

# Быть активным и счастливым

Осень жизни имеет свои радости  
и даже преимущества, считают наши эксперты

Главное – принять этот новый этап со свойственной солидному возрасту мудростью. Наконец появляется возможность сделать то, на что раньше не хватало времени, найти новых друзей, увлечения. Чему можно и даже необходимо научиться в зрелые годы? Какую помощь в этом может оказать государство, общественные организации? Как сохранить интерес к жизни, преодолеть стереотипы и установки, которые мешают быть счастливым независимо от возраста?

Об этом накануне Дня пожилых людей рассуждали участники круглого стола «Беларуская думкі»: начальник главного управления социального обслуживания и социальной помощи Министерства труда и социальной защиты Екатерина КОЛЕДА; руководитель Центра человеческого развития и демографии Института экономики НАН Беларуси Анастасия БОБРОВА; специалист по связям с общественностью ООО «Белорусская ассоциация социальных работников», куратор учебных направлений проекта «Минский университет третьего возраста» Ольга ШИШЛО; этнолог, профессор кафедры социальной коммуникации факультета философии и социальных наук БГУ доктор исторических наук Ирина КАЛАЧЁВА; профессор кафедры политологии БГЭУ доктор исторических наук Владимир БОЖАНОВ.

В пресс-центре БЕЛТА перед началом круглого стола



**БД** Эйджинг, или старение населения, – процесс, характерный для многих стран. Что об этом говорит наша статистика, Екатерина Владимировна?

**Е. КОЛЕДА:** Действительно, это общемировая тенденция, характерная не только для европейских, но и азиатских стран. Доля пожилых людей постоянно растет. Одна из причин – увеличение ожидаемой продолжительности жизни, укрепление здоровья, физического и ментального состояния. В нашей стране сегодня примерно два миллиона белорусов, достигших пенсионного возраста. Если говорить про активное долголетие, то по международным стандартам, которые мы взяли за базис, – это возраст 65+. В группе 65–75-летних у нас примерно миллион жителей страны, старше 75 лет – около 540 тысяч.

**А. БОБРОВА:** Несколько цифр добавлю о положительной тенденции: в нашей стране становится больше долгожителей. Например, около 330 тысяч человек в возрасте старше 80 лет, 44 тысячи человек в возрасте 90–99 лет. Женщин традиционно больше, феминизация старения зашкаливает. Проблема эта долгоиграющая, и мы ее пока не преодолеем.

**БД** Человечество с таким явлением сталкивается впервые, нет опыта предотвращения негативных эффектов. Один из них – нагрузка на бюджет. Хотя мнения ученых разнятся: одни считают, что старение населения замедляет экономику, другие не воспринимают эту проблему как экономическую. Кто прав, Анастасия Григорьевна?

**А. БОБРОВА:** Как демограф, на первое место поставлю вопросы демографии, поскольку они определяющие. Приведу в пример Японию, традиционно лидирующую по числу долгожителей, которая уже столкнулась с проблемой депопуляции и убылью населения. К 2050 году там прогнозируются многомиллионные потери.

Здорово, что продолжительность жизни растет. Но рождаемость и в мире, и в нашей стране снижается, и эта проблема более серьезная, потому что на экономику влияет не рост доли пожилых людей, а тот факт, что молодежь не подпитывает трудоспособное население.



**КОЛЕДА Екатерина Владимировна.**

Родилась в Копыльском районе Минской области. Окончила Российский государственный социальный университет и Академию управления при Президенте Республики Беларусь. Более 15 лет работает в системе социальной защиты.

А в плане экономики я склонна видеть позитив. Во-первых, это большой ресурс для рынка услуг и товаров. Экономика многих стран, где высокая доля пожилых людей, в плюсе: это и фармакология, и специализированные продукты питания. Такие ресурсы, как пенсионное страхование, социальные услуги на платной основе, тоже дают прирост в экономику, обеспечивающий средства на другие программы...

**БД** Например, направленные на поддержку активного долголетия. Это понятие постепенно входит в наш обиход: человек в любом возрасте может быть ценным для общества.

**Е. КОЛЕДА:** Безусловно. Более того, люди старшего возраста, их житейский опыт и профессиональные знания – это огромный потенциал. И государство заинтересовано в том, чтобы он был востребован и в экономике, и в общественной жизни. Чтобы люди оставались активными, могли реализовать себя и после выхода на пенсию, выбрать то, что по душе: продолжать работать, пробовать что-то новое. Такое участие позволяет многим ощущать свою значимость, нужность.

