

Вокруг света в 80 лет

ТЕКСТ:
Ольга Растегаева



← Обложка книги Жюль Верна «Вокруг света за 80 дней». Наверняка этот замечательный приключенческий роман многих убедил отправиться в путешествие прямо сейчас. Большим его поклонником был, кстати, Лев Толстой

Мир стареет. Но сохраняет бодрость духа. Глобальные демографические тенденции способствуют тому, что доля возрастных путешественников с каждым годом растет, оказывая сильнейшее воздействие на развитие мирового туристического рынка. Согласно исследованию сайта для поиска билетов, отелей и проката автомобилей Skyscanner.ru, рекордсменами по частоте поездок стали россияне старше 45 лет – именно в этой возрастной группе самый высокий показатель (17%) тех, кто отправляется отдыхать не меньше шести раз в год. Правда, достигнув 60-летнего возраста, россияне, как правило, оседают на даче, отказываясь от дальних направлений. А зря, потому что возраст странствиям не помеха. Рассказываем, как путешествовать, когда тебе глубоко за 30 и даже за 70.

«Мы группа дайверов, все друзья и на пенсии», – представил мне своих друзей седовласый мужчина по имени Ник в одном из природных лагерей (лодже) в диких джунглях Папуа – Новой Гвинеи. Проведя более 40 часов в воздухе, чтобы добраться на остров, совершив ряд погружений на побережье Тихого океана, Ник, его жена и друзья решили ближе познако-

миться с богатой культурой и племенами, отправившись в глубь страны. Каждому из участников поездки было за 70. И никого из них не остановили переживания о здоровье, опасность подхватить малярию или диарею. В той же поездке я познакомилась с путешественником Бобом, который совершил очередное кругосветное путешествие на небольшом самолете, когда ему было 80 лет. Всех этих

путешественников в преклонном возрасте объединяли любовь к странствиям, неуемная энергия и жажда увидеть что-то новое. И, собственно, все это не имеет никакого отношения к возрасту.

Большинство историй об отважных путешественниках-пенсионерах мы слышим о жителях из других стран, вышедшие же на заслуженный отдых россияне к поездкам в возрасте относятся с большой осторожностью. И часто отказываются от возможности увидеть мир и получить новые впечатления. Старея, многие думают, что все важное и интересное уже осталось позади, и это самая большая ошибка. Годы с пенсионным удостоверением могут быть полными впечатлений, неторопливым

течением времени и незаполненными делами в ежедневнике – ведь больше не нужно возвращаться из отпуска на работу в определенный день. Наконец-то есть время на то, чтобы погрузиться в новые места и культуры, жить настоящим моментом. Будучи смелыми и благоразумными, подготовленными, принимая меры предосторожности и взвешивая риски, можно поехать в долгожданную поездку, о которой так долго мечтали. И не одну.

Приведем несколько доводов, почему стоит отбросить страхи, собрать чемодан и отправиться в приключение.

Избавиться от стресса и почувствовать энергию жизни

«В ожидании дня начала своего путешествия, тщательно спланированного заранее, я пребывала в весьма волнительном состоянии. Я много читала о городе, куда давно хотела попасть, буквально все, что попадалось, – от истории до молодежных блогов с рекомендациями увидеть что-то необычное. Я купила несколько новых

вещей, освоила полезные функции в телефоне. Иногда мне казалось, что я излишне беспокоюсь, но потом поняла главное: я выключилась из ежедневной рутины и моя жизнь полна эмоций», – делится своим рассказом пенсионерка Елена Бурнашова.

Многочисленные исследования однозначно говорят о том, что пожилые люди, которые путешествуют, счастливее и здоровее тех, кто предпочитает оставаться дома. «Путешествия могут повлиять на уверенность в себе, поскольку там мы преодолеваем страхи и выходим из своей зоны комфорта, – утверждает психолог Яна Неклюдова. – Это способствует здоровому старению и активному долголетию, жизненной силе, снижает стресс и изгоняет депрессию. А эти факторы, в свою очередь, приводят к долгосрочным выгодам, таким как снижение риска сердечных заболеваний или болезнь Альцгеймера».

