Собеседник

Корпоративная газета АНО «Центр социального обслуживания населения Восточного округа» 1 октября 2022 г. № 10 (20)

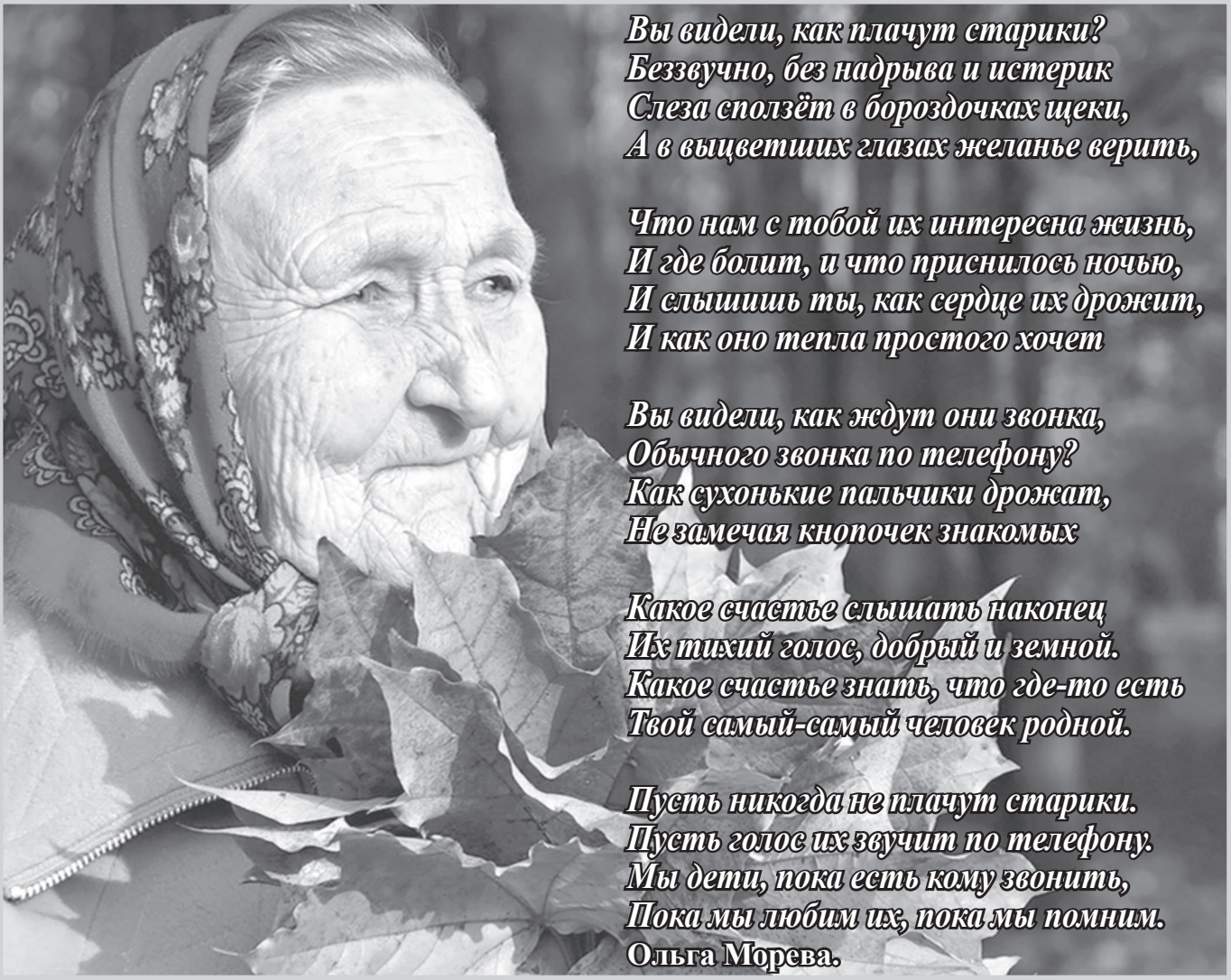
Поздравляю!

Дорогие друзья!
Уважаемые наши подопечные!

Мы, как никто другой, знаем, что самое важное для вас — внимание и забота, поддержка и понимание. Ведь наполнять всем этим вашу жизнь — наш профессиональный и нравственный долг. А сегодняшний праздник — Международный День пожилого человека — призван напомнить об этом всем. И пусть он станет для ваших близких хорошим поводом позвонить вам — своим постаревшим родителям, своим бабушкам и дедушкам — или даже встретиться с вами, чтобы ещё и ещё раз сказать о том, как вы дороги и любимы, поздравить с этим праздником, имеющим огромное символическое значение. Он и провозглашён был в своё время как символ единства и преемственности поколений, связи времён, как дань уважения к вам, честно и добросовестно трудившимся всю жизнь, растившим детей, сумевшим сохранить оптимизм и философское отношение ко всему происходящему.

