**Отделение дневного пребывания**

**для граждан пожилого возраста и инвалидов**

*Заведующий отделением*

***Игнатенко Наталья Игоревна***

*Медицинская сестра:*

***Вербицкая Наталья Александровна***

*Инструктор по труду:*

***Постовая Валентина Викторовна***

**Часы работы*:***

Понедельник – Пятница

***с 9-00 до 17-00***

Перерыв на обед*:*

***с 13-00 до 14-00***

По вопросам записи в группу обращаться:

**Наш адрес:**

с. Долгодеревенское,

ул. Северная, д.14

**Наш телефон:**

8 (351 44) 5-22-53

 ***Официальный сайт:***

*kcso16.eps74.ru*

***Электронная почта:***

*mukcson\_sosnovka@mail.ru*



**КЦСОН**

**СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОТДЕЛЕНИЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**



***Массажёр для стоп «Счёты»***

**Массажер из дерева алтайской березы «СЧЕТЫ»** - поможет Вам снять утомляемость, усталость ног, даст полноценный отдых натруженным за день ногам. На ступнях человека расположено около 70 тысяч нервных окончаний связанные с внутренними органами. Перекатывая косточки «счет» Вы задействуете и массажируете аккупунктурные точки, которые на стопе соответствуют практически всем органам человека. Особенно полезно перекатывание колечек счет **для профилактики и лечения плоскостопия**

Если у Вас войдет в привычку каждый вечер по несколько минут массажировать стопы — то это принесет только пользу всему Вашему организму.

Техника массажа

- Сядьте на стул. Босые ноги поставьте на массажер, находящийся на полу.

- Прокатывайте по роликам босые ступни от кончиков пальцев до пятки и обратно, прорабатывая рефлекторные зоны.

-Внешние и внутренние ребра стопы массируйте аналогично.