

### Олимпиаде нужны ...пенсионеры

В тот декабрьский день в Нижегородской областной государственной детской библиотеке на Звездинке было не протолкнуться.

Я сама пришла далеко не последней, однако свободных мест в зале уже не осталось. Даже сиденья, где просто лежали перчатки или обычный носовый платок, зорко охранялись соседями: «Сейчас появится моя подруга» (соседка по этажу, бывший одноклассник).

При беглом взгляде на организаторов действия, которые тихо переговаривались между собой, стало понятно: что-то не так. Как только дверь впустила нового посетителя, брови двух девушек у кафедрального стола взлетали вверх.

Оказалось: многолюдность.

Представить себе не могли, что придёт столько бабушек и дедушек. Думали, человек десять-пятнадцать, а тут не одна сотня, - поделились они своим удивлением.

Да, собрались те, кому «за 55». В последние годы такой возраст принято называть «серебряным». Нас, «серебряных», в процентном отношении становится среди населения все больше, наши инициативы в последние годы все заметнее.

Так получилось и с Играми в Сочи. Поскольку базой для волонтерских центров «Сочи-2014» стали учебные заведения, многие полагают, что на Олимпийских и Паралимпийских играх ждали только студентов и молодежь. Действительность показала, что это не так.

Оргкомитет Игр заявил: «Без опыта, знаний и житейской мудрости старших нам просто не обойтись. Обстоятельность, серьезность, выдержка, проницательность – этих крайне важных качеств молодежи порой очень не хватает, и тогда на помощь приходит старшее поколение».

Я пишу эти строки за полгода до начала игр в Сочи. Но уже сейчас понимаю, что обстоятельности, серьезности, выдержке и проницательности оказалось не занимать именно идущему за нами - молодому поколению. Как сложится в Сочи, покажет время. Дай Бог, чтобы все прошло мирно. Лично для меня сегодняшней это главное. И я вижу, сколько труда вложено миллионами людей, чтобы было именно так.

Рассказывать же о пережитом взялась потому, что хочу понять: где место моему ровеснику в нынешней жизни?

#### Справимся ли

В конце ноября - начале декабря 2012 года в нижегородских средствах массовой информации прошли объявления. Нижегородская служба добровольцев совместно с АНО «Социальная адаптация пожилых «Серебряный возраст (город Санкт-Петербург)» объявила набор пожилых волонтеров на Олимпиаду. Никаких возрастных ограничений нет. Главное требование к кандидатам – «активная жизненная позиция и желание разделить успех родной страны на главном событии ближайших лет». Первая встреча и была назначена на 5 декабря.

Только что вышла на пенсию. Никак себя не заторможу после сорока двух лет рабочего стажа... Вот решила узнать, не пригожусь ли, - объяснила, подходя к группе не уместившихся и поэтому столпившихся у дверного проема людей, молодая женщина.

«Я тоже скучаю без дела, - охотно отозвалась моя ближайшая соседка по проему. - Семье дочери помощники уже не так нужны, а силы еще есть».

«А то, что добровольцы будут работать на Играх в Сочи без денег – так это ведь и не суть важно, правда? – заглянул мне в лицо сосед с другого бока».

Конечно, - закивали ему со всех сторон. - Наше поколение всю жизнь за копейки работало. Что уж сейчас считаться, когда такое дело Родина затевает!

«Правнукам буду рассказывать, как на Олимпиаде работал! Пусть не думают, что дед ничемный, - присоединился к нам мужчина, вставший с крайнего сиденья, чтобы уступить его старушке».

«Ну, это вряд ли! - покачал головой мой сосед. - Мне сын рассказывал: его тренер - мастер спорта - поехал волонтером на тестовые соревнования. Так все дни коврик от снега чистил у биатлонистов. Чем тут хвастаться?»

Народ беспокойно задвигался. «А если будет тяжело?... В горах воздуха не хватит... У моря давление подскочит... Вдур подведем, вдур не справимся!».

«Справимся!» - твердо сказала строгая дама в позолоченных очках. - Когда это мы с чем-нибудь не справлялись?»

