



Упражнения по нейробике — рисование двумя руками.

Нейрофитнес сохраняет интеллектуальное здоровье

В Заволжском районе реализуется необычный проект — "Нейрофитнес#Дома". С помощью различных методик, таких как рисование обеими руками, гимнастика цигун, решение логических задач, организаторы занимаются профилактикой когнитивных нарушений у сельских пенсионеров

Ольга СОВЕТОВА,
директор Заволжского
центра соцобслуживания

**Больше половины
пожилых жалуются
на ухудшение памяти**

В Заволжском центре социального обслуживания состоялось мероприятие, посвящен-

ное старту нового социального проекта "Нейрофитнес#Дома" и конкурсу среди отделений по реализации этого проекта с участием получателей социальных услуг. Мероприятие прошло в виде обучающего семинара для социальных работников и заведующих отделениями социального обслуживания на дому — исполнителей проекта.

Руководитель проекта, заместитель директора центра Оль-

га Крутова рассказала об актуальности выбранной темы и о порядке его реализации в отделениях социального обслуживания на дому. Она отметила, что данное направление взято неслучайно. Пожилым возраст — это самый существенный и независимый фактор риска развития нарушений высших мозговых когнитивных функций, тех самых, с помощью которых осуществляется процесс ра-

ционального познания мира и обеспечивается взаимодействие с ним. От 50 до 70% пожилых людей жалуются на различные когнитивные расстройства. Распространение новой коронавирусной инфекции усилило отрицательные факторы, влияющие на физическое, интеллектуальное и психическое здоровье пожилого человека.

Цель проекта — организовать работу с людьми старшего возраста для профилактики когнитивных нарушений на начальном этапе, используя современные, интересные, не сложные, но эффективные методики, такие как: нейробика, нейрографика, монтессори, арт-терапия, различные виды гимнастики (цигун, пальчиковая гимнастика). Главное — донести до наших подопечных, что возраст и когнитивные нарушения — это не норма, с этим можно и нужно бороться и многого можно достигнуть. Это те задачи, которые ставятся перед нами как учреждением на уровне государственной политики в отношении пожилых людей в национальных проектах "Демография" и "Здравоохранение".

По вкусу пришлась гимнастика волшебных хлопков и ударов

Проект "Нейробика#Дома" предполагает работу с пожилыми людьми на дому на селе. Каждый из восьми месяцев проекта имеет свою тематику. Занятия проводят социальные работники под контролем заведующих при методической поддержке специалистов центра.

Ежемесячно для организаторов проекта — социальных работников — в центре проходят обучающие семинары и мастер-классы по тематике месяца. С участниками прорабатывают те упражнения, которые можно провести с пожилыми людьми, проходят практические занятия.

Еженедельные занятия с пожилыми людьми на дому по нейробике включают рисование обеими руками, раскрашивание "мандал" (геометрической схемы сложной структуры), решение заданий на логику. По вкусу пенсионерам пришлась пальчиковая гимнастика и гимнастика "Цигун — волшебные хлопки и удары". "Школа безопасности" для пожилых людей подготовила наглядный материал — памятки и буклеты по безопасности жизнедеятельности на различные темы.

Впереди работа по профилактике возрастных заболеваний

Завершается второй месяц работы проекта. В селах Заречный, Есиплево, Жажлево, деревнях Гольцовка, Фоминское, Курень, Корнилово Заволжского района определен круг активных участников проекта. Есть первые положительные отзывы о пользе мероприятий среди сельчан.

Проект запущен. Впереди насыщенная, непростая, но интересная работа, связанная с профилактикой возрастных заболеваний, и с организацией активного творческого досуга для пожилых людей, что в конечном итоге, несомненно, повысит качество их жизни.



Цигун — волшебные хлопки и удары.