



ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Сидеть без дела - это не про неё

С МЕГИОНОМ Галина Борисенко познакомилась в далёком 1974 году. Как и многие девушки в то время, она приехала в этот неизведанный край вслед за мужем.

Спустя годы насыщенной работы сначала в медицинской сфере, а потом и в геологии, наступил заслуженный отдых. Но женщина не привыкла долго сидеть на одном месте, ведь смысл её жизни - в движении. Сегодня Галина Васильевна участвует в конкурсах разных масштабов, занимается спортом, а также является признанным "серебряным" волонтером. Одним словом, пенсионный возраст для неё не помеха и жизнь наполнена яркими моментами и впечатлениями.

"У меня есть ощущение, что волонтером я была всю жизнь"

- Я была пионером, тимуровцем, в четырнадцать лет приняла участие в комсомол. Вела активную деятельность в школе, институте, на работе. Ездил в детские лагеря и колхозы, принимала участие и в субботниках. Вся детская и подростковая деятельность дала толчок в сторону выбора моей первой специальности в сфере медицины, - вспоминает Галина Борисенко.

Свое стремление принимать активное участие во всех интересных мероприятиях и бескорыстно помогать людям она пронесла через всю свою жизнь. В 2017 году Галина узнала о всероссийской программе "Добро.ру" и решила зарегистрироваться в качестве добровольца. Не ждать, когда тебя попросят о помощи, а подойти и протянуть руку - одно из правил женщины.

На сайте программы есть множество курсов, посредством которых Галина Васильевна с большим удовольствием проходит обучение: стремление к изучению нового также сохранилось с детства. И даже сейчас, будучи на пенсии, она смогла освоить новые технологии и обучаться онлайн.

В этом году Галина Борисенко сделала новый социальный проект и вышла в финал всероссийского конкурса. Из более чем трёх тысяч участников смогли пройти отбор чуть больше двухсот.

- Когда я увидела себя в списке финалистов, то была приятно удивлена и даже не поверила своим глазам. Раньше уже пробовала создавать проекты, но до финала не доходила по разным причинам, а с этим всё получилось. Он называется просто - "Тропинка к долголетию". Направлен на решение проблемы ухудшения когнитивных функций у лиц пожилого возраста в Мегиионе, - рассказывает она.

"Я всегда должна быть в движении. Не могу сидеть на одном месте"

- У волонтеров старшего поколения со всей страны есть много разных программ. Например, можно приглашать друг друга в

**Мария
СТАРОДУБ**

гости. Есть волонтеры-железнодорожники, которые устраивают мероприятия. Я уже получила приглашение. Вместе они собираются и ходят в походы, обучаются, общаются. Можно обменяться опытом с жителями других регионов и узнать много нового. Мне кажется это очень интересно, - делится Галина Васильевна.

Если нет желания или возможности уехать из города, то можно обратить внимание на общество неработающих пенсионеров в Мегиионе. Там можно найти людей по интересам и вместе делать полезные вещи. Галина Борисенко рассказывает, что они вяжут носки и шарфы солдатам, помогают собирать гуманитарные посылки. А также просто общаются и поддерживают друг друга.

Ещё одним важным пунктом для поддержания активного образа жизни является спорт.

- Я всегда старалась поддерживать себя в форме, раньше выполняла силовые упражнения в спортзале. Сейчас, разумеется, нагрузка намного меньше. Но во всех спортивных соревнованиях для пожилых я участвую. Это помогает поддерживать здоровье и получать заряд эмоций, - рассказывает "серебряный" волонтер.

Также провести время с пользой для себя можно в библиотеках города, где часто организовываются мероприятия для всех возрастов. Например, в городе существует читательское объединение "Серебряный родник", где пожилые люди знакомятся с творчеством разных авторов, читают стихотворения, проводят выставки.

Любовь к литературе привела Галину Борисенко на всероссийский конкурс чтецов "Полёт стихов", посвященный 100-летию со дня рождения Расула Гамзатова. Она стала призером этого конкурса и её пригласили для награждения в Москву. Приз за второе место в номинации "Лучшее прочтение отрывка из поэтического или прозаического произведения" женщина получила из рук генерального директора Российской Государственной Библиотеки Вадима Дуда.

На своём примере Галина Васильевна доказывает всем, не только пожилым людям, но и молодым, что если есть мечта и стремление, то можно достичь всех поставленных целей.

- В жизни всегда нужно искать плюсы. Даже если у тебя случается что-то отрицательное, то не стоит на этом заикливаться. Нужно искать и позитив, он есть всегда, - считает Галина Борисенко.