



Актыўныя, прыгожыя, цікавыя...

«Энергія ўзросту» паказала, якім можа быць жыццё на пенсіі

«Цяпер ва ўсім свеце думаюць, як падоўжыць актыўнае даўгалецце. Нам чакаць няма калі. Дэвіз нашага фэстывалю — пакуль іншыя плануюць, мы ўжо робім!» — гэтымі словамі ў пачатку верасня пад Мінскам адкрыўся міжнародны фэстываль «Энергія ўзросту», на які з'ехаліся прадстаўнікі Латвіі, Украіны, Расіі і Беларусі.

Сучасныя людзі сярэбранага веку разбіваюць многія стэрэатыпы — прызнаюцца, нават пісаць пра гэта ўжо стала стэрэатыпам. І тым не менш... Думаеце, пенсія і мода маласумяшчальныя? А як наконт моды на здароўе? А якое здароўе можа быць без фізічнай актыўнасці? На фэстывалі можна было паўдзельнічаць у рознага кшталту майстар-класах. Напрыклад, па спартыўным арыентаванні і арыент-шоу. Святлана Атамановіч — настаўніца матэматыкі вышэйшай катэгорыі, у якой, акрамя педагогічнай дзейнасці, ужо шмат гадоў ёсць хобі. Пачынаючы з 1986 года яна праводзіць палатачныя летнікі, дзе штогод адпачывае да сотні дзяцей і іх бацькоў. Яна вадзіла ў пешыя паходы ў Саяны і на Камчатку, а пачынаючы з 1996 года кожнае лета арганізуе байдарачныя паходы па азёрах і рэках Беларусі.

Пенсійны ўзрост: працаваць ці не? Як знайсці работу, калі вам гэта патрэбна? Сваім вопытам па навучанні і перанавучанні людзей старэйшага ўзросту падзяліліся спецыялісты сеткі аптэк ADEL. Ды і ў цэлым, на адным з круглых сталёў, арганізаваных на фэстывалі, паднялі пытанні працаўладкавання людзей старэйшага ўзросту

ў Беларусі, у тым ліку пагаварылі і пра дыскрымінацыю па ўзросце — зйджызм на рабочих месцах.

Арганізатары фэстывалю — грамадская арганізацыя «Беларуская асацыяцыя сацыяльных работнікаў» і турыстычная кампанія «Бенефіс-Тур».

Усё больш людзей цяпер спрабуюць зарабіць у інтэрнэце. Гэтаму быў прысвечаны майстар-клас Ірыны Каска «Школа стабільнага заробку на Facebook». Ірына Каска прыехала з Наваполацка, яна 20 гадоў працавала начальнікам сектара маркетынговых даследа-

ванняў на ААТ «Нафтан», а цяпер — трэнер па прасоўванні бізнесаў у сацыяльных сетках, бізнес-трэнер клуба прадпрыемальнікаў новага пакалення «Дарога да мільёна». Магчыма, і ўдзельніцаў фэстывалю змагла натхніць паспрабаваць сябе на новай ніве.

Выдаткі на харчаванне — гэта асноўныя траты, якія займаюць ільвіную долю бюджэту пенсіянераў. Таму кулінарная бітва «Халадзільнік пенсіянера — невычэрпная крыніца кулінарнага натхнення», праведзеная Марынай Бандаровіч — брэнд-шэф-поварам, дыеталагам, тэхнолагам харчавання — таксама выклікала немалую цікавасць усіх прысутных. За 20 хвілін камандам трэба было зрабіць з вельмі сціплага набору прадуктаў кулінарныя стравы. І яны справіліся — стварылі сапраўдныя шэдэўры, не толькі смачныя, але і карысныя, а яшчэ — прыгожыя!



І зноў вернемся да моды. Не так ужо да яе і абыхавыя сучасныя людзі на пенсіі, ва ўсякім разе, тыя, каму сугучныя гэтыя словы — энергія ўзросту. Бо, як сказаў першы намеснік старшыні Беларускага рэспубліканскага геранталагічнага грамадскага аб'яднання, доктар медыцынскіх навук, прафесар Кірыл Прашчаеў: «За гады работы геранталагам я пераканаўся: узрост чалавека не мае значэння. Ён павінен перастаць быць аб'ектам спекуляцый і маніпуляцый і стаць падставой для гонару». А калі ўзрост — падстава для гонару, то чаму б яму не быць прыгожым? На модным паказе ад мадэльнай школы Цэнтра актыўнага даўгалецця мадэлі ўзросту 60+ прадэманстравалі, што

прыгожай і стыльнай жанчына можа быць на любым этапе свайго жыцця. І натхнілі сваім прыкладам далёка не адну з гасцей фэстывалю!

