

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2024

ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

В этом году мы подвели итоги пятого всероссийского Отбора лучших практик активного долголетия. В нем приняли участие все 89 регионов нашей страны, что говорит о росте авторитета Отбора практик и популярности самой темы активного долголетия. За это время сформировалось профессиональное сообщество организаторов практик активного долголетия. Заметно повысилось качество практик, и расширился их спектр.

Мы видим, что внимание к теме активного долголетия меняет отношение к старшему поколению: сегодня работодатели ценят потенциал и знания работников «серебряного» возраста, а общество видит в них серьезный социальный ресурс, обладающий уникальным опытом и сохраняющий традиции.

Уже сейчас 12 миллионов граждан старшего возраста во всех регионах нашей страны принимают участие в сотнях активностей: занимаются творчеством, физкультурой и спортом, увлекаются социальным туризмом, «серебряным» волонтерством, получают новые знания в «университетах третьего возраста» по финансовой, компьютерной грамотности, изучают языки. Выход на пенсию наши бабушки и дедушки стали воспринимать как время возможностей: можно заняться тем, что откладывали годами, постичь новое, открыть неизвестные грани своих способностей, обрести интересное общение и другой взгляд на мир.

Это первый юбилейный Сборник. Я уверена, что лучшие практики, собранные в нем, и их дальнейшее тиражирование помогут регионам продолжить значимые для общества перемены и создать все условия для повышения качества жизни старшего поколения, а также внесут свой позитивный вклад в увеличение продолжительности здоровой жизни наших людей. Желаю всем успеха!



Татьяна Голикова

заместитель председателя
Правительства Российской Федерации

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Развитие возможностей для активного долголетия — важная часть нового национального проекта «Семья», инициированного президентом.

Самореализация, возможность активно участвовать в общественной жизни, узнавать что-то новое актуальны в любом возрасте. Программы «Активного долголетия» позволяют пожилым гражданам воплощать самые амбициозные и смелые планы, а порой и те мечты, которые откладывались всю жизнь.

Постепенно термин «активное долголетие» становится не названием государственной программы, а новой социальной нормой. Сейчас более 12,5 миллиона пожилых людей по всей стране получают новые навыки, занимаются спортом и творчеством, становятся волонтерами.

В каждом субъекте программы «Активного долголетия» учитывают местную специфику, инфраструктурные возможности. К мероприятиям подключаются не только региональные организации соцзащиты, но и учреждения образования, культуры, спорта, общественные и благотворительные организации.

Стало уже доброй традицией собирать лучшие практики и проекты для дальнейшего тиражирования самых удачных решений. Уверен, проекты победителей конкурсного отбора найдут своих последователей, а значит, будут работать на масштабирование движения к активному долголетию.

Антон Котяков

министр труда
и социальной защиты
Российской Федерации



5-й Всероссийский отбор лучших практик активного долголетия стал для всех нас не только юбилейным, но и рекордным: в 2,5 раза по сравнению с прошлым годом (и в 10 раз по сравнению с первым годом) выросло число поданных заявок, их было 2684, и впервые в этом году участвовали все 89 регионов России.

Многие участники и эксперты отметили, что мы вышли на очень высокий уровень отдельных практик и в дальнейшей перспективе нужно сосредоточиться на системных решениях: связывание между собой отдельных практик, интегрирование их в программы активного долголетия регионов и т. п.

При этом нужно продолжить наши поиски форматов вовлечения в практики активного долголетия мужчин старшего возраста. Благодаря нашему Отбору эта тема была замечена, поднята, но до решения проблемы в стране еще надо потрудиться.

Благодарю всех участников Отбора и особенно финалистов, чьи практики вошли в этот Сборник, и надеюсь, что наш Сборник вдохновит на новые практики, поможет улучшить региональные программы активного долголетия, поднимет уровень жизни старшего поколения в России.

София Малявина

генеральный директор
АНО «Национальные приоритеты»



АГЕНТСТВО
СТРАТЕГИЧЕСКИХ
ИНИЦИАТИВ

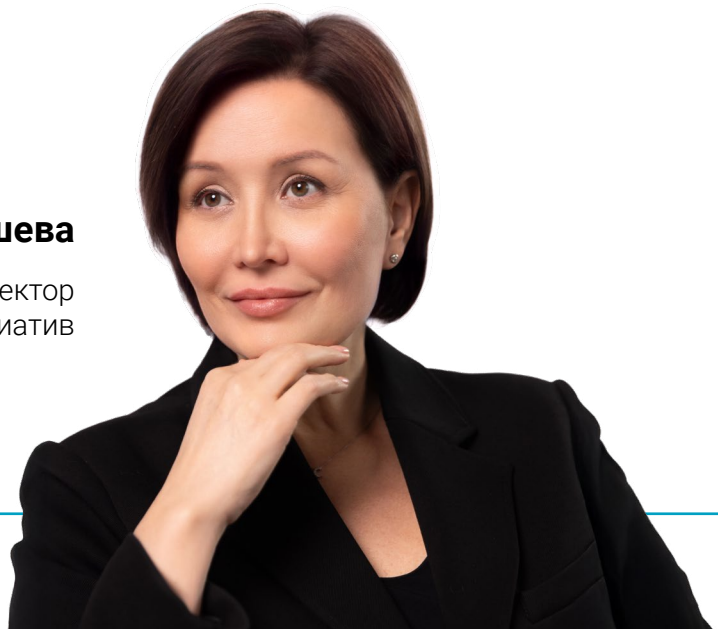
Народосбережение — наша общенациональная стратегическая цель, через призму которой мы планируем деятельность агентства в целом. Мы поставили перед собой задачу — сделать так, чтобы люди старшего возраста оставались активными, поддерживали здоровый образ жизни, находили новый круг общения и чувствовали себя счастливыми.

Конкурсный Отбор лучших практик активного долголетия помогает найти те проекты и решения, которые помогут людям старшего поколения. За 2024 год на конкурс поступило свыше 1000 практик, из них финалистами стали 110, а победителями — 13. Наша платформа «Смартека» — не просто онлайн-площадка по сбору лучших практик в этой сфере, но и инструмент для его распространения.

Чтобы дополнительно поддержать лидеров практик, в агентстве реализуется проект «Страну меняют люди». Это своего рода система ценностей, определяющих единую политику АСИ и его партнеров по продвижению инициатив, способствующих положительным изменениям в стране, укреплению ее суверенитета, повышению качества жизни.

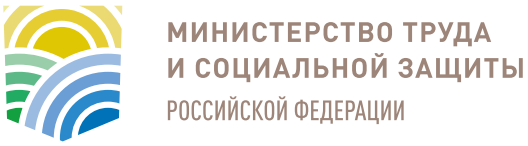
Светлана Чупшева

генеральный директор
Агентства стратегических инициатив











национальныепроекты.рф

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2024

МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД

Круг добра 14

Служба быстрого реагирования 18

Будьте здоровы 21

Реабилитационно-досуговый центр для людей старшего возраста с деменцией 25

Поможем вернуться домой 28

Там, где кончается асфальт 32

Бережное движение 36

Резиденция для людей старшего возраста 40

Добрососедское сообщество 43

Безопасное долголетие 47

Методика реабилитации людей с деменцией: Альцгеймер-кафе 51

Цифровой формат милосердия 55

Социальный проект «Моя минута счастья» 59

Мир без границ 62

Шагаем вместе в долголетие 66

Территория ухода 70

Справимся вместе 74

Творчество для жизни и здоровья 78

Механотерапия: путь к восстановлению 82

Нестандартные методики работы в Центре дневного пребывания 86

Нейроформула УМного долголетия 90

Создание общественных пунктов первой помощи 94

Дом «Ветеран» 98

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ: КУЛЬТУРА, ТУРИЗМ, ВОЛОНТЕРСТВО

Добро рядом 2.0 104

«Добрый друг»: совместная работа дома-интерната с волонтерами и НКО 108

Активный город 60+ 112

Активность и здоровье — два крыла долголетия ... 116

Социальный проект «“Серебряное” волонтерство» (г. Коломна) ... 119

Энергия опыта ... 123

Поделись урожаем ... 126

Социокультурный проект «С песней по жизни» ... 129

Музыкальная гостиная «Серебряная пора» ... 132

Маршруты долголетия ... 135

«Серебряные» активисты: равный равному ... 139

Сердце в деле: волонтерское единство ... 143

Путешествия на дому ... 147

Практика активного долголетия «СВОи благотворители» ... 151

Социальные квартиры — экосистема для активной жизни старшего поколения ... 155

Реальная помощь ... 159

Актуальная психология народной культуры ... 162

Готовим как бабушка ... 166

Клуб активного долголетия старшего поколения «Серебряный луч» ... 169

Кулинарная гостиная «Кухмистерская» ... 173

Вперед к цели. Перезагрузка ... 177

Инновационные формы работы со старшим поколением в рамках деятельности МЦАД ... 181

Клуб активного долголетия «Радость жизни» ... 185

Стартуют беби-бумеры ... 189

Посткроссинг-открытки объединяют Россию ... 193

От поколения — поколению ... 197

Фестиваль-конкурс «Битва хоров» ... 200

Клуб 80+: продолжительная и активная жизнь ... 204

Позитивная формула жизни ... 208

Проект «Балтийское долголетие» ... 211

Мобильная няня ... 214

Тропа здоровья — спорт, отдых и досуг! ... 217

Помощь тыла ... 221

Мы рядом ... 225

Фестиваль-конкурс «Талант сквозь время» ... 229

Фестиваль старшего поколения «Приокчане: старшие в городе» ... 232

Осторожно, бабушка! ... 236

Диалог поколений ... 239

Рецепты активного долголетия (РАД) ... 243

Творческая активность — источник долголетия ... 248

Времен связующая нить ... 252

Серебряная молодежь ... 256

Кто, если не мы? ... 260

Нет преград для творчества ... 264

Современная модель инклюзивного пространства ... 268

Полеты на воздушных аэростатах для людей старшего возраста ... 271

Школа третьего возраста «Бархатный сезон» ... 274

Мы знаем то, что невозможное — возможно! ... 278

Глинотерапия ... 282

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ

Программа сохранения профессионального долголетия социальных работников в возрасте 50+ из малых сел ... 288

Проект по повышению правовой грамотности «Правовая Одиссея: путешествие к знаниям» ... 292

Школа финансовой грамотности «PROфинансы» ... 295

Компьютерная грамотность #По_шагам ... 299

Кадры без границ ... 302

Инновации для активной жизни ... 305

Мастерская «серебряных» лидеров ... 309

Профессиональное долголетие по-женски ... 313

«Азбука интернета» для старшего поколения ... 316

Социально-трудовая реабилитация старшего поколения и людей с ОВЗ ... 320

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Спартакиада «Игры долголетия. Жизнелюб» ... 326

Оздоровительный обучающий проект «Управляй своим здоровьем» ... 330

Здорово быть здоровым! ... 334

Фитоздоровье ... 338

Серебряное долголетие ... 341

Культурно-досуговый клуб «Долголетие в Калининграде» ... 344

Нейроортопедическая гимнастика «Белояр» ... 348

Танцуем сидя ... 352

Новые возможности ... 356

Старшему поколению — яркие будни ... 360

Создание центров активного долголетия для «третьего» возраста ... 364

Создаем группы здоровья 50+ ... 367

Фитнес-селяночка ... 371

Экопарк «Здоровое долголетие» ... 374

Поселок Каменка — Река здоровья ... 378

ПРАКТИКА ДЛЯ МУЖЧИН 60+

Фестиваль по рыболовному спорту «Рыбалка без границ» ... 384

Экспресс-дедушка ... 388

Быть активным — быть в строю ... 392

Геймификация — инструмент реабилитации ... 396

Второе дыхание: создавая долгую жизнь ... 400

Мужчина всегда мужчина! ... 404

Спортивный клуб «Оптимист» ... 408

Это мужское дело! ... 412

ДЕДские игры: через физическую культуру к активному долголетию ... 415

Клуб «Этюд» — интерес к игре в шахматы ... 419

Саратовский клуб настольного тенниса 60+ «Укрощение мяча» ... 423

Мужской игровой клуб «Диалог» ... 427

Сохранение жизненного баланса — «Ангарская обрядовая баня» ... 431



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2024



МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД

23 ПРАКТИКИ

20 РЕГИОНОВ

20 944 ЧЕЛОВЕКА

Круг добра

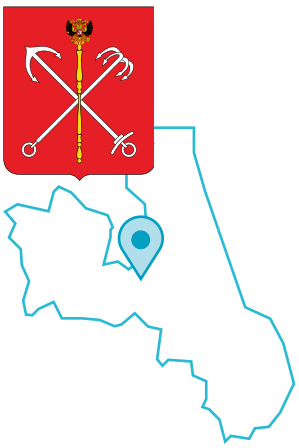


ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как объединить усилия активистов и органов власти для помощи людям старшего возраста?

#Сообщества #Волонтерство

Благотворительные фонды не могут закрыть все потребности благополучателей в одиночку. Для решения этой проблемы в Санкт-Петербурге работает практика «Круг добра». Проект объединяет местные сообщества, органы власти и волонтеров для помощи людям 70+.



ОРГАНИЗАТОР
Автономная некоммерческая организация социально-медицинского обслуживания «Доброе Сергиево»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Одинокие люди старше 70 лет, родственники тяжелобольных людей старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Санкт-Петербург

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1260 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, грантовая поддержка

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать единую систему заботы об одиноких и тяжелобольных людях старшего возраста, улучшить качество их жизни.

ЗАДАЧИ

- Создать местное сообщество лидеров мнений, социальных организаций, органов власти и волонтеров для помощи людям старшего возраста.
- Обеспечить консультационную поддержку родственников, ухаживающих за тяжелобольными людьми старшего возраста.
- Привлечь и обучить «серебряных» волонтеров.
- Сделать комплексную помощь частью общественной культуры.



Юлия Витикер,
директор
АНО «Доброе Сергиево»

Изначально практика «Круг добра» создавалась для помощи старшему поколению, но со временем стало понятно, что проект представляет собой нечто большее. Он формирует вокруг себя маленькую экосистему, где важен каждый. Мы опираемся на возможности и потребности людей, потому что только так можно эффективно оказывать и получать помощь.

МЕХАНИКА

В АНО «Доброе Сергиево» часто поступают запросы, которые благотворительная организация не может решить быстро или самостоятельно. Чтобы охватить как можно больше людей старшего возраста, нуждающихся в помощи, в 2023 году в учреждении был запущен проект «Круг добра». Авторы практики создали единую систему заботы. Она включает в себя SOS-платформу в «Телеграме» для быстрого реагирования и помощи людям старшего возраста, а также горячую линию для приема обращений.

Проект позволяет участникам получить вещевую и бытовую помощь, принять участие в досуговых и оздоровительных мероприятиях, проконсультироваться по медицинским и юридическим вопросам.

Благодаря команде проекта необходимая поддержка будет оказана в самые короткие сроки: от нескольких часов до двух дней.

Чтобы получить помощь, участнику нужно направить обращение в «Телеграм» или позвонить на горячую линию. Команда проекта обработает заявку, обсудит возможные варианты комплексной поддержки, при необходимости привлечет дополнительные ресурсы и окажет помощь.

Направления проекта:

- Вещевая помощь «Благосэконд».
- Предоставление технических средств реабилитации.
- Консультационная помощь: медицинская, социальная, юридическая, психологическая и духовная поддержка, в том числе для родственников тяжелобольных людей старшего возраста.
- Помощь в быту, мелкие ремонтные работы.
- Временное размещение в учреждении социального ухода.
- Комната здоровья: ЛФК, занятия на тренажерах, физиопроцедуры.
- Досуговые мероприятия и кружки.
- Бесплатные билеты на концерты или в театры.
- Бесплатный проезд на такси для маломобильных людей старшего возраста.
- Помощь проживающим в приютах.
- Акции «Елка желаний» и «Мечты невидимых стариков».

Проект объединяет ресурсы:

- Представителей органов местного самоуправления: депутатов по социальной политике, участковых.
- Представителей благотворительных сообществ: фондов помощи и экологических проектов.
- Представителей местного церковного сообщества.
- Представителей бюджетной сферы: школ, детских садов, почты и медицинских учреждений.
- Бизнеса и активных местных жителей, в том числе волонтеров «серебряного» возраста.

В проекте участвует команда из 15 «серебряных» добровольцев. Их адаптацией занимаются сотрудники АНО «Доброе Сергиево». Они знакомят волонтеров со всеми направлениями деятельности и предлагают попробовать свои силы в любом из них.

Для новых добровольцев проводится инструктаж по особенностям взаимодействия с благополучателями, навыкам работы в мессенджерах и с интернет-платформой сообщества.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Формирование команды практики.
- Заключение договоров о сотрудничестве.
- Подготовка интернет-площадки, распределение зон ответственности между командой проекта.
- Информационная кампания для привлечения участников проекта.

2. Основной (3 месяца):

- Обработка запросов, поступающих на горячую линию.
- Модерация телеграм-чата.
- Ведение и продвижение соцсетей проекта.
- Координация работы практики.
- Оказание помощи одиноким и тяжелобольным людям старшего возраста по направлениям проекта.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор данных и анализ результатов проекта.
- Сбор и оформление кейсов и отзывов участников.
- Подготовка финального отчета.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материальные:

- Помещение пункта проката технических средств реабилитации.
- Помещение благотворительного магазина.
- Помещение офиса.
- Помещения комнаты здоровья и проведения досуговых занятий.

Технические:

- Цифровая техника: смартфоны, ноутбуки, МФУ.
- Технические средства реабилитации.
- Оборудование комнаты здоровья: массажное кресло, кардиодорожка, велотренажер, аппараты для поддержания здоровья, смарт-ТВ.

Кадровые:

- 2 социальных работника.
- 15 волонтеров.
- Психолог.
- Священники.
- Специалисты иных ведомств: сотрудники ЖКХ, врачи, участковый, сотрудники почты, сотрудники детских садов и школ, представители благотворительных организаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 480 человек старшего возраста получили помощь за 2,5 года работы проекта.
- Более 1500 консультаций проведено в офлайн- и онлайн-формате для родственников тяжелобольных людей старшего возраста.
- 15 волонтеров старшего возраста участвуют в проекте на постоянной основе.

Качественные:

- Налажена система быстрого реагирования на запросы одиноких и тяжелобольных людей старшего возраста.
- Объединены усилия лидеров мнений, социальных организаций, органов власти и волонтеров для помощи старшему поколению.
- Созданы условия для выявления «невидимых» старших и их потребностей.
- Помощь старшим стала социальной нормой местного сообщества.

Служба быстрого реагирования

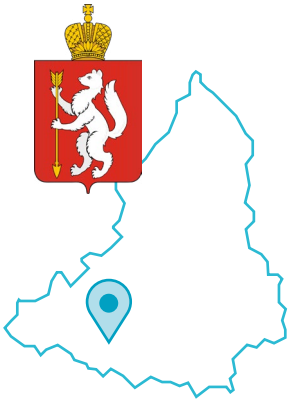


ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как организовать своевременную комплексную помощь людям старше 65 лет, получающим социальный уход на дому?

#Волонтерство

Практика помогает старшему поколению вовремя получить поддержку и медицинскую помощь. Людей 65+ обеспечивают тревожной кнопкой — в любой момент они могут связаться с координатором проекта, который решит их проблему или подключит соцработников и экстренную службу.



ОРГАНИЗАТОР
Межрегиональный благотворительный общественный фонд «Екатеринбургский еврейский культурный центр “Менора”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 65 лет, получающие социальный уход на дому

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Свердловская область, г. Екатеринбург

ОХВАТ ПРАКТИКИ
177 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Грантовые средства и благотворительные пожертвования

СРОК ПОДГОТОВКИ
5 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Снизить риск развития хронических заболеваний и увеличить продолжительность жизни людей старше 65 лет, получающих социальный уход на дому.

ЗАДАЧИ

- Продлить возраст активного долголетия участников проекта.
- Обеспечить работу «тревожных» браслетов и непрерывный контроль за самочувствием старшего поколения.
- Привлечь в проект интеллектуальных волонтеров — врачей.
- Снизить эмоциональную напряженность людей 65+, дать им чувство защищенности.

Ирина Гуткина,
директор
МБОФ «Екатеринбургский еврейский культурный центр “Менора”»



Использование «тревожных» браслетов — инициатива, которая позволяет старшему поколению быть на связи с работающей социальной организацией и вовремя получать поддержку. Иногда работа координаторов спасает людям жизнь. Однако подопечным не всегда нужна медицинская помощь. Порой с ними достаточно поговорить, успокоить и дать понять, что мы рядом.

МЕХАНИКА

С возрастом потребность человека в помощи и медицинском уходе становится выше. Чтобы поддержать здоровье людей старше 65 лет, в Екатеринбурге создали практику «Служба быстрого реагирования».

С 2024 года сотрудники МБОФ «Екатеринбургский еврейский культурный центр “Менора”» обеспечивают людей старшего возраста браслетами с тревожной кнопкой. При получении сигнала с устройства координатор социальной службы сразу звонит подопечному и узнает, что случилось.

Возможными причинами обращений могут стать плохое самочувствие, проникновение в квартиру посторонних, чрезвычайные ситуации (прорвало трубу, в квартире запах газа). В зависимости от проблемы координатор звонит родственникам, подключает экстренные службы, направляет по адресу благополучателя патронажного работника или волонтера. В результате подопечный получает нужную помощь и поддержку.

Освоить новое техническое устройство в старшем возрасте непросто. Чтобы научить подопечных пользоваться тревожными кнопками, авторы проекта разработали методические материалы и организовали для участников проекта обучение.

Проект поддерживает команда из 70 волонтеров:

- 25 человек доставляют браслеты и учат благополучателей пользоваться ими.
- 35 человек помогают подопечным решать вопросы, не связанные с медицинской помощью.
- 10 человек (квалифицированный медицинский персонал) консультируют по вопросам здоровья.

Для добровольцев разработаны методические материалы «Регламент для волонтеров по общению с пожилыми подопечными». Все добровольцы прошли инструктаж по взаимодействию с участниками проекта.

Также авторы проекта провели 4 обучающих семинара по использованию «тревожных» браслетов для социальных работников и родственников подопечных.

С помощью фандрайзинга в проект привлечены:

- Волонтеры с медицинским образованием: врачи частной клиники «Реабилитация доктора Волковой» и интеллектуальные врачи-волонтеры.
- Средства на оплату дополнительных часов патронажа и средства на оплату связи.

За 12 месяцев работы стало понятно, что практика улучшила работу всей социальной системы и доказала свою эффективность. Во время работы возникали экстренные случаи, когда быстрая реакция координатора позволила сохранить людям жизнь.

Практика «Служба быстрого реагирования» решила проблему несвоевременного обращения за помощью со стороны людей старшего возраста. Сейчас подопечные получают поддержку при первой необходимости и реже обращаются к врачам скорой помощи.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (5 месяцев):

- Покупка тревожных кнопок.
- Поиск и привлечение интеллектуальных волонтеров.
- Разработка методических материалов.
- Формирование рабочей волонтерской группы.
- Информирование и обучение волонтеров, социальных работников и родственников подопечных.
- Адресная доставка оборудования благополучателям, подключение и обучение пользователей при помощи социальных работников, волонтеров и родственников.

2. Основной (6 месяцев):

- Привлечение частных средств на оплату дополнительных часов патронажа.
- Обработка сигналов и помощь людям старшего возраста.
- Фиксация фактов оказания помощи и результатов.
- Сбор обратной связи.

3. Заключительный (1 месяц):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Браслеты с тревожными кнопками.
- Транспорт для выездных бригад.
- Мобильный телефон и рабочее место для координатора социальной службы.

Кадровые:

- Руководитель (организатор) проекта.
- Координатор социальной службы.
- Социальные работники.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 107 человек старшего возраста получили тревожные кнопки в 2024 году.
- 70 волонтеров участвуют в проекте.
- На 15% сократилось число вызовов скорой помощи среди участников проекта.
- 29 участников сохранили жизнь благодаря вовремя оказанной медицинской помощи.

Качественные:

- Участники проекта отметили снижение эмоциональной напряженности.
- Улучшилось качество жизни людей старшего возраста.

Будьте здоровы



Как продлить возраст активного долголетия с помощью физиотерапии?

В Энгельсском доме-интернате для лечения постояльцев используют передовое физиотерапевтическое оборудование. Старшее поколение и люди с ОВЗ проходят медицинские процедуры для сохранения подвижности, уменьшения болевых ощущений и укрепления общего состояния здоровья.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение Саратовской области «Энгельсский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста и с инвалидностью, получающие социальные услуги в стационарной форме

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Саратовская область, г. Энгельс

ОХВАТ ПРАКТИКИ
785 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Добиться наилучшего результата в лечении заболеваний старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья с помощью физиотерапии.

ЗАДАЧИ

- Снизить количество случаев госпитализации старшего поколения и людей с ОВЗ, проживающих в доме-интернате.
- Улучшить качество и увеличить продолжительность жизни участников.
- Организовать для подопечных лечебные, восстановительные и профилактические процедуры.
- Организовать мероприятия по подготовке и повышению квалификации врачей и среднего медицинского персонала в области физиотерапии.
- Внедрить в работу учреждения новые методы физиотерапии.

МЕХАНИКА

Хронические заболевания и чувство немощности сильно снижают качество жизни старшего поколения и людей с ОВЗ, проживающих в условиях дома-интерната. В то же время каждый человек хочет быть социально активным, востребованным и мобильным.

С началом работы практики «Будьте здоровы» подопечные ГАУ СО «Энгельсский дом-интернат для престарелых и инвалидов» получили доступ к современным технологиям физиотерапии. Для участников проекта разработан комплекс процедур для сохранения здоровья, реабилитации и восстановления утраченных функций.

Особое внимание в этой системе уделяется физиотерапии. Она помогает справиться с болезнями, замедлить процессы старения, сохранить подвижность и высокое качество жизни.

В 2022 году в рамках федерального проекта «Старшее поколение» в ГАУ СО «Энгельсский дом-интернат для престарелых и инвалидов» открылся новый жилой корпус на 68 койко-мест. Комнаты благоустроены как уютные мини-квартиры для одного-двух человек.

Сергей Сафошкин,
директор ГАУ СО «Энгельсский дом-интернат для престарелых и инвалидов»



Физиотерапия — не только отличный способ помочь старшему поколению справиться с физическими недугами, но и метод борьбы с одиночеством и плохим настроением. Оптимизм и отсутствие тягостных мыслей — залог крепкого здоровья в зрелом возрасте. Мы продолжаем внедрять в работу новые технологии физиотерапии, чтобы повысить качество жизни наших подопечных.

В новом здании открыли 2 физиокабинета с новейшим оборудованием, где для участников практики проводятся следующие процедуры:

- **Озонотерапия** — лечит диабет, астму, заболевания суставов и спины, служит для профилактики ОРЗ, ОРВИ и коронавируса.
- **Гипокситерапия** — новое направление современной медицины, которое способствует продлению активного долголетия за счет вдыхания пациентами особых газовых смесей, похожих на горный воздух. Метод долгое время оставался в разработке закрытых научных учреждений, а теперь доступен жителям дома-интерната.
- **Прессотерапия** — снимает отеки, тяжесть и боль в ногах, улучшает работу организма и замедляет процессы старения.
- **ВЛОК-терапия** — внутривенное облучение крови лазером. Метод практически не имеет противопоказаний и подходит всем: от детей до людей старшего возраста. Процедура помогает при лечении сердечно-сосудистой системы, дыхательных патологий, системы ЖКТ.

В 2023 году в главном корпусе дома-интерната открыли еще 4 кабинета с современным физиотерапевтическим оборудованием. Появилась установка **«Магнитотурботрон Люкс»** для комплексного лечения и профилактики заболеваний. Также закуплены аппараты для роботизированной механотерапии рук и ног.

Лечение и методы физиотерапии подбираются для каждого человека индивидуально с учетом его возраста, хронических заболеваний и общего состояния здоровья.

Сегодня в доме-интернате проживают 785 человек, 37 из них перешагнули 90-летний рубеж. В прошлом году самой старшей жительнице исполнилось 102 года.

Благодаря высокому уровню социально-медицинских услуг показатель экстренной госпитализации проживающих снизился на 52%.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Ремонт и оборудование помещений в соответствии с техническими требованиями по установке физиотерапевтического оборудования.
- Закупка и установка физиотерапевтического оборудования.
- Обучение персонала.
- Оценка физического состояния пациентов.
- Разработка плана реабилитации пациентов с хроническими заболеваниями, последствиями инсультов, инфарктов, травм.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение физиотерапевтических процедур, контроль за выполнением врачебных назначений.
- Контроль правильности проведения физиотерапевтических процедур, эксплуатации оборудования, соблюдения правил техники безопасности и охраны труда средним и младшим медицинским персоналом.

3. Заключительный (1 месяц):

- Оценка эффективности лечения.
- Сбор данных и анализ результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Оборудование кабинетов для проведения медицинских процедур.
- Физиотерапевтические аппараты и установки: «Магнитотурботрон Люкс», «Полимаг-02М», OXYTERRA, «Медозонс БМ-03», «Лазмик», «Амплипульс-5», УЗТ-1 «Медтеко», «Робот Перчатка», FLEX FLEX F01, FLEX FLEX F03, «Полюс 2М», аппараты прессотерапии.

Кадровые:

- Врачи.
- Младший и средний медицинский персонал.
- Социальные работники.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 785 людей старшего возраста и с ОВЗ приняли участие в проекте с мая 2022 года.
- 79 560 процедур выполнено.
- 11 сотрудников повысили квалификацию в области физиотерапии.
- На 52% снизился показатель экстренной госпитализации проживающих.

Качественные:

- Улучшились состояние здоровья и качество жизни участников.
- Повысилась эффективность лечения хронических заболеваний, участники стали реже нуждаться в медикаментозной терапии.
- В работу учреждения внедрены инновационные методы физиотерапии.

Реабилитационно-досуговый центр для людей старшего возраста с деменцией



Как создать условия для поддержки семей, ухаживающих за людьми с деменцией?

#МентальноеЗдоровье

#ИнфраструктурноеРешение

Проект призван помочь людям старшего возраста с деменцией и оказать поддержку их близким. На базе специально созданного дневного реабилитационно-досугового центра люди старшего возраста с деменцией занимаются творчеством, нейрофитнесом, зарядкой, обучаются бытовым навыкам.



ОРГАНИЗАТОР
Реабилитационно-досуговый центр «Посиделки»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Семьи, ухаживающие за людьми старшего возраста с ментальными нарушениями (деменция, когнитивные нарушения); люди старшего возраста с когнитивными нарушениями

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Тюменская область, г. Тюмень

ОХВАТ ПРАКТИКИ
77 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
9 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни людей старшего возраста с деменцией и их близких.

ЗАДАЧИ

- Стабилизировать состояние, снять тревожность и агрессивные проявления ментальных нарушений у участников практики. Поддержать социально значимые и бытовые навыки.
- Обеспечить присмотр за людьми старшего возраста с деменцией в то время, когда ухаживающие за ними близкие на работе, учебе или им нужен отдых.
- Поддержать семьи, ухаживающие за людьми старшего возраста с ментальными нарушениями, проконсультировать в вопросах подбора социальной и медицинской поддержки.
- Помочь в выстраивании благополучной атмосферы в семьях, ухаживающих за людьми с ментальными нарушениями.

МЕХАНИКА

Проект представляет собой дневной реабилитационно-досуговый центр для людей старшего возраста с деменцией и когнитивными нарушениями, вызванными инсультом, болезнью Альцгеймера, Паркинсона и другими состояниями.

Центр создан для поддержки семей, которые ухаживают за людьми старшего возраста с когнитивными нарушениями, помогая им сохранить баланс между заботой о близком человеке и собственной жизнью.

Участники проводят в центре весь день — с 9 до 19 часов. В течение дня они занимаются по специальной программе, направленной на улучшение физического и ментального здоровья. Она включает нейрофитнес, пальчиковую гимнастику, логические упражнения, творческие занятия, свободное общение и обучение бытовым навыкам, таким как сервировка стола, уборка поверхностей или использование средств гигиены. Также предусмотрены ежедневные прогулки, зарядка, трехразовое питание и тихий час. За каждым участником закреплены социальные работники, которые контролируют выполнение режима дня, проводят занятия и при необходимости следят за приемом лекарств.

Евгений Юрьевич,
директор и соучредитель
РДЦ «Посиделки»



Наш центр помогает сохранить качество жизни всей семьи. Более 70 семей уже получили поддержку: люди старшего возраста занимаются реабилитацией и творчеством, а их близкие могут работать или отдохнуть. Результаты впечатляют: улучшение ментального здоровья у всех участников, восстановление речи у двух человек, трое стали более самостоятельными.

Центр предоставляет возможность родственникам, осуществляющим уход, временно отдохнуть, учиться или работать, зная, что их близкий находится в безопасности. Это помогает улучшить психологическую атмосферу в семье, снизить уровень стресса и способствует профилактике эмоционального выгорания.

Центр работает 6 дней в неделю, чтобы обеспечить максимальную доступность для семей. Посещение платное, решение об участии принимают родственники.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (18 месяцев):

- Анализ рынка и потребностей целевых аудиторий.
- Составление финансовой модели.
- Определение способа финансирования проекта.
- Поиск помещения, подходящего для реализации проекта.
- Приведение помещения в соответствие с требованиями нормативных документов.
- Покупка оборудования.
- Информирование населения и размещение рекламных материалов в СМИ (бесплатно) и соцсетях.

2. Основной (бессрочно):

- Заключение договора на питание.
- Заключение договора на трансфер.
- Заключение договоров на обслуживание.
- Работа центра и проведение реабилитационно-досуговых мероприятий.

3. Заключительный (бессрочно):

- Анализ эффективности работы центра (ведется на регулярной основе).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для организации центра.
- Мебель (диваны, кресла, столы, стулья, стеллажи и др.).
- Материалы для занятий (бумага, карандаши, краски, пластилин, пазлы, головоломки, мячи и др.).

Кадровые:

- Специалисты различных направлений: психолог, логопед, арт-терапевт, социальные работники (3 человека).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 77 семей получили поддержку в уходе за близким человеком.
- 2 подопечных снова начали разговаривать после 1 и 1,5 лет потери речи.
- 77 человек посетили центр, некоторые из них посещают его 3-й год по 6 дней в неделю.
- Для 3 человек создана безопасная среда дома, улучшены навыки самообслуживания для проживания дома с минимальной поддержкой.

Качественные:

- У всех подопечных центра улучшилось ментальное здоровье, что отмечают ухаживающие родственники и фиксируют лечащие врачи.

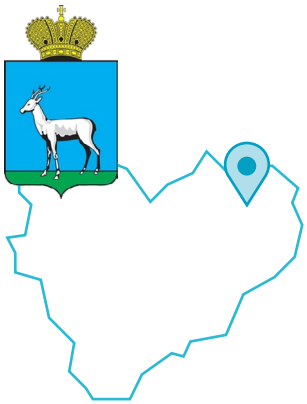
Поможем вернуться домой



Как помочь предотвратить пропажи людей старшего возраста с когнитивными нарушениями?

#МентальноеЗдоровье

Проект помогает предотвратить пропажи людей старшего возраста с когнитивными нарушениями. В рамках проекта старшее поколение обучают навыкам ориентации на местности, а социальные работники учатся использовать инновационные технологии для профилактики пропаж людей 60+.



ОРГАНИЗАТОР
Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения Северного округа»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 60 лет с возрастными когнитивными изменениями, деменцией и подозрением на деменцию

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Самарская область, Шенталинский район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
239 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предотвратить пропажи людей старшего возраста с возрастными когнитивными нарушениями и повысить уровень их безопасности.

ЗАДАЧИ

- Повысить профессиональные компетенции сотрудников отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Шенталинский Самарской области.
- Организовать обученными сотрудниками работу по профилактике пропажи людей 60+, состоящих на надомном социальном обслуживании.
- Обеспечить благополучателей проекта с дезориентацией в пространстве и зафиксированными случаями ухода из дома браслетами с расширенными возможностями в виде измерения пульса и температуры тела, контролем падения и передвижения.
- Повысить информированность жителей муниципального района Шенталинский Самарской области о способах профилактики пропажи людей старшего возраста.

МЕХАНИКА

Социальные работники проходили обучение у специалистов ОМВД, осваивая методы профилактики пропаж и использование для этой цели современных технологий.

С людьми 60+ проводились еженедельные занятия для тренировки памяти, запоминания адресов и маршрутов. Для дополнительной защиты участников использовались браслеты с тревожной кнопкой, геолокацией и функциями мониторинга состояния здоровья.

Информационная кампания повысила осведомленность местных жителей о проблемах дезориентации и способах профилактики. Результаты проекта отслеживаются благодаря тестированиям и сбору отзывов.

После завершения проекта участники продолжают самостоятельно заниматься по разработанным методикам, а опыт тиражируется через вебинары для специалистов других регионов.

Светлана Кобина,
начальник отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Шенталинский Самарской области



Наш проект делает жизнь людей 60+ с когнитивными нарушениями безопаснее и спокойнее. Мы учим их ориентироваться в пространстве, помогаем запоминать важные маршруты и контакты, а еще выдаем специальные браслеты, которые всегда подскажут, где человек находится. Благодаря этому нам удалось предотвратить пропажи людей старшего возраста.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Обучение партнерами проекта сотрудников ОСОН в Шенталинском районе.
- Приобретение браслетов с тревожной кнопкой и расширенными возможностями в виде измерения пульса и температуры тела, контролем падения и передвижения подопечного.
- Изготовление для благополучателей проекта визиток с их контактными данными.

2. Основной (3 месяца):

- Проведение еженедельных занятий с людьми 60+ (упражнения, направленные на сохранение и улучшение памяти, заучивание и повторение адреса проживания, оказание помощи в запоминании основных маршрутов и ориентирования на местности).
- Размещение визиток благополучателей на верхней одежде, сумках.
- Проведение районной информационной кампании о проблемах дезориентации людей старшего возраста: распространение буклетов о способах профилактики, об использовании современных гаджетов и инноваций в предупреждении пропаж и поисках пропавших.

3. Заключительный (бессрочно):

- Проведение мониторинга результатов проекта: психологическое тестирование благополучателей, сбор отзывов, статистических данных.
- Тиражирование опыта внедрения практики: проведение вебинара для общественных организаций, специалистов учреждений социальной сферы, работающих в сфере заботы об одиноких людях старшего возраста.
- Проведение благополучателями самостоятельных занятий для поддержания и улучшения памяти.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения, оборудование, транспорт, средства для связи ЦСОН и привлеченных социальных партнеров.
- Браслеты с тревожной кнопкой и расширенными возможностями в виде измерения пульса и температуры тела, контролем падения и передвижения подопечного.

Кадровые:

- Социальные работники, специалисты по социальной работе, психолог.
- Партнеры — организации для проведения обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 416 занятий для сохранения и улучшения памяти проведено с благополучателями проекта.
- 27 сотрудников повысили профессиональные компетенции по направлению профилактики пропажи пожилых людей.
- 194 человека старшего возраста охватила практика, 3 браслета введены в использование.
- 150 буклетов создано в рамках информационной акции о способах профилактики, использовании современных гаджетов в предупреждении пропаж.

Качественные:

- За время реализации проекта не зафиксировано новых случаев пропаж пожилых людей.

Там, где кончается асфальт



Как оказать помощь людям старшего поколения, живущим в отдаленных сельских поселениях?

#Сообщества

Сельские поселения Отрадненского района — труднодоступная горная местность, где нет достаточной социально-медицинской и дорожной инфраструктуры. Практика помогает людям старшего возраста получить социальную и бытовую помощь, посещать нужных врачей, наладить общение и досуг.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Отрадненский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста и с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Краснодарский край, Отрадненский район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
863 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать повышению качества жизни людей старшего возраста, живущих в труднодоступных сельских поселениях.

ЗАДАЧИ

- Выявить потребности в социальной, медицинской, бытовой и иной помощи людей старшего возраста — получателей социальных услуг центра.
- Разработать механику оказания нужной помощи.
- Обеспечить благополучателей своевременной медицинской поддержкой, лекарственными средствами, техническими средствами реабилитации, бытовой помощью.
- Организовать культурно-просветительские мероприятия в населенных пунктах, где живут благополучатели.
- Организовать и провести обучение по защите от мошеннических действий и основам безопасного поведения в быту.

МЕХАНИКА

Практика «Там, где кончается асфальт» адресована наиболее уязвимому сегменту благополучателей Отрадненского КЦСОН — людям старшего поколения и с ОВЗ, живущим в наиболее отдаленных сельских поселениях муниципального района.

Жители маленьких хуторов, поселков, отдаленных станиц не имеют оперативного доступа к медицинским услугам. Поликлиника и больница расположены в районном центре, фельдшерско-акушерские пункты есть не везде.

Ольга Галушко,
специалист по социальной работе ГБУСО КК «Отрадненский КЦСОН»



Мы приезжаем не просто с лекарствами или продуктами — мы помогаем людям, живущим в отдаленных селах, оставаться в своем доме, в привычной среде, рядом с теми, кого они знают и любят. А это не менее важно, чем любая помощь.

Горная местность не обеспечена достаточной дорожно-транспортной инфраструктурой, поэтому добраться до районного центра за медицинской помощью или лекарствами требует от людей зрелого возраста или людей с ОВЗ больших усилий, особенно в непогоду.

Чтобы помочь жителям получать нужные услуги и помощь вовремя и в целом повысить качество их жизни, была разработана специальная программа.

Механика

- Для оптимизации работы и эффективной помощи социальный работник составляет график посещения людей, живущих в одном населенном пункте. Специалист привозит подопечным лекарства из районного центра и нужные продукты, которых нет в наличии в местном магазине.
- Для прохождения диспансеризации, вакцинации действуют выездные «Мобильные бригады». Людям старшего возраста помогают добраться в поликлинику и обратно домой (групповые выезды).

- Людям, которые перенесли травмы, операции или имеют инвалидность, выдают во временное пользование технические средства реабилитации до получения постоянных средств в социальном фонде.
- По необходимости оказывается бытовая помощь (уборка дома, стирка, приготовление еды, обеспечение дровами, доставка воды и еды и т. д.).
- Не реже раза в 3 месяца к каждому получателю услуг выезжает специалист по социальной работе и проверяет качество обслуживания.
- Регулярно с представителями старшего поколения проводятся беседы на темы поддержания здорового образа жизни, профилактики заболеваний, противодействия мошенническим действиям и действиям в случаях жестокого обращения со стороны родственников или других лиц.
- Чтобы разнообразить досуг, устраиваются посиделки у дома вместе с людьми старшего возраста и их соседями. Тематика каждой встречи разная, включает шашечные, шахматные турниры, кулинарные конкурсы, вечера рукоделия и старинной песни.
- Активным и мобильным людям старшего возраста помогают посещать праздничные мероприятия и концерты, путешествия в рамках социального туризма.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Опрос жителей — людей старшего возраста и с инвалидностью.
- Оформление на социальное обслуживание нуждающихся лиц.
- Распределение социальных работников по участкам обслуживаемой территории.
- Составление графиков посещения социальным работником получателей услуг.

2. Основной (1 год):

- Организация диспансеризации и вакцинации.
- Организация культурно-просветительских мероприятий.
- Проведение бесед и раздача памяток информационного характера не реже 2 раз в месяц.
- Контроль качества предоставляемых услуг.

3. Заключительный (1 месяц):

- Анализ проделанной работы.
- Составление отчетной документации.
- Сбор предложений по улучшению качества обслуживания.
- Планирование следующего периода с учетом анализа результатов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Транспорт для поездок.
- Материалы для организации культурно-досуговых мероприятий (шашки, шахматы, посуда и оборудование для кулинарных конкурсов и т. д.).
- Информационные памятки.
- Площадки для проведения мероприятий.

