

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес учреждения:

602332 Владимирская область, Селивановский район,
пгт. Красная Горбатка, ул. Красноармейская, 8В

Директор **Кобякина Валентина Степановна**

8(49236) 2-29-70

Заведующий отделением социального обслуживания
на дому

Зайцева Екатерина Владимировна

8(49236)2-16-38

Режим работы:

8.00-17.00 перерыв 12.00-13.00

выходной: суббота, воскресенье

Сайт учреждения:

<http://selivcson.social33.ru>

Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

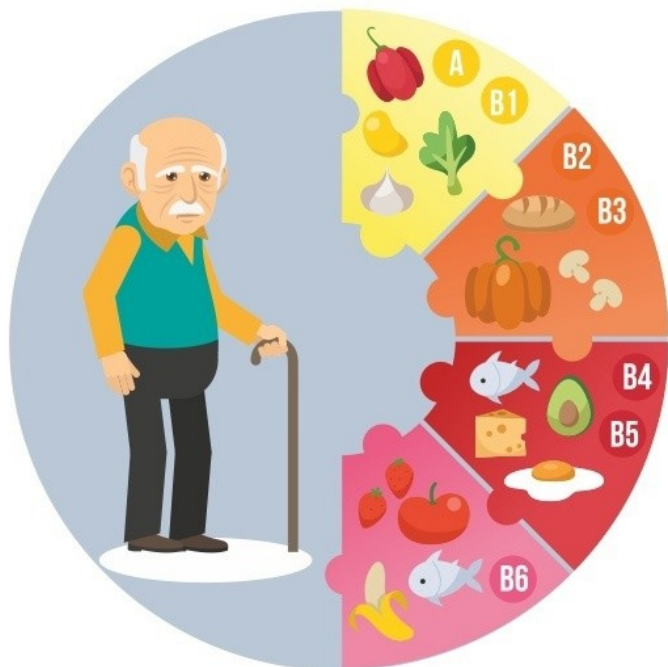
Национальный проект «Демография»

Региональный проект «Старшее поколение»

Социальный проект «Активное долголетие»

ГБУСО ВО «СЕЛИВАНОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

ЧЕМ ПОДДЕРЖАТЬ СВОИ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЕ
ВЕСНОЙ



пгт. Красная Горбатка

Забота о здоровье весной особенно необходима, поскольку организм вынужден приспособляться к усиливающимся погодным колебаниям. В этот период иммунная система проходит перестройку, и небольшое ослабление защиты может привести к недомоганиям.

Чтобы приход весны стал для пожилого человека радостным событием, нужно выполнять самые простые действия:

Выполнять физические нагрузки. Они должны быть одобрены врачом, соотноситься с общим состоянием здоровья. Даже легкая зарядка снимет нервное напряжение, укрепит организм, насытит его кислородом.



Гулять на свежем воздухе. Но помните, март – время перепадов температур и сильного обледенения дорог! Лучше, если пожилой человек будет гулять в компании родственника или воспользуется тростью.

Придерживаться принципов здорового питания. Отказаться от жирной и тяжелой пищи, постараться употреблять больше овощей и фруктов. По возможности сделайте акцент на растительной пище. Свекла, морковь, квашеная капуста, чеснок станут отличными источниками витаминов.

Пить больше воды. Недостаток влаги замедляет обмен веществ, который и так страдает у пожилых. Кстати, вопреки мифам, отечность, на которую часто жалуются люди в возрасте, вызывает именно скудное употребление воды. А обезвоживание у пожилых и вовсе может привести к инсульту.

Общаться. И здесь главная роль – у близких пожилого человека! Пригласите вашего родственника в театр или на прогулку. Приезжайте в гости, чтобы сыграть с ним в шахматы или просто поговорить. Доброе общение – лучший способ компенсировать все тяготы межсезонья.



Все эти меры помогут укрепить иммунитет, ослабят метеозависимость и улучшат настроение, что самым прямым образом влияет на профилактику возрастных психических изменений.