

Камчатская краевая научная библиотека  
им. С. П. Крашенинникова  
Университет «третьего» возраста  
План заседания клуба «Гармония»

**Февраль**

- 21. Возраст счастья 50+: новые профессии.
- 28. Возраст счастья 50 +: физические возможности.

**Март**

- 07. Как сохранить мозг: профилактика инсультов и инфарктов.
- 14. Как сохранить молодость: гимнастика для людей старшего возраста.
- 21. Уход за лицом в возрасте 50+
- 28. Радость в моей жизни.

**Апрель**

- 04. Уход за телом, постизометрическая релаксация.
- 11. Психосоматика.
- 18. Медитации, самогипноз.
- 25. Возраст и мода.

Ждем вас на занятия каждую субботу в 14:30 в отделе социальной работы, –1 этаж.

*(Могут быть изменения по месту и времени проведения курсов, поэтому рекомендуем обращать внимание на расписание курсов на 1 этаже).*

Преподаватель курса: Турова Елена Ивановна, психолог, гипнолог.

Куратор Университета «третьего» возраста: Виниченко Елена Сергеевна  
Тел.: 25-23-51, отдел социальной работы, –1 этаж.