Кадровые:

- Социальные работники.
- Водители.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 863 человека охвачены практикой с 2022 по 2024 год.
- На 30% сократилось количество экстренных вызовов скорой помощи и госпитализаций в поселениях, охваченных практикой.
- На 67% сократилось количество письменных обращений от жителей отдаленных сел в связи с оперативным выявлением запросов социальными работниками.
- В 2 раза увеличилось количество участников «Посиделок у дома» за 2 года реализации практики.
- На 10% выросло количество людей, ведущих здоровый образ жизни, за 5 лет реализации практики.

Качественные:

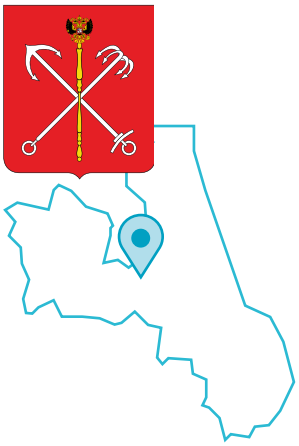
- Улучшилось физическое и психоэмоциональное состояние людей старшего возраста, участвующих в практике.
- Повысился уровень их осведомленности о способах противостояния мошенническим действиям.
- Наладились социальные связи и добрососедские отношения между односельчанами.
- Люди зрелого возраста стали ответственно относиться к своему здоровью.

Бережное движение



Как сделать реабилитацию людей с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата более эффективной?

Реабилитация маломобильных людей старшего возраста зачастую требует много усилий от самого пациента и специалиста. Потолочная рельсовая система облегчает процесс тренировок, снимает нагрузку на пока ослабленное тело и помогает восстанавливать утраченные навыки и функции.



ОРГАНИЗАТОР
Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное учреждение социального обслуживания «Дом-интернат для престарелых и инвалидов №1»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата и нуждающиеся в медицинской реабилитации

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Санкт-Петербург

ОХВАТ ПРАКТИКИ
50 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить эффективность и скорость реабилитации людей старшего возраста и с инвалидностью, имеющих нарушения работы опорно-двигательного аппарата.

ЗАДАЧИ

- Восстановить двигательную активность человека в максимально полном объеме.
- Компенсировать последствия его гиподинамии.
- Восстановить утраченные после перенесенных тяжелых болезней или травм навыки или функции организма.
- Способствовать развитию компенсаторных механизмов или стимулировать работу поврежденной системы, органа, функции.
- Уменьшить риск падения и вторичной травматизации пациента.
- Снизить нагрузку на медицинский и вспомогательный персонал.

МЕХАНИКА

Практика «Бережное движение» направлена на реабилитацию маломобильных людей, которые живут в доме-интернате, с помощью потолочной рельсовой системы. Она помогает людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата восстановить навыки ходьбы и повысить уровень самостоятельности.

Система представляет собой монорельс, закрепленный на потолке помещений, где проходят реабилитационные занятия и оказываются социальные услуги. К нему крепятся подъемные блоки, поддерживающие пояса и сетки, которые фиксируют человека и помогают ему безопасно передвигаться. Управление подъемом и перемещением осуществляется с пульта.

Главное преимущество — возможность частичной или полной разгрузки веса тела пациента при проведении занятий. Это позволяет начать тренировки на самых ранних этапах реабилитации, когда мышцы еще ослаблены, а самостоятельное передвижение невозможно или затруднено. Надежная фиксация исключает риск падений и травм, что особенно важно для людей преклонного возраста.

Система помогает людям с ограниченной мобильностью:

- Подниматься из положения лежа в положение сидя.
- Сидеть, вставать и сохранять равновесие в этих позициях.
- Передвигаться по комнате с разной степенью поддержки и, соответственно, с постепенным повышением нагрузки на ноги.
- Перемещаться по комнате с использованием тростей и ходунков.



Светлана Морозова,
заведующая отделением СПб ГБСУСО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов №1»

Для человека, который долгое время проводит в постели, первый уверенный шаг — это не просто движение, это возвращение к жизни. Мы не просто тренируем мышцы — мы возвращаем людям уверенность, самостоятельность и надежду на восстановление прежней активности.

Применение рельсовой системы позволяет совершать безопасные контролируемые движения во всех 3 плоскостях, в которых человек перемещается во время движения. Механизм помогает тренировать ходьбу (в том числе в сторону и назад), подъем/спуск по лестнице, баланс, перемещение из положения сидя в положение стоя, приседания и выпады.

Содержание, продолжительность и сложность занятий подбираются индивидуально. Уже через 2–3 месяца индивидуальных тренировок с частотой 3–4 раза в неделю у многих пациентов улучшаются:

- навыки ходьбы и передвижения с опорой;
- способность изменения и поддержания положения тела в пределах кровати;
- общая двигательная активность.

В свою очередь, восстановленная подвижность, в частности в пределах кровати, позволила предотвратить риски нарушения общей двигательной активности, образования пролежней, проблемы с пищеварением, потерю мышечной массы и силы, нарушения сна.

Использование потолочной рельсовой системы существенно облегчает процесс тренировки не только для человека с ОВЗ, но и для специалистов, которые с ними работают. Система автоматизированная, проста в управлении, для работы с ней достаточно 1 специалиста. Занятия проводит инструктор по ЛФК или средний медицинский персонал, прошедший обучение.

Данный метод реабилитации помогает маломобильным людям не только восстанавливать физическую активность, но и улучшать качество жизни, возвращая им уверенность в движении.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Разработка концепции целевой модели двигательной реабилитации.
- Определение параметров динамической потолочной рельсовой системы.
- Подготовка локальных нормативных актов, утверждение методики применения системы.
- Определение поставщика и установка системы.
- Организация обучения сотрудников.
- Ввод системы в эксплуатацию.

2. Основной (бессрочно):

- Реабилитация подопечных дома-интерната с использованием потолочной системы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Потолочная рельсовая система.

Кадровые:

- Инструктор по ЛФК.
- Медицинская сестра.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- От 25% до 50% составило повышение уровня мобильности пациента в доменах МКФ (Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья) d415 (поддержание положения тела), d450 (ходьба), d465 (передвижение с использованием ТСР).

Качественные:

- Благодаря применению практики сократились трудозатраты специалистов, оказывающих социально-медицинские услуги.
- Повысился уровень безопасности пациентов при проведении реабилитации.
- Повысился уровень независимости пациентов, улучшилось их психоэмоциональное состояние.
- У участников практики отмечено восстановление навыков естественной ходьбы и утраченных после перенесенных тяжелых болезней или травм навыков и функций организма.

Резиденция для людей старшего возраста



Как помочь людям старшего возраста, живущим не в семьях, почувствовать себя дома?

#ИнфраструктурноеРешение #Сообщества

Практика создана, чтобы окружить старших, живущих в учреждениях сопровождаемого проживания, домашней заботой и уютом, общением и возможностью заниматься любимыми делами.



ОРГАНИЗАТОР
Индивидуальный предприниматель Соколова Марина Сергеевна

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, нуждающиеся в сопровождаемом проживании

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Волгоградская область, Волжский муниципальный район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
150 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, оплачиваемое проживание

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста, нуждающихся в сопровождаемом проживании, создать условия для их социализации.

ЗАДАЧИ

- Организовать комфортные условия для проживания людей «серебряного» возраста.
- Создать условия для профилактики возрастных заболеваний участников практики.
- Обеспечить необходимый медицинский уход и регулярный контроль за здоровьем подопечных.
- Обеспечить разнообразный досуг жителей резиденции с помощью регулярных развлекательных мероприятий.

Марина Соколова,
индивидуальный предприниматель, создатель практики



Наша задача — не просто окружить человека заботой, а помочь ему сохранить активность и интерес к жизни. Мы создаем не просто место для проживания — мы создаем дом, в котором человек чувствует себя в кругу своих, где есть внимание, поддержка и живое общение. В таком доме можно не только жить, но и радоваться жизни.

МЕХАНИКА

Проект «Резиденция для людей старшего возраста» возник благодаря личной истории ее основательницы. Марина Соколова узнала об одинокой пожилой женщине, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, и предложила ей жить в своем доме. Так родилась идея создания резиденции — дома сопровождаемого проживания для старших.

Суть практики — обеспечить каждому подопечному чувство, что он живет у себя дома, добавить ненавязчивую заботу профессионалов и наполнить жизнь людей старшего возраста яркими событиями, интересным досугом, общением и умеренной физической нагрузкой.

Сейчас в деревне для людей старшего возраста, находящейся в экологически чистом месте Среднеахтубинской поймы Волги, построен дом для сопровождаемого проживания, планируется строительство следующего.

Как работает резиденция

Проживание в резиденции возможно на коммерческой основе на разный срок: от коротких заездов до постоянного проживания. Все бытовые вопросы (уборка, приготовление еды, стирка) решает персонал.

Для жителей дома обеспечены уход и медицинское сопровождение круглосуточно.

Важную роль играют окружающая среда и возможность реализовать себя в любимых занятиях. Жители резиденции занимаются садоводством, участвуют в настольных играх, вечерах песен под гармонь. Специалисты проводят занятия по профилактике деменции и других возрастных изменений: тренировка памяти, моторики, творческие занятия, ЛФК и дыхательная гимнастика.

Групповые и индивидуальные встречи проходят дважды в неделю. Каждый цикл длится 8 недель, после чего оцениваются результаты. Занятия ведут психологи, социальные работники, инструкторы ЛФК, которые используют различные методы и форматы работы: арт-терапию, мастер-классы по навыкам общения и самопрезентации и другие.

Присутствие на занятиях необязательное, проживающие при желании могут остаться у себя в комнате и побыть одни, отдохнуть, однако большинство жителей резиденции с удовольствием участвуют в мероприятиях.

Ключевая задача практики — не просто организовать сопровождаемое проживание и уход, а создать максимально комфортные условия, чтобы участники чувствовали себя жителями не пансионата, а уютного дома, расположенного в небольшой деревне. Резиденция — это не просто место для проживания, а возможность для людей старшего возраста сохранить активность, общение и радость жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Исследование потребностей целевой аудитории и изучение лучших практик.
- Формирование концепции резиденции, определение ее миссии, целей и задач практики.
- Выбор места, где будет расположен дом/дома, проектирование и создание помещений с зонами для активностей.
- Разработка программы услуг резиденции, включающей уход и медицинское сопровождение, мероприятия по социализации и поддержанию ментального и физического здоровья.
- Набор квалифицированных специалистов и обучение.
- Разработка стратегии привлечения клиентов и взаимодействие с ними.

2. Основной (бессрочно):

- Торжественное открытие резиденции, проведение пробного месяца для клиентов.
- Организация сопровождаемого проживания для людей старшего возраста.

3. Заключительный (раз в 3–6 месяцев):

- Сбор обратной связи и оценка качества услуг.
- Корректировка программы на основе анализа обратной связи.
- Поиск новых возможностей развития практики, инвесторов, партнеров.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 10 млн до 50 млн руб.

Материально-технические:

- Помещения для проживания и занятий.
- Учебные материалы (раздаточные материалы, пособия).
- Оборудование (проектор, звукозапись).
- Оплата труда специалистов.

Кадровые:

- Психолог.
- Инструктор ЛФК.
- Медицинская сестра.
- Социальные работники.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 150 человек приняли участие в проекте за 2024 год.
- У 5% подопечных улучшилась речь.
- У 5% подопечных улучшились двигательные функции.
- У 30% подопечных улучшилось психоэмоциональное состояние.
- В 9 раз увеличился спрос на проживание в резиденции за 6 месяцев реализации практики.

Качественные:

- Повысилась социальная и физическая активность участников.
- Улучшилось качество жизни всех участников практики.
- По результатам проживания участники отметили улучшение навыков общения, повышение уверенности в себе.
- Также участники отметили позитивные изменения в личной жизни и отношениях с окружающими.

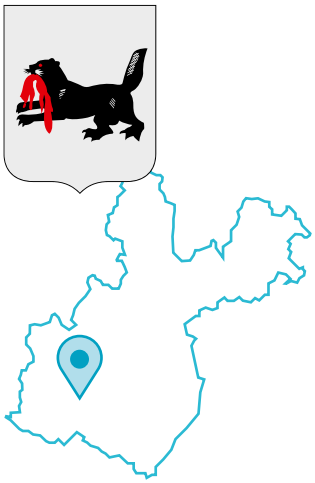
Добрососедское сообщество



Как включить людей старшего возраста в социальную жизнь и помочь им чувствовать себя нужными?

#Сообщества #Волонтерство

Сельская практика, направленная на поддержку старшего поколения, особенно одиноких людей, помогла не только обеспечить их необходимой социально-бытовой помощью, но и сплотить в сообщество, которое стало значимым участником общественной жизни села.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Общественная организация Тулунского района — территориальное общественное самоуправление деревни Булюшкина «Деревенька»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Сельские жители старшего возраста, в частности одинокие

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Иркутская область, Тулунский район, д. Булюшкина

ОХВАТ ПРАКТИКИ
126 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать решению проблемы социального одиночества людей старшего возраста, повысить качество их жизни и уровень удовлетворенности ею.

ЗАДАЧИ

- Организовать работу добрососедского центра «Забота» на базе местного культурно-досугового центра.
- Обеспечить одиноких людей старшего возраста, живущих в селе, необходимой социальной и медицинской помощью.
- Организовать досуг и полезную занятость старших односельчан.
- Вовлечь участников практики в активную жизнь поселения.
- Разработать индивидуальные маршруты участия и выстроить персонализированный подход, соответствующий интересам, состоянию здоровья и потребностям каждого.

МЕХАНИКА

Практика «Добрососедское сообщество» — это не просто инициатива по помощи старшему поколению, а настоящая система поддержки, помогающая преодолеть одиночество и объединяющая людей в полезной деятельности.

На базе культурно-досуговых центров, а также в партнерстве с территориальными общественными самоуправлениями в нескольких сельских поселениях созданы добрососедские центры «Забота». Их задача — помочь односельчанам возраста 55+ получить нужную социальную и медицинскую поддержку, организовать их занятость и досуг.

Особое внимание уделяется индивидуализации подхода: на основе «социальных паспортов» для каждого участника разрабатывается персональный маршрут участия в проекте. Он включает разные виды активности, учитывающие интересы, ограничения по здоровью и социальную ситуацию. Сбор «социальных паспортов», разработку индивидуального маршрута работы, мониторинг состояния здоровья и социального самочувствия благополучателей ведут волонтеры.

Фокусом практики стала задача познакомить старших жителей села друг с другом, сплотить их в единое сообщество и выстроить комплексную систему поддержки.

Инна Гильдебрант,
председатель ТОС «Деревенька»



Для нас важно, чтобы помощь не была обезличенной. Мы выстраиваем индивидуальный маршрут для каждого: кому-то важны беседа и внимание, кому-то — поездка в бассейн или участие в мастер-классе. Это не просто забота — это способ вернуть людям старшего возраста ощущение нужности и радость жизни.

В селе было очень много активных представителей старшего возраста, но все они не знали друг друга, были разрозненны, а помощь им оказывалась точечно или не оказывалась совсем. Главной целью стало восполнить дефицит общения старших и помочь им вновь почувствовать радость жизни.

Точкой притяжения является созданный в рамках практики добрососедский центр «Забота», где можно общаться и участвовать в мероприятиях.

Все мероприятия центра разделены на несколько направлений:

- **Социальный блок** — встречи, беседы, бытовая и хозяйственная помощь.
- **Хобби-блок** — рукоделие, садоводство, мастер-классы.
- **Оздоровительный и спортивный блок** — посещение бассейна, гимнастика.
- **Медицинская поддержка** — консультации специалистов, профилактические мероприятия.
- **Творческий блок** — посещение концертов, музыкальных вечеров.

Занятия в каждом блоке формируются так, чтобы каждый мог найти себе занятие по интересам, что позволяет охватить как можно больше представителей «серебряного» возраста. Все мероприятия выстроены таким образом, чтобы способствовать сплочению участников, совместной деятельности и решению творческих или социально значимых задач.

Влияние на сообщество

Практика помогла старшим не только получить поддержку, но и стать настоящим сообществом. В сельском поселении была создана разработанная специально под территорию и под потребности людей старшего возраста система заботы, построенная на индивидуальном подходе.

Помимо этого проект изменил отношение односельчан к старшему поколению. Участники практики не просто вновь почувствовали себя нужными, но и стали заметной силой позитивных преобразований в селе. Они активно участвуют в благоустройстве территории и общественных инициативах.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Изучение целевой группы практики (возраст, положение, состояние здоровья).
- Составление «социального паспорта» на каждого участника проекта.
- Разработка индивидуального маршрута участия в практике для каждого благополучателя.
- Закрепление взрослого волонтера — наставника.
- Распределение обязанностей между членами команды проекта.

2. Основной (4 месяца):

- Реализация мероприятий в соответствии с индивидуальным маршрутом участника.

3. Заключительный (2 месяца):

- Подведение итогов проекта.
- Планирование следующего цикла практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Транспорт для поездок участников практики.
- Материалы для творческих и оздоровительных занятий.
- Площадки для проведения мероприятий.

Кадровые:

- Волонтеры.
- Представители ТОС.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 69 человек старшего возраста получили социальную поддержку в 2024 году.
- 15 человек получили медицинскую поддержку в 2024 году.
- 2 отряда волонтеров по работе со старшими созданы.
- 5 пар отметили юбилейные даты свадеб.
- Создан добрососедский центр «Забота».

Качественные:

- Участники практики почувствовали свою востребованность и значимость для общества.
- Люди старшего возраста отметили улучшение психоэмоционального состояния.
- В селе появилось сообщество людей старшего возраста.
- Изменилось отношение односельчан к старшему поколению, их вкладу в общественную жизнь.

Безопасное долголетие



Как помочь людям старшего возраста освоить правила бытовой безопасности и защиты от мошенников?

#Сообщества #Волонтерство

«Безопасное долголетие» — проект для людей старшего возраста, который помогает защитить себя от мошенников, безопасно вести быт и правильно обращаться с лекарствами. Интерактивные занятия, тренинги и советы экспертов делают знания доступными и полезными в повседневной жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа — Югры «Геронтологический центр»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, проживающие в ХМАО-Югре

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Сургут

ОХВАТ ПРАКТИКИ
495 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предупредить виктимное поведение у людей старшего возраста и помочь им адаптироваться к современным реалиям, развить навыки безопасности и защиты от актуальных угроз: мошенничества, бытовых рисков, информационного давления.

ЗАДАЧИ

- Разработать и распространить сборник практических рекомендаций по организации безопасности жизнедеятельности старшего поколения.
- Повысить социальную активность людей старшего возраста.
- Сформировать у участников навыки преодоления провоцирующего поведения.
- Повысить уровень информированности старших в вопросах безопасного поведения в повседневной жизни, незнакомых и опасных ситуациях.

МЕХАНИКА

В современном мире, где мошенники становятся все изобретательнее, особенно важно знать, как не попасть в ловушку злоумышленников, уберечь себя и свое имущество, правильно действовать в сложных ситуациях.

Чтобы помочь людям старшего возраста освоить важнейшие навыки бытовой безопасности и защиты от мошенничества, в Сургуте (ХМАО-Югра) создали практику «Безопасное долголетие». В рамках проекта специалисты и приглашенные эксперты в доступной и интерактивной форме обучают людей 55+ основам безопасного поведения.

Это не сухие лекции, а живое общение, где участники получают практические советы и учатся применять их в реальной жизни. Ведущие моделируют ситуации, с которыми люди могут столкнуться при общении с незнакомцами: звонки от мошенников, сомнительные предложения, просьбы о деньгах. Они разбирают типичные ошибки и объясняют, как правильно реагировать.

Так люди старшего возраста учатся уверенно говорить «нет», не поддаваться давлению и манипуляциям. Специалисты полиции, банковской сферы, социальных служб делятся с участниками практики актуальной информацией и объясняют, как не стать жертвой преступников.

Важную роль в практике играют психологические тренинги, где участники разбирают схемы защиты от манипуляций, учатся сохранять эмоциональную устойчивость в нестандартных ситуациях.

Особый акцент авторы сделали на вопросах безопасности в быту, профилактике падений и травм, правилах хранения лекарств и защите личных данных. Все важные данные включены в сборник «Безопасность начинается дома» — это практические рекомендации по безопасному образу жизни, которые помогают быстро вспомнить ключевые правила и избежать рисков.

Евгений Кифорук,
директор БУ ХМАО-Югры
«Геронтологический центр»



В старшем возрасте особенно важно уметь распознавать опасности, предотвращать несчастные случаи в быту, защищаться от мошеннических действий, организовывать свое пространство. Знание некоторых простых правил в этой сфере помогает участникам практики обрести уверенность в себе и избежать возможных неприятностей.

К мероприятиям подключаются и «серебряные» волонтеры — активные люди 55+, которые делятся своим опытом и помогают другим осваивать новые знания. Их поддержка особенно ценна, ведь они говорят на одном языке с аудиторией, приводят примеры из жизни и вдохновляют окружающих.

«Безопасное долголетие» — это не просто набор полезных знаний, а реальная помощь в сохранении здоровья, финансов и душевного равновесия. Оснащенные нужными навыками, люди старшего возраста чувствуют себя увереннее и спокойнее.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Формирование рабочей группы практики.
- Анализ материально-технических ресурсов и потребности в дополнительном финансировании.
- Разработка сборника практических рекомендаций по организации безопасности жизнедеятельности для людей старшего возраста.

2. Основной (9 месяцев):

- Диагностическое исследование участников практики для выявления склонности к виктимному поведению.
- Проведение ежедневных занятий различной направленности по профилактике виктимного поведения.
- Организация информационно-просветительской работы посредством взаимодействия с социальными партнерами учреждения (правоохранительные органы, медицинские центры).

3. Заключительный (1 месяц):

- Подведение итогов практики.
- Тиражирование опыта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для проведения мероприятий, оборудованное мультимедийной и звуковой аппаратурой.
- Компьютерная и копировальная техника, расходные материалы.
- Канцелярские принадлежности, дидактические материалы.

Кадровые:

- Участие представителей правоохранительных органов в просветительских мероприятиях.
- Методическое сопровождение сотрудников БУ ХМАО-Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания» при разработке информационно-просветительских материалов.
- Проведение специалистами медицинских учреждений, центров здоровья лекций и практических занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- У 79% участников практики сформировались навыки безопасного поведения в нестандартных ситуациях.
- 320 людей старшего возраста освоили способы преодоления провоцирующего поведения.
- 175 человек ежегодно посещают психологические тренинги по профилактике виктимного поведения.

Качественные:

- Разработали сборник практических рекомендаций «Безопасность начинается дома».
- Люди старшего возраста стали лучше ориентироваться в ситуациях, представляющих угрозу жизни или личной безопасности.
- Все участники практики стали более социально активными, расширили круг общения.

Методика реабилитации людей с деменцией: Альцгеймер-кафе



Как улучшить качество жизни людей старшего возраста с деменцией и их близких?

#МентальноеЗдоровье #Волонтерство

Альцгеймер-кафе «Незабудка» — поддерживающее пространство для людей с деменцией и их близких. Музыка, мастер-классы, общение — все, чтобы получить позитивные эмоции и укрепить социальные навыки. Методика фонда «Альцрус» уже работает в 11 регионах России и за ее пределами.



ОРГАНИЗАТОР
Фонд помощи пациентам с деменцией и их семьям «Альцрус»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди с деменцией; люди, ухаживающие за людьми с деменцией

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Москва

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 2000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Регионы России

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей с деменцией и их близких за счет вовлечения в социум и преодоления существующих стереотипов в отношении ментального здоровья.

ЗАДАЧИ

- Оказать психологическую поддержку семьям, которые заботятся о близких с деменцией.
- Создать условия для социализации людей с деменцией.
- Разнообразить досуг для людей с деменцией.
- Привлечь внимание общественности к проблеме деменции.
- Объединить сообщество волонтеров и партнеров вокруг Альцгеймер-кафе.



Александра Щеткина,
президент фонда «Альцрус»

Альцгеймер-кафе «Незабудка» — это уникальный для России формат работы, который получил широкое распространение. Впервые он был внедрен в 2018 году в Москве как волонтерский клуб, а к 2025 году сеть выросла до 11 клубов в разных городах. Встречи в формате Альцгеймер-кафе доказали свою эффективность и востребованность среди семей с близкими с деменцией.

МЕХАНИКА

По данным ВОЗ, в мире насчитывается более 50 миллионов человек с деменцией, и ежегодно эта цифра увеличивается на 10 миллионов. В России, по данным Минздрава, проживают около 2 миллионов людей с болезнью Альцгеймера.

Деменция оказывает негативное влияние на память, поведение и социальные навыки человека. Из-за болезни люди часто оказываются в изоляции, а их родственники испытывают колоссальные эмоциональные и физические нагрузки. Одним из способов преодолеть эти сложности является создание комфортной среды для общения, творческой активности и отдыха.

Для повышения качества жизни самих людей с деменцией и их близких фонд «Альцрус» организовал уникальную практику «Методика реабилитации людей с деменцией: Альцгеймер-кафе».

Сами кафе получили название «Незабудка» и стали пространствами, где семьи могут отдохнуть, пообщаться, почувствовать поддержку и снизить уровень стресса. Проект стартовал в Москве в 2018 году, а с 2019 года практика начала распространяться по регионам России и за ее пределами.

Встречи организуются в дружеской атмосфере и включают несколько важных элементов: гостей встречают волонтеры, предлагаются чаепитие, музыкальная программа, песни и танцы, а также творческие мастер-классы, адаптированные под разные стадии деменции. Формат учитывает индивидуальные особенности участников, помогая им сохранять и развивать когнитивные и коммуникативные навыки.

Одна из важных задач Альцгеймер-кафе — профилактика выгорания у тех, кто ухаживает за людьми с деменцией. Родственники получают возможность поделиться опытом, найти единомышленников, узнать больше о методах ухода, почувствовать себя не одинокими в сложной ситуации.

Волонтеры, среди которых молодежь и «серебряные» добровольцы, играют важную роль в организации встреч, помогая гостям чувствовать себя комфортно.

За 6 лет практика значительно расширилась: Альцгеймер-кафе открылись в 11 регионах России, в том числе в таких городах, как Санкт-Петербург, Саратов, Калининград, Брянск, Челябинск, Архангельск.

В 2024 году первый клуб по российской методике появился в Белоруссии. Методика фонда «Альцрус» позволяет партнерам из разных регионов открывать клубы, следуя единым стандартам, что обеспечивает преемственность и облегчает задачу организаторам.

Одним из значимых преимуществ практики является ее доступность: встречи бесплатны для участников, а организация не требует значительных финансовых вложений. Благодаря этому модель можно тиражировать в других регионах и адаптировать для различных площадок, включая библиотеки и социальные учреждения.

Альцгеймер-кафе «Незабудка» — это важный шаг к формированию инклюзивного общества, где люди с деменцией не остаются в изоляции, а могут вести активную социальную жизнь.

Благодаря поддержке фонда «Альцрус», волонтеров и партнеров практика продолжает развиваться, привлекая все больше семей, которым важно ощущать заботу, понимание и иметь возможность оставаться частью общества.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (4 месяца):

- Сбор команды единомышленников.
- Проведение обучения по теме деменции (в фонде «Альцрус» онлайн, на других онлайн-курсах).
- Обучение по внедрению Альцгеймер-кафе у фонда «Альцрус» или самостоятельно (по видео и публикациям о практике в Интернете).
- Подбор доступной площадки для проведения встреч ежемесячно (кафе, клуб, библиотека, волонтерский центр и т. п.).
- Составление тематического плана встреч.
- Подбор ведущих мастер-классов и музыкантов, готовых на волонтерских условиях раз в месяц поддерживать людей с деменцией.
- Приобретение продуктов для чаепития (или поиск партнера, который сделает продуктовое пожертвование).
- Оповещение целевой аудитории.

2. Основной (на постоянной основе):

- Проведение мероприятий и встреч в Альцгеймер-кафе.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение на 1-м этаже с туалетом на 1-м этаже.
- Продукты для чаепития.

Кадровые:

- Команда организаторов (3 человека).
- Ведущие мастер-классов.
- Музыканты.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 15 клубов в разных городах работают по технологии Альцгеймер-кафе.
- Более 2 тысяч человек посещает Альцгеймер-кафе «Незабудка» в разных городах России.
- 3 библиотеки внедрили в свой план мероприятий Альцгеймер-кафе.
- Более 20 сюжетов о практике вышло в СМИ.

Качественные:

- Появился доступный метод реабилитации для людей с деменцией.
- Повысилась толерантность к людям с деменцией в обществе.
- Улучшилось качество жизни людей с деменцией и их близких.

Цифровой формат милосердия



Как повысить уровень самостоятельности старшего поколения с помощью технологии «умный дом»?

#МентальноеЗдоровье #Волонтерство

Практика адресована людям старшего возраста с ограниченными возможностями. Технологии «умный дом» и «голосовой помощник» облегчают повседневные задачи, дают возможность общаться, делиться опытом и чувствовать себя более уверенно в цифровом мире.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения «Мончегорский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Маломобильные и немобильные люди старшего возраста, проживающие в стационарном учреждении

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Мурманская область, г. Мончегорск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
55 людей старшего возраста, проживающих в доме-интернате для престарелых и инвалидов

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Грантовые средства, бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень самостоятельности маломобильных людей старшего возраста в быту и при организации досуга.

ЗАДАЧИ

- Создать мотивационную, техническую и методическую платформу для внедрения в жизнь старшего поколения современных технологий.
- Внедрить использование технологий «умный дом» и «голосовой помощник».
- Закрепить у людей старшего возраста мотивацию, умения и навыки применения современных технологий для самостоятельного выполнения элементарных бытовых действий и организации свободного времени.
- Помочь участникам восполнить дефицит общения.
- Освободить время персонала для ухода за подопечными, которым требуется больше помощи и внимания.

МЕХАНИКА

«Цифровой формат милосердия» — инновационный проект, направленный на создание комфортной и независимой среды для маломобильных и немобильных подопечных дома-интерната для престарелых и инвалидов. Современные технологии помогают им повысить самостоятельность и более активно участвовать в жизни сообщества.

Практика основана на использовании системы «умный дом» и голосового помощника, которые помогают людям управлять освещением, бытовыми приборами, узнавать новости, прогноз погоды, слушать музыку и даже участвовать в интерактивных играх. Но главное — все это дает человеку возможность снова ощутить самостоятельность, снять барьеры в общении, разнообразить досуг.

Перед внедрением цифровых решений была проведена подготовительная работа. Сначала организаторы тестировали голосового помощника вместе с жителями интерната, наблюдая, насколько легко они справляются с новыми задачами.

Затем проводились беседы в малых группах, где участники делились эмоциями, рассказывали о переживаниях, связанных с зависимостью от посторонней помощи.

Именно эти встречи помогли понять, насколько важно внедрение технологии не только с технической, но и с психологической точки зрения.

Анна Смагина,
заведующая домом-интернатом для престарелых и инвалидов ГОАУСОН «Мончегорский КЦСОН»



В рамках практики люди старшего поколения не только осваивают систему «умный дом» и навыки голосового помощника, но и помогают другим подопечным дома-интерната овладеть этими знаниями, делятся своими умениями с детьми и внуками. Мы планируем масштабировать проект: в 2025 году осваивать современные технологии будет «особенная» молодежь.

Чтобы переход к новым возможностям был плавным и комфортным, для участников провели тренинги и консультации. Люди старшего возраста охотно знакомились с работой голосового помощника, учились управлять «умным домом» и постепенно осваивали новые навыки. Психологическая поддержка играла не меньшую роль: специалисты помогали преодолеть страх перед технологиями, показывали, как новые инструменты могут сделать жизнь проще и интереснее.

Кроме того, практика включает в себя мероприятия, направленные на тренировку когнитивных функций: люди старшего возраста разгадывают головоломки, участвуют в викторинах, общаются друг с другом с помощью цифровых решений. Даже привычные встречи и праздничные вечера теперь наполнены интерактивными элементами: голосовой помощник помогает в проведении викторин, а умные устройства создают уютную атмосферу.

Важную роль в проекте играют «серебряные» волонтеры и команда корпоративных добровольцев. Они помогают людям старшего возраста осваивать технологии, поддерживают их на пути к цифровой самостоятельности, организуют тренинги и досуговые мероприятия. Благодаря их участию процесс адаптации проходит легче, а использование цифровых решений становится не просто удобной функцией, а частью живого общения.

Одновременно у персонала дома-интерната появляется больше времени для ухода за теми, кто нуждается в нем, проведения манипуляций и выполнения других профессиональных обязанностей.

Таким образом люди старшего возраста получают не просто удобный быт, а возможность быть активными, самостоятельными, вовлеченными в жизнь, несмотря на возраст и ограничения по здоровью.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка локальных актов, диагностических карт, календарное планирование.
- Подготовка методических материалов для проведения мероприятий практики, в том числе гайдов по применению системы «умный дом» для самостоятельного использования людьми старшего возраста.
- Проведение рабочих встреч с партнерами, консультаций и тренингов с волонтерами.
- Приобретение, установка, синхронизация и настройка системы «умный дом».

2. Основной (8 месяцев):

- Реализация индивидуальных и групповых мероприятий по блокам практики.
- Информирование о проекте через СМИ и интернет-ресурсы.
- Организация оперативного контроля по индикаторам практики, при необходимости усиление индивидуальной работы с целевой аудиторией, корректировка плана мероприятий.

3. Заключительный (1 месяц):

- Проведение итогового мониторинга целевой группы, анализ наблюдений, подготовка документации проекта, сбор отзывов.
- Составление аналитического отчета.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Современное цифровое оснащение (станции с голосовым помощником, умные техника и приборы).
- Гайды, раздаточный материал по направлениям практики.
- Мультимедийное оборудование.

Кадровые:

- Сотрудники дома-интерната.
- Специалисты партнерских организаций.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 55 человек стали участниками практики.
- 7 точек в доме-интернате оборудовали элементами «умного дома» и голосовым помощником.
- Провели 333 групповых и индивидуальных мероприятия.

Качественные:

- У участников повысились интерес к жизни и социальная активность, уменьшился уровень страха перед современными технологиями.
- У людей старшего возраста сформировались устойчивая мотивация, умения и навыки применения технологий «умный дом» и «голосовой помощник».
- У персонала появилось больше свободного времени для ухода за людьми старшего возраста, требующими профессионального сопровождения.

Социальный проект «Моя минута счастья»



Как воплотить в реальность мечты людей, живущих в доме-интернате?

#Волонтерство

«Моя минута счастья» — проект, который помогает сохранить радость жизни людям старшего возраста. Их мечты: от поездок в лес до посещения музея — воплощаются в жизнь. Волонтеры и специалисты делают все, чтобы каждый день был интересным и наполненным событиями, теплом и общением.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение Ямало-Ненецкого автономного округа «Харпский дом-интернат для престарелых и инвалидов “Мядико”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста и люди с ОВЗ, постоянно проживающие в стационарном учреждении

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ямало-Ненецкий автономный округ, пос. Харп

ОХВАТ ПРАКТИКИ
69 человек старшего возраста

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный округ

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства, пожертвования

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни людей старшего возраста и людей с ОВЗ, проживающих в доме-интернате.

ЗАДАЧИ

- Помочь людям старшего возраста и с ОВЗ продолжить жить своими интересами и увлечениями в условиях стационарного пребывания.
- Создать максимально комфортную и домашнюю обстановку в комнатах людей старшего возраста и с ОВЗ.
- Привлечь волонтеров, помогающих людям старшего возраста реализовать их мечты.

Алена Кобыляцкая,
специалист по социальной работе ГБУ ЯНАО «Харпский дом-интернат для престарелых и инвалидов “Мядико”»



Мы хотим, чтобы люди старшего возраста чувствовали себя нужными, радовались каждому дню и не забывали о своих мечтах. Иногда для счастья нужно совсем немного: прогулка в лесу, возможность приготовить любимое блюдо, сфотографироваться или отправиться в музей. Мы помогаем этим простым, но очень важным желаниям сбываться.

МЕХАНИКА

«Моя минута счастья» — это социальный проект, реализованный в поселке Харп Ямало-Ненецкого автономного округа. Его цель — сохранить привычный ритм жизни и интересы людей старшего возраста, которые стали получателями социальных услуг в доме-интернате «Мядико». Практика начала работу в 2022 году, чтобы помочь людям старшего возраста не утрачивать связь с любимыми занятиями, привычками и мечтами.

Ежеквартально проводится анкетирование, по итогам которого выясняются желания в среднем 6 человек. Затем составляется план работы, в соответствии с которым специалисты дома-интерната и волонтеры помогают воплотить мечты в жизнь.

За время существования проекта удалось подарить радость 69 людям. В комнатах 6 участников воссоздали знакомую домашнюю обстановку: разместили картины, привезенные из дома, любимые предметы интерьера, а на подоконниках появились цветы, за которыми они ухаживали раньше.

Важной частью проекта стали выезды. В музеи и этнографический комплекс удалось попасть 18 людям, которые в силу физических ограничений давно не посещали подобные места.

Кроме того, 10 людей старшего возраста регулярно выезжают на природу и пикники — за 3 года состоялось 9 таких поездок.

Осенью 2023 года 6 человек приняли участие в фотосессии в парке, после чего распечатали снимки и вложили их в свои фотоальбомы.

Отдельное направление в рамках практики — кулинария. В рамках проекта «Студия вкуса» 9 участников смогли приготовить свои любимые блюда, вспомнив вкусы из прошлой жизни.

А еще проект показывает, что одно исполненное желание вдохновляет других. Например, в 3-м квартале 2022 года 4 участника захотели поехать на природу. После реализации этой идеи присоединились еще 3, а к концу 2024 года в таких выездах уже участвуют 16 человек.

Проект развивается и продолжает радовать людей старшего возраста. Экскурсии, поездки, сбор грибов и ягод стали регулярными мероприятиями. «Моя минута счастья» доказывает: старший возраст — это не ограничение, а возможность продолжать жить активно, сохраняя радость, привычки и связь с любимыми занятиями.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Сбор информации о предпочтениях людей старшего возраста и с ОВЗ, их увлечениях и даже мечтах.
- Создание списков участников проекта.

2. Основной (на постоянной основе):

- Определение возможности осуществления мечты участников проекта.
- Организация знакомой обстановки для людей старшего поколения и с ОВЗ.
- Реализация увлечений людей старшего поколения и людей с ОВЗ, участвующих в проекте.

3. Заключительный (1 неделя):

- Анкетирование участников, оценка удовлетворенности результатом.
- Анализ и корректировка работы проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Транспорт для поездок.
- Продукты для приготовления блюд.
- Материалы для занятия рукоделием.

Кадровые:

- «Серебряные» волонтеры, волонтеры Победы, волонтеры-медики, волонтеры молодежного центра и просто неравнодушные люди.
- Специалисты учреждения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 69 человек старшего возраста и людей с ОВЗ приняли участие в проекте за 3 года.
- Минимум 2 мероприятия в месяц проводятся в рамках практики.

Качественные:

- Люди старшего возраста и с ОВЗ адаптируются к новым условиям жизни и быстрее проходят социальную интеграцию.
- Участники отмечают улучшение эмоционального состояния и качества жизни.

Мир без границ



Как создать условия для полноценной социальной поддержки жителей сельской местности?

#Сообщества #Волонтерство

«Мир без границ» — практика, которая делает жизнь людей старшего возраста в сельской местности комфортнее и активнее. Социальные и медицинские услуги, образовательные программы, спорт, творчество и общение — все рядом с домом без привязки к городской инфраструктуре.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации “Егорьевский”» («Журавушка»)

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Жители сел и деревень старшего возраста, нуждающиеся в социальном обслуживании и реабилитации

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Московская область, г. Егорьевск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
2659 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
5 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Разработать систему социального сопровождения, позволяющую сельским жителям получать услуги городского уровня рядом с домом.

ЗАДАЧИ

- Организовать сбор и доставку благотворительной помощи для малоимущих в ходе реализации проекта «Автобус добра».
- Упростить доступ сельского населения к комплексным реабилитационным услугам и социальному обслуживанию по месту проживания.
- Создать условия для активного долголетия и разнообразного досуга сельских жителей.

Лидия Головушкина,
директор ГАУСО МО «КЦСОиР “Егорьевский”»



Наша цель — создать для людей старшего возраста пространство, где они чувствуют себя нужными, активными и защищенными. Мы хотим, чтобы жители сельской местности могли наравне с горожанами получать поддержку, медицинскую помощь и возможность заниматься любимыми делами.

МЕХАНИКА

Практика «Мир без границ» реализуется в г. о. Егорьевск Московской области и направлена на повышение качества жизни людей старшего возраста, проживающих в сельской местности. Проект помогает стирать границы между городом и селом, предоставляя жителям доступ к социальным и медицинским услугам, образовательным программам и активному досугу рядом с домом.

Особенность практики — создание комфортных и доступных пространств для общения, поддержки и развития. В результате сельские жители старшего возраста имеют возможность вести активный образ жизни, реализовывать свои интересы и получать квалифицированную помощь рядом с домом.

Проект «Мир без границ» включает в себя:

- 2 социально-реабилитационных отделения для людей старшего возраста, где оказываются реабилитационные, оздоровительные и образовательные услуги.
- 1 мини-центр на селе — пространство для встреч, мастер-классов и общения.
- 1 стационарное отделение — пансионат для старшего возраста с круглосуточным уходом и комфортными условиями проживания.
- 6 площадок проекта «Активное долголетие» — места, где можно заниматься спортом, творчеством и общественной деятельностью.
- 1 отделение социального обслуживания на дому, охватывающее 8 сел, где специалисты помогают в бытовых вопросах и уходе.

В рамках проекта организована система мобильного обслуживания: врачи узких специальностей выезжают на приемы в сельские отделения, а также организуются групповые поездки в физиоблок центра.

Ключевым направлением проекта стала работа с активными людьми старшего возраста. В 6 сельских населенных пунктах созданы условия для реализации их интересов. Люди с радостью осваивают новые навыки, участвуют в культурных мероприятиях, развивают таланты и находят единомышленников:

- Жители деревни Батраки предпочли скандинавскую ходьбу. Регулярные прогулки по лесу помогают поддерживать здоровье. Также здесь

организуются экскурсионные поездки для людей старшего возраста.

- В Большом Гридине сформировалась театральная группа, участники которой создают костюмы, пишут сценки и выступают на праздниках.
- В деревне Юрцово проводят совместные спевки. Пение не только поднимает настроение, но и укрепляет дыхательную систему.
- В поселке Рязановском работает творческая мастерская, где люди осваивают ткачество и создают уникальные гобелены. После занятий они отправляются в бассейн.
- В деревне Шувое предпочли фитнес-программы. Здесь используются современные тренажеры, гимнастические палки, степ-платформы и фитнес-резинки.
- В поселке Новом выбирают восточные практики, танцы и активные виды спорта: теннис, степ-аэробика.

Проект также включает благотворительную программу «Автобус добра». В ее рамках нуждающиеся люди старшего возраста получают вещи первой необходимости, собранные волонтерами и предпринимателями. Кроме того, специалисты и добровольцы помогают жителям деревень в бытовых вопросах, организуют праздничные мероприятия, проводят консультации и обучающие программы.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (5 месяцев):

- Выявление потребностей в социальных услугах на селе.
- Определение приоритетных направлений, составление «дорожной карты» проекта.
- Выбор зданий и помещений для открытия сельских социальных отделений.
- Подбор и обучение персонала, в том числе специалистов, проживающих в сельской местности.

2. Основной (в течение года):

- Открытие ресурсно-информационных центров (отделений) на селе.
- Реализация «дорожной карты».

