

«Активное долголетие»: оптимизм передаем детям и внукам



Ирине Юдиной – всегда и все интересно. Выйдя на пенсию, она сразу же поняла, что теперь сможет воплотить все свои мечты, на которые раньше не хватало времени. А увидев афишу

проекта губернатора Московской области «Активное долголетие», загорелась желанием заниматься сразу во всех кружках

Скандинавская ходьба, йога, бассейн, творчество... Ирина Юдина участвовала во всем. Занималась спортом в компании таких же увлеченных людей, расписывала платки в технике батик, училась делать

А воспоминаний много. Подалась Ирина в семье военного. И брат, и муж – тоже защитники Отечества. Какое-то время и сама служила в по-

мье сына и посидеть с внуками. Старший пошел в первый класс, а маленькому скоро два года. У такой активной бабушки, которая и на коньках катается, и в аэротрубе летает, внукам всегда есть чему поучиться.

Сейчас Ирина готовится к Масленице. Подала заявку на участие в областном кулинарно-музыкальном онлайн-баттле «БЛИННУМЕ». Выбрала номинацию «Суперблин». Сделала фотоколлаж с изображением масленичных блинов и рецептом их приготовления.

К возобновлению работы проекта «Активное долголетие» в очном режиме Ирина подготовилась заранее. Вместе с мужем они уже прошли оба этапа вакцинации. Так что готовы и внукам уделить внимание, и про свои интересы не забывать.

– Я очень благодарна руководителям «Активного долголетия» и организаторам нашего досуга. Это прекрасный проект! Он дарит возможность не останавливаться в развитии, не замыкаться на кухне и своих болячках.

Нашей активностью, интересом к жизни мы продлеваем свое счастливое время и радуем родных. Показываем, что жизнь хороша во всех ее проявлениях. И этот оптимизм передаем детям и внукам!

С 12 февраля возобновились очные занятия в помещении в рамках программы «Активное долголетие». В Лобненском комплексном центре социального обслуживания бесплатно проводятся занятия по физической культуре, дыхательной гимнастике, скандинавской ходьбе, пению, а также творческие мастер-классы, занятия йогой и обучение компьютерной грамотности.

Обязательным условием для посещения участниками проекта занятий в помещениях является справка о наличии антител к COVID-19 или справка о вакцинации.

Вся информация по телефонам:

8 (495) 579 46 61, 8 (966) 328-14-51.

Лариса ПАНИНА. Фото из архива Ирины ЮДИНОЙ.

– Я приходила в восторг от возможности все это постичь и сделать своими руками, – вдохновенно рассказывает Ирина Владиславовна. – Нас учили всему. Великолепные мастер-классы!

Кроме того, я ходила на йогу три раза в неделю. Уверена, в любом возрасте человеку нужна физическая нагрузка. А йога помогает обрести спокойствие и воспринимать жизнь позитивно. И это вполне в моем характере.

решил на работу в режиме онлайн. Мастерила символ наступающего года, делала видеозаписи чтения стихов, выбирала фото для конкурса «Мои года – мое богатство» – на лучшее воспоминание о молодости...

граничном отряде в аэропорту «Шереметьево». В общей сложности в порту, уже в разных подразделениях, трудилась почти четверть века. Но в конце прошлого года решила, что пора помочь се-