



Олеся
Мокеева



Евгения
Углева



Анастасия
Ефанова



Анна
Якушева



Все мы – немного пожилые люди...



Татьяна
Акимова



Мария
Алексакова



Евгения
Пятакова



Елена
Водолазская

1 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА



О ВАС. О НАС. О ВОЗРАСТЕ, КОТОРЫЙ МЫ ХОТИМ УЗНАТЬ.



Возможно, увидев обложку этого дайджеста, вы удивились. Да, это и не совсем дайджест. На этих страницах – мысли, переживания, вопросы и эмоции, которые нас посещают, когда мы думаем о пожилом возрасте. Какими мы будем, когда совсем повзрослеем? Что мы думаем о близких нам старших сейчас? Какие вопросы о пожилом возрасте нас волнуют, и как мы на них отвечаем? Здесь – человеческое и родное, дорогое и искреннее, открытое и теплое. Все лучшее, что есть в нас, мы бы хотели рассказать вам.

Все наши мысли и чувства – для вас, наши дорогие коллеги! Мы подумали, что наша давняя и верная дружба с вами вполне позволяет именно так выразить вам признательность за то, что мы вместе.

Мы очень вас любим, ценим каждый день нашего труда и общения, и хотим рассказать о важном в этот день. День пожилого человека, который отмечена календаре каждого из нас. Все мы прожили какие-то важные отрезки своих жизненных дорог. Мы надеемся, что впереди у всех нас – лучшее. Мы уже взрослые, но продолжаем взрослеть. Мы надеемся, что каждый из вас тоже захочет ответить сегодня на похожие вопросы. Подумать, помечтать, вспомнить и обнять близких. Как мы сейчас обнимаем вас!

Мы – это штаб Коалиции НКО «Забота рядом».

С любовью к вам,

Татьяна Акимова – руководитель;

Олеся Мокеева – координатор;

Мария Алексакова – руководитель программы «Старшее поколение» Фонда Тимченко;

Евгения Углева – менеджер программы «Старшее поколение» Фонда Тимченко;

Евгения Пятакова – методолог;

Анастасия Ефанова – методист;

Елена Водолазская – комьюнити – менеджер;

Анна Якушева – специалист по коммуникациям.

«Я о об этом так давно не думала!»



ЧЕМ Я ПОХОЖА НА СВОЮ БАБУШКУ?



Татьяна Акимова:

Увы, я совсем не похожа на своих бабушек. Единственное сходство - испечь блинчики утром, да чтобы со сгущенкой, - любимое лакомство из детства. А нет, есть ещё сходство. Я сама уже бабушка двоих внуков, плюс - двух двоюродных, итого - четверых. Их бабушка носится, как вихрь, со своей работой и по командировкам. Неплохо выглядит. Удивляется, что людей 50+ те, кто помоложе, называют пожилыми и говорят, что о таких пора заботиться. Любит внуков. Дружит с прекрасными людьми и в хорошей компании, любит петь под гитару. Ещё обожает путешествовать, прогулки пешком и волейбол.

Мария Алексакова:

Я очень похожа на свою бабушку. Только ещё в моем доме сложности с лампочками, которые некому поменять, потому что потолки моей квартиры - три метра. Обожаю печь пироги, запах пирогов и печенья в доме. Люблю приглашать в дом друзей, и они изрядно болтливы, гостят порой так долго, что приходится звать, чтобы они начинали собираться домой. Уверенных убеждений у меня тоже хватает, но с некоторыми я стараюсь бороться. Вообще, я очень любила своих бабушек, и они многому меня научили, вспоминаю их очень часто! Да! И кот у меня есть, любимый мой собеседник, слушает всё и никогда не спорит.

Елена Водолазская:

Обе мои бабушки никогда не носили платочки, и их образ не соотносится с классическими картинками о бабушках. В детстве я иногда завидовала своим подругам, у которых бабушки жили в деревне, кормили своих внуков пирогами и поили парным молоком. Мои были городскими. Делали маникюр, гуляли в парке с подругами. В тот период моей жизни это никак не укладывалось в шаблонное понимание бабушки.

Лизавету я никогда не называла бабушкой. Папина мама, она жила с нами. Активная и позитивная всегда и везде. Мы с ней могли часами пить чай и обсуждать любовные переживания моих школьных подруг.

Лизавета преподавала музыку, руководила хорами, которые достигали сотни человек. Во время войны соврала, что ей 16, а не 14, и пошла работать на завод. На заводе перевыполнила все нормы, хотя не доставала до станка, и ей приходилось изготавливать мины для фронта, стоя на сбитом из фанеры ящике. За ее трудовые подвиги местный художник углем нарисовал ее портрет, и его повесили на доску почета завода. В выходные она ходила по военным госпиталям с подругой и выступала для раненых. Она была моим кумиром, и мне очень хотелось быть на нее похожей.

