

# Година спілкування «Щасливих літ нехай зозуля ще багато накує!»

Міжнародний день людей похилого віку відзначається в Україні 1 жовтня. Це особливий день, коли ми можемо висловити свою подяку нашим бабусям і дідусям за їх доброту, мудрість і любов до нас. Загальноміський бібліотечно-інформаційний центр цього року вирішив провести це свято разом зі старшим поколінням й одночасно привітати їх із цим чудовим днем. Учасники гуртка рукоділля «Творча майстерня», який є клубом ЗБІЦу, з радістю підтримали цю ідею й організували чаювання. Велику завцікавленість викликала розповідь керівника сектору клубної роботи ЗБІЦу Ольги Кропти про досягнення людей "золотого" століття. Найстаріша людина, яка здійснила навколосвітню подорож у віці 77 років, японський яхтсмен Мінору Саїто, поодинокі огинав на своєму судні земну кулю без малого вісім разів, подорожував він

1080 днів – майже три роки! А банджі-джампер Мор Кіт у віці 96 років стрибнув з південноафриканського мосту заввишки аж 160 метрів! У Мора виявилось дуже міцне серце, і це допомогло герою, як він сам сказав, "позбутися страхів і випробувати гострі відчуття". А ось кенієць Кімані Маруга сів за шкільну парту у віці... 84-х років! Американець же Джеймс Уоррен став пілотом у 87 років!

Усе почуте викликало посмішки у присутніх, однак наведені факти про так звану "старість" ще раз підтвердили, що життя прекрасне в будь-якому віці! Адже виявляється: чим старшими ми стаємо, тим менше ми схильні до стресів, у нас підвищується працездатність, ми прощаємося з мігренню, стаємо більш витривалими та у нас відбувається так звана "кристалізація" інтелекту. Тому можна сміливо сказати, що



більша частина наших уявлень про "жахи" похилого віку просто надумана. Потрібно радіти кожному дню і прагнути робити добро – і тоді життя буде наповнене змістом, а нам не буде часу думати про свій вік!

**Л. СОЛОВЙОВА, член гуртка**