

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Дню старшего поколения (1 октября)**

! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к Дню старшего поколения, рекомендуется:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

- Видеолектории:
 1. [Как сохранить активное долголетие](#)
 2. [Активное долголетие](#)
 3. [Это может коснуться каждого. Деменция](#)
 4. [Лечебная гимнастика – видео комплекс упражнений для пожилых людей](#)

III. Разместить [информационные материалы](#) в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. «В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте» (Российский геронтологический научно-клинический центр)
2. «В помощь пожилому человеку и его близким: азбука здоровья» (Российский геронтологический научно-клинический центр)
3. «В помощь пожилому человеку и его близким: как правильно питаться?» (Российский геронтологический научно-клинический центр)
4. «В помощь пожилому человеку и его близким: как организовать безопасный дом?» (Российский геронтологический научно-клинический центр)
5. «В помощь пожилому человеку и его близким: как избежать падений?» (Российский геронтологический научно-клинический центр)

IV. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:

1. [Пожилые люди в надежных руках: в России стартовал проект для граждан 65 лет и старше](#)
2. [Международный день пожилых людей](#)
3. [Старение и здоровье](#)
4. [Десятилетие ООН за здоровое старение](#)
5. [Искусство старения. Понятие о старости и старении. Теории старения](#)
6. [Кризис пенсионного возраста](#)
7. [В чём выражается «Кризис пожилого возраста?»](#)
8. [Здоровое питание в пожилом возрасте](#)
9. [Искусство старения. Физическая активность](#)
10. [Активное долголетие](#)

V. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:

1. [Концепция политики активного долголетия](#)
2. [10 ключей к здоровому старению и долголетию](#)
3. [Как отсрочить старость](#)
4. [Упражнения для памяти](#)
5. [Движение для хорошего состояния нервной системы](#)
6. [Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия](#)
7. [Геронтолог Владимир Хавинсон о том, какими мы будем в старости](#)
8. [Качество жизни пожилых](#)
9. [Суицид как проявление кризиса у пожилых людей](#)
10. [Суицидальное поведение у пожилых людей](#)
11. [Угроза суицида в пожилом возрасте](#)

Информацию подготовила:

• врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок