Если Вам за 50, то до начала старости ещё четверть века.

«Здоровье рядом»

 под таким названием Рубцовская организация Общества «Знание» России провела «Всемирный день здоровья», посвященный проблеме деменции. Деменция – это потеря умственных способностей, которая сопровождается потерей и памяти и социальных навыков и особенно касается тех кому за 65 лет. И это болезнь, а не часть нормального старения. Лечением занимается медицина, а альтернатива медицине - это здоровье и красота без лекарств.

Методами профилактики являются: исключение алкоголя, табака, жирной пищи. Контроль АД и уровня холестерина в крови. Прием продуктов с высоким содержанием антиоксидантов. Полезные продукты для мозга: яблоки, орехи, рыба, зеленый чай, яйца, физическая активность подвижный образ жизни, исключение стрессовых факторов.

Правильное питание, занятие спортом и отсутствие вредных привычек позволяет человеку быть всегда молодым и бодрым

Поэтому свою программу мы сконцентрировали на активном и подвижном образе жизни на мастер классах. Пригласили городские ветеранские организации. Организовали концерт у входа в здание, пригласили преподавателей психологии, парикмахерского искусства, художников и занимающихся садоводством и огородничество. Пригласили гостей через социальные сети, электронные рассылки, раздавали флайеры на улицах.