АКТИВНО ВІДПОЧИВАТИ – ЗДОРОВ'Я ГАРТУВАТИ!

Життя в Академії пенсіонерів не обмежується пасивними заняттями, тобто читанням лекцій, організацією зустрічей із цікавими людьми, переглядом кінофільмів чи презентацій. Члени усіх 32 клубів мають змогу (звичайно, за бажанням) відпочивати активно і з користю для власного здоров'я!

Так, у клубі «Чарівна мить», що діє в приміщенні бібліотеки-філії № 10 в мікрорайоні Піонерська, уже давно працює гурток із лікувальної фізкультури, яким керує лікар-терапевт із багаторічним стажем Галина Голощапова. Заняття відбуваються двічі на тиждень: в осінньо-зимовий час у приміщення БСШ №5, а у весняно-літній період – у парку «Олександрія». Ці уроки чергуються зі спеціально розробленим комплексом вправ із системи йога для людей поважного віку, які проводить інструктор Олена Котилевська.

Полюбляють академісти і плавати в басейні, й кататися на ковзанах!

Та особливою популярністю у академісток майже всіх 32 клубів користуються заняття з фітнесу, які проходять чотири рази на тиждень на базі клубу «Леді Фіт». Його керівник Наталія Штика завжди привітно зустрічає літніх жінок і робить все можливе зі свого боку, аби подарувати їм гарний настрій, зміцнити їхнє здоров'я й покращити самопочуття.

Напередодні Міжнародного жіночого свята в програмі занять для членів Академії пенсіонерів був оздоровчий фітнес з елементами латино. Запальна музика, ритмічні рухи, уважні й водночас вимогливі тренери фітнес-клубу професійно робили свою справу, створюючи чудовий веселий настрій. А по закінченню тренувань - квіти в подарунок від клубу.

Клуб «Чарівна мить» на занятті з лікувальної фізкультури

Наталія Штика та члени Академії пенсіонерів після оздоровчого фітнесу з елементами латино

45-хвилинне інтервальне заняття у клубі «Леді Фіт» на ізодинамічних тренажерах - це відчутний результат: за короткий термін тренувань стає стрункішим стан, покращується настрій, з'являється бадьорість та впевненість у собі.

Фітнес-тренери проводять заняття в щадному режимі, тому біль у м'язах відсутній, а вправи зовсім не викликають перевтоми та стресів. Програма тренувань на ізодинамічних тренажерах зміцнює м'язеву систему і дозволяє втрачати до 500 кілокалорій за одне заняття.

Крім щоденних погодинних тренувань, фітнес-клуб «Леді Фіт» пропонує дитячий фітнес, єврейські танці, GoGo strip plastic , Школу танцю SkyhO_Ot (Hip-Hop), масаж, а також оздоровчий фітнес для пенсіонерів.

ЗОЛОТЕ ВЕСІЛЛЯ

Золоте весілля, яке було проведене 17 лютого 2013 року в Білоцерківському будинку культури УТОГ, стало великою та радісною подією для наших ювілярів - Івана Родіоновича і Валентини Степанівни Коломійченків - та всіх запрошених гостей.

Альона Райковська,
худ. керівник БЦ БК УТОГ

Весільне фото зі всіма атрибутами!

Адже воно зібрало всю родину, всіх друзів та знайомих навколо подружньої пари. Це свято дозволяє відчути згуртованість і єдність родини. Саме цей ювілей багато в чому говорить про те, що в даній родині любов та щастя передаються в спадщину і є ознакою даної родини.

На свято була запрошена ведуча із Білоцерківського РАГСу, яка провела урочисту церемонію розпису подружньої пари, потім Михайло Левицький – голова Київської організації УТОГ, привітав «молодят» та вручив їм великий коровай. Директор Білоцерківського будинку культури УТОГ – Антоніна Сумовська теж сказала дуже багато приємних слів та побажань і вручила подарунок на добру згадку.

Ще багато привітань та подарунків отримала наша чудова пара, після чого для ювілярів була проведена концертна програма, у якій - пісні у жестовому виконанні, танці, клоунада тощо. Також варто зазначити, що перекладачем на святковому вечері була перекладач жестової мови будинку культури УТОГ Валентина Джабраїлова.

По закінченню весільних урочистостей усі гості були запрошені до святкового столу, а за столом Антоніна Сумовська подарувала «молодятам» дуже смачний весільний торт «Лебедине озеро», який всі гості мали можливість скуштувати.

Зі святом, золоті ювіляри!

Працівники будинку культури УТОГ приклали чимало зусиль для того, щоб організувати це велике та важливе свято, адже для того, щоб прожити 50 років разом, потрібна особлива благородність та мужність, а головне - кохання.

Білоцерківський благодійний фонд Костянтина Єфименка щиро вітає Івана Родіоновича і Валентину Степанівну з 50-річчям спільного подружнього життя! Шановні золоті ювіляри, ви є прикладом взаємоповаги, взаєморозуміння, взаємопідтримки і відданості одне одному упродовж півстоліття. Зичимо міцного здоров'я і довгих років життя в парі.

БІЛОЦЕРКІВЦІ
Газета "Білоцерківці", зареєстрована 19.12.2011 р. Головним управлінням юстиції в Київській області. Свідоцтво про державну реєстрацію №1430Р серія КІ
Засновник і видавець - Білоцерківський благодійний фонд Костянтина Єфименка
Редактор - Олена Ткач
Адреса: м. Біла Церква, вул. Гординського, 24
Тел.: (0456) 39-14-15, e-mail: fond_efimenko@ukr.net
Друкарня "Інтерекспресдрук" м. Київ, вул. Сім'ї Сосніних, 3
Виходить один раз на місяць
Наклад: 30 000 примірників
Передплатний індекс 68308