

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

«третьего» возраста

«Я, может, только
жить начинаю
– на пенсию выхожу».

почтальон Печкин

1 октября – Международный день пожилых людей. В нашей жизни бывает так: обретя долгожданную, казалось, свободу, человек теряется и не понимает, как ею распорядиться. Вот и выход на пенсию может стать стрессом, ведь меняется не только образ жизни, но и приоритеты. К счастью, далеко не все пенсионеры расценивают выход на пенсию как завершение самого интересного времени жизни. Скорее наоборот – они радуются, что наступил новый период, обещающий много открытий.



В КЦСОН «Милосердие»

КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МОЛОДЫМ И ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ?

Заслуженный отдых – самое время вспомнить о любимом хобби, посвятить ему все свободное время. Если такого занятия пока отыскать не удалось, можно попробовать пробудить свои скрытые таланты.

Заняться саморазвитием – тоже вариант привлекательный, сейчас масса возможностей для творчества, и для пожилых людей в городе и районе открыты художественные студии, танцевальные группы и певческие коллективы.

К примеру, в КЦСОН «Милосердие» вот уже несколько лет существует вокальный ансамбль «Кружева России» и театральная кружок «Забавушки». В его составе люди разного возраста, но всех их

объединяет желание заниматься полезным и интересным делом. По словам культурного организатора центра Ларисы Мостовой, эти объединения, созданные с целью раскрытия творческих возможностей людей пожилого возраста, стали местом их общения и совместного приятного времяпрепровождения. А это самое главное.

Вот уже два десятка лет существует народный самодеятельный коллектив «Хор русской песни», которым руководит Галина Галушко. И это не просто коллектив, объединяющий поклонников хорового искусства, но и большая, дружная семья, со своими традициями и разноплановым репертуаром.

В чем «Секрет молодости»,

не понаслышке знают участницы одноименной театральной студии ДК «Газовик». Как отметила Наталья Пожидаева, старший методист КСК Казымского ЛПУ, здесь всегда рады творческим натурам, неравнодушным к театральному искусству.

И таких людей на протяжении семи лет только прибавляется.

Если вы верите в себя, то ваша убежденность и твердость подготовят благоприятную почву для позитивных изменений в жизни. И это не зависит от возраста!

КАК НАЙТИ ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ?

Можно создать новый круг общения, завести друзей, разделяющих общие интересы, и сделать свою жизнь наполненной эмоциями, насыщенной и счастливой. В экоцентре «Нуви Ат» вам всегда помогут: здесь каждое воскресенье собираются мастера декоративно-прикладного творчества, которые дают мастер-классы. Любый желающий в течение выходного дня может посетить центр в удобное для него время и взять уроки бисероплетения и макраме. Как сообщила нам директор учреждения Зинаида Каксина, на посещения пенсионерами действующих экспозиций действует скидка в 50 процентов, но в эти выходные визиты для них будут бесплатными.

По словам директора Дворца детского (юношеского) творчества Нины Брувель, не только дети, но и пенсионеры могут посещать занятия кройки и шитья, макраме и научиться вязать «веселые узелки». Пенсионеры имеют возможность посетить занятия по технике «Батик» – росписи по ткани. Ручная художественная роспись тканей – своеобразный вид оформления текстильных изделий, уходящий

своими корнями в глубокую древность.

Библиотеки Белоярского района создают все возможности для реализации потенциала пожилых людей, содействуют образованию, культурному развитию и организации интересного досуга. Пожилые граждане с удовольствием посещают массовые мероприятия, занятия клубов по интересам, обучаются компьютерной грамотности, являются активными членами клуба «Литературное кружево Белоярского». Цель клуба – создание условий для успешного развития творческого потенциала поэтов Белоярского и приобщение к искусству слова начинающих поэтов. По словам Риммы Цокур, одного из активистов, участники клуба принимают участие в различных литературных и творческих конкурсах различных уровней.

Самое главное при выходе на пенсию – жить в свое удовольствие и радоваться каждому дню. Важно выбрать то, что будет для вас наиболее интересным. А возможности – бесконечны!

Кермен УТАДЖИЕВА
Фото автора

КАК ОСТАТЬСЯ АКТИВНЫМ ЧЛЕНОМ ОБЩЕСТВА?

Одной из серьезных проблем пожилых людей является обособленность и потеря связи с обществом. Когда человек становится старше, поддерживать отношения с окружающими на прежнем уровне все труднее даже для тех, кто до сих пор вел активную социальную жизнь. В такой ситуации очень важно оставаться открытым для новых связей. И вам всегда в этом поможет спорт.

«Все, кто хочет заниматься активными видами спорта, всегда могут найти занятие по душе. Для этого у нас есть все возможности», – говорит Татьяна Васюк, заместитель

директора МАУ «Дворец спорта». «У нас работает тренажерный зал, можно постигать азы настольного тенниса, научиться стоять на лыжах и кататься на коньках. Есть у нас и группы здоровья по физкультуре. Все занятия ведутся опытными специалистами согласно расписанию».

«Ежедневно в утренние часы тренеры проводят занятия на воде с пенсионерами», – рассказал нам Сергей Федоров, заместитель начальника КСК Казымского ЛПУ. Ну, а для тех, кто хочет закрепить свои навыки пловца, есть возможность посещения бассейна в вечерние часы.

ОТ РЕДАКЦИИ: в следующем номере мы расскажем, какие объединения и клубы по интересам для пенсионеров действуют в сельских поселениях района. Не пропустите!