Поздравляю вас, дорогие наши подопечные «серебряного возраста». Желаю вам здоровья, неугасающего интереса к жизни, душевного спокойствия, тепла и любви близких людей, благополучия и долголетия.

Е.Н. Акакин, директор АНО «Центр социального обслуживания населения Восточного округа».



Вы видели, как плачут старики?
Беззвучно, без надрыва и истерик
Слеза сползёт в бороздочках щеки,
А в выцветших глазах желанье верить,

Что нам с тобой их интересна жизнь,
И где болит, и что приснилось ночью,
И слышишь ты, как сердце их дрожит,
И как оно тепла простого хочет

Вы видели, как ждут они звонка,
Обычного звонка по телефону?
Как сухонькие пальчики дрожат,
Не замечая кнопочек знакомых

Какое счастье слышать наконец
Их тихий голос, добрый и земной.
Какое счастье знать, что где-то есть
Твой самый-самый человек родной.

Пусть никогда не плачут старики.
Пусть голос их звучит по телефону.
Мы дети, пока есть кому звонить,
Пока мы любим их, пока мы помним.
Ольга Морева.

На благо людям

Работать вместе

16 сентября в АНО «ЦСОН Восточного округа» прошёл День открытых дверей. Свои двери Центр распахнул для руководителей и сотрудников всех организаций и учреждений социальной сферы, работающих в Кинеле и Кинельском районе, чтобы в ходе мероприятия с одноимённым названием обсудить пути укрепления межведомственного взаимодействия.

«Наша общая цель — помочь человеку, — сказал в своём приветственном слове директор Центра **Е.Н. Акакин**, — *и нужно добиться, чтобы эта помощь была всесторонняя, чтобы она была направлена на всю его семью. Без постоянного взаимодействия всех служб и ведомств здесь, конечно, не обойтись. Чтобы оно было максимально эффективным, мы должны знать функционал друг друга, но в законодательстве происходят изменения, касающиеся нашей сферы, поэтому уверен, что такие встречи, как сегодняшняя, нужно устраивать чаще».*

Чтобы у гостей сложилось полное представления о том, чем живёт Центр, организаторы подготовили яркую и содержательную видеопрезентацию. А после её просмотра предложили участникам встречи кейс-ситуацию по мотивам сказки «Маша и Медведь», чтобы выяснить, насколько хорошо знают собравшиеся, какие виды помощи оказывают их коллеги. Участников разделили на четыре команды, представлявшие ту или иную организацию. При этом все члены команды являются сотрудниками совсем других организаций или учреждений. В течение определённого времени каждая команда должна была записать на листе ватмана все виды помощи, на которые могут рассчитывать герои сказки, от имени представляемой организации и сказать, куда и зачем им стоит ещё обратиться. После того как представитель команды подробно описал свой вариант развития событий, начиналось его обсуждение: участники встречи делали дополнения, предлагали, в какой ситуации наилучшим образом помочь героям сказки, учитывая их возраст, доход, социальный статус и многое другое. Всё это происходило так эмоционально, с таким искренним желанием помочь, что сомнений не возникало: и Маша с Медведем, и её бабушка с дедушкой — в надёжных руках профессионалов, поэтому всё в их жизни обязательно наладится.

В ходе своего выступления одна из команд предложила каждой организации подготовить перечень основных видов помощи, которые она оказывает, свои адреса и контакты, разослать их коллегам, чтобы в случае обращения можно было легко сориентироваться, с кем созвониться и куда перенаправить человека. Это предложение все единодушно поддержали.

Символичным стало завершение этой встречи: по замыслу организаторов её участники посадили хвойное вечнозелёное дерево и назвали его «Синергия», что в переводе с греческого означает «работать вместе».

О.Н. Ишина, директор ГКУ СО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями Восточного округа»:

— Я благодарна всем организациям, где уже побывала на Дне открытых дверей. Но особенно хочется отметить АНО «ЦСОН Восточного округа» — большие молодцы! Вот с кого однозначно надо брать пример! Сегодня два часа — на сплочение: шикарное обновлённое здание, раздаточный материал, разбор кейс-ситуации, высадка дерева «Синергия», презентации, чаепитие и приятное общение — одним словом, супер! Молодцы коллеги! Искренне благодарю.