Моя вторая бабушка - Мура, хотя по паспорту Маша. Гордая осанка, величественная походка. В детстве я ее немного боялась. Она выглядела всю жизнь, как Маргарет Тэтчер, во всяком случае, в детстве мне так казалось. Мир крутился вокруг нее, они с дедушкой отметили золотую свадьбу, ежедневно ходили на вечерний моцион, а по утрам, просыпаясь, целовались в губы, потом надевали свои вставные челюсти, которые стояли на прикроватных тумбочках. В детстве это казалось смешно и нелепо. Мура пекла потрясающие бисквиты и заварные пирожные. Два совершенно разных образа, и сейчас, с высоты уже своего жизненного опыта я хочу быть, как Мура, хотя на самом деле - вылитая Лизавета.

Евгения Углева:

У меня, слава Богу, две бабушки, они довольно молоды, здоровы, насколько это возможно в их возрасте, бодры и открыты к стремительно меняющемуся миру. Бабушки очень разные, но обе с детства мне говорили, что в доме должен быть порядок; кухня – лицо хозяйки, и еще ребёнком я всегда принимала участие в уборке. Сейчас в стрессе я мгновенно хватаюсь за пылесос и тряпки. ОКР в чистом виде, говоря современным языком.

Мне кажется, что больше я все-таки похожа на бабушку - маму папы. Я - доброжелательная, свободная, общительная веселушка, ровно такая, как она. Она учила меня быть честной, не смотря на все жизненные трудности, оставаться человеком, быть внимательной к чужим проблемам, и, самое главное, - бабушка старалась мне объяснить, что я должна быть приоритетом для себя, любить себя и не пренебрегать своими собственными интересами. К сожалению, я часто забываю об этом.

Олеся Мокеева:

Мне кажется, я не похожа на свою бабушку. Баба Шура - бабушка из книжки. С пирожками, горой чак-чака и самыми вкусными щами. Дома всегда пахло вкусным обедом, и все блестело! У меня так не выходит, хотя, готовлю вкусно. У бабушки было военное детство, но она всегда рассказывала только добрые истории того времени. Я не знаю, откуда столько оптимизма!

Моя бабушка — это пример настоящей заботы, доброты и трудолюбия. Особое значение всегда имела возможность порадовать бабушку и дедушку своими успехами в учебе или общественной жизни, хотя последнее было не всегда очевидно. Но быть гордостью бабушки — это особая заслуга. Я очень скучаю по ней и с большой любовью рассказываю о бабе Шуре своим детям.



Евгения Пятакова:

Моя бабушка, мамина мама, жила с нами. Мне сложно оценить какие-то глубинные сходства, потому что бабушка умерла довольно давно, когда я была подростком и плохо могла анализировать других людей. Себя-то не могла. Точно по женской линии у нас передается сначала лететь на горящем коне спасать чужую избу, а потом жаловаться, что умаялась, а потом вставать, поднимать коня и снова лететь.

Спасибо большое бабушке за мои волосы. Это точно в нее - коса у нее была до пояса. А мой парикмахер ласково зовет меня «лёвущкой». А еще я помню, как мы с бабушкой устраивали рейд по магазинам в поисках очередной книги из серии Кира Булычева про Алису. Мы знали все книжные на районе. Вообще, любовь книгам у меня от двух поколений типографских работников, с детства. Я росла в окружении книжных шкафов с собраниями сочинений всех классиков русской и западной литературы. А еще я хочу думать, что мне от бабушки передалась любовь к Юрию Гагарину. Он приезжал в редакцию журнала, где бабушка работала, и у нее даже было фото с ним. Я в детстве очень гордилась этим знакомством через одно рукопожатие. Да что уж там, я и сейчас горжусь.

Говорят, с возрастом мы все больше становимся похожими на своих старших родственников. Маму я узнаю в себе чаще, бабушку узнать сложнее из-за менее продолжительного знакомства. Но мне кажется, что я была бы не против быть похожей на нее - она была очень хорошим человеком. Но, конечно, свой «изюм» тоже при себе оставляю.



Анастасия Ефанова:

Я, к своему удивлению, очень похожа на свою бабушку. Не внешне. Скорее, есть слишком много схожих черт характера и жизненных поворотов. Например, бабушка всю жизнь вела довольно активную общественную жизнь. Была активисткой, даже состояла в родительском комитете вместо моей мамы. Ей это нравилось. Я с 7 лет лезу в каждое мероприятие.

