

SilverСокол

Программа отдыха в Центре Сокол. 60 +



Silver Сокол

ОТДЫХ. ЗДОРОВЬЕ.60+



Расправляем крылья

Сезон отдыха

Мы приглашаем отдохнуть в Центре Сокол весной , зимой и осенью.

Пока не наступил дачный сезон , пожилые люди чаще всего проводят время перед телевизором.

Альтернативой одиночеству и неподвижному образу жизни

является поездка в “Сокол”.



Удачное расположение

Центр “Сокол” находится в
поселке

Усть-Качка в шаговой
доступности от курорта.

Наши отдыхающие
пользуются благами
уральской здравницы.





Состав Усть -Качкинской минеральной воды практически идентичен составу воды Мёртвого моря! Вода противовоспалительным, антиаллергенным и антимикробным воздействием. В процессе приема у людей исчезает атеросклероз, нормализуется артериальное давление, приходит в порядок функция половой системы. Отдыхающие Центра “Сокол” регулярно принимают минеральную воду Усть -Качки.



Наши отдыхающие любят прогулки по красивой набережной Камы.

Кардио -тренировки и скандинавская ходьба проходят на свежем воздухе, в живописных уголках курорта. Вход на территорию Усть Качки входит в стоимость нашей путевки.

Плавание благотворно влияет на
все системы организма.

Отдыхающие Центра Сокол могут посещать
бассейн курорта по специальной цене.



Путеводитель по Центру Сокол.



Внутренний дворик

Здесь занимаются лечебной
физкультурой.

На веранде проходят мероприятия.



Столовая

Столовая находится на первом этаже. Здесь для наших отдыхающих организовано четырех разовое питание.



В спортивном зале проходит
лечебная физкультура.

Зал оборудован напольным
покрытием, есть спортивный
инвентарь.



Холлы

В холлах можно посмотреть телевизор, почитать книгу, просто пообщаться.



Учебная аудитория

В центре есть учебная аудитория.
Здесь проводятся тренинги,
деловые игры.



АКТОВЫЙ ЗАЛ

Актальный зал расположен на 4 этаже. Сюда приезжают творческие коллективы, здесь проводятся развлекательные мероприятия.



Оздоровление. Мероприятия ,входящие в стоимость путевки.

1. Обследование специалистами Краевого центра медицинской профилактики.

Специалисты измеряют жизненно -важные показатели : рост, вес , артериальное давление, уровень кислорода в организме, уровень сахара; проводят динамометрию.

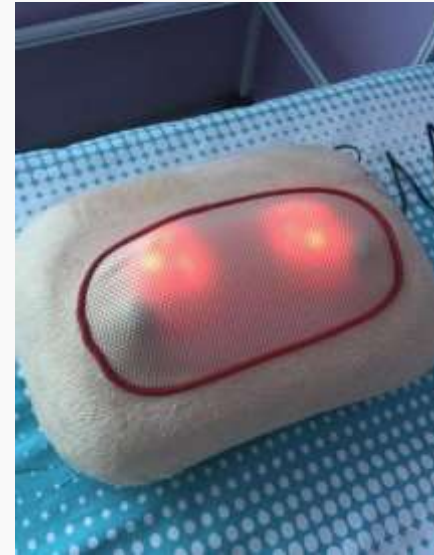
Отдыхающие получают рекомендации врачей , карту здоровья.



Физиотерапевтические процедуры

На основании рекомендаций врачей отдыхающие получают процедуры :

- аппаратный и ручной массаж
- (в стоимость путевки входит 5 сеансов массажа);
- массаж стоп;
- физиотерапевтические процедуры с применением УФО, “Алмаг”, “Тепловой луч”;
- инъекции (по назначению врача)



Прививаются навыки здорового образа жизни

Ежедневно проводится дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Упражнения разучиваются и практикуются под наблюдением врача.

В результате отдыхающие избавляются от одышки и других проблем с дыханием.



Прививаются навыки здорового образа жизни

В спортивном зале под руководством тренера проводятся фитнес -тренировки для женщин.

Упражнения с мячами способны сделать фигуру более стройной и подтянутой.

Занимаясь в центре , дамы приучают себя к ежедневной гимнастике.



Прививаются навыки здорового образа жизни

Отдыхающие обучаются скандинавской ходьбе. Ходьба официально признана в России ,прописана в нормах ГТО для пожилых людей. Заниматься этим видом спорта можно и в 90 лет !

Скандинавская ходьба поддерживает мышечный тонус , способствует нормализации сна , давления; препятствует развитию остеопороза

Палки для тренировок предоставляются.



Прививаются навыки здорового образа жизни

Практикуются ежедневные прогулки с элементами кардио тренировки.

Специальные упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему , улучшают кровообращение, являются профилактикой вегетососудистой дистонии.

Тренировки проходят на свежем воздухе под наблюдением специалиста.



Развитие

Изменить отношение к зрелому периоду жизни, как к времени для осуществления своих планов, для созидания, - такова цель мероприятий данного направления.



Деловые игры, тренинги :

- “Гимнастика для ума”
- “Развиваем дар слова”
- “Суд над старостью”
- “Возраст счастья”



Коллективное творчество -энергия молодости!

Каждый день в центре проходят
развлекательные мероприятия.



Особенным успехом пользуются модные показы и костюмированные шоу



Питание 4 раза в день
Завтрак, обед, полдник, ужин.



Что взять с собой ?

Памятка

- *Справку от терапевта о состоянии здоровья.
- *Предметы личной гигиены
- *Спортивную одежду и обувь для занятий в помещении и на улице.
- *Принадлежности для плавания: резиновую обувь, шапочку, купальник.
- * Вечерний наряд.

Получите заряд здоровья,
позитива и молодости !
Приезжайте к нам !