

Из всей делегации Красноярского края она была самой молодой. Все с орденами и медалями, а у нее на груди только комсомольский значок. Днем совещания, заседания, встречи со знаменитыми людьми, вечером - концерты во Дворце съездов, спектакли в Большом театре, даже обзорное колесо с рестораном на Останкинской телебашне.

«Не хвались должностью, а почитай добро людское!» - с чувством искренней благодарности вспоминает Алевтина Николаевна тех, кто окружал ее в эту счастливую пору жизни. Годы, проведенные в Сибири, не прошли для нее даром: «Каждый из нас вынес оттуда чувство особой дружбы, коллективизма, единства, духовную, моральную и физическую закалку, выносливость. Эти чувства глубоко заложены во мне. С тех пор я стараюсь относиться к пожилым людям с уважением, а к молодым с пониманием». А еще она твердо убеждена, что в юности посеешь, то

Уже много лет я обслуживаю Адольфа Михайловича Гришакова и не перестаю удивляться его внешнему спокойствию, всегда хорошему настроению, доброжелательности и желанию приносить людям пользу.

Адольф Михайлович прожил долгую и не всегда спокойную жизнь. Молодые и военные годы он не любит вспоминать. Зато о годах счастливой семейной жизни, рождении детей, а также работу на ткацкой фабрике (более 30 лет) он рассказывает с большим удовольствием. Уважение на работе, много почетных грамот, премий и звание «Ветеран труда» говорит о многом.

Хороший семьянин, своими руками построил на улице Пугачева, был избран «уличкомом» и по всем вопросам люди, в любое время шли за помощью.

Дом Адольфа Михайловича находится вначале улицы, поэтому «сторожилы» никогда не проходят мимо, всегда зайдут, расскажут о своих делах и поинтересуются как у него здоровье. Для всех у него есть добрые слова, встречает с улыбкой, старается чем-то помочь.

в старости и поженешь. Время нашей жизни очень коротко, надо им пользоваться – успевать делать добрые дела, смотреть на мир открытыми глазами не от удивления, а от радости, что ты в этом мире кому-то нужен.

У Алевтины Николаевны четверо детей и шестеро внуков, которые по праву гордятся своей мудрой бабушкой. Не смотря на то, что жизнь разбросала близких по разным уголкам страны, да и здоровье не жалует, седых волос прибавилось и походка шаткая, Алевтина Николаевна довольна жизнью. И в День пожилого человека желает всем получателям социальных услуг на дому не терять веру в себя, позитивнее смотреть на все происходящее, относиться к себе с иронией, и никогда не жаловаться. Ведь у веселого человека больше возможностей познать счастье. За счастьем не надо бегать, оно рядом. Надо только его увидеть.

**Нина Морева**



Очень теплые у него отношения с дочерью Татьяной. Она ежедневно звонит ему и Санкт-Петербурга, в течение года много раз приезжает его проведать, очень переживает когда отец хворает.

Адольфа Михайловича хватает на всех: приглашает соседей в баню – они с удовольствием помогают ему топить. Когда я прихожу, он всегда внимательно следит за тем, какое у меня настроение, спрашивает как мои бабушки, всё ли хорошо. С ним легко решаются любые проблемы в жизненных ситуациях, не смотря на «девятый десяток». Сам еще старается все делать своими руками и содержать дом в порядке.

**Вера Петрова**

## Золотая пора

У нас виски запорошены,  
Ноет часто спина.  
Ну. И что тут хорошего,  
Если болит голова?

Ну и пусть припорошены!  
Ну, и пусть голова!  
А ведь сколько хорошего  
Старость нам припасла!

Собрались мы в клубе  
И сидим за столом.  
Кто стихи прочитает,  
Вместе песню споем.

Кто-то байку расскажет  
Иль крутой анекдот,  
Посмеемся, поплачем,  
Если горе придет.

Целый день дома нет нас,  
Внуки шлют SMS:

«Где ты, бабушка, где ты?  
Без тебя нам конец.»

Не решить нам задачу,  
Не сварить нам обед,  
По компьютеру ищем:  
Ты в контакте иль нет?»

Я в контакте, в контакте,  
Скоро выйду на связь.  
Только мне еще нужно  
Здесь стихи прочитать.

Я попала, ребята,  
На большой фестиваль.  
Здесь артисты крутые,  
Всем давно за 60.

Все поют и танцуют.  
Золотая пора!

Ну, и пусть спина ноет!  
Пусть болит голова!

Это стихотворение написала Короткова Татьяна Алексеевна, известный в Ивановском районе стихотворец (так ее однажды назвал корреспондент газеты «Наше слово»). Написала о себе и о своих подругах, участницах клуба активного долголетия «Золотой возраст», с которыми дружит уже не один год.

Все они давно уже вступили в пору третьего возраста. Говорят, что нужно приспособиться к возрасту. Они не приспособиваются, они живут в нем - в золотом возрасте... Помните, у Пушкина: «Люблю я пышное природы увяданье, в багрец и золото одетые леса...»

Золотой возраст жизни. Золотая пора. Это пора зрелости, мудрости, внутренней красоты и благородства. Один мудрый человек заметил, что пожилой человек, словно выдержанное вино. В нем и яркий букет прожитых лет, и терпкость воспоминаний, и глубина жизненной мудрости. В тоже время он еще полон сил и энергии.

Пусть морщинки на лице, пусть седые прядки в волосах. А глаза светятся, и голос порой звенит еще, как у молодых. Все они красавицы и умницы, как на подбор. На концертах и на мероприятиях - артистки, на «турслете» и на соревнованиях – спортсменки. Участвуя в проекте «Счастливый цветочод», стали цветоводами, садоводами, огородниками.

Все активно участвуют в проекте «Заглянем в бабушкин сундук». Все рукодельницы: шьют, вяжут, вышивают, легко освоили новую технику «папертоль». Проводят мастер – классы. Готовы помочь другим, не требуя при этом ничего взамен.

А еще почти все они любимые и любящие, заботливые мамы и бабушки, а некоторые – уже прабабушки.

В любой ситуации могут выглядеть и вести себя достойно. С ними интересно, интереснее иногда, чем с иными 40 и 50 – летними. Они все люди творческие, любознательные, доброжелательные. Мы учимся друг у друга. Делимся всем, что знаем и узнаем. А самое главное, учимся друг у друга не унывать даже в трудных жизненных ситуациях и поддерживать друг друга.

С праздником вас, дорогие! Пусть ваши года, ваш золотой возраст будут вашим богатством, а осень вашей жизни будет не порой увядания, а порой расцвета ваших новых талантов и творческих возможностей!

**Ирина Недельская**