

# MTÜ UUSTEE

Taastusravi- ja rehabilitatsioonikeskus

---

## Elutingimused MTÜ UUSTEE taastumis- ja rehabilitatsioonikeskuses

MTÜ UUSTEE rehabilitatsioonikeskuses on mugavad elutingimused.

### Eraldatus välismaailmast

---

Sõitlasele ei ole ravi ajal õigust keskusest lahkuda ning territooriumile on lubatud siseneda üksnes tema lähisugulastel.

### Päevakava

---

Selge päevakava aitab normaliseerida une- ja ärkveloleku rütmi, taastada normaalse isu ning kujundada vastutustunnet ja distsipliini.

### Täisväärtuslik toitumine

---

Iga päev saab sõitlane täisväärtuslikku kolmekordset toitu, et taastada jõud ja füüsiline vorm.

### Sport, meditatsioon ja loovtegevused

---

Keskus on varustatud kõigega, mis on vajalik terveks vaba aja veetmiseks — jõusaaliseadmete, sauna ning loovus- ja meditatsioonitubadega.