

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	5
ПРИНЦИПЫ ООН В ОТНОШЕНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ Сделать полноправной жизнь людей преклонного возраста	6
ГОД ПОЖИЛЫХ – МИР ПОЖИЛЫХ Международный план действий по проблемам старения	11 12
КОГО СЧИТАТЬ ПОЖИЛЫМИ В РОССИИ? Социально-демографический портрет Возраст в гендерном аспекте	15 16 20
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ Полноценная жизнь или выживание	21 22
КАРЬЕРА ПОСЛЕ 50 Возрастная дискриминация существует. Однако... Все возможно, если... <i>(Советует психолог)</i>	25 26 30
НОВАЯ ЗАНЯТОСТЬ ПОЖИЛЫХ Зачем они идут в бизнес? <i>(По материалам социологических опросов)</i> <i>После отставки – в предприниматели</i> <i>Семейный бизнес бывших милиционеров</i> <i>Приключения воздушного аса на земле</i> <i>Оренбургский пуховый платок и согреет, и накормит</i>	33 34 35 37 38
ПОМОГАЯ ДРУГОМУ – ПОМОГАЕШЬ СЕБЕ Тысячи заботливых рук Целительное плавание Послушание матушки Ольги Портрет дамы в зеленом интерьере Милосердие без границ	41 42 45 51 52 55
СТАРИКИ В СЕМЬЕ. ЭСТАФЕТА ПОКОЛЕНИЙ Не прерываю связь времен Бабушкина забота	57 58 62
ЧТОБ НЕ ЗАМКНУТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ... Не хлебом единым... Клуб «Авиатрисса» Оранжевый бык с синими рогами Согласие в Раздорах	63 64 69 71 73
ТРЕТЬЯ МОЛОДОСТЬ Секреты активного долголетия Ваш настоящий возраст	75 76 84
ПОСЛЕСЛОВИЕ	86
Перечень некоторых общественных и благотворительных организаций, оказывающих социальную поддержку пожилым гражданам России.	88

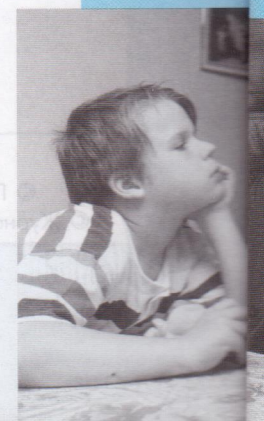
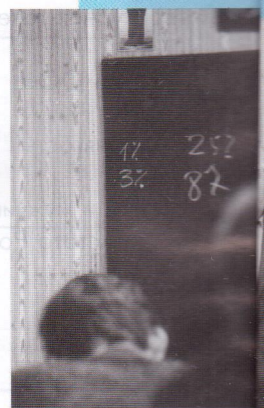
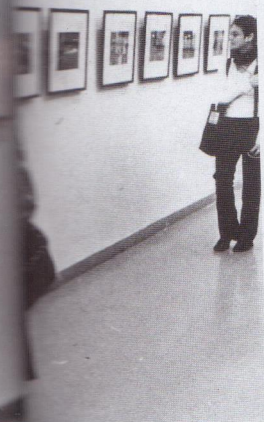


TABLE OF CONTENTS



AN ADDRESS TO THE READER	5
THE UNITED NATIONS PRINCIPLES FOR OLDER PERSONS	8
To Add Life to the Years Added to Life	9
THE YEAR OF OLDER PERSONS – THE WORLD OF OLDER PERSONS	11
The International Plan of Action on Ageing	12
WHO SHOULD BE CONSIDERED AS OLDER PERSONS IN RUSSIA?	15
The Social And Demographic Picture	16
Age in the Gender Aspect	20
PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE OLDER GENERATION	21
Living a Full Life or Surviving	22
A CAREER AFTER 50	25
Age Discrimination does Exist, but...	26
Nothing Is Impossible If...(a psychologist's advice)	30
SENIOR CITIZENS GETTING A NEW LEASE ON LIFE	33
Why Are They Going Into Business? (a sociological survey)	34
Ex-Cops Start a Family Business	36
A Former Air Force Top Gun Starts from Scratch	37
Orenburg Shawls: Keeping Warm and Happy	39
WHEN YOU HELP OTHERS, YOU HELP YOURSELF	41
Lending a Helping Hand	42
Medicinal Swimming	46
Mother Olga's Work of Penance	51
Portrait of a Lady on a Green Background	53
Charity Without Borders	56
OLD PEOPLE IN THE FAMILY – RELAY OF GENERATIONS	57
The Generations Firmly Linked	58
«Grandmother's Care»	62
NOT TO GET CONFINED IN LONELINESS	65
Not by Bread Alone	66
The «Aviatriissa» Club	70
An Orange Bull with Blue Horns.	71
Accord in «Razdory»	74
THE THIRD YOUTH	75
Secrets of Active Longevity	76
Your Real Age	85
AFTERWORD	86
List of some public and charity organizations, which render social support to elderly Russians	88

E 703.46243