

Кулинария и психология: социальный центр «Орехово» подготовил для горожан новые онлайн-занятия

23.04.2020

Проект «Московское долголетие» перешел в дистанционный формат и каждый день радует своих подопечных новыми онлайн-лекциями и мастер-классами. Так, на этой неделе территориальный центр социального обслуживания «Орехово», куда входит и филиал «Братеево», опубликовал несколько видеоуроков. Они появились в [социальных сетях](#) ТЦСО.

Неделя началась с кулинарного мастер-класса от одного из сотрудников отдела социальных коммуникаций и активного долголетия. У большинства людей шаурма вызывает сомнительные ассоциации, но на самом деле это блюдо можно сделать здоровым и полезным. Как правильно приготовить шаурму, можно узнать из [видеоролика](#).

Другой [онлайн-урок](#) предназначен для любителей рукоделия. С помощью видеоинструкции вы сможете связать чехол-сумочку для телефона. Чтобы подопечные социального центра могли поддерживать физическую форму даже на самоизоляции, ТЦСО «Орехово» провел дистанционное [занятие](#) по растяжке грудных мышц.

Крайне полезную [онлайн-лекцию](#) провела психолог Светлана Ерастова, которая рассказала о сохранении душевного равновесия при постоянном нахождении дома. С помощью ролика зрители узнают, как потратить время на самоизоляции с пользой.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/8857825.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)