3. Заключительный (1 неделя):

- Подведение итогов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Транспорт для проекта «Автобус добра» и доставки сельских жителей в социальное учреждение.
- Пункт благотворительной помощи «Дар» (прием вещей от сотрудников учреждения и населения для оказания помощи нуждающимся).
- Спортинвентарь для оздоровительных занятий и материалы для творчества.
- Площадки для проведения мероприятий и помещения (выделены администрацией м. о. Егорьевск).
- Физиооборудование центра.

Кадровые:

- Специалисты из числа работников учреждения:
  - Социальные работники.
  - Юрисконсульт.
  - Массажист.
  - Специалист по ЛФК.
  - Медсестра.
  - Врачи.
  - Логопед.
  - Психолог.
- Также к реализации проекта привлекаются «серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 2659 людей старшего возраста, проживающих в сельской местности, получили услуги в рамках проекта.
- Специалисты комплексного центра оказывают услуги жителям 28 сельских поселений.
- Оказали 849 031 социальную, реабилитационную и консультативную услугу.

Качественные:

- Люди старшего возраста отметили улучшение настроения.
- Более чем у половины участников практики увеличилось доверие к социальной помощи.

Шагаем вместе в долголетие



Как улучшить ментальное и физическое здоровье людей старшего возраста и с ОВЗ?

#Волонтерство

С помощью ЛФК, прогулок, скандинавской ходьбы и других активностей специалисты и «серебряные» волонтеры помогают участникам проекта «Шагаем вместе в долголетие» улучшить физическую форму, вернуть уверенность в движении и радость жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное стационарное учреждение Рязанской области «Елатомский дом социального обслуживания»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Женщины старшего возраста, находящиеся на стационарном обслуживании

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Рязань

ОХВАТ ПРАКТИКИ
372 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Рабочий поселок

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Заложить основу для здорового долголетия и повысить качество жизни людей старшего возраста и с ОВЗ.

ЗАДАЧИ

- Создать необходимые условия для занятий адаптивной физической культурой.
- Расширить доступ людей старшего возраста к культурным и образовательным мероприятиям.
- Наладить взаимодействие с социально ориентированными НКО.
- Создать условия для развития инклюзивного волонтерства.

Елена Петрашенко,
специалист по социальной работе ГБСУ РО «Елатомский дом социального обслуживания»



Практика помогает людям старшего возраста вести активный образ жизни, посещать интересные места, расширять круг общения. Совместные выезды на природу, рыбалку, лесные прогулки и экскурсии — все это дает возможность радоваться жизни. А поставленные цели помогают исполнить давнюю мечту, которая маломобильному человеку ранее казалась несбыточной.

МЕХАНИКА

Практика «Шагаем вместе в долголетие» реализуется в Елатомском доме социального обслуживания (Рязанская область) и направлена на поддержание физической активности, социальной вовлеченности и общего благополучия людей старшего возраста.

В учреждении проживают женщины с ментальными особенностями, и разработанная система реабилитации позволяет учитывать индивидуальные потребности каждой из них.

В первую очередь проводится оценка физического и психологического состояния, после чего формируются индивидуальные оздоровительные программы. Они разделены на несколько уровней:

- Для маломобильных участниц проводятся пассивные занятия, которые постепенно усложняются. Со временем добавляются упражнения с инвентарем (мячи, гимнастические палки, эспандеры).
- Для более активных людей предусмотрены занятия у шведской стенки, с ходунками и тростями.
- Те, кто может передвигаться самостоятельно, участвуют в групповых тренировках, занимаются аквааэробикой и плаванием, осваивают скандинавскую ходьбу и посещают тренажерный зал.

Физическая активность сочетается с прогулками на свежем воздухе. Организуются поездки в парк, на природу, к реке Оке, где можно рыбачить или собирать травы. Многие проживающие участвуют в экскурсиях и паломнических поездках по программе «Социальный туризм», знакомятся с новыми людьми и узнают больше о родном крае.

Большое внимание уделяется созданию комфортных условий. Благодаря поддержке благотворительных организаций дом оснащен современным спортивным инвентарем и функциональными кроватями для качественного медицинского ухода и проведения занятий по ЛФК. В рамках практики доступны массаж, гидротерапия и физиотерапевтические процедуры, способствующие восстановлению и улучшению самочувствия.

Кроме занятий, направленных на повышение физической активности, в учреждении развивается инклюзивное волонтерство.

В отряде «Дари добро!» задействованы «серебряные» волонтеры, которые помогают в проведении мероприятий и поддерживают других участников. Самой старшей из волонтеров — 69 лет. За год они организовали более 500 встреч, помогая делать жизнь окружающих ярче и интереснее.

Практика показывает, что регулярная физическая активность не только укрепляет здоровье, но и помогает преодолеть психологические барьеры, дарит уверенность в своих силах и наполняет жизнь положительными эмоциями. Участие людей старшего возраста в активных программах позволяет им чувствовать себя нужными, общаться, путешествовать и наслаждаться каждым днем.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Формирование мультидисциплинарной команды специалистов.
- Сбор первичной информации об участниках программы.
- Оценка реабилитационного потенциала.
- Составление программы реабилитационных мероприятий.

2. Основной (в течение года):

- Занятия по физической культуре.
- Групповые и индивидуальные занятия с учетом возможностей участниц.
- Взаимодействие с социально ориентированными НКО для улучшения качества жизни людей старшего возраста.
- Привлечение инклюзивных волонтеров к проведению занятий и мероприятий.
- Психологическое сопровождение в процессе реабилитации.
- Динамические наблюдения с оценкой результатов.

3. Заключительный (1 месяц):

- Проведение тестирования для оценки динамики участниц практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Автотранспорт.
- Спортивный и реабилитационный инвентарь.
- Спортивный зал.
- Тренажерный зал.
- Спортивная площадка.
- Технические средства реабилитации.
- Оборудована «высокая грядка» для дневной занятости маломобильных граждан.
- Благоустроенная территория с летним театром и качелями, зоны отдыха с дорожками для прогулок.

Кадровые:

- Врач-психиатр.
- Врач-невролог.
- Специалист по социальной работе.
- Инструктор ЛФК.
- Медсестра по массажу.
- Медсестра по физиотерапии.
- Психолог.
- Культорганизатор.
- Инструктор по трудовой терапии.
- Социальный педагог.
- Помощница по уходу.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- В практике приняли участие 58 человек старше 70 лет и 185 — старше 50 лет.
- Суммарно в ходе проекта оказали помощь 372 людям с ОВЗ.

Качественные:

- У участниц проекта снизились агрессивность, тревожность, повысилась физическая мобильность и улучшилось эмоциональное состояние.
- Улучшилось качество жизни людей старшего возраста и с ОВЗ.
- Практика помогла получателям социальных услуг старшего возраста почувствовать себя нужными, окруженными вниманием и заботой, улучшить психоэмоциональное состояние.

Территория ухода



Как организовать комплексную социальную и медицинскую поддержку людей старшего возраста?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #МентальноеЗдоровье

Программа «Территория ухода» помогает старшему поколению и людям с инвалидностью справляться с болезнями, изоляцией и нехваткой поддержки. Социальные работники, медики и волонтеры оказывают помощь на дому, проводят занятия и реабилитацию, возвращая людям активность и радость жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения “Островок надежды”» в Верхнеуслонском муниципальном районе

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста с инвалидностью; одинокие люди старшего возраста (60+), нуждающиеся в помощи и поддержке

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Татарстан, Верхнеуслонский муниципальный район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
400 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства и спонсорская помощь

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить в сельской местности доступную социальную и медицинскую помощь на дому для людей старшего возраста, в том числе с инвалидностью.

ЗАДАЧИ

- Помочь старшему поколению (в том числе людям с ОВЗ) преодолеть изоляцию, вернуть интерес к жизни.
- Разработать комплекс реабилитационных и развивающих программ, включая терапевтические методики и физкультуру.
- Мониторить эффективность услуг и работу специалистов центра социального обслуживания.



Наталья Полякова,
заведующая отделением надомного социального обслуживания ГБУ КЦСОН «Островок надежды» в Верхнеуслонском районе

Практика помогает старшему поколению сохранить привычную жизнь в родном доме и теплые связи с близкими. Это не просто забота, а возможность общаться и преодолевать страх одиночества. А когда рядом волонтеры — и старшие, и молодежь, — жизнь людей, которым нужна помощь, становится ярче и комфортнее. В проекте активно участвуют дети, общение с которыми приносит особую радость людям старшего возраста.

МЕХАНИКА

В сельской местности людям старшего поколения часто не хватает внимания и помощи. Дети и внуки уезжают в города, а бытовые заботы остаются на плечах старших. Для многих, особенно для людей с инвалидностью, это непосильная нагрузка.

Программа системной поддержки «Территория ухода» помогает тем, кто остался один на один с возрастными изменениями и болезнями. Ее разработали и внедрили в Татарстане в КЦСОН «Островок надежды».

Сегодня в Верхнеуслонском муниципальном районе проживают 2938 человек старшего возраста, многие из них долгожители, им больше 90 лет. Для них эта программа становится существенной опорой.

Сначала сотрудники центра находят тех, кому требуется поддержка, а затем оценивают их физическое и психологическое состояние. Диагностику проводят специалисты по социальной работе, а затем для участника разрабатывают программу реабилитации с учетом его пожеланий и рекомендаций врачей.

Она состоит из нескольких направлений поддержки: социально-бытовой, медицинской, психологической и правовой.

Для тех, кто перенес травмы и тяжелые заболевания, разрабатывают по назначению врача программу реабилитации, которая помогает снизить боль, поддержать жизненный тонус.

В программу входит комплекс развивающих занятий:

- Гарденотерапия — участники практики ухаживают за комнатными растениями, выращивают цветы из семян.
- Терапия воспоминаниями — старшие рассматривают фотографии, начитывают на диктофон воспоминания, поют песни молодости и даже устраивают посиделки у самовара.
- Библиотерапия — чтение книг, обсуждение прочитанного.
- Школа безопасности — людей старшего возраста учат быть бдительными, внимательными на дорогах, в быту, финансово грамотными. Работу проводят соцработники, медики, инспектор по безопасности дорожного движения.

- Музыкотерапия — нормализует эмоциональное состояние, снижает тревожность.
- Крупотерапия — работа с крупами помогает развивать мелкую моторику.
- Соленая забава — лепка из соленого теста помогает улучшить память и внимание.
- Изотерапия (терапия рисованием) и нейробика (упражнения для мозга).
- Игротерапия — настольные игры (лото, шашки, шахматы, домино).
- Мандалотерапия — увлекательное занятие, которое помогает расти духовно и личностно.
- Скандинавская ходьба.

Занятия в зависимости от пожеланий и состояния здоровья участников проходят:

- На дому.
- В домах культуры, библиотеках, фельдшерских пунктах.

Их проводят социальные работники (5 раз в неделю), медицинские работники (2 раза в месяц) и работники культуры.

В практике участвуют и волонтеры: отряд «Доброволец», созданный при комплексном центре из числа несовершеннолетних получателей социальных услуг, отряд «Серебряный возраст», верхнеуслонское отделение «Движения первых», отряд «Добрые люди» из числа предпринимателей и неравнодушных жителей района, а также отряд при отделе по делам молодежи и спорта Верхнеуслонского муниципального района.

Общение с людьми разных поколений, в том числе и с подростками, улучшает жизненный настрой старших, помогает почувствовать себя нужными членами общества.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Создание плана мероприятий и команды практики.
- Информирование старшего поколения о практике.
- Обучение специалистов.
- Привлечение сторонних организаций и волонтеров.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение развивающих занятий (групповых и индивидуальных), организация медицинской помощи, занятия по индивидуальным программам реабилитации.

3. Заключительный (1 раз в квартал):

- Мониторинг и анализ результативности работы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Ноутбук, планшет, принтер, музыкальные колонки, массажные шарики для рук су-джок, кроссворды и головоломки, эспандеры, настольные игры, велотренажеры для рук и ног, наборы для творчества, палки для скандинавской ходьбы, технические средства реабилитации.

Кадровые:

- Специалисты по социальной работе.
- Социальные работники.
- Медицинские работники.
- Работники культуры и библиотек.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 157 человек приняли участие в практике в 2024 году.
- 136 человек занимаются по программе в настоящее время.
- 50% участников практики — старше 90 лет.
- 100% участников отметили эффективность практики.
- Участники проекта на 100% удовлетворены работой специалистов.

Качественные:

- У участников практики улучшилось эмоциональное состояние, уменьшились боли, нормализовался сон.

Справимся вместе



Как организовать профессиональный уход за человеком старшего возраста, которому нужна помощь?

Практика «Справимся вместе» помогает родным и близким людей старшего возраста освоить навыки ухода за ними. Специалисты обучают родственников, социальных работников и соседей, чтобы обеспечить комфорт и безопасность старшего поколения. Программа включает лекции, практику и выездные занятия.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов городского округа города Кулебаки»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди с ограниченными возможностями здоровья, в том числе старшего поколения; социальные работники; семьи, друзья и соседи людей старшего возраста с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Нижегородская область, г. о. г. Кулебаки

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 90 человек (сотрудники центра и люди старшего возраста, получающие помощь)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Городской район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать постоянный «круг заботы» для людей старшего поколения, в том числе одиноких и с ограниченными возможностями здоровья, чтобы улучшить качество их жизни.

ЗАДАЧИ

- Снизить уровень психологического напряжения людей старшего возраста и их близких.
- Помочь маломобильным людям старшего возраста сохранить физическое и эмоциональное здоровье.
- Обеспечить людям, нуждающимся в уходе, сбалансированное социальное обслуживание и медицинскую помощь на дому.
- Помочь социальным работникам освоить необходимые навыки по уходу за людьми старшего возраста.
- Обучить родственников и соседей навыкам ухода за старшим поколением.

МЕХАНИКА

С возрастом у человека обостряются хронические заболевания, возрастает потребность в уходе и поддержке. Многие люди старшего возраста остаются одни — тогда им помогают соседи или социальные службы. Но даже у любящей семьи не всегда есть знания и навыки, чтобы обеспечить качественный уход за родным человеком.

Проект «Справимся вместе» внедрен в городском округе г. Кулебаки (Нижегородская область). Он восполняет серьезный пробел, обучая навыкам ухода тех, кто находится рядом с человеком, которому нужна помощь: родственников, социальных работников, медсестер, соседей.

Программу обучения разработала инициативная группа центра социального обслуживания. Практика реализуется при поддержке УЦ ДПО «Европейский центр долгосрочной опеки» и ООО «БЕЛЛА Волга» — занятия проводят специалисты этих организаций.

Обучение включает в себя несколько направлений:

- Подготовка специалистов по программе «Организация и выполнение мероприятий по уходу и реабилитации за тяжелобольным или пожилым человеком».
- Обучение родственников и соседей (дистанционно или очно).
- Централизованные занятия в группах для близких и родных, а также социальных работников в ГБУ ЦСО.
- Выездные семинары для родственников, соседей и социальных работников, которые организует УЦ «Европейский центр долгосрочной опеки».
- Выездное обучение: сотрудник ЦСО выезжает в удаленный населенный пункт, где проводит занятия для родственников и соседей человека с ОВЗ.

Юлия Железцова,
медицинская сестра ГБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов г. о. г. Кулебаки»



Проект «Справимся вместе» помогает родным, соседям и соцработникам освоить важные навыки ухода за людьми старшего возраста. Полученные знания позволяют сделать заботу качественной и комфортной для всех участников. В будущем мы планируем поддерживать еще больше семей, в том числе в отдаленных поселениях.

В 2024 году обучение по программе проекта прошли 42 сотрудника ГБУ «ЦСО граждан пожилого возраста и инвалидов г. о. г. Кулебаки». Они уже применяют полученные знания в работе, помогая людям старшего возраста и обучая их близких.

В ближайшее время проект значительно расширится: подготовлен подробный план работы для обучения еще большего количества специалистов и родственников.

Планируется, что за весь период реализации проекта (с марта 2025 года до марта 2027 года) 350 человек получат навыки ухода за людьми старшего возраста и с инвалидностью. Это поможет снизить риск осложнений у лежачих пациентов.

Проект «Справимся вместе» помогает старшему поколению сохранить достойное качество жизни. Он уже предоставляет и в будущем расширит реальную поддержку для родственников, которые ухаживают за своими близкими. А старшим он дает шанс почувствовать себя нужными родным, близким и обществу в целом.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный этап (1 месяц):

- Формирование команды практики.
- Заключение договора с партнерами.
- Информационная кампания.
- Набор участников по группам.
- Составление плана обучения и графика занятий.

2. Основной этап (1,5 года):

- Обучение команды проекта.
- Обучение родственников и соседей.
- Организация выездных семинаров.
- Выезд сотрудника центра в удаленный населенный пункт.

3. Заключительный:

- Сбор данных и анализ результатов всех этапов программы.
- Подготовка финального отчета.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Оплата образовательных услуг социальных работников.
- Аренда помещения.
- Закупка оборудования (раздаточный материал, компьютерная техника для проведения мероприятий).
- Автомобиль.

Кадровые:

- Команда проекта.
- Социальные и медицинские работники.
- Партнеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 52 человека старшего возраста уже получают качественную помощь благодаря проекту.
- 42 сотрудника ГБУ «ЦСО граждан пожилого возраста и инвалидов г. о. г. Кулебаки» прошли обучение.
- На 70% увеличился охват нуждающихся в качественном уходе на дому за период реализации практики.

Качественные:

- Социальные работники приобрели навыки по уходу за людьми старшего возраста и помогают в обучении родственников и соседей.
- Улучшилось психоэмоциональное и физическое состояние участников практики. Улучшилось взаимодействие между людьми старшего возраста и их родственниками.
- Снизилось количество обращений людей старшего возраста в стационары медицинских учреждений.

Творчество для жизни и здоровья



Как творческие занятия могут помочь людям сохранить ментальное здоровье и самостоятельность в быту?

#МентальноеЗдоровье #Сообщества

Проект «Творчество для жизни и здоровья» помогает людям старшего возраста восстановить физическое и эмоциональное здоровье после инсультов или травм. Через творчество, общение в клубах по интересам и благодаря психологической поддержке участники быстрее проходят период реабилитации, раскрывают таланты и улучшают качество жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Благодарненский центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста с ОВЗ, находящиеся в постинсультном, посттравматическом состоянии; люди с нарушением опорно-двигательного аппарата, речевых функций и интеллекта

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ставропольский край, Благодарненский муниципальный округ

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 9000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный округ

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства, собственные средства учреждения

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь восстановить и поддержать самостоятельность людей старшего возраста и с ограничениями по здоровью, улучшить качество их жизни.

ЗАДАЧИ

- Помочь людям старшего возраста улучшить свое физическое и эмоциональное здоровье.
- Поддержать старшее поколение психологически: снизить тревожность, восстановить утраченные функции.
- Восстановить речь у людей с инвалидностью или перенесших травмы, инсульт, помочь улучшить зрение.
- Создать людям старшего возраста условия для реабилитации через творческий процесс.
- Дать возможность для самореализации и общения.

МЕХАНИКА

После инсульта, травмы или тяжелой болезни человеку важно как можно быстрее восстановиться, чтобы сохранить самостоятельность.

Практика «Творчество для жизни и здоровья» помогает людям старшего возраста пройти полноценную реабилитацию, восстановить утраченные навыки, скорректировать речь, улучшить память и когнитивные способности, повысить жизненный тонус и желание общаться.

Специалисты Благодарненского ЦСОН во время работы со старшим поколением действуют поэтапно: сначала проводят беседу с человеком, нуждающимся в реабилитации, определяют, какая именно поддержка ему нужна, оценивают физическое и психологическое состояние, узнают об интересах и возможностях. На втором этапе авторы проекта формируют группы людей со схожими ценностями, уровнем интеллекта, одного возраста.

Третий этап включает в себя занятия в группах на базе центра в отделении дневного пребывания — это целый спектр активностей.



Ирина Кузьменко,
директор ГБУСО
«Благодарненский ЦСОН»

Программа помогает старшему поколению раскрыть творческий потенциал, реализовать себя и найти единомышленников. Они участвуют в культурных, благотворительных инициативах, акциях добра и милосердия, мастер-классах. Это наполняет жизнь смыслом и делает зрелый возраст новым этапом для роста. В планах у нас новые форматы и технологии!

Участники практики погружаются в прошлое: изучают культуру и традиции родного края, ищут новые направления для творческой самореализации, создают свои проекты, участвуют в выставках, театральных постановках, концертах, организуют тематические встречи.

Проект также включает комплекс занятий по реабилитации: нейробика (упражнения для мозга), возрастная физическая гимнастика, пальчиковая гимнастика, элементы механотерапии, тренинги, помогающие восстановить навыки самообслуживания.

С большим интересом участники практики ходят на занятия в клубах — здесь можно найти друзей и почувствовать себя как дома.

1. **Клуб «Общение»**. Здесь люди старшего возраста общаются, обмениваются опытом и просто приятно проводят время.
2. **Клуб «Рукотворное чудо»**. Участники создают удивительные вещи своими руками: маленькие интерьерные деревья (топиарий), изделия в технике декупаж, вазочки и корзинки из газетных трубочек, поделки из бумажной глины. На занятиях старшие создают картины в технике пэчворк, рисуют песком, на воде (техника эбру).
3. **Клуб «Возрождение»**. Здесь каждый может найти поддержку и помочь другому.
4. **Клуб «Оптимист»** для людей с ограничениями по зрению. Здесь участники учат друг друга не сдаваться, несмотря на трудности.
5. **Клуб «Девчата»**. Любители русской песни создали фольклорную группу «Калинушка».
6. **Клуб «Однополчане»** для ветеранов Великой Отечественной войны. Девиз клуба — «Не стареют душой ветераны!».
7. **Творческая мастерская «Мастерица»**. Для создания творческих работ участники используют вторичные материалы.

Программа активно продвигается через брошюры, буклеты, памятки, информация о ней размещается в СМИ, на сайте учреждения и в социальных сетях. Технология реабилитации рассчитана на 2 месяца для участника, при необходимости ее продлевают. А занятия в клубах проводятся на постоянной основе.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка нормативной документации, сбор информации.
- Разработка программы реабилитации.
- Закупка оборудования.
- Информирование населения о проекте.
- Планирование мероприятий.
- Формирование команды.

2. Основной (бессрочно):

- Занятия на базе отделения дневного пребывания.

3. Заключительный (раз в квартал):

- Подведение промежуточных итогов внедрения проекта по результатам анкеты обратной связи.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Автотранспорт (для доставки людей в отделение дневного пребывания и на выездные мероприятия).
- Колонки, магнитофон, экран для демонстрации видео.
- Столы для песочной терапии.

Кадровые:

- Сотрудники учреждения.
- Заведующая отделением.
- Специалист по социальной работе.
- Культорганизатор.
- Психолог.
- Медицинская сестра.
- Специалист по АПК.
- Волонтеры «серебряного» возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 3,5 тысячи человек становятся участниками практики ежегодно.
- 100% участников удовлетворены результатами и работой специалистов.
- На 93% повысилась за год социальная активность и расширяется коммуникативное пространство у участников групп по результатам анкетирования.
- На 75% улучшилось за год психологическое и соматическое состояние.

Качественные:

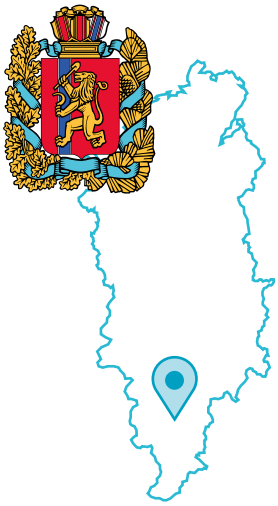
- Все участники программы отметили, что практика помогает возродить интерес к активной жизни.
- Люди старшего поколения получили возможность для самореализации и саморазвития.
- Работа в клубах помогает повысить социальную активность, расширить кругозор и сделать жизнь более насыщенной и яркой.

Механотерапия: путь к восстановлению



Как помочь людям восстановить двигательные функции после инсульта, травм, тяжелых операций?

Практика «Механотерапия: путь к восстановлению» помогает старшему поколению, а также людям после травм и инсультов вернуться к активной жизни. Современные тренажеры ускоряют реабилитацию, а психологическая поддержка позволяет участникам пройти этот путь комфортно.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения “Зеленогорский”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего поколения с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата; люди после травм, тяжелых операций и ранений

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Красноярский край, г. Зеленогорск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
142 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям с ограниченной подвижностью, в том числе старшему поколению, максимально восстановить опорно-двигательную систему и улучшить качество жизни.

ЗАДАЧИ

- Помочь восстановить у людей старшего возраста и людей после травм, операций, ранений и инсультов подвижность суставов и работу мышц.
- Снять болевой синдром после травм, ранений и заболеваний.
- Улучшить эмоциональный настрой и мотивировать людей на прохождение реабилитации.
- Улучшить состояние физического здоровья и помочь поддержать жизненно важные двигательные способности.

МЕХАНИКА

Человеку, который сталкивается с последствиями инсульта, травмы или тяжелой операции, важно как можно быстрее просто вернуться к привычной жизни. Современные технологии позволяют сделать это максимально комфортно и эффективно.

Специалисты КЦСОН «Зеленогорский» с декабря 2023 года успешно реализуют практику «Механотерапия: путь к восстановлению». Она помогает людям старшего поколения и людям с ограниченными возможностями движения эффективно восстановить работу опорно-двигательного аппарата и избежать осложнений, связанных с ограниченной подвижностью.

Механотерапия — это бережный метод реабилитации. Он основан на применении специальных механических устройств, которые адаптированы под разные задачи.

В программе используются следующие аппараты:

- **«Орторент»** — аппарат для роботизированной механотерапии верхних конечностей. Применяется для лечения травм и болезней суставов рук.
- **«Геркулес»** — многофункциональный стол для тренировки мелкой моторики. Помогает восстанавливать подвижность и силу мышц после травм и операций.
- **Тренажер SP SUNGDO** — предназначен для разработки верхних и нижних конечностей, восстановления работы мышц и улучшения движений.

Проект работает на базе социально-реабилитационного отделения центра. Занятия проходят в группах до 7 человек или индивидуально. Их длительность — от 15 до 40 минут в зависимости от типа тренажера. Во время занятий участники обсуждают свои ощущения, делятся впечатлениями и поддерживают друг друга.



Надежда Лысак,
специалист по социальной реабилитации КГБУ СО «КЦСОН “Зеленогорский”»

Механотерапия — это шанс вернуться к активной и насыщенной жизни. Современные устройства помогают людям восстановиться после травм, ранений, болезней и операций. Но эффект терапии намного шире — она улучшает как физическое, так и психологическое состояние участников. Это не просто лечение, а шаг к здоровому и гармоничному обществу.

Практика доказала, что наилучшего эффекта можно достигнуть, сочетая механотерапию с психологической поддержкой, курсом массажа и лечебной физкультурой. Участники, которые занимались дополнительно, продемонстрировали результаты на 32% выше, чем те, кто проходил только курс механотерапии.

Преимущества практики:

- Индивидуальный подход — программа подбирается с учетом состояния каждого человека в зависимости от его потребностей и рекомендаций врача.
- Контроль нагрузки — точная дозировка упражнений и возможность постепенного увеличения сложности.
- Безопасность и комфорт — механотерапия снижает нагрузку на суставы и связки, что особенно важно для людей старшего возраста.
- Доступность — широкий выбор тренажеров позволяет адаптировать программу под разные состояния и стадии восстановления.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2–3 месяца):

- Проведение анализа потребностей участников и исследование существующих методик.
- Подбор оборудования: выбор, закупка и установка.
- Формирование команды специалистов.
- Диагностика: составление индивидуальных планов занятий для каждого участника (2—4 недели).

2. Основной (3–6 месяцев):

- Проведение терапевтических сеансов (ежедневно/еженедельно) под контролем специалистов.
- Проведение функциональных тестов для оценки прогресса и корректировка программ в зависимости от достигнутых результатов (ежемесячно).

3. Заключительный (1–2 месяца):

- Проведение итоговых тестов, составление отчета, разработка рекомендаций по дальнейшей реабилитации и обучение участников и их семей (2–4 недели).
- Сбор обратной связи: анкетирование участников и специалистов.
- Анализ данных: оценка эффективности практики.
- Внесение улучшений: корректировка методик и обновление оборудования, если необходимо.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Аппарат «Орторент».
- Многофункциональный стол «Геркулес».
- Тренажер серии SP SUNGDO.

Кадровые:

- Специалист по социальной реабилитации.

Информационные:

- Информация о работе практики распространяется в СМИ, в социальных сетях, на сайтах учреждений.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 142 человека прошли реабилитацию за время работы практики.
- 50 человек записались в очередь.
- 72% участников отметили полное или частичное восстановление функций опорно-двигательной системы.
- 88% участников фокусной группы отметили улучшение координации.
- 100% участников фокусной группы отметили снижение уровня боли.

Качественные:

- Повысились социальная активность и настроение участников.
- Увеличился уровень независимости старшего поколения и людей с ограниченными возможностями движения.

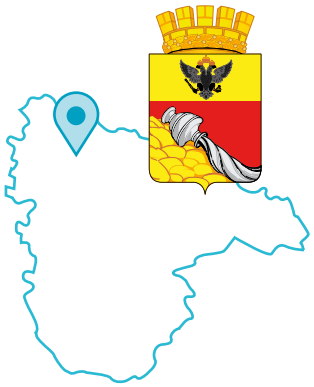
Нестандартные методики работы в Центре дневного пребывания



Как улучшить жизнь людей старшего возраста через творчество?

#МентальноеЗдоровье

Благодаря практике участники получают возможность улучшить физическое и психологическое состояние, они чувствуют себя молодыми душой и энергичными. Помогают им в этом арт-терапия, адаптивная физкультура и обучение современным технологиям.



ОРГАНИЗАТОР
Казенное учреждение Воронежской области «Управление социальной защиты населения Левобережного района г. Воронежа»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, получающие социальные услуги в Центре дневного пребывания

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Воронеж

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 1000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста через творческую и физическую активность, помочь им вернуть интерес к жизни.

ЗАДАЧИ

- Разработать и внедрить систему поддержания физической активности.
- Скорректировать когнитивные нарушения и восстановить бытовые навыки участников практики через специализированные занятия.
- Внедрить в реабилитационный курс нестандартные творческие методики для развития и самореализации участников.
- Помочь участникам сформировать позитивное мышление и эмоциональное благополучие.

МЕХАНИКА

Практика представляет собой уникальную программу реабилитации для людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья, разработанную Центром дневного пребывания Левобережного района Воронежа. Программа направлена на улучшение физического и психологического состояния участников, а также на раскрытие их творческого потенциала посредством занятий искусством, прикладным мастерством и творчеством.

Основные направления программы:

- **Нейробика.** Занятия в центре всегда начинаются с нейробики — выполнения специальных нейроупражнений. Это помогает улучшить внимание и концентрацию, а также способствует более успешному выполнению дальнейших заданий.
- **Диагностика и коррекция когнитивных функций.** В рамках этого блока занятия направлены на развитие мелкой моторики, памяти, логики и способности работать в команде. Занятия проводятся с использованием современного оборудования, подходящего для разных уровней сложности, и с учетом особенностей здоровья участников, в том числе слабовидящих.
- **Арт-технологии и анимация.** Занятия объединяют различные виды творчества — разрабатываются сценарии, персонажи, проводится съемка, озвучивание и продюсирование фильмов. Участники также учатся рисовать, работать с 3D, делать пластилиновые и тесто-пластиковые фигурки, а также изготавливать кукол и многое другое.
- **Бытовая реабилитация.** Занятия в комнате бытовой реабилитации помогают восстановить навыки, необходимые для самостоятельной жизни, например приготовление еды или стирка. Это особенно важно для тех, кто испытывает трудности в повседневных делах.
- **Психокоррекционные методики.** Психологи проводят регулярные тестирования и наблюдения за состоянием участников.

Светлана Приходько,
заместитель начальника отдела Центра дневного пребывания отдела мобильной социальной службы КУВО «УСЗН Левобережного района г. Воронежа»



Гармония и красота жизни могут вернуться, если приложить усилия и работать в команде с профессионалами. Каждый шаг, каждый урок помогает раскрыть скрытые возможности, которые мы порой не замечаем. Именно комплексный подход дает шанс на полноценное развитие, открывая новые горизонты для самореализации.

Это помогает правильно подобрать индивидуальные планы реабилитации. Таким образом, каждый участник получает необходимую поддержку.

- **Адаптивная физкультура.** Курс включает в себя регулярные занятия гимнастикой. Для того чтобы занятия были разнообразны и интересны, используются разные упражнения и регулярно меняется музыкальное сопровождение.
- **Обучение пользованию современными гаджетами.** Методики обучения помогают участникам практики освоить использование современных гаджетов, государственных платформ и банковских приложений. Это дает им возможность быстро и самостоятельно решать бытовые вопросы.
- **Территория творческого развития.** Подопечные центра принимают участие в театрализованных постановках, мастер-классах, интеллектуальных играх и культурно-массовых мероприятиях.

Механика программы:

- Периодичность занятий: 1–5 раз в неделю.
- Продолжительность занятий: 40 минут.
- Курс реабилитации: от 6 месяцев.

Уникальность практики заключается в использовании нестандартных творческих методов, которые помогают не только улучшить физическое и морально-психологическое состояние участников, но и мотивируют их на изучение новых видов деятельности, создание собственных проектов и самовыражение. Это своего рода «перезагрузка», или «апгрейд», помогающие вернуть людям старшего возраста уверенность в своих силах, научиться новому и наладить связи с окружающими.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка правовых актов, регламентирующих деятельность Центра дневного пребывания.
- Приобретение специализированной мебели, спортивного и коррекционно-развивающего оборудования.
- Обучение сотрудников методике работы со специализированным оборудованием.
- Взаимодействие с медицинскими организациями Левобережного района г. Воронежа при формировании групп.
- Разработка программ занятий специалистами по основным направлениям.
- Организация доставки старших специализированным автотранспортом.

2. Основной (бессрочно):

- Организация занятий в группах (подгруппах) с учетом состояния здоровья людей.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Специализированная мебель, спортивное и коррекционно-развивающее оборудование.

Кадровые:

- Арт-технологии — 3 человека (специалисты по социальной работе в штате).
- Коррекционно-развивающее оборудование — специалист по социальной работе, психолог.
- Обучение пользованию программным обеспечением мультстудии — привлеченный специалист (поставщик оборудования).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 197 людей старшего возраста приняли участие в практике.
- 336 мероприятий проведено.
- На 85% увеличилось число участников проекта за шесть месяцев в 2024 году.
- В 5,5 раза увеличилось количество предоставленных услуг с момента запуска практики.

Качественные:

- 99% посетителей ЦДП считают, что реабилитационный курс способствует улучшению физического, интеллектуального и общего состояния. У всех участников проекта улучшилось психоэмоциональное состояние.
- Представители старшего поколения отмечают улучшение качества жизни.
- Комплексный подход обеспечил более качественный результат в практике социальной реабилитации.
- Применение нестандартных методик позволило привлечь людей 55+ к новым видам творческой деятельности.

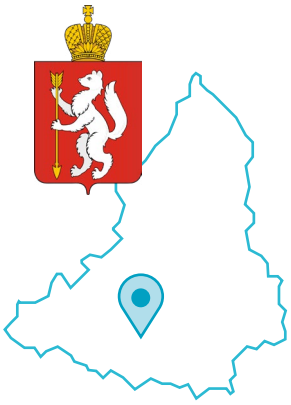
Нейроформула УМного долголетия



Как помочь вести здоровый образ жизни людям старшего возраста, проживающим в сельской местности?

#МентальноеЗдоровье

Практика помогает людям старшего возраста из сельских районов поддерживать физическое и психоэмоциональное здоровье через нейрогимнастику, физические упражнения и методы саморегуляции. Причем занятия доступны даже для тех, кто не может выходить из дома, но также хочет быть активнее и здоровее.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Артемовского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста — получатели социальных услуг, проживающие в сельской местности

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Свердловская область, г. Артемовский

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 300 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сохранить и укрепить физическое и ментальное здоровье людей старшего возраста, проживающих в отдаленной сельской местности.

ЗАДАЧИ

- Организовать проведение комплекса мероприятий, направленных на сохранение физического и ментального здоровья пожилых людей.
- Приобщить граждан пожилого возраста, проживающих в сельской местности, к регулярным занятиям по физкультуре, нейрогимнастике.
- Познакомить участников практики с методами саморегуляции, снятия мышечного напряжения.
- Провести оценку результатов программы, собрать обратную связь от участников и внести корректировки в программу для повышения ее эффективности.

МЕХАНИКА

Людям старшего возраста важно поддерживать физическую активность и заботиться о своем здоровье.

Чтобы у жителей сельской местности была возможность вести активный образ жизни, социальные работники реализуют практику, направленную на сохранение физического и ментального здоровья подопечных отделения социального обслуживания на дому.

В качестве профилактических мер проводятся комплекс занятий по нейрогимнастике. Это комплекс упражнений, который помогает улучшить кровообращение мозга, повысить уровень концентрации внимания и улучшить память (это чистка зубов, расчесывание волос левой рукой, простые упражнения руками, составление предложений из двух, казалось бы, не связанных между собой слов, заучивание стихов, лепка и т. д.). Такие занятия помогают пожилым людям, часто сталкивающимся с проблемами когнитивных функций.

В рамках профилактики эмоционального выгорания пожилых граждан используются простейшие способы саморегуляции (например, совместное размышление о хорошем, приятном), простейшие мнемотехники на запоминание слов в определенном порядке.

Также проводятся занятия на снятие мышечного напряжения: дыхательные упражнения, визуализация и другие.

Особое внимание уделяется физической активности. Одним из нововведений стало использование видеосвязи для проведения онлайн-занятий по физкультуре для тех получателей социальных услуг, кто не может посещать занятия лично из-за удаленности или других причин.

Анжелика Оплетаева,
социальный работник ГАУСО СО «КЦСОН Артемовского района»



Нейрогимнастика — это не просто упражнения, а способ вернуть уверенность, ясность мысли и гармонию. Мы гордимся тем, что помогаем людям открывать новые возможности для общения и саморазвития в любом возрасте.

Эти онлайн-занятия позволяют поддерживать физическое здоровье, улучшать самочувствие и оставаться активными, не выходя из дома.

Занятия проводятся персонально с каждым клиентом во время визитов социального работника. Групповые занятия проводятся по расписанию занятий в клубе, как правило, 1 раз в неделю.

Благодаря занятиям снижается риск развития деменции и других когнитивных нарушений, повышаются самооценка, уверенность в себе, настроение, снижается уровень стресса и тревожности. Участники получают возможность заводить новые знакомства, поддерживать социальные связи и ощущать свою нужность.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Определение целевой аудитории и выявление ее потребностей.
- Разработка программы мероприятий, адаптированных для пожилых людей, направленных на сохранение их физического и эмоционального здоровья.
- Теоретическая и практическая подготовка социальных работников и специалистов по социальной работе для реализации программы мероприятий.

2. Основной (бессрочно):

- Реализация программы мероприятий с несколькими получателями социальных услуг (3–5 человек) и постепенное увеличение охвата получателей социальных услуг.
- Реализация мероприятий программы на регулярной основе.
- Регулярный сбор обратной связи от участников программы, анализ результатов и внесение корректировки в программу и расписание занятий при необходимости.
- Привлечение волонтеров для поддержки практики.

3. Заключительный (бессрочно):

- Распространение практики среди получателей социальных услуг, проживающих на других территориях.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для проведения занятий.
- Цветной принтер, бумага.
- Цифровое оборудование для проведения дистанционных занятий.

Кадровые:

- Специалисты социальных служб, освоившие технику нейрогимнастики.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 300 человек приняли участие в практике.
- 37 участников практики отметили улучшение общего состояния и настроения.
- 35 человек отмечают улучшение памяти.
- 7 человек повысили свою творческую активность.
- 11 участников практики завели новые знакомства.

Качественные:

- Улучшились когнитивные функции: память, внимание, концентрация.
- Регулярные занятия нейрогимнастикой укрепили физическую активность и координацию.
- Повысились умственная активность и способность к обучению у старшего поколения.
- Участники укрепили физическую форму, снизили риск падений и травм.
- Занятия помогли снизить чувство одиночества и изоляции среди людей старшего возраста.
- Участники улучшили эмоциональное состояние, снизили тревожность и депрессию.
- Занятия развили навыки саморегуляции, помогая осознанно подходить к своему здоровью.

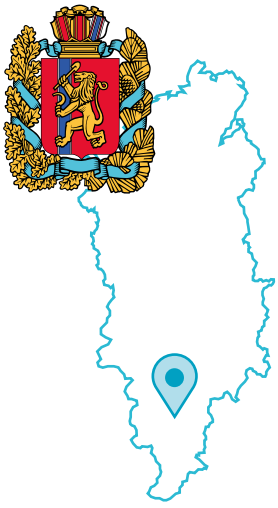
Создание общественных пунктов первой помощи



Как создать условия для своевременного оказания первой помощи представителям старшего поколения?

#Волонтерство

Очень важно, чтобы люди старшего возраста могли своевременно получить медицинскую помощь не только в городских квартирах, но и на дачах в сельской местности. Благодаря проекту создана сеть общественных пунктов первой помощи и привлечены добровольцы для улучшения доступности и скорости оказания первой помощи до приезда медицинских работников.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Автономная некоммерческая организация «Сибирский центр общественного здоровья и здравоохранения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, проживающие в сельской местности — временных и сезонных населенных пунктах

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Красноярск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 500 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Край

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для поддержания здоровья людей старшего возраста, проживающих во временных/сезонных населенных пунктах сельской местности.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для своевременного оказания первой помощи людям старшего возраста на месте происшествия подготовленными добровольцами до приезда скорой медицинской помощи.
- Развернуть во временных/сезонных населенных пунктах специальные санитарные посты — общественные пункты первой помощи (ОППП) для мониторинга здоровья населения.
- Провести информационно-просветительские мероприятия, направленные на повышение информированности населения о развитии заболеваний и возможных способах их профилактики.

МЕХАНИКА

Практика «Создание общественных пунктов первой помощи» направлена на обеспечение жителей сельской местности возможностью получения первой помощи в специально созданных общественных пунктах первой помощи до приезда медицинских работников. Этот проект охватывает малочисленные и удаленные от районных центров поселения, включая дачные и садовые товарищества, где доступ к экстренной медицинской помощи ограничен.

Для этого создаются **общественные пункты первой помощи (ОППП)**, которые могут быть оборудованы в доступных для всех жителей помещениях. ОППП дают возможность оказать первую помощь в экстренных ситуациях, таких как травмы, отравления, утопления, остановка дыхания или кровообращения, а также при ожогах и других угрожающих жизни состояниях.

Важным аспектом практики является **подготовка добровольцев из числа местных жителей**, которые проходят обучение по оказанию первой помощи. Эти волонтеры проводят профилактические мероприятия по повышению осведомленности о здоровье и безопасности среди соседей, обучают базовым навыкам первой помощи и оказывают помощь на месте происшествия до прибытия скорой помощи.

Михаил Шубкин,
к.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, генеральный директор АНО «Сибирский центр общественного здоровья и здравоохранения» (г. Красноярск)



Благодаря практике нам удалось не только повысить безопасность и здоровье населения, но и объединить местные сообщества — люди знают, что помощи не надо ждать, она рядом! В будущем мы мечтаем расширить проект на другие районы, обучить еще больше добровольцев и обеспечить каждый удаленный населенный пункт доступными пунктами первой помощи.

Особое внимание уделяется **кураторству представителей старшего поколения**, для которых особенно важно иметь доступ к быстрой помощи. В случае необходимости волонтеры помогают пожилым людям в оказании первой помощи или обеспечении базовых медицинских услуг до прибытия специалистов. Также при поступлении такого запроса волонтеры периодически посещают пожилых жителей с целью осведомления об их текущем состоянии и выполнения незначительных бытовых просьб.

