

Анна Пименова



УСТАВ
юных пенсионерок

или **55+**

Анна Пименова

Устав юных пенсионерок, или 55+

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12086143
Устав юных пенсионерок, или 55+: Грифон; Москва; 2013
ISBN 978-5-98862-154-6

Аннотация

Как лучше всего преодолеть пенсионный рубеж, который рано или поздно встречают работающие женщины? Заканчивая свою трудовую деятельность, мы сталкиваемся с множеством проблем, в том числе и житейских. Перед каждым встаёт вопрос, каким образом изменить привычный уклад жизни, чтобы жилось не хуже, а лучше, чем до выхода на пенсию. Жизнь у всех разная, но есть и общие аспекты, которые и затронуты в этой книге: здоровье, философия, взаимоотношения со второй половиной, взрослыми детьми, пожилыми родителями, внуками, подругами в новых жизненных условиях. Решить эти проблемы – возможно, надо только приложить немножко усилий – и не терять оптимизма и чувства юмора! Опыт автора книги, его знакомых и друзей, подтверждает это. Пусть новый этап жизни не пугает, а радует, но для этого надо над собой поработать, в чём поможет начинающим пенсионеркам эта книга. В добрый час!

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	7
Рубеж	7
Здоровье	9
Физкультура	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анна Пименова

Устав юных

пенсионерок, или 55+

© Пименова А., 2013

* * *

*Есть в каждом возрасте своё очарование,
Я это чувствую и, думаю, права,
Когда в огромном зеркале мелькнёт случайно
Мой облик и душа, всё больше отражённая
в глазах...*

Предисловие

Название этой книги появилось так. Моя мама была очень жизнерадостным человеком, любила шутить, в первую очередь, над собой, особенно, когда в её жизни наступали трудные времена. Это помогало легче справляться с невзгодами и неприятностями. Очень деятельный человек, мама в юности занималась многими видами спорта. Мастер спорта по спортивной гимнастике, ходила в дальние походы даже зимой, более того, однажды, будучи на шестом месяце беременности. Её как активную спортсменку приглашали в 1930-е годы участвовать в спортивных парадах на Красной площади, а за лыжный переход Ленинград – Москва она получила награду от А. И. Микояна (в то время наркома (как тогда называли министров) пищевой промышленности и заместителя председателя Совнаркома СССР) именные швейцарские наручные часы.

Вся эта бурная энергия заключалась в маленькой, сто сорок девять сантиметров, женщине. Мама эстонка со светлыми выющимися волосами и хорошей фигуркой. Когда она была уже не молода, а точнее в пенсионном возрасте, продолжала выглядеть достаточно молодо, и если к ней подходили со спины, то обращались: «Девушка».

Мама по этому поводу шутила: «Сзади пионерка, спереди пенсионерка», и именно эти слова подсказали мне название

книги, которая вселила бы в людей желание жить полно, интересно, не обращая внимания на возраст, напротив, используя его преимущества, скажем, наличие свободного времени и ещё много-много другого...

Надеюсь, эта книга придаст оптимизма пенсионерам, уверенным в том, что «их песенка спета», и поддержит тех, кто так не думает.

Часть 1

Новая реальность

Рубеж

Большинство из нас привыкли к стабильной схеме, по которой, собственно, и живём. Детство, школа, учёба в вузе, работа, заканчивается один этап, строим планы на следующий, плавно в него переходим. Завершение трудовой деятельности, казалось бы, тоже вопросов не вызывает: домашнее хозяйство, внуки и... ВСЁ?! А мы-то привыкли к другой ситуации, столько в жизни было интересных направлений. И вдруг круг повседневных дел резко сузился. Мы к этому совершенно не готовы, поскольку полны сил и планов, а наша схема даёт сбой, возникает ощущение, что жизнь заканчивается, срывает истинно русский стереотип пенсионеров: дом, телевизор, внуки, поликлиника... Доживаем? Как бы не так! Сейчас самое время сказать себе: «В этом возрасте жизнь только начинается!» Мы получили свободу от многих обязательств, в первую очередь от работы, кроме того, уже не так нужны детям, которые раньше не могли обходиться без нашей заботы. Правда, в нашей помощи нуждаются престарелые родители. Исходя из новых условий,

и нужно строить очередной жизненный этап.

Условие первое. Не думать о возрасте. О пенсионном возрасте. Не создавайте преграды. Каждый возраст даётся для наслаждения жизнью, надо лишь знать, как это делать и добиваться успеха на всех этапах. Учитывая то, что жизнь – игра, стоит всегда находиться в выигрыше, следовательно, в каждом возрасте хорошо знать её правила.

