

Вера Ивлева: Я поменяла телевизор с диваном на лыжи и велосипед

**Активное
долголетие**
В ПОДМОСКОВЬЕ
ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

О ТОМ, ЗАЧЕМ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ПЕНСИОНЕРУ И КАК ОСТАВАТЬСЯ СПОРТИВНЫМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, РАССКАЗЫВАЕТ УЧАСТНИЦА ПРОГРАММЫ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».

Марина ЛИТВИНОВА.
Фото Алексея КОРСАКОВА.

Программа «Активное долголетие» была запущена губернатором Московской области Андреем Воробьевым в 2019 году. Жители пенсионного возраста – женщины с 55 лет и мужчины с 60 лет – теперь могут выбрать для себя курсы творческой или спортивной направленности и посещать их совершенно бесплатно.

ДИСЦИПЛИНА – В КАЛЕНДАРЕ

Для кого-то время выхода на пенсию становится заслуженным отдыхом, для кого-то – потолком в развитии. Вера Ивлева, посещающая несколько курсов по программе «Активное долголетие», восприняла этот возраст иначе.

– Выход на пенсию – замечательное время, которое можно потратить на себя, чего не было в молодости, – говорит она.

Несмотря на массу свободного времени, Вера Александровна до сих пор по привычке составляет график дел.

– Тайм-менеджмент очень важен, – говорит она. – Меня так научила жизнь. И я всегда распределяла время, зная, что должна сделать каждый час. Пишу дела в календаре-раскладушке на три месяца. Конечно, все не пропишешь, но все равно стараюсь придерживаться плана, пото-

му что без дисциплины будет хаос.

ДОМКРАТ ДЛЯ ПОДРУГИ

Подруга Веры Елена – человек другого склада. И может немного расслабиться без поддержки.

– Кто-то должен быть таким «домкратом», – убеждена Вера Ивлева. – Когда человек один, ему часто трудно встать с дивана, и иногда необходима именно подруга, которая скажет: «Мы сегодня идем в бассейн!». И это очень хорошо подстегивает. Некоторые ходят одни и говорят: «Я хожу только потому, что здесь встречу еще несколько человек, с которыми пообщаюсь». Это волевые люди, которые сами могут встать и пойти на занятие.

В календаре Веры Ивлевой – бесплатные туристические экскурсии, занятия танцами, пением, йогой, лыжами,

СПРАВКА

Освоить компьютер, а также записаться на бесплатные экскурсии, занятия дыхательной гимнастикой, йогой, скандинавской ходьбой, физкультурой, танцами, английским языком, рукоделием, пением можно на Циолковского, 24, комната 105. Телефон: 8 (495) 408-64-66.



скандинавской ходьбой и плаванием.

– Я плавала всю жизнь, – признается она, – потому что выросла рядом с большой, чистой речкой. А бассейн на Парковой начала посещать, когда открылся «Салют». Теперь радуюсь возможности плавать зимой.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ В РАДОСТЬ

Вести активный образ жизни пенсионерку мотивируют дети и внуки.

– В одном фильме есть фраза: «Когда у ваших детей рождаются дети, вас эксплуатируют, а вы рады», – говорит собеседница. – Помню, в Дмитрове был мастер-класс «Варежки от бабушки». Людей, которые принимали в нем участие, трудно назвать пенсионерами, это были асы. Нам до них еще тя-

нуться. Они вязали рукавички для детей из детского дома. Меня поразила энергетика бабушек, которые подарили так много любви и заботы этим детям. Может быть, действительно, тепло человеческих рук для этих малышей важнее, чем любые конфеты или игрушки.

КАЧЕЛИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

С особенной ностальгией Вера Александровна вспоминает время, когда люди получали адреналин, катаясь в парках на каруселях и на качелях. Они не только испытывали удовольствие, но и тренировали вестибулярный аппарат и получали физическую нагрузку.

