

Пенсия, старость, одиночество... На склоне лет выбор невелик: сидеть с внуками или ходить по поликлиникам. Можно еще ковыряться в огороде, пытаться избавиться от ощущения собственной ненужности. Ведь деревья уже посадили, дом построили, детей вырастили. И что теперь? Впасть в анабиоз в ожидании конца, который, как известно, приходит всему?

Активное долголетие по-пятигорски



Зрелый возраст — совсем не повод завернуться в кокон и хныкать о своих болячках, уверены выпускницы Академии третьего возраста пятигорчанки **Стелла Григорьевна СИРОПОВА**, **Лариса Ивановна ТИМОФЕЕВА** и **Зоя Петровна ТАРАТЫНОВА**.

— Старость приходит, когда перестаешь интересоваться всем новым и необычным, но если просыпаешься с предвкушением открытий — вечная молодость гарантирована, — поделилась своим рецептом **Стелла Григорьевна** и добавила: — Раньше думала, что пенсия — это конец всему: зачухну я дома без коллектива и любимой работы.

Ведь это так важно — ощущение собственной востребованности, уважение коллег, поддержка руководства в решении сложных, но очень значимых для организации задач. Я даже не представляла, как я смогу без всего этого обходиться. Но благодаря преподавателям Академии третьего возраста я поняла, что в этом мире много интересных и доступных для меня видов деятельности, для которых теперь появилось время. И главное, посещая курсы, я познакомилась с ровесниками — многогранными и разносторонними личностями, с некоторыми из них подружилась.



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Активное долголетие по-пятигорски

Выпускницы этой Академии подчеркивают: процесс саморазвития должен быть постоянным. Чтение книг, посещение музеев и театров, изучение компьютерных технологий помогут поддерживать в тонусе память, сохранять здоровый ум, а также получать новые позитивные эмоции.

— Сначала мы даже не знали, с какой стороны к компьютеру подойти, чтобы не сломать эту чудо-машину. Мучили наших учителей, просили повторять одно и то же по сто раз, пока не освоили эту технику. Теперь наравне с внуками «чатимся» в Сети, ставим «лайки» под интересными и красивыми фотографиями. Свои тоже выкладываем на виртуальных страницах. Находим в Интернете интересные кулинарные рецепты и обмениваемся ими друг с другом. Благодаря Академии мы познакомилась, а Интернет помогает нам поддерживать общение и договариваться о встречах, — сообщили пятигорчанки.

Факт:

Согласно исследованиям, пожилые люди, лишённые общения, чаще страдают депрессиями, психическими расстройствами и быстрее стареют, чем те пенсионеры, которые поддерживают активную социальную жизнь.

— Академия третьего возраста не просто дает возможность для общения людям преклонного возраста, но и знакомит с приемами эффективной коммуникации, на курсах мы узнаем, как можно избежать конфликтов и достойно выходить из щекотливых ситуаций, — отметила **Зоя Петровна ТАРАТЫНОВА**. — Так, нельзя агрессивней отвечать на агрессию. Это касается, в том числе, и конфликтов в общественном транспорте. Лучше извиниться, даже если чувствуешь свою правоту, можно пошутить, чтобы разрядить обстановку. Вообще чувство юмора спасает во многих ситуациях.



Пятигорские пенсионеры, посещая Академию третьего возраста, освоили курсы компьютерной грамотности. У многих из них появилась возможность виртуального общения в социальных сетях с родными и близкими, которые волею судьбы оказались слишком далеко для частых встреч за родительским столом.

Очевидно, что жить долго, оставаясь здоровым и активным, — для пятигорских пенсионеров осязаемая задача, ведь начать путь к долголетию никогда не поздно.

Анна КОБЗАРЬ.