

## Декада пожилого человека.

В 2021 году Декада пожилого человека стартовала 1 октября в Нарымском сквере города Новосибирска. Для людей старшего поколения прошла акция «Зарядка с чемпионом» с участием Олимпийского чемпиона по спортивной гимнастике, депутата Законодательного Собрания Новосибирской области Евгения Анатольевича Подгорного, к.м.н., врача по спортивной медицине, многократной чемпионки мира по подводному плаванию Елены Вячеславовны Октябрьской и главного врача Новосибирского областного госпиталя № 2 ветеранов войн, регионального координатора партийного проекта «Старшее поколение» Людмилы Владимировны Канунниковой. Мероприятие прошло на свежем воздухе активно и позитивно.



В рамках Декады пожилого человека в ДК «Радуга» был организован День здоровья для людей старшего поколения, имеющих ограничения по слуху. Врач методист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Сарычева Л.В. прочитала лекцию о профилактике ОРВИ, ответила на вопросы, связанные с новой коронавирусной инфекцией. Психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Нестеренко Т.В. провела практическое занятие по теме «Психологическая выносливость в период пандемии. Эмоциональное регулирование». В процессе проведения



практикума были предложены техники снятия эмоционального напряжения. В завершении мероприятия всем участникам были выданы информационные материалы по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

В администрации Дзержинского района, в Областной научной библиотеке, ГБУЗ НСО «Госпиталь ветеранов войн №3» состоялись лекции и практические занятия по вопросам сохранения активного долголетия. Мероприятия получили позитивный отклик от людей старшей возрастной группы. В Новосибирском городском доме учителя был организован День здоровья для ветеранов педагогического труда, проведены лекции по рациональному питанию и физической активности людей старшей возрастной группы.

6 октября 2021 года в парке «Берёзовая роща» прошла оздоровительная акция «Шаги здоровья», в которой приняли участие люди старшего поколения. Организаторы акции - администрация Дзержинского района, городская клиническая больница №2, городская поликлиника №17, Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики. На мероприятии врачи рассказали участникам, как укреплять иммунитет, провели скрининговые обследования. Участники акции сделали гимнастику и занялись оздоровительной ходьбой с врачами и инструкторами, во время которой смогли побеседовать с ними о профилактике болезней и пользе физических нагрузок.