Жизнь и судьба

Не стоит грустить о прошлом

Таисия Васильевна Михайлова уверена, что в старости лучше жить по правилу, сформулированному одним из её любимых поэтов Андреем Дементьевым: «Никогда ни о чём не жалейте вдогонку, Если то, что случилось, нельзя изменить».

Продолжая эту мысль, Таисия Васильевна обращается к своим ровесникам: «Не грустите о прошлом. Что было, то прошло. Наслаждайтесь жизнью, радуйтесь тому, что есть. Живите своим миром. О болячках не говорите – сами пройдут. Берегите детей, внуков, тепло к ним относитесь, и они обязательно ответят вам тем же».

Этим жизненным правилам она следует и сама. «У меня старший сын женился второй раз, — рассказывает Таисия Васильевна. — С первой женой разошлись почти 30 лет назад, но и со мной, и с моей новой снохой она в хороших отношениях. В начале августа три дня гостила у меня. «Я, — говорит, — приехала маму проведать». В день её отъезда Лёша с семьёй приехали (они недалеко — в Отрадном живут), накрыли стол, пообщались душевно. Замуж она так и не вышла. Признаётся, что жалеет — неправильно во многом себя вела, когда с Лёшей жили.

И внуки у меня хорошие. Три правнука уже. Один — в Москве. Заботятся обо мне, звонят часто. Москвича скоро в гости жду.

В Кротовке я — с 1959 года. Никогда и ни с кем не ругалась. Недавно заболела сильно, медсестра приходила на дом уколы делать. И как-то говорит мне: «Таисия Васильевна, о вас и о Клавдии Егоровне Стёхиной все так тепло отзываются». Конечно, радостно слышать это. Мне ведь до сих пор звонят и бывшие коллеги, и читатели библиотеки, в которой проработала 34 года. Я трудоголик. Всю себя отдавала работе. А это тяжело, требует максимального напряжения сил. Поэтому в 55 лет сразу ушла на пенсию. Уговаривали остаться — отказалась. Хотелось больше внимания семье уделять. Внука нам с Севера на всё лето привозили, и мне так нравилось играть с ним, заботиться о нём. Я ведь очень люблю шить и вязать, печь и готовить. Точнее — любила. Сейчас уже ни сил, ни здоровья на это не хватает. Такая вот пора, такое состояние и называется старостью. Старость — это немощь. Муж у меня болел тяжело. И когда совсем слёг, часто говорил: «Ты за мной ухаживаешь. А кто же за тобой будет ухаживать? Может, в Астрахань уедешь? Там у тебя братья, племянники». После его смерти очень плохо мне было. Тоска неимоверная. Я совсем одна. Старший сын тогда на Севере ещё жил, младший трагически погиб, когда ему было всего 30 лет. И тут соседка подсказала, что можно на социальное обслуживание встать, у неё уже был соцработник. Это стало для меня спасением. Огромная благодарность, низкий поклон этой службе. Не представляю, что бы я делала без моего соцработника Оленьки Михайловой (мы с ней однофамильцы). Последнее время у меня большие проблемы со спиной, поэтому без Олиной помощи — никак.

В Астрахань я, конечно, не поехала — слишком многое меня держит здесь. А в тех краях — в селе Селитерное Астраханской области — прошло моё детство. Жили мы очень бедно. Отец ушёл на фронт уже 25 июня 41-го. В семье пятеро детей, шестым мама была беременна. Жили мы в землянке — дом папа не успел построить. Весной стены рухнули, упал в грязь и шкаф, где хранились папины письма и извещение о том, что он пропал без вести. Ничего этого не сохранилось, к сожалению. Учиться я старалась хорошо, чтобы не огорчать маму и старшую сестру — мы её мама Клава звали. Она нам как вторая мать была, потому что нянчила, растила нас — мама же в колхозе работала целыми днями. Окончила школу с двумя четвёрками, остальные — пятёрки. Брат, который уже учился в ремесленном училище, повёз меня в Астрахань. Институты мы не рассматривали — искали техникум, где самый короткий курс обучения. Таким оказался библиотечный. Директор, увидев мой аттестат, удивилась, почему не поступаю в институт. Я расплакалась, а брат объяснил, что живём мы в страшной бедности, поэтому нужно быстрей получать профессию, зарабатывать деньги.

