БІЛОЦЕРКІВЦІ

№ 7 (18)
30 червня
2013 року

ВІСНИК БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ КОСТЯНТИНА ЄФИМЕНКА WWW.EFIMENKO.ORG

День здоров'я розпочався ранковим фітнес-уроком

СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧНИЙ ЗАХІД В АКАДЕМІЇ ПЕНСІОНЕРІВ

Серед розмаїття заходів, які щотижня проходять у 32-х клубах Академії пенсіонерів, найбільше запам'яталися людям поважного віку загальноакадемічні конкурси «Мадам гармонія», «Академія має таланти», Вечір романсу, святковий концерт до Міжнародного жіночого дня, зустріч із київськими поетами, мандрівки Київщиною, сіті-квест тощо.

Та захід, що відбувся 20 червня в урочищі Голендерня, не залишив байдужими більше тисячі академістів, які вже з 7-ої ранку вибирали на природі місця дислокації для своїх клубів, готували презентації, затверджували меню і з нетерпінням чекали відкриття запланованих спортивно-туристичних зборів у Академії пенсіонерів.

А почалося все з урочистої частини, яку відкрила директор Благодійного фонду Олена Ткач, побажавши всім присутнім чудового настрою і незабутніх вражень від загальноакадемічного свята. Олена Дмитрівна переказала щирі вітання від Костянтина Єфименка – голови фонду, який висловив академістам синівське прохання: берегти себе, зміцнювати здоров'я і на власному прикладі щоразу демонструвати підростаючому поколінню, як треба цінувати життя, радіти щирому спілкуванню, любити рідне місто, шанувати друзів і однодумців. Костянтин Олексійович побажав усім академістам гарного літнього відпочинку, щоб з першого вересня життя в клубах Академії пенсіонерів було ще феєричнішим і насиченішим.

А далі - перекличка: кожен клуб власне створеною речівкою представляв свій колектив, формуючи тим самим піднесений настрій і висловлюючи прагнення перемагати в усіх запропонованих конкурсах. Та змагань між клубами того дня не планували зумисне, адже всі академісти без винятку варті лише перших місць і золотих медалей. Тому й команди формувалися ситуативно і перемагала щоразу, звичайно, дружба!

Для всіх охочих провести цей день на свіжому повітрі з максимальною користю для здоров'я в Голендерні працювали спортивні станції з волейболу, стритболу, дартсу, імпровізованого боулінгу, бадмінтону, шахів, шашок а також до послуг пенсіонерів – веселі старти, гра «Вибивний», туристичне містечко, фітнес. Особливою популярністю користувалися так звані творчі студії вокального співу, релаксу та медитації, йоги. Отож можна було упродовж дня змінювати вид заняття і зовсім не стомитися, а навпаки, - отримати заряд бадьорості гарного настрою та поліпшити стан здоров'я. А ще більше цьому сприяла ранкова масова фітнес-зарядка, яку проводили тренери фітнес-клубу «Леді фіт» Наталія Штика, Ліліана Дячук та Наталія Чмирук.

Кожен клуб готував свої кулінарні шедеври: юшку і куліш, кашу і шашлик, баниш і рибу, печену картоплю і вареники, плов і пиріжки ...

А закінчилося все дружною дискотекою. І справді, як стверджують самі ж академісти, такої кількості щасливих і усміхнених людей рідко де можна побачити сучасному світі. А в Голендерні того дня їх було більше тисячі.

Дню здоровья посвящается...

Людмила Егорова,
клуб «Золотая осень»

Куда ни взгляни – и справа, и слева
Расположились пенсионеры!
И ничего, что нам уже за ...
Добротой и любовью сияют глаза!
Ведь если на жизнь смотреть с оптимизмом,
Болезнь не поселится в организме,
А жить нам, друзья, нужно так интересно,
Активно, полезно, по совести, честно
От юности и до почетных седин,
Чтоб к финишу возраст пришёл не один,
Чтоб возраст наш с мудростью вместе пришёл,
В детях и внуках счастье нашёл!
Унынью и скуке к нам не добраться,
Поскольку в душе нам – по 18!!!

Фоторепортаж на стор. 2-3

АНОНС

СЛОВО ПРО ВІЧНЕ

Я глибоко переконаний: ми не просто відбудовуємо стародавній храм, ми відроджуємо Надію, бо впевнені: ця церква допоможе багатьом білоцерківцям, які вміють щиро прощати винуватцям своїм, люблять ближнього свого, працюють на благо міста й держави та незламно вірять у добро!

4 стор.

НАШЕ ДОЗВІЛЛЯ

І ось воно – перше завдання вже на руках, і хтось попростував до Китайського містка шукати невловимого агента № 2, а хтось уже в десять рук натягує плівку, щоб на власні очі побачити і зрозуміти, яким же міг бути гольф у Радянському Союзі. А там на лавці нашвидкуруч із виданих інгредієнтів складаються салати, а поряд вправляються у влучності...

6 стор.

ЦІКАВІ МАНДРІВКИ

А чого вартий історико-етнографічний музей просто неба, де, уявіть-но, на десятках гектарів розкинулося справжнє стародавнє село: тут вам і шинок, і млинок, і вітряки, і хати з дворами та коморами, де мешкали гончарі, бджолярі, столяри, стельмахи, ткачі, бондарі. А зазирніть-но в таку хатину: скільки вишитих рушників на стінах ви побачите, обов'язково образи на покуті, на підлозі - лави, столи, скрині, прялки, мотовила, хатня утвар.

7 стор.