



Декада Здоровья для Золотого возраста

Я очень довольна, что попала на декаду
здоровья „Золотой возраст“: тут и здоровительное за-
хаживание с физкультурными элементами, а лекции —
целительные лекции не только про здоровье,
но и про коктейли, и самая кокетливая, кото-
рая для меня подарок в бронхитальной астме!
Спасибо организаторам такой декады: „Золотой
возраст“ и тем, кто ведет уроки, перерабатыва-
ющие темы.

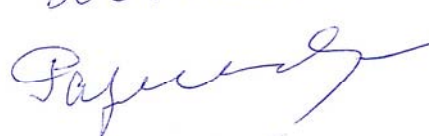
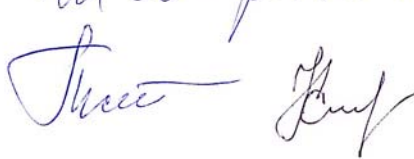
С уважением Тихомир ТД/
11.10.2023г.

Большое спасибо всем
кто занимается с нами
„Золотой возраст“ настроением с 0 до 10
по шкале это 10. Радость,
радоваться, петь, двигаться, быть
счастливыми.

С уважением М. В. Сер-
Женя 09



Декада Здоровья для Золотого возраста

- 1) Очень довольны и с большим желанием
хожу на занятия для "Золотого возраста".
Начинается с зарядки для группы, затем
"Госточки", очень хорошо проводит занятие
Татьяна Казимировна, Потом "Кислород-
ный коктейль", Сладкая пицца, Необходи-
мые для здоровья, много полезной
и нужной информации ~~на~~ лекциях
- 2) Очень хорошие идеи собрать
пожилых людей, занять полезны-
ми делами. Очень интересные
лекции о здоровье, о питании,
Где посещать сауну, пеце-
ру. Мелкие успехи в этом
важном деле. Девчата молодцы!
Так держать!  11.10.23г.
Завучиня
Колесова
Фуродова Л. А. -  
- 3) Спасибо за добро, внимание и
увлекательное общение всем
коллектива. Группа "Молодые" СПО-2



Декада Здоровья для Золотого возраста

Наш замечательный Золотой возраст, очень
рады быть участником этой программы.

Нас встретили с улыбкой Анна и Ольга!
2 часа пролетают очень быстро, но за
это время мы успеваем заняться сризи-
турой - отличная инструктора Яна и
Татьяна, очень разнообразные упражнения
дыхательные и силовые, можно выполнить
действие погреть с могом и даже потанце-
вать. Очень познавательная лекция о
здоровье, о финансах и мастер класс
на моторику. Заполнить свои легкие
предлагаем кислородный коктейль и еще
в дополнение удивительная соляная
пещера, особенно хороша для дыхания.

Всем сотрудникам большая благо-
дарность за такое чуткое, вниматель-
ное отношение.!!!

12.11.23г.

Группа "Молодые"
СРО-2

Туродова Л.Н. +
Седелькова Н.П.



Декада Здоровья для Золотого возраста

Благодарю за лекции, физкультурные
занятия, кислородные коктейли, лекции по
финансовой грамотности, о здоровом образе
жизни, а также за мастер-классы.

Спасибо большое за теплые отношения.

13.10. 2023

Ольга
Резникова
Королева Т.С.
Рязань В.Д.

Очень хорошая команда - профессионалов.
Все добротное, качественное, удобное. Спасибо так
же всем тем, кто и организует, так
доступно рассказывают, доступно. Они
мне и добротные, все понятно.
Тем же самым инструктором Татьяной и
Дюа всегда на позитиве, удобные, красивые -
рабочие. Спасибо всем, кто все делает
красиво, качественно, с любовью и с душой
и с душой, очень много позитива
и с душой!

13.10. 2023

Группа "Молодые"
СРО-2

Марина
Кривошеина

Ваша
Дюа

Мы вас любим!!!



Декада Здоровья для Золотого возраста

Всем, всем, всем
Очень и очень здорово,
хорошего настроения!
Организаторам проекта.
Спасибо!!!
участники 1 20.8.23 г.
Береженин



Декада Здоровья для Золотого возраста

Команда „Орбис“ выражает
огромную благодарность сотрудникам
„Амбур“ за предоставленную воз-
можность получить информацию
по разным направлениям.

Мы побывали в сказке!!!
Получили же 10 дней огромной за-
ряд бодрости, энергии. Нам нау-
чили правильно ухаживать за собой,
правильно питаться, чтобы чувство-
вать „золотого“ возраст.

