

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации «В помощь пожилому человеку и его близким: азбука здоровья»

https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/Azbuka_zdorovya_blok_print.pdf



СБОРНИК БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Руководство по физической активности в домашних условиях

https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/НЕРОР_ALL_PACKS.pdf



КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Методическое пособие «Когнитивный тренинг для пациентов с умеренными когнитивными расстройствами»

<https://rgnkc.ru/fp-starshee-pokolenie/programma-profilaktiki-kognitivnykh-narusheniy-u-lits-pozhilogo-i-starcheskogo-vozrasta/3.pdf>





**Информация для пациентов «Как сохранить здоровье в пожилом возрасте:
профилактика хронических заболеваний»**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/kak-sokhranit-zdorove-v-pozhilom-vozhraste-profilaktika-khronicheskikh-zabolevaniy/>



**Информация для пациентов «Сохрани шейку бедра смолоду. Как предотвратить
возрастную хрупкость костей»**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/sokhrani-sheyku-bedra-smolodu-kak-predotvratit-vozhrastnuyu-khrupkost-kostey/>



Информация для пациентов «Остеопороз»

<https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/osteoporoz/>