Бабушка была очень - очень общительной, реально могла общий язык найти с кем угодно. Тут, конечно, мне до нее далеко. Мне не так легко даются некоторые разговоры. Занимательное сходство и, заодно, наше с бабушкой отличие от всех других женщин рода: мы с ней легко выходили замуж и легко разводились. У бабушки было три мужа, у меня пока два. А вот мама, прабабушка и прапрабабушка выходили замуж один раз и на всю жизнь (вообще не представляю, как это возможно).

Бабушка была добрым, компанейским человеком, с которым было очень даже комфортно жить. Я убеждена, что именно благодаря ей, ее поддержке, свободы во всех начинаниях, легкого отношения к неудачам, быстрого налаживания контактов с людьми, я выросла такой чудесной женщиной.

Анна Якушева:

Моя бабушка удивительно сочетала в себе, на первый взгляд, не сочетаемое. Она, определенно, была «неформатной». Да, это она «курила трубку» и, при этом, была исключительно строгой хозяйкой. На моей памяти она ни дня не работала в учреждениях, шила тапочки в домашней мастерской и продавала их на рынке. Знала законы малого бизнеса и конкуренции. Шила лучшие тапочки в нашем маленьком городе, и имела славу большого мастера в сапожном деле. При этом была очень хрупкой, стройной и нежной внешне. Да, она была очень красивой голубоглазой блондинкой, той, от которой «отрывает голову парням».

Она знала крепкие слова, честные высказывания, не имела представления о лести и всегда видела свой курс. Поразительно много читала очень сложных книг, имела блестящий кругозор, слушала джаз, много курила и подолгу молчала. Моя бабушка была очень глубоким, сильным и сложным человеком. Про таких часто говорят «тяжелый характер», но я знаю, что она любила меня беззаветно, жертвенно и без всяких оговорок. Мне было 22, когда ее не стало. Основа моей жизни создана ею и ее любовью ко мне. Мало, кто в семье хотел бы моего сходства с бабушкой из-за ее крепкого нрава, но мы друг без друга никуда. Это характер и очень прочная связь, которую не разрушить.

«Ну, у тебя и вопросы!»



О ЧЕМ МЫ СПРАШИВАЛИ ДРУГ ДРУГА КО ДНЮ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА?



Евгения Пятакова:

В чем сила старших?

Я не буду говорить про силу старших. Это - про людей, а люди очень и очень разные. Кто-то с годами мудреет, а кто-то - нет. Кто-то достигает «дзена», а кто-то только набирает обороты. Я хочу поразмышлять, что может дать возраст человеку, и возьмет ли человек это или нет.

Сила возраста — это возможность иметь опыт жизненных ситуаций, их решений, опыт познания себя и других в этих ситуациях. Конечно, для этого надо обладать умением и желанием анализировать происходящее с тобой. Материала для анализа с возрастом становится предостаточно. В какой-то момент, при должном усердии, можно даже претендовать на мудрость.

С возрастом, так или иначе, человек вынужден уделять больше внимания своему телу, здоровью. Физическая оболочка начинает давать сбой и привлекать к себе внимание. И это - отличная возможность при желании лучше узнать себя, свое тело, свои потребности организма. Начать больше заботиться о себе.

«Memento mori». Так говорили древние, но очень умные люди. Смерть придает жизни остроту и особенную радость (главное не перегнуть, чтобы слишком сильно не обрадоваться). С возрастом недолговечность жизни становится все более явственной. Кто-то пытается закрыться от этого, а кто-то - принимая этот факт, научается ценить то, что даровано судьбой и проживать со вкусом каждый день.

Елена Водолазская:

О чем ты будешь мечтать, когда поживешь, поживешь и станешь прекрасной пожилой женщиной?

О самостоятельных путешествиях, о шумных и многолюдных семейных обедах за большим столом, о сборе большой и дружной семьи на праздники.

Олеся Мокеева:

Ты на один день получила настоящую возможность изменить жизнь пожилых людей. Что ты изменишь?

Я бы закрепила за каждым пожилым доктором, который бы постоянно поддерживал их здоровье, уделял должное внимание. Ведь в пожилом возрасте надо думать о другом, путешествовать и радоваться вместе с внуками. Если серьезно, то, действительно, изменила бы подход в системе здравоохранения, чтобы любой пожилой человек свободно и без лишних сложностей мог бы пройти нужное обследование и лечение. И конечно, уход. Все, кому он необходим, должны иметь возможность получать необходимый уход, особенно, если нет рядом близких. Тогда будут силы на отдых, путешествия и другие активности. А о качественном досуге и развитии с радостью бы занялись наши коллеги из НКО, я думаю.