**Завершились зимние Олимпийские игры в Сочи, и все мы в ожидании новых не менее захватывающих стартов, главными героями которых станут паралимпийцы. Мир пережил несколько бурных недель искрометных событий. хо Игр еще долго будет жить на страницах газет и журналов, в теле- и радиопередачах. Наша газета тоже не раз вернется к героям Игр и их подвигам.**

**Так получилось, что корреспондент нашей газеты – журналист с солидным стажем, решив «сменить профессию» и увидеть происходящее изнутри, записалась кандидатом в волонтеры «серебряного возраста» «Сочи-2014». Пройдя жесткий отбор, она попала – таки в команду добровольных помощников на Играх и сегодня начинает рассказ: об Играх, о добровольчестве, о своем поколении.**

## Баба Лара и золото чемпионов



И все как-то сразу успокоились. Даже сидящие в рядах, давно прислушивавшиеся к нашему разговору, как будто расслабились. Кто-то сменил позу, кто-то украдкой облегченно вздохнул.

#### И подругу сагитирую!

Уже потом, отвечая на вопросы корреспондентов, каждый рассказывал о своем. В репортажах с этой встречи на разных телеканалах и в нескольких печатных изданиях звучали имена и факты из жизни простых российских стариков.

«Комсомольская правда» опубликовала слова Григория Юрьевича. «Мне почастилось быть на Олимпиаде в Москве в 1980 году, я присутствовал на прощальной церемонии, видел, как улетает Мишка – это непередаваемые эмоции. Поэтому когда узнал о программе волонтерства, решил, что должен побывать и на этой Олимпиаде. Тем более, что мы с женой Татьяной Федоровной очень спортивные люди. Я закончил физкультурный институт, учился вместе с Коноваленко, знаю спортивную жизнь изнутри, могу и массаж сделать, и помочь советом. Хочется свои знания, опыт передать молодым, быть полезным».

Сайт «Ежедневные новости Сочи» повторил рассказ Людмилы Александровны. «У меня сестра живет в Москве, и в 80-м году ей с мужем дали путевку на Черное море на время проведения Олимпиады, чтобы разгрузить столицу. То есть оттуда людей вывозили, а нас сейчас, наоборот, приглашают. И такой шанс нельзя упускать, тем более, что я работала инструктором горного туризма на Северном Кавказе. Мне и места эти знакомы, и опыт есть в работе с туристами. Да и хочется пережить неповторимые эмоции соприкосновения с великим событием!»

Газета «Город и горожане» дала слово Вере Николаевне – 74-летней пенсионерке крепкого здоровья и бодрого духа. «Я каждый год отдыхаю на Чёрном море. Проработала экономистом полвека, мне уже много лет, а я всё ещё немножко подрабатываю. Пока есть силы активно жить, нужно жить! Я и подругу свою сагитирую поехать волонтерами в Сочи».

#### охохо и бутылка рому!

«Учиться и любить – никогда не поздно» - это девиз Межрегионального Регионального Центра «Серебряный возраст» из Санкт-Петербурга. Именно здесь создано и успешно работает АНО «Соци-

альная адаптация пожилых «Серебряный возраст», которое стало инициатором набора пожилых волонтеров на Олимпиаду. Так вот специалисты МРЦ сформулировали мотивы учения пожилых. На первой странице этого исследования – портрет бабушки-пирата.

Так вот, готовность учиться определяет в первую очередь возможность освоения новой деятельности.

Немаловажный мотив - после профессиональная деятельность как обретение нового жизненного смысла.

Большое значение имеют исполнение юношеской мечты и возможность новых контактов. Ну и наконец еще один мотив – самотерапия.

Чтобы понять, что движет человеком в стремлении стать волонтером, нужно осмыслить его биологический и психологический возраст.

Мы знаем, что хронологический возраст определяется продолжительностью жизни человека, говорим: по паспорту. Биологический возраст – это совокупность биологических показателей, функционирование организма в целом: как дышит, правильно ли переваривает пищу, справляется ли с очищением крови. Психологический возраст – это субъективный возраст: то, на сколько человек себя ощущает.

В размышлениях об истоках волонтерства среди пожилых нам важны характеристики именно психологического возраста.

Он принципиально обратим: оказывается, человек не только стареет в психологическом времени, но может и молодеть.

Психологический возраст многомерен. Он может не совпадать в разных сферах жизнедеятельности. К примеру, человек может чувствовать себя почти полностью реализовавшимся в семейной сфере и одновременно ощущать нереализованность в профессиональной.

