 Отделение

Фонда пенсионного и социального страхования

РФ по Забайкальскому краю

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

**Уроки здоровья, интересные лекции и мастер-классы по плетению маскировочных сетей: как проходят будни активистов в Центрах общения старшего поколения Забайкальского края**

Первый месяц 2025 года в Центрах общения старшего поколения Отделения СФР по Забайкальскому краю прошел очень насыщенно. В январе активисты серебряного возраста повышали медицинскую грамотность, изучали космос и учились плести маскировочные сети.

В Центре общения старшего поколения «Родник» в поселке Шелопугино Забайкальского края состоялась лекция по теме «Космос ближе». На встречу с пенсионерами была приглашена заместитель председателя районной молодежной палаты **Наталья Аушева**. Она рассказала присутствующим о планетах и звездах, об этапах освоения космического пространства.

Лекция содержала не только теоретическую часть, но и практическую. Пенсионеры с помощью телескопа смогли увидеть Юпитер и его четыре Галилеевых спутника, Венеру и Сатурн. Также они познакомились с редким явлением, которое можно наблюдать один раз в два года, — противостоянием Марса и Солнца.

Мероприятие вызвало большой интерес среди активистов Центра общения. Они выразили желание продолжить изучение космических объектов и даже принять участие в интеллектуальном турнире по теме.

Не менее интересно проходят встречи и в Читинском Центре общения старшего поколения «Ингода». Пенсионеры из столицы Забайкальского края уже посетили цикл лекций по вопросам охраны здоровья, в ходе которых узнали о профилактике нарушений когнитивных функций мозга, о строении эндокринной системы человека и ее влиянии на состояние всего организма. Участники встреч изучили комплекс упражнений Тибетской гормональной гимнастики, который применяется в качестве предупредительных методов заболеваний эндокринной системы, а также научились составлять индивидуальный график биоритмов.

Во всех Забайкальских Центрах общения старшего поколения регулярно проходят мастер-классы по изготовлению маскировочных сетей. В январе пенсионеры изготовили несколько таких комплектов — все они направлены участникам специальной военной операции.

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 общения старшего поколения:

- 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.