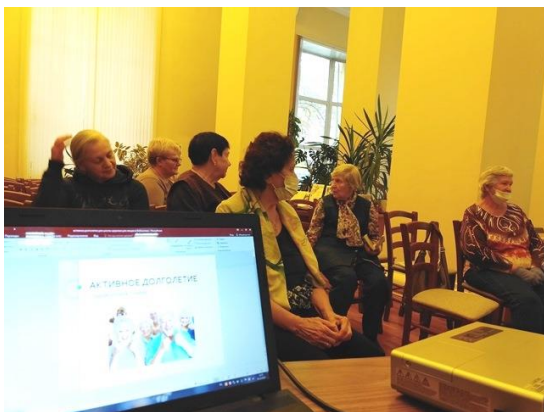


Пост релиз на 05.10.2022

В рамках Декады пожилого человека 05.10.2022 проведен День здоровья «Активное долголетие» для людей старшего возраста – членов общественной организации «Союз пенсионеров России».



Слушатели получили рекомендации специалистов о том, как сохранить физическое и психическое здоровье в старшем возрасте, как противостоять накопленным заболеваниям. Активно обсуждались вопросы рационального питания, физической активности, способы улучшения сна, памяти и интеллекта. Даны рекомендации, как противостоять стрессам и сберечь душевное равновесие. В конце мероприятия слушатели получили информационные материалы.