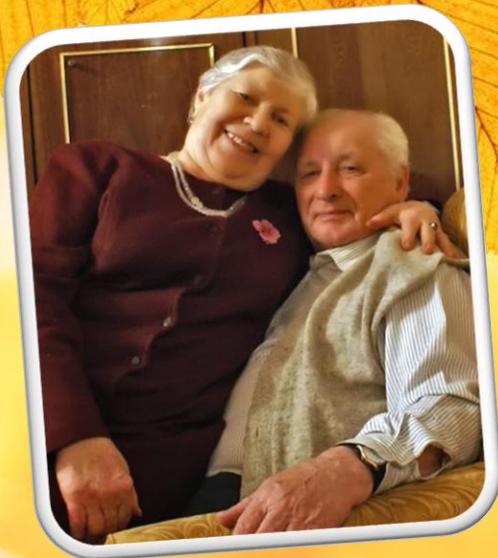
1

*Международный
день*

*Пожилото
Меловека*

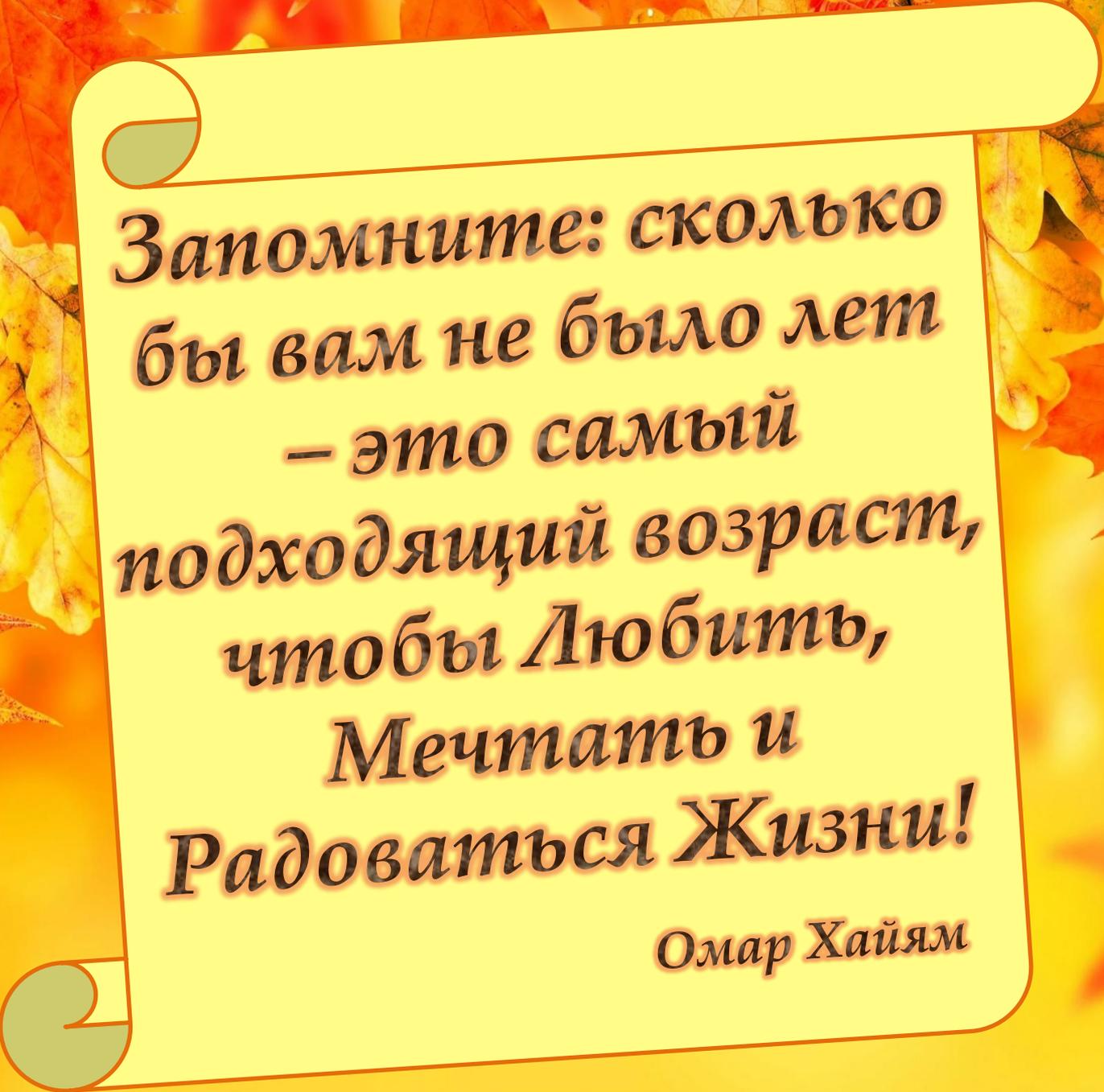


*Осень жизни -
не старость
души*



День пожилого человека принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца - **1 октября**: это торжество имеет международный статус. Сама дата дня пожилого человека выбрана неслучайно. Именно осень все поэты и писатели всегда воспевали как золотую пору, и старость тоже, как оказывается, называют золотым временем. Главной целью этого дня является обратить внимание всех обитателей планеты на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста. Кстати, у праздника даже есть свой логотип. Он представляет собой раскрытую ладонь - символ доброты и помощи.





**Запомните: сколько
бы вам не было лет
– это самый
подходящий возраст,
чтобы Любить,
Мечтать и
Радоваться Жизни!**

Омар Хайям

Осень жизни – не старость души

Пожилым – забота, внимание и льгота *1 раздел*

От скуки на все руки *2 раздел*

Путь к долголетию *3 раздел*

«Время не стоит на месте. Всё быстрее ритм нашей жизни, всё больше с годами волнений, неотложных дел.... Но забота о наших стариках, пожилых людях – то, о чём нельзя забывать ни на минуту. Поддержать, обустроить быт, оказать реальную помощь – вот одна из важнейших задач сегодняшнего дня. Но и это лишь небольшая частичка нашего неоплаченного долга перед людьми старшего поколения. В их добрых и сильных сердцах черпаем мы поддержку и понимание, терпение и любовь, энергию и вдохновение... Выход на пенсию – хорошее время, чтобы посвятить его творчеству и разнообразным хобби. Для этого на выставке представлены книги, которые адресованы не только пожилым людям, но также их родным и близким, социальным работникам – всем, кто так или иначе принимает участие в судьбе старшего поколения.»

Пожилым – забота, внимание и льгота 1 раздел

Беликова Т.Н. Всё о пенсиях /Т.Н. Беликова, Л.Н. Минаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 224 с.: ил.

