



В Центре общения старшего поколения ОСФР по Челябинской области для пенсионеров прошла встреча с психологом

В Центре общения старшего поколения Отделения СФР по Челябинской области прошел мастер-класс «Психическое здоровье – залог счастливой жизни человека». Это уже пятое мероприятие такого формата, в рамках которого пенсионеры получают новые знания в области здоровья, безопасности, современных технологий, учатся различным видам декоративно-прикладного искусства и расширяют свой круг общения.

Со вступительным словом к участникам мастер-класса обратилась **Наталья Пустобаева**, начальник юридического управления Отделения СФР по Челябинской области. Она тепло поприветствовала пенсионеров, поблагодарила за участие в проектах Центра и отметила их активную жизненную позицию.

«Каждый раз, встречаясь с людьми старшего поколения, поражаюсь энергетике и бодрости, которую излучают современные пенсионеры, с каким вниманием они впитывают новые знания. Я надеюсь, что сегодняшняя встреча с интересным спикером и тема занятия придется вам по душе, вы получите те знания, которые сможете применять в вашей повседневной жизни», – сказала она.

Ведущий мастер-класса — психолог **Светлана Чернева** в легкой и интерактивной форме рассказала собравшимся о важности психологического здоровья человека, научила способам диагностики своего психоэмоционального состояния, дала доступные рекомендации по коррекции образа жизни и улучшению здоровья.

«Конечно, я была приятно удивлена, когда получила приглашение выступить в Центре общения старшего поколения, – отметила Светлана Павловна. – Работать было очень легко. Это начинание Фонда заслуживает самой высокой оценки!» В ходе мероприятия пенсионеры принимали активное участие в дискуссии, выполняли задания, а в финале получили от психолога ответы на интересующие вопросы.

«Впечатления от встречи остались очень хорошие. Получила настоящий заряд позитива! Я впервые участвую в таком мероприятии, но уже понимаю, что готова прийти и на следующие», – поделилась своими эмоциями Людмила Ивановна Худякова, участница мастер-класса, получившая совсем недавно статус «пенсионера».

После завершения официальной части гости Центра продолжили обсуждение полученных знаний за чаепитием. Живое общение со специалистом-психологом пришлось по душе пенсионерам, многие фотографировали афишу мероприятий на месяц, чтобы не пропустить следующую встречу.

В декабре 2022 года Челябинская область стала участником федерального пилотного проекта по созданию в регионах Центров общения старшего поколения. Первый такой Центр был создан на базе клиентской службы Отделения СФР в городе Копейске.

Читайте новости Отделения СФР по Челябинской области в [VK](#), [OK](#) и [Telegram](#)