



[Мероприятия](#)

## Новые инструменты для активного долголетия.

[13.02.2026](#) [admin](#) [Редактировать](#)

В рамках проекта «Долголетие с заботой о себе и близких», сделаны важные шаги для поддержки когнитивного здоровья пожилых людей:



— приобретено специализированное оборудование «Шкатулка памяти» — интерактивный инструмент для тренировки памяти, внимания и мышления;



— разработана и изготовлена рабочая тетрадь «Как сохранить твёрдый ум и ясную память» с практическими упражнениями и рекомендациями.

С помощью новых ресурсов 100 получателей социальных услуг проживающих на территории городов Сызрани и Октябрьска и муниципальных районов Сызранский и Шигонский смогут:

- регулярно тренировать когнитивные функции в доступной форме;
- осваивать приёмы запоминания и концентрации внимания;
- поддерживать ясность мышления и самостоятельность в повседневной жизни;
- снижать риски возрастного снижения памяти и когнитивных нарушений.

«Шкатулка памяти» сочетает тактильные, зрительные и смысловые стимулы, что особенно важно для пожилых людей: она помогает вовлекать разные каналы восприятия и делает занятия увлекательными.

Рабочая тетрадь содержит:

- пошаговые упражнения для самостоятельной работы;
- советы по организации режима дня для сохранения мозговой активности;
- простые техники релаксации и снижения стресса.

«Эти инструменты не просто тренируют ум — они дарят людям возможность жить полноценно, сохраняя ясность мысли и радость общения. Мы уверены, что “Шкатулка памяти” и рабочая тетрадь станут надёжными помощниками для наших подопечных», — отметила Наталья Киреева, директор АНО «ЦСОН “Сызранский”», руководитель проекта.

С 1 марта начнутся групповые и индивидуальные занятия с использованием «Шкатулки памяти» и рабочей тетради. Участники получают персональные рекомендации и поддержку специалистов.

Марина Гусенкова,

начальник ООМ