

ДВІ ЗУСТРІЧІ – ДВА ТАЛАНТИ

Кожного разу, готуючи зустріч із академістами, не перестаєш дивуватися, яка ж все-таки багата українська земля на таланти, неординарність, щирість і добро.

Діана Червона

У квітні дві цікаві зустрічі пройшли в клубі «Промінь надії», що працює в приміщенні районної бібліотеки на Таращанському масиві. Одна – проведена пісенно-поетичною творчістю викладача, співачки, бібліотекаря Людмили Павлівни Глущенко. А інша зустріч стосувалася опанування людьми пенсійного віку секретів спортивно-оздоровчої ходьби, якими майстерно володіє киянин Олександр Шимко.

«Вона – джерело духовного національного здоров'я українського народу», – сказав про цього митця інший відомий в Україні митець слова і пісні Анатолій Кульчицький. І сказав він так натхненно про жінку-оптимістку, завзяттю, доброти, любові до людей, позитиву і щирій радості якої може позаздрити вся Україна. Йдеться про бібліотекаря села Яблунівка, заслуженого працівника культури Людмилу Глущенко.

Учасників зустрічі вона ознайомила з поезіями двох своїх збірок «Голос любові» та «На крилах пісні». Сама Людмила Павлівна щиро зізнається: «Я не вважаю себе великим поетом чи видатною співачкою, я – звичайна людина, звичайна мати, яка хоче щастя для своїх дітей, прагне успіхів на роботі, зиче долі рідній землі». За фахом – учитель-психолог, за покликанням – співачка і поетеса, але в повсякденній роботі зуміла поєднати

і те, й інше воедино, бо готує Людмила Павлівна в Яблунівці майбутніх переможців та лауреатів пісенних конкурсів різних рівнів. Крім того, талановита жінка зуміла перетворити бібліотеку на сучасний комп'ютерно-інформаційний центр, де сільська дитина і книга для читання може взяти, і в мережі Інтернет попрацювати.

Члени клубу «Промінь надії» з великим нетерпінням чекали на цю зустріч з Людмилою Павлівною, адже попередньо знайомилися з її творчістю під час інших засідань клубу. Та цього разу спілкування було наповнене безпосередністю й щирістю, академісти підхоплювали пісні – й авторські, і народні – й разом із пані Людмилою залюбки виконували їх хором...

Заслужений майстер спорту України зі спортивної ходьби Олександр Мусійович Шимко завітав до Білої Церкви, щоб розповісти про користь спортивної ходьби та залучити до неї літніх людей, зокрема членів Академії пенсіонерів.

Отож 18 квітня з кожного мікрорайону міста були запрошені поважні шанувальники спорту, які ще відчували у собі силу або ж не хочуть миритися з віковими бар'єрами у вигляді хвороб.

Київський лікар Олександр Шимко є засновником групи «СТБ» (старі та болящі), у якій він займається ходьбою, і результатом таких занять є призові місця на чемпіонатах країни,



Людмила Глущенко (на фото в центрі) після зустрічі в клубі «Промінь надії»

Європи та світу серед пенсіонерів.

На заході тренер зі спортивної ходьби розповів, як правильно дихати та рухатися під час тренувань. Ходьбу, як і будь-яке інше тренування, необхідно починати з розминки. Перші кілька хвилин слід йти повільно, темп повинен наростати поступово. Під час ходьби необхідно пам'ятати про правильну поставу. Живіт потрібно злегка втягнути, а плечі – розправити. Ногу під час ходьби варто ставити на п'яту і перекичувати її на носок. Передньою частиною стопи потрібно відштовхуватися із максимальною силою. Для прискорення треба не продовжувати кроки, а робити їх частіше. Руки повинні бути зігнуті в ліктях, і рухати ними потрібно в напрямку від талії до грудної клітки і назад. Швид-

кість знижується теж поступово. Останні п'ять хвилин тренування слід йти повільно. При цьому рекомендується робити глибокі вдихи і видихи.

Насамкінець зустрічі лікар із Києва провів майстер-клас зі спортивної ходьби і кожного, хто завітав на лекцію, навчив, як правильно займатися цим видом спорту.

Усім присутнім дуже сподобалася зустріч із лікарем Олександром Шимком, вони ділилися враженнями й одразу сказали про те, що спробують займатися оздоровчою спортивною ходьбою, тим паче що у місті Біла Церква є спеціальна база – дендропарк «Олександрія», у якому можна щодня вправлятися не тільки в спортивній ходьбі, а й практикувати пробіжки на різні дистанції.



Олександр Шимко знайомить академістів із секретами спортивно-оздоровчої ходьби



Члени клубу «Промінь надії» прийняли рішення оздоровлюватися. Нехай приєднуються всі охочі. Це ж так корисно!

ПОЇЗДКА ДО ТЕАТРУ

Тетяна Сулейманова

Київські театри завжди приваблювали глядачів своїм різноманітним і насиченим репертуаром. Академістки клубу «Сузір'я» давно бажали поїхати на спектакль до Київського театру оперети. Серед розмаїття вистав було обрано мюзикл «Моя чарівна леді». Тож 5 квітня наша група із 47 осіб на комфортабельному автобусі вирушила на зустріч своїй мрії. Перед самим відправленням директор Благодійного Фонду Костянтина Єфименка Олена Ткач та куратор клубу Євгеній Дорош від щирого серця побажали вдалої поїздки, нових вражень та, безперечно, щирих емоцій. Із такого напутнього слова і розпочався театральний вечір.

Театр – це мистецтво... Воно зачаровує нас красою звуків, почуттів, красою по-

баченого. Обраний нами мюзикл був створений композитором Дж.Лоу за мотивами відомої п'єси англійського драматурга Бернарда Шоу «Пігмаліон».

Ми стали свідками цікавої історії про те, як відомий вчений-філолог Генрі Хіггінс, побившись об заклад, зумів за недовгий час навчити неосвічену дівчину з простого люду говорити гарною літературною мовою, та ще й так, що навіть у свіському товаристві в ній не могли розпізнати колишню продавчиню квітів, а прийняли за леді зі свого оточення.

Актори М. Бутківський та І. Беспалова-Примак створили яскраві образи Генрі Хіггінса та Елізи Дуліттл. Вони грали ці ролі не вперше! І ще не раз їх зіграють. А в цей день вони грали для нас. І це було чудово! Життя таке багатогранне, коли є театр!



Куратор Євгеній Дорош проводить до столичного храму Мельпомени відвідувачів клубу «Сузір'я»