**БД** Как раз одна из целей национальной стратегии «Активное долголетие – 2030», принятой в Беларуси в декабре 2020 года, – максимально вовлечь пожилых людей в общественную жизнь и создать условия для их самореализации. Расскажите, как она осуществляется?

**Е. КОЛЕДА:** Если говорить в общих чертах, то главная цель – дать возможность пожилым людям повысить качество жизни, в том числе и материально, улучшить состояние здоровья, ощутить удовлетворенность жизнью.

Пожилый человек исполнил свой долг перед семьей и государством, может пожить в свое удовольствие. Тем более что синдром отложенной жизни с возрастом воспринимается более остро. У многих людей 65+ есть желание попробовать себя в чем-то новом. С учетом запросов пожилых людей и была разработана национальная стратегия активного долголетия. Социальная включенность – одна из важных ее задач.

**БД** Что в этом направлении уже сделано?

**Е. КОЛЕДА:** Например, при местных органах власти созданы советы пожилых граждан. Они изучают общественное мнение, хорошо знакомы с местной проблематикой. С учетом их предложений районные или городские власти принимают многие решения. Привлекают заслуженных граждан к работе по патриотическому воспитанию молодежи, проведению экскурсий, различных мероприятий.

В последние годы среди людей «серебряного» возраста активно развивается волонтерское движение. Еще в 2019 году Институт социологии НАН проводил исследование, которое показало, что половина опрошенных старшего возраста готова участвовать в общественной жизни и реализовать себя в качестве волонтера.

В прошлом году мы проводили Первый республиканский слет представителей советов пожилых граждан, а этой осенью на Форуме регионов Беларуси и России «серебряный» волонтер из Витебской области участвовал в дискуссионной площадке, делился опытом с российскими коллегами, обсуждали совместные проекты.



**БОБРОВА Анастасия Григорьевна.**

Родилась в Минске. Окончила БГЭУ. Демограф, кандидат экономических наук, доцент. Руководитель заданий государственной программы научных исследований и проектов по социально-экономическим и демографическим проблемам, участвует в разработке программных документов по социально-демографическому развитию Беларуси.

Одно из направлений волонтерства – посещать детей в интернатах, организовывать для них культурную программу. В Минске, например, есть интересная инициатива «Бабушка на час», а в Минской области в Борисовском районе женщина-волонтер читает книги детям, у которых родители инвалиды по зрению.

Движение набирает популярность, сегодня в Беларуси 3,6 тысячи волонтеров 65+.

**БД** Развивают это направление и общественные организации: Белорусская ассоциация социальных работников с 2013 года осуществляет проект «Минский университет третьего возраста». Ольга Петровна, расскажите нам, как становятся волонтерами 65+, какой стимул у людей в возрасте учиться?

**О. ШИШЛО:** Каждый год в проекте участвует около 600 человек 65+. У нас более 25 направлений, лекции и практические занятия, в том числе онлайн, подключаются не только жители столицы.

Когда начинали, очень востребованы были компьютерные курсы с нуля. Для медиков, например,



**ШИШЛО Ольга Петровна.**

Родилась в Витебске. Окончила факультет белорусской филологии и культуры Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. Работала в редакциях газет «Витьбичи», «Вечерний Витебск», «Вечерний Минск». С 2014 года – в ОО «Белорусская ассоциация социальных работников».

владение компьютером было значимым бонусом – поликлиники как раз переходили на электронное обслуживание. Многие пожилых людей научили тогда пользоваться интернетом, соцсетями: размещать информацию, загружать фото, оплачивать услуги, заказывать доставку на дом. Сегодня более сложные запросы – видео- или фотомонтаж.

**«Одни активны в танцах, путешествиях, другие вяжут, для третьих отдушина – дача, и это тоже активность».**

Популярны и другие прикладные курсы, например «Родовод», где обучают работать с архивными документами. Многие интересуются своей родословной и хотят детям-внукам оставить на память. Краеведение – интересный курс для тех, кто любит путешествовать по стране, посещать исторические места, старинные усадьбы и даже помогать их благоустроить.

Очень востребованы иностранные языки. Бывает, человек 400 желающих, всех не можем охватить. Кто-то учит по медицинским показаниям, для кого-

то стимул – общение с внуками, которые родились за границей и не знают родного языка. Кто-то учит, чтобы путешествовать: в молодости не было возможности, а сейчас едут мир посмотреть.