А парфумерны стыліст Вольга Азізава на сваім майстар-класе «Мая задача — мой водар — маё рашэнне» паказала, як з дапамогай водараў можна ўзмацніць жаноцкасць («Чаму б і не? Хай вам хоць 100+, жанчына застаецца жанчынай», — лічыць Вольга Азізава). А яшчэ — адчуваць сябе бадзёра на працягу дня, супакойць нервы, адрэзіць пагаслыя пачуцці, наладзіць адносіны з дзецьмі... Ва ўсім гэтым аказваецца, могуць дапамагчы правільныя водары.

А яшчэ на фэстывалі можна было павучыцца тан-

цаваць зумбу і аргенцінскае танга, пагаварыць пра антыўзроставую тэрапію і валанцёрства, пазнаёміцца з рэабілітацыйнай карэкцыйнай лясчэбнай праграмай для суставаў і пазваночніка (лячэбным комплексам на аснове пілатэсу, ёгі, кітайскай гімнастыкі і дыхання), навучыцца рабіць ляльку-абярэг, абмяняцца вопытам сваіх падарожжаў...

Фэстываль «Энергія ўзросту» быў да краёў напоўнены цікавымі сустрэчамі, лекцыямі, майстар-класамі, танцамі і канцэртамі. Мерапрыемства падобнага роду і такога ўзроўню ў нас прайшло фактычна ўпершыню, але яно ўдалося. А арганізатары ўжо задумаліся пра наступны фэстываль.

Святлана БУСЬКО.

СТАРЭННЕ — НЕ ПАГРОЗА

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар.)

Яна падкрэсліла, што ў краіне шмат прававых інструментаў для падтрымкі пажылых людзей — у галіне аховы здароўя, сацыяльнай сферы і пенсійнага забеспячэння. Тым не менш для аб'яднання намаганняў пад эгідай Міністэрства працы і сацыяльнай абароны створана рабочая група з 35 спецыялістаў, якая працуе над новым дакументам — Нацыянальнай стратэгіяй дзеянняў у інтэрэсах пажылых людзей. У кастрычніку — лістападзе бягучага года праект паступіць на абмеркаванне.

Як некаторыя з новых ініцыятыў ужо рэалізуюцца ў сталіцы, расказала **намеснік старшыні камітэта па працы, занятасці і сацыяльнай абароне Мінгарвыканкома Ірына ДУДКА.** У Мінску жыве 419,4 тысячы пенсіянераў, гэта значыць кожны чацвёрты. З іх 35 % (больш за 169 тысяч) працягвае працаваць. Пры гэтым ва ўзросце ад 70 да 79 гадоў працуе больш за 17,2 тысячы чалавек, ва ўзросце ад 80 да 89 гадоў — 863 чалавекі, і 16 мінчан працягваюць працаваць ва ўзросце больш за 90 гадоў. Пераважная большасць з іх занята ў сферы адукацыі — гэта выкладчыкі ВНУ і іншых навучальных устаноў. Дарэчы, у такіх сталых гадах у Мінску 6,5 тысячы жыхароў. А тых, хто перасягнуў

стогадовы рубеж, — 67 чалавек, прычым сярод іх усяго пяць мужчын, астатнія жанчыны.

Мы ўкараняем новыя формы сацыяльнага абслугоўвання, каб пажылыя людзі маглі як мага даўжэй самастойна сябе абслугоўваць і жыць дома. Найперш гэта сэрвісы па дастаўцы і забеспячэнні неабходнымі прадуктамі і прадметамі. Для тых пенсіянераў, якія не працуюць, на базе тэрытарыяльных цэнтраў створаны аддзяленні дзённага знаходжання, дзе функцыянуюць гурткі і клубы па інтарэсах. Не першы год мінчане ва ўзросце 60+ вучацца ва ўніверсітэце трэцяга ўзросту, і ён карыстаецца вялікай папулярнасцю, — пералічвае Ірына Дудка. — Асабліваю цікавасць выклікаюць мерапрыемствы па здаровым ладзе жыцця. Вясной і летам мінчане з задавальненнем займаюцца ёгай, скандынаўскай хадой у тым жа Лошыцкім парку.

