

Героиня известного фильма была права, говоря, что после 40 лет жизнь только начинается. Моя сегодняшняя собеседница Валентина Валентиновна Марченко даже пошла дальше, выразив уверенность, что жизнь начинается после выхода на пенсию. И у этой очаровательной милой женщины есть и право, так говорить, и доказательство полноценной активной жизни с учётом возраста и, чего уж там, иногда одолевающих болячек. Всю жизнь Валентина Валентиновна трудилась связистом. Пока работала, вопрос занятости в свободное время не стоял. Его просто не было - свободного времени. Как говорит она сама, мы, как пожарные, два раза в неделю прилетали на дачу, хватали ведра и бросались поливать. Какой уж там большой урожай можно было ожидать? Справедливо. Только в 65 лет Валентина Валентиновна закончила свою трудовую деятельность. Впереди зима, сидеть просто так без дела она не привыкла. Дети выросли и живут отдельно. Чем занять себя? Стала рисовать. Выкладывать картины из стразов. Из пластиковых бутылок начала делать фигурки - решила украсить дачу. Валентина Валентиновна поняла, что "в нашем возрасте мы и можем, и должны общаться со своими сверстниками. У каждого поколения свои интересы и свой круг общения". Кто-то посоветовал ей пойти в ДК "Магистраль" - там занимается группа здоровья. Валентина Валентиновна - человек активной жизненной и гражданской позиции, оптимист, заводила, организатор по натуре - нашла там для себя место отдохновения, почувствовала: это её, что она и для себя, своего здоровья посещает группу, и готова и может помогать людям. И вот уже семь лет В.В. Марченко является заместителем председателя физкультурно-оздоровительной комиссии районного Совета ветеранов. Председателя этой комиссии знают, пожалуй, все жители нашего района - это Ю.И. Андреев. Так что можно не сомневаться, что спортивная жизнь и оздоровительная кампания в Совете ветеранов поставлены на самом высоком уровне. Чему подтверждение и наша сегодняшняя беседа с Валентиной Валентиновной.

Спортивные мероприятия и занятия физкультурой Совет ветеранов проводит с октября месяца и до Дня Победы включительно. Каждый месяц проходят какие-то важные и значимые события: День ходьбы, выходы на природу, спартакиады, сдача норм ГТО, соревнования по стрельбе, дартсу, турниры по шашкам и шахматам. Вот совсем недавно прошли масштабные соревнования "Весёлые старты".



На пенсии жизнь только начинается!

- У нас есть пять спортивных команд среди старшего поколения, - рассказывает В.В. Марченко. - Микрорайон Лена представляет команда "Улыбка", железнодорожников - "Паровозик Облачко", строителей - "Старт БАМ", Осетровский речной порт - "Волна", а микрорайон речников - команда "Пираты XX века". Для участия в наших "Весёлых стартах" приехала команда "Милашки" из Верхнемарково. Они приезжают к нам уже не в первый раз, среди них есть женщина, которой, только представьте, 80 лет! Другой женщине 78 лет. Они в шесть утра выезжают из Марково, несколько часов проводят в пути по сложной дороге и отлично выступают на соревнованиях. "Весёлые старты" всегда проходят активно, оживлённо, у нас бывает та-

кой азарт, что не всегда подобное увидишь и услышишь на детских спортивных мероприятиях. Каждая команда готовит визитную карточку - нужно себя представить на спортивно-развлекательной программе. Готовят костюмы, приветствия, девизы. Разминка, общая часть, конкурс капитанов. И заключительная часть. В этих соревнованиях у нас принимали участие 70 человек. Несмотря на то что у нас состязательный характер, работают судьи, всегда побеждает дружба. Всем командам вместо очков за конкурсы мы выдавали апельсины и яблоки - витамины.

Соревнования были очень интересными. Среди прочих шуточное - антисклероз. Участнику команды надо познакомиться со своим про-

тивником, взаимно представиться, вернуться в команду и записать всё, что услышал от соперника. Упражнения с шарами. Мяч на ракетках, попади в корзину. Попасть мячом в обруч. Все упражнения и соревнования у нас проводятся сообразно нашему возрасту и не во вред здоровью. Никто не требует и не ждёт рекордов - всё по мере сил и возможностей. Нам очень помогает тренер СОЦа Галина Алексеевна Фоменко, она проводит наши соревнования. Вот и в этот раз получилась замечательная праздничная развлекательная спортивная программа. Было очень жарко. Мы очень довольны, рады, что и областной Совет ветеранов, и Союз пенсионеров проводят такие мероприятия. Мы часто выезжаем в Иркутск. И частенько занимаем призовые места. Вот и в августе в Нижнеудинске пройдёт очередная спартакиада, на которой нам очень хочется побывать. Но поскольку с этого года изменилась система финансирования бюджетных организаций, в районном Совете денег на поездку нет. Вот если бы нашлись спонсоры, которые помогли нам оплатить билеты на поезд, - мы были бы очень

- Секрет? Нет никакого секрета! Как говорится, бери больше - кидай дальше. Будешь трудиться - всё будет. Всё лето мы живём теперь на даче: пораньше встал, всё сделал, когда надо, вовремя открыл-закрыл, порыхлил, прополот, подвязал. И когда систематически этим занимаешься - твои растения тебя благодарят большим урожаем. Кошечка с нами живёт. В мае возьмёт курочек - тоже большое подспорье к пенсии. Сейчас стала посещать клуб биодинамического земледелия. Раньше засаживали всю землю. Сейчас соблюдаем севооборот - одна полоса под сидераты, другая - под картошку. Накопили пять-шесть мешков - нам более чем достаточно. Тут грядки, тут ягода. Каждый год меняем место. Всё просто. И очень интересно.

- Что-то экзотическое для нашего климата не пробовали вырастить?

- Много лет назад я покупала сливы (видимо, это была алыча) и вишни. Неудачно посадила - близко к соседскому забору, случился пожар, и деревья сгорели. Осталось одно. Как же красиво оно цветёт - как сакура. Сосед предложил куст своей сливы - на всякий случай. Наверное, это дало результат - в позапрошлом году были плоды: сладкие, вкусные, ароматные. Меня спрашивают, что это такое, отвечаю - сама не знаю. А так у нас, всё как у всех, - малина, смородина.

Мы зачастую живём в маленьком мирке, каждый в своём. Но вот мы стали заниматься в группе здоровья - это уже здорово. Особенно радуюсь за молодых пенсионеров, которые готовы вести самую активную, в том числе и спортивную жизнь. Ведь как у нас раскрываются люди, вы посмотрите! Вот живёт человек, как может, у него всё вроде устоялось, все сложилось. Но он начинает ходить в группу и преображается! Появляется блеск в глазах, какой-то новый уровень интереса к жизни на этом отрезке жизненного пути. Человек одерживает победу над собой, прежде всего. У нас же так много мест, где могут заниматься пенсионеры. Хочешь - пой, рисуй, вяжи, занимайся спортом. Если хочешь чем-то заняться - всегда найдёшь место, время и возможность.

- Валентина Валентиновна, благодарю Вас за позитивный настрой и пример, который Вы подаёте, за то доброе, важное и нужное, что делаете в силу своих и обязанностей, и возможностей, и желаний. Здоровья всем вам и новых побед!

Беседовал
Олег ИВАНОВ.

Фото из альбома В. Марченко