В результате реализации практики создано общественно-государственное партнерство, в котором представители старшего поколения имеют возможность получить своевременную первую помощь до приезда медицинских работников, а у медицинских служб появляется резерв времени для осуществления более эффективной скорой медицинской помощи.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Организация ОППП во временных/сезонных населенных пунктах.
- Изготовление баннеров, табличек, вывесок для обозначения локализации ОППП.
- Оснащение ОППП аптечками первой помощи, аппаратами и инструментами.
- Оснащение ОППП алгоритмами по оказанию первой помощи и наглядными плакатами.
- Оснащение ОППП различными бытовыми медицинскими приборами, которые могут выдаваться жителям по их запросу на безвозмездной или иной основе.
- Привлечение добровольцев для участия в практике.
- Бесплатное обучение добровольцев.

2. Основной (бессрочно):

- Организация постоянной работы ОППП.
- Оказание своевременной медицинской помощи.
- Освещение работы ОППП в социальных сетях.

3. Заключительный (бессрочно):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 10 млн до 50 млн руб.

Материально-технические:

- Аптечка коллективная для учреждений и организаций (металлический шкаф).
- Носилки полиэтиленовые.
- Носилки жесткие.
- Набор транспортных шин картонных одноразовых.
- Тонометр автоматический.
- Термометр бесконтактный.
- Аптечка прогулочная (для обеспечения пешеходных патрулей).
- Пульсоксиметр.
- Одеяло.
- Плакаты по оказанию первой помощи и профилактике заболеваний.

Кадровые:

- Служащие Енисейского войскового казачьего общества.
- Врачи, специалисты для обучения основам первой помощи.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 500 человек обратились в ОППП в 2024 году.
- 10 ОППП организовано в Красноярском крае в 2024 году.

Качественные:

- Благодаря практике люди старшего поколения получают своевременную первую помощь до приезда медицинских работников.
- Участники практики получили необходимую информацию о предотвращении травм и методах оказания первой помощи.
- Повысилась культура в области здорового образа жизни, уменьшилось влияние вредных привычек на здоровье.
- Все жители общины получили возможность бесплатно пользоваться бытовыми приборами для простого контроля за здоровьем.

Дом «Ветеран»



Как улучшить качество жизни одиноких представителей старшего поколения и людей с ОВЗ?

#ИнфраструктурноеРешение

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь

Дом «Ветеран» — это место, где люди старшего возраста могут не только найти комфортное жилье, но и активно участвовать в культурной жизни. Задача практики — улучшить качество жизни ее участников через вовлеченность и заботу.



ОРГАНИЗАТОР
Публичное акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Одинокие люди старшего поколения — ветераны ПАО «ММК»

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Челябинская область, г. Магнитогорск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
135 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Спонсорская помощь, бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
24 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повышение качества жизни одиноких пенсионеров и людей с инвалидностью посредством создания комфортных условий проживания и предоставления комплекса социально-бытовых услуг на базе специализированного дома «Ветеран».

ЗАДАЧИ

- Предоставить медицинские услуги людям старшего поколения и с инвалидностью.
- Организовать культурно-досуговую деятельность людям старшего возраста.
- Оказать комплекс социально-бытовых услуг представителям старшего поколения и людям с инвалидностью.
- Создать комфортные условия проживания для одиноких людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья.

МЕХАНИКА

Практика «Дом “Ветеран”» направлена на создание комфортных условий для проживания одиноких людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, вовлечение их в активную творческую деятельность и повышение качества жизни.

В 14-этажном доме, построенном благотворительным фондом «Металлург», проживают 135 человек старшего возраста, из которых 47 имеют инвалидность. Среди них 26 человек утратили способность к самообслуживанию, 69 — маломобильные жители с когнитивными расстройствами и 40 — мобильные.

Персонал дома оказывает социальные, медицинские и бытовые услуги.

Также проводятся мероприятия, направленные на поддержание активного долголетия, улучшение когнитивных функций и создание комфортных условий для жизни:

- **Концерты и встречи с творческими коллективами** — выступает хор «Надежда», проводятся концерты и творческие встречи.
- **Интерактивные экскурсии** — темы выбирают сами проживающие, сопровождаются музыкотерапией, вокалотерапией и воспоминаниями.
- **Психологические тренинги** — обсуждаются проблемы старшего возраста, влияние обид и переживаний на здоровье, а также методы управления эмоциями и позитивного восприятия жизни.
- **Волонтерская деятельность** — студенты и школьники из разных организаций активно участвуют в культурно-досуговой деятельности, укрепляют связь между поколениями и помогают создавать активную социальную атмосферу.
- **Спортивная активность** — занятия скандинавской ходьбой, прогулки на свежем воздухе и спортивные выезды в Экологический парк и на городской курорт.
- **Творческие мастер-классы** — участники создают народные куклы, проходят занятия рисованием.
- **Настольные игры** — шахматы, шашки и лото.

Константин Клинов,
старший менеджер УК по обучению и развитию ПАО «Магнитогорский металлургический комбинат»



Мы создаем пространство, где каждый человек старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья может чувствовать себя нужным и активным. В доме «Ветеран» каждый день приносит новые возможности для роста, общения и радости. Вместе мы строим будущее, где возраст и ограничения не становятся преградой для полноценной жизни!

- **Интеллектуальный клуб** — в клубе «У Крышеня под крышей» проходят интеллектуальные тренировки, головоломки и творческие задания.
- **Обучение компьютерной грамотности** — волонтеры учат жителей дома работать с компьютерами, планшетами и мобильными телефонами.
- **Медицинские услуги** — медицинский персонал оказывает доврачебную помощь и организует визиты узких специалистов. Жители получают регулярные медицинские обходы и помощь при необходимости.
- **Социальные услуги** — социальные работники помогают по дому, предоставляют поддержку и обеспечивают необходимую помощь для людей с ограниченными возможностями.

С помощью практики «Дом “Ветеран”» пожилые люди получают шанс быть более активными, вовлеченными в различные виды деятельности и улучшать свое качество жизни. Проживающие участвуют в культурных мероприятиях, творческих занятиях и спортивных активностях, что способствует улучшению их эмоционального состояния и физического здоровья.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Разработка концепции практики.
- Определение источников финансирования.
- Строительство специализированного дома «Ветеран» и решение вопросов собственности.
- Поиск желающих участвовать в практике.
- Решение юридических и организационных вопросов.

2. Основной (бессрочно):

- Подбор персонала.
- Привлечение волонтеров.
- Оказание услуг.
- Организация мероприятий по направлениям практики.

3. Заключительный (бессрочно):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики и удовлетворенности участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 10 млн до 50 млн руб.

Материально-технические:

- Помещение дома «Ветеран» для проживания и проведения мероприятий.
- Помещения для медицинских процедур и досуга.
- Оборудование для занятий (спортивный инвентарь, техника для музыкотерапии).
- Цифровая техника (компьютеры, планшеты, телефоны).
- Оборудование для реабилитации и спортивных занятий.

Кадровые:

- Заведующий домом «Ветеран».
- Ведущие специалисты (2 человека).
- Медицинский персонал (3 фельдшера и 2 медицинские сестры).
- Диспетчер (4 человека).
- Хозяйственная группа (инженер по ремонту и техническому обслуживанию, слесарь-сантехник, техник-электрик, электромонтер, оператор стиральных машин, маляр, рабочий, уборщик служебных помещений, водитель, инженер по обслуживанию лифтов, дворник).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 135 человек старшего возраста, включая 47 людей с инвалидностью, проживают в настоящее время в доме «Ветеран».
- 70% жителей дома «Ветеран» достигли возраста 81–100 лет.

Качественные:

- Участие в творческой и интеллектуальной деятельности помогло самореализации и увеличению социальной активности жителей дома.
- Улучшилось эмоциональное состояние всех участников проекта.
- Созданы условия для оказания медицинских и социально-бытовых услуг людям старшего возраста и с ОВЗ, включая услуги на дому.
- Представители старшего поколения и молодежи укрепили межпоколенческие связи через общение и добровольческую деятельность.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2024



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ: КУЛЬТУРА, ТУРИЗМ, ВОЛОНТЕРСТВО

49 ПРАКТИК

30 РЕГИОНОВ

213 808 ЧЕЛОВЕК

Добро рядом 2.0



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как улучшить качество жизни старшего поколения через добрососедство и «серебряное» волонтерство?

#Волонтерство #Сообщества

В Тюмени работает «Оперативный штаб соседской взаимопомощи», который объединяет неравнодушных жителей города. Благодаря интеграции адресов подопечных в сервис 2ГИС волонтеры видят на карте дома нуждающихся в поддержке людей 50+ и приходят на помощь.



ОРГАНИЗАТОР
Тюменский региональный благотворительный фонд «Старшее поколение»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 50 лет и люди с ограниченными возможностями здоровья

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Тюменская область, г. Тюмень

ОХВАТ ПРАКТИКИ
27 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Грантовые средства, благотворительная помощь

СРОК ПОДГОТОВКИ
5 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь неравнодушных тюменцев в адресную помощь людям старшего возраста и с ОВЗ.
- Оказать материальную, психологическую и юридическую поддержку нуждающимся людям старше 50 лет.
- Привлечь и обучить «серебряных» волонтеров новым направлениям добровольческой деятельности.

Ирина Богунова,
исполнительный директор ТРБФ «Старшее поколение»



Проект «Добро рядом 2.0» показывает, как сила сообщества может менять к лучшему жизни людей. Мы объединяем активных тюменцев и с их помощью помогаем тем, кто в этом нуждается. Наша инициатива — о хороших делах и хороших людях, о том, что добро действительно объединяет целые поколения. Когда рядом такие дружные и активные соседи — никто не одинок.

МЕХАНИКА

«Добро рядом 2.0» — это территория реальных дел, где активные жители Тюмени объединяются, чтобы помогать одиноким людям старшего возраста и с ОВЗ, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Проект представляет собой экосистему добровольческих инициатив. В рамках практики работает «Оперативный штаб добрососедской взаимопомощи». Он помогает сплотить неравнодушных соседей и выстроить четкую систему помощи в каждом микрорайоне города.

Авторы проекта подключили к работе штаба сервис 2ГИС. На карте города можно увидеть дома, в которых живут нуждающиеся в поддержке люди. За каждой отметкой — настоящая история и реальная потребность человека. Благодаря этой платформе каждый неравнодушный горожанин может найти информацию и быстро откликнуться на конкретный запрос.

Штаб работает по нескольким направлениям:

- Предоставление социально-бытовой и материальной помощи: передача продуктовых наборов, лекарств, предметов быта, мебели, бытовой техники, одежды и обуви.
- Консультационная поддержка.
- Организация досуга.

В проекте задействованы психологи, юристы, консультанты по здоровью и финансовой безопасности. Они проводят бесплатные консультации лично, по телефону или онлайн.

Особое внимание в проекте уделяется развитию новых форм добровольчества. В практике задействованы 300 волонтеров, среди которых есть «серебряные» добровольцы.

Направления волонтерской деятельности:

- Досуговые и оздоровительные мероприятия: виртуальные и пешие экскурсии, мастер-классы, театральные постановки.
- Уборка «под ключ»,, включая генеральную уборку помещений, придомовой территории и сезонные работы.
- Event-агентство «Нескучная компания» — волонтеры адресно поздравляют с праздниками участников проекта на дому.

- Горячая линия «Волонтер на связи» — «серебряные» волонтеры-психологи разговаривают и поддерживают одиноких людей старшего возраста.
- «КурортHome» — программа обучения «серебряных» волонтеров. После подготовки они приходят к участникам домой и проводят оздоровительные процедуры: спа и физиотерапию.
- Швейное добровольческое экоателье 55+ — «серебряные» волонтеры проходят курс швейного мастерства и создают текстильные изделия: экошоперы, лоскутные одеяла, полотенца, постельное белье. Готовые изделия передаются нуждающимся.

Проект «Добро рядом 2.0» решает конкретные проблемы старшего поколения и людей с ОВЗ. Практика укрепляет добрососедские связи и вдохновляет тюменцев на волонтерскую деятельность.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (5 месяцев):

- Информирование целевой аудитории о возможностях проекта.
- Выявление людей, нуждающихся в поддержке, формирование и актуализация базы данных.
- Формирование команды «Оперативного штаба».
- Прием и обработка заявок, консультирование.
- Разработка и ведение интерактивной карты потребностей.
- Привлечение, отбор и обучение волонтеров.
- Формирование команды наставников по направлениям добровольческой деятельности.

2. Основной (бессрочно):

- Оказание адресной консультационной, социально-бытовой помощи участникам.
- Привлечение благотворительной помощи.
- Освещение мероприятий проекта в соцсетях и СМИ.
- Информационное сопровождение волонтеров.

3. Заключительный (2 месяца):

- Анализ результатов практики.
- Оценка удовлетворенности и уровня социальной активности участников.
- Тиражирование и масштабирование проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Офлайн- и онлайн-площадки для проведения занятий.
- Оборудование, реквизит, расходные материалы.
- Методические материалы для обучения.

Кадровые:

- Команда опытных сотрудников, которые курируют направления проекта.
- «Серебряные» волонтеры.
- Психологи.
- Юристы.
- Консультанты по здоровью и финансовой безопасности.
- Интеллектуальные и корпоративные волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 27 тысяч участников получили адресную помощь с 2021 года.
- 300 волонтеров задействованы в проекте.
- 98 «серебряных» волонтеров прошли обучение по новым направлениям добровольческой деятельности.

Качественные:

- Создан эффективный механизм развития добрососедских отношений между жителями Тюмени.
- Улучшились физическое самочувствие и психоэмоциональное состояние участников практики.
- Улучшились социально-бытовые условия людей старшего возраста и с ОВЗ.
- Активные люди 55+ нашли себя в добровольчестве и почувствовали свою значимость.

«Добрый друг»: совместная работа дома-интерната с волонтерами и НКО

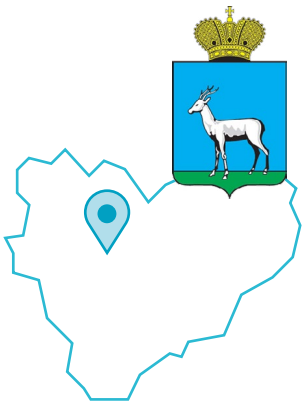


ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как организовать активный и полезный досуг для людей старше 55 лет, проживающих в доме-интернате?

#Волонтерство

Потеря связи с внешним миром после переезда в дом-интернат негативно сказывается на эмоциональном состоянии. Проект «Добрый друг» помогает людям старше 55 лет преодолеть изоляцию, обрести новые возможности для общения и самореализации через активный досуг и волонтерство.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение Самарской области «Солнечнополянский дом-интернат, предназначенный для граждан, имеющих психические расстройства»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 55 лет, проживающие в доме-интернате

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Самарская область, г. Жигулевск, село Солнечная Поляна

ОХВАТ ПРАКТИКИ
200 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать социализации и самореализации людей старше 55 лет, проживающих в доме-интернате.

ЗАДАЧИ

- Организовать досуговые мероприятия для подопечных дома-интерната.
- Привлечь людей 55+ к регулярным занятиям спортом.
- Организовать собственное волонтерское движение среди подопечных старшего возраста.
- Помочь участникам обрести новых друзей и избавиться от чувства одиночества.
- Наладить сотрудничество с волонтерами благотворительных фондов и НКО.

МЕХАНИКА

Переезд людей старшего возраста в дом-интернат ведет к потере социальных связей и негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. Чтобы изменить эту ситуацию, в январе 2023 года специалисты ГБУ СО «Солнечнополянский дом-интернат» создали практику «Добрый друг».

Авторы проекта наладили сотрудничество с волонтерскими объединениями и с их помощью организовали активный и полезный досуг для своих подопечных.

Благодаря поддержке БФ «Евита» и БФ «Образ жизни» люди старшего возраста участвуют во Всероссийских соревнованиях по адаптивному тхэквондо, посещают кинотеатры, концерты и футбольные матчи клуба «Крылья Советов».

В 2024 году авторы проекта сделали акцент на повышение физической активности участников. Подопечные освоили новые виды спорта: бочча (игра на точность), настольный теннис, пауэрлифтинг и патт-броски (броски диск-гольфа в корзину с близкого расстояния).

Во время Всероссийской спартакиады Специальной олимпиады подопечные дома-интерната дебютировали в дисциплине бочча и заняли первое место, а один из участников установил новый личный рекорд в пауэрлифтинге.

Осенью 2024 года авторы проекта поучаствовали в социальном проекте «Эстетическая гимнастика меняет мир особенных людей». В рамках инициативы подопечные занимаются большим теннисом и эстетической гимнастикой с профессиональным тренером в Самаре.



Дарья Афанасьева,
инструктор по труду ГБУ СО «Солнечнополянский дом-интернат, предназначенный для граждан, имеющих психические расстройства»

В обществе привыкли думать, что человек, который попадает в дом-интернат, теряет связь с внешним миром и возможность полноценно жить. Своей практикой мы доказали обратное. Главная миссия «Доброго друга» — показать, что у всех людей вне зависимости от их статуса и места проживания равные возможности в занятиях спортом, творчестве и самореализации.

Кроме того, люди старшего возраста приняли участие в мероприятии по фиджитал-спорту — новому виду спорта на основе традиционных дисциплин и танцевального симулятора Just Dance.

При поддержке волонтерских объединений подопечные дома-интерната участвуют в выездных и пеших экскурсиях. Благодаря помощи Жигулевского заповедника имени И. И. Спрыгина участники прогулялись по экотропе «Каменная чаша» протяженностью 2 км.

Работа привлеченных волонтеров вдохновила участников проекта создать собственное добровольческое объединение. Активисты старшего возраста участвуют в организации праздничных сельских мероприятий, выезжают с концертами в пансионаты Жигулевска и Тольятти, проводят субботники и ежегодные праздники ко Дню пожилого человека. Сейчас в проекте участвуют 14 «серебряных» волонтеров.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Выявление и анализ проблем подопечных.
- Поиск локальных волонтерских и негосударственных организаций для сотрудничества.
- Подготовка плана мероприятий по взаимодействию с волонтерами и НКО.

2. Основной (18 месяцев):

- Работа по плану взаимодействия с волонтерами и НКО.
- Агитационная работа по привлечению в проект неактивных подопечных через более активных.
- Обучение сотрудников дома-интерната по направлениям «Адаптивная физическая культура» и «Организация и реализация спортивных и социальных программ Специальной олимпиады».
- Создание «серебряного» волонтерского объединения, организация его работы.
- Участие подопечных в спортивных соревнованиях областного и федерального уровня.
- Организация выездных тренировок по большому теннису и эстетической гимнастике.
- Организация выездных и пеших экскурсий.

3. Заключительный (4 месяца):

- Подведение итогов работы практики.
- Прогнозирование и планирование мероприятий на следующий год.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для проведения мероприятий, оборудованное мультимедийной и звуковой аппаратурой.
- Спортивные снаряды: ковер для занятий эстетической гимнастикой, установка для пауэрлифтинга, спортивная форма, мячи для футбола и бочча.
- Канцелярские принадлежности, материалы для рукоделия.
- Транспорт.

Кадровые:

- Специалисты дома-интерната: директор, заместитель директора по социокультурной реабилитации, инструктор по труду, специалист по адаптивной физкультуре, культорганизатор, врач-психиатр, психолог.
- 14 «серебряных» волонтеров из числа подопечных.
- Привлеченные волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 200 человек старшего возраста приняли участие в практике за 2 года.
- 267 мероприятий проведено для подопечных дома-интерната.
- 13 волонтерских и некоммерческих организаций стали партнерами проекта.
- 14 «серебряных» волонтеров из числа подопечных участвуют в практике.

Качественные:

- Практика популяризировала идею добровольчества среди старших.
- Люди 55+ преодолели чувство социальной изоляции.
- Подопечные старшего возраста стали активно заниматься спортом и укрепили здоровье.

Активный город 60+



Как привлечь старшее поколение к участию в культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятиях?

#Сообщества #Волонтерство

Практика помогает старшему поколению найти клуб по интересам и избавиться от чувства одиночества после завершения трудовой деятельности. Участники проекта получают новые знания, занимаются спортом и творческой реализацией, находят единомышленников и друзей.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Губкинского городского округа»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Белгородская область, Губкинский городской округ

ОХВАТ ПРАКТИКИ
4785 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Городской округ

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сохранить социальную активность людей старшего возраста после выхода на пенсию и улучшить качество их жизни.

ЗАДАЧИ

- Организовать культурно-досуговые и спортивно-массовые мероприятия для людей старшего возраста.
- Вовлечь участников старшего возраста в волонтерскую работу.
- Выявить досуговые объединения для людей 55+ на территории городского округа.
- Пропагандировать здоровый образ жизни среди старшего поколения.
- Расширить круг общения одиноких людей старшего возраста.

МЕХАНИКА

В Губкинском городском округе проживают 29 тысяч человек старшего возраста, вышедших на пенсию. Для многих из них окончание трудовой деятельности стало непростым испытанием. Смена привычного уклада жизни сопровождается чувством одиночества и снижением физической активности. Все это ухудшает самочувствие и качество жизни.

Чтобы помочь людям старшего возраста сохранить социальную активность и здоровье, с 2024 года в КЦСОН Губкинского городского округа работает проект «Активный город 60+».

Авторы практики организуют для людей старшего возраста разнообразный досуг, вовлекают их в творческие, спортивные, интеллектуальные кружки и клубы.

Направления проекта:

- Разработка путеводителя по культурно-досуговым и спортивным учреждениям для людей старшего возраста «Активный Губкин 60+: культура и спорт». Электронная версия путеводителя размещена на сайтах КЦСОН, управления социальной политики, администрации, центров культурного развития, библиотек, спортивных учреждений. Бумажные экземпляры распространены среди представителей НКО.



Наталия Шевчук,
директор МБУ «КЦСОН Губкинского городского округа»

Проект «Активный город 60+» — это не просто занятия для людей старшего возраста, это возможность открыть новые горизонты, сохранить здоровье и активность, а также обрести друзей. Мы стремимся создать пространство, где каждый сможет раскрыть свой творческий потенциал и наполнить жизнь позитивными эмоциями.

- Мониторинг досуговых кружков, секций и клубных объединений для людей старшего возраста. Задача направления — обеспечить участников широким выбором занятий, чтобы каждый нашел вариант по душе.
- Работа школ «Дворовой культорганизатор», «Дворовой тренер», «Дворовой психолог-коммуникатор». Ученики — «серебряные» волонтеры, которые хотят участвовать в жизни местного сообщества.

На протяжении 1,5–2 месяцев добровольцы учатся планировать и проводить спортивные и культурные мероприятия для подопечных КЦСОН.

- Мероприятия по интеллектуальному направлению «Уроки разума»: занятия по компьютерной и финансовой грамотности, интеллектуальные игры.
- Просветительские мероприятия «Мир вокруг нас»: арт-терапевтические тренинги, кинопоказы, литературно-музыкальные гостиные, поэтические вечера, патриотические квесты, литературные пикники, экскурсии по городскому округу.
- Мероприятия по эстетическому направлению «Красота и стиль»: мастер-классы по изготовлению масок для лица и волос, украшений и сувениров, модные дефиле «Ретро-перспектива», фотоконкурс «Лето долголетия».
- Мероприятия по танцевальному направлению «В гармонии с возрастом»: мастер-классы по хореографии, элегантные дискотеки.
- Оздоровительные мероприятия «Активность без рекордов»: мастер-классы «Жизнь в движении», практические занятия по йоге «Лотос», фитнес-программы, консультации врачей, сдача норм ГТО.

Для работы практики привлекаются добровольцы центра «“Серебряные” волонтеры Белгородчины». Всего в проекте участвует 90 волонтеров «серебряного» возраста.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка концепции проекта.
- Определение исполнителей проекта.
- Покупка необходимых материалов для проведения мероприятий.
- Мониторинг действующих кружков, секций и клубных объединений.
- Разработка комплекса спортивных и культурно-досуговых мероприятий.
- Подготовка плана работы и графика занятий.

2. Основной (9 месяцев):

- Проведение мероприятий по направлениям проекта.
- Организация работы добровольческих школ.
- Создание и тиражирование путеводителя по культурно-досуговым и спортивным учреждениям.

3. Заключительный (2 месяца):

- Оценка уровня удовлетворенности участников.
- Анализ эффективности проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий и проведения мероприятий.
- Материалы для проведения мероприятий: призы, фотобумага, материалы для мастер-классов, мольберты.
- Транспорт для доставки оборудования для мероприятий на открытом воздухе.

Кадровые:

- Специалисты КЦСОН.
- Специалисты учреждений культуры, спорта.
- «Серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 4785 человек старшего возраста приняли участие в проекте в 2024 году.
- 36 клубных объединений для старшего поколения выявлено.
- 45 человек старшего возраста прошли обучение и стали волонтерами.
- 1000 путеводителей по культурно-досуговым и спортивным учреждениям распространено.
- 163 мероприятия проведено.
- 90 волонтеров «серебряного» возраста участвуют в проекте.
- 96% участников довольны мероприятиями практики.

Качественные:

- Люди старшего возраста завели новые знакомства и избавились от чувства одиночества.
- Улучшилось состояние здоровья участников благодаря занятиям спортом.

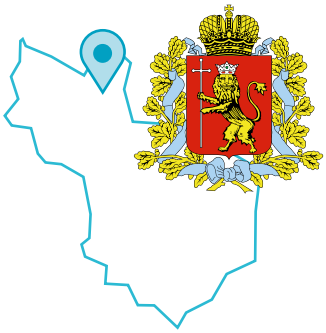
Активность и здоровье — два крыла долголетия



Как сформировать у старшего поколения активную жизненную позицию и интерес к ЗОЖ?

#Волонтерство #МентальноеЗдоровье

Во Владимирской области работает «Университет третьего возраста». С 2022 года сотрудники комплексного центра Юрьев-Польского района организуют для старшего поколения спортивные, интеллектуальные и творческие мероприятия, которые поддерживают физическое и ментальное здоровье участников.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Владимирская область, Юрьев-Польский район, г. Юрьев-Польский

ОХВАТ ПРАКТИКИ
150 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сделать жизнь людей зрелого возраста яркой и насыщенной, продлить активное долголетие участников.

ЗАДАЧИ

- Сформировать у старшего поколения активную жизненную позицию и стремление к ЗОЖ.
- Улучшить ментальное здоровье участников.
- Повысить физическую и социальную активность людей старшего возраста.
- Организовать спортивный, интеллектуальный и творческий досуг для старшего поколения.
- Научить участников бережному отношению к себе и своему здоровью.



Жанна Иванова,
директор ГБУСО ВО «КЦСОН Юрьев-Польского района»

Здоровье и работоспособность зависят от воли человека. Можно прожить долго, но сохранить бодрость духа и продолжать наслаждаться жизнью в зрелом возрасте. Наша практика помогает людям старшего поколения стать творцами своего здоровья. Двери «Университета третьего возраста» открыты для всех, кто стремится быть в русле современной жизни!

МЕХАНИКА

В Юрьев-Польском комплексном центре работает «Университет третьего возраста». Одно из главных направлений проекта — организация досуга для людей 55+.

Чтобы представители старшего поколения оставались активными после выхода на пенсию, команда комплексного центра проводит для своих подопечных спортивные, интеллектуальные и творческие мероприятия.

Участие в проекте позволяет людям старшего возраста поддерживать социальную и физическую активность и дольше сохранять здоровье.

С 2022 года в комплексном центре работают несколько факультетов и клубов для людей старшего возраста:

- **Факультет «Этика и психология»** — занятия с психологом, во время которых участники могут справиться с сильными эмоциями, получить консультационную поддержку, научиться техникам снижения стресса и расширить круг общения.
- **Факультет «Гармония»** — занятия в комнате психологической разгрузки, оборудованной в КЦСОН. Психолог проводит тренинги, беседы, использует психокоррекционные, проективные методики и психотехники: аутогенные тренировки, арт-терапию, музыкотерапию, изотерапию и сказкотерапию. Индивидуальная и групповая работа на факультете помогает участникам развить познавательные психические процессы: восприятие, внимание, воображение, мышление и память.
- **Факультет «Активное долголетие»** — занятия по физической культуре, йоге, гимнастике, самомассажу, скандинавской и лыжной ходьбе. Каждая тренировка включает дыхательную гимнастику. Она насыщает кровь кислородом, расслабляет организм и помогает обрести душевное равновесие.
- **Факультет «Здоровье»** — лекции, направленные на профилактику хронических заболеваний и получение знаний о сохранении здоровья.
- **Клуб «Социальный туризм»** — экскурсии по достопримечательностям города в сопровождении специалистов по социальной работе.
- **Танцевальный клуб «55+»** — занятия танцами под руководством волонтера-хореографа. Танцы развивают гибкость и координацию, помогают участникам поддерживать физическую форму и получать положительные эмоции.

› **Летний оздоровительный клуб «Здравушка»** — проведение оздоровительных мероприятий в период летних каникул.

Еженедельные занятия и встречи клубов организуют специалисты по социальной работе, психолог и «серебряные» волонтеры из числа участников практики. Сейчас в мероприятиях задействованы 12 волонтеров старшего возраста.

Проект помогает старшему поколению активно участвовать в жизни общества, вести здоровый образ жизни и находить новых друзей. Практика не только укрепляет физическое и ментальное здоровье зрелых людей, но и вдохновляет их на новые открытия.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

› Анализ интересов людей старшего возраста.

› Привлечение партнеров, заключение соглашений о сотрудничестве.

› Разработка методических рекомендаций по работе факультетов и клубов.

› Закупка оборудования для спортивного зала.

› Подготовка расписания занятий.

2. Основной (6 месяцев):

› Проведение информационной кампании в соцсетях и на сайте центра для привлечения участников.

› Разработка методических рекомендаций по вопросам здорового образа жизни и активного долголетия.

› Организация и проведение мероприятий согласно расписанию.

3. Заключительный (3 месяца):

› Подведение итогов и отчет о проделанной работе.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

› Помещения для проведения занятий и собраний клубов.

› Оборудование для спортзала и комнаты психологической разгрузки.

› Материалы для творческих мастер-классов и мероприятий.

› Транспорт для экскурсий.

Кадровые:

› Специалисты по социальной работе.

› Психолог.

› Хореограф.

› «Серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

› 150 человек стали участниками проекта с 2022 года.

› 12 «серебряных» волонтеров участвуют в проекте.

› 50 индивидуальных и групповых занятий для улучшения ментального здоровья проведено.

› 18 раз люди старшего возраста приняли участие в спортивных соревнованиях.

Качественные:

› Повысился уровень двигательной активности и физической подготовки участников.

› Люди старшего возраста обрели интересный досуг и новых друзей.

› Участники отметили улучшение памяти и внимания.

› Зрелые люди приобщились к здоровому образу жизни.

Социальный проект «“Серебряное” волонтерство» (г. Коломна)



Как помочь старшему поколению самореализоваться через волонтерскую деятельность?

#Волонтерство #Наставничество #МежпоколенческаяСвязь

Проект помогает вовлечь людей старшего возраста в добровольческую деятельность. Участники могут выбрать 1 из 4 сфер: наставничество, помощь детям с ОВЗ, гуманитарная помощь и организация культурно-массовых мероприятий.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации “Коломенский”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Женщины от 55 лет; мужчины от 60 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Московская область, г. Коломна

ОХВАТ ПРАКТИКИ
15 270 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать самореализации граждан старшего возраста и повысить их социальную активность через участие в волонтерской деятельности.

ЗАДАЧИ

- Популяризировать волонтерство среди людей старшего возраста, проживающих в городе.
- Определить основные направления деятельности «серебряных» волонтеров для продления периода активного долголетия через участие в социально значимых проектах.
- Привлечь к сотрудничеству государственные учреждения социального обслуживания для оказания помощи в работе с детьми и подростками с ОВЗ, людьми старшего возраста.
- Разработать и внедрить программы и планы реализации активностей по 4 направлениям деятельности практики.
- Создать в каждом направлении инициативную группу «серебряных» волонтеров, осуществляющую контроль за реализацией активностей и оценку результатов.
- Создать в социальных сетях группу «“Серебряное” волонтерство» для освещения работы практики.

МЕХАНИКА

Практика была создана как ответ на запрос участников программы «Активное долголетие» в г. Коломне, которые отмечали возросшее с момента выхода на пенсию чувство одиночества и невостребованности.

Для реализации потенциала людей старшего возраста в городе был создан проект «“Серебряное” волонтерство», который включает 4 направления деятельности волонтеров:

- **Волонтеры-наставники:** проводят мастер-классы, занятия (вязание, танцы, рисование) и экскурсии для людей старшего возраста.
- **Программа «Стар и млад»:** волонтеры взаимодействуют с детьми с ОВЗ, организуя мастер-классы, праздники и экскурсии.
- **Гуманитарное волонтерство:** волонтеры собирают помощь для участников СВО, вяжут носки и перчатки для участников СВО и детей из детских домов.
- **Арт-волонтерство:** участники организуют массовые мероприятия, спортивные фестивали и концерты.

Виктория Богданова,
специалист по социальной работе ГБУСО МО «КЦСОиР “Коломенский”»



Самое важное для людей старшего возраста — чувствовать себя востребованными. Наша практика помогает им реализовать потенциал, быть полезными обществу и делиться опытом в качестве наставников и волонтеров. Благодаря их активности и новым идеям проект постоянно развивается, привлекая все больше людей. Главная победа — признание практики самими участниками, которые становятся настоящими двигателями изменений.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Формирование информационной среды для организации «серебряного» волонтерства, проведение опроса участников проекта «Активное долголетие» о востребованности в обществе и вовлеченности в социальную жизнь.
- Определение целей и задач проекта, определение круга социальных партнеров и получение их согласия на партнерство.
- Создание приказа об организации работы с волонтерами, начало подбора волонтеров из числа участников проекта «Активное долголетие», подписание договоров на безвозмездное выполнение волонтером работ и/или оказание услуг.
- Организация деловых встреч и совещаний волонтеров и специалистов учреждения для актуализации предстоящей деятельности, выбор направлений, составление плана занятий и мероприятий.

2. Основной (бессрочно):

- Разработка программ, планов дальнейшего развития проекта.
- Формирование пула волонтеров.
- Проведение встреч волонтеров, согласование планов и мероприятий, подведение итогов деятельности.
- Обучение «серебряных» волонтеров на площадке «Университет третьего возраста».
- Формирование системы поощрения «серебряных» волонтеров.
- Проведение занятий и мероприятий по планам.
- Работа в социальных сетях, создание группы «“Серебряное” волонтерство» для продвижения проекта, освещение работы «серебряных» волонтеров в СМИ и соцсетях.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения учреждения: творческие студии, компьютерный класс, залы для занятий физической культурой, актовый зал.
- Бытовые предметы: столы, стулья в необходимом количестве.
- Аппаратура для музыкального сопровождения и просмотра фото- и видеопрезентаций.
- Материалы для творчества, настольные игры, спортивный инвентарь, канцелярские товары, музыкальные инструменты.

Кадровые:

- Руководитель проекта.
- Администратор (координатор волонтеров).
- Технический руководитель (работа со СМИ, организациями, помогающими в реализации проекта).
- Волонтеры-кураторы по направлениям.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 15 тысяч человек получили помощь «серебряных» волонтеров.
- 270 «серебряных» волонтеров привлечены к участию.
- 5 тысяч добрых дел совершено, в том числе организация и проведение «Бессмертного полка» и поздравление ветеранов; озеленение сквера и установка кормушек для птиц; проведение тематических мероприятий для детей с ОВЗ, проходящих реабилитацию, экскурсий для пенсионеров по значимым местам города и др.
- Более 100 волонтерских проектов и инициатив организовано.

Качественные:

- Проект стал узнаваемым брендом на региональном уровне.
- Участники практики реализуют творческий потенциал, у них появился интерес к жизни, расширился круг друзей.

Энергия опыта



Как помочь людям старшего возраста улучшить качество жизни и раскрыть свой потенциал?

Проект помогает людям 50+ во Владивостоке активно проводить досуг и улучшить качество их жизни. В рамках практики проходят занятия творчеством, спортом, экскурсии. Участники сами помогают организовывать мероприятия. За активность они получают брендированные подарки.



ОРГАНИЗАТОР
Фонд местного сообщества «Энергия участия»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди 50+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Приморский край, г. Владивосток

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1200 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 1 года

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни и социальную активность жителей г. Владивостока в возрасте 50+.

ЗАДАЧИ

- Провести опрос ЦА для выявления интересов людей старшего возраста и проблем, которые мешают им активно проводить досуг.
- Организовать и провести серию культурно-досуговых мероприятий, которые помогут вовлечь людей 50+ в г. Владивостоке в активную социальную жизнь.



Вероника Сипачева,
автор и руководитель проекта «Энергия опыта», руководитель фонда «Энергия участия»

Наш проект — это больше, чем мероприятия. Мы создаем сообщество, где люди старшего возраста раскрывают свой потенциал, находят друзей и чувствуют себя нужными. Когда человек понимает, что его вклад важен, он оживает — и это наполняет жизнь теплом. Мы гордимся тем, что «Энергия опыта» стала для них поддержкой, и мечтаем распространить нашу практику на весь город и за его пределы.

МЕХАНИКА

Проект «Энергия опыта» направлен на повышение качества жизни людей старшего возраста г. Владивостока через создание условий для активного досуга, расширения социальных связей и вовлечения в культурно-досуговые мероприятия. Идея проекта возникла в ответ на выявленные проблемы целевой аудитории: замкнутый образ жизни, отсутствие доступа к разнообразным формам досуга из-за удаленности, высокой стоимости или недостатка информации о возможностях.

В рамках проекта реализуются три ключевых направления: творческие вечера, познавательные экскурсии и занятия коуч-йогой.

- **Творческие вечера** включают концерты с участием местных коллективов, таких как вокальная группа «Чайка» и танцевальные коллективы «Узоры» и «Вдохновение». Участники не только посещают мероприятия, но и активно участвуют в их организации, что способствует раскрытию их творческого потенциала.
- **«Городские легенды»** — это серия пешеходных и автобусных экскурсий, организованных при поддержке представителей Приморского отделения Русского географического общества. Экскурсии знакомят участников с историей города, его достопримечательностями и культурным наследием. Такие мероприятия не только расширяют кругозор, но и воспитывают бережное отношение к истории и экологии региона.
- **Направление «Жизнь в тонусе»** включает регулярные занятия коуч-йогой, которые проводят опытные инструкторы. Занятия помогают улучшить физическое и эмоциональное состояние участников, снижая уровень стресса и укрепляя здоровье. Положительные установки, сопровождающие практику, заряжают энергией и мотивируют на позитивные изменения.

За вклад в развитие проекта участники получают брендированные подарки, что способствует формированию идентичности сообщества. Для общения и информирования была создана группа в WhatsApp, где участники обмениваются новостями, впечатлениями и поддерживают друг друга.

Информация о проекте распространялась через социальные сети фонда, местные СМИ, партнерские платформы, афиши и объявления в школах и библиотеках.

Участники отмечают значительное улучшение социальных связей и положительное влияние проекта на их физическое и эмоциональное состояние. Многие выражают желание продолжить участие в проекте, подчеркивая его важность для старшего поколения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

› Организация подготовительных мероприятий (сбор информации, закупка оборудования, информирование и т. д.).

2. Основной (11 месяцев):

› Организация и проведение серии культурно-досуговых мероприятий.

3. Заключительный (1,5 месяца):

› Сбор обратной связи, проведение завершающего мероприятия, подготовка плана на следующий год.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материальные:

› Грантовые средства.

Технические:

› Звуковое оборудование.
› Плоттеры или чайники, удлинители.
› Баннер.
› Х-стойки.
› 3 ноутбука.
› Принтер.

Кадровые:

› Руководитель проекта.
› Документовед.
› Контент-менеджер.
› Руководители творческих направлений.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

› 1200 человек приняли участие в мероприятиях проекта.
› 10 лекций и мастер-классов прошло в рамках проекта.
› Более 50 занятий прошло по коуч-йоге.
› 6 экскурсий пеших и автобусных проведено.
› 9 концертов проведено в рамках творческого направления.

Качественные:

› Улучшилось общее качество жизни участников.
› Улучшилось физическое и психологическое благополучие.
› Участники расширили социальные связи.
› Участники расширили знания об истории города, района, сформировали локальную идентичность.

Поделись урожаем



Как вовлечь в волонтерскую деятельность людей старшего возраста, проживающих в сельской местности?

#Волонтерство

В рамках проекта люди 55+ получают знания и навыки по садоводству, огородничеству и ландшафтному дизайну. Участники выращивают овощи, ягоды и цветы, благоустраивают придомовые территории и помогают нуждающимся, передавая излишки урожая.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение Республики Коми «Комплексный центр социальной защиты населения Сысольского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста и с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Коми, Сысольский район, с. Визинга

ОХВАТ ПРАКТИКИ
218 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для самореализации людей старшего возраста, проживающих в Сысольском районе.

ЗАДАЧИ

- Провести образовательные мероприятия для «серебряных» волонтеров по темам садоводства и огородничества.
- Организовать волонтерскую деятельность в районе.
- Оказать помощь гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации.



Лариса Пунегова,
заведующая социально-реабилитационным отделением ГБУ РК «КЦСЗН Сысольского района»

Наш проект — история о том, как щедрость природы и человеческих сердец меняет жизнь к лучшему. Благодаря знаниям, поддержке и совместному труду волонтеров и местных жителей мы не только выращиваем культуры, украшаем свои дома и участки, но и делимся теплом с теми, кто в этом нуждается. За 5 лет мы создали настоящее сообщество заботы и взаимопомощи.

МЕХАНИКА

Проект помогает создать условия для активного долголетия через вовлечение людей старшего возраста в волонтерскую деятельность, обучение огородничеству, благоустройство территорий и оказание помощи нуждающимся.

С марта по сентябрь проводятся регулярные мероприятия: тематические встречи с агрономами, мастер-классы (например, «Лайфхаки для рассады», «Дизайн участка»), конкурсы на лучшее оформление придомовых территорий, праздники урожая и форумы садоводов-огородников.

Участники получают практические навыки выращивания овощей, ягод, цветов, ухода за растениями, а также осваивают приемы ландшафтного дизайна.

Собранный урожай используется для обеспечения семей участников продуктами на зиму, а излишки передаются нуждающимся в ходе благотворительной акции «Поделись урожаем». В рамках акции формируются продуктовые наборы, которые включают свежие овощи, консервацию, крупы и другие продукты первой необходимости. Для распространения опыта издан сборник рецептов заготовок, который раздается участникам и жителям района.

Организаторы обеспечивают участников необходимыми инструментами и материалами: семена, удобрения, укрывной материал, закаточные машинки и банки для заготовок. Проект также включает обучение волонтерской деятельности в «Школе волонтера» и на портале «Добро.ру».

Для масштабирования помощи участники объединяются в команды, совместно работают над выращиванием культур и благоустройством территорий. Привлекаются партнеры: местные культурные учреждения предоставляют площадки для мероприятий, сортоиспытательная станция проводит обучающие занятия. Для освещения проекта используются социальные сети, сайт учреждения, привлечены местные СМИ, радио и телевидение, распространяются методические материалы, буклеты, памятки, флаеры.

Проект не только помогает нуждающимся, но и способствует самореализации людей старшего возраста, привлечению молодежи к добровольческой деятельности и укреплению связей между поколениями.