Директор — до сих пор помню, что звали её Нина Гавриловна, зачислила меня без экзаменов, дала общежитие, назначила старостой группы. Вручая диплом, сказала: «Я вам, Таечка, советую, устроившись на работу, сразу поступать в институт». Я последовала её совету — окончила Московский библиотечный институт. По распределению попала в Кротовку.

В те времена книга была источником знаний. Мы ходили в школы, на предприятия и в организации с книжными выставками и книжными обзорами. Жизнь была такой интересной и насыщенной. А теперь всё это в прошлом… Что ж, всему своё время. Я по-прежнему люблю читать, моя любимая книга «Два капитана» Каверина. Слежу за новостями, переживаю за всё. Мы с соседкой обсуждаем происходящее в стране и в мире.

И Бога не забываю. Евангелие читаю, молитвослов, все посты соблюдаю. Это придаёт сил, укрепляет душевно. Жаль, что здоровье сейчас не позволяет в церковь ходить, но соседка, которая бывает там, выполняет все мои просьбы.

Я сейчас всё больше убеждаюсь, что в старости главное — не раскисать, не начинать жалеть себя. Да, сохранять оптимизм порой трудно, но без него нельзя».

О жизни и о себе

Я боевая была,

«Если снимать обо мне фильм, в нём будет много серий, — с улыбкой говорит Говхар Шафигуловна Садрисламова, — ведь мне уже 88 лет, я столько повидала, побывала в самых дальних уголках нашей страны, освоила несколько профессий, воспитала пятерых детей».

Съёмки первой серии этого фильма проходили бы в Татарии. «От нашего села до райцентра 25 километров было, — рассказывает Говхар Шафигуловна. — Русского языка мы не знали совсем, поэтому представляю, как трудно было старшей сестре Римме, которая после смерти отца (он умер в 37-м году) завербовалась на Дальний Восток, работала на рыбном промысле. А что делать было? Жили мы очень бедно, нас у мамы — семеро. Война началась — совсем трудно стало, голодали мы страшно. Мама спасала нас как могла. Крапиву, дубовую кору, лебеду ели. Весной, едва первые проталины появятся, босиком шли на колхозное поле картофельное, во льду, в воде искали прошлогоднюю картошку. Наберём, мама высушит её, истолчёт и лепёшек напечёт или суп сварит. Я, помню, очень много крапивы ела — она меня и спасла. И до сих пор в мае обязательно суп варю, пирожки делаю из неё. А ещё есть полезная трава —борщёвица. Здесь, в Алакаевке, она только в одном месте растёт. Каждый год обязательно ходила за ней, а в этом не смогла — ноги болят.

Дальний Восток

В 49-м году Римма со своей дочкой приехали к нам в гости. Увидела, как трудно живётся в колхозе, и прислала вызов. Отправились мы в дорогу – мама, я и мой младший брат. Добирались до Хабаровска целый месяц. В Новосибирске три дня держали: парили в бане, прожаривали одежду — вшей было видимо-невидимо. Дали нам на троих комнатку в бараке. Жилось тогда и на Дальнем Востоке тяжело. На человека полагался маленький ломтик хлеба. Чтобы его получить, всю ночь стояли в очереди.

Меня отдали в няньки. Ничего другого не оставалось. Было мне в ту пору 14 лет. Русского языка не знала. В своей деревне закончила 4 класса татарской школы. Нянчила тоже в татарской семье. Из окон их квартиры видно было Амур. Красиво. Летом купаются люди, мне тоже хочется, но куда же я от ребёнка. Семья хорошая была. Кормили меня, купили пальто из синей бумазеи. Как я рада была! Долго его носила.

Грузчик, швея, путевой обходчик

16 лет исполнилось — работать пошла, деньги надо было зарабатывать, одеваться. А то соберёмся с подружкой гулять, — она мне платье своё приносит, у меня-то нет. Устроилась грузчиком в артель «Вперёд!» — мешки с ветошью складывала в машине. Но платили мало, и я пошла на швейную фабрику — подружка позвала. Быстро освоила эту профессию. Шила мужские костюмы, железнодорожные кители. Только вот далеко от нас была фабрика, и ездили мы туда с приключениями — цеплялись за проезжающие машины. За попутку же платить надо было. Мы тогда не за машины, а за жизнь цеплялись изо всех сил, выживали как могли. Поэтому ни сил, ни времени не хватило перенять у мамы её умение лечить людей. Она ведь и повитухой была, и вывих могла вправить, и после лёгкого инсульта здоровье возвращала. За ней постоянно приезжали, просили помочь. Часто в Казань ездила. Лечила молитвами. Да и время такое было — церкви, мечети ломали, и мы, молодые, не могли понять всю важность веры. Некоторые молитвы благодаря маме я всё же выучила тогда. До сих пор их помню.

