

## **Жизнь заканчивается?.. Нет, только начинается!**

**Пенсия... Наконец-то можно никуда не спешить и заниматься тем, чем захочется. Но, как показывает практика, вступив в этот период жизни, большинство людей спустя некоторое время начинают осознавать, что свободного времени действительно много, но вот заняться особенно нечем. И тогда наступает апатия... Еще недавно активные и жизнерадостные люди впадают в скуку, ощущают себя одинокими и «лишними в этом мире», ведут однообразную жизнь. Как с этим бороться? Чем заняться на пенсии, чтобы и без дела не сидеть, и не чувствовать себя «как на работе»? Давайте разберемся!**

### **Прикоснитесь к прекрасному**

Сколько раз в своей жизни Вы отказывались от похода в музей или театр из-за того, что у Вас не было на это времени (работа, дети, домашние дела...)? Думаю, не единожды! Значит, самое время наверстывать упущенное. Благо, сегодня существует огромное количество культурных мероприятий на любой вкус и бюджет. Так что надевайте свои самые красивые наряды, берите под руки друзей и подруг и вперед – в мир искусства!

### **Скрытые таланты**

Наверное, каждый из нас хоть когда-то мечтал петь, танцевать, рисовать или, в конце концов, мастерить что-нибудь... Но, к сожалению, немногим довелось этим заниматься в юности и зрелом возрасте. Причин могло быть много – родители были против, семья не отпускала, работа отнимала все время и т.д. Это реалии нашей жизни, ничего не поделаешь – надо получать профессию, создавать семью, зарабатывать деньги. Но пенсия – это то время, когда все уже сделано, и можно «пожить для себя», а значит, можно наконец заняться тем, о чем всегда мечталось... Поэтому скорее приступайте к поиску кружков, творческих школ и любых иных сообществ, где Вы могли бы заняться своим хобби!

### **Цветы жизни**

Не секрет, что общение с детьми вдохновляет и даже «омолаживает». Так почему бы не использовать это, когда пришло время заслуженного отдыха?! Проводите как можно больше времени со своими внуками и правнуками. Так Вы не только порадуете себя и малышей, но и поможете своим детям, ведь Вы помните – семья, работа, всегда некогда... Они тоже от этого «страдают». Если у Вас нет внуков или они живут далеко – не беда! Проведите время с детьми Ваших друзей или соседей.

### **Ближе к земле**

Еще один вариант полезного досуга для пенсионеров – заняться садоводством. Если Вы живете в частном доме со своим огородом – замечательно! Если же в квартире – тоже не проблема. Вы можете высаживать цветы в общем дворе, заниматься разведением комнатных растений и даже выращивать некоторые овощи на своем балконе или подоконнике. Главное – желание!

### **Вокруг света**

О путешествиях, пожалуй, мечтает каждый. С той лишь разницей, что кому-то интересен активный отдых, кому-то – культурный, а кто-то предпочитает ленивое возлежание на шезлонге где-нибудь на побережье... И неважно, к какой категории относитесь Вы. Важно, что пенсия – отличное время для того, чтобы стать туристом! Кстати, за рубежом большинство пожилых людей выбирают именно этот вид досуга и колесят по миру круглый год. Конечно, не все могут себе позволить поездку за границу, хотя сегодня для многих это может стать доступным благодаря обилию всевозможных горящих путевок. Но если все-таки подобный вариант Вам не по карману, отправьтесь в гости к родственникам, старым друзьям, посетите какой-нибудь санаторий или загородный дом отдыха – вырывайтесь из дома хоть куда-нибудь несколько раз в год, и жизнь станет намного ярче и интереснее!

Безусловно, это далеко не полный список занятий для пенсионеров. Есть еще множество способов провести свободное время с пользой и удовольствием! О них мы поговорим в следующих выпусках. А пока внимательно изучите предложенные советы и внедряйте их в свою жизнь. Обещаю, Вы об этом не пожалеете!

**Кристина БЕРЕЗНЕВА**