В 2023 году проект «Поделись урожаем» стал победителем Всероссийского конкурса «Регион добрых дел» и получил грантовую поддержку. На средства гранта были приобретены лопаты, грабли, рыхлители почвы, укрывной материал, лейки, совки, семена для рассады, специальная одежда, сапоги, закаточные машинки, банки для заготовок, земля для рассады, бумага формата А4 и другой необходимый инвентарь.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (4 месяца):

- Приобретение оборудования и материалов, необходимых для реализации проекта.
- Приглашение участников и партнеров проекта.
- Разработка мероприятий проекта, составление плана работы.
- Распределение обязанностей между участниками проекта.

2. Основной (5 месяцев):

- Организация и проведение мероприятий проекта.
- Выращивание овощных и ягодных культур, уход за ними, приготовление заготовок.
- Составление и выпуск методических материалов, памяток, буклетов.
- Публикация информации о ходе реализации проекта в СМИ и социальных сетях.

3. Заключительный (2 месяца):

- Подведение итогов реализации проекта за прошедший год.
- Награждение участников проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Стационарные компьютеры, ноутбуки, телевизор, музыкальный центр, сеть Интернет.
- Актовый зал для проведения занятий.
- Площадки организаций-партнеров для проведения мастер-классов, мероприятий, форума.

Кадровые:

- Специалисты по социальной работе (3 человека).
- «Серебряные» волонтеры (16 человек).
- Специалисты организаций — партнеров проекта (3 человека).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 100 человек получили помощь.
- Свыше 130 продуктовых наборов собрано.
- 16 «серебряных» волонтеров вовлечены в проект.

Качественные:

- Проект помог решить проблемы незащищенных слоев населения за счет проведения благотворительных мероприятий, акций помощи.

Социокультурный проект «С песней по жизни»



Как помочь людям старшего возраста самореализоваться с помощью занятий вокалом?

#Сообщества

Участники развивают вокальные навыки, расширяют социальные связи и повышают самооценку. Проект популяризирует русскую и крымско-татарскую культуры, укрепляет межнациональные отношения.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение Республики Крым «Комплексный центр социального обслуживания Красногвардейского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста — женщины 55+ и мужчины 60+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Крым, пгт Октябрьское

ОХВАТ ПРАКТИКИ
59 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать социокультурной реабилитации людей старшего возраста и с ОВЗ и их интеграции в общество.

ЗАДАЧИ

- Организовать досуг получателей социальных услуг.
- Содействовать самореализации людей старшего возраста и с ОВЗ и их личностному росту.
- Реализовать творческий потенциал людей старшего возраста и с ОВЗ, их культурных и образовательных потребностей.
- Сформировать и усовершенствовать вокальные умения и навыки получателей социальных услуг.
- Расширить социальные связи людей старшего возраста и с ОВЗ.

МЕХАНИКА

Проект «С песней по жизни» включает 2 направления: организация клуба «Встреча друзей» и ансамбль крымско-татарской песни «Бейхан».

Клуб «Встреча друзей» работает с 2018 года и представляет собой добровольное объединение людей, связанных общими интересами. Участники клуба занимаются вокальным творчеством, осваивают произведения русской классической и народной музыки, а также современные композиции.

Занятия направлены на развитие вокальных данных, укрепление уверенности в себе и создание атмосферы поддержки. Члены клуба регулярно выступают на праздничных мероприятиях отделения, принимают участие в районных и республиканских конкурсах. В 2019 году участники клуба завоевали третье место в номинации «Вокальное исполнение — хор» на республиканском этапе Фестиваля художественной самодеятельности.

Ансамбль крымско-татарской песни «Бейхан» был основан в 2019 году для сохранения и популяризации крымско-татарской культуры. Участники ансамбля исполняют как традиционные народные песни, так и авторские композиции, сочетая их с элементами национального танца. Руководство ансамблем осуществляет опытный «серебряный» волонтер с музыкальным образованием, который передает участникам профессиональные навыки вокала и артистизма.

Особое внимание уделяется созданию аутентичных костюмов, которые изготавливаются при поддержке волонтеров и мастеров национальных ремесел.

Ансамбль активно участвует в культурных мероприятиях не только на уровне района, но и в масштабах Республики Крым. За время существования коллектив добился значительных успехов: в 2022 году занял 2-е место в номинации «Вокальное искусство» на Республиканском фестивале крымско-татарской культуры «Кьырым нагьмелери», а в 2023 году завоевал 1-е место в этой же номинации.

Людмила Дубровина,
заведующая отделением
ГБУ РК «КЦСО
Красногвардейского района»



Наш проект дарит людям старшего возраста новую жизнь через песни. Они раскрываются, находят друзей и обретают веру в себя. «Серебряные» волонтеры — сердце проекта, их мудрость вдохновляет участников. Мы гордимся успехами на фестивалях и конкурсах и ждем новых участников, чтобы вместе создавать радость творчества и единства!

В 2024 году ансамбль вновь отметил успех, получив 2-е место на Республиканском многожанровом фестивале-конкурсе крымско-татарской и тюркских культур «Кефе гуллери».

Проект сотрудничает с местными учреждениями культуры, привлекая профессионалов для передачи опыта участникам. Общее руководство проектом осуществляет заведующий отделением.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Организация кружков (разработка положения и т. п.).
- Привлечение участников в кружки.
- Привлечение волонтеров к работе кружков.

2. Основной (бессрочно):

- Работа над репертуаром кружков.
- Проведение репетиций (1 раз в неделю, продолжительность занятий — 60 минут), индивидуальных занятий (по необходимости).
- Участие в мероприятиях отделения, выездных мероприятиях, конкурсах, концертах, фестивалях.
- Привлечение волонтеров для организации работы.

3. Заключительный (бессрочно):

- Подведение промежуточных итогов проекта, планирование будущих активностей.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение КЦСО.
- Мультимедийная и звуковая аппаратура.

Кадровые:

- Сотрудники социально-реабилитационного отделения для граждан старшего возраста и людей с ОВЗ.
- «Серебряные» волонтеры.
- Социальные партнеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 59 получателей социальных услуг приняли участие в проекте.
- 124 мероприятия с участием клуба «Встреча друзей» и ансамбля «Бейхан» организовано в отделении.
- 56 выездных мероприятий организовано.
- 6 «серебряных» волонтеров привлечены к проведению вокальных мастер-классов.

Качественные:

- Повысились социальная активность и жизненный тонус граждан старшего возраста.
- Улучшились вокальные навыки и умения участников.
- Улучшилось эмоциональное и психологическое состояние участников.

Музыкальная гостиная «Серебряная пора»



Как вовлечь старшее поколение в культурную жизнь на регулярной основе?

«Музыкальная гостиная» — это цикл концертных программ для старшего поколения, объединяющий профессиональных артистов и ветеранов культуры. Проект помогает людям 50+ не только участвовать в культурной жизни, но и находить новые знакомства и реализовывать творческие способности.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение культуры «Белгородская государственная филармония»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста; ветераны культуры, ветераны труда; люди старшего поколения с ОВЗ; ветераны войны и дети войны

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Белгородская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 10 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и внебюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать и внедрить модель культурно-досуговой деятельности, обеспечивающую участие старшего поколения в общественной и культурной жизни.

ЗАДАЧИ

- Развить и удовлетворить культурно-эстетические интересы и потребности людей старшего возраста.
- Помочь им в реализации творческого потенциала.
- Повысить социальную активность и качество жизни старшего поколения.
- Сформировать и развить доступную среду для активного культурного общения людей старшего возраста.

Елена Латыш-Бирюкова,
лектор-музыковед
ГБУК «Белгородская государственная филармония»



Наша практика делает людей старшего возраста активными и счастливыми. Музыка лечит душу, помогает легче переживать неспокойные внешние обстоятельства.

МЕХАНИКА

«Музыкальная гостиная “Серебряная пора”» — это проект, который дает возможность людям старшего поколения активно участвовать в культурной жизни, общаться, открывать новые музыкальные направления и встречаться с интересными людьми, а ветеранам культуры — продлить творческое долголетие.

Профессиональная концертная организация помогает старшему поколению услышать музыкальную классику, музыку региональных композиторов, песни прошлых лет, камерную инструментальную и вокальную музыку, хоровое пение в исполнении ведущих коллективов и артистов филармонии, трансляции виртуального концертного зала.

В рамках проекта проводится ежегодный цикл из 5 концертных программ с разным музыкальным содержанием. Музыкально-просветительские встречи адаптированы под интересы и потребности людей старшего возраста.

Концерты объединяют профессиональных артистов, ветеранов культуры, любителей музыки, поэзии и искусства. Встречи включают выступления музыкантов, беседы с известными людьми и выступления самих слушателей.

В музыкально-просветительских встречах, популяризирующих музыкальное наследие России и мира, выступают представители различных профессий: композиторы, певцы, инструменталисты, артисты драматического театра, писатели, поэты, краеведы.

На вечера музыкальной гостиной приглашаются ветераны войны и труда, люди с ОВЗ и все желающие старше 50 лет. Концерты бесплатны и проходят в теплой, дружеской камерной атмосфере. Помощь в приглашении зрителей оказывает белгородское отделение Союза пенсионеров России.

Направления музыкальной гостиной:

- Программа вокальной музыки.
- Программа инструментальной музыки.
- Творческая встреча с интересными мастерами — представителями разных видов искусства.
- Знаменитые люди Белогорья.
- Программа «Победный май», посвященная Дню Победы.
- Знаменательные даты в жизни России.
- Духовная музыка.
- Музыкальные династии.

За время реализации проект получил широкую поддержку зрителей. Если в начале существования гостиной зал заполнялся частично, то сегодня на каждом концерте все 250 мест зала заняты. В 2023–2024 годах проект дополнился трансляциями академических концертов с платформы Meloman.ru Московской государственной филармонии в рамках национального проекта «Культура».

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка общей концепции музыкальной гостиной.
- Разработка тематики и сценарного плана каждой программы.
- Создание плана-графика на концертный сезон или год.
- Подбор исполнителей (солистов и коллективов) для каждой программы.
- Подбор и утверждение музыкального репертуара.
- Репетиции с исполнителями.
- Подготовка мультимедиасоставляющей программ (видео, звук, графика).
- Утверждение технического сопровождения проекта.

2. Основной (в течение года):

- Проведение концертных программ.

3. Заключительный (1 месяц):

- Подведение итогов отдельных программ и общего итога практики в конце сезона или года.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Площадка, оснащенная необходимым для проведения концертов (оптимально — концертный или зал Дома культуры).
- Высокоскоростной интернет и техника для трансляций концертов (компьютер, экран, колонки, проектор, пульт).

Кадровые:

- Специалист с музыкальным образованием, который сможет разработать и провести музыкальные встречи.
- Исполнители (солисты и коллективы).
- Технические специалисты, обеспечивающие трансляцию.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 10 тысяч человек старшего возраста стали участниками практики за 9 лет ее реализации.
- 55 программ проведено за это время.
- С 70 до 250 и более человек увеличилось количество посетителей 1 концерта за 9 лет.

Качественные:

- Создано культурное пространство, обеспечивающее активное участие старшего поколения в культурной жизни общества.
- Выработана и закреплена традиция посещения филармонии жителями Белгородской области старшего возраста.
- Благодаря виртуальному концертному залу расширена целевая аудитория практики.

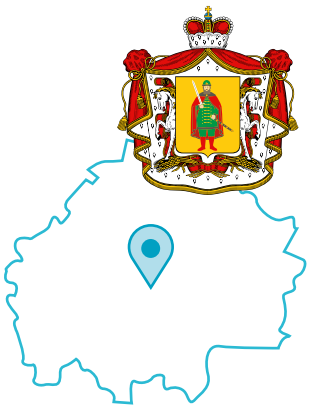
Маршруты долголетия



Как повысить активность и расширить кругозор людей старшего возраста?

#Сообщества

«Маршруты долголетия» — это экскурсионные поездки для людей 55+, которые включают посещение культурных, природных и исторических достопримечательностей. Проект помогает старшему поколению узнавать новое, общаться, активно проводить время и чувствовать себя частью сообщества.



ОРГАНИЗАТОР
Министерство труда и социальной защиты населения Рязанской области

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Рязанская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ
3000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста с помощью туризма.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для социализации людей старшего возраста.
- Способствовать развитию внутреннего туризма для старшего поколения в Рязанской области.
- Расширить возможности досуга для маломобильных людей.
- Организовать экскурсионные поездки по области для старшего поколения.
- Создать условия для кооперации различных ведомств и организаций в рамках проекта.

МЕХАНИКА

С 2023 года в Рязанской области реализуется проект «Активное долголетие — Здоровая Рязань». Одно из самых популярных направлений проекта — «Маршруты долголетия». Это экскурсионные познавательные поездки для жителей области старшего возраста.

Для реализации практики была создана команда, включающая специалистов сферы туризма, культуры, муниципальных образований и профильных ведомств. Они разработали специальные маршруты по Рязанской области и за ее пределами.

Практика включает в себя:

- Автобусные экскурсии, участники которых посещают исторические, природные, культурные объекты региона.
- Пешеходные экскурсии по знаковым местам центра Рязани, которые проводят профессиональные гиды и экскурсоводы.
- Виртуальные экскурсии для маломобильных участников, в том числе с выездом на дом к зрителю.

Сегодня практика предлагает туристам более 50 маршрутов, посещение 27 музеев, 6 природных объектов, 12 исторических и 58 религиозных достопримечательностей.

Во время поездок экскурсоводы предлагают путешественникам различные виды активностей: викторины, конкурсы, беседы о финансовой грамотности, физические упражнения, совместное пение и др. Активности проводят профильные специалисты, которые сопровождают экскурсантов. Перечень активностей формируется в соответствии с запросами участников.



Татьяна Чиркова,
консультант отдела социального сопровождения управления нестационарного социального обслуживания Министерства труда и социальной защиты населения Рязанской области

Путешествия — это источник новых впечатлений, положительных эмоций и хорошего настроения. Они помогают участникам поддержать жизненный тонус, отвлечься от повседневной рутины, завести новых друзей.

В рамках практики активно развиваются новые форматы. Например, «Библиобродилки» — экскурсии на самокатах по интересным местам Рязани с участием краеведов. Этот нестандартный способ исследовать город особенно полюбился активным путешественникам старшего возраста.

Нередко активные участники практики становятся ее соавторами: предлагают новые маршруты, разрабатывают и самостоятельно проводят экскурсии для новичков. Это создает особый эмоциональный настрой в группе и способствует налаживанию дружеских связей.

Для популяризации проекта создана брендированная одежда и аксессуары: футболки, кепки, зонты, шоперы, которые получают туристы.

Принять участие в проекте можно через:

- Кол-центр (запись, консультации).
- Мобильное приложение «Открытый Регион 62».
- Сайт проекта «Активное-долголетие62.рф».

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Создание мультидисциплинарной команды из представителей заинтересованных лиц и организаций.
- Взаимодействие с заинтересованными организациями по вопросам экскурсионного, транспортного обслуживания. Разработка специальных маршрутов, проработка вопроса предоставления льгот на посещение объектов (музеи, театры, выставки, мастер-классы и др.). Подбор виртуальных туров для проведения онлайн-мероприятий.
- Изготовление, рекламных и информационных материалов, мерча проекта «Маршруты долголетия».
- Информирование потенциальных участников проекта, в том числе через СМИ.
- Разработка плана проведения мероприятия, подбор дополнительных активностей в ходе экскурсий.

2. Основной (2 недели):

- Разработка маршрута.
- Формирование группы туристов.
- Подбор мероприятий для поездки.
- Приглашение профильных специалистов для сопровождения группы и проведения активностей.
- Организация экскурсий и поездок.

3. Заключительный (1 неделя):

- Анкетирование участников после проведения мероприятия, сбор обратной связи и анализ ее результатов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Транспорт для экскурсий.
- Оборудование для виртуальных путешествий.
- Брендированная одежда и аксессуары.

Кадровые:

- Сопровождающий.
- Специалисты для проведения мероприятий в ходе экскурсий.
- Водитель автобуса.
- Экскурсоводы, гиды.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 3 тысяч человек охвачены мероприятиями проекта.
- 50 специальных маршрутов разработано для участников.
- 80% участников проекта стали вести активный образ жизни, заниматься физической активностью.
- 100% экскурсантов по результатам участия в поездках проявили заинтересованность в посещении новых мест.

Качественные:

- У участников практики расширился круг общения, появились новые знакомые.
- Проект способствовал формированию у людей старшего возраста мотивации вести активный образ жизни.
- Созданы условия для участия людей зрелого возраста в пеших и автобусных экскурсиях.
- Повысился интерес участников практики к изучению достопримечательностей и исторических мест родного края, истории и искусства.

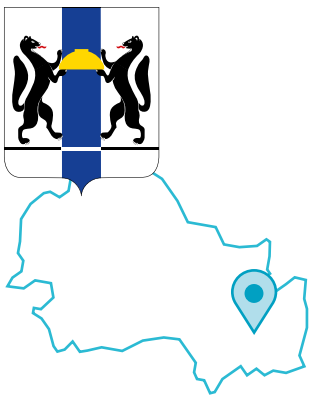
«Серебряные» активисты: равный равному



Как помочь людям старшего возраста преодолеть одиночество и вернуть интерес к жизни через общение и совместную активность?

#Волонтерство #Наставничество #МентальноеЗдоровье

Проект помогает людям старшего возраста преодолеть одиночество и наладить общение со сверстниками. «Серебряные» волонтеры проводят для ровесников творческие мастер-классы, экскурсии и занятия, вовлекая их в активную деятельность и формируя поддерживающую среду.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное бюджетное учреждение города Новосибирска «Городской центр активного долголетия, реабилитации»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста и с инвалидностью

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Новосибирск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
2738 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать снижению социальной изоляции людей старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- Разработать и организовать досуговые мероприятия, вовлекающие людей зрелого возраста в общение, активную социальную и творческую деятельность.
- Организовать мероприятия, направленные на приобретение участниками практики новых знаний, навыков и умений.
- Создать сообщество единомышленников, где участники смогут делиться своим опытом, находить поддержку и обмениваться идеями.
- Вовлечь людей старшего возраста в волонтерское движение.

МЕХАНИКА

Одна из ключевых проблем, с которой сталкиваются люди в зрелом возрасте на пенсии, — сокращение круга общения и, как следствие, социальная изоляция. Потеря привычных социальных связей приводит к ухудшению эмоционального состояния, снижению активности и чувства нужности.

Анна Ребрищева,
заведующая отделением контроля и качества предоставляемых социальных услуг организационно-методической работы МБУ «ГЦАДР»



Жизнь человека старшего возраста становится насыщенной событиями, людьми, впечатлениями. Причем и у «серебряных» волонтеров, и у благополучателей, с которыми они взаимодействуют. Одни нашли себя в реализации своей сильной наставнической стороны, вторые готовы участвовать в предложенных активностях, раскрывая в себе разные грани личности и таланты.

Проект «“Серебряные” активисты: равный равному» создан для преодоления этой проблемы подопечными новосибирского Городского центра активного долголетия и реабилитации. Центр объединяет 3 филиала: социально-оздоровительные центры «Обские зори» и «Лунный камень», где люди старшего возраста отдыхают и восстанавливают силы и здоровье, центр помощи пожилым людям и инвалидам «Ветеран», где одинокие люди зрелого возраста живут на временной или постоянной основе.

Заботу о посетителях центра берут на себя «серебряные» волонтеры — участники проекта «Добро.центр “Молоды душой”». Сегодня проект объединяет более 300 добровольцев.

Во всех филиалах центра людям зрелого возраста оказывается всесторонняя помощь: для них проводятся оздоровительные процедуры, реабилитационные мероприятия, различные досуговые программы.

Но именно после первых встреч с «серебряными» волонтерами — людьми того же возраста, с похожим жизненным опытом — получатели социальных услуг начали все чаще обращаться с просьбами о продолжении взаимодействия.

Это стало важным подтверждением ключевой идеи проекта: настоящая поддержка — это не только забота, но и равноправное, теплое общение между ровесниками, которое помогает справляться с чувством одиночества обеим сторонам.

На старте проекта волонтеры провели анкетирование среди получателей услуг учреждения и выявили, что 66% респондентов отметили нехватку общения с ровесниками, 63% выразили желание учиться новому.

По итогам анкетирования волонтеры разработали программу, направленную на решение этих проблем. Она включала в себя:

- «Арт-серебро» — творческие мастер-классы.
- «Серебряный гид» — онлайн- и офлайн-экскурсии по городу и области.
- «Здоровье в серебре» — занятия для ментального здоровья с элементами нейрогимнастики, играми на логику и внимание.

С апреля 2024 года «серебряные» волонтеры проводят занятия в соответствии с графиком заездов в социально-оздоровительных центрах и в специальном доме.

Все мероприятия проходят в формате «равный равному»: волонтеры делятся опытом, поддерживают, вовлекают ровесников в совместную деятельность и общение и своим примером показывают, как можно оставаться включенным в общественную жизнь, несмотря на возраст.

Регулярно собирается обратная связь: в центрах через анкетирование в начале и конце заезда, в специальном доме с помощью бесед. По результатам обратной связи программы адаптируются под интересы участников.

В планах практики — создание творческих мастерских, клубов по интересам («Клуб знакомств», «Клуб кулинаров», «Интеллектуальный клуб»), занятия по укреплению физического здоровья («Серебряная лыжня», «Йога-центр» и «Тропа здоровья») и создание общего чата участников практики, в который войдут желающие продолжить общение и совместную деятельность как в качестве участников занятий, так и в качестве «серебряных» волонтеров.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Создание отдела содействия волонтерству в учреждении и привлечение волонтеров к участию в проекте.
- Проведение анкетирования среди получателей услуг центра.
- Разработка программ и перечня мероприятий, направленных на укрепление физического, социального и ментального здоровья участников, снижение у них социальной изоляции.

2. Основной (9 месяцев):

- Проведение «серебряными» волонтерами мастер-классов, виртуальных экскурсий, занятий по нейрогимнастике.
- Регулярный сбор обратной связи и коррекция программ с учетом полученных результатов.

3. Заключительный (1 неделя):

- Анализ проекта и разработка рекомендаций для реализации следующего цикла.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Помещения для проведения занятий.
- Инвентарь и материалы для проведения творческих мастер-классов, нейрогимнастики.

Кадровые:

- Специалист — организатор волонтерской деятельности.
- Психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 48 занятий проведено за 2024 год.
- 2738 человек приняли участие в практике.
- 500 тысяч читателей охватили публикации о проекте в СМИ и социальных сетях.

Качественные:

- Участники практики смогли расширить круг общения и улучшить свое психоэмоциональное состояние.
- Проект способствовал вовлечению в активную социальную деятельность людей старшего возраста — «серебряных» волонтеров.

Сердце в деле: волонтерское единство



Как вовлечь представителей старшего поколения в активную культурную жизнь?

#Волонтерство #Сообщества #МежпоколенческаяСвязь

Практика объединяет активных людей 55+ и помогает им увеличить уровень активности при решении задач в сфере культуры, расширяет границы волонтерского движения. Представители старшего возраста оказывают добровольческую помощь и передают жизненный опыт молодому поколению.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Краевой социально-оздоровительный центр “Кавказ”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+), имеющие опыт в образовании, культуре, искусстве или науке, в том числе с ограниченными возможностями здоровья

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ставропольский край, г. Ессентуки

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1500 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные, бюджетные и спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать местное сообщество «серебряных» волонтеров, повысить социальную активность людей старшего возраста и улучшить качество жизни.

ЗАДАЧИ

- Привлечь старшее поколение и людей 55+ с ограниченными возможностями здоровья к добровольческой деятельности.
- Обучить волонтеров наставнической и культурно-просветительской работе.
- Создать условия представителям старшего поколения для счастливой и здоровой жизни, основанной на внутреннем равновесии и гармонии.
- Организовать культурные мероприятия с участием «серебряных» волонтеров.
- Реализовать полезный и активный досуг людям старшего поколения через участие в социально значимых культурных мероприятиях.
- Продемонстрировать общественности возможности и способности старшего поколения.

МЕХАНИКА

После выхода на заслуженный отдых многие люди старшего возраста ощущают недостаток социальной активности, несмотря на богатый жизненный опыт и желание вести активный образ жизни. Практика «Сердце в деле: волонтерское единство» помогает старшему поколению реализовать себя в культурно-просветительской деятельности.

Людмила Долгова,
заведующая отделением дневного пребывания ГБУСОН «Краевой социально-оздоровительный центр “Кавказ”»



Мечта каждого волонтера — быть нужным обществу и людям! Эти мечты обязательно должны исполняться. Данный проект помогает «серебряным» волонтерам включиться в наставническую и культурно-просветительскую работу краеведческого музея г. Ессентуки, реализовать творческий потенциал, наладить общение с молодежью и передать им свои навыки и опыт.

В рамках проекта создано и функционирует местное сообщество «серебряных» волонтеров культуры.

Общественное движение «Серебряное волонтерство» реализуется на базе ГБУСОН «Кавказ» в отделении дневного пребывания под руководством заведующего и специалистов центра.

Представителей старшего поколения, имеющих опыт в образовании, культуре, искусстве или науке, привлекают к участию в волонтерском движении.

Обучение «серебряных» волонтеров, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, проводят сотрудники краеведческого музея г. Ессентуки и эксперты в формате лекций, семинаров, практических занятий и ролевых игр для развития навыков общения.

Участники знакомятся с историей и культурой региона, основами музейной работы и педагогики, навыками коммуникации с разными возрастными группами.

Старшее поколение выступает в качестве экскурсоводов, общественных краеведов, кураторов и арт-медиаторов при проведении тематических экскурсий, выставок, лекций о культуре региона с личными воспоминаниями волонтеров, мастер-классов: вышивка, карвинг и квиллинг. Культурные мероприятия проводятся в музее, парках, библиотеках и культурных центрах.

Волонтеры сотрудничают с образовательными учреждениями, проводят совместные проекты с местными школами и университетами. Представители старшего возраста делятся своими знаниями и навыками с молодым поколением. Ребята с благодарностью принимают помощь и знания старших. Общение волонтеров с детьми и подростками укрепляет межпоколенческие связи.

Чувство нужности вселяет в наших волонтеров уверенность в своих силах и делает их жизнь более счастливой и гармоничной. Командная работа в обществе единомышленников повышает самооценку людей 55+.

Практика помогла создать новый позитивный имидж «серебряного» возраста и демонстрирует успешный пример вовлечения старшего поколения в культурную жизнь.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Проведение информационной кампании о проекте через местные СМИ, социальные сети и встречи со старшими.
- Набор участников, регистрация желающих стать волонтерами, проведение собеседований.
- Разработка учебных материалов, программы обучения, плана культурных мероприятий.

2. Основной (9 месяцев):

- Обучение волонтеров: проведение семинаров по темам, связанным с музейной деятельностью, экскурсиями и культурными мероприятиями.
- Адаптация новых участников в местном сообществе волонтеров.
- Организация мероприятий в рамках практики с участием старшего поколения.
- Сотрудничество с образовательными учреждениями.
- Освещение мероприятий в социальных сетях и на официальном сайте учреждения.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор отзывов от участников и посетителей мероприятий.
- Оценка результатов работы волонтеров.
- Подготовка отчета о проделанной работе.
- Анализ полученных данных и разработка рекомендаций по улучшению проекта.
- Проведение итогового мероприятия, награждение наиболее активных волонтеров.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий.
- Материалы для проведения мастер-классов.
- Цифровая техника, расходные материалы.

Кадровые:

- Специалисты центра.
- Специалисты учреждений культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 110 «серебряных» волонтеров приняли участие в практике в 2024 году.
- 1500 человек посетили мероприятия в рамках проекта с 2022 по 2024 год, в том числе 650 человек в 2024 году.
- 96 концертных и поэтических выступлений и 36 мастер-классов было проведено с 2022 по 2024 год.

Качественные:

- Проект помог людям 55+ реализовать себя в волонтерской деятельности и почувствовать свою значимость в обществе.
- Создано местное сообщество «серебряных» волонтеров культуры.
- Люди старшего возраста вовлечены в общественно полезную деятельность и стали активнее участвовать в культурных мероприятиях.
- Представители старшего поколения укрепили здоровье, улучшили эмоциональное состояние и повысили качество жизни.
- Результаты практики демонстрируют общественности реальные возможности и творческие способности людей старшего возраста.

Путешествия на дому



Как вернуть людям старшего возраста с ограниченной мобильностью чувство включенности в жизнь и подарить новые впечатления?

#МежпоколенческаяСвязь #Волонтерство

Виртуальные экскурсии для маломобильных людей старшего возраста помогают поддерживать интерес к жизни. Участие в организации путешествий юных волонтеров укрепляет связь поколений и дает возможность старшим делиться опытом и чувствовать себя нужными.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения “Берег Надежды” МТЗ и СЗ РТ в Менделеевском муниципальном районе»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста и с ОВЗ, находящиеся на надомном обслуживании

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Татарстан, Менделеевский муниципальный район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
73 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства, спонсорская помощь

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста и с инвалидностью преодолеть изоляцию и повысить общественную активность.

ЗАДАЧИ

- Привлечь к реализации практики волонтерские молодежные организации.
- Расширить границы восприятия мира для людей старшего возраста и с инвалидностью.
- Улучшить качество социальных услуг.
- Улучшить психоэмоциональное состояние людей старшего возраста и с инвалидностью.
- Организовать доступные для маломобильных людей старшего возраста виртуальные экскурсии.
- Сформировать уважение к людям старшего возраста, сохранить преемственность поколений.

МЕХАНИКА

В отделении надомного социального обслуживания КЦСОН «Берег Надежды» на учете состоят 138 человек, большинство из которых ограничены в передвижении из-за состояния здоровья, возраста, недостаточной доступности городской среды для людей с ОВЗ. Для многих из них мир ограничивается стенами дома.

Для поддержки таких людей специалисты центра создали программу «Мир на ладони» — виртуальные экскурсии с использованием VR-очков и ноутбука.

Наибольший интерес вызывают прогулки по родному городу и регионам Татарстана: участникам важно видеть, как изменились знакомые им места.

Как реализуется практика:

- Занятия на дому проводят социальные работники и специалисты по социальной работе. Каждая экскурсия составляется индивидуально с учетом интересов и пожеланий участника.
- Перед началом тура специалисты обязательно проводят беседу о самочувствии и настроении, небольшую разминку. К работе подключается психолог, чтобы отслеживать эмоциональное состояние участника на разных этапах.

Алевтина Колпакова,
заместитель директора КЦСОН «Берег Надежды»



Когда человек уже не может гулять по родному городу, мы стараемся «принести» этот город к нему: показать знакомые улицы, напомнить о дорогих местах. А участие молодежи в этих путешествиях делает их особенно теплыми и живыми — это диалог поколений, который нужен всем.

- Экскурсии проходят 1–2 раза в месяц в формате видеопросмотров, слайд-шоу с использованием очков виртуальной реальности. Это позволяет участнику погружаться в атмосферу путешествия и чувствовать себя внутри событий, даже находясь дома.
- Контент подбирается из открытых онлайн-ресурсов: порталов виртуальных музеев, коллекций сайта «Культура.РФ» и других. Участники могут отправиться в виртуальные туры по улицам города, музеям, на морское дно или даже в космос.

В создании экскурсий участвуют сотрудники АНО «Центр социальной помощи “Саулык”», краеведческого музея, Менделеевской центральной библиотеки.

Особую роль играют волонтеры регионального отделения Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых». Они не только помогают в исследовательской работе, создании презентаций и фильмов, контента, но и учатся многому у старших в процессе общения с ними. Так рождается живая связь поколений, которая помогает передавать накопленный жизненный опыт, знания, традиции, культурные ценности, события и личные истории.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Проведение информационной пригласительной кампании: публикация объявлений в СМИ, социальных сетях, информирование при личном посещении получателей социальных услуг на дому.
- Формирование рабочей группы, проведение методических семинаров.

2. Основной (от 4 месяцев):

- Проведение бесед и анкетирование участников для выявления интересов.
- Разработка индивидуальной программы экскурсий для каждого участника практики.
- Оценка психоэмоционального состояния участников проекта до его начала.
- Реализация программы (от 3 месяцев в среднем, исходя из запросов участника).
- Беседа с каждым участником программы после ее завершения, оценка его психоэмоционального состояния.

3. Заключительный (1 месяц):

- Мониторинг изменения психоэмоционального состояния и жизненной активности участников целевой группы после завершения программы.
- Оценка эффективности работы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- VR-очки.
- Ноутбук или планшет, мобильный телефон, колонки или наушники.
- Интернет.
- Доступ к контенту — базы данных с виртуальными турами, видеоматериалы, сайты типа «Культура.РФ» и Artwalks.

Кадровые:

- Социальный работник или специалист по социальной работе.
- Психолог.
- Волонтеры.
- Партнеры — музеи, библиотеки, краеведы, которые могут участвовать в разработке маршрутов и предоставлении информации.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 65 человек стали благополучателями практики с 2018 года, из них 20 — в 2024 году.
- У 97% участников улучшилось психоэмоциональное состояние.
- 8 волонтеров «Движения первых» стали участниками практики в 2024 году.

Качественные:

- Практика способствовала повышению качества жизни старшего поколения.
- Повысился уровень жизненной активности людей старшего возраста и с ОВЗ.
- Практика способствовала сохранению связи поколений.
- 100% участников проекта довольны качеством социального обслуживания на дому.

Практика активного долголетия «СВОи благотворители»



Как вовлечь людей старшего возраста в волонтерскую деятельность?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь

В основе практики лежит работа по привлечению представителей старшего поколения к волонтерской деятельности в качестве педагогов-наставников для оказания помощи и поддержки участникам СВО в рамках волонтерской профильной смены.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом пионеров и школьников муниципального района Альшеевский район Республики Башкортостан»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, дети и подростки, проживающие в Альшеевском районе Республики Башкортостан

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Башкортостан, Альшеевский район, с. Раевский

ОХВАТ ПРАКТИКИ
135 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные, бюджетные и грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать благоприятные условия для вовлечения людей старшего поколения в волонтерскую деятельность.

ЗАДАЧИ

- Привлечь представителей старшего поколения к добровольческой помощи участникам СВО.
- Развить местное движение «“Серебряное” волонтерство».
- Организовать комплекс мероприятий в рамках волонтерской профильной смены «СВОи БЛАГОТВОРИТЕЛИ».
- Обеспечить информационное сопровождение мероприятий практики.



Надежда Самойлова,
директор МБОУДО
«Дом пионеров и школьников
МР Альшеевский район
Республики Башкортостан»

Практика позволила объединиться и стать одной командой «серебряным» и юным волонтерам, активным и неравнодушным людям, готовым заниматься добровольческой деятельностью, благотворительностью и желающим оказывать помощь участникам СВО. Люди старшего поколения увеличили социальную активность и чувствуют себя нужными обществу.

МЕХАНИКА

Практика активного долголетия «СВОи БЛАГОТВОРИТЕЛИ» реализуется в с. Раевский на базе альшеевского Дома пионеров Республики Башкортостан и направлена на объединение усилий «серебряных» волонтеров, детей и подростков для оказания помощи участникам СВО и их поддержки, развитие местного волонтерского движения. Людям старшего поколения предоставлена возможность вести активную жизнь и попробовать себя в качестве педагога-наставника.

Фокусом практики стала коммуникация юных и опытных «серебряных» волонтеров. В результате совместной работы происходят общение и патриотическое воспитание подростков, что укрепляет межпоколенческие связи и положительно влияет на развитие у детей нравственных качеств: милосердия, ответственности и самостоятельности.

В рамках проекта организуются лагерные профильные смены с торжественным открытием и закрытием. Проводятся образовательные практикумы для «серебряных» и юных волонтеров: «Волонтерство и благотворительность», «Социальное проектирование», «Создание волонтерских инициатив».

Старшие совместно с юными волонтерами, обучающимися в «Школе лидера» Дома пионеров, проводят мастер-классы для жителей района в мастерских: «Армейский сухой душ», «Окопные свечи», «Талисман добра», «Плетение маскировочных сетей», «В здоровом теле — здоровый дух», а также в музыкальной мастерской «С чего начинается Родина?».

Социально значимые мероприятия проекта: акция «Письмо солдату», игра «Зарница», смотр песни и строя, встречи с ветеранами боевых действий и участниками СВО, тематические дни, спортивные эстафеты и соревнования, краеведческие экскурсии, благоустройство территории, культурно-досуговые события.

Для продвижения практики используют социальные сети, сайт организации, районную газету и телевидение.

В результате реализации проекта «Волонтерская профильная смена “СВОи БЛАГОТВОРИТЕЛИ”» местное волонтерское движение получило дальнейшее развитие и сформировалась инициативная группа жителей с. Раевский.

Волонтеры повысили уровень практических умений и навыков изготовления изделий для участников СВО, получили знания о благотворительной деятельности и сформировали уважение к героизму и самоотверженности участников СВО, почувствовали сопричастность к судьбе своей страны. У старшего поколения и молодежи появилась мотивация к творческой деятельности и дальнейшему занятию волонтерством.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Привлечение старшего поколения к участию в волонтерской деятельности.
- Формирование команды практики.
- Проведение обучающего семинара для старших волонтеров.
- Организация рекламной кампании с привлечением СМИ и расширение сообщества «“Серебряные” волонтеры».
- Проведение социологического опроса по итогам обучающего семинара.
- Закупка оборудования и материалов для проведения практики.

2. Основной (бессрочно):

- Организация и проведение социально значимых мероприятий проекта.
- Оказание помощи и поддержки участникам СВО.
- Проведение социологических опросов по итогам мероприятий.
- Информационное сопровождение практики.

3. Заключительный (раз в год):

- Анализ социологических опросов.
- Оценка результатов практики.
- Подведение итогов проекта на конференции с представителями администрации, партнеров проекта, волонтерами и командой проекта.
- Вручение благодарственных писем волонтерам и участникам проекта.
- Подготовка плана мероприятий на следующий год.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий.
- Оборудование и расходные материалы для изготовления изделий для СВО.
- Материалы для проведения мастер-классов.
- Цифровая техника, расходные материалы.

Кадровые:

- Педагоги-наставники.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 135 участников практики в 2024 году, из которых 20 «серебряных» и 20 юных волонтеров, 85 участников смены и 10 педагогов-наставников.
- На 70% увеличилось количество людей, желающих оказывать благотворительную помощь участникам СВО, в 2024 году по сравнению с 2023 годом.
- На 75% увеличилось количество «серебряных» волонтеров в Альшеевском районе Республики Башкортостан.
- На 45% увеличилось количество наставников из числа «серебряных» волонтеров.

Качественные:

- В результате реализации практики созданы благоприятные условия для вовлечения населения в волонтерскую деятельность.
- Участники волонтерского движения повысили социальную активность и получили возможность помогать участникам СВО.
- Люди старшего поколения стали более активно участвовать в творческих мероприятиях и социальной жизни района.
- Проект помог укрепить межпоколенческие связи между старшим поколением и молодежью.
- У целевой аудитории развилось чувство гордости за свою страну, за героизм и самоотверженность участников СВО.

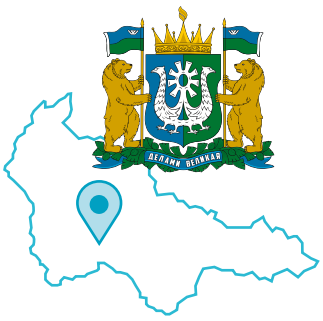
Социальные квартиры — экосистема для активной жизни старшего поколения



Как обеспечить одиноких людей старшего возраста комфортным пространством для жизни и общения?

#ИнфраструктурноеРешение #Волонтерство

Социальные квартиры помогают обеспечить комфорт и качество жизни нуждающимся в помощи людям старшего возраста. Экосистема обеспечивает жителям шаговую доступность важных сервисов, интересный досуг и возможность расширить круг общения.



ОРГАНИЗАТОР
Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа — Югры

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, нуждающиеся в сопровождаемом проживании

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Ханты-Мансийск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
159 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
12 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни представителей старшего поколения, нуждающихся в помощи и организации жизнеустройства.

ЗАДАЧИ

- Обеспечить условия для благоприятного проживания и самообслуживания людей старшего поколения.
- Создать инфраструктуру пространства для жизни людей старшего возраста.
- Предоставить возможность людям 55+ получать комплекс разнопрофильных социальных услуг.
- Создать условия для продления периода активного долголетия.

Антон Терехин,
директор Департамента социального развития Ханты-Мансийского автономного округа — Югры



Мы не просто предоставляем людям старшего возраста жилье — мы создаем для них пространство, где все под рукой: поддержка, внимание, возможность учиться, общаться, заниматься любимым делом. За 9 лет мы помогли 159 людям почувствовать себя дома по-настоящему.

МЕХАНИКА

Практика направлена на решение вопросов жизнеустройства людей старшего возраста, нуждающихся в жилье.

С 2012 года в Ханты-Мансийске работает экосистема, объединяющая социальные квартиры, центр социального обслуживания и комплекс социальных пространств.

Экосистема создает комфортные условия для жизни, в которых люди старшего возраста могут получать необходимые социальные и медицинские услуги, общаться и сохранять активность. В шаговой доступности от дома все, что необходимо для достойной и наполненной жизни.

Что входит в экосистему:

- **Социальные квартиры** — 276 полностью оборудованных жилых помещений площадью от 21,5 до 45,3 кв. м, расположенных в доме социального обслуживания на центральной улице города с шаговой доступностью важных городских и социальных сервисов.

Ряд квартир адаптирован под потребности людей с инвалидностью.

- **Комплексный центр социального обслуживания населения** — учреждение, предоставляющее широкий спектр социальных услуг для старшего поколения. Центр реализует образовательные, творческие, спортивные и реабилитационные программы, в том числе:

  - «Активный югорчанин» — культурно-трудовые мероприятия.
  - «Компьютерная академия» — социально-средовая реабилитация.
  - «Здоровая память» — профилактика деменции.
  - «Жестовая песня» — программа социокультурной реабилитации для людей с нарушением слуха.
  - «Серебряные бусы» — практико-ориентированная программа, направленная на формирование эстетического, художественного вкуса, поддержку навыков ручного труда.
  - Занятия йогой и танцами.
  - Обучение в «Университете третьего возраста» (16 факультетов).
  - Волонтерская программа «Пока мы едины — мы непобедимы», участники которой помогают воинам СВО.

› **Комплекс социальных пространств**, который находится в том же здании, где расположены квартиры. Он включает МФЦ, бюро медико-социальной экспертизы, врачебно-физкультурный диспансер, центр социального обслуживания и т. д. В шаговой доступности медицинская организация. Пространство адаптировано для маломобильных людей.

Условия предоставления социальных квартир

Социальные квартиры предоставляются жителям округа, соответствующим ряду условий:

› Проживание на территории автономного округа не менее 10 лет.

› Способность к частичному или полному самообслуживанию в быту.

› Отсутствие трудоспособных детей, проживающих на территории одного муниципального образования с человеком старшего возраста, или невозможность получения от них помощи по объективным причинам.

› Медицинские показания (например, необходимость прохождения гемодиализа).

После заключения договора найма жильцы оплачивают коммунальные услуги. При наличии права они могут оформить меры социальной поддержки, например субсидию на оплату коммунальных услуг.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (12 месяцев):

› Анализ потребностей людей старшего возраста, признанных нуждающимися в социальном обслуживании и в жилых помещениях.

› Поиск и передача объектов, включающих жилые помещения и пространства для оказания услуг, в оперативное управление учреждению социального обслуживания.

› Нормативно-правовое регулирование — разработка порядка предоставления жилых помещений в домах системы социального обслуживания.

2. Основной (бессрочно):

› Реализация практики.

3. Заключительный (1 месяц):

› Оценка удовлетворенности участников.

› Анализ результатов практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб. (если квартиры и мебель передаются учреждению безвозмездно).

Материально-технические:

- Оборудованные жилые и общественные помещения.
- Доступная среда (лифты, пандусы, поручни и пр.).
- Помещения для занятий и мероприятий.
- Компьютеры, проекторы, материалы для творчества.
- Общественные зоны.