Есть курс по психологии: как выстраивать отношения со взрослыми детьми, внуками, тема одиночества, ухода близких – в пандемию особенно была актуальна.

Обучение у нас бесплатное, все на добровольной основе. Библиотеки, территориальные центры столицы предоставляют нам помещения для занятий. Поначалу волонтерами была в основном молодежь, сегодня 60 % – люди возраста 65+ из тех, кто приходит в проект.

**Б1 Укрепление связей между поколениями – одна из задач, обозначенных и в национальной стратегии. Думаю, этому способствует и волонтерство: студенты обучают пожилых пользоваться гаджетами, но и молодежи есть чему поучиться.**

**О. ШИШЛО:** Конечно, ребята часто об этом говорят. Сама могу подтвердить: начинала участвовать в программе как волонтер в 2013 году, мы в том числе помогали узникам войны, у нас сложились очень теплые отношения. Это взаимообогащающий ценный опыт общения.

Позже стали развивать другие направления, задействовать активных пожилых людей. Нередко у них широкий круг социальных связей, они привлекают к проекту специалистов из разных областей. Мы даем им возможность применить знания и умения там, где они действительно нужны. Например, медик пишет, что хотела бы делиться опытом и читать лекции о здоровом образе жизни – находим аудиторию, тех, кто хотел бы получить такие знания. Кому-то нужны единомышленники – помогаем найти, и дальше они сами взаимодействуют. Кого-то, наоборот, надо направить, организовать. У нас, например, есть любительницы вязать. Когда был запрос социально-педагогического центра, они для деток навязали теплых носочков.

**В. БОЖАНОВ:** Это здорово, но невозможно создать все условия для каждого. Человек сам должен приложить усилия. Если с возрастом теряешь на-

выки в одном, постепенно переходишь к чему-то другому, осваиваешь новое. Мы обсуждаем сегодня активное долголетие, но человек не живет ради лет, их количества. Все в человеке самой природой предназначено для жизни. В нем заложена борьба и преодоление. Иногда даже врачи говорят: пусть болезнь с вами поборется – и оставляют один на один. Организм мобилизуется, и порой происходит удивительное...

Мы все время ищем, чем занять пожилого человека, чтобы он чувствовал себя полезным. Причем привыкли на государство рассчитывать – оно должно обеспечить. Мне вспомнился случай: был в Германии на курсах, и по утрам, когда шли на занятия, слышали пение. Поинтересовались у местных. Оказалось, компания мужчин в возрасте собирается перед работой на полчаса и поет. Им нравится! Скажите, какие средства надо вложить, чтобы так заинтересовать? Согласен, нужно поддерживать, помочь раскрыться, найти возможности. Но не с позиции нужности: человек не средство для каких-то целей, он сам по себе ценен, в нем огромный потенциал. Важно найти дорожки к душе человека, поддержать дух.



**БОЖАНОВ Владимир Александрович.**

Родился в 1946 году в г. Таганроге. С отличием окончил Университет дружбы народов имени П. Лумумбы (Москва). Более 40 лет преподает в вузах Минска. Автор научных и научно-популярных изданий, методических пособий. Призер Минского полумарафона 2021 года в своей возрастной группе.

**Б1** **Быть полезным – естественная потребность. Главное – в меру, чтоб не раствориться в других, особенно для женщин это актуально, которые живут жизнью и интересами своих детей. Возможно, это в нашем белорусском менталитете закрепилось, Ирина Ивановна? И вообще, каким было в народной традиции отношение к пожилым людям и к долголетию?**

