

«Интерес к жизни должен быть в любом возрасте»

Участница губернаторского проекта «Активное долголетие» Татьяна Иванова рассказала о хобби, помогающем согреться в зимние холода.

**Активное
долголетие**
в подмосковье
ПРОЕКТ Губернатора



Марина ЛИТВИНОВА.
Фото из личного архива
Татьяны ИВАНОВОЙ.

— **Н**а бесплатные курсы я записалась сразу же, как узнала о них, — рассказывает Татьяна Иванова. — Люблю подвиж-

ный образ жизни, а проект «Активное долголетие» как раз на это направлен.

Татьяна Михайловна увлекалась спортом и раньше. Наверное, поэтому одно из любимых ее занятий в проекте — физкультура: «Дома никак не могу себя заставить, а в группе заниматься веселей». Также она укрепляет здоровье плаванием, занимается творчеством, ездит на экскурсии, ходит в театр.

Без эмоциональной подзарядки, как заядлому театралу, Татьяне Михайловне обходиться сложно. С введением ограничений она перестала ездить на спектакли в Москву и начала слушать литературные чтения и посещать спектакли Долгопрудненского театра «Город». Обилие свободного времени позволило также осуществить давнюю мечту — заняться вязанием.

— Я купила много журналов, ниток, но все никак не хватало времени взяться за дело, — признается Татьяна Михайловна.

— А сейчас моя цель — плед из 130 квадратов. Уже связала больше сорока деталей 15 на 15 сантиметров каждая. Будет такая мозаика из цветных кусочков.

Губернаторский проект «Активное долголетие» создан для жителей «серебряного» возраста. В связи с пандемией все занятия в настоящее время проходят в режиме онлайн. Записаться можно в Центре социального обслуживания по адресу: г. Долгопрудный, ул. Циолковского, д. 24. Тел. 8 (495) 408-64-66.

Главная цель домашнего творчества, по словам нашей героини, стремление создать красоту. Разная техника вязания, работа по подбору материала развеивают скуку. А вещь, созданная с душой, бесценна. В планах после создания пледа — освоить лоскутное шитье. Фантазии мастерице не занимать, швейная машинка есть, для воплощения идей нужно только время.

В одиночестве человек «закисает», убеждена Татьяна Михайловна. По ее словам, люди старшего поколения больше всего нуждаются именно в живом общении, познании чего-то нового, обмене впечатлениями:

— Мне проект очень помогает. На пенсии я веду даже более активный образ жизни, чем в молодости! Я себя не застаиваю, надо просто не терять интереса к жизни в любом возрасте.