Кадровые:

- Социальные работники.
- Специалисты по социальной работе.
- Медицинский персонал (в том числе патронажный).
- Психологи.
- Педагоги и методисты образовательных программ.
- Организаторы культурно-досуговой деятельности.
- Инструкторы по физической активности (йога, танцы и др.).
- Технический и обслуживающий персонал.
- Координаторы волонтерской деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 159 представителям старшего поколения предоставлены социальные квартиры с 2015 по 2024 год.
- С 11 до 16 увеличилось количество факультетов «Университета третьего возраста» с 2016 по 2024 год с учетом запросов.
- 10,8% жителям социальных квартир предоставляются социальные услуги на дому.
- 45,3% проживающих обеспечены социальными услугами с учетом нуждаемости.

Качественные:

- Представители старшего поколения повысили качество жизни.
- Реализовано комфортное жилое пространство с учетом потребностей участников.
- Организован активный и полезный досуг для жителей социальных квартир.
- Жители старшего возраста получают разнопрофильные социальные услуги рядом с домом.

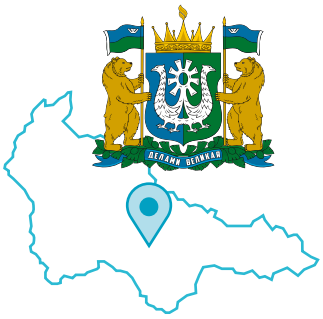
Реальная помощь



Как поддержать одиноких и маломобильных старших и привлечь к этому подростков?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь

Практика помогает одиноким и маломобильным людям старшего возраста справляться с бытовыми трудностями и социальной изоляцией, укрепляя связь поколений. Подростки-волонтеры оказывают посильную помощь по дому, участвуют в досуговых мероприятиях, дарят внимание и заботу.



ОРГАНИЗАТОР
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа — Югры «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Одиноко проживающие и маломобильные люди старшего возраста; несовершеннолетние, имеющие возможность оказать посильную помощь

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, Нефтеюганский район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
486 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень жизни одиноких и маломобильных людей старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- Обеспечить необходимую бытовую и эмоциональную поддержку нуждающимся людям старшего возраста.
- Снизить уровень их социальной изоляции и одиночества.
- Укрепить связи внутри сообщества и между поколениями.
- Вовлечь несовершеннолетних югорчан в волонтерское движение, способствовать их реализации через социально значимую деятельность.

Гульназ Ханова,
методист БУ ХМАО-Югры «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения»



Волонтерство — это один из самых ценных и действенных методов социальной работы. Подростки получают опыт настоящей ответственности, а люди старшего возраста — реальную помощь в быту и искреннее участие, которое так важно.

МЕХАНИКА

Практика помогает людям старшего возраста, оказавшимся в уязвимом положении в связи с состоянием здоровья, получать необходимую помощь и не чувствовать себя одинокими.

Для этого на базе Нефтеюганского районного комплексного центра социального обслуживания населения работает волонтерская программа, в которой участвуют дети до 18 лет, готовые оказывать старшим посильную помощь.

Волонтеры этой возрастной группы вовлекаются через информирование о программе в социальных сетях, сарафанное радио, приглашение подростков в рамках профилактической работы с несовершеннолетними, находящимися в социально опасной или трудной жизненной ситуации.

Специалисты центра выявляют нуждающихся в поддержке, разрабатывают индивидуальные планы помощи, обучают добровольцев и помогают наладить контакт между поколениями. Также они отслеживают результаты работы и обобщают накопленный опыт.

Волонтеры участвуют в:

- Помощи по дому.
- Уходе за приусадебными участками.
- Складировании дров, уборке снега, благоустройстве территории.
- Организации клубных встреч на дому.
- Поздравительных акциях и волонтерских десантах.
- Оказании психологической поддержки людям, живущим в одиночестве.

В рамках программы действуют тематические клубы, объединяющие участников по интересам:

- «Диалог поколений» — встречи, посвященные воспоминаниям о жизни, традициях и культурно-исторических эпохах.
- «Подари свое тепло» — занятия с элементами арт-терапии, музыкотерапии, библиотерапии и других форм творческой поддержки.

Практика способствует развитию добровольчества, профилактике безнадзорности среди несовершеннолетних и укреплению связей между поколениями.

Практика объединяет усилия профессионалов и волонтеров ради общей цели — реальной, ощутимой помощи тем, кто в ней нуждается.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Исследование инфраструктуры территории.
- Выявление нуждающихся в помощи и их потребностей в ней.
- Формирование группы добровольцев.
- Планирование деятельности.
- Обучение участников волонтерского движения.

2. Основной (ежегодно):

- Работа волонтеров в поселениях.
- Проведение социально-бытовых и социально-педагогических мероприятий.
- Освещение деятельности волонтеров в СМИ.

3. Заключительный (1 неделя):

- Обобщение результатов практической деятельности.
- Оценка эффективности работы волонтеров.
- Выявление уровня удовлетворенности людей, получающих помощь.
- Подготовка аналитического отчета о проделанной работе.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для встреч и обучения волонтеров.
- Транспорт (для выездов к подопечным).
- Расходные материалы (инвентарь для помощи, канцелярия, оборудование для мероприятий).
- Печатные материалы (памятки, инструкции, методички).
- Технические средства обучения (ПК, демонстрационный экран и т. д.).

Кадровые:

- Руководитель волонтерской программы.
- Волонтеры.
- Специалисты по работе с людьми старшего возраста и с инвалидностью.
- Специалисты по работе с семьей.
- Психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 31 несовершеннолетний волонтер вовлечен в реализацию программы.
- 455 человек старшего возраста получили необходимую помощь.

Качественные:

- Практика помогла сформировать у волонтеров более уважительное отношение к людям старшего возраста и укрепить связь поколений.
- Улучшилось психоэмоциональное состояние участников практики.
- Практика способствовала профилактике безнадзорности несовершеннолетних.

Актуальная психология народной культуры



Как улучшить качество жизни людей старшего возраста с помощью пения и изучения народной культуры?

#Сообщества

Практика помогает людям старшего возраста раскрыть себя через пение, найти гармонию среди других людей и сделать жизнь ярче. Ее участники обретают свободу звучания и испытывают положительные эмоции от совместного творчества.



ОРГАНИЗАТОР
Самозанятая
Логинова Ольга Витальевна

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, интересующиеся народной культурой

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Москва, г. Троицк

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 500 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить физическое, эмоциональное и психологическое самочувствие людей старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- Создать коллектив, объединяющий людей старшего возраста, на основе интереса к традиционной культуре, стремления к саморазвитию.
- Обучить участников проекта пению, способам развития дыхательного и речевого аппарата.
- Познакомить с ключевыми принципами традиционной культуры.
- Показать, как психологические основы народной культуры могут помочь найти опору в современном мире.

МЕХАНИКА

Практика «Актуальная психология народной культуры», реализованная в Троицке и в столице, объединяет людей старшего возраста, которые через традиционное народное искусство осваивают новые способы общения, самовыражения и таким образом улучшают психологическое состояние.

Главная цель практики — создать поддерживающее сообщество, в котором люди старшего возраста могут развивать голос, музыкальный слух и укреплять социальные связи. В основе проекта — традиционные народные техники пения и танца, которые на протяжении веков служили способом выстраивания гармоничных отношений внутри общины.

Организаторы бережно адаптируют эти методы к современным условиям, помогая участникам раскрыть творческий потенциал и обрести эмоциональное равновесие.

Занятия проходят в теплой доверительной атмосфере. Участники изучают народные песни, разбирают их по голосам, учатся правильно дышать и владеть своим голосом. Однако дело не ограничивается только вокальными техниками: значительное внимание уделяется контексту песен, их связи с обрядами, традициями и жизненными ситуациями. Этот процесс позволяет глубже осмыслить культурное наследие и найти параллели с современностью.

Пение и танцы в формате совместного творчества помогают участникам выйти за рамки привычного восприятия себя и окружающих, снимают психологические зажимы, развивают способность слышать и понимать друг друга. Эта своеобразная форма арт-терапии помогает улучшить настроение, снизить тревожность и в конечном итоге более позитивно смотреть на жизнь.

Особая ценность практики заключается в том, что она помогает людям старшего возраста не просто оставаться активными, но и осваивать новые навыки, укреплять уверенность в себе, улучшать коммуникативные способности.

Ольга Логинова,
автор практики, самозанятая



Голос человека — это музыкальный инструмент, он служит для выстраивания отношений с миром и людьми. Практикуя пение, люди старшего возраста могут выражать себя и слушать других, чувствовать ритм жизни и находить гармонию в коллективе, становиться настоящими сотворцами, а изучение родной культуры дарит ощущение сопричастности к великому наследию.

Овладение правильным физиологическим дыханием, умение передавать настроение через голос, слышать партнера, уважать границы и выстраивать доверительное взаимодействие — все это делает занятия полезными не только с культурной, но и с психологической точки зрения.

Занятия проходят регулярно: по понедельникам, вторникам и четвергам в очном формате, а по средам — онлайн через Telegram, что делает практику доступной для большего числа участников. Летом организуются встречи на музыкальных фестивалях, где участники могут не только продолжить обучение, но и продемонстрировать свои навыки в живом исполнении.

О проекте узнают благодаря сарафанному радио и телеграм-каналу, через который участники могут делиться впечатлениями, получать полезные материалы и обсуждать пройденные темы.

«Актуальная психология народной культуры» — это живое сообщество, в котором традиционные знания обретают новое звучание, а люди старшего возраста — новые возможности для самореализации, общения и активной жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 недели):

- Выбор помещения.
- Создание годового плана работы сообщества.
- Подбор заинтересованных в участии людей старшего возраста и рассылка приглашений.
- Составление расписания.

2. Основной (еженедельно с сентября по июль):

- Практические занятия по освоению азов пения, разучивание народных песен разного жанра.
- Отчетные выступления на тематических праздниках, фестивалях.

3. Заключительный (1 неделя):

- Анализ работы и подведение итогов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий.
- Специализированная литература по традиционной культуре.
- Музыкальные инструменты.
- Ткани и швейные машинки для изготовления копий этнографических костюмов.
- Большой стол для возможности вести занятия по ткачеству, пошиву костюмов, вышивке.
- Мини-печь для проведения занятий по изучению традиционной русской кухни.

Кадровые:

- Преподаватель (специалист с музыкальным образованием).
- Ассистент (ведение отчетности, организация выездов, уборка помещения после занятия).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 500 человек старшего возраста стали участниками практики.

Качественные:

- У участников практики улучшилось настроение и возросла творческая активность.
- Люди старшего возраста отмечают снижение уровня тревожности и повышение качества жизни.
- В ходе занятий участники углубили свои знания о народной культуре, а также смогли развить вокальные навыки.

Готовим как бабушка



Как решить проблему социальной изоляции людей старшего возраста через волонтерство?

#Волонтерство #Межпоколенческие связи

«Готовим как бабушка» — это проект, который способствует укреплению связи между поколениями сельских жителей. Под руководством «серебряных» волонтеров дети и молодежь осваивают секреты приготовления блюд русской кухни.



ОРГАНИЗАТОР
Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Бабушкинского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста; дети из малообеспеченных семей; люди с ОВЗ до 35 лет; дети с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Вологодская область, село имени Бабушкина

ОХВАТ ПРАКТИКИ
84 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства, спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сформировать у участников практики необходимые для успешной социализации умения и социально-бытовые навыки.

ЗАДАЧИ

- Провести серию мастер-классов с участием «серебряных» волонтеров.
- Обучить молодых людей с ОВЗ и детей из социально незащищенных семей приготовлению традиционно русских блюд.
- Пробудить у участников практики интерес к русской кухне.



Оксана Шумова,
заместитель директора
по социальным вопросам
БУСО ВО «КЦСОН
Бабушкинского района»

Когда мы начинали эту практику, хотелось просто научить ребят готовить. Но оказалось, что они становятся самостоятельнее, увереннее, учатся заботиться о других. А наши «серебряные» волонтеры чувствуют себя нужными и делятся бесценными знаниями. Это больше чем кулинария — это традиции, теплота и поддержка!

МЕХАНИКА

В селе имени Бабушкина Вологодской области реализуется практика «Готовим как бабушка» для людей старшего возраста, молодых людей и детей с ОВЗ, а также детей из малообеспеченных семей. Этот проект не только знакомит юных участников с секретами домашней кухни, но и помогает укрепить связь между поколениями, создавая теплую семейную атмосферу.

Главная движущая сила проекта — «серебряные» волонтеры отряда «Луч надежды». Это активные и энергичные люди 55+, которые хотят передать свои знания и навыки молодому поколению. Они не просто учат детей готовить вкусные и полезные блюда, но и рассказывают о семейных традициях, делятся историями из своего детства, прививают важные жизненные навыки.

На занятиях участники осваивают рецепты традиционной русской кухни. Кроме того, волонтеры помогают детям разобраться с кухонной утварью, объясняют, как пользоваться ножом, правильно замешивать тесто, выбирать качественные продукты.

Мастер-классы проходят в интерактивном формате: наставники готовят вместе с детьми, обсуждают секреты вкуса, вспоминают забавные истории, связанные с едой. Дети учатся не только готовить, но и работать в команде, проявлять инициативу, заботиться о порядке на кухне.

Практика «Готовим как бабушка» не ограничивается только приготовлением еды. Это еще и возможность поддержки и социализации молодых людей и детей с ОВЗ, для которых крайне важна возможность общения в безопасной, дружелюбной среде. Встречи с мудрыми и добрыми «бабушками» помогают им преодолевать страхи, повышают уверенность в себе и своих силах.

На мастер-классах наставники показывают, что кухня — это место творчества, экспериментов, радости от совместного труда. Они рассказывают о культуре застолья, учат накрывать на стол, правильно сервировать блюда, уважительно относиться к еде. В рамках проекта ребята также узнают основы этикета: как встречать гостей, подавать блюда, благодарить за угощение.

Одна из важных задач практики — научить детей и молодых людей с ОВЗ быть более самостоятельными. Умение приготовить простые блюда поможет им легче адаптироваться во взрослой жизни.

Поэтому участники проекта осваивают важные бытовые навыки: как правильно хранить продукты, ухаживать за кухонной утварью, соблюдать гигиену на кухне. Таким образом, в ходе проекта молодое поколение получает важные жизненные навыки и расширяет свою независимость.

Практика «Готовим как бабушка» стала важной частью жизни сельского сообщества. Дети с нетерпением ждут новых встреч, а «серебряные» волонтеры с удовольствием делятся своими знаниями и теплотой сердец.

В перспективе организаторы планируют расширить проект: волонтеры старшего возраста научат молодежь правильно принимать гостей.

Благодаря проекту в селах Вологодской области сохраняются семейные ценности, передается бесценный опыт, а между поколениями формируются крепкие связи, основанные на взаимном уважении, заботе и любви.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Информирование потенциальных участников практики, формирование целевой группы.
- Издание буклетов и листовок.
- Составление плана мероприятий.
- Проведение бесед.

2. Основной (4 месяца):

- Проведение занятий, мастер-классов по приготовлению блюд.
- Распространение информационных материалов.
- Проведение выездных мастер-классов.
- Встречи «серебряных» волонтеров с детьми из многодетных семей, молодыми людьми с ОВЗ.

3. Заключительный (1 месяц):

- Проведение заключительного мероприятия.
- Опрос участников с целью мониторинга эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Расходные материалы (продукты питания).
- Канцелярские товары (для изготовления буклетов, дипломов).

Кадровые:

- Руководитель практики.
- «Серебряные» волонтеры.
- Команда проекта (специалисты комплексного центра).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- В практике приняли участие 84 молодых человека и детей с ОВЗ, детей из малообеспеченных семей, 5 «серебряных» волонтеров и 2 специалиста.
- Мероприятиями практики охвачены 3 сельских поселения Бабушкинского района.

Качественные:

- Родители отмечают, что дети, сотрудничая с «серебряными» волонтерами, заметно повзрослели, стали более самостоятельными, а о «бабушках-волонтерах» отзываются с уважением и благодарностью.
- Волонтеры старшего возраста почувствовали социальную значимость, уважение со стороны молодого поколения, обрели уверенность в своих силах.
- У участников практики повысился интерес к приготовлению традиционных блюд русской кухни.

Клуб активного долголетия старшего поколения «Серебряный луч»



Как увеличить социальную активность людей старшего возраста благодаря волонтерской деятельности?

#Волонтерство

Клуб активного долголетия «Серебряный луч» — это новые встречи, яркие эмоции и возможность жить насыщенной жизнью. Участники занимаются спортом, творчеством, проходят обучение, чтобы быть активными и востребованными.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное автономное учреждение «Управление общественных связей г. Заречного Пензенской области»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, проживающие в г. Заречном

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Пензенская область, г. Заречный

ОХВАТ ПРАКТИКИ
5728 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сохранить и повысить социальную активность людей старше 55 лет.

ЗАДАЧИ

- Организовать досуговые мероприятия в соответствии с запросами людей старшего поколения.
- Создать кол-центр «серебряных» волонтеров.
- Провести информационную кампанию в СМИ, социальных сетях.

Ирина Мусихина,
МАУ «Управление общественных связей», заместитель директора



Наша практика помогает людям старшего возраста найти себя на новом этапе жизни, оставаться активными, нужными и востребованными. Мы создаем пространство для общения, творчества, обучения и заботы о здоровье, где каждый может раскрыть свой потенциал, внести вклад в общество и почувствовать радость жизни.

МЕХАНИКА

«Клуб активного долголетия “Серебряный луч”» — это социальная практика, созданная в г. Заречном (Пензенская область) для поддержки людей старшего возраста. Проект не только помогает сохранить активный образ жизни, но и открывает новые возможности для самореализации, общения и развития.

Здесь люди 55+ находят единомышленников, осваивают новые навыки, узнают важную информацию о здоровье и безопасности, участвуют в культурных и спортивных мероприятиях.

История клуба началась в 2022 году, когда в период пандемии «серебряные» волонтеры стихийно объединились, чтобы помочь местной поликлинике. Они работали в кол-центре, обзванивали жителей, передавали информацию о медицинских анализах и поддерживали горожан в сложное время.

Полученный опыт показал, что люди старшего возраста не только нуждаются в общении и активности, но и готовы помогать другим. Так в 2023 году возникла идея создания клуба, который стал бы местом притяжения для активных людей 55+.

Практика реализуется в 2 направлениях.

- Первое — это работа кол-центра «серебряных» волонтеров. Добровольцы обзванивают жителей города старшего возраста, выясняют их предпочтения и предлагают участие в мероприятиях клуба. За год работы было совершено 12 759 звонков, в результате которых 5728 человек смогли найти для себя интересные занятия.
- Второе направление — организация и проведение мероприятий в соответствии с интересами участников. Особенность проекта в том, что программа мероприятий формируется на основе реальных запросов людей старшего возраста.

Проект предлагает жителям города широкий спектр активностей:

- В медицинском лектории специалисты рассказывают о профилактике заболеваний, правильном питании, безопасных физических нагрузках.
- На курсах компьютерной и финансовой грамотности участники осваивают современные технологии, учатся пользоваться интернет-банкингом, записываться к врачу онлайн.

- Творческие мастер-классы и фестивали позволяют раскрыть художественные таланты, а экскурсии и социальный туризм помогают лучше узнать историю родного края.
- В программе клуба есть также оздоровительные занятия: плавание, суставная гимнастика, скандинавская ходьба.

Одним из ключевых преимуществ практики стало привлечение самих людей старшего возраста к организации работы клуба. Именно «серебряные» волонтеры, а не сотрудники учреждений занимаются телефонными звонками, приглашая горожан на мероприятия.

Это помогло выстроить доверительный диалог, поскольку люди 55+ охотнее откликаются на приглашения своих сверстников.

Благодаря клубу активного долголетия люди старшего возраста чувствуют себя востребованными, обретают новый круг общения, находят увлекательные занятия и сохраняют активность.

Проект доказал, что выход на пенсию — это не повод замыкаться в себе, а возможность жить полной жизнью, узнавать новое и приносить пользу обществу.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Набор и обучение группы «серебряных» волонтеров для работы в кол-центре проекта.
- Проведение информационной кампании в СМИ, социальных сетях о мероприятиях проекта.
- Организация работы кол-центра для выяснения предпочтений людей старшего возраста по организации досуга.
- Анализ полученной информации.

2. Основной (на постоянной основе):

- Проведение мероприятий в учреждениях культуры, спорта, образования в соответствии с пожеланиями людей старшего возраста.
- Адресное приглашение людей старшего возраста на мероприятия.

3. Заключительный (1 неделя):

- Получение обратной связи и при необходимости оперативная корректировка плана мероприятий.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Помещение для организации комбинированного кол-центра с техническим обеспечением.

Кадровые:

- «Серебряные» волонтеры, заинтересованные в реализации проекта.
- Специалисты по связям с общественностью.
- Специалисты по социальному проектированию.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 5728 людей старшего возраста приняли участие в мероприятиях по интересам.
- 361 мероприятие организовано и проведено для людей старшего возраста с учетом их интересов и предпочтений.
- 45 «серебряных» волонтеров работали в кол-центре проекта.
- 12 759 телефонных разговоров состоялось с людьми старшего возраста для выяснения предпочтений и адресного приглашения на мероприятия.

Качественные:

- Улучшилось качество жизни людей старшего поколения.
- Повысилась социальная активность участников практики.

Кулинарная гостиная «Кухмистерская»



Как организовать досуг для людей старшего возраста?

#Сообщества #Волонтерство

«Кулинарная гостиная “Кухмистерская”» — это место, где люди старшего возраста осваивают новые рецепты, раскрывают кулинарные таланты и обретают друзей. Вкусное хобби, которое наполняет жизнь яркими моментами!



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации “Орехово-Зуевский”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди 55+, интересующиеся кулинарией и здоровым питанием

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Московская область, г. Орехово-Зуево

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 1500 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный округ

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Спонсорские средства, собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать полезный и интересный досуг для людей старшего поколения.

ЗАДАЧИ

- Сформировать у участников необходимые умения и навыки по приготовлению вкусной и здоровой пищи.
- Содействовать улучшению эмоционального состояния и здоровья.
- Помочь людям старшего возраста полезно и интересно организовать досуг.
- Создать клуб по интересам, где люди старшего возраста могут изучить новые рецепты, пообщаться с единомышленниками, познакомиться с основами здорового питания.
- Помочь старшему поколению сохранить полноту жизни, продлить активные годы, восполнить недостаток общения, придать уверенности в своих силах.

МЕХАНИКА

«Кулинарная гостиная “Кухмистерская”» — это яркая и доступная форма досуга для людей старшего возраста, реализуемая в г. Орехово-Зуеве в рамках программы «Активное долголетие». Проект объединяет кулинарных энтузиастов 55+, позволяя им не только расширить знания о гастрономии, но и обрести новых друзей, почувствовать себя востребованными и активными.

С момента запуска в январе 2022 года практика привлекла более 700 участников. Кулинарные сообщества организованы на базе клубов «Активное долголетие» в Орехово-Зуеве, Ликино-Дулеве, Куровском, Дрезне, а также в сельских поселениях: Верее, Авсюнине, Малой Дубне, Губине, Савинской и Демихове. В группах от 7 до 20 человек участники встречаются дважды в месяц, чтобы осваивать новые рецепты, учиться готовить из доступных продуктов и обсуждать основы здорового питания.

Практика помогает людям старшего возраста не только совершенствовать кулинарные навыки, но и расширять круг общения. Занятия проходят в формате живого общения с «серебряными» волонтерами, которые делятся секретами приготовления и сервировки блюд.

Ведущие транслируют на экран ключевые моменты приготовления, подробно объясняя каждый шаг. Участники не просто следуют рецептам, а осваивают азы кулинарного творчества, находят новые сочетания привычных ингредиентов и учатся красиво подавать блюда.

Помимо кулинарных мастер-классов в рамках гостиной проходят открытые встречи, конкурсы, тематические мероприятия и даже кулинарные батлы.



Алла Белова,
ГАУ СО МО КЦСОИР «Орехово-Зуевский»,
директор

«Кухмистерская» — это не просто кулинарные встречи, а место, где люди старшего возраста обретают друзей, открывают новые вкусы и радуются жизни. Мы учимся готовить, делимся семейными традициями, пробуем необычные блюда и создаем уют. Здесь каждый чувствует себя нужным, а вкус к жизни с годами становится только ярче!

Важное направление работы — «Школа здорового питания», где участники узнают, как правильно составлять рацион, выбирать полезные продукты и заботиться о здоровье.

Завершающим событием года становится яркий фестиваль «Королева шарлотка», который объединяет 39 муниципальных образований Московской области. Гости праздника посещают концертные площадки, мастер-классы, ярмарку и анимационные зоны, а кульминацией становится совместное чаепитие с 22-метровой шарлоткой.

«Кухмистерская» — это проект, который больше чем просто кулинария. Для участников это возможность избавиться от одиночества, обменяться опытом, радоваться общению. Проект помогает людям старшего возраста почувствовать себя частью активного сообщества, сохранять здоровье и улучшать качество жизни.

Сегодня практика успешно реализуется не только в г. Орехово-Зуеве, но и в других городах округа, вызывая неизменный интерес и поддержку участников. Информацию о проекте можно найти в СМИ, социальных сетях и на официальных ресурсах учреждения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Определение интересов людей старшего возраста, составление плана теоретических и практических занятий.
- Подбор помещений для занятий.
- Определение кадровых и материальных ресурсов.
- Закупка необходимого оборудования и инвентаря.
- Разработка методических рекомендаций по здоровому и правильному питанию.
- Приобретение материалов для проведения мастер-классов.

2. Основной (1 месяц):

- Информирование людей старшего возраста о мероприятиях через мессенджеры, социальные сети, СМИ, ТВ, социальное радио.
- Проведение мероприятий по разработанному плану.

3. Заключительный (1 месяц):

- Анализ результатов и обобщение полученного опыта для дальнейшего тиражирования проекта.
- Организация и проведение мероприятий (областных, окружных фестивалей).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Помещения для проведения мастер-классов и фестивалей.
- Оборудование: плита, посуда, кухонные принадлежности, микроволновая печь, миксер, тестомешалка, мясорубка, овощерезка, фигурные ножи для резки овощей (карвинг).

Кадровые:

- Специалисты по социальной и социально-реабилитационной работе, преподаватели по кулинарному мастерству.
- «Серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 719 людей старшего возраста стали участниками практики (за три года приняли участие в фестивале более 1,5 тысячи человек).
- Провели 3 областных фестиваля с участием 39 муниципальных образований.
- Организовали 97 мастер-классов.
- В соцсетях и на социальном радио «Орехово-Зуево» вышла 81 публикация о практике.

Качественные:

- Участники практики расширили круг общения.
- Практика помогла участникам творчески самореализоваться, вести активный образ жизни.
- «Серебряные» волонтеры реализовали себя в наставнической деятельности.
- Все участники отметили улучшение эмоционального состояния и здоровья за счет рациональной организации питания.

Вперед к цели. Перезагрузка



Как помочь людям старшего возраста, проживающим в доме-интернате, повысить качество жизни?

#МентальноеЗдоровье #Волонтерство

«Вперед к цели. Перезагрузка» — практика, которая помогает людям старшего возраста и с ОВЗ развивать самостоятельность, осваивать современные технологии и находить новые возможности для активной жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение Саратовской области «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Проживающие в доме-интернате люди старшего возраста, имеющие значительные нарушения опорно-двигательного аппарата, с постинсультными проявлениями, с ментальными особенностями

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Саратовская область, г. Балашов

ОХВАТ ПРАКТИКИ
105 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства, спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить людям старшего возраста возможности для самореабилитации, которые помогут улучшить качество жизни.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для самоорганизации и самореализации людей, проживающих в стационарном учреждении.
- Способствовать поддержанию и восстановлению физической, умственной, коммуникативной и творческой активности.
- Минимизировать зависимость участников практики от персонала за счет улучшения бытовых навыков.
- Мотивировать к волонтерской деятельности.
- Поддержать стремление к успеху и освоению новых форм деятельности с помощью применения технологий 3D-печати.

МЕХАНИКА

Практика «Вперед к цели. Перезагрузка» — это программа для людей старшего возраста и с ОВЗ, проживающих в доме для престарелых и инвалидов г. Балашова (Саратовская область). Ее цель — помочь участникам восстановить самостоятельность, обрести новые навыки и почувствовать себя востребованными в обществе.

Программа строится на комплексном подходе, охватывающем социальную, медицинскую и психологическую реабилитацию. Специалисты помогают каждому участнику подобрать индивидуальную форму сопровождения: разрабатывают планы лечения, назначают физиопроцедуры, организуют занятия лечебной физкультурой и адаптивной гимнастикой.

В программу включены такие виды активности, как скандинавская ходьба, настольный теннис, дартс, что не только улучшает физическое состояние, но и мотивирует к достижению новых целей.

Отдельное внимание уделяется развитию навыков самостоятельности. В процессе социально-бытовой реабилитации участники заново осваивают повседневные действия: подбирают одежду по погоде, ухаживают за растениями, поддерживают порядок в комнате. Все это способствует укреплению уверенности в своих силах.

Важным направлением проекта стала работа с технологиями. Осваивая возможности системы «умный дом», люди учатся использовать голосовых помощников, гаджеты и другие современные устройства, которые облегчают повседневную жизнь.

Татьяна Савельева,
начальник отдела организации социальной работы, социальной реабилитации и дневной занятости получателей социальных услуг ГАУ СО «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»



Благодаря индивидуальному подходу людям, которые утратили надежду, не хотят бороться с недугами и «пришли в дом престарелых доживать свой век», практика помогает найти себя и поверить, что, даже находясь в таких условиях, можно найти друзей, заниматься любимым делом и чувствовать себя нужными и важными для общества.

Также участники программы занимаются 3D-печатью, создавая малые средства реабилитации, такие как насадки для ложек или приспособления для письма.

Программа включает и психологическую поддержку. Психолог учит целеполаганию, планированию и самоорганизации, помогает справляться с эмоциональными трудностями и мотивирует на активное участие в жизни учреждения.

Социокультурная реабилитация реализуется через творческую и волонтерскую деятельность: люди участвуют в мастер-классах, создают декоративные изделия в клубах народно-прикладного и художественного творчества. В числе социальных инициатив — изготовление окопных свечей для военнослужащих, что позволяет людям старшего возраста внести вклад в общее дело.

Практика доказала свою эффективность благодаря комплексному подходу и индивидуальной работе с каждым участником. Ее можно адаптировать для других учреждений, работающих с людьми старшего возраста и с ОВЗ. Главное — создать комфортную среду, где участники смогут достигать новых целей, развиваться и ощущать себя частью общества.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

› Диагностика, выбор приоритетного направления, подготовка необходимых материалов.

2. Основной (1,5 года):

› Индивидуальные консультации психолога для повышения самоорганизации, мотивации и коррекции тревожности.

› Обучение навыкам использования технологий «умного дома», планирование распорядка дня и настройка напоминаний с помощью умного голосового помощника.

› Проведение практических занятий по 3D-печати, прикладному творчеству в клубе «Наши мастерицы» (2 раза в неделю), изготовлению окопных свечей.

› Проведение тренингов по расширению кругозора и отработке бытовых навыков.

› Проведение занятий по адаптивной физкультуре, соревнований по настольному теннису, дартсу, скандинавской ходьбе.

3. Заключительный (2 недели):

› Оценка эффективности реализованной программы и при необходимости ее корректировка.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Принтер и расходные материалы для 3D-печати.
- Умные колонки.
- Материалы для декоративного творчества.
- Инвентарь для спортивных занятий.

Кадровые:

- Организатор.
- Психолог.
- Швея.
- Культорганизатор.
- Программист.
- Системный администратор.
- Инструктор ЛФК.
- Волонтеры (школьники и студенты), которые оказали помощь в обучении по использованию техники с голосовым помощником и 3D-принтером.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- На 40% у участников практики повысилась мотивация к самостоятельной активности.
- У 75% появились новые навыки проведения досуга, отдыха, сформировались культурно-прикладные навыки и интересы.
- На 38% повысилась целеустремленность людей старшего возраста.
- На 32% повысилась способность к самоорганизации.

Качественные:

- У участников практики улучшились мелкая и общая моторика, умение ориентироваться в пространстве.
- Повысилось качество сна, в том числе за счет уменьшения бессонницы и дневной вялости.
- У всех участников улучшилось настроение.

Инновационные формы работы со старшим поколением в рамках деятельности МЦАД



Как повысить качество жизни людей старшего возраста и вовлечь их в социальные проекты?

#Волонтерство #Наставничество #МежпоколенческаяСвязь

Многофункциональный центр активного долголетия — это центр притяжения людей «серебряного» возраста, где они находят себе занятие по душе и реализуют творческий потенциал. Практика помогла людям 55+ расширить доступ к социальным, культурным и информационным ресурсам.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное бюджетное учреждение культуры Ангарского городского округа «Централизованная библиотечная система»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 55 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Иркутская область, Ангарский городской округ, г. Ангарск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Свыше 8000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные, бюджетные и спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень социальной защищенности и качество жизни представителей старшего поколения в рамках деятельности МЦАД.

ЗАДАЧИ

- Расширить доступ жителей старшего возраста Ангарска к социальным, культурным, информационным и здоровьесберегающим ресурсам.
- Разработать программы инновационных форм и внедрить их в деятельность МЦАД.
- Обеспечить информирование людей старшего поколения о расширении комплекса услуг, оказываемых в рамках деятельности МЦАД.
- Реализовать личные инициативы представителей старшего возраста в мероприятиях практики.

МЕХАНИКА

Многофункциональный центр активного долголетия (МЦАД) создает условия для полноценной коммуникации людей старшего возраста, дает правовую поддержку и вовлекает их в социальные проекты. С 2024 года деятельность МЦАД г. Ангарска вышла на новый виток своего развития. Он стал площадкой для создания и развития уникальных направлений работы со старшим поколением, в которых здоровьесбережение сопряжено с процессом социальной адаптации.

В рамках практики реализованы следующие инициативы самих благополучателей: проведение мастер-классов по плетению сетей для СВО и разным видам рукоделия, организация экскурсий, личных творческих выставок, лекций по финансовой грамотности, профилактике хищений и мошенничества, садоводству и биодинамическому земледелию.

Центр ведет деятельность с применением инновационных форм работы по направлениям:

- **«Социогид»** помогает повысить уровень социальной и правовой грамотности «серебряного» поколения. Проводятся лекции и мастер-классы, на которых «просто о сложном» рассказывают старшим важную информацию по актуальным темам.
- **«Культурный волонтер»** — это цикл просветительских и культурных мероприятий для представителей старшего возраста и с их непосредственным участием. МЦАД организует встречи с писателями и поэтами Иркутска, Ангарска и других городов, читательские марафоны и конкурсы.

Валентина Нечаева,
главный библиотекарь
Центральной городской
библиотеки г. Ангарска



В настоящее время МЦАД стал площадкой для создания и развития уникальных направлений работы с людьми старшего возраста, в которых здоровьесбережение сопряжено с процессом социальной адаптации. Благодаря МЦАД человек становится частью большого сообщества единомышленников, соратников и жизнерадостных людей.

- Ангарчане 55+ организовали сообщество добровольцев **«Библиотека для СВОих»** и в фойе библиотеки занимаются плетением маскировочных сетей, вязанием теплых носков и изготовлением окопных свечей. Участники практики сами проводят мастер-классы для новичков и организуют сборы гуманитарной помощи. Старшие выступают в качестве наставников и своим примером воспитывают патриотические чувства у подрастающего поколения. Их объединяет не только желание помочь военнослужащим, но и стремление реализовать свой потенциал и быть полезными обществу.
- **«Школа жизнелюбия»** способствует развитию у людей старшего возраста мотивации для сохранения ментального здоровья и продления активного образа жизни.
- В **«Студии изобразительного искусства для начинающих художников»** проводятся мастер-классы с применением метода поэтапного рисования, когда у человека даже при отсутствии навыков рисования кистью получается красивый рисунок. На площадках Центральной библиотеки организованы индивидуальные выставки рисунков.
- Библиотеку и спорт в **«Мультиспортивном направлении»** связывают настольные спортивные игры: китайская игра го, русские шахматы таврели и кубик Рубика. Эти стратегические игры развивают внимание, скорость мышления и обработки информации. Проводятся спортивные турниры с последующим награждением победителей.

Инновационные формы работы в деятельности МЦАД способствуют укреплению ментального здоровья участников практики. Люди 55+ активно вовлекаются в новую реальность с возможностью реализовать свой потенциал и быть востребованными в обществе.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Создание концепции деятельности МЦАД.
- Открытие МЦАД.
- Привлечение населения к участию в мероприятиях МЦАД.
- Закупка оборудования и материалов для проведения практики.

2. Основной (бессрочно):

- Разработка новых стратегических направлений и интеграция их в деятельность МЦАД.
- Информирование старшего поколения о расширении комплекса услуг, оказываемых в рамках деятельности МЦАД.
- Организация и проведение мероприятий практики.
- Освещение мероприятий в СМИ.

3. Заключительный (1 раз в год):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Оборудование и материалы для изготовления изделий и проведения мастер-классов.
- Цифровая техника, расходные материалы.

Кадровые:

- Сотрудники библиотеки.
- Преподаватели мастер-классов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Свыше 8000 человек посетили мероприятия, организованные на базе МЦАД, из них 400 человек в 2024 году.
- 50 инициатив представителей старшего поколения реализовали волонтеры в 2024 году.

Качественные:

- Создан комплекс инновационных методик работы с представителями старшего возраста в деятельности МЦАД.
- Проект помог людям 55+ проявить свои творческие способности, укрепить ментальное здоровье и улучшить коммуникативные навыки.
- Созданы условия для реализации личных инициатив старшего поколения в рамках деятельности МЦАД.
- Люди старшего возраста улучшили качество жизни, ощутили свою значимость и нужность в обществе.

Клуб активного долголетия «Радость жизни»



Как улучшить здоровье людей старшего поколения и сделать их жизнь насыщенной и полноценной?

#Волонтерство #Наставничество #Сообщества

Клуб «Радость жизни» — это сообщество энергичных и целеустремленных людей старшего возраста, которые не только заботятся о своем здоровье, но и активно участвуют в жизни общества. Активное долголетие — не мечта, а реальность!



ОРГАНИЗАТОР
Местная общественная организация по содействию повышению статуса женщины в обществе «Совет женщин Янаульского района Республики Башкортостан»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, в том числе с ОВЗ, из г. Янаула и Янаульского района

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Башкортостан, г. Янаул

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 250 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства, грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
5 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать дополнительные условия для оздоровления и самореализации старшего поколения.

ЗАДАЧИ

- Провести медико-психологические лектории и практические занятия с участием врачей узких специальностей и «серебряных» волонтеров.
- Провести комплекс занятий по адаптивной физкультуре и оздоровительной гимнастике под руководством «серебряных» волонтеров.
- Вовлечь людей старшего поколения в культурно-досуговые мероприятия.
- Развивать волонтерство и наставничество посредством участия в разнообразных мероприятиях по преемственности поколений, визитов вежливости.
- Организовать выездные экскурсии, сплавы по реке, походы в лес для людей старшего возраста.

МЕХАНИКА

Проект объединяет людей старшего возраста, которые стремятся к активному образу жизни, самореализации и поддержанию здоровья.

Клуб стал не только местом для общения, но и платформой для самовыражения, физической активности и волонтерской деятельности.

Участники вовлекаются в различные направления: оздоровительную гимнастику, скандинавскую ходьбу, мастер-классы по нейрографике, занятия танцами, социальное наставничество и даже интеллектуальные игры, такие как КВН среди команд людей старшего возраста Республики Башкортостан.

Особое внимание в клубе уделяется «серебряному» волонтерству. Люди старшего возраста помогают организовывать культурные и спортивные мероприятия, проводят занятия для школьников, участвуют в благотворительных инициативах и поддерживают друг друга. Например, команда «серебряных» волонтеров регулярно организует ретропеременки с играми из советских времен для школьников, а также творческие мастерские с выставками работ.

Физическая активность занимает важное место в жизни клуба. Йога, фитнес, лыжная и скандинавская ходьба, массовые спортивные мероприятия, такие как «Забег обещаний» и «Лыжня России», способствуют поддержанию здоровья и хорошего самочувствия. Также участники клуба принимают участие в велопробеге «День 1000 велосипедистов» и регулярно сдают нормы ГТО.

Ильсияр Проскурякова,
председатель МОО «Совет женщин Янаульского района Республики Башкортостан»



Активная команда клуба за эти годы так сильно сдружилась, что стала единой семьей. Каждый из участников проекта не просто талантливый, но и обладает большим опытом и багажом знаний, которыми с удовольствием делится с другими. Они и мудрые, и жизнерадостные, и отзывчивые. Одним словом — самый лучший пример того, как нужно встречать возраст.

Клуб активно развивается и привлекает новых участников, включая семейные пары и мужчин. Для распространения практики в 2023 году в Янауле был организован фестиваль клубов активного долголетия «Яугир Янаула — 2024. 60+», который собрал более 150 представителей старшего поколения из 6 муниципальных образований Республики Башкортостан. Фестиваль стал площадкой для обмена опытом, общения и совместных активностей.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (5 месяцев):

- Подготовка команды для реализации практики: привлечение партнеров, волонтеров, участников, специалистов.
- Составление договоров о предоставлении помещения, закупке спортинвентаря, подготовка сметы проекта, расписания и формирование групп для занятий.
- Связь со СМИ, информационное продвижение.

2. Основной (на постоянной основе):

- Организация и проведение мероприятий для людей старшего возраста: празднование 8 Марта, Нового года и др., «визиты вежливости» в психоневрологический интернат, помощь участникам СВО, экологические акции и наставничество для молодежи, межмуниципальный фестиваль клубов активного долголетия, участие в играх КВН Республики Башкортостан, выступления на районных праздниках, участие в велопробеге, массовых спортивных событиях.
- Проведение мастер-классов по декоративно-прикладному творчеству, занятий по нейрографике, флешмобов, создание вокально-эстрадного ансамбля.
- Развитие практик наставничества через ретро-переменки и творческие мастерские для детей.
- Проведение занятий по оздоровительной гимнастике, скандинавской ходьбе, лыжным прогулкам, адаптивной физкультуре, обучение геродиетическому питанию.
- Организация семейных спортивных праздников и турпоходов, включая сплавы по реке Юрюзань.
- Организация выездных мероприятий и экскурсий по Республике Башкортостан, совместные спортивные и культурные активности с молодежью и людьми с инвалидностью, развитие наставничества и преемственности поколений.

3. Заключительный (1 месяц):

- Проведение анкетирования среди участников практики.
- Планирование дальнейшей работы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Спортинвентарь.
- Транспорт для выездов членов клуба.
- Помещения для проведения мероприятий.
- Музыкальная аппаратура.

Кадровые:

- Врачи узких специальностей.
- Тренеры по йоге, настольному теннису.
- «Серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 250 человек старшего поколения улучшили свое физическое и психоэмоциональное здоровье, стали больше двигаться.

Качественные:

- Расширились возможности старшего поколения жить насыщенной и полноценной жизнью.
- Благодаря практике в Янаульском районе Республики Башкортостан получило активное развитие «серебряное» волонтерство.
- Регулярные занятия способствовали успешной сдаче норм ГТО представителями старшего поколения.
- Улучшилось взаимодействие людей старшего возраста с социально-культурной сферой г. Янаула.
- Команда клуба представляет Янаульский район в разных конкурсах и фестивалях.

Стартуют беби-бумеры



Как вовлечь людей старшего возраста в добровольчество?

