

ПАТРОНАЖНЫЙ ЦЕНТР-ОТЕЛЬ «ВИГОР»: НАЧАТЬ ЭФФЕКТИВНО «ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОЗГОМ»

Уважаемые пенсионеры, здравствуйте! Осень – время начала обучения. Нужно учиться, чтобы совершать удивительные открытия. И этот посыл касается не только школьников и студентов, но и нас с вами – пенсионеров!

А как начать эффективно «пользоваться мозгом», если вы не ученый и не работаете в крупном научном центре? И как вообще понять, достаточно хорошо вы пользуетесь своим мозгом или нет?

Исследователи из Университета штата Техас решили найти ответ на этот вопрос. Собрали группу из 221 человека старше 60 лет. Все участники исследования в течение трех месяцев занимались умственной активностью по 15 часов в неделю. «Хитрые» ученые предусмотрели самые разные виды активности. Некоторые участники исследования слушали классическую музыку, некоторые разгадывали кроссворды и загадки, некоторые общались друг с другом, некоторые гуляли на природе, а некоторые учились чему-то новому.

Через три месяца ученые протестировали участников исследования, чтобы выяснить, какой режим эксплуатации мозга самый эффективный. Результат получился совершенно однозначный. «Пользоваться своим мозгом» означает постоянно учиться чему-то новому. Причем совершенно неважно чему: искусству цифровой фотографии или вышиванию крестиком (в исследовании были и такие участники). «Просто поддерживать свой мозг активным недостаточно, — поясняет руководитель исследования Денис Парк. — Нужно обязательно делать что-то новое».

Патронажный центр-отель «Вигор» открыт!

Патронажный центр-отель приглашает вас включиться в обучение на наших занятиях и отнестись к этой деятельности с интересом и пониманием. В вашей жизни появятся новые знания в развитии памяти, мышления и внимания.



Сергей Перевалов

У нас начались занятия по экспресс-диагностике памяти по методикам «Пиктограмма», числовая и смысловая память, по мышлению и вниманию, с применением научных тестов. Психологи предлагают освоить мнемотехнику для коррекции и развития памяти, практические приемы для развития наглядно-действенного и предметно-действенного мышления, комплекс Арт-терапии.

Первые результаты своих достижений вы сможете воплотить в театральные постановки и миниатюры на театральной площадке. Блеснуть знанием стихов, исполнением романсов или замахнуться на авторский вечер в музыкальном салоне.

Приносит свои эффективные результаты миофасциальный релиз – специальный набор упражнений для расслабления и улучшения подвижности мышц, при которых происходит высвобождение зажатых участков соединительной ткани. Сидячий образ жизни, неправильная осанка, интенсивные работы на садовом участке – все это способствует появлению так называемых триггерных точек боли. Результаты занятий достигаются достаточно быстро: значительно об-



легчаются или полностью проходят мигрень, боли в спине и шее, апатия и бессонница, восстанавливается тонус организма. Вы почувствуете улучшение подвижности суставов и эластичность связок, ощутите как стало легче подниматься по ступеням.

Специалисты адаптивной физкультуры утверждают, что миофасциальная терапия устраняет первопричину, а это значит и ВСЁ, на что она влияет! Адаптивная физическая культура в патронажном центре добивается максимального включения человека в социум, дает общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Интересные исследования публикует агентство Gallup: вопреки ожиданиям, с возрастом люди довольны своей внешностью не меньше, а больше. Недавний опрос показал, что 66% людей старше 65 лет искренне нравятся себе в зеркале, им вполне комфортно со своим внешним видом. Среди молодежи 18-35 лет этот показатель ниже: 61%. Самыми сомневающимися и недовольными своей внешностью оказались люди среднего возраста: почти половина из них вы-

разила серьезные претензии к своему внешнему виду.

Хотя принято считать, что «эталонная» красота возможна только в юности, на деле именно в молодости все (в том числе и воображаемые) изъяны внешности вызывают по-настоящему сильные переживания. Возраст же дает отличную возможность выявить и по достоинству

Возраст дает отличную возможность выявить и по достоинству оценить свои положительные стороны, полюбить свое отражение и прийти, наконец, к долгожданной гармонии.

оценить свои положительные стороны, полюбить свое отражение и прийти, наконец, к долгожданной гармонии. Из всего многообразия водных процедур в патронажном центре, нами выбраны наиболее подходящие для вашей красоты.

Мы будем рады встретиться с вами!

Сергей Перевалов



ПАТРОНАЖНЫЙ ЦЕНТР-ОТЕЛЬ «ВИГОР»
г. Полевской, ул. Бажова 1А

СТАРЕТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Пятиразовое питание, рацион с учетом вашего здоровья



Водные процедуры
Хамам
Геронтопсихолог
Спортзал, АФК
Библиотека
Творческие мастерские
Живописная природа

68 мест

Предварительная запись по телефону: 8(343 50)2-39-88

сайт: www.vigor-pc.ru