



[Мероприятия](#)

Помогаем улучшить самочувствие #ЗдоровоеСтарение

08.04.2024 [admin](#) [Редактировать](#)

“Проект «Здоровое старение» помогает пожилым гражданам улучшить свое самочувствие с помощью дыхательной гимнастики и нейропсихологических упражнений”. В марте 2024 года психолог АНО «ЦСОН «Сызранский» Краснов О.В. в рамках проекта «Здоровое старение – поддержка граждан с дефицитом самообслуживания» продолжает индивидуальные занятия с гражданами пожилого возраста. Акцент занятий делался на дыхательную гимнастику и нейропсихологические упражнения.



Психолог рассказал о двух видах дыхания: успокаивающая, направленная на расслабление и мобилизующая, побуждающая к действиям. С помощью нейропсихологических упражнений происходит активизация межполушарного взаимодействия головного мозга, направленная на поддержание познавательных функций человека.

По окончании мероприятий участникам проекта даны домашние задания, для закрепления полученных знаний.

Юлия Акимова, специалист по социальной работе