

Пост-релиз.



В рамках декады инвалидов и недели ответственного отношения к здоровью в Централизованной библиотечной системе им. Д.С. Лихачева 07.12.2022 года состоялся день здоровья для людей старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья. Вниманию участников предлагались

лекционные занятия по профилактике остеопороза, профилактике падений. Психолог провела тренинг эмоциональной устойчивости.

Слушатели активно обсуждали вопросы профилактики болезней опорно-двигательной системы, задавали много вопросов. С удовольствием участвовали в физкульт-минутке, обучались простым упражнениям, необходимым для сохранения активности и здоровья. По окончании дня здоровья все получили информационные материалы по здоровому образу жизни.