

### **Творчество и самовыражение**

Возраст — это не повод отказываться от своих увлечений. Творчество может быть отличным способом

самовыражения и источником вдохновения. Пишите стихи, рисуйте, занимайтесь рукоделием или музыкой.

Творческие занятия не только развивают мышление, но и помогают наладить контакт с окружающим миром, а также могут стать отличным



способом общения с молодежью.



### **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Двери нашей библиотеки всегда открыты для Вас. Мы будем рады оказать Вам помощь в подборе необходимой информации и предоставить наши сервисные услуги!

Приглашаем Вас посетить нашу библиотеку по адресу:

а.Хакуринохабль,

Ул.Шовгенова, 10

индекс: 385440

Часы работы:

с 9:00 до 17.00 ч.

Выходной-воскресенье

**САМИТАРНЫЙ ДЕНЬ-**

Каждый последний четверг месяца.

Наш сайт: [shov-mcbs.ru](http://shov-mcbs.ru)

E-mail: [shmcbs2014@mail.ru](mailto:shmcbs2014@mail.ru)

VK: МБУК МО «Шовгеновская МЦБС»

Составитель- Зезарахова Ф.Ю.- библиограф  
отдела обслуживания.

Ответственный –Хамичева З.С.-директор  
ШМЦБС.

Источник:

- ♦ [rg.ru](http://rg.ru)
- ♦ [science.mail.ru](mailto:science.mail.ru)
- ♦ [RBC.ru](http://RBC.ru)

МБУК муниципального образования  
«Шовгеновский район» «Шовгеновская  
межпоселенческая централизованная  
библиотечная система»



**«Ваш возраст  
молодой»**



Хакуринохабль, 2025

1 ОКТЯБРЯ -

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

С Днём  
добра и уважения!

### Дорогие друзья!

Каждый год 1 октября мы отмечаем Международный день пожилых людей. Этот день — прекрасная возможность выразить уважение и признательность нашим родным и близким, которые внесли неоценимый вклад в наше общество. В этом буклете мы хотим напомнить,



что возраст — это всего лишь цифра, а молодость — это состояние души!

### Активный образ жизни

Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, участие в культурных мероприятиях — все это помогает поддерживать физическую форму и бодрость духа. Не бойтесь пробовать новое: танцы, йога, рисование или даже изучение иностранных языков могут стать отличным способом провести время с пользой.



### Общение и дружба

Поддерживайте связь с друзьями и знакомыми. Общение с близкими людьми наполняет жизнь радостью и позитивом. Участвуйте в клубах по интересам, посещайте мероприятия и не стесняйтесь заводить новые знакомства.



### Передача опыта

Ваши знания и жизненный опыт бесценны. Делитесь ими с молодежью, рассказывайте истории из своей жизни, участвуйте в наставничестве. Это не только поможет молодым людям, но и подарит вам новые эмоции и впечатления.



### Забота о себе

Не забывайте о своем здоровье. Регулярные медицинские осмотры, правильное питание и забота о психоэмоциональном состоянии — залог долгой и активной жизни.