– Сейчас очень мало каруселей для взрослых, – говорит Вера Александровна. – Да, ржавые надо убирать, но новые тоже

МНЕНИЕ

Елена КОЗЛОВА:

– Это просто необходимо именно в нашем возрасте. Мы много общаемся, узнаем новые места, получаем впечатления и вообще ведем активный образ жизни. Нам этого не хватало, для нас занятия по программе «Активное долголетие» как глоток воздуха. Очень счастливы, что в нашем городе существует и развивается эта программа!

нужно строить. Раньше были площадки для игры в городки, мы кидали кольца, шары, кегли. Сейчас этого нет. Раньше на каждом водоеме среди цветущих лилий были лодочные станции, куда молодой человек приглашал девушку на свидание. Наше поколение всегда плавало на лодках. Вода столько энергии человеку дает!

РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

– Важно не само по себе долголетие, а долголетие активное, – убежденно говорит Вера, – оно позволит до конца своей жизни не быть обузой и не болеть. Мы благодарны за все то, что делается сейчас для нашего поколения.

Нас подняли с диванов, оторвали от телевизоров, и мы не только общаемся, мы занимаемся спортом и рассчитываем, что эти занятия позволят оздоровиться. Если спорт поможет и похудеть, будет просто прекрасно. И на даче будем себя лучше чувствовать. Причем не только на грядке. И на велосипеде покатаемся, если ноги позволят. Подруга уже села на велосипед, а я еще нет, но уже купила.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровый инженер Петрова Людмила Владимировна (включена в реестр членов Ассоциации саморегулируемой организации «Объединение профессионалов кадастровой деятельности») (сокращенное наименование – Ассоциация СРО «ОПКД»), номер в Государственном реестре саморегулируемых организаций №003 от 08.07.2016г., номер в реестре Ассоциации СРО «ОПКД» №00897, 29.12.2015г., № регистрации в Государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность: 30118, СНИЛС: 073-098-024 61). Почтовый адрес: 117105, г. Москва, Варшавское шоссе, д.33, БЦ «Дело». Номер телефона: 8(499)350-60-79. Адрес электронной почты: info@geosopstroy.ru) выполняет кадастровые ра-

боты по уточнению местоположения границ земельного участка с кадастровым номером 50:42:0040321:223, расположенного по адресу: Московская обл., г. Долгопрудный, мкр. Павельцево, ул. Зеленая, дом 3.

Заказчиком кадастровых работ является Орловская Марина Львовна (номер телефона: 8 (965) 158-64-64).

Собрание заинтересованных лиц по согласованию местоположения границ земельного участка состоится по адресу: Московская обл., г. Долгопрудный, мкр. Павельцево, ул. Зеленая, дом 3, 16 марта 2020 г. в 12: 00.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Москва, Варшавское шоссе, д.33,

БЦ «Дело», в рабочие дни с 9:00 до 18:00, предварительно согласовав время с кадастровым инженером.

Обоснованные возражения относительно местоположения границ, содержащихся в проекте межевого плана, в письменном виде, а также требование о проведении собрания о согласовании местоположения границ земельного участка на местности в письменном виде принимаются с 14 февраля 2020 г. по 16 марта 2020 г. по адресу: 117105, г. Москва, Варшавское шоссе, д.33, БЦ «Дело», в рабочие дни с 9:00 до 18:00.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: Московская обл., г. Долгопрудный, мкр. Павельце-

во, ул. Константина Васильева, дом 18, и прочих заинтересованных лиц в границах кадастрового квартала 50:42:0040321.

При проведении собрания о согласовании местоположения границ земельного участка при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документ, подтверждающий право на соответствующий земельный участок. Если от имени правообладателя земельного участка на собрании о согласовании местоположения границ земельного участка будет присутствовать его представитель, то также необходимо иметь документ, удостоверяющий личность и нотариальную доверенность (ч.12 ст.39, ч.2 ст.40 Федерального закона Российской Федерации от 24.07.2007 г. №221-ФЗ). ✓