…И вот мне уже 19. Иду по городу — объявление висит «Дальморстрой проводит вербовку рабочих на железнодорожную станцию Верхний Ургал». Завербовалась на три года. Я боевая была, отчаянная, ничего не боялась. Собираясь уезжать, справила себе обновку: брюки у брата порвались на коленках, я их обрезала и юбку сшила.

В Верхнем Ургале дали мне комнатку на железнодорожном перегоне. Рабочие всё удивлялись, как я такая маленькая да худенькая решилась поехать в эти глухие места, на такую тяжёлую работу. Бригадир пожалел меня — вскоре обучил на путевого обходчика. Стала я жить и работать в деревне Тарман-Шукан. Потом перевели меня в Биробиджан — стрелочницей в паровозное депо. Я не отказывалась ни от какой работы: рассказали, показали — тут же всё знаю и умею.

Замужество

И тут пришлось мне в Хабаровск вернуться — мама велела взять отпуск, чтобы в квартире нашей убраться. Это и решило мою судьбу. Хотя и тут без неожиданностей не обошлось. Я познакомилась с одним солдатом — вешала бельё на улице, он подошёл, разговорились. Вернувшись в казарму, он рассказал об этом ребятам, написал мне письмо и попросил друга, который шёл в увольнительную, отдать мне его. А друг забыл. Увидел это письмо Салит Садрисламов и решил отнести. Познакомились. Понравились друг другу. На Октябрьские праздники он демобилизовался, и мы зарегистрировались. Позвали муллу, молитвы почитали.

Уссурийская тайга

В квартире нашей Салита не прописывали — не хватало квадратных метров. И мы опять завербовались. Опять — в даль несусветную, в город Сучан, в уссурий-

отчаянная

скую тайгу. Дали нам подъёмные, квартиру. Домики китайские — такие маленькие, что с вязанкой дров в дверь не пройдёшь. Китай — так близко, что по утрам слышно, как у них петухи поют. А змей сколько было в тех местах — ужас! Но мы не боялись их. Только постоянно настороже были: не наступить, не задеть змею. Тогда она не тронет. Часто на порог заползали — поднимет голову, как кобра, и на свет глядит. У каждого в доме обязательно кот был. Иду на огород и нашего Ваську с собой зову — коты змей чуют, поэтому к грядке, где змея, ни за что не подпустят.

Жили и работали мы в леспромхозе. Салит сначала лес валил, потом трактористом трелёвочным работал. Я — электриком. Заводила вручную двигатель Л-6, который до часу ночи подавал свет. 11 семей нас было в том посёлке. Кроме жилых домов, в нём — ничего. Леспромхоз выделял лошадь, и один наш деревенский ездил за 30 километров по горам, по валежинам за продуктами. Привозил их по списку. Каждую весну и осень — наводнение, потому что вода с гор стекала. Иногда по три месяца дорог не бывало. В этих суровых местах люди дружно жили, поддерживали друг друга, выручали. Злому и подлому там не выжить, пропадёт.

Работа в лесу очень тяжёлая, но Салит прикипел к ней всем сердцем. Отработав три года, вернулись в Хабаровск, но его тянуло в лес. Много лет мы по леспромхозам мотались.

Башкирия и Самара

А потом ему на родину захотелось — переехали мы в Башкирию. Салит выучился в Кирове на крановщика, работал в Мулдакаевском леспромхозе. Я в детском садике топила 11 печей — такой большой он был. Потом тоже устроилась в леспромхоз. Сначала приёмщиком леса, потом — в тарном цехе: одиннадцатью пилами восьмимиллиметровые доски пилила. И всё бы хорошо: у нас наконец-то свой дом, хозяйство, дети подрастают — три старшие дочери замужем, Алик девятый класс заканчивает, младшенькая Гузель — второй. Но Салит такое вытворял — ни одной юбки не пропускал. Римма тогда в Самаре жила, приехала в гости, видит, что мы с отцом неважно живём, позвала к себе: «Ты, мама, везде устроишься, поехали». И я уехала. Салит не останавливал, не отговаривал, даже контейнер помогал грузить.

