

 | Фото: pixabay.com

Ушел на пенсию – стал моржом. О новой жизни после

60 лет рассказали жители Барановичей

Увлечься танцами, спортом или моржеванием после 60-ти. Почему бы и нет? BAR24 пообщался с горожанами, которые на пенсии стали вести активный образ жизни.

9 февраля 2024, 11:16

«Утром все болит, а после тренировки – порхаешь»



Вера Бодрова, 75 лет, на пенсии с 2009 года:

– Я человек активный, дома мне не сидится. И как только вышла на пенсию (работала бухгалтером на «Атланте»), стала ходить с подругой каждую неделю в баню и бассейн. А через некоторое время подруга пригласила на встречу в одну из сетевых

косметических компаний, при которой образовался клуб «Дамочки». Он объединял женщин в возрасте 60+.

В клубе проводились различные мероприятия. На них приглашали косметологов, визажистов, психологов, повара. Мы ездили на разные экскурсии (в Несвиж, Мир, Минск), ходили в музеи. Но когда пришел «ковид», клуб распался.



А потом в моей жизни появились танцы. Сначала ходила в клуб «Барановичский вальс». Позже в Территориальном центре социального обслуживания населения организовали группу по латиноамериканским танцам. Самое интересное, что брали только тех, кому за 60 лет. И я, конечно же, пошла. Мне было очень интересно.



Сейчас в центре есть много кружков и занятий для пенсионеров: танцевальный, театральный, спортивные. В настоящее время я хожу на танцы. А еще два раза в неделю посещаю бассейн.

Что мне это дает? Очень многое. Во-первых, общение: появились новые знакомства. Во-вторых, это поддержка здоровья. И плавание, и танцы хороши для суставов.

Также мы с подругами после занятий часто посещаем кафе, ходим в кино и на различные концерты. Стараемся вести активный образ жизни и культурно просвещаться.

Хочу посоветовать всем пенсионерам больше двигаться и чаще выходить из своей берлоги. Если лежать все время – потом вообще не встанешь. У меня тоже бывает: утром встанешь – все болит, спина ноет, давление. Потом расходишься, собираешься и идешь на тренировку. А после тренировки уже порхаешь, ничего не болит и настроение отличное.

«Чем ходить по врачам, лучше буду плавать»



Станислав Пивовар, 73 года, на пенсии с 2014-го:

– Сейчас мой принцип по жизни: чтобы человеку здоровым быть, надо физкультуру любить! Спортом раньше я сильно не увлекался, но стремился к нему всегда. Было время, когда бегал по утрам, но не регулярно. Когда работал в суде, не было времени на спорт.

А вышел на пенсию – стал больше внимания уделять своему здоровью. Я не люблю ходить по врачам, поэтому решил,

что лучше буду плавать и активно внедрять другие полезные привычки.

Регулярно посещаю бассейн, с удовольствием хожу на танцы, посещаю спортивные занятия и театральный кружок при центре соцобслуживания населения. С 2017 года увлекся спортивным зимним плаванием. Нас еще называют «моржами». И уже в ноябре 2017 года я участвовал в соревнованиях, которые проходили в г. Лида. Занял призовое место, взял бронзу.





За последние годы участвовал во многих соревнованиях по моржеванию. Из последних – Кубок по зимнему спортивному плаванию стран СНГ. Который проходил в декабре 2023 года в Минске. На трех дистанциях из четырех я занял первые места в своей возрастной категории.

Я стараюсь участвовать во всех спортивных мероприятиях для пенсионеров. К примеру, недавно проходили соревнования по плаванию среди людей пожилого возраста нашего города. В них принимал участие даже мужчина, которому за 80 лет. Я участвовал в возрастной категории 73-79 лет и занял первое место.

Очень хочется своим примером показывать, что возраст – не помеха. Можно и нужно двигаться! Заниматься спортом, танцевать и плавать. Не сидеть на месте и не жалеть себя. Кто-то скажет, что

не все так могут. Но это все дело привычки и желания.

Хочешь стареть красиво и без серьезных болезней? Будь активным и жизнерадостным!

«С внучкой делимся танцевальными па, которые выучили на своих занятиях»



Валентина Пурак, 68 лет, на пенсии с 2018 года:

– Как только вышла на пенсию и ушла из банка, где была операционно-кассовым работником, сразу стала искать, чем бы заняться.

