

«Надо беречь жизнь, здоровья нужно активно добиваться!»

03.10.2017

Так считают участники проекта *«Творческая мастерская «Жемчужины здоровья»*

Три дня - 18, 20, 29 сентября 2017 года

в ММАУ «Городская поликлиника №1»

(г. Тюмень, ул. Газовиков, 6/1)

участники проекта встречались, чтобы презентовать свои личные оздоровительные программы



Что нужно для здоровья? Вот четыре главных фактора, которые выделили участники встречи:

- психологическое здоровье;
- полноценный сон;
- двигательная активность, занятия физкультурой и спортом;
- сбалансированное питание.

Готовясь к выступлению, каждый участник проекта самостоятельно разработал индивидуальную программу здорового образа жизни. Защищая личную программу, граждане пожилого возраста обсуждали и выдвигали собственные гипотезы, опираясь на свой опыт оздоровления. Участники мероприятия, рассказывая о своем опыте, развивали навыки публичного выступления: умение говорить перед группой, доносить информацию, делать выводы.

В завершение встречи проведено анкетирование участников проекта по основным критериям своего здоровья.

Поддержка проекта осуществлена благотворительным фондом «Хорошие истории» на средства, предоставленные АО «Райффайзенбанк»

Более подробную информацию можно получить по телефону **89504861190**, контактное лицо – **Гимадиева Лилия Фархатовна**

