

НАДЕЖДА ЗВЯГИНЦЕВА,
ФОТО ИЗ АРХИВА
КЛУБА «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

НА ПЕНСИИ ЖИЗНЬ

Более 20 спортивных и творческих кружков работают для посетителей

Пять лет назад для пожилых жителей нашего города в микрорайоне Юбилейный открылись двери клуба «Активное долголетие». В нём люди «серебряного» возраста могут общаться, заводить новых друзей и, конечно, реализовываться — для них здесь работают более двух десятков кружков. Культурный организатор объединения Галина Николаевна Бугаева, а также его самые активные участники помогли «Калининградке» составить гид по «Активному долголетию» для новичков.

«ВЯЖЕМ, ВЯЖЕМ, РАСПУСКАЕМ»

Татьяна Ивановна Ванькова ходит в клуб «Активное долголетие» каждый день. Здесь она вместе с другими участниками объединения делает зарядку, изготавливает маскировочные сети и пончо для военнослужащих, выполняющих боевые задачи в зоне СВО. Немного ранее Татьяна Ивановна прошла курсы мобильной и компьютерной грамотности, а также в составе экскурсионной группы объездила всё Подмосковье. А ещё она умеет очень хорошо вязать и с удовольствием учит этому ремеслу других «долголетов».

— Как-то я пришла на зарядку в вязаных тапочках. Девочки были в восторге! Все хотели такие же, — рассказала Татьяна Ивановна. — Мы стали оставаться после занятий. Я показывала, как на двух спицах вязать эти тапочки. Теперь они есть у каждого, кто ходит на зарядку.

Но на этом вязальные посиделки не закончились. Участники объединения, увлекающиеся этим видом творчества, продолжали обмениваться опытом.

— Мы с удовольствием учились друг у друга, — поделилась Татьяна Ивановна. — Сначала я вязать не любила. Зато много шила. Могла в любое время дня и ночи сесть за швейную машинку! Первой же моей вязаной вещью была кофта. Сделала её для мужа. Так мы вдвоём в неё влезли! Потому что тогда я ещё не умела ни петли рассчитывать, ни пряжу, ни спицы подбирать. А первой моей хорошей работой стала шапочка-косынка. Связала её для дочери: в то время они были в моде. Сейчас я и крючком, и спицами владею.

Татьяна Ивановна и её единомышленницы стали участницами не одного вязального проекта. Например, они смело влились в модное течение стрит-арт: украсили старенький велосипед, который установили в помещении Московского областного центра реабилитации инвалидов.

— Обвязали сиденье, руль, крылья и другие детали велосипеда, связали корзину на багажник. Получилось очень красиво. Особенно он понравился детям.

Более того, вязальщицы из микрорайона Юбилейный сумели выйти на всероссийский уровень. Они приняли участие в



праздновании первого Дня вязания России, который прошёл 14 декабря 2022 года. Его учредило творческое объединение «Малая родина» из города Рассказово Тамбовской области. Например, Татьяна Ивановна связала к дате целый гардероб: штанишки, платица, кофточки, платочки и много чего ещё. Другие посетители клуба «Активное долголетие» поставили и исполнили песенно-танцевальный номер «Вяжем, вяжем, распускаем». Но и в этом случае не обошлось без помощи вязальщиц! Они сделали реквизит: связали кожные вещицы, которые в начале действия были скомканы в комочки и обвязаны нитками, словно это клубочки. В завершении они разматывались и показывались публике.

Сегодня в клубе «Активное долголетие» микрорайона Юбилейный открыт кружок вязания для начинающих. Кроме того, проходят мастер-классы по вязанию для опытных мастериц, на которых Татьяна Ивановна периодически выступает в качестве ведущей.

НА СЦЕНЕ — ЗДОРОВО!

Елена Анатольевна Бельчусова — «серебряный» волонтер, вот уже год преподаёт актёрское мастерство участникам театрального кружка «Фантеска». Она переехала в Королёв из якутского города Олекминска.

— Посидела-посидела дома... И мне стало грустно. Пришла сюда. Галина Николаевна спросила меня, что я умею делать, — поделилась Елена Анатольевна. — Я рассказала, что в местном доме культуры вела две театральные группы — для молодых людей и взрослых, а также преподавала в музыкальной школе по классу домры, хорошо играю на этом инструменте.

К слову, сегодня Елена Анатольевна не редко accompanies на домре поющим «долголетам». Преподаватель хоро-

вого пения Юрий Антонович Васильев, который постоянно находится в поиске нового звучания, с удовольствием привлекает её к участию в концертах.

Однако большую часть своего свободного времени Елена Анатольевна всё же посвящает театральному искусству. Поначалу единомышленников у неё было немного, всего трое. Не каждый психологически готов сыграть роль на сцене. Например, Ларисе Анатольевне Рябчиковой потребовалось время, чтобы решиться на подобный эксперимент.

— В клуб «Активное долголетие» я пришла, чтобы заниматься йогой, но вскоре поняла, что мне этого мало. Захотелось общения, развития, занятия для души, — поделилась Лариса Анатольевна. — Начала посещать театральный кружок, но сомневалась в себе и бросила. Однако через некоторое время вернулась и уже осталась.

Евгения Петровна Копылова, напротив, подумывала заняться актёрским мастерством.

— В детстве я участвовала в двух постановках, у меня были главные роли. В спектакле «Медовый пряник» я сыграла Машеньку, которую вместе с её братцем Иванушкой медведь выгнал на улицу. В другой раз мне дали роль лисицы — она оставила без домика зайца. Помню, мне очень понравилось, более того, меня хвалили, — рассказала Евгения Петровна. — Вот я и подумала, вдруг и в этот раз что-нибудь получится! Пришла в театральный кружок, познакомилась с новыми людьми. Мы дружим, выступаем, получаем удовольствие, радуем зрителей. Вдобавок у меня улучшилась память, а голос стал громче!

Сегодня, кроме Ларисы Анатольевны и Евгении Петровны, театральный кружок «Фантеска» посещают ещё 12 «долголетов».

— За два года наш коллектив стал намного больше. У девочек появились определённые навыки: мы занимаемся художественным словом, работаем над артикуляцией, голосом. Они больше не боятся выступать. Я считаю, что все молодцы! Уже не только я говорю им, что делать. Они стали предлагать: «Давайте в этом месте песню споем, давайте стихи под accompa-



«ШЛЯПЫ ОТ КУТЮР» — ОДИН ИЗ ПРОЕКТОВ ВЯЗАЛЬЩИЦ КЛУБА «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



СТАРЕНЬКИЙ ВЕЛОСИПЕД, КОТОРЫЙ МАСТЕРИЦЫ ПРЕВРАТИЛИ В ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

немент прочитаем», — поделилась Лариса Анатольевна

Чаще всего артисты-«долголеты» исполняют на концертах клуба «Активное долголетие» комедийные миниатюры. Однако есть в их репертуаре и полнометражные постановки. Например, сейчас идёт работа над спектаклем «Сказка про Федота-стрельца, удалого молодца». Он будет показан публике в ноябре. Немногом раньше, в августе, зрители увидели представление, посвящённое творчеству Алексея Сергеевича Пушкина. А в перспективе планируется и вовсе невероятное событие — баттл скороговорок.