



## [Мероприятия](#)

# Забота на дому: 100 пожилых граждан получили оборудование благодаря гранту.

[23.03.2026](#) [admin](#) [Редактировать](#)

В рамках проекта «Долголетие с заботой о себе и близких», реализованного благодаря поддержке Президентского гранта, 100 граждан пожилого возраста, проживающих на территориях г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск, м.р. Сызранский и м.р. Шигонский получили оборудование для индивидуальных занятий. Инициатива нацелена на профилактику когнитивных изменений и укрепление здоровья старшего поколения.

Главная задача программы — не просто обеспечить пожилых людей, состоящим на обслуживании, полезными инструментами для занятий, но и сформировать у них навыки самопомощи и взаимопомощи. Это особенно важно для поддержания активной и полноценной жизни в зрелом возрасте.

Каждый участник проекта получил уникальный набор «Шкатулка памяти», который поможет поддерживать когнитивные способности и физическое здоровье.

В комплект входят:

головоломка-пазл;

«Квадраты Никитина»;

«Пятнашки»;

Су-Джок;

массажёр для тела;

массажёр для пальцев рук;

гантели (2 шт.);

массажный мячик.

Кроме того, участники получили пособие «Как сохранить твёрдый ум и ясную память». В нём собраны практические упражнения, которые способствуют: улучшению кровоснабжения мозга; тренировке внимания; развитию долговременной памяти.

Регулярное использование оборудования и выполнение упражнений из пособия даёт комплексный эффект: Развитие мелкой моторики. Игры и тренажёры из «Шкатулки памяти» стимулируют работу мелких мышц рук, что положительно влияет на координацию движений и ловкость пальцев.

Сохранение когнитивных способностей. Головоломки и логические игры («Квадраты Никитина», «Пятнашки») тренируют мышление, память и логику. Повышение концентрации. Упражнения на внимание помогают дольше удерживать фокус на задачах и быстрее переключаться между разными видами деятельности. Улучшение физического состояния. Массажёры и гантели способствуют расслаблению мышц, снятию напряжения и поддержанию общей физической активности.

Стимуляция мозговой активности. Комбинация умственных и физических упражнений активизирует кровообращение, в том числе в сосудах головного мозга. Занятия проводятся в домашних условиях — это делает проект максимально доступным для пожилых людей, которые по разным причинам не всегда могут посещать групповые мероприятия. 40 социальных работников будут сопровождать пожилых граждан и проводить индивидуальные занятия.

Мы благодарим Фонд президентских грантов за поддержку инициативы и верим, что проект поможет многим пожилым людям сохранить ясность ума, бодрость духа и радость жизни!

Гусенкова Марина,

начальник ООМР