Когда работала, не было времени для себя: работа, забота о семье, приготовить и убраться, с внуками помочь. А на пенсии появилось свободное время, но сидеть дома не хотелось. Решила: наконец-то есть время для себя, теперь можно заниматься тем, чем всегда хотелось.

По молодости я немного занималась спортом. И когда подруги позвали на танцы для тех, кому за 60, я сразу согласилась. А когда пришла туда и увидела столько позитивных пенсионеров, мне сразу захотелось танцевать и общаться с ними.

Дальше – больше. Новые знакомства, новое общение. Я с большим удовольствием стала посещать танцы. Попробовала и другие кружки. В итоге сейчас занимаюсь еще в спортивных кружках «Гармония» и «Силуэт».





Мы часто участвуем в выступлениях на городских площадках во время праздничных мероприятий. Принимаем участие в спортивных соревнованиях среди пенсионеров, занимаем призовые места. Это очень воодушевляет и дает силы и энергию.

Моя семья – муж, дети и внуки – поддерживают меня. С младшей внучкой мы можем и дома танцы устроить. Она, глядя на меня, раньше говорила: «Бабушка, я буду танцевать, как ты». И вот теперь, когда подросла, тоже ходит на танцы. А дома мы с ней делимся новыми па, которые выучили на своих занятиях. Это так радует. Я чувствую себя молодой и энергичной.

Желаю всем пенсионерам быть активными, наслаждаться жизнью и радоваться каждому дню!



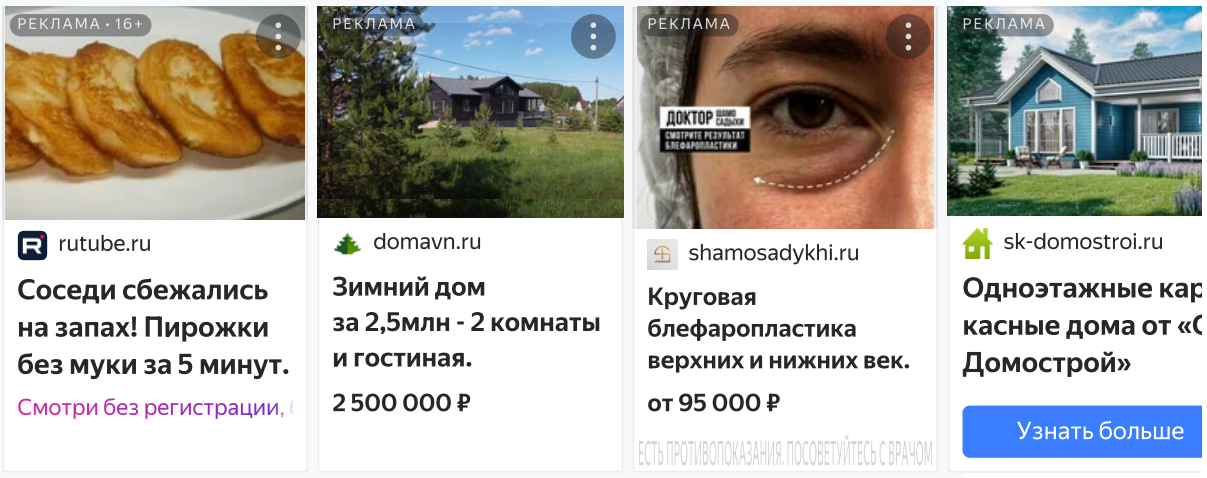


Герои материала советуют всем быть активными и не сидеть на месте. Фото: bar24

Читайте также: «В шутку называю себя книжным наркоманом». Более 40 лет собирает книги житель Барановичского района. Видео

Вы можете обсудить статью в нашем паблике ВКонтакте или Одноклассниках. Подписывайтесь на наш телеграм-канал или инстаграм. Смотрите наши ролики на Youtube, пишите и присылайте фото в наш телеграм-бот @bar24_bot.

Автор: Наталья МАЛЕВИЧ



Если вы стали свидетелем необычного явления или происшествия, вас волнует какая-то проблема, пишите и присылайте фото в наш телеграм-бот @bar24_bot

Мы в соцсетях

0