Найти новых друзей

Однажды я была в деревне под названием Огими на японском острове Окинава, который славится своими долгожителями. Секрет

Оказаться на другой планете легко, не покидая территорию России. Другая планета – это Камчатка, самый уникальный горный регион России, который является частью Тихоокеанского огненного кольца



За перезагрузкой и творческим вдохновением отправляйтесь на Алтай, где художник и путешественник Николай Рерих искал вход в Шамбалу, таинственную страну из буддийских священных текстов, где достигается состояние полного единения человека с Создателем

ЕСЛИ ВЫ ДАВНО НИКУДА НЕ ЕЗДИЛИ, ВОЗМОЖНО, СТОИТ НАЧАТЬ С ГОРОДА, РАСПОЛОЖЕННОГО НЕПОДАЛЕКУ ОТ ВАС, И НЕСПЕШНО ПРОВЕСТИ ТАМ ПАРУ ДНЕЙ. А ВЕРНУВШИСЬ, СОСТАВЬТЕ СПИСОК ТОГО, ЧТО ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ЕЩЕ УВИДЕТЬ

оказался прост. Достигнув преклонного возраста, седовласые японцы отправлялись в дружное комьюнити – сообщество, где все следуют понятию «икигаи» – тому, что дает смысл жизни. Жители Огими много общаются друг с другом, делают все сообща – от зарядки до прогулок и готовки полезной еды.

Путешествие и есть то самое икигаи. Оно требует социальных и коммуникативных навыков. В поездках нужно много взаимодействовать с людьми – с обслуживающим персоналом, новыми попутчиками, новыми жителями, которых вы встречаете на пути. Социальная активность в поездке высока, оттого она требует значительных когнитивных способностей. Кроме того, любая поездка – это шанс обрести новых друзей по интересам, новое хобби, увлечься новой идеей. В совместном приключении легко встретить кого-то близкого по духу, с кем можно посмеяться, поделиться историями. Яркая поездка, в которой будет так много впечатлений, даст повод обсудить увиденное с семьей и друзьями. А воз-



«СТРАНСТВИЯ – ЛУЧШЕЕ ЗАНЯТИЕ В МИРЕ. ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ МНОГО ЕЗДИЛИ, Я УЗНАЮ СРАЗУ ИЗ ТЫСЯЧИ. СКИТАНИЯ ОЧИЩАЮТ, ПЕРЕПЛЕТАЮТ ВСТРЕЧИ, ВЕКА, КНИГИ И ЛЮБОВЬ. ОНИ РОДНЯТ НАС С НЕБОМ. ЕСЛИ МЫ ПОЛУЧИЛИ ЕЩЕ НЕДОКАЗАННОЕ СЧАСТЬЕ РОДИТЬСЯ, ТО НАДО ХОТЯ БЫ УВИДЕТЬ ЗЕМЛЮ»

Константин Паустовский

можно, подтолкнет к тому, чтобы завести свой блог, где можно будет делиться опытом путешествий, выйдя на пенсию.

Воспользоваться интересными предложениями и получить скидки

Большинство музеев, парков и прочих заведений любезно предлагают пенсионерам, достигшим обычно 65-летнего возраста, особые тарифы. Хотя некоторые предложения можно найти

и от 55 лет. Входные билеты стоят намного дешевле, чем когда вы их покупали, будучи молодыми. В среднем можно рассчитывать на скидку 10–30% и даже иногда выше. Специальные цены предлагают отели, авиакомпании, горнолыжные курорты, пункты проката автомобилей, экскурсионные бюро, рестораны, круизные и железнодорожные компании. Множество достопримечательностей и вовсе можно осмотреть бесплатно, предъявив пенсионное

удостоверение и седины. Крупные компании могут предлагать и пенсионный членский билет, условный Senior Pass, с ежегодным небольшим платным взносом, дающий преференции при покупках билетов с гибкими условиями, провоза бесплатного багажа. Это может оказаться выгодным предложением, если часто пользоваться услугами одной авиа- или железнодорожной компании.

Туристические агентства предлагают множество

тематических туров для пожилых людей с облегченной программой, не предполагающей больших физических нагрузок. Организованные путешествия выгоднее по цене, поездки соло всегда будут намного дороже.

Осуществить наконец-то мечту

Советов, куда отправиться, когда вам за 60+, мы не дадим. Расстояние и пункт назначения вторичны,

важно то, что вы решились отправиться в свое путешествие. Возможно, вы мечтали увидеть какой-то городок с детства, побывать в далекой стране, изучить свои корни или повеселиться на карнавале. Те, кому позволят силы, могут взбираться на непокоренные вершины, ходить по многокилометровым маршрутам. Если вы адепт спокойного отдыха, вам понравятся морские круизы, тематические речные или комфортабель-

Речные круизы – оптимальное сочетание активного и комфортабельного отдыха. Из столицы можно уйти в «Московскую кругосветку» – такое название носят круизы по круговому маршруту Москва – Нижний Новгород – Москва

