*** КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР***

***СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ***

***ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА***

***«ИСТОКИ»***

**e-mail:** [**istoki@karelia.ru**](mailto:istoki@karelia.ru) **сайт: http://www.social-ptz.ru/ тел./факс: 76-95-46**

, МУ СО Центр «Истоки»

**29 сентября - Всемирный день сердца**

Всемирный день сердца отмечается ежегодно 29 сентября с 1999 года по инициативе Всемирной федерации сердца и при поддержке Организации объедененных акций и ЮНЕСКО.

В 2014 году этот день проходил под девизом «Сердце для жизни». Цель даты - повысить информированность населения в отношении опасности сердечно - сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца и инсультов). В этот день проходили мероприятия более чем в 100 странах мира.

29 сентября геронтоволонтер Центра «Истоки» А.М. Скотти провела День сердца для жителей микрорайона Перевалка.

В начале акции специалист Центра «Истоки» Т.М. Цымбал преддверии Международного дня пожилого человека передала присутствующим от Центра пожелания крепкого здоровья, сохранения активности и жизненного тонуса.

В мероприятии участвовало 24 человека. К этой дате воспитанники детского сада «Радуга» подготовили рисунки на тему «Как сберечь сердце мамы и бабушки», которые украсили мероприятие.

Волонтер А.М. Скотти рассказала о роли сердца для жизнедеятельности человека, о негативном влиянии ряда факторов на сердце. Основное внимание было уделено профилактическим мерам для сохранения сердца - здоровое питание, контроль холестерина и сахара, физическая активность - как основополагающий профилактический фактор.

Участница акции Окулова Р.Ф. (74 лет, УВОВ) прочитала свои стихи, посвященные сердцу, которые назвала «**Для праздника «День сердца»**

Сердце тревожно забилось.

Что же случилось?

Влюбилость. Влюбилось?

Так это прекрасно!

Это ему не опасно.

Опасно для сердца другое:

Куренье, излишки спиртного,

Депрессии, горе большое,

Питание не по режиму.

Опасны к дивану прижимы.

Сердце движения просит -

Дыханию верный путь.

Сосуды от шлаков почистит .

Ведь сердце пожизненный друг

И будет работать вечно.

Влюбляйтесь, любите сердечно!

Затем участники Дня сердца с большим интересом и удовольствим разучили комплекс оздоровительной физкультуры с акцентом на активизацию сердечно - сосудистой системы.

На фото: участники Дня сердца

Материал подготовила Цымбал Т.М.

Согласовано директором Центра «Истоки» Е..В. Росенстанд