

Молоды не по годам

Мера поддержки - постоянное общение. Иркутские пенсионеры ведут активный образ жизни. Заслуженный отдых для них не время, чтобы сидеть на диване. Занятия по душе найдутся для каждого.

Инструктор по лечебной физкультуре Валентина Платицына тренирует пенсионерок. Своих пациенток зовёт девочками. Возраст Валентины также пенсионный, однако ежедневно она встаёт в 6 утра и отправляется лечить пациентов с проблемами позвоночника и сердца. Считает, что движение - это лекарство от всех болезней.

- Мы стареем, стареем и, конечно, чего-то нового от наших анализов не ждём. Но всё-таки мы сдерживаем развитие многих проблем, - говорит Валентина Платицына, инструктор по лечебной физкультуре.

Упражнения с эластичной лентой - для позвоночника, связок и мышц. А ритмичные танцы помогают даже в таком возрасте быть в форме. Под песни Пугачёвой пенсионерки расцветают буквально на глазах.

Оздоровительной физкультурой здесь занимаются больше двадцати человек от 60 до 85 лет. Группы подбираются как по возрасту, так и по физическим возможностям. И эта группа считается самой сильной.

Актриса драматического театра Эмма Николаевна занимается третий год. Здесь нашла и здоровье, и подруг.

- Это даёт подпитку для моего труда и моей специальности. И для того, чтобы выходить на сцену и ощущать себя хорошо, держать спинку, в конце концов, - говорит пациентка Эмма Николаевна.

Интеллектуальные тренировки тем временем проходят в библиотеке. Свой клуб пенсионеры назвали «Оптимист». Собираются в читальном зале и устраивают дискуссии о творчестве писателей и поэтов. Встречи проходят раз в месяц, чтобы было время на подготовку докладов. К сегодняшней встрече изучали поэзию.

Автор: Голубева Марина © Телекомпания "НТС" ОБЩЕСТВО, ИРКУТСК 👁 2685 20.01.2011, 12:16 👍 400

URL: <https://babr24.com/?ADE=91131> Bytes: 1672 / 1672 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)