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 улучшать работу высших отделов нервной системы, бороться с возрастной атрофией и ослаблением мышц, помогать движению крови и лимфы, улучшать дыхание и обмен веществ.

Легебные 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.

Водниковая 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»

<u>по телефону</u> 8(3435)40-60-11



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

Целительные силы природы





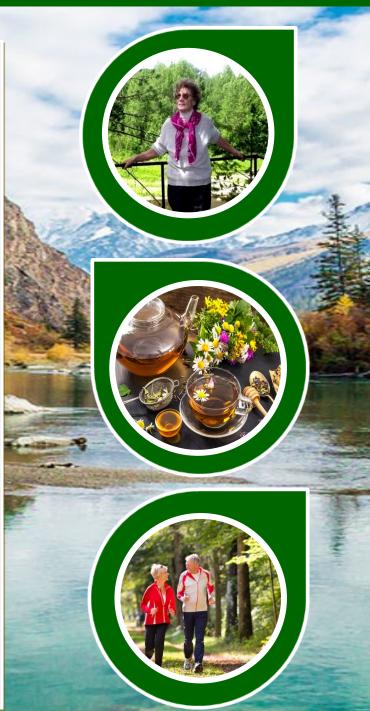
Typupoduvit duoxamuur das armusuoro doaroaemus

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», спортивноразвлекательный 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)