

# SilverСокол

Программа отдыха в Центре "Сокол". 60 +



# Silver Сокол

ОТДЫХ. ЗДОРОВЬЕ.60+



Расправляем крылья

# Цель программы

Программа «Silver Сокол» разработана для людей «серебряного возраста». Она реализуется с декабря 2016 года.

За это время в Центре «Сокол» отдохнуло порядка 1500 человек из разных уголков

Пермского края. Около трети отдыхающих купили наши путевки повторно.

Цель программы – активное долголетие людей в возрасте 60+.



# 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! Обладает 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.

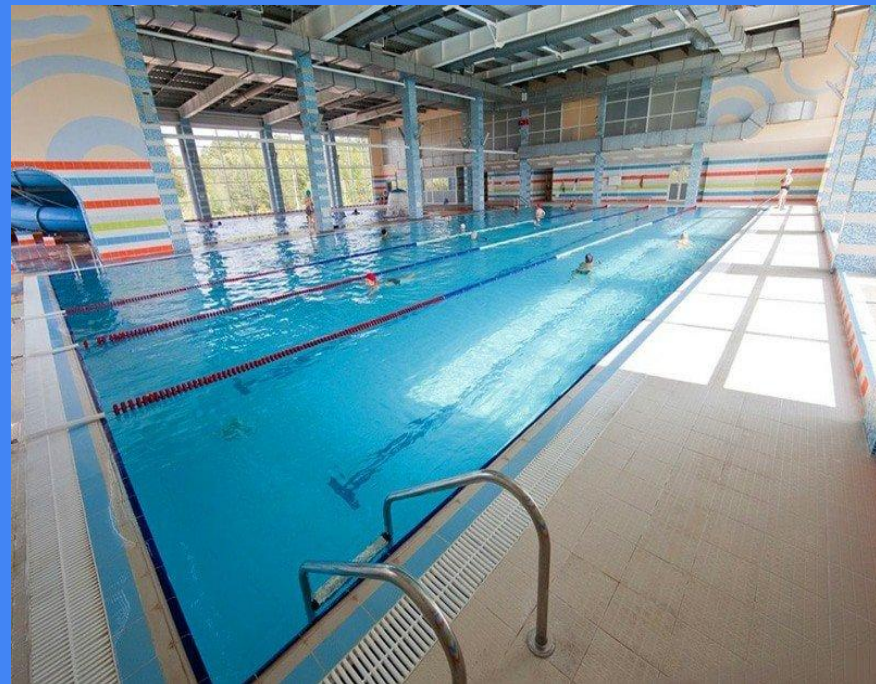


Наши отдыхающие любят прогулки по красивой набережной Камы.

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.



## Массажный кабинет

В здании массажного кабинета проводится  
ручной и аппаратный массаж,  
физиотерапевтические процедуры.



## 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.





Стоимость путевки на 14 дней для 1 человека составляет 17000 рублей

Программа Silver Сокол включает в себя три направления :

- оздоровительное
- развивающее
- творческое



# 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.





## Дополнительно можно приобрести

- сеансы массажа - 250 руб сеанс
- посещение бассейна Усть -Качки по специальной цене.
- Фотосессию стоимостью 300 рублей



# 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.

# График заездов на период февраль - май 2020

3 февраля – 17 февраля

20 февраля – 6 марта

9 марта – 23 марта

27 марта – 10 апреля

13 апреля – 27 апреля

30 апреля – 14 мая



# Наши контакты

Пермский край, Пермский район ,

пос. Усть - Качка , ул. Стройка ,

д.4 а

Телефон : 89128810207

**Silver Сокол**

ОТДЫХ. ЗДОРОВЬЕ.60+



**Расправляем крылья**



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