Многим гражданам, претендующим на пенсию, порой трудно понять, какой размер пенсии у них должен быть, куда следует обращаться по назначению пенсии... Ответы на эти и массу других вопросов вы сможете найти в этой книге.



Яцемирская Р.С. Социальная геронтология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая. – Москва : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2003. – 224 с.

Данное издание является учебным пособием, освещающим в простой и доступной форме основы общей и социальной геронтологии. Пособие адресовано работникам системы социальной защиты населения, врачам, работающим в стационарных учреждениях социального обслуживания, пожилым и старым людям.





Всё о новой пенсионной системе. Законы, разъяснения, примеры. – Москва : Известия, 2002. – 208 с.

В данный сборник включены четыре федеральных закона, акты Министерства труда и социального развития РФ, Министерства финансов РФ и Пенсионного фонда РФ. Комментарии и таблицы расчета пенсий будут полезны гражданам.

Барщевский М.Ю. Всё о правах работника и обязанностях работодателя. – Москва : АСТ; Астрель, 2009. – 128 с. – (Семейная юридическая энциклопедия).

Книга посвящена вопросам устройства на работу и защиты прав работника, а также вопросам пенсионного обеспечения и тонкостям пенсионного законодательства.



От скуки на все руки 2 раздел



Жуков И. Ноутбук. Полный курс. Всё подробно и «по полочкам» /Иван Жуков. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 383 с. : ил. – (Современный самоучитель).

Компьютер – окно в мир новых хобби. С его помощью можно разгадывать кроссворды, слушать музыку, смотреть телепрограммы, общаться в социальных сетях, а также редактировать фотографии, создавать фотоальбомы, и изучать полезные программы. Всему этому научит книга И. Жукова «Ноутбук. Всё подробно и «по полочкам».

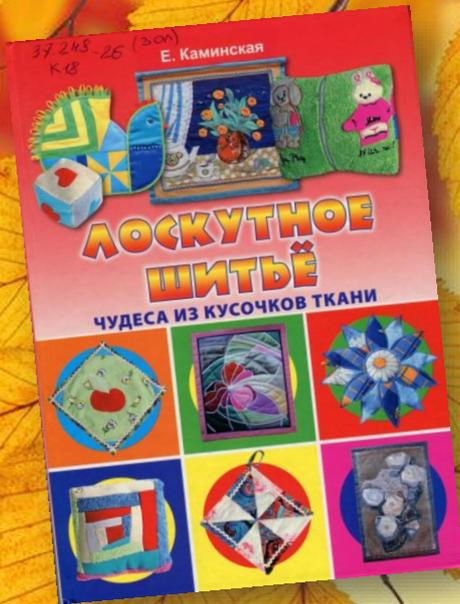
Большая книга рукоделий /[сост. А. Григорьева] – Москва : Белый город, 2008. – 192 с.: ил.