А какие вкусные коктейли
мы пили. Таких в городе не по-
вят больше нигде.

Ваша творческая энергия и
талант придают людям радость,
добро и красоту, придают заряд
бодрости и оптимизма и душев-
ных сил. Желаем вам успехов и
профессиональных побед, новых и
интересных достижений!

Нам не хочется расставаться
с вами! Так держитесь!!!

М. Комар. / Мещалова
Зуляй / Дутко К. М.
Аликов М. И. Мамин
Сельва В. И.
Виноградова Н. В.
Борисовская В. В. В. В.

27.10.23 г.



Декада Здоровья для Золотого Возраста

Команда «Розетки» выражает огромную
благодарность сотрудникам «Самойшей пещеры»
за предоставленную возможность
побывать в таинственной пещере.

Тепло, уютно, доброжелательно встречают
нас ежедневно, в течение 10 дней.

Спасибо большое всем специалистам,
которые проводят с нами друж-ру,
беседы, тренинги и т.д.

Надеемся, что нас пригласят
еще раз. Нам очень все
понравилось, и нам это очень
нужно и необходимо в таком
золотом возрасте. ||||

Всем, всем спасибо...



Декада Здоровья для Золотого возраста

Мы, участники проекта
"Декада здоровья для золотого возраста"
с 30 октября по 10 ноября 2023 года

Обсудив впечатления и ощущения на
"декаде здоровья" единогласно отметили
следующие моменты:

1. На проекте в наши работы
красивые люди (список прилагается).
Они улыбаются, любезны, гостеприимны.
На протяжении всей декады камер-
тинг проявил выдержку, бескомпромиссное тер-
пение и доброту. Они не маломали-
нам о болезнях и недугах. Каждое дейст-
вие проекта было направлено на форми-
рование позитивного мышления и здо-
рового образа жизни.

2. Большое спасибо коллективу,
кто они провели огромную работу и
подготовили "Албум здоровья", который
любозно подарим каждому представи-
телю нашей группы. Полезные советы
и рекомендации "Албума здоровья"
мы продолжим дома внедрять в
наш образ жизни.

3. Мы, жители Севера постоянно
испытываем климатические труд-
ности: нехватка солнца, недоста-
ток кислорода и т.д. Все это отри-
цательно сказывается на состоянии
здоровья. Все участники нашей ко-
манды

манды молодости? Единственно выка-
зание мнения, что такая форма
работы с населением влияет на по-
зитив мышления и здоровый образ
жизни.

4. В заключение хотим выра-
зить огромную благодарность команде
проекта "Декада здоровья для золотого
возраста" за большой труд и участие
в конкурсе на получение гранта
Губ. Гостублени Коми.

Просим вас продолжить работу
по участию в различных конкурсах,
чтобы внести достойный вклад в
дело оздоровления населения г. Сык-
тывкара.

Список участников проекта прилага-
ется. По поручению участников
команда Богданова З.М. Богданова
Юзефина Н.В. - жюри

10.11.2022.

Проект «Декада здоровья для золотого возраста»

Команда проекта:

Демина Анна Ивановна – куратор проекта, лектор по финансовой грамотности

Ивонинская Ольга Николаевна – дизайнер дневника здоровья, инструктор по творческому мастер-классу

Бутырева Людмила Викторовна – лектор по темам здорового образа жизни

Кулибаба Юлия Сергеевна – лектор по темам здорового образа жизни

Потапова Яна Михайловна – инструктор по физкультуре

Смотрина Татьяна Казимировна – инструктор по физкультуре

1. Жолкина Н.Д. – *през.*
Выражаем благодарность
2. Горюнов В.И. – *Тис*
3. Мишарина Е.А. – *Мис*
4. Забавина И.И. – *Иванов*
5. Посталенко А.И. – *Росси*
6. Журавлева В.И. – *Тис*
7. Садовникова В.М. – *Садов*
8. Коро Базина В.Д. – *Кор*
9. Богданова Н.В. – *Богдан*
10. Манова Т.А. – *Ман*
11. Кашаева И.В. – *Каша*
12. Меркова О.С. – *Осмер*
13. Богданова З.М. – *Богданова*
14. Жолкина О.В. – *Жол*
15. Салова Т.И. – *Сал*
16. Журавлева

10.11.2023 г.

1	Сметанина Т. Г.	См
2	Цорган Н. М.	ЦО
3	Тамарина Г. Л.	Там
4	Космарова Н. И.	Кос
5	Стеблыш Н. И.	См
6	Володин О. А.	Вол
7	Тетеев Н. С.	Тет



Декада Здоровья для Золотого возраста

С самого начала и до конца
протечет все ровное обстоятельство,
знакомства, общий друг с другом,
добродетельное, теплое отношение к
нам, добродетельное, теплое отношение к
удобное обустройство помещений,
начинаю с разговора и до дружеско-
турной работы, с нежными по-
сидками и дружескими играми
мнек себя.

