НЕ СДАЕМСЯ!

"Старость — дурная привычка, для которой у активных людей нет времени", — в соответствии с этим утверждением французского писателя Андре Моруа живут члены клуба пожилых людей "Не сдаемся!" при Социально-психологическом центре Славутича

С сентября 1999 г. Социально-психологический центр совместно с отделом семьи и молодежи горисполкома начал работу по программе социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста "Надвечір'я", в рамках которой прошло 17 заседаний клуба "Не сдаемся!", объединившего людей, стремящихся сохранить физическое здоровье, молодость души, реализовать себя в совместной деятельности.

Возраст тех, кто пришел в клуб — от 55 и старше. Это люди, обремененные грузом житейских забот, имеющие проблемы со здоровьем, иногда внутренне одинокие. Та атмосфера доброжелательности и внимания, которую удалось создать в клубе, во многом благодаря энтузиазму сотрудников Центра — координаторов программы М.Г.Гостдинера и Л.В.Рыбаковой, буквально преобразила этих людей. Немалую роль в этом сыграли встречи с заслуженным врачом Украины терапевтом Г.Шульгой, которая рассказала о возрастных особенностях пожилых людей, повседневной профилактике старения и буквально покорила всех своим обаянием и эрудицией. Запомнилась консультация модельера-парикмахера Е.Баталовой, порекомендовавшей, как ухаживать за своей внешностью, и подсказавшей, как при минимальных затратах и с помощью всем доступных средств (что немаловажно для пенсионеров) всегда оставаться привлекательным для окружающих.

Православный священник отец Иоанн, встреча с которым вызвала большой интерес, помог понять членам клуба, как научиться разумно пользоваться земным существованием — великим даром природы — и сделать его духовно наполненным.

Дискуссии "Старые и молодые: конфликт или сотрудничество поколений?", "Нужен ли человеку пожилого возраста разумный эгоизм?", "Как человеку относиться к тому, что он стареет?" не оставили равнодушным никого. Психологический тренинг по развитию способности поддержать тех, у кого тяжело на душе, создал возможность доверительного общения.

Немало добрых воспоминаний оставила поездка в Молодежный театр Чернигова, организованная заведующей отделом по делам семьи и молодежи Славутичского горисполкома Т.Бойко.

Черниговский Хэсэд-Эстер пригласил членов клуба на спектакль самодеятельного театра по случаю еврейского праздника Пурим.

На заседаниях клуба отмечались дни рождения, поздравляли ветеранов с Днем защитника отечества и Днем Победы, а 8 Марта женщины с благодарностью принимали цветы и поздравления. Много радости принесла совместная

поездка с детьми и внуками на природу.

Круглые столы "Рецепты молодости" и "Исцели себя сам" пополнили знания о народных методах лечения и поддержания здоровья.

С членами клуба встречались В.В.Горшков, завотделом физкультуры и спорта Славутичского горисполкома, Ф.Н.Рихтер, председатель клуба пожилых людей Берлина (Германия), Г.Я.Смилевская, председатель общества Красного Креста, совместно с которым начала деятельность группа подростков-волонтеров по оказанию помощи престарелым и одиноким людям.

Увлечения мужчин филателией, шашками, шахматами, музыкой стали интересными для всех, а женщинам каждая встреча дала возможность проявить свои кулинарные способности, поделиться новыми рецептами приготовления вкусных блюд. На заседаниях клуба были и воспоминания о молодости, и песни от души, и танцы до упаду, а физкультминутка всегда давала заряд бодрости.

Люди, посещающие клуб, заметно изменились: они помолодели, у них пробудилась потребность в совместной деятельности, стремление к общению. Они поняли, что осень жизни — это не повод для удрученности, а предлог для основательного осмысления пройденного пути, критического взгляда на себя, время возможных изменений в жизни с более правильным и здоровым уклоном. И тогда "третий возраст" станет поворотным пунктом не в направлении гнетущей старости, а в сторону улучшающегося душевного состояния и все большего удовлетворения жизнью.

Искренне благодарим всех, кто оказал поддержку и помощь в реализации программы "Надвечір'я" и выражаем надежду на дальнейшее сотрудничество.

Ирина ФАДЕЕВА,
психолог Социально-психологического центра Славутича, руководитель программы "Надвечір'я"