**"ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ"-**

**НОВЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС**

Если Вам не хватает движения и общения;

Если Вы ищете новые пути и возможности;

Если Вам нужны позитивные эмоции;

Если Вы хотите сохранить свою активность, динамичность и самостоятельность,

Приходите к нам в "Пенаты"!

Наше СООБЩЕСТВО – ДЛЯ ВАС!

**"ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ":**

* Доступность
* Своевременность
* Последовательность
* Комплексность
* Ответственность за себя

 **МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**НА ЗДОРОВЬЕ!**

** **

**СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**В ОБЩЕНИИ ЖИЗНЬ!**

** **

**ЭМОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**И ЖИТЬ, И ЧУВСТВОВАТЬ!**



**ИНФОРМАЦИОННАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**



**"ПЕНАТЫ":**

**ЧЕМ МЫ РАСПОЛАГАЕМ?**

 ** **

** **

* специальное оборудование
* зоны отдыха и реабилитации
* программы, клубы, мероприятия
* специалисты - профессионалы



**Рады быть полезными Вам!**

Наш телефон: **32-40-23**

Наш сайт: <https://penatyomsk.ru>

Наша почта metodpenaty@mail.ru

Наш адрес: г.Омск, пгт. Биофабрика, д. 14

**10 СЕКРЕТОВ**

**АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

1. **Работайте!** Работайте как можно дольше! На даче, в огороде, около дома. Выходите из дома, как на работу, чтобы сделать доброе дело!

2. **Двигайтесь!** Физическая нагрузка - это единственный реальный источник молодости, который улучшает настроение и остроту ума!

3. **Ешьте** на завтрак богатые клетчаткой **злаки**! **Ешьте** чуть **меньше** продуктов белого цвета - хлеба, муки, сахара, и больше цветных овощей и фруктов, темного хлеба.

4. **Спите** как минимум 6 часов в сутки! Наш организм использует сон для регулирования и восстановления клеток.

5. **Сохраняйте спокойствие!** Не принимайте проблемы близко к сердцу. Найдите способ, который позволит Вам управлять стрессами: физические нагрузки, медитации, общение.

6. **Формируйте правильные привычки**: диета, физические нагрузки, сон в одно и то же время.

7. **Общайтесь!** Регулярные контакты с друзьями и близкими - ключ к тому, чтобы избежать депрессий!

8. **Помните** и тренируйте память**!** Помните свою историю, свой род, своих близких, друзей и коллег!Бывайте на своей малой Родине!

9. **Заботьтесь** о своем организме! Посещайте группы здоровья! Это ключ к доброму здравию на многие годы!

10. **Ищите своё "ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ**"!

** **

Бюджетное учреждение Омской области

"Комплексный центр социального

обслуживания населения "Пенаты"

Центрального административного округа"



**В "ПЕНАТАХ" ОТКРЫВАЕТСЯ
"ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ"**



**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

**или**

**УНЫЛОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ?**

**Выбор за Вами!**