

*«В мире существует множество традиций, которые отражают уважение и благодарность к старшим поколениям. В разных странах и культурах принято отмечать и чествовать людей почтенного возраста по-своему.*

*Эти традиции - словно маленькие добрые признания в любви: в каждом жесте, в каждом ритуале слышится тихое „спасибо“ за мудрость, за терпение, за истории, которые согревают даже в самый пасмурный день. А ещё они напоминают нам, как важно сохранять связь поколений и передавать ценности из рук в руки - не как сухую обязанность, а как драгоценную эстафету тепла».*

**В России День пожилого человека (1 октября) и близкий к нему неофициальный День бабушек и дедушек (28 октября) отмечают так, что в этих традициях много домашнего тепла и настоящей заботы. Вот самые интересные и душевные из них:**

**Чаепитие со старыми фотоальбомами** - традиция, где вся семья собирается, ставит на стол пироги, заваривает чай и листает альбомы. Старшие рассказывают истории, младшие слушают и задают вопросы. Такие вечера проходят неспешно и становятся самыми ценными.

#### **Письма и открытки своими руками.**

Дети рисуют открытки, пишут короткие письма благодарности, а взрослые помогают оформить их в мини-альбом. Часто в таких письмах есть одна фраза-ключ: «Спасибо за то, что ты есть», «Спасибо за твои советы», «Спасибо за твой пирог». Эти открытки потом хранят годами.

**Концерты и творческие вечера силами детей и молодёжи.** В домах культуры, школах и библиотеках устраивают концерты специально для пожилых гостей: читают стихи, поют, показывают небольшие сценки.

#### **«Часы воспоминаний» и живые интервью.**

В библиотеках и музеях проводят встречи, где пожилые люди делятся историями о своём детстве, работе, любимых книгах. Молодёжь записывает эти рассказы на диктофон или в блокнот, а потом из них делают «книги памяти» или небольшие буклеты.

***Предлагаем вам познакомиться с системой предотвращения старения организма, которая была испытана ещё в Древней Греции 3 тысячи лет тому назад***

1. Необходима умеренность во всем. В том числе и в физических нагрузках.
2. Побольше положительных эмоций. Общение с хорошими и добрыми друзьями.
3. Ежедневные занятия для ума и сердца приносят радость и желание жить.
4. С оптимизмом смотрите в будущее.
5. Не курите. Держитесь подальше от сигарет.
6. Обязательно имейте хобби.
7. Пейте побольше жидкости. Лучше всего - чистую воду.
8. Наслаждайтесь жизнью.
9. Снимайте плохое настроение физической работой.
10. Не пейте крепкий кофе. Да и чай - только слабый.
11. Не ложитесь спать в одни и те же часы - лучше тогда, когда подсказывает организм, по мере усталости.
12. Очень важно иметь хороших друзей - они действуют как прививка против стресса.



Отв. За выпуск Соболева О.М. Комп. Верстка Соболева О.М. структурное подразделение «Пашийская библиотека». 2026 год.



**МБУК «ГЦГБ»**  
Структурное подразделение  
«Пашийская библиотека»

*«Золотые традиции»*

*День пожилого человека  
в разных уголках планеты.*

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ**

Р.п. Пашия, 2026 год.





**Япония:** «парад долгожителей» и возраст как повод для гордости.

В некоторых японских городах устраивают настоящие парады в честь долгожителей: люди, которым исполнилось 100 лет и больше, едут в украшенных машинах, а улицы аплодируют им стоя. В день праздника тем, кто перешагнул вековой рубеж, присылают от государства серебряный кубок и поздравительное письмо от императора. Это не просто поздравление - это признание: прожить столько лет - уже подвиг, достойный оваций.

**Таиланд:** символическое омовение ног как высшая форма уважения

В праздничные дни молодые люди могут провести особый ритуал: они омывают ноги старшим членам семьи или уважаемым старейшинам общины. Это не про «обслуживание», а про глубокий символизм: так выражают благодарность за то, что старшие «прошли по жизни впереди» и расчистили путь для младших. В храмах устраивают похожие церемонии.

**Мексика:** «вечера воспоминаний» как семейная хроника

28 августа в Мексике не только накрывают столы, но и устраивают «вечера воспоминаний»: старшие рассказывают истории, а молодёжь записывает их - на диктофон, в блокнот или даже снимает короткие видео. В некоторых общинах эти рассказы потом собирают в мини-книги и дарят каждому члену семьи. Получается не просто праздник, а живая семейная летопись.

**Аргентина:** танго как способ сказать «я тебя ценю»

В домах престарелых и городских центрах в этот день устраивают вечера танго. Для многих пожилых людей это не развлечение, а возвращение к себе: танго здесь - язык чувств, который не стареет. Кто-то танцует, кто-то поёт, а кто-то просто хлопает в такт. И в этом ритме слышно главное: возраст не мешает быть ярким и нужным.

**Бразилия:** конкурсы красоты для бабушек, где оценивают не только внешность.

В отдельных регионах Бразилии проводят конкурсы красоты среди бабушек. Но это не про стандарты: в жюри часто сидят внуки, а в номинациях - такие категории, как «Самая добрая улыбка», «Хранительница семейных историй», «Та, что всегда накормит». Победительницам дарят не короны, а что-то очень личное: например, фотосессию с внуками или семейную поездку.

**Филиппины:** «день заботы», когда вся семья служит старшим.

На Филиппинах в праздник старшие становятся «почётными гостями» собственного дома: внуки берут на себя все дела - готовят любимые блюда, убирают, стирают, а бабушкам и дедушкам остаётся только отдыхать. В некоторых семьях есть ритуал: все собираются в кругу, и каждый ребёнок говорит одну фразу благодарности. Эти слова потом записывают в «семейную тетрадь признательности».

**Индия:** прикосновение к стопам как знак уважения и просьба о благословении.

В индийских семьях один из самых сильных жестов - прикоснуться к стопам старшего и получить его благословение. В праздничный день это делают особенно торжественно: старшие сидят в почётном месте, а младшие подходят по очереди. После этого принято дарить подарки и обязательно готовить любимые блюда старших - так забота становится вкусной и тёплой.

**Канада:** «письма благодарности» от школьников, которые разносят лично.

В Канаде школы и библиотеки подключаются к празднику: дети пишут письма-благодарности пожилым людям и сами разносят их по домам. Иногда школьники устраивают мини-концерты у подъездов или просто заходят на пять минут, чтобы посидеть и послушать одну историю. Для одиноких пожилых людей эти визиты становятся самым ценным подарком.

**ЮАР:** уличные чаепития, где соседи всех возрастов становятся одной семьёй.

В некоторых районах ЮАР устраивают большие уличные чаепития: накрывают длинные столы, пекут пироги, ставят чайники и приглашают всех соседей. Здесь нет «гостей» и «хозяев» - все вместе, от детей до самых старших. За столом поют, рассказывают истории и просто сидят рядом. Это про то, как город может стать домом. Эти традиции объединяет одно: они делают благодарность видимой и осязаемой. Где-то это танец, где-то - чашка чая, а где-то - целая семейная летопись. И в каждом жесте звучит простое и важное: «Ты нужен, ты важен, твоя история - это наша опора».