Эта книга рукоделий научит мастериц всем тонкостям различных видов рукоделий.



Каминская Е.А. Лоскутное шитьё. Чудеса из кусочков ткани / Е.А. Каминская. – Ростов на Дону : Владис; Москва : РИПОЛ классик, 2011. – 256 с.: ил. – (Красивые вещи своими руками).

Лоскутная техника шитья даёт огромный простор для фантазии и творчества. Освоив технику лоскутного шитья, у вас всегда будет, чем заняться долгими зимними вечерами и порадовать своих близких новыми предметами интерьера, приятными мелочами и прекрасными подарками.



1000 советов любителю мастерить / сост. Х.Г. Кучушев. – 2-е изд. – Чебоксары : Чувашское книжное издательство, 1992. – 222 с.: ил.

В этой книге мастера-умельцы найдут практические советы и рекомендации о том, как устранить неполадки в бытовой технике, сделать несложный ремонт мебели, смастерить различные самоделки и др.





Елисеева А.В. Оригинальные вещи из бумажной лозы /А.В. Елисеева. – Москва : АСТ, 2015. – 160 с.: ил. – (Смотри и повторяй).

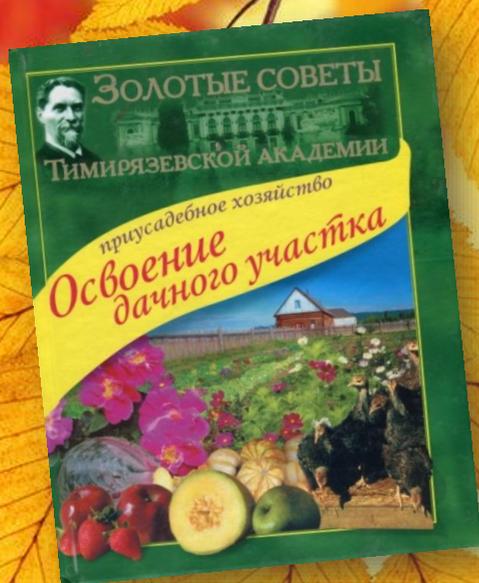
Куда деть горы накопившейся макулатуры? Можно выбросить, а можно использовать для создания оригинальных вещей. На страницах этой книги вы найдёте всю необходимую информацию об основных видах плетения и этапах работы с изделиями из бумажной лозы.

Бекенова Н. Вышивка лентами шаг за шагом : энциклопедия для начинающих / Наталья Бекенова. – Москва : Издательство Э, 2016. – 192 с.: ил.

Эта книга проведёт читателя по пути освоения самого модного и самого востребованного вида рукоделия – вышивки лентами. В книге найдётся понятное объяснение азов и основных приёмов вышивки, начальный мастер-класс по освоению основных швов и стежков, а опытные мастерицы найдут множество новых идей для вдохновения.



Мой маленький огород – здоровье и доход 3 раздел



Андреев Ю.М. Приусадебное хозяйство. Освоение дачного участка. – Москва : Издательство ЭКСМО-Пресс; Лик пресс, 2000. – 160 с.

В книге рассказывается об освоении садово-огородного участка, устройстве и использовании простейших сооружений, о том, как повысить плодородие почвы. Представлен большой справочный материал по химическому составу местных и минеральных удобрений.

Азбука садовода : справочная книга / сост. В.И. Сергеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Агропромиздат, 1989. – 495 с., [8] л.: ил.

Данная книга построена в форме ответов на вопросы садоводов-любителей об освоении садового участка: как лучше удобрять и обрабатывать почву; сколько плодовых деревьев и каких сортов целесообразно посадить, как формировать плодовые деревья и ягодные кустарники.





Курдюмов Н.И. Энциклопедия умного дачника. – Ростов на Дону : Издательский дом Владис; Москва : Издательский дом РИПОЛ Классик, 2008. – 512 с.

Николай Иванович Курдюмов – практикующий садовый мастер, учёный агроном. Профессионально занимается исправлением садов, обрезкой и формировкой деревьев и винограда. Особое внимание уделяет поиску и наработке разумных способов дачепопользования, позволяющих увеличить отдачу растений при одновременном уменьшении затрат и времени.

Лебедева А.Т. Ваш огород /А.Т. Лебедева, И.И. Ершов, М.С. Бунин. – Москва : Колос, 1994. – 464 с., [20] л.: ил.

