

## СВЯТКОВИЙ КОНЦЕРТ В АКАДЕМІЇ ПЕНСІОНЕРІВ

Травень - щедрий на свята місяць. День матері, День Перемоги, День сім'ї, деякі професійні свята приходять до нас саме у травні, коли буяє зелень і цвітуть різнобарвні квіти.

Тож і запланували члени Академії пенсіонерів відзначити День Перемоги і День матері загально-академічним святом, провівши його 24 травня в актовій залі ЖЕКУ № 7, що на Леваневського.

Звучали пісні воєнних років - тривожні, ліричні, жартівливі... А скільки палких поетичних слів було присвячено матері - берегині роду людського, скільки спогадів про непросте життя під час війни озвучували ті, хто, незважаючи на роки, добре пам'ятає її лихоліття.

Концерт підготували активні члени Академії пенсіонерів клубів «Золота осінь» (масив Леваневського), «Сузір'я» (Критий



На сцені - вокальний ансамбль клубу «Чарівна мить»

ринку), «Водограй» (Центральна бібліотека), а також вокальний ансамбль клубу «Чарівна мить» (Піонерська), співачки якого вра-

зили присутніх своєю артистичністю і неабиякою майстерністю вокального співу. Ведучою вечора була Марія Олексіївна Постоєва.

Ця жінка власними поетичними рядками переплела співочу концертну програму і зуміла створити незабутню святкову атмосферу.

Найщиріші слова вдячності й найгучніші оплески адресували академісти Ніна Яківна Левченко - людині, яка взяла у свої досвідчені хормейстерські руки підготовку і проведення цього травневого заходу.

Особливо незабутнім став виступ Марії Павлівни Жукової, яка розповідала про непросте життя в тилу під час війни, про дітей, народжених у часи воєнного лихоліття, юних зв'язківців, які, ризикуючи своїми молодими життями, допомагали партизанам.

Від Благодійного фонду Костянтина Єфименка було вручено подяки і солодкі презенти присутнім на святі ветеранам Великої Вітчизняної війни: Марії Павлівни Жуковій і Петру Андрійовичу Білому (масив Леваневського); Марії Семенівні Каран і Надії Степанівні Шевченко (Залізничне селище); Варварі Василівні Рудь, Надії Павлівні Савчук і Борисові Петровичу Дерев'янку (центр); Корнієві Іллічу Курчу і Марії Мефодіївні Коларж (представникам ГО «Фенікс»); Ользі Наумівні Горбань (район Піонерської).

## КОЛИ ЦВІТЕ БУЗОК



Представники клубу «Водограй» у Київському ботанічному саду

Ніби в казковому світі побували члени Академії пенсіонерів клубу «Водограй» (міська центральна бібліотека), відвідавши Київський ботанічний сад.

Упродовж дня ми насолоджувалися красою різнокольорових тюльпанів, усіх нас п'янив квітковий аромат та радував око цвіт бузку - білий, ліловий, блакитний...

Екскурсивод познайомила з дивовижним світом хвойних дерев - представників і місцевої флори, і привезеної із-за кордону. Проїшлися березовою алеєю, вибираючи цілющий запах білокорих беріз.

Заворожили всіх незвичайні для нашої місцевості дерева - магнолії. Вони цвіли великими світлобузковими квітами. Їх ледь-ледь

ніжний аромат п'янив душу і тішив серце.

Очі просто розбігалися від такої незрівнянної краси. Легені наповнювалися животворним повітрям. Душа співала.

Багато туристів нашого клубу фотографувалися біля бузку, магнолій, тюльпанів, щоб лишити на пам'ять чарівні миті казки.

І разом із захопленнями та позитивними емоціями народжувалися слова вдячності Благодійному фонду Костянтина Єфименка, координатору Ларисі Купріячук, її помічниці Валентині Миколаївні за добре організовану, цікаву й незабутню поїздку до столичного ботанічного саду.

Любов Кушніренко,  
член клубу «Водограй»  
Академії пенсіонерів

## ПЕРШИЙ ФІТНЕС-УРОК

У клубі «Сузір'я», що працює у бібліотеці № 9 на Критому ринку, заняття проходять за розкладом - щосередини збираються академісти, щоб навчитися чомусь новому, зустрітися з цікавими людьми, відзначити свій день народження в колі друзів.

Та цієї середи заняття було особливим. І не тільки тому, що проходило в іншій аудиторії, а й тому, що передбачало активний відпочинок у поєднанні з цікавою лекцією на тему: «Що таке фітнес та як він може оздоровити жіночий організм?».

Його запропонували працівники фітнес-клубу «Леді-фіт» (Гординського, 24), подарувавши незабутні хвилини радості, позитивні емоції, нові знання про збереження власного здоров'я.

Академісти мали можливість пройти індивідуальне фітнес-тестування свого організму і тільки тоді приступили безпосередньо до тренування.

Програму підготували для них особливу, врахувавши вік, індивідуальні фізичні можливості та бажання самих академістів.

Після невеликої розминки під бадьорий музичний супровід, приступили до роботи на оздоровчому обладнанні - спеціальних тренажерів для жінок. Інструктори знаходили можливість проконсультувати кожного, дати професійні поради щодо фізичних навантажень, здорового харчування та підтримки такого стилю життя, який навіть у пенсійному віці дозволяє почуватися молодим, здоровим і красивим!

**Наталія Штика, директор фітнес-клубу «Леді-фіт»:**

- На заняття до нашого клубу приходять чимало літніх жінок. Усі вони не байдужі до власного здоров'я і прагнуть завжди гарно виглядати. Члени Академії пенсіонерів - не виняток! Такі щирі, активні, доброзичливі пані, працювати з ними - просто задоволення.



Члени клубу «Сузір'я» та тренери «Леді-фіт» після занять із фітнесу