

Победила дружба

В конце апреля на базе ФОК г. Ошмяны состоялся физкультурно-оздоровительный праздник «Чтобы сердце и душа были молоды!» В нём принимали участие команды отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста территориальных центров Ошмянского и Островецкого районов. Мероприятие проводилось с целью укрепления здоровья и организации активного досуга пожилых людей; профилактики заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры; формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Всех участников праздника ознакомили с ФОКом, его историей и планами на будущее, предложили осмотреть спортивный инвентарь, провели весёлую разминку. Эстафеты были интересные, но на их прохождение нужны были смекалка, быстрота, ловкость. Спортивная ходьба давалась с трудом; теннисный мяч на теннисной ракетке так и норовил ускользнуть при переносе; воздушный шарик взлетал в небеса, а его нужно было передать другому участнику; в дартсе набирали очки для команды; ощутили себя и футболистами, обводя мяч за выставленные конусы.

Наша команда из шести человек «Молодость» показала свою дисциплинированность, умение соперничать, поддерживать друг друга. Соперники были достойные, а победила – дружба.

Затем ошмянцы пригласили нас познакомиться с организацией активного досуга пожилых людей. Оздоровление у них в приоритете: занятие йогой, тренажёры, тематические танцы. Нашлась и та, кто начинала работать и жить в Островецком районе, «рассекала» на мотоцикле в далёкие 80-ые 20 столетия и занималась пчеловодством, а также та, кто в уважаемом возрасте переехала жить из Островца в Ошмяны, но соревновалась в нашей команде. Рассказы о себе, совместное чаепитие и песни зарядили нас положительной энергией, дали возможность вспомнить молодость, познакомиться с соседями. Будем дружить отделениями.



