



#родители

рекомендательный список для лиц «серебряного» возраста

1.12.2023

Божьев Е.Н. Возраст не причина для старости: секреты долголетия от доктора Божьева / Евгений Божьев. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. — 122 с.: ил. — (*Советы врача*). — [ISBN 978-5-00116-299-5](https://www.isbn-international.org/product/978-5-00116-299-5)

Вестендорп Р. Стареть, не старея: о жизненной активности и старении / Рюди Вестендорп ; перевод с нидерландского Дмитрия Сильвестрова. — Санкт-Петербург : Издательство Ивана Лимбаха, 2017. — 340 с. — [ISBN 978-5-89059-284-2](https://www.isbn-international.org/product/978-5-89059-284-2)

Вулф М. Пруст и кальмар: нейробиология чтения / Марианна Вулф ; перевод с английского Елены Мягковой. — Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2020. — 381 с.: ил. — (*Мировой бестселлер*). — [ISBN 978-5-389-15577-0](https://www.isbn-international.org/product/978-5-389-15577-0)

Галицкий А. Не бойсь!: как постареть и при этом не сойти с ума / Саша Галицкий ; [ил. авт.]. — Москва : Захаров, 2018. — 159 с.: ил. — [ISBN 978-5-8159-1518-3](https://www.isbn-international.org/product/978-5-8159-1518-3)

Гарсиа Э. Икигай: японские секреты долгой и счастливой жизни / Эктор Гарсиа (Кирай), Франсеск Миральес ; перевод с испанского Марии Малинской. — 2-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 169 с.: ил. — Загл. и авт. ориг.: *Ikigai / Héctor García (Kirai), Francesc Miralles*. — Фотоматериалы: с. 286-287. — [ISBN 978-5-9614-7099-4](https://doi.org/10.1007/978-5-9614-7099-4)

Граттон Л. Эпоха долголетия: активная и счастливая жизнь в любом возрасте / Линда Граттон, Эндрю Скотт ; перевод с английского Е.Деревянко. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 335 с.: ил. — Загл. и авт. ориг.: *The 100-year life / Lynda Gratton, Andrew Scott*. — Библиогр. в примеч.: с.319-335. — [ISBN 978-5-9614-2506-2](https://doi.org/10.1007/978-5-9614-2506-2)

Jaaniste J. Dramatherapy with elders and people with dementia: enabling developmental wellbeing / Joanna Jaaniste. — London [et al.] : Routledge : Taylor & Francis group, 2023. — XVII, [I], 175 с. — Алф. указ.: с.167-175. — *Книга знакомит с методами арт-терапии, помогающими существенно улучшить качество жизни пожилых людей и людей с деменцией.* — [ISBN 978-1-032-03030-2](https://doi.org/10.1007/978-1-032-03030-2)

Зверева Н.В. Общение с пожилыми родителями: как сохранить любовь и терпение : 10 «нельзя», 10 «нужно», 10 «можно» / Нина Зверева. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2023. — 129 с. — [ISBN 978-5-9614-8244-7](https://doi.org/10.1007/978-5-9614-8244-7)

Ильиницкий А.Н. Продолжение будет. Книга о возрасте / Андрей Ильиницкий, Кирилл Прощаев. — Минск : Дискурс, 2020. — 223 с.: ил. — [ISBN 978-985-90493-2-3](https://doi.org/10.1007/978-985-90493-2-3)

Карлгаард Р. Поздний расцвет: как взрослым добиться успеха в мире, одержимом ранним развитием / Рич Карлгаард ; перевод с английского Е.И. Фатеевой. — Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2020. — 301 с.: ил. — Библиогр.: с.251-288. — [ISBN 978-5-04-102266-2](https://doi.org/10.1007/978-5-04-102266-2)

Клатт Р. Живите долго и с наслаждением: медицинское ноу-хау для немедиков : пер. с нем. / Рихард Клатт. — 2-е изд., доп. и перераб. — Киев : Либідь, 2007. — 335 с.: ил. — [ISBN 978-966-06-0471-1](https://doi.org/10.1007/978-966-06-0471-1)

Кроули К. Моложе с каждым годом: как превратить старость в лучшие годы своей жизни : программа упражнений / Крис Кроули, Генри С. Лодж, Билл Фаброчини, Риггс Клика ; пер. с англ. Е.В. Шафрановой. — Москва : Эксмо, 2022. — 167 с.: цв. ил. — (Сам себе тренер). — Указ. с. 164-167. — 50

упражнений, отвечающих за качество жизни. Советы от экспертов в области спортивной физиологии. Секреты счастливого долголетия. — [ISBN 978-5-04-119322-5](https://www.isbn-international.org/view/title/1193225)

Кроули К. Следующие 50 лет: как обмануть старость / Крис Кроули, Генри Лодж ; с предисловием Гейл Шихи ; пер. с англ. Мария Кульнева. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. — 414 с.: ил., портр. — Загл. и авт. ориг.: *Younger next year for women / Chris Crowley & Henry S. Lodge.* — [ISBN 978-5-00139-006-0](https://www.isbn-international.org/view/title/001390060)

