



[Мероприятия](#)

Учимся заботиться о подопечных грамотно.

[10.02.2026](#) [admin](#) [Редактировать](#)

В Сызрани набирает обороты социально значимый проект АНО «Центр социального обслуживания населения «Сызранский» — «Долголетие: с заботой о себе и близких». Ключевая цель первого этапа это — обучающий курс «Здоровое старение и активное долголетие», который поможет тем, кто ухаживает за пожилыми людьми, получить профессиональные знания и навыки.

Зачем это нужно? Сегодня вопрос заботы о старшем поколении особенно актуален: доля пожилых людей в структуре населения растёт. При этом качественный уход требует не только душевной теплоты и терпения, но и специальных знаний — о возрастных изменениях организма, методах профилактики заболеваний, способах поддержания когнитивного здоровья.

Именно эту задачу решает новый обучающий курс. Он даёт не абстрактные теоретические сведения, а практические инструменты, которые можно сразу применять в повседневной работе с пожилыми людьми.



В этом году к обучению приступят 40 социальных работников — те, кто ежедневно заботится о гражданах пожилого возраста. Занятия проведёт Завьялова М. П., врач Центра профилактики и общественного здоровья.

Программа курса охватывает важнейшие темы:

— как возрастные изменения влияют на работу головного мозга;

- как вовремя заметить признаки когнитивных расстройств;
- какие методы действительно помогают предотвратить деменцию;
- какие здоровьесберегающие практики можно внедрить в ежедневный уход.

Формат обучения продуман так, чтобы быть доступным для всех: занятия проходят очно, но есть возможность подключаться дистанционно — это особенно важно для жителей отдалённых районов.

Главная особенность курса в том, что после завершения обучения участники станут волонтерами-тренерами.

Это значит, что они смогут:

- проводить профилактические занятия, помогающие предупредить преждевременное старение;
- организовывать индивидуальные занятия на дому для пожилых людей.

Таким образом, знания, полученные на курсе, будут транслироваться дальше — охватывая всё больше людей, нуждающихся в грамотном уходе и поддержке.

Проект «Долголетие: с заботой о себе и близких» ставит перед собой масштабную задачу: создать сообщество компетентных помощников, которые:

сделают жизнь пожилых людей комфортнее и безопаснее;

помогут снизить риски когнитивных нарушений;

будут популяризировать идеи активного и здорового старения.

Первое занятие состоялось 5 февраля 2026 года в нем приняли участие сотрудники АНО «ЦСОН «Сызранский», оказывающие социальные услуги на территориях г.о. Сызрань и м.р. Сызранский.

Следите за новостями проекта — впереди много интересного!