

«ЖИТЬ ЗДОРОВО!»

Здравствуйте! Меня зовут Хандрамайло Лидия Викторовна. Мне 70 лет.

Мы, люди, родившиеся в середине прошлого века, хорошо помним свое пионерское детство, работу в полях, участие во всевозможных по интересам занятиях, спортивные соревнования. Но это было в детстве и юности. А потом работа, работа, работа...

Настал период, когда я вышла на заслуженный отдых.

Какое великое дело предложил губернатор Московской области А.Ю. Воробьев- проект «Активное долголетие в Подмоскowie»!

Этот проект открыл большие возможности для меня, помог начать заниматься тем, о чем давно мечтала, но в силу занятости, не могла себе позволить.

Сначала я записалась в танцевальный коллектив «Вдохновение». Мир танца- испанский, греческий, кадрили увлек меня: надо не только двигаться в танцевальном ритме, но и запоминать большое количество комбинаций, перестроений. Мозг работает с нагрузкой, что очень хорошо сказывается на общем состоянии организма.

В рамках проекта мне также понравились встречи с прославленными героями спорта, благодаря которым я встала на коньки.

В Мытищах проходила показательная тренировка олимпийского чемпиона, чемпиона Европы и мира, легенды хоккея В.И. Шалимова, потом в Красногорске- открытый урок по фигурному катанию, который провел прославленный олимпийский чемпион, чемпион Европы и мира Плющенко Е.В. и спорт вошел в мою жизнь!

Потом я начала заниматься скандинавской ходьбой. Полезное и увлекательное занятие — поход за здоровьем! Море позитива, участие в акции «10000 шагов к жизни», II место в коллективном зачете смотра-конкурса «Ходи, Подмоскowie!» в Восточном административном округе Московской области, недавняя поездка на фестиваль в г.о. Балашиха- все это говорит о том, что «Старость- подарок для человека, сумевшего понять ее » (Э. Хемингуэй).

Каждый день-это новый старт! Надо бояться пустой жизни. Я стараюсь заполнить время событиями, о которых буду вспоминать, понимая, что сумела сделать шаги к чему- то новому, ранее не испытанному.

Например, ко Дню рождения А.С. Пушкина я приняла участие в конкурсе для людей старшего поколения «Мы помним чудные мгновенья» и заняла I место. Признаюсь, оказалось совсем не просто выучить стихотворение и прочитать его. Но я уверена: надо учиться преодолевать себя.

Хочу вспомнить еще об одной интересной акции. Ко Дню семьи, любви и верности был приурочен конкурс с номинацией «Фамильные ценности». Я очень серьезно подошла к участию в нем. Тем более, что мне было о чем рассказать и показать. В итоге получила диплом I степени. Спасибо за оценку.

Рамки небольшой статьи не позволяют много говорить о возможностях, которые нам, пенсионерам, предоставлены проектом «Активное долголетие». Скажу только, что надо жить здесь и сейчас! Жизнь- это желания! Исполняйте

свои желания, и Ваша жизнь изменится, засияет красками, встречами, концертами, спектаклями, песнями под баян, выставками, совместными просмотрами фильмов, победами и успехами.

Надо пользоваться лучшим, что тебе предоставила судьба! Для нас важен каждый прожитый день! Живите с удовольствием и радуйтесь, если день прошел не зря!