

Движение - это жизнь!



Систематическая гимнастика, проводимая по специальной методике для пожилых людей, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, снижает вес, исправляет осанку и походку, создает бодрое настроение. Особенно важно при помощи гимнастики улучшить работу высших отделов нервной системы, бороться с возрастной атрофией и ослаблением мышц, помогать движению крови и лимфы, улучшать дыхание и обмен веществ.

Летние растения



Мир растений — величайшее чудо природы, наше целительное богатство и царство красоты. Многие лекарственные растения дошли до нас через века, дарили здоровье десяткам поколений. Урал славится реликтовыми растениями, сохранившимися после ледникового периода. Целебные настои трав и ароматерапия пользуются успехом при лечении многих заболеваний. Следуя по «Тропе здоровья», вы узнаете полезные свойства растений и насладитесь фиточаем.

Родниковая вода



Родниковая вода оказывает благотворное влияние на здоровье и иммунитет человека. В составе родниковой воды находится колоссальное количество растворенного кислорода, необходимого для тканей и систем нашего организма. Природные источники содержат множество минералов, которые нормализуют обменный процесс и артериальное давление, активизируют работу ферментов. Вода, насыщенная калием, магнием и кальцием укрепляют костную и сердечно-сосудистую системы.

Уважаемые ветераны Дзержинского района!



Приглашаем вас
на экотуры в клуб
путешественников
«По родному краю»

Ждем вас по адресу:

г. Нижний Тагил,
ул. Максарева, 11

О планируемых
экотурах вы можете узнать
у специалистов по социальной
работе участковой
социальной службы центра
«Золотая осень»

по телефону
8(3435)40-60-11



ГАУСО СО "КЦСОН "Золотая осень"
города Нижний Тагил"

*Целительные
силы природы*



Природный биохакниг для активного долголетия

Парк «Река Чусовая»

Природная реабилитационная тропа для людей пожилого возраста. Она проходит по живописным местам окрестностей деревни Усть-Утка и деревни Баронская. Рельеф тропы позволяет пойти по ней людям преклонного возраста и даже тем, кто имеют ограничения здоровья.



По ходу движения по «Тропе здоровья» вы узнаете о целебных свойствах леса. Родниковая вода снимет у них усталость, а любование красотой окружающих ландшафтов позволит получить положительные эмоции. На станции «Ароматы леса» вас ждет дыхательная гимнастика под руководством инструктора. Тропа оборудована аншлагами и скамейками для проведения бесед.



Природные объекты

- ◆ «Гора Белая», спортивно-развлекательный комплекс
- ◆ Природный парк «Река Чусовая»
- ◆ Спортивно-оздоровительный комплекс «Аист»
- ◆ Природно-ландшафтный парк «Лисья гора»
- ◆ Гора Долгая
- ◆ Гора Медведь-камень
- ◆ Гора Красный камень (шихан)
- ◆ Гора Дыроватик
- ◆ Озеро Бездонное
- ◆ Карьер «Лазурный»

Экотуры, терренкур

- ◆ «Нижний Тагил—Усть-Утка»
- ◆ «Тропа здоровья»
- ◆ «Мараловая ферма»
- ◆ «Камень Омутной»
- ◆ «Камень Винокуренный»
- ◆ «Пионерский сквер»
- ◆ «Пихтовые горы»
- ◆ «Тагильская лагуна»
- ◆ «Муринские пруды»;
- ◆ «Тагильский пруд» (паром)