 Отделение

 Фонда пенсионного и социального страхования

 РФ по Забайкальскому краю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **ПРЕСС-РЕЛИЗ**

**Гимнастика Цигун, литературные вечера и психологические тренинги: как проводят время активисты Центров общения старшего поколения Забайкальского края**

Последний месяц зимы в Центрах общения старшего поколения Отделения СФР по Забайкальскому краю прошел очень насыщенно. В феврале активисты серебряного возраста занимались спортом, посещали лекции, знакомились с творчеством русских поэтов и композиторов.

В Центре общения старшего поколения «Ингода» в Чите каждую среду проходили занятия по гимнастике Цигун. Пенсионеры изучают традиционную систему китайских оздоровительных практик уже второй год. За это время они достигли успехов в выполнении дыхательных и двигательных упражнений и уже сами становятся наставниками для начинающих цигунистов.

Занятие спортом — не единственное увлечение читинских пенсионеров. Большой интерес у них вызвало новое направление работы Центра — «Удивительный мир», в рамках которого запланированы уроки красоты, психологические тренинги, мастер-классы с участием диетологов, визажистов. Первое занятие в данном направлении провела психолог, тренер личностного роста, **Надежда Дьячкова**. Под ее руководством активисты серебряного возраста, используя листы ватмана, краски и карандаши, составили карту желаний и научились моделировать свое будущее.

В Чернышевском районе для гостей Центра общения старшего поколения «Единение» был организован вечер «Музыка пускай подарит счастье». В ходе встречи ее участники читали стихи русских поэтов и исполняли популярные песни. Завершился вечер дискотекой.

В Центре общения старшего поколения «Белиг» в Агинском районе состоялась лекция по теме «Профилактика сезонных заболеваний, травматизма и сердечно-сосудистых патологий». Преподаватели и студенты Агинского медицинского колледжа рассказали пенсионерам о том, как уберечь себя от гриппа и простуд, как распознать первые признаки инсульта и инфаркта, познакомили с правилами оказания первой помощи при переломах и растяжениях. Всем желающим на месте измерили давление, сердцебиение, сатурацию. Такие уроки медицинской грамотности проходят во всех Центрах общения старшего поколения Забайкальского края на постоянной основе.

Центры общения старшего поколения Отделения СФР по Забайкальскому краю принимают гостей по будням с 8:30 до 16:45. Приглашаем всех желающих принять участие в мероприятиях!

Адреса Центров:

- г. Чита, ул. Амурская, д.114,

- с. Шелопугино, ул. Юбилейная, 20,

- пос. Агинское, ул. Ленина, д. 70 а,

- с. Акша, ул. Партизанская, д. 20,

- п.Чернышевск, ул. Центральная, д. 38.

\