



Марина ЛИТВИНОВА.

Объять необъятное

Участница губернаторского проекта «Активное долголетие» Ирина Юдина – об активном образе жизни, который продолжается даже в условиях самоизоляции.

ния на ул. Циолковского, 24, где происходит запись новых участников, она поставила сразу несколько галочек. Плавала в бассейне, занималась творчеством, осваивала йогу и скандинавскую ходьбу.

С началом самоизоляции руководители проекта предложили мастер-классы онлайн, и Ирина с удовольствием присоединилась к занятиям.

– Перед Новым годом было столько идей! – говорит она. – Я сделала поделки из шишек, сплела множество рождественских венков из еловых веток. Для этого потребовалось лишь немного фантазии и ветки старой искусственной ели, которые я нашла дома.

Сегодня Ирина с нетерпением ждет возобновления очных занятий. А пока – осваивает новые мастер-классы. Недавно увлеклась изготовлением букетов из фруктов, овощей и орехов.

– В Москве в рамках проекта «Активное долголетие» изучают итальянский. Мне, как преподавателю иностранного языка, хотелось бы, чтобы и у нас было то же самое. Это в нашем возрасте – как разминка для ума, – говорит она. – Я восхищаюсь теми, кто идет на занятия, несмотря на погоду, недомога-

ния, возраст. Некоторым участницам под 80 лет, и они не останавливаются! Большое спасибо проекту! Физическая активность, творчество, познание нового не дают засидеться и заскучать.

Ирина занималась спортом и раньше: ходила на пилатес и восточные танцы. Летом легко проезжает на велосипеде по десять километров. А еще она заядлый грибник. Весь период самоизоляции укрепить здоровье помогли ежедневные пешие прогулки в лес. Лыжи, полет на воздушном шаре, на параплане, в аэротрубе – вот неполный список всех ее увлечений. В мечтах – совершить прыжок с парашютом.

/// **ДЛЯ ЗАПИСИ НА БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 408-64-66.**

Скучать не дадут и питомцы, которым нужны постоянные прогулки. Ирина любит животных настолько, что разговаривает с ними, как с людьми, а ее кошка, два кота и собака дружно едят из одной миски.

– В новогоднюю ночь я загадала несколько желаний. В том числе – сесть на шпагат. Растяжка у меня хорошая, осталось немного разработать подколенные связки. Думаю, что по интернету научусь, и желание обязательно сбудется.

Ирина не останавливается на чем-то одном. По ее словам, хотелось «объять необъятное». В Центре социального обслуживания насе-