

Возраст — не помеха

Истории уральцев, которые каждый день открывают для себя мир с новой стороны

В Свердловской области живут люди, которые каждый день доказывают: возраст — не повод отказываться от активной жизни. Евгения СЕМЁНОВА в 95 лет ведет тревел-блог и путешествует по России, Татьяна КОЛЬЦОВА в 66 сплавляется по рекам и ходит по Ликийской тропе в Турции, а Иван ВДОВИН в 74 побеждает в соревнованиях по жиму штанги и пишет картины. Их пример — лучшее подтверждение фразы: движение — это жизнь.

«БОЛЬШЕ ШЕВЕЛИТЬСЯ И ДОЛЬШЕ ЖИТЬ»

Евгения СЕМЁНОВА родом из Арамили. Она знакома многим как тревел-блогер бабушка Женя, которая своим примером вдохновляет жить. Свой путь в социальных сетях Евгения Фёдоровна начала в 87 лет. С помощью внуков научилась пользоваться компьютером и Интернетом. А после создала свою страничку «ВКонтакте», которую посвятила путешествиям по России.

Известность к бабушке Жене пришла во время участия в проекте «ТопБЛОГ». Она стала финалисткой первого сезона и исполнила свою заветную мечту — встретилась с Президентом **Владимиром Путиным**.

«На встречу с президентом меня пригласили как самого возрастного блогера. Тогда, 27 мая 2025 года, проходило заседание Наблюдательного совета платформы «Россия — страна возможностей». Я очень рада, что смогла присутствовать

и лично поблагодарить Владимира Владимировича за то, что он делает для нас, для страны, для всего мира. Он очень добрый человек, с ним очень приятно общаться», — поделилась с «ОГ» Евгения Семёнова.

6 сентября бабушке Жене исполнилось 95 лет. Отметить юбилей она отправилась в Грозный: «У меня есть традиция — справлять день рождения в регионе, который совпадает по своему номеру с возрастом. В этом году мне исполнилось 95, поэтому я вместе с дочерью — она всегда сопровождает меня в путешествиях — отправилась в столицу Чеченской Республики. Город очень красивый, чистый и безопасный».

Следующий день рождения Евгения Фёдоровна отметит в родной Свердловской области. И наверняка тоже проведет его активно. Она уверена: «Чем больше заставляешь себя шевелиться, тем дольше будешь жить!» И советует придерживаться этого правила всем!



Евгения
СЕМЁНОВА,
95 лет

ПРЕДОСТАВЛЕНО ЕВГЕНИЕМ СЕМЁНОВИЧ

«НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ СЕБЯ ВСТАВАТЬ И ИДТИ»

Еще одна наша героиня — 66-летняя Татьяна КОЛЬЦОВА из Екатеринбурга. Она уверена: в любом возрасте можно найти то, что зажигает. Главное — не ждать, что кто-то придет и всё предложит. Так в свое время она начала интересоваться путешествиями. Много всего смотрела и читала в Интернете, выбирала места, которые хотела бы посетить. Сегодня каждая поездка, каждый поход выходного дня для нее — это попытка открыть для себя что-то новое и отдохнуть душой.

Впечатлениями женщины делится на своей страничке «ВКонтакте». Публикует фотографии и видео из разных уголков Свердловской области: родного Екатеринбурга, Верхотурья, Верхней Сысерти, Невьянска, Сухого Лога, Каменска-Уральского... С командой таких же любителей активного отдыха получается обойти главные достопримечательности и в полной мере насладиться красотой уральской природы.

В некоторых поездках Татьяна Анатольевна бесстрашно сплавляется по рекам — ей

нравится быть ближе к воде. А еще никогда не забывает взять с собой удочку.

«Очень люблю рыбалку. Поэтому, если сплавляюсь где-то, всегда беру удочку. Когда есть время для отдыха, встаю и рыбачу. В городе тоже хожу к водоемам. Стою себе с удочкой, наполняюсь спокойствием», — поделилась она.

Татьяна Анатольевна путешествует не только по Уралу. В этом году, например, ездила в Республику Башкортостан, ходила по знаменитой Ликийской тропе в Турции, которая проходит вдоль Средиземноморского побережья. В планах у женщины — поездка на Байкал, Алтай и Камчатку, посещение плато Путорана в Красноярском крае. «Планов громадье. Самое главное, чтобы они были», — улыбается она. И добавляет: «Я стараюсь не заикливаться на чем-то одном, чтобы это разносторонне было. Каждый раз что-то новое».

Есть в жизни екатеринбурженки и спорт. Она увлекается теннисом и футболом. Близкие и друзья поддерживают Татьяну Анатольевну в ее увлечениях. Иногда даже соглашаются поехать куда-то вместе.

«Мои дети положительно

относятся к тому, что я куда-то выезжаю, занимаюсь активностью. Присоединяются редко — у них уже свои семьи. Но бывает, выбираемся вместе за грибами в лес или на рыбалку. А с друзьями вот путешествую — ездили на машинах в Киргизию и Казахстан».

Жизнь, уверена Татьяна Анатольевна, должна быть наполненной. И здесь нет ограничений по возрасту. Старше 60 или младше — значения не имеет — чем больше движения, тем больше ярких впечатлений, тем больше здоровья и смысла в каждом дне. Поэтому не стоит запирает себя в четырех стенах.

«Нужно заставлять себя вставать и идти. Если где-то никогда не был, но хочется, действуйте! Сейчас в Интернете много интересных и доступных предложений. Даже если придется отправиться куда-то в одиночку — не страшно. Страшнее ничего не хотеть и сидеть дома. А стоит выбраться хотя бы в парк, в лес неподалеку, в поход выходного дня — и можно увидеть, какой наш мир яркий, сколько в нем оттенков. Если присмотреться, такие вещи открываются... Думаешь: о, как же это красиво!»



Татьяна
КОЛЬЦОВА,
66 лет

ПРЕДОСТАВЛЕНО ТАТЬЯНОЙ КОЛЬЦОВОЙ