

Пресс-релиз**В Центрах общения старшего поколения Орловской области в сентябре
прошли оздоровительные мероприятия**

В сентябре в десяти Центрах общения старшего поколения Орловской области провели мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни. Такие встречи пользуются популярностью у представителей серебряного возраста.

В Глазуновском Центре прошли занятия по гимнастике для шеи по методике доктора Александра Шишониной. Их провела специалист досугового отделения ЦСОН Ольга Мартынова. Простые и эффективные упражнения направлены на нормализацию артериального давления, укрепление связок шеи, снижение вероятности инфаркта и инсульта, что особенно актуально для пожилых людей.

В Троснянском Центре собрались настоящие герои-спасатели. Специалист по организации работы «Движение первых» Троснянского района Татьяна Шеламова провела для активистов мастер-класс. Инструктор по первой помощи Всероссийского красного креста показала посетителям Центра, как можно спасти жизнь пострадавшему. На манекене она продемонстрировала массаж сердца и реанимационные манипуляции.

Представители серебряного возраста Колпнянского Центра в сентябре получили рекомендации врача-гериатра по поддержанию здоровья и активного образа жизни. Активисты прослушали лекции по диагностике, лечению и профилактике заболеваний у людей пожилого возраста, учитывая возрастные изменения, множественные хронические болезни и особенности лекарственной терапии.

Посетители Центров общения старшего поколения в Орловской области с большим интересом принимают участие в оздоровительных мероприятиях, включающих занятия лечебной физкультурой, лекции и консультации специалистов о здоровом образе жизни, мастер-классы, направленные на поддержание физической активности и улучшение самочувствия людей старшего поколения. С начала года таких встреч было 11.

Следить за мероприятиями Центров общения старшего поколения можно на [сайте СФР](#)

или в [телеграм-канале](#)

