



Быть занятым – это самое дешевое лекарство

С ТАКИМ ДЕВИЗОМ ИДЕТ ПО ЖИЗНИ НАДЕЖДА БУЛИЧЕВА, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ТАНЦЕВАЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА «ЭЛЕГАНТНОСТЬ» В КЛУБЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ», КОТОРЫЙ ОТКРЫЛСЯ В ДОЛГОПРУДНОМ В РАМКАХ ОДНОИМЕННОГО ПРОЕКТА ГУБЕРНАТОРА.

Марина ЛИТВИНОВА.
Фото Алексея КОРСАКОВА.

Надежда дает мастер-классы, тренирует учеников как молодого, так и «серебряного» возраста, ведет подготовку к городскому балу. Как ей это удается – узнал корреспондент «Долгих Прудов».

– Надежда Васильевна, расскажите, пожалуйста, в чем плюсы танцевальных занятий после 55-60 лет?

– Человек вообще должен быть чем-то занят, начиная с самого раннего детства. Танцы – это лучший вид занятости, и они не имеют возрастных ограничений. После выхода на пенсию появляется свободное время, и оно не должно посвящаться сидению на скамейке. За границей люди, которые выходят на пенсию, ведут активный образ жизни. Слава Богу, и у нас стали понимать, что природа не вычеркнула нас из жизни. Танцы – прекрасный вид творчества, потому что они объединяют и физическую, и умственную нагрузку, так как постоянно приходится запоминать движения. Танец – это и проявление каких-то эмоций, чувств, потому что он свя-

зан с музыкой. Кроме того, через танец проходит физическое оздоровление.

– Какой стиль танцев вы преподаете?

– Наш коллектив называется «Элегантность», и танцевальные стили соответствуют возрасту. Потому что очень часто то, что позволено в 17 лет, выглядит вульгарно в зрелом возрасте. У нас очень много направлений. Не вдаем-

СПРАВКА

ЗАПИСАТЬСЯ НА ТАНЦЫ можно в Управлении социальной защиты населения по адресу: г. Долгопрудный, ул. Циолковского, 24. **Тел. 8 (495) 408-64-66.**

ся в подробности, не стоим у станка, оттачивая по полгода одно движение стопы, как это делают профессионалы. Я считаю, нам это не нужно, потому что люди хотят получать скорее эмоциональную разгрузку, соединя-

рико-бытовым, цыганским танцем. Слегка затрагиваем испанский и восточный танец, последний дает очень хорошую физическую нагрузку. Сейчас в приоритете – историко-бытовой танец. По моей инициативе 8 февраля состоится Большой долгопрудненский благотворительный бал в ДК «Вперед», начало в 17 часов. У нас еще есть молодежная группа, и я хочу объединить людей всех возрастов. Бал пройдет в поддержку благотворительного фонда «Сила Веры», взнос можно делать по желанию. Помогают организовать это мероприятие город и Комплексный молодежный центр. Предполагается дресс-код: дамы приходят в вечерних платьях (в пол), кавалеры – в строгих костюмах. Хочется заложить традицию проводить такие балы в нашем городе.

– Каков возраст участников вашего танцевального коллектива?

– Я не отказываю никому. Есть и те, кто работает, они занимаются в вечерних группах. Занята и молодежь. В прошлом году мы проводили спектакль «Очи черные». В нем были заняты все мои группы: детская, молодежная и «серебряная». Люди все разные, кто-то вообще никогда не танцевал. Кто-то танцевал и вспоминает свой опыт, приходя на занятия.

– Сложно ли было создать свой коллектив?

– Я всю жизнь мечтала об этом, но не складывалось. В приоритете, наверное, как и у всех, были дети. Но силы остались, а желаний – вообще через край, поэтому удалось воплотить то, что хотелось когда-то давным-давно. Танцевать – это же просто здорово! Не передать словами то состояние, когда наступают минуты после большого труда. Прически, макияж, костюмы – все

способствует улучшению настроения. Эти положительные эмоции остаются на очень длительный период.

– Что бы вы посоветовали людям в возрасте, которые стесняются танцевать?

– Ничего не стесняться! Приходить и забывать свои комплексы, особенно, когда тебе уже за... Я сама в этом возрасте, и поэтому понимаю, что идет переоценка ценностей и взглядов на жизнь. Ко мне пришли те, кто это уже сделал. Кто сомневался – перестал сомневаться. В нашей жизни очень многое решают чувства. Танец выражает чувства и эмоции через движения. Это иногда важнее, чем просто физическая нагрузка. Танцы дают жизненный тонус, который должен быть обязательно, если мы хотим жить, а не существовать.

МНЕНИЯ

Жанна ЛОСЕВА:

– Я посетила уже несколько занятий. Танцуем у Надежды Буличевой вместе с мужем. В основном курсы «Активного долголетия» посещают женщины, мужчин мало. Сегодня на танцевальное занятие в Комплексном молодежном центре пришли десять женщин и двое мужчин. Здесь дружеская обстановка. Главное, что я здесь получаю, это положительные эмоции.

Виктор ЛОСЕВ:

– Мне 72 года. Начинать слесарем, закончил трудовую деятельность техническим директором фирмы. Все пожилые люди живут в замкнутом пространстве. У детей своя жизнь, часто мы своей опекой раздражаем их. А надо жить своей жизнью. Дети что-то покажут в телефоне и убегут, сейчас время такое, без смартфонов трудно. А в клубе «Активное долголетие», например, есть специалисты, которые могут все рассказать от и до, выслушают. После ухода на пенсию обязательно надо найти себе какое-то занятие, увлечение, то, чего не хватало в обычной жизни. У нас всегда слово «надо» по жизни: надо детей поднимать, выучить их. Сейчас предоставляется возможность делать то, что нравится. Это первый мотив. Второй мотив – после наполненной событиями жизни, когда постоянно куда-то бежишь, нужно заполнить чем-то свободное время. Рисовать, писать, танцевать – все, что угодно. Танцы, кроме физической нагрузки, несут еще и эмоциональную составляющую, доставляют удовольствие. Всем рекомендую.

Владимир ПРОКОПЬЕВ:

– Я из Чувашии, из города Чебоксары. Занимался танцами с шестого класса, поступал в балетную студию, танцевал в массовых сценах. Сейчас многое подзабыл, если честно. Я – танцор-любитель. Еще участвовал в народном ансамбле, занимался бальными танцами. На заводе работал. Я вообще за активный образ жизни: на лыжах катаюсь, летом бегаю. Сейчас снега нет, поэтому пришел на танцы.

8 февраля в 17.00

В ДОМЕ КУЛЬТУРЫ «ВПЕРЕД» СОСТОИТСЯ **БОЛЬШОЙ ДОЛГОПРУДНЕНСКИЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ БАЛ.**

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-903-512-01-31.

ясь с музыкой, отключаясь от мирских дел. Занимаемся русским, исто-