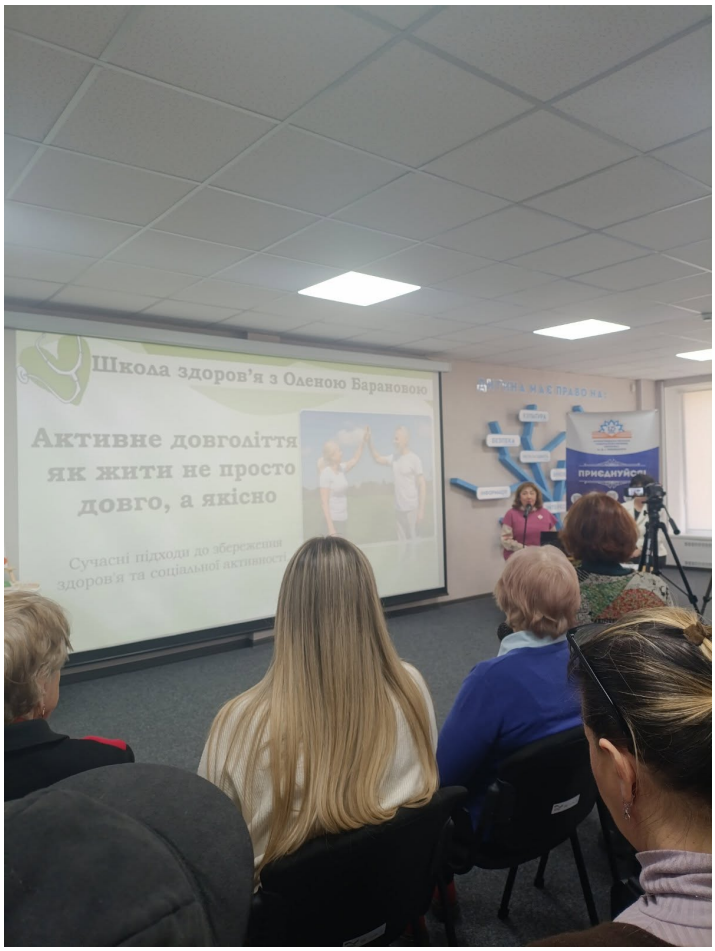
05 березня 2026 року, бібліотека Чижевського запрошувала кропивничан та гостей міста на зустріч із циклу «Школа здоров?я з Оленою Барановою», та фахівчинею із здорового харчування Валентиною Легедзою. Це була жива розмова про здоров?я та усвідомлений підхід до власного життя.

Під час заходу обговорювали надважливі питання:

- **Активне довголіття:** як жити не просто довго, а якісно? Що насправді визначає тривалість нашого життя? Чи все вирішує генетика?
- Як на здоров'я впливають екологія, спосіб життя та щоденне харчування?
- **І головне** — що кожен із нас може зробити вже сьогодні, щоб зберегти енергію, ясність розуму та радість життя на довгі роки?

Відповіді на ці питання надали в ході зустрічі в бібліотеці сімейна лікарка та фахівчиня. Гості заходу приймали активну участь в ході обговорень. Наприкінці зустрічі присутні подякували за важливу інформацію про здоров'є та довголіття в такий важкий час.




Школа здоров'я з Оленою Барановою
Активне довголіття
як жити не просто
довго, а якісно
Сучасні підходи до збереження
здоров'я та соціальної активності