

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

- \* Все знают, пока часы бьют 12 раз, нужно задумать желание и выпить шампанского. Но в год Обезьяны следует задумывать желания «по-обезьянски» - пока бьют часы, нужно успеть очистить мандарин или апельсин, раздать всем присутствующим по дольке и съесть, загадав желание.
- \* Начиная с послеобеденного времени 31 декабря 2015 года и до вечера 1 января 2016 года нельзя ругаться, ссориться и кричать от гнева – это может спугнуть удачу. Громкие звуки можно издавать только от счастья и радости.

В номере:

Новый Год—что он нам несет?	1
Наши проживающие	2–3
Тренируем память	4

# Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 17

ДЕКАБРЬ

## Новый Год—что он нам несет?

Новый Год и Рождество - это праздники нашего детства, тепла и любви!

Нет ничего волшебнее, чем предновогодние дни и миг, который приходит сразу после того, как стрелки часов поднимутся вверх и мир замрет в ожидании чего-то нового и волшебного. В этот миг к нам приходят мечты и надежды, в эти минуты к нам спускаются Ангелы, и в это чудесное время, словно возвращаясь в детство, мы по-настоящему счастливы.

Медленно, но верно Коза – символ 2015 года, покидает сцену, ей на смену идет Огненная Обезьяна, под знаком которой и пройдет новый 2016 год. Хозяйка будущего года является животным умным, она эмоциональна, играва, любопытна и непредсказуема. Символ 2016 года отличается богатым воображением, имеет разносторонние интересы и увлечения, которые иногда могут отвлекать от более существенной и выгодной деятельности. Обезьяна всегда должна быть в курсе всех новостей и событий, именно поэтому в будущем году владение информацией будет залогом успешности многих начинаний. Огненная хозяйка года может быть не в меру упрямой и своенравной, если все идет не так, как она того желает. Огненная Обезьяна принесет с собой много нового и неожиданного. Жизнь обещает быть насыщенной, как для каждого человека, так и в мире в целом, скучно точно не будет.

*Новый год тихонько наступает,*

*Новые надежды всем несет.*

*С наступающим вас поздравляем,*

*Пусть он будет лучшим этот год!*

*С уходящим пусть уйдут проблемы:*

*Все болезни, трудности и зло.*

*Добрьми пусть будут перемены,*

*Повезет пускай, врагам на зло!*

*Мы желаем вам любви, везения,*

*Отведет Господь пускай беду.*

*Пусть здоровы будут ваши дети*

*В Новом наступающем году!*

*Вы улыбку берегите на своем лице, потому что Вы живете в ЯОГЦ*

(Валентин Кашин)

**3 декабря в России, как и во многих других странах, отмечается Международный День инвалидов и людей с ограниченными возможностями. Организована эта дата специально для тех людей, которые нуждаются в социальной защите и поддержке.**

Несмотря на такое грустное название, в Ярославском областном геронтологическом центре, мы видим оптимистично настроенные лица людей пожилого возраста и инвалидов! Сегодня предлагаем познакомиться с некоторыми из них.



**Елена Владимировна Карсалова,**  
доктор педагогических наук, профессор,  
действительный член РАЕН,  
заведовала кафедрой литературы в  
Ярославском педагогическом институте.

**Елена Владимировна**, преподавала на курсах русского языка в Праге. В 1993 году получила благодарность заместителя министра культуры Чехословацкой республики.

Елена Владимировна – разносторонний человек, в сферу ее личных интересов входят литература, музыка, театр и многое другое.

Особо трепетно Елена Владимировна относится к музыке. Музыка – искусство, с помощью которого мы можем пе-

редавать свои настроения и чувства. Среди множества отечественных композиторов, фаворитами Елены Владимировны являются Дмитрий Степанович Бортнянский, Петр Ильич Чайковский, Николай Андреевич Римский-Корсаков, Сергей Васильевич Рахманинов, Георгий Васильевич Свиридов.

Среди зарубежных композиторов Елена Владимировна выделяет Людвига ван Бетховена и Джорджа Гershвина.

Литература для Елены Владимировны – не просто увлечение, а дело жизни. Ни на секунду не задумываясь, в качества самого близкого по духу прозаика Елена Владимировна называет Федора Михайловича Достоевского. Среди поэтов любимыми стали Александр Александрович Блок, Иннокентий Федорович Анненский, Максимилиан Александрович Волошин, Гумилев Лев Николаевич.

**Светлана  
Николаевна  
Батракова,  
кандидат  
педагогических наук**



На вопрос: «Сколько Вам лет?», - **Светлана Николаевна** ответила – «18 минуло, остальное... не имеет значения!».

Про себя она рассказала, что закончив школу в Алтайском крае, поступила в Барнауле в Педагогический институт на историко-филологический факультет, защитила степень кандидата педагогических наук и 25 лет проработала заведующей кафедрой педагогики и педагогической психологии в Ярославском Университете.

И теперь, когда по воле судьбы Светлана Николаевна оказалась в геронтологическом центре, бывшие студенты, выпускники, уже многие сами кандидаты и профессора, навещают своего педагога и тепло заботятся о ней.

Не в этом ли и есть смысл жизненного пути, чувствовать добро, посевянное тобой когда-то?!

**Вот такие интересные люди живут  
в нашем геронтологическом центре!  
От души поздравляем всех проживающих  
с Международным Днем инвалидов,  
с наступающими Новогодними праздниками, с Рождеством!  
Здоровья всем на многие года, оптимизма и радости!**

*Старцева О.Н.,  
заместитель директора ЯОГЦ,  
при участии специалистов по социальной работе  
Галановой А., Яковлевой Д.,*

**MyJane.ru**

## Рекомендации по тренировке памяти

- В разговорах со знакомыми описывайте сюжеты интересных фильмов, любимых книг.
- Каждый вечер вспоминайте приятные события прошедшего дня, а затем попробуйте перечислить их в обратном порядке.
- Заучивайте новое стихотворение, затем рассказывайте его наизусть.
- Ведите здоровый образ жизни: избегайте стрессов, чрезмерного употребления сладостей, жареного, жирного, алкоголя.
- Не курите!
- Употребляйте в пищу свежие овощи, фрукты, зерновые продукты, рыбу. Выпивайте в день 1,5-2 литра чистой воды!
- Больше двигайтесь!

И СТАРОСТЬ ПОЛНА НАСЛАЖДЕНИЙ,  
ЕСЛИ ТОЛЬКО УМЕТЬ ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ  
(Сенека)

НЕВЕЛИКО ИСКУССТВО СТАРЫМ СТАТЬ,  
ИСКУССТВО – СТАРОСТЬ ПОБОРОТЬ!  
(И. Гете)