Татьяна Акимова:

Чему стоит научить своих внуков, и с чем отпустить их во взрослую жизнь?

Ценности и пониманию себя. Чтобы не тратить время на ерунду с комплексами, вечным прогибом под ситуации. Чтобы идти туда, куда хочешь, делать то, что тебя вдохновляет, быть полезным этому миру. Ещё никак без ценности человеческой жизни. Близких и чужих, любых людей. И третье - будь рядом с теми, кого хочется обнять. В личном, в работе, в дружбе и любви. Такой вот мой бабушкин рецепт. Если внукам пригодится, они добавят свои ингредиенты.

Анна Якушева:

вот ты любишь говорить фразу «хочу быть качественной старухой». Это, вообще, кто?

Ну, во-первых, старуха – это круто само по себе. Это мудрость, это связь с землей и небом, это новая сила, которой нет и не может быть в юности. Это пронзительный, добрый и прощающий взгляд. Качественной старухе нет дела до чужих недостатков, она все понимает. Она не оценивает жизнь, она живет. Она – из тех, кто знает важность каждого дня, законы этого и немного того мира. Она хранит память предков и передает ее внукам и правнукам. У старухи есть миссия – остаться для потомков символом безупречной мудрости и обогатить собой свой род, свое племя и свою вечность силой, любовью и мудростью.

Анастасия Ефанова:

Представь, что ты вообще выросла, изрядно поседела, но ни грамма не «образумилась». Ты неутомимо ищешь ответы на важные вопросы жизни. Ответ на какой вопрос ты бы непременно захотела найти в старости? До чего бы точно докопалась?

Мне бы хотелось в старости пить вино, есть вкусные булки и сыр, сидя на берегу Адриатического моря, и найти все-таки ответ на вопрос «почему в море вода солёная, ведь в реках она пресная, а реки впадают в моря?»

Мария Алексакова:

У тебя возникла странная мысль задать один вопрос «про жизнь» незнакомому пожилому человеку на улице. Выбери его сама. Кто он, какой он, о чем ты его спросишь?

Ему 90, он с горящими глазами и явно чем-то занят, он не останавливается. Приятный, деловой. Я бы спросила его, «какие планы на вечер?!»



Евгения Углева:

Расскажи о пожилom человеке, который тебя восхищает. Почему ты выбрала его?

Я восхищаюсь своим дедушкой, ему 72. Он до сих пор работает и очень ответственно относится к своей работе. Он старший в смене, поэтому в случае каких-то проблем ему звонят даже в выходной день. Мой дедушка придерживается довольно консервативных взглядов. Он считает, что все то, что происходит, должно происходить, потому что это приведет к чему-то более глобальному, нам неизвестному.

Мой дедушка, правда, мировой человек, он «обычный», в нем нет ничего примечательного, но своей простотой, душевностью он и цепляет. Он любит картошку и сало, за обедом может выпить 150 грамм, считает, что это «всею голова». В период пандемии он мне за обедом мог сказать: «Женя, вот почему я здоров? Потому что я сало ем и холодной водкой запиваю! И ты последуй моему примеру, болезнь тебя не достанет!»

Я считаю, что его простота и чистота души в какой-то степени передались мне, поэтому я искренне люблю моего дедушку и уважаю!

Если меня никто не спрашивал...



КАКОЙ ВОПРОС Я ЗАДАЛА СЕБЕ САМА?



Олеся Мокеева
думает о том,

как остаться на одной волне со своими детьми и внуками в старости?

Это не про технику и гаджеты, а про увлеченность современными интересами, культурой и веяниями. Мечтаю о том, как я с внуками буду обсуждать и понимать то, что будет у них происходить и рассказывать, как было «в мое время».

Думаю, надо сохранять интерес к жизни и быть открытой к происходящему, продолжать учиться и интересоваться, пусть иногда интересы современной молодежи удивляют. А лучше, пожалуй, создавать свои интересные хорошие истории и вовлекать в них детей и подростков.

Вот еще пришло на ум...Если я сейчас веду активную жизнь, в старости надо тоже ее вести? Или лучше уделить время семье и дому/огороду?

Думаю, что лучше так, как хочется. Важно искать баланс, чтобы дома пахло вкусно, и мы все пирожки могли взять с собой в поход. Пожалуй да, вести активный образ жизни вместе с семьей. Так и оставаться на одной волне будет легче и приятнее.

