**График проведения мероприятий**

**в рамках проекта «Жизнь после COVIDа!»:**

6 октября, с 1000-1200, Центральная библиотека им. А.С. Пушкина, мкр. Жукова, 30а.

13 октября, с 1000-1200, Центральная библиотека им. А.С. Пушкина, мкр. Жукова, 30а.

14 октября, с 930-120, «Центр культурного развития «Горняк», мкр. Горняк, 7.

25 октября - с 930-120, «Центр культурного развития «Горняк», мкр. Горняк, 7.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики предлагает старооскольцам и гостям города принять участие в проекте «Жизнь после COVIDа!».

Еженедельные физкультурно-оздоровительные мероприятия позволят лицам перенесших COVID-19:

пройти комплекс оздоровительных мероприятий, который включает: дыхательную гимнастику, занятия по лечебной физкультуре,

занятия с психологом, направленные на улучшение когнитивных процессов и профилактику ухудшений эмоциональных состояний,

а также можно будет определить уровень глюкозы и холестерина в крови, измерить артериальное давление, уровень насыщения крови кислородом,

получить индивидуальные рекомендации по сохранению здоровья,

 освоить технику скандинавской ходьбы.

При себе иметь паспорт, полис, СНИЛС.

# Приглашаются все желающие!

Проект реализуется при поддержке грантового конкурса «ВМЕСТЕ! С моим городом» компании «Металлоинвест».
Информация о проекте: [http://vmeste.oskol.city](https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=_Mx8S-N_DXPJqwxv7-V2iB6tKP5MwJ4Fe8r-ru87utA-UAnaT0iRfK8GLnf_hy20&st.link=http%3A%2F%2Fvmeste.oskol.city&st.name=externalLinkRedirect&st.tid=154764207736901)
#ВМЕСТЕсМоимГородом, #ВМЕСТЕсМеталлоинвестом