



## Многих лет здоровья, любви и тепла

СПОРТИВНЫЕ ФЕСТИВАЛИ ПОСЛЕ ВОСЬМИДЕСЯТИ, СЕКРЕТ ПЯТИДЕСЯТИ ЛЕТ В БРАКЕ И САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПОДАРОК НА ПЕНСИИ. О ТОМ, КАК ВСТРЕТИЛИ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ДОЛГОПРУДНОМ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ МАТЕРИАЛЕ.



Сергей АЛЕКСЕЕВ, Владимир ГРИГОЛАЯ. Фото авторов.

**В** понедельник, 1 октября, во всем мире отметили День пожилого человека. Праздник добра и уважения отмечают ради напоминания обществу: старшее поколение заслуживает высшего почета, но вместе с тем нуждается в поддержке и внимании.

Люди «золотого возраста» поделились с нашими корреспондентами секретами активного долголетия, крепкой супружеской жизни и самыми обычными, но вместе с тем трогательными человеческими желаниями.

### ЖАЖДА ЖИЗНИ

Телевизор надоел, осенняя хандра с каждым днем все сильнее и старые болячки дают о себе знать? Выход есть –

вам помогут палки! Для скандинавской ходьбы, конечно же. Этот вид спорта пришел к нам с Севера и уже успел покорить сотни городов, включая Долгопрудный. Фанаты этой дисциплины называют себя «нордиками», и вступить в их ряды можно в любом возрасте. Там, где они, нет места грусти и болезни! В этом мы убедились, посетив одну из тренировок в канун праздника.

– В прошлом году я прошла около 10 километров, в этом – пока еще не расхотелась, – с улыбкой рассказывает нам после разминки член секции скандинавской ходьбы ФОК «Салют» Людмила Пинчук. Ей уже 86, но жажде жизни и бодрости духа пенсионерки могут позавидовать многие школьники.

– Скандинавской ходьбой занимаюсь уже четыре года, чувствую себя отлично. Если поднимется давление, к примеру, похожу – и все в порядке. И компа-



ния отличная. Еще вышиваю – крестом, бисером, с внуками сижу. И всем говорю, что нельзя сидеть на лавочке, нужно ходить, двигаться, дружить! Вот и весь секрет «активного долголетия», – смеется она.

За годы существования секции этот секрет открыли около 300 человек. Конечно, были те, кто приходил попробовать, а после ставил заветные палки пылиться за шкаф. А кто-то привел друзей и не только посещает тренировки два раза в неделю, но и каждый день проходит от 2 до 5 километров. Правильная постановка техники ходьбы, дыхания, гимнастика и йога зимой – все это позволило «нордикам» перестать болеть, сбросить вес и даже образовать целое городское сообщество. В июле этого года оно получило официальный статус и название – «Шаги здоровья».

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Первый заместитель министра социального развития Московской области Надежда УСКОВА:**

– В Московской области проживают около 2 миллионов граждан старшего возраста, и этот праздник – дань их богатому жизненному опыту, огромному вкладу в развитие родного Подмосковья. Социальная поддержка людей пожилого возраста – наш приоритет. Только в последнее время по решению губернатора Московской области Андрея Воробьева приняты новые дополнительные меры социальной поддержки, очень важные для жителей нашего региона. Это бесплатный проезд в пригородных поездах, а с 1 сентября – бесплатный проезд в Московском метро и на Московском центральном кольце. Со следующего года мы будем внедрять новую программу – «Активное долголетие», включающую повышение компьютерной грамотности, «серебряное» волонтерство, скандинавскую ходьбу и другие оздоровительные проекты.

– Спорт – не единственная основа нашего сообщества, – делится основатель сообщества и тренер секции скандинавской ходьбы Елена Будко. – Мы также проводим познавательные лекции, связанные со здоровым образом жизни и питанием. Выезжаем на спортивные фестивали в другие города – Шелково, Лобню, Дмитров. Посещаем с экскурсиями другие города – Санкт-Петербург, Казань, Ступино. Иногда объединяем мероприятия – и из музея идем «на палках». Никакие годы не являются препятствием для того, чтобы быть активным, здоровым и интересующимся человеком.

### ГОДЫ, НЕВЗГОДЫ, ЛЮБОВЬ

А во вторник, 2 октября, пожилые люди смогли продемонстрировать свое умение танцевать и веселиться на тематическом концерте «Осенний бал» в Доме культуры «Полет». Центр социального обслуживания, реабилитационный центр «Полет» и творческие коллективы города подготовили для гостей выступления, которые прославляли ценность семьи, любви и жизни. А творческие коллективы из Лобни и Долгопрудного устроили битву танцевальных флешмобов «для тех, кому за...». Ветераны и пенсионеры в свою очередь удивили техникой исполнения вальса и молодецким задором. С поздравлением к ним обратился представитель Уполномоченного по правам человека в Московской области Вадим Судариков:

– Сегодня мы чествуем наших дорогих и любимых родителей, бабушек и дедушек, кому-то выпала честь поздравить даже прабабушек и прадедушек. Вы – наши самые мудрые, опытные, любимые и родные, именно к вам мы идем за советом и поддержкой, вашей энергией и оптимизмом заряжаемся. Возраст – это не ограничение, а лишь ступенька к новым возможностям.

