



[Мероприятия](#)

«Нейробика на свежем воздухе» #ЧужихСтариковНеБывает

[22.03.2023](#) [admin](#) [Редактировать](#)

В марте 2023 года психологи АНО «ЦСОН «Сызранский» Ускова Г.В. и Краснов О.В. провели групповые занятия с лицами пожилого возраста прибывшими из ЛНР и ДНР в рамках проекта «Чужих стариков не бывает».

Тема занятий: «Нейробика» – это система упражнений для развития нейропластичности мозга. Основном отличием данной методики от многих других является то, что эти упражнения направлены на широкое использование всех пяти органов чувств человека (осязание, обоняние, зрение, слух, вкус). Причем как минимум один-два из них обязательно должны работать в новом для себя контексте.



Психологи обучили пожилых людей простым упражнениям, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте.

Занятия прошли на свежем воздухе и пожилые люди с удовольствием совместили приятное с полезным.