

## «На встречу здоровью...»



В рамках проекта «Дятлово-здоровый город» в государственном учреждении "Центр социального обслуживания населения Дятловского района" с посетителями отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста и комплексной поддержки в кризисной ситуации прошло мероприятие "Осенняя меланхолия

или осенняя депрессия". Психолог ГУ "Дятловская центральная районная больница", Ступчик Ольга Георгиевна, рассказала о том, что такое депрессия и как с ней бороться. А также провела с участниками разнообразные тесты.

Валеолог Дятловского районного центра гигиены и эпидемиологии, Юреня Наталья Ивановна, напомнила участникам об основах здорового образа жизни, а именно о том, что для сохранения и укрепления здоровья необходимы оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, а также позитивное отношение к жизни. Рассказала о пользе прививки в осенний период.



Инструктор-валеолог

Н.И.Юреня