#Волонтерство #Сообщества #Наставничество

«Серебряные» волонтеры городского женсовета оказывают адресную гуманитарную и моральную помощь людям, находящимся в сложной жизненной ситуации, которые проживают на территории города и в близлежащих населенных пунктах.



ОРГАНИЗАТОР
«ДоброЦентр», созданный на базе Снежинской городской общественной организации помощи людям, находящимся в трудной жизненной ситуации, людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, а также членам их семей, «Бумеранг добра»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Волонтеры старше 55 лет и люди, находящиеся в трудной жизненной ситуации

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Челябинская область, г. Снежинск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Свыше 5000 человек ежегодно

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и грантовые средства, пожертвования

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать дополнительные условия для улучшения качества и продолжительности жизни людей старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- Привлечь представителей старшего поколения к добровольческой деятельности через самореализацию в социальных и творческих проектах.
- Организовать работу старших волонтеров для помощи людям, находящимся в сложной жизненной ситуации.
- Создать устойчивое сообщество «серебряных» волонтеров.

Галина Нинилина,
куратор «серебряного» волонтерства Снежинского городского округа



Жители Снежинска, в том числе «серебряные» волонтеры, ощущают свою значимость для общества, когда бескорыстно помогают людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Проект предоставляет возможность участникам проявить себя в социально значимых инициативах. Наша цель — сделать волонтерство неотъемлемой частью жизни.

МЕХАНИКА

В 1987 году в Снежинске Челябинской области самоорганизовалась инициативная группа — городской женсовет. Женщины стали оказывать моральную и материальную поддержку нуждающимся людям, которые оказались в трудной жизненной ситуации.

В апреле 2020 года городской женсовет вошел в состав СГОО «Бумеранг добра». В ноябре 2023 года «Бумеранг добра» в рамках Федеральной сети по франшизе Ассоциации волонтерских центров «Добро.рф» подписал договор и торжественно открыл «ДоброЦентр» на базе городского женсовета.

Актив организации составляют 10 женщин-добровольцев в возрасте от 55 до 80+ лет, которые благодаря партнерству с администрацией города реализуют ряд проектов и акций социальной, патриотической и экологической направленности.

Социально значимые проекты и акции: «Вторая жизнь добрым вещам», «СВОим помогаем», «Особая ZАбота», «Подари ребенку радость», «Собери ребенка в школу», «Крышки добра», «Сдай батарейку — спаси ежика», «Собери макулатуру — сохрани дерево», «Красная гвоздика», «Уроки мужества», «Блокадная ласточка», «Уроки добра». А также помощь бездомным животным в лице АНО «Друг из приюта» г. Снежинска.

Флагманские проекты реализуются при участии «серебряных» волонтеров с целью оказания помощи социально незащищенным группам населения и включают в себя мероприятия:

- Сбор, сортировку, распределение вещей и предметов быта среди горожан, доставку гуманитарной помощи в близлежащие сельские поселения.
- Сбор, сортировку и передачу в переработку отработанных батареек, макулатуры и пластиковых крышек.
- Оказание реальной консультационной и вещевой помощи людям, оказавшимся в ТЖС, в том числе семьям, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью, семьям, члены которых являются участниками СВО, погорельцам, областному центру реабилитации и психоневрологическому интернату.
- Предоставление горожанам возможности развивать добровольческую активность через благотворительность.
- Участие в конференциях, круглых столах, форумах и добрых делах через платформу https://dobro.ru/.

Наш девиз: «Истинная цель дела благотворительности не в том, чтобы благотворить, а в том, чтобы некому было благотворить».

Благодаря практике повысилась заинтересованность в волонтерском движении жителей города, включая людей 55+. Представители старшего поколения активно вовлекаются в добровольческую деятельность, направленную на помощь людям, находящимся в сложной жизненной ситуации. «Серебряные» волонтеры выступают в качестве наставников для подрастающего поколения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Заключение договоров с администрацией города о предоставлении помещений в безвозмездное пользование. Осуществление санитарного ремонта и оснащение площадей необходимым оборудованием.
- Организация рекламной кампании с привлечением СМИ.
- Формирование групп участников с учетом возраста и особенностей здоровья.
- Разработка плана мероприятий.

2. Основной (бессрочно):

- Реализация мероприятий.
- Привлечение партнеров и спонсоров для участия в добровольческой деятельности.
- Участие в конкурсах, в том числе грантовых.
- Освещение мероприятий проекта в СМИ.

3. Заключительный (1 раз в год):

- Анализ результатов практики.
- Оценка удовлетворенности участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Помещения для сбора, сортировки, хранения, распределения вещей и предметов быта.
- Расходные материалы: мешки для вещей и коробки для посуды.
- Транспорт для доставки посылок иногородним адресатам.
- Цифровая техника.

Кадровые:

- Сотрудники организации на добровольных началах.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 15 тысяч благополучателей посетили «ДоброЦентр» с 2021 по 2024 год.
- 70 «серебряных» волонтеров приняли участие в практике в 2024 году.
- Не менее 5 выездов в месяц с гуманитарным грузом отправляют участники проекта в близлежащие населенные пункты.
- 100 кг пластиковых крышек, 1 тонну макулатуры, 1000 батареек собрали на утилизацию в 2024 году.
- 116 мероприятий проведено в рамках практики в 2024 году.
- Первое место в Челябинской области занял г. Снежинск во Всероссийской акции «Красная гвоздика».

Качественные:

- Повысилась заинтересованность жителей в волонтерском движении.
- Созданы условия для самореализации старшего поколения в социальных и творческих проектах.
- Сформировалось устойчивое сообщество «серебряных» волонтеров.
- Представители старшего возраста улучшили качество жизни, ощутили свою значимость и нужность в обществе.
- Партнеры и участники добровольческой деятельности получили новый опыт социальной работы.

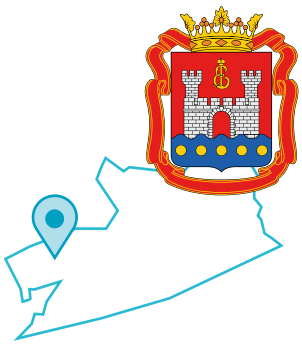
Посткроссинг-открытки объединяют Россию



Как вовлечь людей старшего возраста в активную социальную жизнь?

#Сообщества

Проект помогает людям старшего возраста освоить искусство фотографии и раскрыть творческий потенциал. Участники создают авторские открытки, посещают экскурсии по региону и наслаждаются возможностью живого общения.



ОРГАНИЗАТОР
Индивидуальный предприниматель Фрузанова Александра Геннадьевна

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди в возрасте 55+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Калининград

ОХВАТ ПРАКТИКИ
400 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Грантовые, спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям 55+ расширить социальные связи и преодолеть одиночество через посткроссинг и фотоискусство.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для доступного активного и познавательного досуга людей «серебряного» возраста.
- Содействовать повышению качества жизни людей старшего возраста через мероприятия психологической помощи и поддержки.
- Вовлекать людей 55+ в жизнь общества с помощью обучения искусству фотографии и интеграции в сообщество посткроссеров.



Александра Фрузанова,
индивидуальный предприниматель

Наш проект помогает людям старшего возраста находить новые увлечения и поддерживать здоровое долголетие, а также способствует сохранению культурного наследия. Участники практики освоили азы фотографии, расширили круг общения, а главное — сформировали сообщество инициативных людей, которое продолжает работу.

МЕХАНИКА

Проект «Посткроссинг-открытки объединяют Россию» — это инициатива для людей старшего возраста, направленная на творчество, общение и изучение родного края.

В ходе проекта участники не только осваивают искусство фотографии, но и делятся своими работами через открытки, создавая крепкие социальные связи.

Практика организована альтернативной школой «Кораблик» в 2024 году в рамках регионального проекта «Балтийское долголетие». Благодаря грантовой поддержке все занятия, мероприятия и экскурсии были бесплатными, а участникам предоставлялись все необходимые материалы. Информация о проекте распространялась через социальные сети и сайт центра социальной поддержки населения.

Основная идея проекта — познакомить людей старшего возраста с посткроссингом, научить их создавать авторские открытки и обмениваться ими.

Для этого участники прошли курс «Искусство фотографии», включающий 10 занятий, и посетили серию экскурсий по Калининградской области, во время которых делали снимки для будущих открыток. Лучшие работы были напечатаны в типографии.

Помимо обучения фотографии участники посещали психологическую группу, где специалисты помогали им справляться с возрастными трудностями, развивать коммуникативные навыки и поддерживать ментальное здоровье. Группы психологической помощи включали по 10 человек, а занятия длились по 2 часа.

В рамках экскурсионной программы участники посетили театр в Советске, прошли пешком по историческим местам Железнодорожного, побывали в общественном пространстве «Телеграф» и спустились к морю на лифте в Светлогорске. В Янтарном участники познакомились с экспозицией музея янтарного комбината, поднялись на смотровую площадку карьера. В Гусеве состоялось посещение краеведческого музея.

Социальный эффект проекта оказался значительным. Люди старшего возраста приобрели новый круг общения, освоили современные технологии, повысили уверенность в себе.

Они научились использовать смартфоны не только для общения, но и для творчества — обработки фото, создания коллажей и обмена открытками через посткроссинг.

Физическая активность также возросла за счет пеших экскурсий, а участие в выставке своих работ укрепило самооценку.

Итогом проекта стала торжественная выставка открыток, созданных участниками. На открытии присутствовали гости, а активные участники получили благодарственные письма.

Посткроссинг не только подарил новые навыки, но и помог людям старшего возраста почувствовать себя востребованными, вовлеченными в жизнь общества.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Формулирование целей и задач проекта, определение целевой аудитории и ожидаемых результатов.
- Создание команды проекта.
- Поиск источников финансирования проекта, включая государственные субсидии, спонсорскую поддержку и продажу билетов.
- Выбор подходящих локаций для создания базы фото.
- Создание программы мероприятий, включающей различные активности.
- Разработка и проведение маркетинговой кампании для привлечения внимания людей старшего возраста, включая рекламу в местных газетах, на радио и в социальных сетях.
- Набор участников — людей старшего возраста.

2. Основной (3 месяца):

- Организация транспорта для перевозки участников практики к местам проведения мероприятий и на экскурсии.
- Посещение спектаклей согласно утвержденной программе.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор отзывов и мнений от участников проекта.
- Анализ и оценка результатов проекта, внесение необходимых корректировок и улучшений.
- Планирование дальнейшего развития проекта, открытие филиалов в других городах или регионах.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Транспорт для доставки участников практики к местам проведения мероприятий.
- Билеты в театр.

Кадровые:

- Психолог.
- Гид.
- Аниматор для людей «серебряного» возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 400 людей старшего возраста приняли участие в проекте.
- Проведено 5 занятий с психологом для улучшения коммуникации и преодоления возрастных психологических трудностей.
- Участники проекта посетили 5 экскурсий в города Калининградской области.
- У 100% участников улучшились навыки пользования техникой и гаджетами.

Качественные:

- Участники проекта смогли улучшить качество досуга за счет регулярного посещения культурных объектов.
- Люди старшего возраста расширили круг общения и преодолели чувство одиночества.

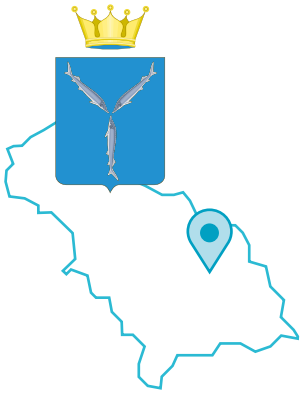
От поколения — поколению



Как объединить усилия волонтеров 50+ для помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #Наставничество

Практика помогает создать уникальные условия для взаимодействия поколений, формирования устойчивых связей и передачи традиций. Дети получают поддержку, внимание и заботу, а старшее поколение — возможность проявить себя, реализовать накопленный опыт, укрепить свое место в обществе.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение Саратовской области «Социально-оздоровительный центр “Лазурный”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (50+), сопровождающие несовершеннолетних; дети, нуждающиеся в поддержке

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Саратовская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1387 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 дня

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для взаимодействия представителей двух поколений, реализовать потенциал старших по передаче жизненного опыта детям.

ЗАДАЧИ

- Создать поколению 50+ условия для реализации творческого, педагогического, культурного интеллектуального потенциала.
- Помочь людям старшего возраста передать свой жизненный опыт детям и почувствовать себя востребованными.
- Сформировать и укрепить связи между двумя поколениями.
- Улучшить состояние здоровья и эмоциональный фон всех участников программы.
- Помочь детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, адаптироваться в новых условиях и пройти социализацию.

МЕХАНИКА

Программа «От поколения — поколению» помогает вовлечь людей старшего возраста в активную волонтерскую работу — помощь детям, нуждающимся в оздоровлении и социальной адаптации. Практика внедрена в Саратовской области, в социально-оздоровительном центре «Лазурный». Здесь в отделении «Мать и дитя» отдыхают дети со своими родителями, бабушками или дедушками.

И в то же время в оздоровительный центр приезжают ребята из Саратовской области, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Софья Шмелева,
специалист по социальной реабилитации ГАУ СО СОЦ «Лазурный»



Взрослые наставники обладают уникальным жизненным опытом и знаниями, которые очень полезны детям. Они создают атмосферу доверия и поддержки, помогая детям адаптироваться и чувствовать себя более комфортно. Благодаря практике формируются доверительные отношения между поколениями, у детей меняется восприятие взрослых к лучшему.

Также в центре проходят реабилитацию дети из ЛНР и ДНР. Не у всех из них есть возможность расти вместе с бабушками, чувствовать их заботу, слушать сказки и воспоминания о прошлом. Проект позволяет отчасти восполнить этот пробел — каждую смену в отделении формируется сообщество «серебряных» волонтеров, которые помогают детям адаптироваться, создают для них атмосферу уюта и стабильности. Они могут просто поговорить, выслушать, поддержать, рассказать историю, научить чему-то новому.

Это не просто помощь детям, а полноценный межпоколенческий проект, в котором старшее поколение передает свои знания, культурные традиции и жизненный опыт, а дети в свою очередь учатся у них доброте, вниманию, уважению к истории и семейным ценностям.

В течение заезда, который длится 18 дней, в отделении организуют культурно-массовые мероприятия, где дети вместе со старшими исполняют народные песни, разыгрывают сценки, участвуют в кукольном театре. Это также и спортивные активности — подвижные игры на свежем воздухе, знакомство с традиционными русскими играми, такими как городки, лапта, «лягушки» и «горячая картошка».

Творческие занятия включают рукоделие, вязание, шитье, роспись по дереву, лепку, изготовление кукол. В кулинарных мастер-классах старшее поколение делится секретами традиционных блюд, учит детей печь блины, готовить домашние пироги, создавать простые и вкусные блюда.

Для людей 50+ участие в программе становится возможностью проявить себя, ощутить свою значимость.

Они передают не только знания, но и ценности, воспитывают у детей уважение к старшему поколению, умение заботиться о других. Волонтерская работа также поддерживает когнитивные способности участников, улучшает эмоциональное состояние. Люди старшего возраста продолжают вести активную жизнь, открывают для себя новые формы самореализации.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 дня):

- Создание команды специалистов для организации мероприятий.
- Планирование мероприятий и согласование.

2. Основной (12 дней):

- Выявление возможностей отдыхающих 50+ и привлечение их к волонтерской работе.
- Координирование команды волонтеров.
- Проведение мероприятий.

3. Заключительный (3 дня):

- Подведение итогов.
- Стимулирование участников на продолжение волонтерской деятельности в местах проживания.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий кулинарией, для кукольных спектаклей, уроков рукоделия, материалы для рукоделия, наборы для игр.

Кадровые:

- Сотрудники ГАУ СО СОЦ «Лазурный» (заместитель директора, заместитель директора по комплексной реабилитации, заведующий отделением организации отдыха и оздоровления детей, педагоги-психологи, специалисты по комплексной реабилитации, культурный организатор, педагоги дополнительного образования ГАУ СО СОЦ «Лазурный»).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 63 человека за 2024 год стали волонтерами и наставниками для детей.
- 1324 ребенка в 2024 году получили поддержку волонтеров 50+.

Качественные:

- В учреждении созданы условия для успешного взаимодействия двух поколений.
- Волонтеры возраста 50+ реализовали свои творческие способности, почувствовали себя нужными.
- Проект помог детям в трудной жизненной ситуации успешно пройти социализацию.

Фестиваль-конкурс «Битва хоров»



Как вовлечь людей старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья в творческую деятельность?

#Наставничество #Сообщества

Фестиваль-конкурс «Битва хоров» — это не просто мероприятие, а пространство возможностей, где каждый участник старшего возраста с инвалидностью может почувствовать себя частью большого творческого сообщества, обрести новых друзей и вдохновение для дальнейшего развития.



ОРГАНИЗАТОР
Томская областная региональная организация общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста с инвалидностью

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Томская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ
10 600 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства, собственные средства организации, спонсорская помощь, грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям с инвалидностью раскрыть творческий потенциал, наладить новые социальные связи и получить признание через участие в хоровом движении.

ЗАДАЧИ

- Организовать и провести фестиваль хорового искусства, построенный на принципах соревновательности и творческого состязания людей старшего возраста с инвалидностью.
- Увеличить социальные связи людей с инвалидностью через вовлечение их в сообщество хоровых коллективов.
- Организовать регулярные концерты и гастроли лучших хоровых коллективов.



Ирина Дорохова,
председатель ТРО ОО ВОИ

Наш фестиваль с нетерпением ждут участники со всей Сибири и Дальнего Востока. С помощью хорового пения они выражают свои чувства и эмоции, рассказывают свои истории. А хоровой коллектив — это сообщество единомышленников, объединенных одним общим увлечением, делом, где значим и важен каждый.

МЕХАНИКА

Практика «Битва хоров» — это уникальный фестиваль-конкурс, который открывает для людей старшего возраста с инвалидностью новые возможности для творчества и общения.

Проект, инициированный Томской областной организацией «Всероссийское общество инвалидов» при поддержке администрации региона и областной филармонии, успешно реализуется с 2016 года.

В проекте принимают участие до 15 хоровых коллективов региональных обществ инвалидов Сибирского федерального округа.

В рамках проекта раз в два года проводится Межрегиональный фестиваль-конкурс «Битва хоров», а ежегодно — областной фестиваль.

Финальный гала-концерт конкурса проходит на главной площадке Томской области — в Большом концертном зале Томской областной государственной филармонии. Это открытое мероприятие, которое может посетить каждый, также ведется трансляция онлайн, и есть запись, благодаря этому все желающие имеют возможность приобщиться к этому долгожданному событию.

Проект «Битва хоров» включает в себя не только конкурсную программу, но и образовательную часть.

Мероприятие длится 5 дней, коллективы живут, репетируют, общаются в ближайшем пригороде Томска. Участники погружаются в творческую атмосферу: проходят мастер-классы у ведущих хормейстеров, посещают вебинары и консультации. У каждого хора появляется наставник, который помогает коллективу совершенствовать исполнительское мастерство. Это не только повышает уровень подготовки участников, но и мотивирует их на дальнейшее развитие.

Как проходит фестиваль-конкурс:

- В загородном отеле собираются хоровые коллективы.
- Первые три дня посвящены занятиям: репетиции с хормейстерами, творческие мастер-классы, экскурсии, встречи с профессионалами.
- На третий день проходит отборочный тур, все коллективы представляют свои номера. Также в этот день организуется профессиональная фотосессия.
- Четвертый день — финал. Лучшие коллективы выходят на сцену главного

концертного зала Томска и выступают перед зрителями и жюри.

› В последний день для участников проводятся дополнительные экскурсии, творческие встречи.

Во время фестиваля три приглашенных специалиста ежедневно проводят репетиции, начиная с распевки, отрабатывая технику дыхания, артикуляцию и звучание.

Помимо этого, участники могут принять участие в мастер-классах — например, по росписи пряников или изготовлению сувениров. Это создает атмосферу творчества и дружбы. Каждый коллектив — это сообщество единомышленников, объединенных любовью к творчеству. Во время конкурса участники из разных регионов находят новых друзей, расширяют свои социальные связи. Но проект на этом не завершается: хоровые коллективы регулярно выезжают с концертами, в том числе по социальным учреждениям Сибирского федерального округа.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

› Информационная кампания в регионах о реализации и старте проекта.

› Заключение соглашений с партнерами и спонсорами проекта.

› Распределение заявленных хоровых коллективов между наставниками.

2. Основной (один раз в два года):

› Организация и проведение открытых мастер-классов по хоровому вокалу и сценическому искусству.

› Организация репетиций хоровых коллективов.

› Проведение серии вебинаров для хоровых коллективов из других городов.

› Определение плана культурно-образовательного конкурса-фестиваля «Битва хоров».

› Организация подготовительных репетиций в БКЗ.

› Организация и проведение генеральной репетиции в БКЗ.

› Проведение отборочного тура в БКЗ.

› Гала-концерт лучших хоровых коллективов.

› Проведение вебинаров по итогам фестиваля.

› Организация и проведение серии выездных гастролей в социальных учреждениях.

3. Заключительный (по итогам мероприятия, 2 недели):

› Анализ эффективности мероприятий проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

› Ресурсы площадок, на которых проходит финал конкурса.

Кадровые:

› Сотрудники организации, волонтеры, привлеченные специалисты.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 150 человек приняли участие в мероприятиях практики в 2024 году.
- 2500 человек стали зрителями и слушателями фестиваля в 2024 году.
- 12 любительских хоров получили профессиональное сопровождение наставников.

Качественные:

- Участники практики раскрыли свои таланты, получили признание в обществе, стали увереннее в себе.
- Расширились социальные связи участников проекта.
- Проект мотивировал ценителей хорового пения на создание новых коллективов.
- Любительские хоры получают регулярные приглашения на участие в концертах.
- В 2018 году проект стал победителем конкурса Фонда президентских грантов и получил финансовую поддержку.

Клуб 80+: продолжительная и активная жизнь



Как объединить людей старше 80 лет в клуб по интересам?

#Сообщества #МежпоколенческаяСвязь #Волонтерство #Наставничество

В Челябинской области открыли клуб для людей 80+. Это пространство для неформальных встреч, где старшее поколение может общаться на разные темы, обмениваться опытом, проводить тренинги и даже осваивать искусственный интеллект.



ОРГАНИЗАТОР
Челябинская региональная просветительская общественная организация «Общество “Знание”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Активные люди, чей возраст превышает 80 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Челябинская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 300 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства организации

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни старшего поколения и вовлечь старших в активную и интересную жизнь.

ЗАДАЧИ

- Создать сообщество активных людей старше 80 лет, где каждый получает поддержку и позитивное общение.
- Организовать для старших неформальный клуб и проводить в нем тематические мероприятия.
- Содействовать открытию таких клубов в разных городах Челябинской области.
- Распространять информацию о работе клубов и привлекать в них все большее количество участников.

МЕХАНИКА

Практика «Клуб 80+» — это дружное сообщество активных и целеустремленных людей старшего возраста в Челябинской области. Клуб начал работу в Челябинске в 2018 году и объединил людей, которые стремятся к активному долголетию, развивают свои таланты, делятся знаниями и опытом, поддерживают друг друга.

Участники клуба не только посещают мероприятия, но и сами становятся организаторами встреч. Они выступают в роли волонтеров и наставников для других — делятся знаниями, проводят мастер-классы, творческие встречи, организуют мероприятия для школьников.

Средний возраст участников — более 80 лет, а старейшему постоянному слушателю уже 93 года.

Ключевая особенность практики — самореализация людей старшего возраста через участие в общественной и культурной жизни региона.

Члены клуба проводят лекции, мастер-классы и тренинги, организуют концерты и спортивные игры, участвуют в экскурсиях и встречах со школьниками, развивают общение между двумя поколениями.

Примеры активности участников:

- Лира Николаевна, 88 лет, проводит тренинги по йоге.
- Валерий Александрович (84 года) и Альвина Фердинандовна (86 лет) ведут лекции-концерты.
- Группа участников организовала игру в городки со школьниками.
- Марина Тихоновна в 86 лет изучает искусственный интеллект.
- Одна из участниц клуба (в возрасте 90 лет) обучает плетению макраме.



Владимир Лушников,
заместитель председателя правления Челябинской региональной просветительской общественной организации «Общество “Знание”»

Проект не только помогает старшему поколению жить более полноценной жизнью, но и способствует созданию более дружественного и инклюзивного общества, где каждому человеку независимо от возраста предоставляются равные возможности для самореализации и счастливой жизни.

За время существования клуба его деятельность вышла за пределы Челябинска. Первый филиал открылся в Коркине, а затем — в Троицке. Клуб продолжает расширяться, привлекая новых участников и партнеров.

Большинство членов клуба — это также слушатели Народного университета общества «Знание», где за год проходят около 100 мероприятий.

В 2023 году, после пандемийных ограничений, клуб вернулся к регулярным массовым встречам. В течение 2024 года состоялось около 10 творческих и просветительских мероприятий, а участники имели возможность посетить более 90 образовательных программ Народного университета.

«Клуб 80+» способствует не только интеллектуальному и творческому развитию, но и укреплению здоровья. Активные участники сохраняют бодрость духа и делятся своим примером с окружающими. В знак признания их вклада наиболее активным членам вручаются значки и шарфы с символикой клуба.

Актуальность практики продолжает расти в связи с запуском в 2025 году национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». «Клуб 80+» демонстрирует, что активное долголетие — это не просто цель, а реальность, созданная усилиями самих людей старшего возраста.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Подбор активных людей старше 80 лет для создания инициативной группы.
- Проведение собрания инициативной группы.
- Распространение информации о создании клуба среди целевой аудитории.
- Общее собрание членов клуба для решения организационных вопросов, обсуждения плана и тематики встреч.
- Помощь в предоставлении помещения для проведения мероприятий и подборе лекторов/преподавателей/тренеров.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение встреч членов клуба.
- Информационная поддержка деятельности клуба с целью привлечения новых участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Кадровые:

- Руководитель группы.
- Координаторы мероприятий в Челябинске и Коркине.
- Помощник руководителя (информирование о мероприятиях проекта, выполнение поручений руководителя).
- Волонтеры (не менее 8 человек).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 100 человек в возрасте 80+ стали участниками клуба с учетом филиалов (в первой встрече принимали участие 18 человек, во второй — 40).
- 11 членов клуба в возрасте 80+, а также 10 школьников и студентов стали волонтерами.
- 100% членов клуба получили возможность бесплатно обучиться компьютерной и мобильной грамотности в обществе «Знание».
- 125 членов клуба приняли участие в творческих мероприятиях в Челябинске и Коркине в 2024 году.

Качественные:

- Благодаря адаптации к цифровому обществу, получению новых знаний и общению повысилось качество жизни участников.
- Участие в творческих встречах помогло старшему поколению раскрыть свои таланты и укрепить самооценку.
- Люди возраста 80+ получили возможность делиться своим жизненным опытом, в том числе с молодежью.
- Участие старших в роли наставников и волонтеров дало возможность почувствовать себя полезными и нужными.
- Создан новый круг общения, который способствует снижению чувства одиночества и невостребованности у старших.

Позитивная формула жизни



Как помочь людям старшего возраста реализовать свои творческие способности?

#Сообщества #МежпоколенческаяСвязь #Волонтерство #Наставничество

«Позитивная формула жизни» — социальный проект Наумовской сельской библиотеки, где люди старшего возраста общаются, творят, учатся, участвуют в праздниках и встречах с молодежью. Библиотека стала центром досуга, объединяя поколения и помогая старшим жить активно и интересно.



ОРГАНИЗАТОР
Наумовская модельная сельская библиотека муниципального бюджетного учреждения «Централизованная библиотечная система Стерлитамакского района» Республики Башкортостан

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Старшее поколение 60+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Башкортостан, Стерлитамакский район, с. Наумовка

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 4000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сделать жизнь людей старшего поколения более насыщенной и яркой, продлить активные годы жизни.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для развития творческих способностей людей старшего возраста.
- Организовать для людей старшего возраста интересный досуг.
- Вовлечь старших в активное чтение книг.
- Помочь людям зрелого возраста адаптироваться в современном обществе и пройти социализацию.



Елена Степанова,
заведующая Наумовской модельной сельской библиотекой

Наша библиотека стала уютным пространством, где люди старшего поколения могут общаться, учиться новому и поддерживать друг друга. Это заметно улучшило их качество жизни и помогло наладить теплые отношения с молодежью. Мы планируем развивать это направление, придумаем еще много интересного!

МЕХАНИКА

Практика «Позитивная формула жизни» — это социальный проект, который вовлекает людей старшего возраста в активное общение, творчество, чтение и общение с молодежью. Участники проекта проводят праздники, читают стихи, ухаживают за растениями, смотрят кино, организуют капустники. И вся эта яркая жизнь протекает в Наумовской сельской библиотеке МБУ «ЦБС Стерлитамакского района» с 2017 года.

Библиотека стала не просто местом для чтения, но и настоящим центром общения, знаний и развития. Особенность практики в том, что библиотека не ограничивается традиционными форматами работы, а предлагает интерактивные и увлекательные формы досуга.

Здесь регулярно проходят встречи, мероприятия и конкурсы, в которых могут принять участие все желающие. Старшее поколение ездит на экскурсии, принимает участие в конкурсах, раскрывает свои таланты. Например, участницы женского клуба «Флоранж» активно ведут свои социальные сети, становятся волонтерами и наставниками для других, помогают проводить мероприятия.

Этот вдохновляющий проект создали работники библиотеки и привлекли к нему партнеров. В их числе — администрация Стерлитамакского района, средняя общеобразовательная школа села, районное отделение общественной организации ветеранов.

Сотрудники организаций-партнеров помогают проводить мероприятия, а дети вместе со взрослыми в них активно участвуют. Два поколения сближаются и начинают лучше понимать друг друга, делятся опытом и знаниями.

В библиотеке проходят интересные встречи и события, например:

- Встреча «День разноцветных букетов».
- Игротека «Настольные игры: вчера и сегодня».
- Тематическая встреча «День флориста, или Цветочный день».
- Литературный вечер «Культурный винегрет».
- Экологический час «По страницам Красной книги».
- Капустник «Ай да суп!».
- Вечер отдыха «Весна, цветы и комплименты».

- Праздник «Морковник».
- Колядки «Однажды зимним вечером».
- Новогодний позитив «Как-то раз под Новый год».
- Вечерка «Кузьминки осенние».

Для развития проекта сотрудники библиотеки проводят анкетирования и опросы, выясняя предпочтения участников. Оказалось, что среди читателей высок спрос на книги по психологии, медицине и исторические романы.

В планах библиотеки — пополнение фонда изданий с крупным шрифтом, а также приглашение экспертов для лекций и встреч.

«Позитивная формула жизни» продолжает привлекать новых участников, помогая старшему поколению вести активную и насыщенную жизнь, находить единомышленников и осваивать новые знания.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка концепции проекта.
- Выбор направлений работы и списка мероприятий.
- Разработка подробной программы.
- Налаживание взаимодействия с партнерами.
- Размещение информации о проекте и анонсов в СМИ.

2. Основной (бессрочно):

- Организация и проведение мероприятий.
- Освещение прошедших мероприятий в СМИ, социальных сетях и на сайте.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Книги, электронные издания, канцелярские товары, призы для конкурсов, звуковое, фото- и видеооборудование для мероприятий, материалы для творческих мастер-классов и мероприятий, транспорт для экскурсий.

Кадровые:

- Работники библиотеки.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 200 мероприятий прошло за время работы практики.
- 12 из них прошли в прямом эфире на портале «Культура.РФ».
- На 180 человек увеличилось количество читателей с 2023 года.
- На 230 единиц повысилась книговыдача в 2024 году по сравнению с 2023 годом.
- 10 человек старшего возраста завоевали призовые места на творческих конкурсах.
- На 2025 год запланировано 32 мероприятия с охватом 300 человек.

Качественные:

- Благодаря интересному досугу жизнь людей старшего возраста стала более насыщенной и разнообразной.
- Старшее поколение активно общается с молодежью и осваивает современные технологии.

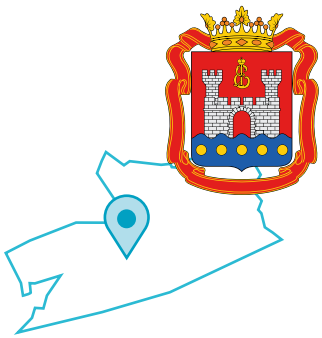
Проект «Балтийское долголетие»



Как привлечь представителей старшего поколения к активному досугу?

#МентальноеЗдоровье

Мероприятия проекта «Балтийское долголетие» помогают старшему поколению найти занятия по душе, завести новых друзей и почувствовать себя лучше. Даже после выхода на пенсию люди остаются активными: занимаются интересными делами, общаются и заботятся о своем здоровье.



ОРГАНИЗАТОР
Министерство социальной политики Калининградской области

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (женщины 55+, мужчины 60+)

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Калининградская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Свыше 22 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Продлить период активного и здорового образа жизни людей после выхода на пенсию.

ЗАДАЧИ

- Изучить интересы старшего поколения и развить новые направления дневной занятости людей после выхода на пенсию.
- Создать условия для доступного активного и полезного досуга людей пенсионного возраста.
- Популяризировать активный образ жизни и привлечь представителей старшего возраста в социальную жизнь.



Анжелика Майстер,
заместитель председателя правительства Калининградской области — министр социальной политики Калининградской области

В 2024 году реализовано 287 проектов, карту участника «Балтийского долголетия» оформили более 22 тысяч жителей региона. Мы наблюдаем большой интерес как со стороны старшего поколения, так и со стороны организаций-грантополучателей. Это новые площадки и возможности для старшего поколения. С удовольствием консультируем и делимся наработками.

МЕХАНИКА

При реализации проекта «Балтийское долголетие» выделяются гранты из областного бюджета организациям и предпринимателям для создания комфортных условий и организации дневных занятий старшего поколения. Интересные программы и мероприятия помогают людям «серебряного» возраста вести насыщенную жизнь: общаться, учиться новому и быть активными.

Миссия проекта — сделать жизнь старшего поколения активной, интересной и наполненной смыслом.

Основные направления практики в рамках проекта «Балтийское долголетие» в 2024 году:

- **Экскурсии по Калининградской области.** Маршруты разрабатываются с учетом возраста и особенностей здоровья представителей старшего возраста. Экскурсии расширяют кругозор и создают условия для общения.
- **Языковые курсы.** Люди старшего поколения изучают иностранные языки, общаются в группе, развивают память и расширяют кругозор. У них выстраиваются новые нейронные связи, улучшаются мыслительные функции и повышаются коммуникативные навыки.
- **Обучение основам компьютерной грамотности.** Занятия по компьютерной грамотности позволяют старшим освоить навыки пользования персональным компьютером. Они изучают устройство компьютера, учатся пользоваться интернетом, социальными сетями, создавать и пользоваться аккаунтом на портале государственных услуг.
- **Спортивно-оздоровительные занятия.** Участники проекта с удовольствием посещают занятия ЛФК, плавание и уроки танцев.
- **Рукоделие.** Занятия в творческой мастерской по рукоделию развивают мелкую моторику, внимание и творческие способности.
- **Творческие мероприятия.** Посещение концертов, спектаклей и других культурных мероприятий улучшает настроение и позитивный настрой людей старшего возраста.
- **Красота и здоровье.** Ухоженный внешний вид улучшает настроение и самочувствие людей «серебряного» возраста. Парикмахеры, косметологи и массажисты помогают им выглядеть опрятно и привлекательно. На специальных занятиях можно научиться самостоятельно ухаживать за своей внешностью.

Занятия на бесплатной основе в рамках проекта «Балтийское долголетие» грантополучателями проводятся по собственным методикам, исходя из опыта организации и направления их деятельности, учитывая индивидуальные особенности старшего поколения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Информирование людей старшего возраста, постоянно проживающих на территории Калининградской области, о проекте «Балтийское долголетие». Выдача карт участникам проекта.
- Разработка и принятие нормативной правовой базы, устанавливающей порядок предоставления грантов из областного бюджета.
- Информирование организаций и предпринимателей о конкурсе грантов, чтобы они могли подать заявки на финансирование своих проектов.
- Проведение конкурсов, отбор лучших проектов и распределение годового бюджета грантов между победителями.
- Предоставление грантов победителям конкурсов для реализации социальных проектов дневной занятости для людей старшего возраста.

2. Основной (бессрочно):

- Организация и проведение бесплатных мероприятий и занятий в сферах культуры, туризма, спорта, образования, здравоохранения, социальной защиты для старшего поколения в каждом муниципальном образовании.
- Освещение мероприятий в СМИ.

3. Заключительный (1 раз в год):

- Оценка результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 50 млн до 100 млн руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий.
- Оборудование и материалы для проведения занятий.
- Спортивное оборудование.
- Цифровая техника.

Кадровые:

- Сотрудники организаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 22 тысячи карт участника проекта «Балтийское долголетие» выдано в 2024 году представителям старшего поколения.
- 46 722 занятия для людей старшего возраста было проведено в 2024 году.
- 287 проектов поддержано от 88 организаций региона за время реализации практики.

Качественные:

- Созданы условия для активного и полезного досуга представителей старшего поколения.
- Проект помог людям старшего возраста найти занятие по душе, проявить творческие способности и обрести новые знакомства.
- Участники практики укрепили ментальное и физическое здоровье, улучшили эмоциональное состояние.

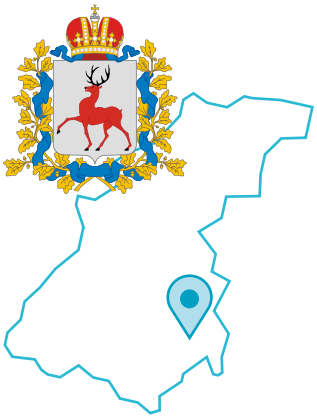
Мобильная няня



Как организовать помощь старших волонтеров детям с особыми потребностями по здоровью?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь

Практика «Мобильная няня» — это социальный проект, объединяющий разные поколения: старших, детей с ОВЗ и их родителей. Он решает сразу несколько задач: люди старшего возраста ощущают себя нужными, дети получают больше внимания, а родители — возможность отдохнуть.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Сергачского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, дети с ОВЗ, родители детей с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Нижегородская область, г. Сергач

ОХВАТ ПРАКТИКИ
15 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего поколения реализовать свой потенциал, продлить их активные годы, а также поддержать семьи, воспитывающие детей с ОВЗ.

ЗАДАЧИ

- Привлечь людей старшего поколения к социально значимой работе.
- Объединить несколько поколений: старших, детей с ОВЗ и их родителей.
- Восполнить дефицит духовного общения разных поколений.
- Повысить авторитет и самооценку людей старшего возраста.
- Помочь родителям в воспитании и адаптации детей, предоставить им немного свободного времени для себя.
- Помочь детям с ОВЗ получить новые впечатления.

МЕХАНИКА

Не у каждой семьи, в которой растет ребенок с ОВЗ или ментальными нарушениями, есть возможность привлекать к его воспитанию бабушек, дедушек или нянь. Чаще всего вся нагрузка ложится на его родителей, а в большинстве случаев — на маму.

Идея помочь родителям в адаптации и воспитании детей, предоставить им свободное время и возможность ненадолго доверить ребенка опытному взрослому воплотилась в практику «Мобильная няня».

Она стартовала в 2024 году на базе центра социального обслуживания. Помощниками родителей и нянями для детей становятся «серебряные» волонтеры, посетители отделения дневного пребывания — активные люди старшего возраста, которые готовы делиться с детьми своим теплом, вниманием и заботой.

Сначала организаторы опрашивают потенциальных волонтеров, чтобы выявить их навыки и личные качества. Затем формируют группу из пяти человек — для них проводят обучающие семинары и тренинги по работе с детьми с особенными потребностями.

Ирина Кокина,
заведующая отделением дневного пребывания ГБУ «ЦСОГПВИИ Сергачского района»



Проект создан для того, чтобы объединить старшее поколение и детей, нуждающихся во внимании, детей с ограниченными возможностями здоровья. Бабушки с удовольствием играют с ними, читают книги, помогают в развитии. Ведь самое важное и для детей, и для людей старшего возраста — это возможность общаться и чувствовать себя нужными.

Как это работает?

Родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, обращаются в центр с запросом на временный присмотр. Кураторы проекта организуют этот процесс: родители приводят ребенка в центр, а «серебряные» волонтеры проводят с ним время, читают книги, занимаются творчеством.

Кроме того, «серебряные» волонтеры организуют интересный досуг — придумывают и проводят мероприятия для групп детей. За время работы практики для 10 ребят «серебряные» волонтеры провели театрализованную Масленицу.

Проект помогает не только родителям, но и самим волонтерам. Они получают возможность для общения, чувствуют свою значимость, передают детям заботу и душевное тепло.

Работая с детьми, люди старшего возраста находят новый смысл, наполняют свою жизнь радостью. А дети с удовольствием проводят свободное время с заботливыми и доброжелательными волонтерами старшего возраста.

В центр уже поступили запросы от родителей — проект показал, что он полезен и нужен всем участникам, поэтому авторы работают над его дальнейшим развитием.

В планах:

- Выездные поздравления детей с ограниченными возможностями здоровья с праздниками.
- Расширение команды волонтеров.
- Проведение дополнительных мероприятий для семей.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Формирование группы волонтеров из числа людей старшего возраста.
- Опрос «серебряных» волонтеров: выявление их личностных качеств, умений и навыков.

2. Основной (бессрочно):

- Организация работы «серебряных» волонтеров с детьми, сопровождение и координация их работы.
- Составление графика работы «серебряных» волонтеров, проведение мероприятий.

3. Заключительный (1 месяц):

- Подготовка отчетной документации, публикации и тиражирование итогов реализации практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий, канцелярские товары, пазлы, алмазная мозаика, наборы для игр.

Кадровые:

- Культорганизатор, инструктор по трудотерапии, психолог, инструктор по ЛФК.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 5 волонтеров «серебряного» возраста участвуют в практике за период с января 2024 года по сегодняшний день.
- Для 10 детей из 10 семей старшие волонтеры провели праздник Масленица.

Качественные:

- «Серебряные» волонтеры получили огромный опыт взаимодействия и общения с особенными детьми.
- Волонтерская работа позволяет быть причастным к значимому делу, помогает старшим сохранить высокий статус в обществе.
- Дети получили больше внимания от старших и много ярких впечатлений, а их родители — поддержку.

Тропа здоровья — спорт, отдых и досуг!



Как вовлечь старшее поколение в активный образ жизни?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #Сообщества

Практика помогает людям старшего возраста вести активный образ жизни. Участники гуляют по живописным маршрутам, изучают природу родного края. Старшие вдохновляют молодежь своим примером, а прогулки превращаются в увлекательные занятия на свежем воздухе.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Ипатовский центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста; семьи с детьми; молодежь

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ставропольский край, Ипатовский район, с. Золотаревка

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 200 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства учреждения

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Продлить активные годы жизни людей старшего возраста, помочь укрепить здоровье и повысить качество их жизни.

ЗАДАЧИ

- Организовать круглогодичный культурно-спортивный досуг для старшего поколения на свежем воздухе.
- Сформировать у старшего поколения стойкую потребность в здоровом образе жизни.
- Сформировать у старших ответственное отношение к своему здоровью.
- Предоставить старшему поколению возможность делиться с молодым поколением своими знаниями и опытом.

МЕХАНИКА

Практика «Тропа здоровья — спорт, отдых и досуг!» — это возможность для людей старшего возраста вести активный образ жизни, заниматься спортом и наслаждаться общением на свежем воздухе.

Проект объединяет «серебряных» волонтеров, которые своим примером показывают, что движение — залог здоровья и долголетия.