У СТАРАСЦІ ЖАНОЧАЕ АБЛІЧЧА

На стане здароўя пажылога чалавека, ад якога залежыць яго сацыяльная актыўнасць, засяродзіла ўвагу **намеснік галоўнага ўрача Рэспубліканскага клінічнага шпітала інвалідаў Вялікай Айчыннай вайны імя П. М. Машэрава, кіраўнік Рэспублікан-**

скага геранталагічнага цэнтра (актыўнага даўгалецця), галоўны пазаштатны спецыяліст па геранталогіі Міністэрства аховы здароўя Людміла ЖЫЛЕВІЧ:

— Каля 98 % пажылых людзей знаходзіцца на дыспансерным уліку ва ўрачоў розных спецыяльнасцяў. Наладжана ў нас сістэма інтэграванай дапамогі — медыкасацыяльнай і паліатыўнай. У краіне працуе 103 бальніцы сястрынскага догляду, у кожнай вобласці ёсць хоспіс. А валанцёрства такіх жа пажылых людзей — гэта так званая сацыяльная матывацыя, прыклад іх падапечным, што трэба жыць і спраўляцца, нягледзячы на ​​хваробы.

Пакуль у нашай краіне старасць мае жаночае аблічча. А розніца ў працягласці жыцця мужчын і жанчын складае 10 гадоў.

— На адзінцы ў 65 гадоў мы губляем 40 % мужчын. Жанчына застаецца адна. А адзінота ў пажылым узросце — той фактар, які ўплывае на паталагічнае старэнне. Таму геранталагічная служба шукае шляхі, якія дазваляць вырашыць гэтыя праблемы, найперш падоўжыць працягласць жыцця моцнай паловы, — падкрэсліла Людміла Жылевіч.

Генеральны сакратар Беларускага Таварыства Чырвонага Крыжа Вольга МЫЧКО расказала пра адну з цікавых ініцыятыў,

якая была падгледжана ў Сінгапуры і рэалізавана ў Партызанскім раёне сталіцы. Тут арганізаваны парк для пажылых людзей, дзе яны могуць пасадзіць агародніну ці кветкі, прагуляцца па дарожках, заняцца скандынаўскай хадой ці іншымі відамі актыўнасці. У планах Чырвонага Крыжа — стварэнне пункта абмену сродкамі рэабілітацыі, дзе можна будзе атрымаць функцыянальны ложак, хадункі і іншыя прыстасаванні.

СКАНДЫНАЎСКАЯ ХАДА, АРТ-ТЭРАПІЯ І ВАКАЛ

Цікавыя праекты рэалізуюцца і ў маленькіх гарадах. ПРААН у Беларусі арганізаваў шэраг мясцовых ініцыятыў, накіраваных на прасоўванне здаровага ладу жыцця і павышэнне фізічнай актыўнасці сярод пажылых людзей, а таксама навучанне карысным навыкам. У Жабінкаўскім раёне правялі майстар-класы па скандынаўскай хадзе, лыжах і інклюзіўнай гімнастыцы. Іх прайшлі 250 пенсіянераў, 75 % з якіх змаглі павысіць узровень фізічнай актыўнасці.

— У нас ёсць выдатныя прыклады — 74-гадовы Валерый Казакоў, былы ваенны, перанёс інсульт. Апошнія гады ён не пакі-

даў межы свайго двара, а цяпер заахоўвае скандынаўскай хадой і рэгулярна займаецца. Сцвярджае, што яго стан здароўя істотна паляпшыўся, — расказвае **супрацоўнік па камунікацыі і прасоўванні ПРААН у Беларусі Аляксей ЧЫСТАДАРСКІ.**

У Смаргонскім раёне была арганізавана школа здароўя, дзе пад кіраўніцтвам тэрапеўтаў 600 пенсіянераў атрымалі навыкі вымярэння артэрыяльнага ціску і ўзроўню цукру ў крыві, а таксама здаровага харчавання. У Пружанскім раёне адкрылі камп'ютарны клас, дзе сталыя людзі вучыліся кантактаваць з дапамогай анлайн-сэрвісаў, дзейнічалі школа прыгажосці і здароўя і клас вакалу. У розных мерапрыемствах паўдзельнічала восем тысяч чалавек. У Бярозаўскім раёне быў адкрыты цэнтр псіхалагічнай разгрузкі. Пажылыя людзі маглі атрымаць кансультацыю псіхолога і прыняць удзел у рабоце гуртка арт-тэрапіі і кіно.

У сталіцы ж з кастрычніка да мая 80 жанчын прайшлі навучанне ў школе стылю, дзе не толькі даведліся пра сакрэты ідэальнага знешняга выгляду, але і атрымалі навыкі пазіравання і вырабу аксесуараў. Заняткі праходзілі пры ўніверсітэце трэцяга ўзросту, праект атрымаў працяг у Слоніме, Бабруйску і Пінску.

Алена КРАВЕЦ.