

«Жить здорово!»

Возраст — это не помеха для активности, бодрости духа и искреннего интереса к новым знаниям. Для людей старшего поколения особенно ценными становятся практики, которые помогают сохранять ясность ума, хорошую память и координацию движений. Такой универсальной «зарядкой для мозга» является нейрогимнастика — комплекс несложных упражнений, синхронизирующих работу обоих полушарий.



Именно этой важной теме и было посвящено недавнее мероприятие с говорящим названием «Жить здорово!» в отделении поддержки активного долголетия в условиях дневного пребывания ГУ «ТЦСОН Ошмянского района». Для посетителей центра организовали увлекательные игры на тематику здорового образа жизни, а главным событием встречи стал игровой тренинг по нейрогимнастике, который провела руководитель кружков по здоровому образу жизни Наталья Авсюкевич. Участники не только узнали о научной пользе таких тренировок, но и на практике попробовали простые, но эффективные упражнения, которые можно легко выполнять дома.

Забота о своем здоровье — это увлекательный процесс, доступный каждому, а активное долголетие начинается с малого — с желания двигаться, учиться и радоваться каждому дню.

