

# KNIHY A ČASOPISY PRO SENIORY:

## Zralé klasy se naklánějí

*Adalbert Ludwig Balling*

Statistické údaje dokazují, že lidský věk se prodlužuje. Pro stárnoucího člověka vznikají nové problémy, přestože je hmotně zajištěn. Dílo známého německého teologa P. A. L. Ballinga chce ukázat, že i stáří má své kouzlo, je jen třeba ho správně přijímat. Toto téma se dotýká všech, nejen seniorů - vždyť kdo je mladý věčně.

**Info a běžná cena:** Váz., 86 str., 45 Kč

## Dobrodružství třetího věku

*Zdeněk Cyril Fišer*

Toto povzbudivě laděné pestré čtení pro seniory je vybráno z děl mnoha autorů - našich i cizích, starších, ale převážně současných - od světců, papežů, biskupů přes psychology a lékaře až po básníky a prozaiky. Přečtete si příběhy o zajímavých lidech pokročilejšího věku, ale i texty o správné životosprávě a tělesném cvičení. K zamyšlení jsou nabízeny otázky mravního a duchovního života. Mezi tím se osvěžíte anekdotami, hádankami a kvízy. Nejsou vynechána ani taková témata jako utrpení, nemoc a smrt. Přesto však celá knížka vede k optimismu. Mnohé z textů se objevují v českém znění poprvé.

**Info a běžná cena:** Brož., 293 str., 118,- Kč

## Plný život ve stáří

*Fišer Zdeněk Cyril*

Kniha je pestrým čtením nejen pro dříve narozené. Autor se snaží čtenáře vést k optimistickému nazírání na svět.

**Info a běžná cena:** Brož., 191 str., 169 Kč

## Trénujte si paměť

*Jítka Suchá*

Publikace od zkušené autorky nabízí praktické návody k pravidelnému procvičování mozkové činnosti. Úkoly jsou rozděleny do jednotlivých kapitol podle toho, jaká kognitivní funkce je jimi převážně procvičována. Jde o úlohy na procvičování dlouhodobé i krátkodobé paměti, slovní zásoby, koncentrace pozornosti, prostorového plošného myšlení a představivosti, logického myšlení a myšlení v souvislostech. Kniha předkládá úlohy na různém stupni náročnosti. Správné řešení si čtenář může zkontrolovat v klíči. Knihu ocení profesionální trenéři paměti, ergoterapeuti, aktivizační pracovníci, zástupci podobných profesí v oblasti zdravotnictví a sociální péče a každý, kdo chce poznat různé paměťové techniky a uchovat si svůj mozek co nejdéle svěží.

Jítka Suchá je držitelkou certifikátu Trenér paměti. Vystudovala ergoterapii a fyzioterapii. Od roku 1997 pracuje jako vedoucí denního stacionáře pro seniory. Je autorkou knih Cvičení paměti pro každý věk (Portál, 2007) a Trénink paměti pro každý věk (Portál, 2008), publikuje odborné články.

**Info a běžná cena:** Brož., 211 str., 255 Kč

## Umění stárnout

*Anselm Grün*

Málokdo se raduje z toho, že stárne. Své myšlenky na stáří většinou potlačujeme. Lidé mají ze stáří strach. Anselm Grün ve své knize Stárnout je veliké umění ukazuje, že stáří je pro člověka výzvou a příležitostí právě tak, jako jiná období života. Nabádá čtenáře, aby se svým stářím nakládali odpovědně a byli si vědomi jeho ceny, která spočívá v tom, že stáří je obdobím postaveným víc než ta předchozí na duchovnu, které dává člověku příležitost dalšího růstu a proniknutí do nové hloubky lidského života.

To, že je člověk starý, není samo o sobě zásluha, ale zda se jeho stáří stane skutečnou hodnotou, závisí jen na něm, Stárnout dobře je velké umění. Kdo vnímá jen omezení, která stáří přináší, kdo není schopen přijmout sebe sama v dané situaci, nebude prožívat radost, vděčnost a štěstí. Výzvy stárnutí jsou hlavně tři: přijetí, opouštění, smíření. V nich tkví i šance: Kdo se naučí akceptovat daná omezení meze, přijme sebe se svým stářím, může rozvíjet nové ctnosti, ke kterým stáří vybízí: pokoru, trpělivost, vděčnost, mírnost, pokoj. Kdo se naučí leccos opustit, bude znovu obdarován.

Tak jako každému umění i umění stárnout se člověk musí učit a pamatovat na to, že nikdy nebude perfektní, vždycky bude dělat chyby. Pokud se z nich umí poučit, pak ho chyby povedou k moudrosti a ta přece ke stáří patří. Témata jednotlivých částí knihy:

Smysl stáří; Přijetí vlastní existence (smíření s minulostí, přijetí vlastních mezí, jak zacházet s osamělostí); Opouštění (opouštění majetku, zdraví, vztahů, sexuality, moci, ega); Plodnost; Stárnout ve společenství; Ctnosti stáří (klid, trpělivost, mírnost, vděčnost, svoboda, láska); Co se strachem a depresí; Cesta mlčení; Sebetranscendence; Příprava na umírání.

**Info a běžná cena:** Brož., 143 str., 149 Kč

(převzato z <http://www.kna.cz>)

ČASOPISY:

**Časopis Generace** - [www.casopisgenerace.cz](http://www.casopisgenerace.cz)

**Časopis Strom** - [www.casopisstrom.cz](http://www.casopisstrom.cz)

**Časopis Vital plus** - [www.vitalplus.org](http://www.vitalplus.org)

**Časopis Třetí věk** - [www.seniorclub.cz/casopis3vek.htm](http://www.seniorclub.cz/casopis3vek.htm)

**Časopis Doba seniorů** - <http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/doba-senioru--13320.html>

**Časopis Seniorrevue** - [www.seniorrevue.cz](http://www.seniorrevue.cz)

**Časopis Spokojený senior** - [www.spokojeny-domov.cz/casopis.htm](http://www.spokojeny-domov.cz/casopis.htm)