**И. КАЛАЧЁВА:** Взрослых детей, конечно, нужно отпускать и жить своей жизнью. А если говорить об активном долголетии, то в традиционной культуре такого понятия не было. «На доўгае жыццё», «Каб доўга жылі», «Каб былі шчаслівыя», «На добрую долю» – такие пожелания звучали у белорусов. Жизнь подразумевалась как единое целое. Гармония созидания, настроенность на жизнь – все было так естественно и взаимоувязано, так органично, что не нужно было подчеркивать значимость продолжительности жизни. Все, что наработано в национальной культуре, и есть, в принципе, механизмы долголетия, ничего не надо придумывать. Что, по мнению наших предков, необходимо, чтобы человек долго жил и был счастлив? «Там, дзе ў сям’і лад, там і дзеці добра гадуецца», – говорили они. Человек создал ячейку малую, ладную, и в этом ладу, миролюбивом пространстве, все гармонично и взаимосвязано: и бабушки с внуками, и отцы с сыновьями. «Што ў дзяцінстве выхаваеш, на тое ў старасці і абапрэшы». Или о том, как пример родителей влияет на отношение детей к дедушкам и бабушкам: «Пасадзі на печ дзядулю і цябе ўнукі пасадзяць». Уважение к старшему поколению, прежде всего родителям, связано с таким понятием, как человеколюбие. Белорусы по природе своей человеколюбивые. А потеря этого качества влияет на воспитание уважения к родителям. «Бацькоў любі, а старых паважай» – незыблемый постулат предков. Старенький дедушка не за печкой, а за столом со всеми, он центр мироздания этого рода, наделен опытом, мудростью, знанием...

Сегодня мы пытаемся какие-то рубежи определить временные: вышел на пенсию – уже старость. Или 75 лет – старость. Как одна женщина заметила, пожилой человек – значит, уже поживший? Но мы же сейчас есть, мы живы, мы активны! Как говорил



**КАЛАЧЁВА Ирина Ивановна.**

Родилась в м. Порозово Свислочского района. Окончила Минский институт культуры, Минский государственный лингвистический университет. Автор научных работ, учебных пособий и популярных книг о семейных традициях и быте белорусов, воспитании детей.

Владимир Александрович, человек сам рождает эти потребности, находит внутри себя, определяет то, что ему сегодня надо. И сама жизнь задает стимулы. А государственные институты, социальные службы должны быть внимательными к этим запросам.

*«Пожилой человек – кладезь мудрости, опыта, их не купишь и не скачаеш в интернете».*

**В. БОЖАНОВ:** Потребности и привычки формируются у человека на протяжении всей жизни. Если он не читал книг, вряд ли, выйдя на пенсию, отправится в библиотеку. Не раз слышал: пойду на пенсию – начитаюсь. Потом спрашиваешь у такого пенсионера: «Какая у тебя книга на столе?» – «Ой, отстань, когда читать...». А ведь пенсия – это продолжение жизни, а не какой-то рубеж.

И тут еще вопрос – интеллектуальное развитие и физическое. Интеллект стоит на первом месте, он командует всем телом. И если он падает, то и тело тоже. Я, например, с 15 лет бегом занимаюсь, всегда была потребность. И в 69 лет пробежал кросс 21 ки-

лометр. Были сомнения: ну что ты победишь, кому и что докажешь? Умрешь по дороге (у меня мерцающая аритмия) – скажут «добегался». Но все-таки пробежал, и организм справился. Кросс 42 километра в Гомеле тоже выдержал. Вот это испытание и преодоление себя, своего страха, открытие своих возможностей. Как древние греки говорили, смотри в себя, исследуй. И этот процесс – на всю жизнь. У греков было три ориентира – красота, мера и гармония. Ни одного экономического показателя!

**А. БОБРОВА:** Мера! (Улыбается.)

**В. БОЖАНОВ:** Это скорее моральная составляющая – умеренность во всем. Все должно сочетаться, быть в гармонии. Мы упоминали Японию, читал, что в 1950-е годы там провели опрос на тему «Счастливы ли ты» и какой-то процент ответил утвердительно. Через 50 лет повторили такой же опрос и оказалось, что процент не повысился, хотя экономический уровень вырос значительно. Человек стремится к деньгам, растут потребности, но довольства нет. Потому что интеллект, душа должны быть на первом месте. Конечно, пенсионерам надо помогать, в том числе и финансово. Но важнее душу пробуждать, иначе наше корыстолюбие, погоня за тем, что престижно, возьмет верх.

**И. КАЛАЧЁВА:** Пару слов о том, как белорусы относились к физическому и эстетическому развитию. Это богатое пространство для формирования человека. У наших предков были пожелания: «Абы здароўе, а жыццё будзе». Молодоженам говорили: «Дару бытам добрым, векам доўгім ды моцным здароўем». Подразумевали не только физическое, но и моральное, духовное здоровье – это неделимо, и в этой полноте, неделимости счастье и ценность жизни. Достоинство человека в том, чтобы соединить и сохранить психическое здоровье с физическим и моральным, с теми качествами, которые делают человека человеком.

