



## [Мероприятия](#)

### **Новые знания для тех, кто заботится о других.**

[27.02.2026 admin Редактировать](#)

В рамках проекта «Долголетие: заботой о себе и близких» 25 февраля прошли полезные занятия в муниципальном районе Шигонский. Инициатива реализуется под руководством Натальи Киреевой, директора АНО «ЦСОН Сызранский».

Мероприятие собрало социальных работников и помощников по уходу — тех, кто ежедневно отдаёт силы заботе о близких. Организаторы сделали акцент на важности заботы о здоровье: чтобы эффективно помогать другим, важно сохранять ясность ума, хорошую память и физическую активность.



Ключевым событием встречи стал обучающий курс по сохранению когнитивного здоровья. Его провела Завьялова М. П., врач Центра профилактики и общественного здоровья.

Участники узнали:

какие факторы влияют на работу мозга и память;

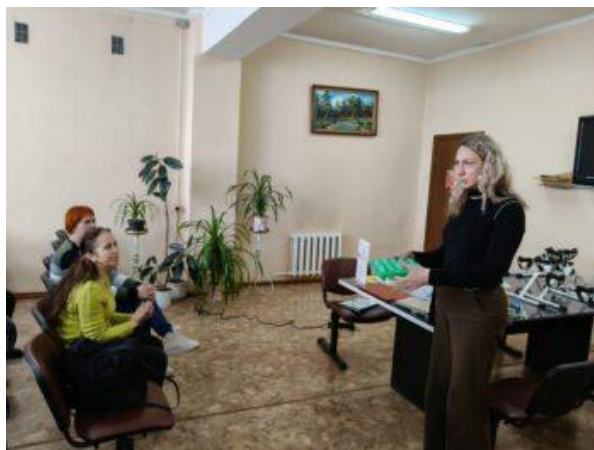
как предупредить возрастные изменения когнитивных функций;

какие повседневные привычки помогают поддерживать ясность ума;

какие упражнения стимулируют мозговую активность;

какие признаки должны насторожить и стать поводом обратиться к врачу.

Врач доступно объяснила сложные медицинские вопросы и дала практические рекомендации, которые можно сразу внедрить в повседневную жизнь. Слушатели активно задавали вопросы и делились личным опытом.



Не менее полезным стал мастер-класс от Акимовой Юлии, члена команды проекта (специалист по социальной работе), посвящённый работе с оборудованием для сохранения мелкой моторики рук и двигательной активности.

Участники:

познакомились с тренажёрами и пособиями для развития мелкой моторики;

освоили комплексы упражнений для рук;

узнали, как адаптировать занятия под разные уровни физической подготовки;

получили советы по регулярности тренировок и дозированию нагрузки.

Практические навыки особенно важны для специалистов по уходу: они смогут использовать полученные знания в работе с подопечными, помогая им сохранять подвижность и самостоятельность.

Встреча вызвала живой отклик у слушателей. Одна из участниц поделилась впечатлениями:

«Было очень познавательно! Получила много практических советов, которые сразу можно применять в жизни. Особенно понравилось, что всё объясняли на простых примерах — сразу понятно, как это использовать и для себя, и для подопечных».

Другие участники отметили дружелюбную атмосферу, компетентность спикеров и ценность полученных знаний. Многие выразили готовность применять новые методики в своей работе. Организаторы благодарят всех, кто нашёл время прийти на встречу, и приглашают на следующее мероприятие проекта.

Следующая встреча состоится 5 марта в городском округе Октябрьск. Участники смогут продолжить знакомство с методиками заботы о здоровье, задать вопросы экспертам и обменяться опытом с коллегами.

Марина Гусенкова,

начальник ООМР