Хочется всего отметить разнообраз-
ные, творческие, дружеские, за-
нятия, которые с чувством глубоких
знаний и любви к профессии проводи-
ла Я.Н.А.

Были интересными познавательные, ро-
хотливое лекции на медицинские темы.

Очень понравился занятия по раскрытию
новаторских фигур.

Особенно понравились все процедуры
«солнечной энергии». Ощущения приятные
и приятный вкус «коктейлей здоровья»
и приятный вкус «коктейлей здоровья».

От имени второй группы участников
проекта «Декада здоровья для золотого
возраста» с 13-24 ноября 2023 года БЛАГО-
ДАРНЫМ сообщением за сотрудничество
оказанные услуги нашего лечения и
послания всем всем добрым творческим
человекам, благодарим и поздравляем
ЗДОРОВЬЯ!

Жуков / Хохрин Н.И. / 24.11.23

С.С. Романов Н.И. / Жуков / Богданов Н.И. /
Богданов Н.И. / Богданов Н.И. /
Богданов Н.И. / Богданов Н.И. /



Декада Здоровья для Золотого Возраста

Сердечно выражаем благодарность
нашему проекту „Декада здоровья для
золотого возраста“.

Этот проект замечательный, очень
нужный, востребованный, он даёт путь
для сохранения здоровья и делает нашу
жизнь более интересной, насыщенной и
разнообразной.

Было очень душевно и тепло, здоровья
всем сотрудникам проекта, всем молодости,
оптимизма и жизнелюбия.

От всей души желаем всем сотрудникам
данного проекта дальнейшей плодотворной
деятельности в деле распространения
знаний и навыков здорового образа
жизни, передаче современных методов
сохранения и совершенствования
демографии и духа российского народа!

Александр / А.И. Селезнев /

Савчук Л.И.
Козлова Н.Н.
(Землеробов)
(Кочевы И.В.)

Син / Скороходова В.В.
Иван / Костин В.В.

24.11.2023 2



Декада Здоровья для Золотого возраста

Мы, участники 'декады здоровья
для золотого возраста' (24.11.23 - 8.12.23)
с удовольствием посетили курс занятий,
оздоровились, получили положительные
эмоции, сплотились, поужинали
между собой, узнали много нового.

Для людей 'золотого возраста'
данный проект - это исключительно
полезная инициатива! Очень много
дается материала по 1) общему оздо-
ровлению и питанию; 2) уходу за
собой; 3) оказанию необходимой помощи
и себе и другим; 4) выходу из стрессо-
вых ситуаций. Кроме этого, мы
получили оздоровление в виде маслорад-
ных коктейлей и процедур в солевой
комнате.

Огромное спасибо инициаторам
данного проекта, организаторам,
участникам и всем нам!

В здоровом теле - здоровый дух!

Заросова О.А. - ЗЛ
Якушева Е.Н. - Якушева
Самой Г.П. -
Велик Д.А. ВЛАДЕРН.

Кузь
Маслова И.
Зел / Вейнбаум /
Фр / Матийчук /

Спасибо



Декада Здоровья для Золотого Возраста

Мы, участники проекта с 11 декабря 2023г. по 22 декабря, с благодарностью ~~вы~~ провели это время. Большое спасибо!!! Доброжелательное отношение работников способствовало тому, что все с большим желанием посещали занятия.

Очень понравились физические упражнения. Они отличались насыщенностью и разнообразием, все занятия не были похожи друг на друга. Лекции на медицинские темы дали нам много знаний.

Советы и рекомендации звучали не только на лекциях, но и в беседах. Особенно понравились оздоровление за счет кислородного коктейлей и сауны. Всем большое спасибо и желаем дальнейшего развития и совершенствования. На наш взгляд, проект очень удался. Поздравляем всех с наступающим Новым Годом!!! Здоровья Вам, творческих успехов, поиска, побольше радости.

Посещенные декады дано ознакоми-
нее позитивное впечатление.
Има - спасибо тебе за то,
что не одно занятие не
похоронило на другое.

Всё рад спасибо за
доброжелательность, уменье быть
терпеливым. Счастья тебе и
добра.

22.20.23 г. Изучила "Ягоды"

Спасибо - Нелс

Н.А. Клеверов
Мен
Дядя,
Крош
Шиниш