И о труде из народной мудрости: «Працаваць не любіш – чалавекам не будзеш», «Дзе праца, там і песня». Чувствуете установку: труд – осмысленная эстетическая деятельность. Научись работать и находить в этом радость – будешь жить в счастье и достатке. Родители столь хорошо чувствовали детей, что работу, которую ребенок не был готов

выполнять, не поручали. Он естественно включался в трудовую занятость, поэтому «працуй і смак май!».

Напрямую связано с трудовой деятельностью, с физическим развитием, конечно, умственное. Мы, белорусы, можем гордиться тем, что восприняли идею наших предков о том, что «праца робіць чалавека разумным». У нас такой высокий уровень, стандарт образования, что, можно сказать, Минск – город студентов. Все учатся, не только молодежь, – оказывается, есть университет третьего возраста, и он востребован.

**БД** **Сегодня само понятие о возрасте меняется, современных бабушек-дедушек часто язык не повернется так назвать: моложавые, стройные, стильные. И в одежде сегодня нет каких-то строгих разграничений, и в увлечениях. И стиль общения меняется.**

**И. КАЛАЧЁВА:** Но границы в общении нужны. Как-то слышу: моей знакомой внучка звонит и обращается к ней по имени. Как так, удивляюсь? А у нас договоренность, говорит, меня внучка будет называть только по имени. На мой взгляд, это неправильно. Или когда, например, мама заявляет, что она для своей дочери – подружка. А ведь совсем недавно в

нашей традиции было обращение к родителям на «вы». Казалось бы, деталь, но важная, подчеркивает уважение. Уже в нашем веке из Европы к нам пришло это «ты». Мы не хотим выглядеть архаичными. И многое уже изменилось: сегодня дерзкая бабушка на мотоцикле – вызов времени, конечно, но и достижение! Это уже не бабушка в платочке.

**«Моральная готовность не к жизни, а к старости – она-то человека и губает».**

**В. БОЖАНОВ:** Жизнь меняется, и мы в любом возрасте должны меняться. Мне нравится категоричная фраза по теории Дарвина: эволюционируй или умри!

**БД** **Эти изменения влияют в том числе и на продолжительность жизни, и на ее активность. Если человек не развивается, то деградирует – в любом возрасте.**

**И. КАЛАЧЁВА:** Согласно, надо адаптироваться к новым условиям, а не становиться в позу. Один коллега возмутился, что ему текст перешлю по интернету: «Что вы, я вообще не подхожу к компьютеру!» Это тоже крайность.



Турнир по легкой атлетике среди пожилых людей в Белорусском государственном университете физической культуры. Октябрь 2023 года



На фестивале «Вытокі» в Новогрудке настоящий фурор произвели модели «серебряного» возраста. 2022 год



В центре социального обслуживания населения Ленинского района Гродно пожилые люди с удовольствием занимаются творчеством, например, шьют игрушки для детей

**Е. КОЛЕДА:** Большинство все же меняется, и сегодня часто говорят, что нужен «ребрендинг» образа пожилых. Это уже не бабушка в платочке, как вы отметили, и не дедушка с палочкой, а бабушка на мотоцикле, например, или с парашютом. Но как увязать наши традиции и современные тренды, а главное, с пользой для общества?

*«„Бацькоў любі, а старых паважай“ – незьблемы постулат продкаў».*

**И. КАЛАЧЁВА:** Чувствуется, что запрос есть. Другое дело, чем сопроводить, чтобы не навредить. Думаю, сама жизнь подскажет, что лучше выбрать, не надо опережать события. Важнее, как отмечал мой коллега профессор, доктор философских наук Валерий Владимирович Поздняков, формировать в человеке мышление: он сам должен размышлять о проблеме, разбираться с ней, а не искать, кто это за него сделает. И государство, и органы соцобеспечения, и общественные организации должны давать не рыбку, а удочку.

**О. ШИШЛО:** Сегодня у аудитории есть запрос на ролики и фото, где люди 65+ прыгают с парашю-

том или в других экстримах участвуют, – у интернет-ресурсов тогда больше просмотров. Но если часто такие картинки мелькают, возможен перекокс. Одни активны в танцах, путешествиях, другие вяжут, для третьих отдушина – дача, и это тоже активность. Главное – не навредить, чтобы картинки с бабушками-парашютистками не вызвали отторжения у пожилых людей с иной активностью, чтобы они не думали, что с ними что-то не так. У кого-то – путешествия, новые отношения, а я сижу на даче! Это как для молодежи модельная внешность с заданными параметрами 90-60-90, в которые большая часть не вписывается. Для человека в возрасте первый фактор – здоровье физическое, ментальное, это та база, на которой можно выстраивать остальное. И выбирать по своему темпераменту, интересам.

