**Верховский район участвует в пилотном проекте "Российское долголетие"**

В сентябре 2021 года в рамках национального проекта "Демография"  стартовал пилотный проект «Российское долголетие». В нем представлены три направления: курс «Здоровое питание», курс «Счастливая жизнь в гармонии и балансе» (психология), курс «Фейфитнес» (лимфодренажная гимнастика лица). Экспертами проводятся онлайн-занятия с участниками проекта в формате ЗУМ-встреч, что подразумевает под собой наличие устройств с выходом в интернет и стабильное интернет подключение, и конечно же навыки работы с компьютером.

**Курс «Здоровое питание»:** формирование и внедрение правильных пищевых привычек в повседневную жизнь. Снижение веса без стресса для организма, нормализация режима дня и показателей здоровья. Помощь в восстановлении после перенесенных заболеваний.

**Курс «Психология»:**внедрение психологических практик, формирование навыков, способствующих гармонизации в отношениях с близкими и увеличению числа коммуникаций. Адаптация лиц к возрастным изменениям. Помощь в самореализации и улучшение качества жизни.

**Курс «Фейсфитнес»:**обучение участников упражнениям для подтяжки мышц лица и тела без операций. Моделирование овала лица, повышение эластичности кожи о омоложении, активизация работы лимфатической системы, устранение птоза, связанного с возрастными изменениями. Активация лимфотока и кровотока. Улучшение осанки.

Надежда Братских заведующая отделением: "Специалисты Верховского  отделения социальной реабилитации и активного долголетия БУ ОО «КЦСОН Верховского района» на сегодняшний день  собрали у себя в отделении группу и организовали прямое подключение к проекту, познакомились с ведущими экспертами и выбрали для себя одно из понравившихся направлений. Теперь такие встречи станут регулярными, а именно каждую неделю в четверг в 11.00".