Как измерить психологический возраст? Доктор философских наук Евгений Головаха предложил измерять психологический возраст по тому, насколько насыщены значимыми событиями прошлое и будущее. Если таких событий больше в прошлом, человек ощущает себя старше своих лет. А если планы перевешивают то, что достигнуто, человек чувствует себя моложе.

«Серебряные» волонтеры – это пенсионеры. Однако, чтобы информация о добровольчестве попала на благодатную почву и начинала восприниматься нами как образ жизни, нужна особая фаза пен-

сионного процесса. На первой его фазе выход на заслуженный отдых видится в достаточно отдаленном будущем, но может возникнуть ощущение тревоги, касающееся предстоящих изменений.

Вторая фаза - эйфория от вновь обретенной свободы. Медовый месяц сразу после выхода на пенсию.

Далее - фаза разочарования, освобождение от иллюзий. Разочарование может быть вызвано несбыточными предпенсионными мечтами, либо неадекватной подготовкой к пенсии. Следствием избыточного свободного времени может оказаться деградация: ничего не интересует, хочется только лежать. Тут уж не до волонтерства.

Если вы осознали свои сильные и слабые стороны в этот момент, понимаете свои возможности, то в конце концов принимаете роль и статус пенсионера. Наступает фаза переориентации. И за ней - фаза стабильности.

Это продуктивный период для разработки более реальной картины жизненных альтернатив. Вот когда зерно волонтерства дает крепкий жизнестойкий росток!

Расставаясь с профессиональным трудом, человек продолжает участвовать в общественных делах, живет полноценной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности. Это тип активной творческой старости.

Волонтерский сайт «Сочи-2014» опубликовал любопытную информацию. Опрос добровольцев показал, что 80 процентов из них формулируют собственную цель волонтерства как «помощь нуждающимся». 75 процентов – «выполнение конкретной задачи». 70 процентов – «получение нового взгляда на жизнь, людей, работу».

На Олимпийских играх прежних лет работало разное число волонтеров. В Хельсинки - 2191 добровольный помощник, в Мельбурне – 3500, в Саппоро – 2128, в Лейк-Плэсиде – 6700, в Сараево – 4000. Лос-Анджелес обслуживало 29000 волонтеров, Сеул - 34548, Лиллехаммер – 33000, Атланту – 60000, Нагано - 33000. Игры в Сиднее поддерживало 47000 добровольцев, в Солт-Лейк-Сити - 26000, в Афинах - 60000, в Турине - 20000. Самое большое число помощников за всю историю Олимпиад оказалось в Пекине – 500000 человек. Следом Ванкувер привлек 29500 волонтеров, а Лондон – 60000 человек.

На летней Олимпиаде в Москве в 1980 году волонтеров не было. Добровольческое олимпийское движение зародилось в России впервые.

#### Бесплатно и за свой счет

Декабрьскую встречу 2012 года на улице Звездинка вели заместитель декана Нижегородского филиала Сочинского государственного университета, представитель волонтерского центра «Форвард» города Сочи Дарья Салова и сотрудник Нижегородской службы добровольцев Татьяна Неровня.

Убедить российских стариков в святости патриотизма – напрасно тратить время. Мы выросли из октябрят. Поэтому основная часть встречи с разговором о значимости Олимпийских игр прошла в библиотеке ровно и без ажиотажа.

Тем не менее, проживший большую часть своей жизни человек, существующий на скромную пенсию, – реалист. То, что волонтер – это «бесплатный добровольный работник», сразу осознали все. Однако трепет вызвала информация о том, что дорогу до Сочи доброволец должен оплатить сам, и в свободные от работы на соревнованиях дни питаться тоже за свой счет.

Конечно, для добровольцев из южных городов это не так существенно. Но чем глубже на север и восток России, тем весомее билет – даже в самом экономном эконом-классе. Да и с едой в переполненном гостями курортном Сочи будет «за сутки пенсию съешь» - как сказал сидящий в первых рядах седовласый мужчина.

Поэтому несколько десятков пришедших на встречу нижегородцев в этом месте со вздохом разочарования закрыли блокноты и спрятали в карман ручки.

**Я поеду не одна со мной самый надежный человек, на какого только могу рассчитывать. В действительности мы готовы принять реальность, какие бы мелкие сбои ни принес завтрашний день.**

Лариса АНДР ШИНА

(продолжение  
в следующем номере)