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОДНОЗНАЧНО ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПУТЕШЕСТВУЮТ, СЧАСТЛИВЕЕ И ЗДОРОВЕЕ ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА. ПУТЕШЕСТВИЯ ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЮТ АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ, ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ, СНИЖАЮТ СТРЕСС И ИЗГОНЯЮТ ДЕПРЕССИЮ

ные культовые железнодорожные туры. Еще одной интересной идеей может стать волонтерство, изучив предложенные варианты, можно получить новый опыт. Главное – планировать поездку с четким пониманием, что лучше для вас на данном этапе жизни. Если вы давно никуда не ездили, возможно, стоит начать с города, расположенного неподалеку от вас, и неспешно провести там пару дней. А вернувшись, составьте список того, что вам хотелось бы еще увидеть.

«Чем вы занимаетесь дома, когда приезжаете из поездки?» – поинтересовалась я у пожилого Ника и его друзей тогда на берегу реки Каравари. «Увлеченно планируем новое приключение. Это мое лучшее времяпровождение на пенсии», – подмигнул мне Ник. ♦

1.

Установите на смартфон приложения с переводчиками и навигатор для ориентировки на местности с картами. Изучите, как они работают, – и это сильно облегчит выход из самых сложных ситуаций. Перед поездкой можно изучить окрестности на Google Street View. Если все вышеописанное вас немного испугало, просто попросите детей или внуков вам помочь.

2.

Возьмите с собой все лекарства на весь срок путешествия. Многие привычные препараты в других странах продаются только по рецепту. Положите необходимый запас лекарств в оригинальной упаковке с собой в ручную кладь. В случае если авиакомпания потеряет багаж, все необходимые таблетки будут под рукой.

Несколько важных советов для тех, кто уже купил билеты и изучил пункт назначения

3.

Пройдите медицинское обследование, чтобы знать больше о том, к чему вы готовы физически. Особенно если в анамнезе есть ишемическая болезнь сердца, гипертония, хроническое заболевание или недавно перенесенная операция. Не переоценивайте свои возможности. Как долго вы можете ходить пешком, как высоко можете подняться по лестнице или по тропинке вверх, укачивает ли вас на море или во время движения по серпантину? Есть ли на что-то аллергия? Ответы на эти вопросы нужно знать заранее. Также проконсультируйтесь с врачом о необходимых для путешествия прививках.

4.

Не пренебрегайте медицинской страховкой. Да, на нее придется потратиться, но в конечном итоге вы будете знать: что бы ни случилось, вы под защитой.

5.

Перед бронированием уточните, есть ли лифт в отеле, а в случае его отсутствия – предоставляет ли гостиница услуги по помощи с поднятием багажа или готова ли предложить размещение на первом этаже.

6.

Закажите себе специальную еду на рейсе. Большинство авиакомпаний предлагают разнообразные опции от безглютенового до низкокалорийного питания. Выбрать что-то из предложенного меню можно на сайте авиакомпании не позднее чем за 36 часов, введя номер своего бронирования. Здесь же можно выбрать себе место в самолете, желательнее у прохода. Так вы сможете вытянуть ноги во время долгого полета, не беспокоя никого, ходить в туалет.

7.

Во время перелета старайтесь пить много воды, прогуливайтесь по салону один раз в пару часов, чтобы предотвратить образование тромбов, делайте рекомендованную авиазарядку. Наденьте перед полетом компрессионные чулки.

8.

Сделайте копии документов, а также носите с собой контактные данные ваших близких для связи на экстренные случаи.

9.

Возьмите в путешествие запасные очки. Ведь если они потеряются или сломаются, вы не сможете оперативно получить новые. Также стоит положить в багаж запасные батарейки для слуховых аппаратов.

10.

«Внимательно относитесь к еде, ведь с возрастом желудок становится более чувствительным», – советует Ольга Еремеева, врач-нутрициолог. Она рекомендует не употреблять сырые морепродукты и овощи, чрезмерно острую пищу, чтобы избежать проблем с пищеварением. «В поездках лучше придерживаться своей диеты, но все же не быть строгим к себе. Попробовать что-то новое из блюд местной кухни обязательно нужно. Но пусть все будет в меру, главное – руководствоваться здравым смыслом. И обязательно пейте только бутилированную воду».

11.

Сообщите персоналу в аэропорту во время досмотра в случае необходимости о наличии кардиостимуляторов, имплантатов тазобедренного и коленного суставов, протезах. На всякий случай лучше иметь заключение врача, переведенное на английский язык, или карточку с описанием устройства, если путешествуете в другую страну.