На первых порах в Самаре трудно, конечно, было. От него ведь никакой помощи, хотя знал, что с двумя детьми в городе тяжело жить. Но потом я телеграфисткой устроилась, зарплата — 110 рублей, комната в общежитии, нам полегче стало. Алик в училище на слесаря-механика поступил, Гузель в школе учится — жизнь идёт своим чередом. И вот как-то вечером собираемся мы в кино на «Зиту и Гиту» — Римма билеты принесла. Вдруг вахтёр зовёт меня к телефону. Беру трубку и слышу: «Я на вокзале сижу, жду, когда ты приедешь за мной» — муж явился. Ни слова не говоря, всё продал там и приехал. Не в гости, а насовсем. Что делать? Римма говорит: «Отец всё-таки, не бросишь же». Поехала за ним.

Алакаевка

Салит был первоклассным шофёром, трактористом, крановщиком, но работу, где дали бы жильё, он так и не нашёл. И тут подружка рассказала про Алакаевку. Решили туда переехать. Это было в 1980 году. Я устроилась дояркой, через месяц мне квартиру дали.

И работала, и жила я всегда активно. Мой трудовой стаж —36 лет. Не знаю, откуда столько энергии бралось. Когда ста-

рость пришла, — не заметила. Как-то раз слышу — в клубе День пожилого человека будут отмечать. Пришла, сижу тихонько — я ведь пожилая уже. Директор клуба так удивилась этому! «Пойдём, — говорит, — петь и танцевать, как обычно. Не могу поверить, что ты просто посидишь и уйдёшь». Я и в районном ретро-фестивале участвовала — исполняла татарский танец в национальном костюме. Для этого фартук себе особым узором вышила. И до сих пор рукоделием занимаюсь — вяжу крючком.

Любовь и забота

Я никогда не показываю, что мне больно и тяжело, на людях спокойная и весёлая. А я ведь уже троих взрослых детей похоронила, и двое при родах умерли. Сейчас в живых старшая дочь Рая и младшая Гузель. У Гузели муж крупный бизнесмен. У них большие возможности. Благодаря этому, благодаря их огромной заботе Салит смог прожить несколько лет, хотя при его болезни врачи говорили, что недолго проживёт. Я ковидом тяжело болела. Если бы не Гузель, не выкарабкалась бы, наверное. Она чуть свет приедет, постель сменит, полы помоет, квартиру проветрит, а уезжает затемно. Она и лечила меня. Нет, Гузель не медик, просто их семейный врач многому научила её. Я переживала, что она столько времени у меня пропадает. У них же пятеро детей: старшие работают, младшие — школьники. Успокаивало то, что голодными и без пригляда они не останутся — отец и накормит, и позаботится. Я весь мир проехала — не видела таких людей, как мой зять. Уважительный, добрый, гостеприимный, широкой души человек. Когда я у них, он первым делом, придя домой, со мной поздоровается, спросит о самочувствии. Я очень благодарна им всем. Это ни с чем не сравнимое счастье — на старости лет быть окружённой любовью детей и внуков, их заботой».

Поздравления

Дорогих, любимых дедушку и бабушку **Геннадия Александровича и Любовь Юрьевну Кошкиных** поздравляют с Днём пожилого человека внучки Вика и Юля.

Бабушке и дедушке
Хотим мы пожелать,
Чтоб им давления высокого
Никогда не знать.
Чтоб таблетки
Горстями не пить,
Без тросточки на улицу
Погулять ходить.
Радуясь солнышку,
Поутру вставать,
На пенсии заслуженной
Вволю отдыхать

****

С Международным Днём пожилого человека поздравляю свою дорогую бабушку **Нину Яковлевну Михайлову.**

Родная моя, желаю тебе здоровья, оптимизма, всегда оставаться молодой в душе. Пусть каждый твой день будет активным, веселым, плодотворным и замечательным. Продолжай собирать возле себя благодарных людей, которые вознаградят тебя теплом и нежностью за твою доброту и отзывчивость. Бабулечка, ты для меня дорогой и важный человек. Оставайся всегда такой же заботливой, доброй и замечательной.

Внучка Елена, г. Самара

Размышления по поводу

Легко ли быть пожилым?

Вот что думают по этому поводу наши подопечные.

Ирина Михайловна Дорожкина, пос. Кинельский:

— Когда меня спросили об этом, я несколько растерялась, поскольку не считаю себя старой, хотя мне уже за 80. Глядя на пожилых людей, понимаешь, что старость бывает разной — бодрой или наоборот унылой. Мало кто думает о старости, никто не готовится к ней. В молодости всегда говорила: успею, у меня все еще впереди, а оглянулась… жизнь пролетела как мгновение, и время как бы остановилось. И трагедия старости не в том, что стареешь, а в том, что душой остаешься молодой.

