

## Специалист филиала «Бирюлево Восточное» рассказала, чем занять себя в нашем районе

17.07.2020

Как провести летний день и получить новые эмоции, не покидая район Бирюлево Восточное, рассказала Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа культорганизатор филиала «Бирюлево Восточное» Территориального центра социального обслуживания «Царицынский» Анастасия Байдакова.

1. Весь район для нас давно стал привычным и родным местом. Мы знаем все его закоулки и тропы. Но это только на первый взгляд. Порой, живя в одной части района, мы даже не подозреваем о том, что на другой стороне расположен новый и красивый сквер. Откройте Бирюлево Восточное для себя заново, пройдитесь необычным маршрутом, это освежит ваши мысли и подарит положительные эмоции.

2. Знаете ли вы, что на улице Михневская открыта зона солярия? Полежите на шезлонгах вместе с любимой книгой или наблюдайте за чайками. Это точно внесет в вашу повседневность легкое ощущение курорта.

- 
- 

3. А напротив дома № 29 на Загорьевской улице идет оформление нового парка. Его еще не открыли официально, но он уже стал любимым уголком для спокойных прогулок жителей Загорья. Если вы не были в этом уютном и цветущем сквере, обязательно приходите посмотреть, как преобразился старый заброшенный яблоневый сад.

- 
- 

4. Тихий дворик в поселке Загорье, улочки с малоэтажной застройкой - словно открытка из далекого прошлого. Таких дворов остается все меньше, на их место приходят новые улицы с высокими зданиями, парковками и большими детскими площадками. Людей из аварийных домов переселяют в современные уютные квартиры, а здания сносят, вместе с ними уйдет и старый облик Москвы прошлого века. Купите мороженое и посидите на лавочке в таком дворе, посмотрите на старенькие окна.

- 
- 

5. Измените своим привычкам и побалуйте себя завтраком в кафе. Любое заведение имеет в меню недорогие предложения для легкого перекуса. Не спеша выпейте свой утренний кофе или чай, читая газету за столиком. Это даст вам ощущение, что вы часть просыпающегося города, который, подкрепившись, снова готов бежать по срочным делам.

6. Давно ли вы ходили на пикник с друзьями или со своими внуками, например. Им точно понравится эта идея! Свежий багет, нарезка сыра, ветчины, помидорки черри или просто свежие ягоды и вкусный сок - не нужно много, чтобы создать настроение праздника и летних каникул.

7. А пока вы в лесу на пикнике, обязательно походите босиком по травке. Живя в городе, мы редко касаемся земли голыми ногами. Но каждый раз, когда это происходит, если мы разуваяемся на пляже или же имеем возможность походить так на своем дачном участке, в нас как будто просыпается жизнь! Это происходит, потому что мы вспоминаем беззаботное детство. И тем временем наш организм получает важный массаж нервных окончаний.

8. Прогуляйтесь перед сном у пруда, встретьте закат, успокойте свои мысли, которые занимали вашу голову весь день. Вода умиротворяет, рядом с ней легче дышится.

9. Бирюлевский дендропарк - идеальное место для езды на велосипедах. Но не для каждого человека "серебряного" возраста езда на двухколесном "друге" безопасное развлечение. В этом случае велопрокат парка предложит вам необычный, но очень удобный вариант - трехколесный велосипед. Абсолютно устойчивый, он не даст вам потерять равновесие и позволит побывать в тех уголках общественного места, до которых вы возможно еще не доходили.

10. Практически каждый сейчас имеет смартфон, делает фотографии и отправляет своим родным. Мы фотографируемся с друзьями, на фоне красивых деревьев, снимаем плоды своих трудов на даче и дома. Но не каждый из представителей пожилого поколения знает, как сделать свои снимки более

привлекательными, немного отретушировав их с помощью простых настроек на телефоне и в социальных сетях. Предлагаем вам организовать черно-белую фотосессию. Это могут быть старые здания в поселке Загорье, уличные жители, коты или же серия портретов друзей.

Если же вы еще не разобрались в своем смартфоне, но очень хотите научиться, сотрудники филиала "Бирюлево Восточное" ТЦСО "Царицынский" всегда рады помочь. Приходите по адресу: **улица Липецкая дом 17.**

---

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/9033493.html>

---

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)