Не удержать мгновенья, не удержать минуты,  
И как летят стремительно года.  
Морщинки появились, виски засеребрились,  
Ну, а в душе я очень молода.

Пока мы молоды, игривы, озорные,  
Не думаем совсем мы о годах.  
И ждём мы дня рожденья, с огромным нетерпеньем,  
Всё видим в ярко радужных тонах.

Ну, а когда за сорок, года пойдут так скоро,  
Как будто бы состав локомотива.  
Мы больше не рожаем, гудки нас раздражают,  
И хочется спокойнее мотива.

Вот пенсионный возраст,  
В нём хоть работай ты, а хоть лежи.  
Не ставят в табель пропуск, на окнах цветёт крокус,  
Казалось бы, спокойна ваша жизнь.

Но всё равно тревожит, а что же делать можно?  
А делать можно многое, друзья.  
В округе всех любите, родных вы в гости ждите,  
И вам не будет скучно никогда.

Летом в земле копайтесь, плодами наслаждайтесь,  
Полезное с приятным, совмещайте.  
А если пройдёт дождик и ярко светит солнце,  
С лукошком за грибами отправляйтесь.

Рыбалка не мученье, большое увлеченье,  
Пусть даже ты поймал всего коту.  
Сидишь и отдыхаешь, поклёвку наблюдаешь,  
И видишь всю в округе красоту.

О годах не грустите, живите и живите,  
Для вас прошла большая суета.  
Вы отпуск заслужили, и где бы вы ни жили,  
Соседями вам будут покой и доброта.