Условие второе. Направить энергию, высвобождённую в результате ухода на пенсию, на заботу о самой себе, теперь это ваша работа. В кои-то веки можно позволить себе расслабиться, развлечься, почитать, поухаживать за собой. Полезно заняться физкультурой, походить в бассейн, покататься на велосипеде, лыжах, коньках. Настало время проявить интерес к одежде, своей, а не той, которую вам отдали взрослые дети за ненадобностью. Можно пойти на курсы по освоению чего-то нового для вас, освоить Интернет. Список можно продолжать бесконечно в соответствии с желаниями и возможностями. **Главное помните – раздвигать горизонты никогда не поздно, а сейчас и вообще самое время.** Чем больше мы узнаём нового, тем многограннее жизнь. Познавать мир, в котором ты живёшь, необыкновенно интересно. Если вы согласны со мной, прочтите эту книгу, а я попробую подробно описать личный опыт и опыт моих подруг и знакомых по преодолению пенсионного рубежа и построению последующей успешной жизни.

Здоровье

Здоровье – основа нашей жизни, одновременно правильно построенная жизнь несёт нам здоровье. Как же правильно расставить приоритеты?

Всё переплетено, разделить невозможно, надо действовать не спеша, при этом обдуманно с учётом ситуации. Начнём всё-таки с главного, со здоровья.

К концу трудовой деятельности вы подошли с букетом болезней. Причина в том, что лечиться не хватало времени. Ясное дело, работа, забота о детях, всё откладывалось на потом. А тут и климакс «подкрался» незаметно, и мало кто знает, что это такое применительно к себе самой. Вобщем, навалилось всё и сразу: давление, сердцебиение, головокружение, боли в суставах, слабость и упадок сил. Вам даже в голову не приходит, что явление это временное, и всё пройдёт, как только закончится перестройка организма для нового этапа. Что делать, чтобы облегчить состояние и осознать временность явления? Ведь осознание того, что всё проходит и дисбаланс в организме – тоже, настраивает на оптимистический лад. Легче переносить недомогание. Второе непременное условие – находиться под контролем врачей. Посещать терапевта, который, если надо, направит к профильным специалистам. Раз в год отдыхать в санатории. Я говорю о том, что надо делать, а есть ли у вас такая возможность, за-

висит только от вас. Скажу больше, вы **ДОЛЖНЫ** найти способ заняться своим здоровьем, иначе всё остальное на пути к успешной жизни будет не эффективно, соответственно, не даст ожидаемых результатов.

Физкультура

Всем известно, движение – жизнь, правда, не все следуют этому постулату. Можно записаться в фитнес-клуб либо заниматься дома самостоятельно, только обязательно регулярно, за исключением случаев, когда вы больны. Через силу тоже нельзя, потому что, перенапрягаясь, человек стареет, это установлено учёными-геронтологами. Вообще, хорошо иметь индивидуальный комплекс упражнений, составленный с учётом ваших проблем со здоровьем и физических возможностей. Я собирала упражнения на протяжении нескольких лет, продолжаю это делать и сейчас, мне кажется, что точку в этом деле ставить не надо, так как мы в разные периоды жизни находимся в разном физическом состоянии, поэтому комплекс упражнений постоянно требует корректировки. Ещё на стадии его составления надо учитывать проработку всех групп мышц и суставов от макушки до пяток. В случае заболевания суставов или позвоночника обязательно согласуйте свой комплекс упражнений с врачом. То же касается и других хронических заболеваний. Делать упражнения надо с удовольствием, желательно под музыку, постепенно увеличивая количество подходов. Скажем, для меня оптимально число семь. После вынужденного перерыва в гимнастике надо начинать с трёх повторов и ежедневно увеличивать до семи или больше в пределах вашего комфортного

состояния, ориентируясь на самочувствие.

Общая продолжительность ежедневной зарядки от 20-ти минут до получаса. Если вы устаёте, можно делать упражнения сидя на стуле или лёжа на коврикe, на полу.

Помимо зарядки в течение дня покатайтесь на велосипеде, если это лето, или зимой на лыжах, а в бассейн можно ходить круглый год. Если кто-то занимается другими видами спорта, например коньками, почему бы нет. Одна моя знакомая ежедневно в тёплое время года катается на роликовых коньках, научилась кататься в 60 лет по совету врача, так как у неё стали болеть колени. Катание помогло и стало приносить удовольствие, когда появилась уверенность в движениях. Но это индивидуально, возможно, вам понравится велотренажёр или занятия в группе здоровья.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.