В старости самое неприятное — это болячки. Все домашние дела с возрастом становится делать все труднее, но все в наших силах и прежде всего, — в голове! Я люблю повторять себе: «Делай, что должна, ну а будет — как будет». Что старит нас? Конечно, усталость, причем, усталость больше душевная, психологическая. В молодости мне и не думалось, что здоровье имеет значение. А сейчас утром если встаю, то ох-ах, а потом через силу — вперед. Болезни дают тебе новую любовь к жизни. Ведь старость — это время подведения итогов, осмысления прожитого. Старость — это дар от Бога, жизнь дается всем, а старость избранным!

Тамара Валентиновна Демьяненко, с. Беловка:

— Старость — это не приговор. У всех будет старость, не надо ее бояться, сопротивляться ей. И в этом возрасте есть свои преимущества: начинаешь ценить время, поэтому торопишь события; становишься разборчивым в выборе собеседника, еды, бытовых мелочей.

Есть несколько правил для тех, кто не хочет быть обузой для близких и окружения. В старости не надо вредничать, не надо ставить себя выше других и преувеличивать свою значимость. Претензии к другим надо снизить до минимума. Стараться быть активным и занятым. А главное — радоваться каждому новому дню. Жизнь — как семь нот: вроде одни и те же, а музыка каждый день новая.

Таисия Павловна Долгова, г. Отрадный:

— Пожилым быть легко, но не больно хорошо. Грустно, что годы уходят, что старею, да и болезни совсем не украшают мои дни. А радости все же есть — я радуюсь, что пенсия у меня есть неплохая, что ее приносят вовремя. Несмотря на возраст и болячки,стараюсь не унывать, считаю, что настало время пожить для себя, стараюсь за собой

Размышления по поводу

Легко ли быть пожилым?

следить. Как и в молодости, хочется быть красивой: приглашаю на дом парикмахера, маникюршу. И всегда говорю себе: «Какие мои годы!»

Галина Петровна Легкота, село Беловка:

— Пока мы растем, часто думаем о будущем, мечтаем, кем станем, какого успеха достигнем в жизни. И нам почти никогда не приходит в голову задуматься о том, что со временем постареем и станем больными и слабыми. А ведь станем — такова жизнь. Впереди у нас больные ноги, согнутые спины, аптека, поликлиника.

Легко ли быть пожилым? Все люди рано или поздно стареют. Организм изнашивается, прибавляются года. Для многих это большой стресс. Как быть? Как жить? Если позволяет здоровье, бабушки и дедушки занимаются своим любимым делом, работают в огороде, воспитывают внуков. Но старость — это не только беспомощность, это еще и огромный жизненный опыт. Ведь пожилые люди повидали немало, они могут помочь советом в самых разных ситуациях. Очень важно уважать и почитать стариков. Именно они сражались на войне, строили дома, сажали леса и сады.

Если бы не было пожилых людей, не было бы и нас самих. Старость учит ценить каждый день, каждый миг. Давайте отблагодарим стариков вниманием, своей заботой и терпеливостью.

Александра Ивановна Терентьева, с. Беловка:

— Пожилым быть легко, если сравнивать себя с молодежью. Мы имеем жилье, быт налажен, не надо думать, что одеть, всё есть. Не надо куда-то бежать. Все уже сложилось так, как сложилось.

У нас, пожилых, много свободного времени, которое можно потратить на себя, свои любимые занятия, интересы. Можно заняться и чем-то новым, на что раньше не хватало времени. Жизнь только началась, ведь раньше мы жили для детей, для семьи. А сейчас есть время для себя.

Но есть и минусы в этом возрасте: грустишь о несбывшихся мечтах, об упущенных возможностях, о несделанном. Грустно оказаться одинокой и чувствовать себя ненужной.

И самый большой минус — это ухудшение здоровья. С утра запланируешь кучу дел, а вечер наступил, и понимаешь, что не успела, не сделала. А может быть, просто не планировать много, соизмерять свои силы с делами?

Ещё старость называют закатом жизни, этапом, которого нельзя избежать. Поэтому это надо принять, прожить и не впадать в уныние. Мне кажется, что старость — это не какой-то определенный возраст, а состояние души. Можно быть старым, неинтересным и в 40-50 лет.

Старость наступает тогда, когда ты чувствуешь себя старым, когда перестаешь мечтать, планировать поездки, если это возможно, боишься заняться чем-то новым. Ведь не зря мы говорим, что вроде постарели, а душа молодая. Мы молоды душой в любом возрасте. И заканчиваю вот такими словами: «Люблю я жизнь такой, какая мне досталась, с печалью, с радостью. Её не изменить. Ведь за плечами очень многое осталось, что научило каждым годом дорожить!»