**В. БОЖАНОВ:** Часто люди, подходя к определенному возрасту, начинают расставлять себе красные флажки – мне уже это нельзя. Как пример, я купил себе самокат, не электрический, обычный. Сначала доехал от Минска до Смолевичей, в следующий раз до Барановичей. В прошлом году до Гомеля добрался. А барьер-то начинается с подъезда: выхожу на улицу и окружающие смотрят с недоумением.

Не говорят, но я кожей чувствую и во взглядах ловлю осуждение.

**Б1** **Зависть, Владимир Александрович, – им, может, тоже хочется!**

**В. БОЖАНОВ:** А еще отмечаю, как некоторые радуются, что у них болезни есть, всем, кто готов слушать, рассказывают, с удовольствием палку берут, жалеют себя. И тем самым ускоряют процесс увядания, немощности. Моральная готовность не к жизни, а к старости – она-то человека и сгибает. Не можешь это – попробуй что-то попроще, но не останавливайся, не сдавайся. У меня самокат сломался – я пересел на велосипед. Кстати, и сюда на нем приехал. Это жизнь, я все время переключаюсь, нахожу альтернативу.

**А. БОБРОВА:** Но не у всех такой потенциал: люди разные, генетика разная. И установки. И от окружения многое зависит. Конечно, для пожилых людей важно продолжать развиваться, преодолевать стереотипы, связанные с возрастом, учиться находить общий язык со взрослыми детьми и внуками. И для молодежи полезно: пожилой человек – кладезь мудрости, опыта, их не купишь и не скачаешь в интернете, надо накопить самому, прошагать этот путь. Для пожилых людей важно ощущать поддержку близких, а не только чувствовать себя нужным, полезным.

**О. ШИШЛО:** К нам мужчина ходил на занятия, нравилось, чувствовался подъем, настроение появилось. Но в семье не понимали, возмущались: занимаешься ерундой, внука смотри. Мы и расписание меняли, чтобы он успевал внука забирать, но недовольство семьи оказалось сильнее. Но это, скорее, единичный случай. Чаше дети все-таки поддерживают.

А про генетику и установки скажу на примере своих близких, у которых этого внутреннего потенциала не было с молодости и всю жизнь настроенность на негатив. И ты поддаешься этому влиянию. Помню, как волонтером начинала вести занятия и

видела, как глаза у некоторых горят, сколько энергии положительной, как они фонтанируют идеями! Пример того, как можно жить по-другому, реагировать, искать варианты. И рядом с ними начинала меняться, поступать по-новому. Вижу, что к нам в проект многие приходят именно для того, чтобы получить такую внутреннюю подпитку.

**И. КАЛАЧЁВА:** Очень хорошая практика – привлекать молодых волонтеров в помощь пожилым. Ведь разрыв поколений сегодня очень ощутим. И если молодой человек научит чужую бабушку пользоваться приложением в телефоне, то польза будет прежде всего для этого молодого человека. И конечно, исходя из потребности пожилых людей. А потребности, они очень глубоко в человеке, их надо выживать и даже формировать.

*«Сегодня дерзкая бабушка на мотоцикле – вызов времени, конечно, но и достижение».*

**О. ШИШЛО:** А начинать с того, чтобы разрешить себе что-то хотеть, изменить установки. Сегодня женщины, которые приходят в проект, у нас их большинство, отмечают как хорошее то, что у них появилось время для своих увлечений. После курса психологии они организовали дамский клуб, и сейчас он популярен, меняли стиль, привычки, учились не жалеть денег на себя. Был курс и по финансовой грамотности, после которого женщины с удивлением отмечали: впервые на пенсии стало хватать денег! Оказалось, менять привычки можно в любом возрасте. А меняется поведение, тогда и настроение другое, и жизнь.

**Б1** **Мне кажется, разговор получился интересный. Спасибо за участие и опыт, которым вы поделились.**

*Модератор «Дискусійнай пляцоўкі»*

*Анна МАСЛЯКОВА*

*Фото Кристины АКСЁНОВОЙ, из архива БЕЛТА*