Кульминацией праздника стало поздравление юбиляров Игоря и Лидии

## МНЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ

## Людмила РВАЛОВА:

— Свою жизнь без спорта и активного отдыха не представляю. Хожу в бассейн, посещаю зарядку от Управления социальной защиты населения и секцию латиноамериканских танцев.



## Светлана ЩЕКОЛДИНА:

— Жила и работала в Казахстане. Трудилась на заводе железобетонных изделий сначала мастером, а потом начальником смены. Занималась волейболом, легкой атлетикой и русскими народными танцами. Физическая культура была неотъемлемой частью моего быта.

После переезда в Долгопрудный и выхода на пенсию хожу в секцию скандинавской ходьбы, на латиноамериканские танцы, в бассейн. Катаюсь на роликах и коньках. После 12 часов дня нянчусь с внуками. У них школа, секции и различные кружки.

Чтобы все успевать, надо грамотно распределять свое время: не сидеть на лавочке или на диване у телевизора, а стараться сделать что-то полезное. Для себя или окружающих.



## Татьяна БАРАБАНОВА:

— Раньше работала на нашем камнеобрабатывающем комбинате и в «Газпроме». Так что

отмечаю сразу три профессиональных праздника: день строителя, железнодорожника и нефтяника. Сейчас работаю администратором в ФОК «Салют». Помимо этого, увлекаюсь макраме, вяжу, на даче выращиваю цветы. Много времени уделяю внукам и внучке. Старший, Алексей, заканчивает школу, хочет поступить в МАИ или МГТУ им. Баумана. Внучка Анастасия ходит в театральную студию в Лобне, а младший внук Константин — в бассейн на «Салюте». Скушать не приходится ни дома, ни на работе.



## ГЛАВНЫЙ ПОДАРОК

День пожилого человека в Долгопрудном отметили и материальной поддержкой пенсионеров. В рамках проведения мероприятий, посвященных празднику, администрацией при содействии индивидуальных предпринимателей была организована выездная торговля плодоовощной продукцией. Предъявив пенсионное удостоверение на одной из ярмарок в центральной части города, в воинской части или северных микрорайонах, можно было приобрести продукты с грядки по сниженной цене.

— Пришла уже второй раз, хочу к картошке еще морковки и лука взять, — поделилась с нашим корреспондентом пенсионерка Людмила Бурцева на одной из ярмарок. — Очень хорошо, что такие акции проводятся, мы приходим купить что-то, очень довольны.

Кстати, точки продажи традиционно посетили и волонтеры городской организации «Молодая Гвардия» вместе со студентами Долгопрудненского техникума. Ребята из года в год помогают пожилым людям донести сумки с покупками до дома.

Еще одной доброй традицией в этот праздник стало оказание адресной социальной помощи. Эта акция включена в муниципальную программу «Допол-

нительные меры социальной поддержки граждан города Долгопрудного». Уже седьмой год подряд сотрудники Центра социального обслуживания приносят одиноким либо попавшим в трудную жизненную ситуацию пожилым людям продуктовые наборы, состоящие из круп, чая, подсолнечного масла и консервов. Небольшой, казалась бы, подарок люди часто встречают со слезами на глазах.

— Я пожилой человек, из дома не выхожу. Для меня эта поддержка очень важна. Я благодарна ребятам за то, что они помогают нам. Хотела бы пожелать всем пенсионерам, чтобы в их жизни было побольше вот таких людей, — с чувством говорит нам Нина Макарова, принимая подарок из рук соцработника.

Главный подарок для пожилого человека — отнюдь не прибавка к пенсии, уверена сотрудник Центра социального обслуживания Наталья Рудых:

— Для одиноких пожилых людей важен даже не столько подарок, сколько внимание, потому что многие его не получают от близких, а у кого-то их нет. Мы же не просто забегаем, чтобы вручить подарок, нет. Чисто по-человечески хочется помочь, поговорить, оказать моральную поддержку. И нас очень ждут к следующему празднику, готовят-

## 150 наборов продуктов питания

ВРУЧИЛИ ОДИНОКИМ ЛИБО ПОПАВШИМ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ — ЖИТЕЛЯМ ДОЛГОПРУДНОГО.



ся, встречают. Поэтому хочется, чтобы внимание и душевное тепло пожилым людям оказывали не только по праздникам, а как можно чаще.

Бороздиных. Они прожили в браке более полувека. «Молодоженам» преподнесли каравай и вручили памятные подарки, после чего те исполнили свадебный танец.

В интервью супруги рассказали нашему корреспонденту о первом знакомстве и подвели итог прожитым годам.

— Познакомились в ДК «Вперед». Тогда шел фильм «Девчата». Я сидел впереди, а она немножко сзади. Я взглянул на нее, обомлел, потом заговорил. После вышел провожать ее. С этого все и началось, — вспоминает Игорь Бороздин.

— Годы были разные. Как море со своими волнами — то слабее, то сильнее, то шторм, то штиль. Во всяком случае, жизнь была хорошей, потому что чувства были. А без них не может быть столько лет совместной жизни, — продолжает супруга.

— Самое важное в браке — учиться уступать друг другу. И никогда не держать зла. Всегда лучше сразу поговорить, извиниться, объяснить. Вот и мы ссорились, но потом всегда мирились и приходили к соглашению, — подытожила чета.

