**Чем запомнился ноябрь посетителям Центров общения старшего поколения Оренбургской области?**

В Центре общения старшего поколения в Сорочинске представителей «серебряного» возраста обучили основам компьютерной грамотности. Специалисты клиентской службы регионального Отделения СФР показали им, как искать информацию в интернете, получать госуслуги онлайн, скачивать приложения и работать в соцсетях.

Для поддержки военнослужащих, которые прямо сейчас находятся в зоне СВО, в Центре общения старшего поколения в с.Шарлык супруги Николай и Любовь Насекины провели мастер-класс по изготовлению окопных свечей, вязанию нашлемников и браслетов выживания. Мероприятие собрало 25 участников, которые проявили активность и желание внести свой вклад в общее дело. По итогам мастер-класса было изготовлено 11 нашлемников, 30 окопных свечей, 30 браслетов выживания. Все изделия в скором времени будут доставлены на передовую.

# В Центре общения старшего поколения в Бугуруслане была проведена тренировка по методике «Цигун» для понижения и нормализации артериального давления при гипертонии. Пенсионеры узнали, как простые дыхательные упражнения в сочетании с практиками «Цигун» **способны**  нормализовать давление без таблеток.

Центры общения старшего поколения - это место для полезного времяпрепровождения, творчества, обучения, общения с близкими по духу и интересными людьми. Ждем вас в гости!

****

****

****