Елена Водолазская
узнаёт,

как сохранить бодрость духа и жизненную энергию, быть максимально полезной и интересной себе, своим близким и всему человечеству?

Наверное, уже начинать слушать себя и свои желания, мысли, интуицию. А вообще мое жизненное кредо, не зависимо от возраста: «Думай хорошо и будет хорошо! Надеюсь, что этот секрет мне поможет и в будущем».

Евгения Пятакова
спрашивает себя

«Боюсь ли я старости?»

Пока я отвечаю на этот вопрос утвердительно. Да несмотря на то, что я так вдохновенно перечислила разные варианты силы возраста, я сама ему совсем не салютую. Как психолог, я понимаю все про принятие себя и радость от каждого состояния. Но, когда вижу очередную морщинку в зеркале, совсем не хочу её принимать, а хочу сделать с этим что-то немедленно!

Что поддерживает меня в моих попытках «лежать в сторону осознанности», так это опыт старших коллег. Я вижу по многим участникам нашего сообщества, что возраст - не помеха ни ясности ума, ни кипучей энергии. Многие дадут огромную фору любимым молодым. Ну и есть надежда, что коллективно мы сможем сделать так, чтобы человеку любого периода старшего возраста было комфортно, приятно, радостно и интересно жить.

Татьяна Акимова
нашла ответ на вопрос:

«Что ещё я очень-очень хочу сделать, когда стану совсем взрослой, и как сделать так, чтобы это сбылось?»

Жить в тёплом ближнем круге семьи и друзей. Это - самое большое удовольствие и ценность. Видеть своих детей и внуков счастливыми, поддерживать и безмерно любить их, получать то же взамен. Пусть будет много хороших книг, фильмов, музыки и путешествий. Уютный Дом с соснами и видом на озеро, как место силы, встреч семьи и друзей. Что нужно для этого сделать сейчас? Продолжать учиться любить, принимать, поддерживать близких людей и делать это. Любить себя и эту жизнь, разрешать себе прекрасные и, казалось бы, несбыточные мечты. Продолжать создавать все, что хочется для себя и для других.

Анастасия Ефанова
разбирается с вопросом,

как не стать «белопальной» бабулей? Как сохранить гибкость, адаптивность и способность принятия других позиций и мнений?

Думаю, что могу накидать варианты рекомендаций и протестировать, когда буду в пожилом возрасте, что работает, а что - нет. Мои варианты: не переставать учиться чему-то новому, даже если это новое кажется, что не по возрасту; общаться с разными поколениями; читать, много читать глубоких книг. Пока есть просто надежда, что хоть в старости я прочитаю книги Проппа, дочитаю-таки «Риторику» Аристотеля и еще много чего. И еще хорошо бы путешествовать и знакомится с разными культурами

Мария Алексакова
хочет понять,

как в пожилом возрасте сохранить вкус, интерес к жизни?

Быть активным, не терять связи с друзьями, заниматься спортом, следить за своим здоровьем, за внешним видом, поменьше смотреть телевизор, интересоваться современной музыкой, книгами, кино! Больше выходить в люди.

Анна Якушева
волнуется о том,

как жить долго и счастливо?

Оставаться нужной миру, держать это в голове и в сердце. Дружить с ровесниками. Каждый день поддерживать доверие старших и младших, детей, внуков и правнуков. До последних дней ценить своих предков. Вести дневник. Не сплетничать и не злословить. Петь, даже если нет слуха. Смотреть мудрым взглядом, «куда катится этот мир» и думать, что наша жизнь - отличная игра, в которой побеждает тот, кто ее любит.



ВМЕСТО ФОТО



По сути, это был наш первый рукописный «штабной» портрет. В нем нет редактуры и «сложной» руки корректоров. В нем – мы, как есть.

В 2023 году Коалиция НКО «Забота рядом» начнет свой новый этап развития, и мы по-прежнему будем жить под девизом «все в работе». Сейчас мы пишем новую стратегию. Скоро мы встретимся, и у нас будет свежее общее фото. Пока оставим тут эту картину и представим, что за этим окном – наше счастливое будущее, сбывшиеся добрые планы и важные заветные мечты. Наша чистая, мудрая и смелая старость, в которой мы все – «штаб» счастливого взросления взрослых людей!

С Днем пожилого человека, друзья!

*В материале использованы картины российского художника Леонида Павловича Баранова и британского художника Стивена Дарбишира (Stephen Darbishire).
Большое спасибо!*



С днём пожилого человека!



+7 (846) 207-52-53



zabotaryadom@gmail.com



<https://silveragemap.ru/zabota-ryadom/>



https://t.me/nko_starshie



<https://vk.com/nkoplusstar>