

Не старіють душею ветерани



Спільний проект обласної ради Організації ветеранів України та редакції газети «Живи з надією»

Та мої дівчата і хлопці у свої 60+ всі тримають «уголок» і планочку – тричі по 15 секунд! – хвалиться завідувач відділення денного перебування терцентру Наталія Колобашкіна. – Приходять займатися стільки «олімпійців», що місця у спортзалі не вистачає! Якось виклала у соціальні мережі фото наших занять, тепер пишуть і з далекого Красноярського краю, а також з ближніх Прилук, Варви, інших міст із запитанням: «Як ви це все організували?!»

Життя на пенсії тільки починається!

Відділення денного перебування для людей похилого віку – це такий собі центр дозвілля для пенсіонерів. Завідує ним Наталія Колобашкіна, яка сама про себе якось пожартувала: «колись старий працівник медицини, а нині – молодий пенсіонер». Відділення це відвідують уже близько 200 осіб! Вік різний: наймолодші – 57-річні, найстаршим – за 80.

Чим вони тут займаються? Вчаться жити повноцінним життям на пенсії! Спілкуються, сліdkують за власним здоров'ям, займаються творчістю, подорожують...

Де вони вже тільки не були з екскурсіями! За цей час по-новому для себе відкрили історичні місця і пам'ятки нашої області, дізналися більше про Чернігів, Батурин, ін. Винаймають автобус – і вперед!

– На жаль, для деяких людей, які, скажімо, живуть на окраїні нашого міста, це диво – дивне побувати у іншому місті! – ділиться своїми думками Наталія Миколаївна. – Багато хто десятиліттями не виїздив за межі свого двору, а дехто губиться навіть на центральній площі Корюківки – не вгадують своє місто, не вірять, що це – Корюківка! Добре, звісно, що воно так змінилося, посучаснішало, але шкода тих людей, яким за роботою і клопатами навіть голову ніколи було вгору підняти, щоб це помітити... От якби ми мали ще й свій транспорт, хоча б невеличкий мікроавтобус, могли б зробити значно більше! І не лише на екскурсії їздити, а й залучати до своїх заходів корюківчан з окраїн. Скажімо, на ті ж танці «Для тих, кому за...» підвезти.

У кінці грудня вже запланована поїздка на головну ялинку країни, у Київ. Автобус власним коштом (250 грн. з особи) винаймають у Чернігові, планують помилуватися столицею і вдень, і ввечері, коли буде ввімкнена новорічна ілюмінація. Сподобалося літнім корюківчанам у Бречі, куди планують налагодити регулярні поїздки. А ще пенсіонери мають бажання побувати в ...аквапарку і взимку сходити на лижах у ліс!

Бути здоровим – модно!

У денному відділенні – завжди є люди. Хтось заведе тиск виміряти (у відділенні є медсестра),

КОРЮКІВСЬКІ ПЕНСІОНЕРИ ДАЮТЬ ФОРУ МОЛОДИМ!



Пам'ятаю, як вперше прийшла на заняття Ніна Стельмах і привезла на візочку свого чоловіка Олександра Акуска, 1952 року народження, ліквідатора наслідків аварії на ЧАЕС. Чоловік без обох ніг, після інсульту, пригнічений, без настрою – невдовзі повністю змінився! У колективі, серед людей, він почав посміхатися! Покращилася рухова активність правої руки, яка ще недавно не функціонувала як належить, а тепер він нею здоровається, сам вдягає кепку, грає у м'яча, може закинути руки за голову...

Наталія Миколаївна каже, що фізкультурою тут займаються не для схуднення, а для зміцнення м'язів і розробки суглобів. Хоча багато жінок зізнаються, що спідниці і сукні таки вільніше сидять!

– Багато вправ у нас на координацію рухів, – розкаже їхній тренер.

– Застосовуємо елементи степ-аеробіки – це подобається всім. Граємо у командні ігри, естафети, щоразу додаючи різні елементи. Використовуємо гімнастичні палиці,

аналіз крові на цукор здати, хтось – на масаж, інші просто поспілкуватися за чашкою чаю, відпочити. Користується популярністю ароматизована (зараз, щоправда, там ремонт) і заняття з комп'ютерної грамотності, після яких навіть ті, хто ніколи клавіатури не бачив, вільно почувуються в Інтернеті, знаходять своїх друзів, шукають схеми для вишивки, рецепти, гуморески, ін. Тут і лекції за участю лікарів проводять, і літературні читання планують влаштовувати, і рукодільям спільно займаються.

Утім, верхівку «рейтингу» популярності займають все ж заняття з фізкультури, які відбуваються у вівторок і п'ятницю з 14.00 до 15.00 у спортзалі, що у підвальному приміщенні райлікарні.

– Попервах було 7-8 осіб (це був розпал літа), а потім з кожним разом все більше і більше приходило, – розкаже Наталія Колобашкіна, вона ж – тренер. – Спочатку валялися, як тюлені, бо востаннє займалися фізкультурою у школі! А зараз – і «планочка», і «уголок», і на одній нозі постояти – будь ласка! «Досвідчені» учасники тепер не розуміють, як це та чи інша вправа може не виходити у новачків. Це підстьобує всіх: треба холити!

гантели, скакалки. Однак, інвентарю на всіх не вистачає, як і килимків-карематів...

Автор цих рядків побувала на одному із занять, після якого спіймала себе на думці: це вдома вони бабусі і дідусі для своїх онуків, а тут – життєрадісні сучасні люди, які спільно прийняли сміливе рішення – відмінити старість!

Наталія РУБЕЙ



І у свої 95 Анаталію ШЕВЧЕНКУ вдається літати

Зід час Другої Світової війни він був військовим пілотом, пройшов шлях від курсанта до полковника. Нині ж блакить неба можна побачити майже на кожній його картині. Зустріч із ветераном Другої Світової, знайомство із його творчістю, – а це і нова виставка картин, і презентація одразу двох книг – відбулася в обласній бібліотеці Короленка.

Родом Анатолій Шевченко із Донецька. Він народився в сім'ї військового. Звісно, що із самого малечку мріяв про військову службу і професію льотчика обрав свідомо.

Анатолій Шевченко – художник-аніمالіст. Він на полотнах зображує тварин і середовище, в якому вони живуть.

Ювіляр – учасник багатьох виставок самодіяльної народної творчості, довгий час був головою об'єднання художників «Деснянська палітра». Він пише книги і картини. На виставці є зовсім нові роботи цього року.

Картини Анатолія Шевченка можна побачити не лише в українських музеях, а і в приватних колекціях Америки, Німеччини та Канади.

Вже через п'ять років відзначатимемо столітній ювілей майстра.