

# Medzinárodný deň starších



*Starnutie nie je choroba, ale fyziologický, zákonitý, nezvratný a postupný proces, teda prirodzené obdobie života.*

*Skúsenosti z vyspelých krajín ukazujú, že predstavy o starom človeku, ktorý sa po ukončení aktívnej pracovnej činnosti venuje už iba oddychu, sú nesprávne. Fyzické i duševné zdravie starého človeka v rozhodujúcej miere závisí od toho, či sa aj v postaktívnom veku venuje zmysluplnej činnosti, od starostlivosti o širšiu rodinu, prípadne priateľ'ov až po najrôznejšie záľ'uby. Najmä tí, ktorí svoj aktívny život zasvätili profesionálnej odbornej práci, sa i naď'alej snažia využívať vlastný intelektuálny potenciál a skúsenosti v prospech spoločnosti. Odovzdávajú svoje životné skúsenosti mladším a nechcú zostať bokom od spoločenského diania.*



*Mnohí starí ľudia sú krásni. Dobrotu a láskavosť im vidieť v očiach. Okolo seba šíria dobro, múdrosť a pokoj z nadhľ'adu rokov. Nemyslia si, že majú vo všetkom pravdu, nesnažia sa stále poučovať, vedia aj mlčať a počúvať iných. Rozdávajú lásku a nielen slová.*

*Zásady prežitia zdravej staroby:*

*Zdravé starnutie môžeme pokladať za komplexný proces, pozostávajúci z viacerých dôležitých zložiek.*

*K nim patria:*

- *genetické faktory,*
- *vplyvy vonkajšieho prostredia,*
- *životný štýl,*
- *dobrá schopnosť adaptácie na zmenené podmienky,*
- *správna výživa a telesná aktivita.*

