

Осень жизни в активном движении



Всё удачно сложилось к этому дню: участники выезда на природу убрали с грядок свой последний урожай и выдался солнечный, по-осеннему тёплый и без ветра день, что редко бывает в это время года.

Ветеранский «десант», состоявший из 14 человек «серебряного возраста» под руководством

председателя окружного совета ветеранов труда Татьяны Васильевны Мельниковой, расположился на поляне, где было удобно заняться физкультурой.

Перед выходом на тропу скандинавской ходьбы, заведующая отделом дневного пребывания пожилых граждан Центра социального обслуживания населения И.И.Основа, провела разминку показав

упражнения на разогрев мышц рук и ног: «Двери лифта», «Чарли Чаплин», «Калитка». Только после этого, размеренным шагом с палочками в руках, отправились по лесной тропинке.

Спортивным продолжением стали игры в футбол, пионербол, соревнования со скакалкой. Добавкой к активному отдыху был костёр с печёной картошкой, «скатерть самобранка» из домашних

заготовок: кабачковой икры, джемом из тыквы, салатом из спелых помидор..., а на десерт – чай с шиповником и домашним печеньем.

Четыре часа, проведённые ветеранами в сосновом бору, дали заряд бодрости и позитивного настроения ни на один день. Ближе к вечеру солнце стало прятаться за верхушки сосен. Пора уезжать. Ещё раз окинул взглядом уютный пятачок с потухшим костром, мысленно пообещав (и, наверное, не только я) приехать сюда через год, в такой же золотистый октябрь. В автобусе из разговора узнал, что этот чудесный день на природе мог бы и не состояться, если не активная поддержка заместителя директора комплексного Центра социального обслуживания В.Л. Кузнецовой и водителей двух автобусов: С. В. Локтева и Т.В. Морозова. От имени совета ветеранов наша искренняя благодарность им. .

Александр ВАЙКУТИС.

Фото предоставлено автором.