В этой книге дано много новых рекомендаций, приведены сведения о том, как получить собственный семенной и посадочный материал, определить свойства почвы, соорудить утеплённую грядку, парник, теплицу, сохранить и переработать овощную продукцию.



Путь к долголетию 3 раздел

Ковалева Н.Г. Лечение растениями. – Москва : Советский спорт, 1993. – 320 с.: ил.

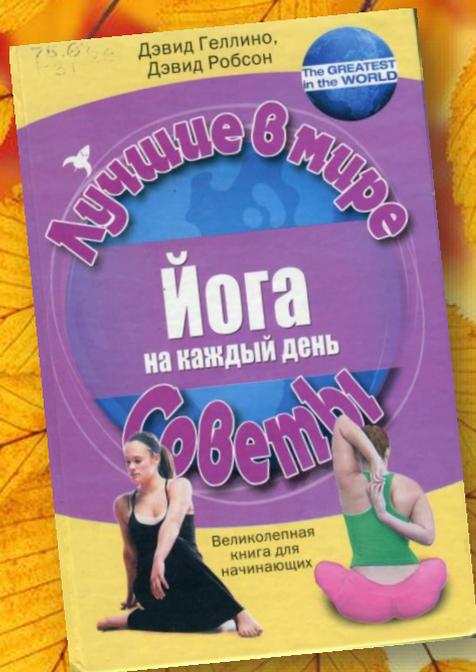
Книга написана на основании опыта семьи автора данной работы, накопленного более чем за 100-летний период фитотерапии, а также врачебной практики автора, проводившей лечение некоторых заболеваний лекарственными растениями в течение многих лет. Лечение растениями рассматривается автором как древнейшая и перспективная терапия, соответствующая современным требованиям медицины.



Шабанова В.В. Рецепты здоровья. - Москва : Газетный мир, 2010. – 320 с. – (Специальный выпуск журнала «Простые рецепты здоровья», №7).

Из этой книги вы узнаете о заболеваниях зубов и дёсен, ротовой полости и гигиене; о болезнях органов дыхания и лечении; о профилактике и заболеваниях крови.





Геллино Д. Йога на каждый день. Великолепная книга для начинающих /Д. Геллино, Д. Робсон ; [пер. с англ. Ю.Ю. Змеевой]. – Москва : РИПОЛ классик, 2008. – 160 с. : ил. – (Лучшие в мире советы).

Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Эти замечательные советы составлены двумя умудренными учителями йоги, которые объехали весь мир. Эта книга станет настоящим сокровищем как для новичков, так и для опытных практикующих.

Мясникова О. А. Как оставаться Женщиной до 100 лет /Ольга Мясникова. – Москва : Издательство Э, 2015. – 176 с.

Эта книга – о жизни. О вашей жизни и о жизни знаменитой врачебной династии Мясниковых. О нашей медицине. О том, как следить за своим здоровьем, не бегая по каждому поводу к врачам. В книге: питаемся правильно, любим жизнь и не боимся влюбляться, не жалеем себя; 5 самых полезных упражнений для здоровья тазобедренного сустава.





Доценко В.А. Овощи и плоды в питании и лечении. – Санкт-Петербург : Лениздат, 1993. – 333 с.: ил.

В книге рассказано о важном значении овощей и плодов в питании здорового и больного человека. Особое внимание уделено использованию этих ценных витаминизированных продуктов в рациональном питании различных возрастных групп населения, а также в народной медицине. Даны рецепты приготовления полезных блюд.

Энциклопедия лечения диабета / Е.В. Володарская. – Москва : АВЕОНТ, 2007. – 544 с. – (Серия «Домашняя энциклопедия»).

Эта книга учит как сбалансировать свою жизнь при сахарном диабете, как сделать её полноценной. Наряду с подробным описанием новейших медикаментозных средств в ней сделан упор на методиках использования лекарственных растений в полноценном питании и лечении больных сахарным диабетом.



*Быть стариками –
не простая штука.*

Не все умеют стариками быть.

Дожить до старости - ещё

не вся наука,

куда трудней достоинство

хранить.

А. Дементьев



Поздравляем!

*Вам уже не двадцать и не сорок,
Ваш солидный возраст – не секрет,
На счету десятки достижений,
На счету и тысячи побед.
Будьте Вы здоровы бесконечно,
Счастливо живите целый век,
С днём Вас пожилого человека,
Молодой душой и сердцем человек!*



Спасибо за внимание!

**Наш адрес: 607065, г. Выкса,
м-н Гоголя, 50**

**Тел.: 8(83177) 3-26-25
8(83177) 3-50-69**

E-mail : otchukray@mail.ru

Web – сайт: bibliokray.ru