Лисицкая Т. Гимнастика 50+: здоровая спина, крепкий позвоночник, гибкие суставы / Татьяна Лисицкая. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. — 144 с.: цв. ил. — (Здоровье, красота, успех). — [ISBN 978-5-00116-625-2](https://www.isbn-international.org/view/title/9785001166252)

Лосева П. Против часовой стрелки: что такое старение и как с ним бороться / Полина Лосева. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. — 469 с.: ил. — (Primus). — Библиогр.: с.409-463. — [ISBN 978-5-00139-143-2](https://www.isbn-international.org/view/title/9785001391432)

Медина Дж. Возраст ни при чем!: как заставить мозг быстро думать и много помнить / Джон Медина ; перевод с английского К. Савельева. — Москва : Бомбора™ : Эксмо, 2019. — 332 с. — (Психология. Мозговой штурм). — Библиогр.: с.324-325. — [ISBN 978-5-04-099174-7](https://www.isbn-international.org/view/title/9785040991747)

Моги К. Икигай. Смысл жизни по-японски: о жизненной философии / Кен Моги ; перевод с английского Виктории Степановой. — Москва : Колибри : Азбука-Аттикус, 2018. — 190 с.: ил. — (Мировой бестселлер). — Загл. и авт. ориг.: *The little book of ikigai / Ken Mogi.* — [ISBN 978-5-389-13359-4](https://www.isbn-international.org/view/title/9785389133594)

Orr A.L. Aging and vision loss: a handbook for families / Alberta L. Orr, Priscilla Rogers. — New York : AFB Press, 2006. — viii, 232 p.: ill. — Текст на английском языке. — Содержание глав: 1. *Getting started : the basics* ; 2. *Recognizing the signs of vision loss* ; 3. *Emotional reactions to vision loss* ; 4. *Family dynamics: on the road to adjustment* ; 5. *Finding professional help* ; 6. *A new approach to everyday tasks* ; 7. *A home that supports independence* ; 8. *Vision loss and other health conditions* ; 9. *Support from friends and the community* ; 10. *Enjoying leisure activities*. Возраст и снижение (потеря) зрения. Как помочь таким людям. — [ISBN 0-89128-809-0](https://www.isbn-international.org/view/title/0891288090)

Сак Л.Д. Сила в возрасте: правильная физическая активность для восстановления и сохранения здоровья / Леонид Сак. — Москва : Эксмо,

2021. — 240 с. — (Легендарные врачи рекомендуют). — *Эффективные упражнения для джентльменов. Повышение мужской привлекательности. Уменьшение болей в спине и суставах. Предотвращение потери мышечной массы.* — [ISBN 978-5-04-119116-0](https://doi.org/10.1007/978-5-04-119116-0)

Чиксентмихайи М. Креативность: поток и психология открытий и изобретений / Михай Чиксентмихайи ; перевод с английского И. Ющенко. — Москва : Карьера Пресс, 2013. — 516 с. — Загл. и авт. ориг.: *Creativity / Mihaly Csikszentmihalyi.* — Библиогр.: с. 503-516. — [ISBN 978-5-904946-71-5](https://doi.org/10.1007/978-5-904946-71-5)

Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи ; перевод с английского Елены Перовой. — Изд. 8-е. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. — 460 с.: ил. — (Международный бестселлер). — Библиогр.: с.421-460 и в примеч. — Загл. и авт. ориг.: *Flow / Mihaly Csikszentmihalyi.* — [ISBN 978-5-91671-857-7](https://doi.org/10.1007/978-5-91671-857-7)

Чиксентмихайи М. Эволюция личности / Михай Чиксентмихайи ; перевод с английского Евгений Алексеев, Анна Шварц. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. — 419 с. — (Международный бестселлер). — Загл. и авт. ориг.: *The evolving self / Mihaly Csikszentmihalyi.* — Библиогр.: с.397-416. — [ISBN 978-5-00139-041-1](https://doi.org/10.1007/978-5-00139-041-1)

Шишкова-Шипунова С.Е. Люди заката. Легко ли быть старым / Светлана Шишкова-Шипунова. — Москва : Вече, 2019. — 255 с. — [ISBN 978-5-4484-0874-8](https://doi.org/10.1007/978-5-4484-0874-8)

Эммонс Г. Зрелый возраст: руководство для новичков: 9 шагов к активной и счастливой жизни / Генри Эммонс, Дэвид Олтер ; перевод с английского Елены Копосовой. — Москва : Альпина Пабlishер, 2016. — 342 с. — Загл. и авт. ориг.: *Staying sharp : 9 keys for a youthful brain through modern science and ageless wisdom / Henry Emmons, David Alter.* — Библиогр.: с. 315-322. — [ISBN 978-5-9614-5698-1](https://doi.org/10.1007/978-5-9614-5698-1)

Для связи: tiflo_otdel@gscbs.ru