Антонида Прохоровна Колесникова, г. Отрадный:

— Пожилым быть тяжело и скучно. Сейчас бы ушла куда-нибудь пешком, но с ходунками никуда не пойдешь.

Я на заводе ЖБИ 37 лет проработала кочегаром. Воспитала дочь, дала ей образование. Помогала в воспитании любимых внуков. Была интересная и активная жизнь.

В 50 лет ушла на пенсию, и всё… Гипертония, инсульты один за другим. Теперь только диван, телевизор, ходунки и с грустью смотреть в окно.

Любовь Даниловна Шеина, село Виловатое:

— Каково это — быть пожилым? Во-первых, здоровья нет. Следить за собой нужно: боишься слово не так сказать, с памятью уже не то. Время берёт своё. Но я не унываю, я же в семье живу, с детьми. Художественной самодеятельностью занимаюсь, заполняю своё время.

Всё же нелегко быть пожилым человеком. Ко всему надо привыкать. Молодёжь надо слушать. Мы жили не так. К новому надо прилаживаться.

От всей души

Милую, дорогую, любимую мамочку **Надежду Ивановну Попову** поздравляют с Днём пожилого человека её горячо любимые дочери.

Ты любовь и заботу свои отдавала, словно птица, от бед укрывала крылом. А теперь наш черёд настал помогать тебе, мамочка, во всём.

Желаем тебе счастья, добра,
В душе – юности цветения,
Улыбок, радости, тепла.
Здоровье и бодрость
Желаем сохранить
И много-много лет прожить.
Пусть будет благосклонною
К тебе судьба,
Пусть Господь хранит
От бед тебя.

****

Поздравляю с Международным днем пожилого человека своих любимых родителей **Ивана Леоновича и Ольгу Павловну Гридневых**.

Желаю вам, дорогие мои мамочка и папочка, здоровья, сил и бодрости духа. Пусть ничто не мешает вам наслаждаться жизнью и радоваться каждому новому дню. Выход не пенсию — это не повод для грусти, а дополнительное время для отдыха и любимых дел.

Дочь Елена.

Размышления по поводу

Легко ли быть пожилым?

Сейчас за пожилыми ухаживают — и лекарства принесут, и поговорят. Всё хорошо.

Одиноким быть страшно. Одиночество убивает. В народ надо идти, если здоровье позволяет. Общение — это жизнь.

Любовь Ивановна Тулупова, село Виловатое:

— Легко ли быть пожилым? Да как сказать – всякое бывает в жизни. Сразу после ухода на пенсию было тяжело. Первые два месяца вставала в 4 утра — на работу хотелось. Потом привыкла. Появилось много свободного времени, надо было его как-то заполнять. Выручало хозяйство, огород большой. Люблю читать книги. Сын со снохой рядом живут. Сноха — это золотце моё. Дочь — в Тольятти. Летом каждые 2 недели приезжают, зимой — через месяц.

Участвую в художественной самодеятельности, пою в ансамбле «Ивушки». Жизнь продолжается. Нормально всё. Пенсии хватает. Чем могу — детям помогаю.

Лариса Александровна Корженко, с. Арзамасцевка:

— Главное — чувствовать собственную необходимость. Приобрёл ты много знаний — они пригодились для новых открытий, свершений. Отдавал свои силы на любом производстве — это твой вклад в процветание Родины. Был добр и отзывчив к людям — твоих друзей становилось всё больше.

В этих поисках, взлётах и падениях приходит старость — итог всей жизни. Не горюй, ведь ты достаточно прошёл свой путь. Умей радоваться жизни: тёплому солнцу, чистому небу, бескрайним полям, звонкому родничку… Легко ли быть пожилым? Легко! Если ты, подводя свой итог, греясь у камина, радуешься и понимаешь, что пригодился в жизни, оказавшись в нужном месте в нужное время.

Учредитель: Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения Восточного округа»

Редактор Татьяна Пахомова.
E-mail: pahomova@csonvo.ru.

Наш адрес: 446431, г.о. Кинель, ул. ж/д Советская, д. 69б. Телефон: 8 (84663) 2-16-54. E-mail: info@csonvo.ru.

Выходит 1 раз в месяц. Бесплатно. Тираж 800 экз. Заказ № 2294. Печать ООО «ОПТИМА-ПРИНТ» 443114, г. Самара, пр-кт Кирова, 387, ком. 3