

Жить долго, оставаясь здоровым и активным

Жить долго, оставаясь здоровым и активным – посильная задача.

Да и начать путь к долголетию никогда не поздно!

Двигательная активность, правильное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек, участие в общественной жизни и регулярное прохождение обследования у врачей специалистов поможет Вам прожить «золотые» годы жизни здорово и счастливо.

Сегодня пожилые люди проявляют интерес к социальной, культурной и экономической жизни, поддерживают солидарность поколений и являются хранителями духовных и нравственных ценностей, сохраняют способность к трудовой деятельности.

В Центре Дневного пребывания города Балыкчы продвигают вопросы активного долголетия для улучшения качества и увеличения продолжительности жизни пожилых людей. День в центре начинается с физической активности: гимнастика, скандинавская ходьба, занятия на тренажерах под присмотром медработника, которая заряжает пожилых энергией на весь день.