Основной вид активности на «Тропе здоровья» — ходьба. Это доступная и эффективная физическая нагрузка, которая помогает укрепить опорно-двигательный аппарат, нормализовать сон и снизить уровень стресса. Участники практики не просто гуляют, а проходят по специально разработанным маршрутам, совмещая прогулки с полезными и познавательными занятиями.

Практику внедрили в с. Золотаревка Ипатовского района. Здесь много живописных мест, по которым и проложены маршруты «Тропы здоровья». Специалисты учреждения и «серебряные» волонтеры разработали несколько тематических прогулок, например, такую как «Красота родного края». Во время прогулки участники узнают, как заботиться о своем здоровье, знакомятся с флорой и фауной родного края и осваивают принципы образа жизни, который основан на бережном отношении к природе.

Валентина Скопа,
заведующая отделением социального обслуживания на дому ГБУСО «Ипатовский ЦСОН»



По маршрутам «Тропы здоровья» люди старшего возраста не просто гуляют, а получают заряд бодрости, общаются, находят друзей. Видеть, как у них горят глаза, как они с радостью приходят на занятия, — вот что вдохновляет. Практика стала точкой притяжения для тех, кто хочет жить активно и с удовольствием!

Проект включает в себя несколько направлений:

- **Спортивная активность.** Участники практики занимаются скандинавской ходьбой, разучивают комплексы гимнастических упражнений и участвуют в подвижных играх.

- **Психологическая поддержка.** На маршрутах специалист отделения социального обслуживания на дому проводит тренинги, которые помогают снять стресс у старших, улучшить настроение.
- **Просветительская работа.** «Серебряные» волонтеры рассказывают о важности здорового образа жизни, изучают природу родного края, рассказывают о том, как правильно заботиться о природе, минимизировать отходы и негативное влияние на экологию.
- **Культурно-досуговые мероприятия.** После прогулок организуются чаепития, где люди общаются, делятся впечатлениями, читают стихи и поют песни.

Проект объединяет людей разных возрастов — в среднем на одну прогулку набирается группа из 30 человек. На «Тропу здоровья» приходят не только люди старшего поколения, но и молодежь, семьи с детьми. Совместные прогулки и спортивные игры помогают находить общий язык, укрепляют связь между поколениями и делают каждую встречу яркой и запоминающейся.

Например, осенью группа участников прошла более 4 км, любуясь красотами природы, видя в каждом растении радость жизни. Во время похода жители села собирали лечебные плоды шиповника, а по окончании прогулки провели спортивную разминку и сделали замечательную фотосессию.

Благодаря практике люди старшего возраста чувствуют себя лучше: у них прибавляются силы, улучшается настроение, появляется больше энергии и новых знакомств. «Тропа здоровья» — это не просто место для прогулок, а настоящий центр активного долголетия, где каждый открывает для себя что-то полезное и вдохновляющее.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Подбор методического обеспечения проекта.
- Анализ состояния здоровья людей старшего возраста.
- Разработка прогулочного маршрута «Тропы здоровья».
- Создание сопроводительных материалов.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение тематических групповых занятий на экологической тропе.
- Психологические тренинги на природе.

3. Заключительный (1 раз в месяц):

- Анализ и оценка эффективности проекта.
- Оформление отчетной документации, создание презентации, фильма, буклета.
- Анализ перспектив дальнейшего развития проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Спортивный инвентарь: мячи, палки для ходьбы, обручи.

Кадровые:

- Специалисты центра.
- Руководитель проекта.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 25 человек старшего возраста в 2024 году проходили маршруты по «Тропе здоровья».

Качественные:

- Люди старшего возраста улучшили эмоциональное состояние и получили возможность отвлечься от повседневных забот.
- Благодаря практике созданы условия для проведения активного досуга на свежем воздухе.
- У участников практики улучшились сон, состояние нервной системы, расширился круг общения.
- Разработаны несколько маршрутов «Тропы здоровья» с учетом возраста и особенностей здоровья старшего поколения.
- Создана презентация по материалам, предоставленным участниками «Тропы здоровья», которую демонстрируют посетителям центра.

Помощь тыла



Как привлечь старшее поколение к волонтерской работе и помощи военнослужащим?

#Волонтерство #Сообщества #МежпоколенческаяСвязь

Практика «Помощь тыла» объединила людей старшего возраста в организованное волонтерское движение. Люди возраста 60+ из разных городов России изготавливают необходимые вещи для военнослужащих и собирают гуманитарную помощь. Так они реализуют искреннее желание быть полезными обществу.



ОРГАНИЗАТОР
Иркутская региональная общественная организация социальной поддержки «Народная рабочая ассоциация волонтеров»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Активные люди, чей возраст превышает 60 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Иркутская область, г. Ангарск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Свыше 60 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Регионы России

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Спонсорская помощь, добровольные пожертвования, личные средства участников, собственные средства организации

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь старшему поколению обрести новую цель, почувствовать себя нужными, повысить интерес к жизни и продлить активные годы.

ЗАДАЧИ

- Привлечь старшее поколение к волонтерской работе.
- Открыть мастерскую «Центр волонтеров для людей старшего возраста 60+» и организовать ее работу.
- Объединить жителей старшего возраста и привлечь к решению общественно полезных задач.
- Распространить опыт организации работы мастерских для помощи участникам СВО в других городах и регионах.

МЕХАНИКА

Практика «Помощь тыла» — это добровольческий проект, объединяющий волонтеров старшего возраста (60+). Для них в г. Ангарске в 2023 году был создан Центр волонтеров.

Активные люди старшего возраста сами оборудовали помещение и теперь ежедневно изготавливают продукцию, необходимую военнослужащим: окопные свечи, антидроновые одеяла, сухой душ, спички и маскировочные сети.

Вовлеченность в полезное дело позволяет волонтерам ощущать свою значимость, продолжать активную деятельность и находить единомышленников.

Работа организована так, чтобы каждый участник чувствовал себя комфортно. Руководитель проекта и 2 специалиста контролируют процессы и обеспечивают условия для работы. В мастерской задействованы 55 человек, и более 100 человек работают на дому.

Волонтеры не только изготавливают продукцию, но и встречаются с участниками СВО, которые приезжают за готовыми изделиями. Такие встречи проходят раз в месяц и становятся важной частью проекта: бойцы делятся своими историями, выражают благодарность за помощь, а волонтеры получают подтверждение значимости своего труда.



Ирина Литвинцева,
руководитель ИРООСП «НРАВ»

Мы проводим мероприятия, объединяющие людей всех возрастов: от самых маленьких до тех, кому за 80. Эти встречи всегда наполнены теплотой: старшее поколение делится своим опытом, а дети слушают их с искренним интересом. А потом все вместе наслаждаются душевным чаепитием.

Практика активно развивается. В 2023 году открылась вторая мастерская в Братске, а в апреле 2024 года начала работу третья — в Ростове-на-Дону.

На сегодняшний день практикой охвачено 45 представительств организации в разных городах и регионах России — в проект вовлечены волонтеры разных возрастов, в том числе и старшего возраста.

Участники практики собирают гуманитарную помощь, изготавливают вещи первой необходимости и самостоятельно отправляют гуманитарные грузы в зону СВО.

Волонтерский труд стал для участников проекта не только возможностью помогать, но и способом сохранить активность, обрести новую цель и почувствовать себя частью сообщества.

Также волонтеры старшего возраста проводят встречи и мастер-классы с детьми: например, учат, как сделать обереги, медальки для бойцов, игрушки, бумажных журавлей. Детям это очень нравится, они с нетерпением ждут «серебряных» волонтеров на свои занятия.

Как устроена работа:

- В социальных сетях и через личные контакты распространяется информация о наборе волонтеров 60+.
- После набора первой группы специалисты проводят мастер-классы по изготовлению продукции.
- По мере присоединения новых участников обучение продолжается.
- Руководитель проекта принимает заказы от военных подразделений, обеспечивая постоянную загрузку волонтеров.
- Материалы для работы закупают на средства от добровольных пожертвований, спонсорской помощи или за счет личных вложений.

Одним из важных достижений проекта стало создание сплоченного коллектива единомышленников, которые вне зависимости от обстоятельств готовы продолжать свою волонтерскую работу и помогать городу. «Серебряные» волонтеры находят в этом деле вдохновение, смысл и возможность оставаться активными членами общества.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Распространение информации о том, что набирается группа желающих в возрасте 60+ для изготовления продукции для нужд СВО.
- Проведение мастер-классов для первых 10 желающих.
- Связь с командирами военных подразделений и сообщение о готовности принимать заказы.

2. Основной (с 2023 года по настоящее время):

- Прием заказов.
- Организация посменной работы мастерской.

3. Заключительный (раз в квартал в течение 7–10 дней):

- Анализ результатов практики.
- Распространение опыта организации работы мастерских в других городах и регионах.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Материалы для изготовления продукции.
- Аренда помещения.
- Швейные машинки, инструменты и материалы для оборудования мастерской.
- Автотранспорт.

Кадровые:

- Руководитель проекта.
- Сотрудники организации.
- Кураторы проектов на местах.
- Юристы.
- Психологи, психотерапевты.
- Медицинские работники.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 700 человек получили книжку волонтера и стали полноправными членами волонтерского движения.
- Около 20 тысяч человек старшего возраста увлечены решением общественно полезной задачи.
- 45 мастерских организовано в разных городах России.
- 60 тонн гуманитарных грузов в месяц отправляется на СВО только из одной Иркутской области.

Качественные:

- Добровольческая деятельность помогла «серебряным» волонтерам почувствовать свою значимость для общества.
- Организована бесперебойная работа мастерской «Центр волонтеров старшего возраста 60+».
- Люди старшего возраста оказали посильную помощь военнослужащим.
- Волонтеры провели в разных городах России мероприятия с демонстрацией продукции и мастер-классами, привлекли к проекту других участников.

Мы рядом



Как привлечь старшее поколение к волонтерской работе и продлить их активные годы жизни?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #Сообщества

Практика «Мы рядом» помогает людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья реализовать себя в добровольчестве. Они оказывают посильную поддержку военнослужащим и их семьям. Это не просто помощь — это искреннее желание старших быть полезными обществу.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Краснокутского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+); участники СВО; семьи военнослужащих (матери, жены, дети)

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Саратовская область, Краснокутский район, г. Красный Кут

ОХВАТ ПРАКТИКИ
250 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Добровольные пожертвования, личные средства волонтеров и сотрудников

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям возраста 55+ продлить активные годы жизни, вовлечь в добровольческую работу и помощь военнослужащим и их близким.

ЗАДАЧИ

- Создать условия людям 55+ для оказания посильной добровольческой помощи участникам СВО и их семьям.
- Обеспечить качественную, разноплановую и систематическую социальную занятость членов семей участников СВО с оказанием им психологической и юридической помощи.
- Организовать на базе учреждения встречи с участниками СВО, находящимися в отпусках.

МЕХАНИКА

В Краснокутском районе на базе КЦСОН на постоянной основе работает штаб «серебряных» волонтеров. Его участники встречаются дважды в неделю, обсуждают текущие задачи и готовят помощь для военнослужащих.

Практика «Мы рядом» была внедрена в 2022 году, к ней присоединились члены штаба «серебряных» волонтеров и получатели социальных услуг центра — люди старшего поколения. Первой инициативой практики стал сбор средств на продукты, медикаменты и средства гигиены.



Любовь Леонова,
заместитель директора ГАУ СО «КЦСОН Краснокутского района»

Проект направлен на поддержку мобилизованных, добровольцев и их семей. Важно, чтобы защитники Отечества чувствовали поддержку дома. Психологическая помощь и моральная поддержка крайне необходимы как военнослужащим, так и их семьям. Благодаря помощи волонтеров солдаты получают частичку душевного тепла из дома, а их родные — положительные эмоции.

Посылки передавались в штаб «Мы вместе» при администрации района, откуда их отправляли в зону СВО. Затем волонтеры начали изготавливать вещи для военнослужащих: вязали теплые носки, плели маскировочные сети, делали блиндажные свечи, заготавливали консервы.

Сейчас работа продолжается. Волонтеры вкладывают частичку души в каждую отправленную посылку: пишут письма, рисуют открытки, стараются передать тепло своих рук тем, кто находится далеко от дома.

Помощь семьям военнослужащих. На базе центра специалисты помогают родственникам военнослужащих справляться с трудностями, оказывая психологическую и юридическую поддержку. Для семей военнослужащих (матерей, жен и детей) создали комнату психологической разгрузки. Для детей организовывают поездки в театр, цирк, новогодние представления, проводят творческие мероприятия и чаепития.

Обучение и мастер-классы. В центре работает творческая мастерская «Доброцентр». Здесь проходят мастер-классы по плетению маскировочных сетей, вязанию теплых вещей, пошиву белья и постельных принадлежностей. Обучение проводят опытные специалисты, а затем волонтеры передают готовые вещи тем, кто в них нуждается.

Добрые праздники и информационная поддержка. «Серебряные» волонтеры организуют для семей военнослужащих теплые мероприятия: творческие номера, новогодние программы для детей, поздравления с праздниками.

Практика активно освещается в местных СМИ, в том числе в газете «Краснокутские вести».

Дополнительно распространяются листовки о деятельности проекта, а «мобильные бригады» проводят встречи для привлечения новых волонтеров.

«Мы рядом» — это не просто помощь, а возможность для людей старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья чувствовать себя нужными и вовлеченными в жизнь общества.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Привлечение «серебряных» волонтеров для оказания помощи участникам СВО и их семьям.
- Организация на базе учреждения встреч с участниками СВО, находящимися в отпусках.
- Организация мастер-классов по обучению присоединившихся волонтеров.

2. Основной (бессрочно):

- Изготовление раздаточного материала о практике (листовки, буклеты).
- Организация условий для представителей старшего поколения и людей с ОВЗ для оказания добровольческой помощи нуждающимся.
- Изготовление представителями старшего поколения блиндажных свечей, маскировочных сетей, теплых вещей в творческой мастерской «Доброцентр».
- Обеспечение качественной, разноплановой и систематической социальной занятостью членов семей участников СВО с оказанием им психологической и юридической помощи.
- Проведение Дня открытых дверей для семей участников СВО для оказания дальнейшей помощи.
- Приглашение жен, матерей и детей на праздничные мероприятия, проводимые в центре «серебряными» волонтерами.
- Освещение волонтерской деятельности людей старшего поколения в местных СМИ.
- Оказание психологической помощи семьям военнослужащих в комнате психологической разгрузки.

3. Заключительный (1 раз в квартал):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для встреч и сбора гуманитарной помощи (на базе центра, в клубах района, библиотеках).

Кадровые:

- Сотрудники центра.
- «Серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 100% участников практики активно оказывают посильную добровольческую помощь военнослужащим и их семьям.
- 45 человек — постоянные участники штаба «серебряных» волонтеров.
- 50 получателей социальных услуг старшего возраста присоединились к проекту.
- 172 тысячи рублей собрано в качестве гуманитарной помощи.
- 40 маскировочных сетей, 400 блиндажных свечей, 50 кг домашней лапши, 200 банок домашней консервации, 1 тысячу носков изготовили участники.
- 8 встреч в формате круглого стола провели с участниками СВО и их родственниками.

Качественные:

- Участники проекта оказали посильную добровольческую помощь солдатам, находящимся в зоне СВО, их женам, матерям и детям.
- Люди старшего возраста расширили круг общения, установили социальные контакты и участвуют в полезной деятельности.
- Защитники Отечества получили частичку душевного тепла из дома, а их семьи — положительные эмоции.
- Обеспечена общественная забота о семьях участников СВО.

Фестиваль-конкурс «Талант сквозь время»



Как продлить активное долголетие граждан старшего возраста через творчество?

#Сообщества

Фестиваль-конкурс «Талант сквозь время» помогает реализовать творческий потенциал людей в возрасте 55+, давая им возможность проявить себя в вокале, танцах, актерском мастерстве и других направлениях. Практика объединяет участников из 39 районов области, вдохновляя их на самовыражение и новые достижения.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Балашовского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+), люди с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Саратовская область, г. Балашов

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 6000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Спонсорская помощь

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни людей «серебряного» возраста, вовлекая их в активную творческую деятельность.

ЗАДАЧИ

- Популяризировать идеи активного долголетия в обществе.
- Выявить и поддержать творческих людей старшего поколения в Саратовской области.
- Организовать содержательный и интересный досуг людей старшего поколения.
- Создать условия для того, чтобы участники могли раскрыть свой творческий потенциал.



Ирина Бобровникова,
директор КЦСОН
Балашовского района

В этом году мы отметили 10-летний юбилей нашего фестиваля. Приятно наблюдать, что с каждым годом количество участников нашего фестиваля только увеличивается. Собственным примером старшее поколение показывает, как можно жить активно, ярко, вдохновлять своим творчеством. Мы верим, что это только начало и впереди нас ждут новые открытия и победы граждан «золотого» возраста!

МЕХАНИКА

Фестиваль-конкурс «Талант сквозь время» — это событие, которое уже 10 лет объединяет творческих людей старше 55 лет из 39 районов Саратовской области.

Это мероприятие помогает выявить тех, кто продолжает развивать свои таланты и вдохновляет других на самореализацию в любом возрасте.

Участники могут продемонстрировать свои способности в 6 номинациях: вокал, хореография, актерское мастерство, инструментальное творчество, хоровое исполнение и литературное творчество.

Фестиваль ежегодно приурочен к Международному дню пожилого человека и включает в себя насыщенную программу. Первоначально конкурс проводился в 3 номинациях: вокал, хореография и литературное творчество — и привлекал менее 50 участников. Сегодня фестиваль стал межрайонным мероприятием, в котором участвуют более 100 человек, включая как индивидуальных исполнителей, так и творческие коллективы.

Конкурсная программа фестиваля включает 2 этапа: подача заявок и отборочный тур, в котором оцениваются творческие номера участников. Жюри состоит из сотрудников центра, волонтеров и представителей культурных учреждений. Спустя годы мы перешли на онлайн-формат отбора участников и оценку их творческих номеров по видеозаписям.

Победители награждаются на гала-концерте фестиваля, где получают дипломы, подарки и общественное признание. Зрителями фестиваля становятся более 500 человек: группы поддержки из числа получателей услуг и сотрудников центров социального обслуживания, студенты учебных заведений, представители НКО, ветеранских организаций и др. Фестиваль проходит ежегодно и не отменялся даже в период пандемии: конкурс был временно переведен в онлайн-формат.

В 2019 году фестиваль получил собственный гимн, слова которого написал участник и волонтер центра. В последние годы интерес к мероприятию значительно возрос, а участники уже с нетерпением ждут следующего события, готовясь к нему заранее и объединяясь в коллективы.

Благодаря «Таланту сквозь время» в ГАУ СО «КЦСОН Балашовского района» уже более 5 лет развивается вокальный коллектив «Отрада», работают клуб «Голос творчества», театральная студия «Вдохновение» и танцевальный коллектив «Танцующие сердца».

Фестиваль «Талант сквозь время» стал важным культурным событием в жизни города и района, которое помогает раскрывать таланты старшего поколения, объединяет людей и дарит возможность для самовыражения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Определение цели и задач, разработка концепции проведения.
- Формирование команды проекта.
- Составление плана реализации и положения.
- Разработка конкурсной программы (определение творческих номеров и активностей для гостей).
- Привлечение участников, сбор заявок.
- Обработка заявок, формирование списка участников.
- Работа со спонсорами и партнерами.
- Оформление места проведения фестиваля.

2. Основной (1 месяц):

- Организация работы жюри конкурса, определение победителей.
- Проведение гала-концерта фестиваля-конкурса с награждением победителей, вручением дипломов и памятных подарков.
- Привлечение зрителей за счет реализации рекламной кампании.
- Работа со СМИ, подготовка пресс-анонсов, пресс-релизов, фото- и видеоматериалов.

3. Заключительный (1 месяц):

- Получение обратной связи от участников и зрителей.
- Подведение итогов, обсуждение дальнейших перспектив развития.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для проведения гала-концерта.
- Музыкальное/световое сопровождение концертной программы.
- Аппаратура для фото- и видеосъемки.

Кадровые:

- Специалисты по социальной работе.
- Культорганизаторы.
- Сотрудники учреждения культуры.
- Представители СМИ.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 6 тысяч людей привлечено за 10 лет проведения фестиваля.
- 10 фестивалей проведено.
- 50 видеозаписей выступлений, где старшее поколение демонстрирует свои способности и таланты, ежегодно рассматривается в ходе фестиваля-конкурса.
- На 100% увеличилось количество участников фестиваля за 10 лет.
- Созданы 4 творческих коллектива: вокальный, театральный, литературный и хореографический.
- Более 15 районов Саратовской области принимают участие в фестивале.

Качественные:

- Представители старшего поколения раскрыли свой творческий потенциал, расширили круг общения и укрепили свою социальную значимость.
- Участники практики чувствуют себя бодрее, энергичнее и полны интереса к жизни.
- Фестиваль-конкурс способствует выявлению и поддержке творческих граждан и продлению периода активного долголетия.

Фестиваль старшего поколения «Приокчане: старшие в городе»



Как вовлечь людей старшего возраста в активную социальную жизнь?

#Сообщества #МежпоколенческаяСвязь #Наставничество #Волонтерство

Практика «Приокчане: старшие в городе» создана для того, чтобы вовлечь пожилых людей в активную жизнь города, предлагая им возможности для саморазвития, обучения новым навыкам и участия в культурных и социальных событиях.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное казенное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система» Нижегородского района

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди пенсионного возраста, желающие жить более активно

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Нижний Новгород

ОХВАТ ПРАКТИКИ
536 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, грантовая поддержка

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Вовлечь людей старшего возраста в активную деятельность, расширить их социальные связи и улучшить эмоциональное состояние.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для активного участия старшего поколения в городских событиях и социальных проектах.
- Помочь участникам расширить круг общения и повысить качество их социального взаимодействия.
- Познакомить старшее поколение с базовыми принципами активного долголетия и основными направлениями их реализации.
- Разработать систему поддержки и мотивации для участников проекта, чтобы они чувствовали свою значимость.
- Привлечь молодых людей к участию в проектах, где старшее поколение может быть наставником и делиться опытом.

МЕХАНИКА

Зачастую события для представителей старшего поколения редко продолжаются больше одного дня и чаще всего охватывают только одно из направлений, способствующих активному долголетию. Проект «Приокчане: старшие в городе» был призван это исправить.

Программа фестиваля длилась девять дней и охватывала широкий спектр мероприятий: от спортивных и творческих мастер-классов до лекций о достижениях науки и техники.

В рамках проекта участникам были предложены новые виды активности, которые не только развлекали, но и давали возможность научиться чему-то новому. Это были мастер-классы по танцам, занятия по использованию современных гаджетов, лекции о здоровом образе жизни и активном долголетии.

При создании практики был использован кросс-культурный подход, который позволял представлять информацию разными способами, включая встречи со специалистами, тематические прогулки и библиотреки, посвященные истории района.

Валентина Миронова,
директор МКУК ЦБС Нижегородского района



Нам удалось создать удивительное, дружелюбное сообщество единомышленников, показать, что возраст — лишь цифра в паспорте, расширить границы возможностей старшего поколения. Мы мечтаем сделать фестиваль ежегодным и увеличить число площадок для его проведения, чтобы как можно больше людей узнали, какой интересной может быть жизнь даже в зрелые годы.

Каждый день фестиваля предлагал участникам новый путь для знакомства с культурой и историей их родного района.

Благодаря проекту участники зрелого возраста не только учились у молодежи, но и сами имели возможность стать наставниками, делясь лайфхаками из собственного опыта и помогая проводить творческие мастер-классы по кинусайге и изготовлению украшений.

Название проекта «Приокчане: старшие в городе» символизирует идею, что начинать что-то новое можно в любом возрасте и старшее поколение может активно участвовать в жизни города независимо от возраста.

Проект стал ярким событием для города, привлек внимание к важности концепции активного долголетия и доказал, что люди старшего возраста могут быть значимыми участниками городской жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Анализ текущей активности целевой аудитории (ЦА) проекта.
- Анализ событийного наполнения городской социокультурной среды применительно к ЦА проекта.
- Анализ локальной специфики района, где проживает ЦА и намечена реализация проекта.
- Анализ потенциальных социальных партнеров и организаций, готовых поддержать проект.
- Выбор основной и вспомогательных локаций для реализации проекта.
- Разработка событийного наполнения проекта с учетом специфических потребностей ЦА и локальной идентичности.
- Формирование команды кураторов, координаторов проекта и пула волонтеров.
- Решение организационных задач (оформление договоров, привлечение грантовых средств, согласование площадок и событийной программы и т. д.).
- Запуск рекламной кампании.

2. Основной (9 дней):

- Проведение фестиваля.

3. Заключительный (1 неделя):

- Сбор данных и анализ результатов проекта.
- Подготовка финального отчета.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Площадка для проведения фестиваля, материалы для проведения творческих мастер-классов.
- Цифровая техника: смартфоны ноутбук, планшеты, проектор, аудиоплееры, цифровая фотокамера, аудиосистема и микрофоны.

Кадровые:

- Команда проекта.
- 12 волонтеров.
- Иные специалисты: лекторы, актеры, педагоги-хореографы, специалисты в области ЗОЖ, игропрактики.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 536 человек посетили фестиваль.
- 279 людей старшего возраста приняли участие в фестивале.
- 12 волонтеров были привлечены.
- 14 публикаций в СМИ и соцсетях о фестивале состоялось.

Качественные:

- Улучшилось качество жизни людей старшего возраста благодаря увеличению числа их социальных контактов и активностей.
- Участники практики отметили улучшение навыков владения гаджетами.
- Выросла доля активных участников социальной жизни района среди старшего поколения.
- Сформировано чувство социальной значимости и вовлеченности у участников практики.
- Возрос интерес к истории района и города в целом у посетителей фестиваля.

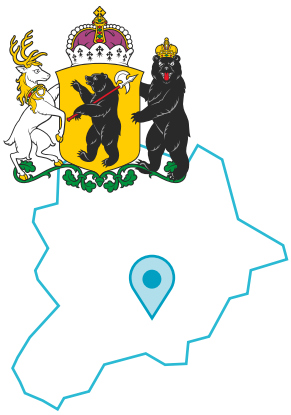
Осторожно, бабушка!



Как помочь людям старшего возраста обезопасить себя от действий мошенников?

#Волонтерство #Наставничество

Люди старшего возраста зачастую оказываются в поле пристального внимания мошенников, однако навыков распознавания недобросовестных действий и защиты себя от них им не хватает. Благодаря проекту участники узнают, как определить мошенников и эффективно дать им отпор. Помогают им в этом не только специалисты, но и «серебряные» волонтеры.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Ярославской области «Краснoперекопский психоневрологический интернат»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Ярославль

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1795 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста распознавать мошеннические действия и научить противодействовать им.

ЗАДАЧИ

- Провести обучение старшего поколения Ярославской области основам защиты от мошенничества.
- Организовать подготовку специалистов и «серебряных» волонтеров для эффективного обучения пожилых людей.
- Разработать методическое сопровождение для обучения, в том числе информационно-разъяснительных мероприятий по борьбе с мошенничеством.
- Обеспечить поддержку и мотивацию участников проекта через постоянную обратную связь и анализ успешных методов обучения.

МЕХАНИКА

Проект «Осторожно, бабушка!» направлен на обучение старшего поколения Ярославской области основам защиты от мошенничества. Он организован в рамках ведомственного проекта «Повышение финансовой грамотности населения Ярославской области» и проводится в комплексных центрах социального обслуживания.

Основная цель проекта — информировать людей старшего возраста о мошенничестве, обучить их способам противодействия мошенникам, а также укрепить уверенность в себе.

В рамках обучения участники знакомятся с популярными схемами обмана и осваивают практические навыки защиты, включая ролевые игры и обсуждения реальных ситуаций.

В проекте участвуют не только специалисты банков и социальных служб, но и психологи, социальные работники, которые помогают обучать людей старшего возраста и делиться опытом. Специально привлекаются «серебряные» волонтеры, чтобы участники могли обсудить с ровесниками проблему мошенничества и вместе выработать схему действий, которая будет понятна и комфортна взрослым людям.

Занятия проходят как для групп дневного пребывания, так и для тех, кто получает надомное социальное обслуживание.

Полина Федорова,
заместитель директора по организационно-методической работе ГБУСО ЯО «Краснoперекопский психоневрологический интернат»



Очень важно, чтобы пожилые люди поверили в свои силы и получили необходимые навыки не только противодействовать мошенникам, но и защищать свои права и позицию. Помощь «серебряных» волонтеров здесь неоценима, ведь они лучше других понимают, как донести важную информацию до человека своего возраста и сделать обучение максимально простым и эффективным.

В каждом занятии сочетаются информационная часть и активное участие через ролевые игры — с каждым человеком отрабатывается конкретная ситуация общения с мошенником (общение по телефону голосом и в переписке), а также варианты поведения.

Проект также включает проведение профилактических мероприятий, таких как установка приложений для блокировки звонков мошенников, оформление самозапретов на кредиты и помощь в формировании систем безопасности.

Все это помогает людям старшего возраста чувствовать себя более защищенными и уверенными в своих действиях. Обучение проходит в удобных для участников формах: как групповые, так и индивидуальные занятия.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Определение участников занятий.
- Формирование команды проекта, проведение всех необходимых инструктажей.
- Привлечение «серебряных» волонтеров, обучение их при необходимости.
- Привлечение сотрудников отделения Центробанка для участия в обучении.
- Разработка программы занятий — даты, время, состав участников.
- Разработка методичек, брошюр, обучающих роликов.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение обучающих мероприятий.
- Регулярный сбор обратной связи от участников после каждого занятия и внесение корректировок в программу практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Демонстрационное оборудование — экран для проектора или телевизор, проектор, компьютер.
- Видеокамера, портативная аудиосистема.

Кадровые:

- Не менее 1 специалиста учреждения социального обслуживания (социальные работники, специалисты по социальной работе, психологи) и не менее 1 представителя банка.
- Не менее 1 «серебряного» волонтера.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 1795 представителей старшего возраста приняли участие в практике.
- 815 занятий проведено за 6 месяцев реализации практики.
- 24 учреждения участвуют в реализации проекта (все КЦСОН Ярославской области).
- 85 «серебряных» волонтеров участвуют в проекте.
- 4 брошюры (памятки) разработаны с привлечением представителей старшего поколения.

Качественные:

- У представителей старшего поколения сформировались необходимые навыки эффективного поведения при взаимодействии с мошенниками.
- Сформировалась и повысилась уверенность в себе участников в ситуации взаимодействия с мошенниками.
- Сотрудники учреждений социального обслуживания овладели навыками проведения занятий по обучению людей старшего возраста.

Диалог поколений



Как объединить поколения для взаимной поддержки и обмена опытом?

#МежпоколенческаяСвязь
#Наставничество
#Волонтерство

Практика «Диалог поколений» объединяет людей зрелого возраста и детей, оставшихся без попечения родителей, через совместные творческие и обучающие мероприятия. Это помогает детям получить поддержку и внимание, а взрослым — почувствовать свою нужность и передать жизненный опыт.



ОРГАНИЗАТОР
Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Марковский геронтологический центр»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Одинокие люди старшего возраста и дети, проживающие в социальных учреждениях

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Иркутская область, Иркутский район, р. п. Маркова

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 600 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Рабочий поселок

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для взаимного общения и поддержки между людьми старшего возраста и детьми, проживающими в социальных учреждениях.

ЗАДАЧИ

- Объединить людей старшего поколения и детей, оставшихся без попечения родителей, через совместную деятельность.
- Организовать творческие и обучающие мероприятия для участников проекта.
- Создать условия для обмена опытом и знаниями между поколениями.
- Развивать и укреплять социальные связи между участниками проекта через регулярные встречи и общение.
- Привлечь людей старшего возраста, постоянно проживающих в учреждениях социального обслуживания, к активному и насыщенному образу жизни.

МЕХАНИКА

Проект «Диалог поколений» направлен на объединение людей старшего возраста и детей, оставшихся без попечения родителей.

Благодаря проекту люди старшего возраста перестают чувствовать себя одинокими и ненужными, а дети получают то внимание и заботу, которых им так не хватает.

Для детей, оставшихся без попечения родителей, проект представляет особую ценность. В отсутствие родителей они часто не имеют опыта общения с людьми старшего поколения, что может привести к дефициту внимания и тормозить развитие. Встречи с пожилыми людьми дают детям возможность развиваться эмоционально и социально, а также помогают формировать положительные моральные ориентиры, учитывая жизненный опыт старших.

Проект также включает элементы менторства и волонтерства, что помогает людям старшего возраста оставаться активными и вовлеченными в общественную жизнь, а также сохранять свою значимость в обществе. Это укрепляет их связь с окружающим миром и помогает сохранить активную жизненную позицию.

Саргылана Тонких,
культорганизатор
ОГАУСО «Марковский геронтологический центр»



Практика «Диалог поколений» — это не просто проект, это уже сообщество близких людей, которые оказывают друг другу необходимую поддержку, окружают вниманием и заботой. По сути, мы создаем семейную обстановку, в которой к каждому относятся с любовью, делятся опытом, передают традиции и навыки.

В рамках проекта проводятся творческие встречи, театральные постановки, концерты, занятия декоративно-прикладным искусством (поделки, шитье, вязание), кулинарные мастер-классы и обмен опытом в области технологий.

Занятия проводятся дважды в месяц. В зависимости от темы встречи организовываются на базе учреждений, где проживают участники проекта.

Также организуются совместные экскурсии, например по православным храмам города Иркутска, а летом — поездки в детские оздоровительные лагеря с тематическими занятиями.

Проект стартовал с небольшого числа участников — всего 5 человек из Марковского геронтологического центра. За 10 месяцев количество участников выросло до 58, включая людей с ОВЗ. В проект также были вовлечены дети, которые активно участвуют в подготовке мероприятий, выбирают темы встреч, концертов, викторин.

Между участниками сложились теплые дружеские отношения, а многие пожилые люди стали активно делиться своим жизненным опытом и участвовать в разработке новых планов и тем для встреч. Люди старшего возраста также проводят для детей мастер-классы по кулинарии и творчеству, организуют спортивные турниры и танцевальные мероприятия.

С помощью социальных сетей, таких как «ВКонтакте», «Одноклассники», и телеграм-канала Марковского геронтологического центра проект привлекает новых участников, в том числе школьников и представителей молодежных движений, таких как «Движение первых» и «Юнармеец». Совет ветеранов района также активно поддерживает проект, помогая в организации встреч и мероприятий.

«Диалог поколений» стал важным и успешным примером того, как взаимодействие старшего и младшего поколений помогает решать проблемы социальной изоляции и способствует взаимному обогащению жизненным опытом и знаниями.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Определение целевых групп проекта, форм и методов работы.
- Формирование команды практики.
- Заключение соглашений о сотрудничестве.
- Разработка и утверждение плана работы.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение мероприятий.
- Регулярная работа по освещению проекта в социальных сетях и привлечению новых участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для проведения мастер-классов, лекций, встреч и пр.
- Транспорт для проведения выездных экскурсий.
- Оборудование для фото- и видеосъемки.

Кадровые:

- 2 социальных работника.
- 10 волонтеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 58 человек приняли участие в практике за 10 месяцев.
- На 116% повысилась вовлеченность людей старшего возраста в социально-культурные мероприятия за 10 месяцев реализации практики.
- Более 70 мероприятий проведено за 10 месяцев.
- 1 экскурсия проведена.

Качественные:

- Участники практики старшего поколения стали меньше чувствовать одиночество и повысили уровень социальной активности.
- Участники также повысили свой социальный статус в обществе за счет передачи жизненного опыта и культурных традиций подрастающему поколению.
- Дети и люди старшего возраста очень сблизились — стали общаться и за рамками проекта (обменявшись контактами).
- Все участники проекта чувствуют себя более значимыми, их жизнь стала более наполненной и интересной.

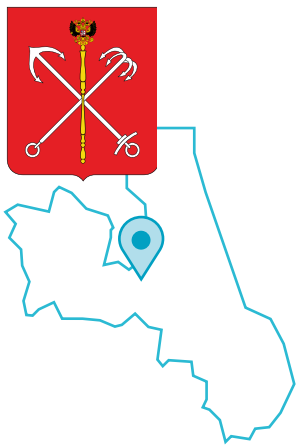
Рецепты активного долголетия (РАД)



Как помочь людям старшего возраста сделать их жизнь более насыщенной и активной?

#Сообщества #Наставничество #МежпоколенческаяСвязь

Практика «Рецепты активного долголетия (РАД)» помогает людям старшего поколения не только получить полезные знания о здоровье, но и найти единомышленников и решить проблему социального одиночества благодаря участию в выездных мероприятиях, лекциях, культурных и туристических программах.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Общество с ограниченной ответственностью «Твои традиции»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Санкт-Петербург

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 1000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город и область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего поколения и продлить их активное долголетие.

ЗАДАЧИ

- Организовать регулярные выездные мероприятия для людей старшего поколения.
- Проводить познавательные лекции по вопросам здоровья и долголетия с участием специалистов.
- Создавать условия для обмена опытом и рецептами долголетия между участниками.
- Развивать культурно-туристическую программу с посещением достопримечательностей и встречами с интересными людьми.
- Обеспечить регулярность мероприятий, чтобы они стали частью образа жизни участников.
- Организовать сбор сезонного запаса дикоросов участниками практики для профилактики заболеваний.

МЕХАНИКА

Практика «Рецепты активного долголетия (РАД)» помогает людям старшего возраста поддерживать активность, здоровье и жизненный интерес через регулярные выездные мероприятия и просветительские лекции.

Проект был основан в 2018 году врачом-фитотерапевтом Владимиром Николаевичем Вишневым, который заметил, что результативность лечения зависит не только от медицинского вмешательства, но и от изменения образа жизни. Особенно важно это для людей старшего возраста, для которых ощущение ненужности, дефицит общения и отсутствие внимания становятся основными проблемами.

Проект «Рецепты активного долголетия (РАД)» основан на 4 ключевых направлениях:

- **Выезд на природу или в соседний город** — смена обстановки и восстановление энергии в естественной среде.
- **Живое общение с единомышленниками** — участниками становятся люди, заботящиеся о своем здоровье, которые активно делятся своими рецептами долголетия и поддерживают друг друга.
- **Познавательные лекции и обмен рецептами долголетия** — обсуждение здоровья и способов продления жизни с обязательным рецензированием специалистов.
- **Культурно-туристическая программа** — посещение достопримечательностей, встреча с интересными людьми и исполнение песен.



Вячеслав Кныш,
директор АНО «Русло»

Во-первых, наш проект помогает людям научиться помогать себе и близким при первых симптомах болезни, используя природные средства. А во-вторых, природа очищает не только тело, но и душу — из похода все возвращаются с зарядом энергии и хорошим настроением. В мире, где не хватает общения, мы становимся друг для друга настоящей семьей!

Практика организует выездные мероприятия для старшего поколения, которые начинаются рано утром с автобусного тура в лес, на природу или в соседний город. В пути участники слушают рассказы об историко-культурном наследии местности, поют песни и общаются. Это не только создает положительную атмосферу, но и укрепляет дух коллектива, что особенно важно в условиях недостатка общения в городской жизни.

По прибытии на место проводится тематическая лекция, во время которой специалисты отвечают на вопросы участников. Затем — трапеза (в столовой или у костра), возможность собрать травы или посетить точки продаж экопродуктов, целебные производства или святые места.

По словам организаторов, обмен опытом и рецептами долголетия — это важная часть программы. Люди делятся личными достижениями и неудачами, рассказывают друг другу о практиках, которые им помогли, и узнают новое от специалистов.

Такой обмен также становится важной частью восстановления психоэмоционального состояния участников, ведь, как отметил автор проекта, взаимодействие и обратная связь с единомышленниками придают участникам силы и бодрость. Человек чувствует себя нужным и важным, что повышает его мотивацию.

Для того чтобы эта практика стала неотъемлемой частью жизни, важна регулярность мероприятий. Разовые выезды оказываются менее эффективными. Выездные мероприятия происходят по сезонному циклу:

- Зима — 1 выезд на Крещение.
- Весна — 2 выезда (Масленица и майские праздники).
- Лето — 3–5 выездов.
- Осень — 2 выезда.

Кроме того, каждые 2 недели проводятся лекции в храме, которые поддерживают интерес и образовательный процесс участников.

Хотя в 2020 году Владимир Николаевич Вишнев ушел из жизни, его дело продолжает жить. В проекте участвуют специалисты, которые поддерживают традиции проекта и продолжают организовывать выезды и лекции.

Среди них:

- Аза Тариэловна Пухаева — кардиолог.
- Евгений Анатольевич Головач — потомственный травник, «Алтайский знахарь».
- Наталья Николаевна Бублик — паразитолог, нарколог.
- Елена Александровна Николаева — терапевт.

Программу проекта курирует Елена Александровна Николаева, врач общей практики высшей категории, кандидат медицинских наук. Лекции проходят в помещении при Крестовоздвиженском соборе.

Практика «Рецепты активного долголетия (РАД)» не только помогает участникам оставаться здоровыми, но и дает возможность почувствовать себя частью сообщества единомышленников, делиться знаниями и опытом с другими.

Важной частью практики также являются наставничество и межпоколенческая связь, что становится ценным источником мотивации для участников. Люди старшего возраста передают свои знания и опыт, что помогает им ощущать свою ценность и значимость в обществе. Такое живое общение невозможно заменить интернетом — оно приносит реальные результаты и поддерживает мотивацию участников.

Цель практики — дать людям не только знания о том, как продлить здоровье и молодость с помощью природы, но и восстановить утраченные социальные связи, сделать их жизнь более насыщенной и полноценной.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Формирование команды проекта.
- Разработка плана мероприятий.
- Заключение договора со специалистами о проведении лекций и консультаций представителей старшего поколения.
- Подбор площадки для проведения лекций.
- Подбор тематических маршрутов.
- Подбор и организация волонтеров, готовых участвовать в организации мероприятия.
- Привлечение участников практики (через социальные службы, знакомых, с помощью ресурсов площадки).
- Обеспечение транспортом группы проекта.

2. Основной (бессрочно):

- Организация поездок по запланированному графику.
- Размещение постов и фото-видеоматериалов на сайтах и в социальных сетях после каждой поездки.
- Получение обратной связи, анализ поездки, корректировка планов следующей поездки.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материальные:

- Аренда автобуса.
- Питание участников.
- Оплата специалиста-медика.
- Оплата экскурсовода и/или музыканта.
- Билеты (при посещении платных парков, музеев и т. п.).
- Гостиница (если поездка двухдневная).
- Прочие расходы (мешки для мусора при выезде в лес и т. д.).

Технические:

- В автобусе аудиосистема, позволяющая качественное воспроизведение речи лектора (экскурсовода) для всех пассажиров.

Кадровые:

- 2 социальных работника в поездку.
- Фотограф.
- Волонтер для размещения информации в социальных сетях.
- Волонтер для обзвона участников (возрастные, не все пользуются социальными сетями).
- Медицинский работник.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 1000 человек стали участниками практики за 6 лет.
- На 50% снизилась частота обращения участников за медицинской помощью.

Качественные:

- Люди старшего возраста отметили улучшение физического и психоэмоционального состояния.
- Участники вовлекли в фитопроцедуры своих друзей и родственников (есть несколько примеров вовлечения детей и внуков).
- Заметно улучшилось настроение и повысилась энергия у участников.
- Появились дополнительные встречи и мероприятия между выездами.
- Старшее поколение стало наставниками для новичков, передавая знания.

Творческая активность — источник долголетия



Как повысить качество жизни людей старшего возраста с помощью творчества?

#Сообщества #Волонтерство

Практика помогает людям зрелого возраста раскрыть свой творческий потенциал, улучшить здоровье и стать частью активного сообщества. Участники поют в хорах, танцуют, занимаются театром и рукоделием, находя радость и вдохновение в каждом занятии.



ОРГАНИЗАТОР
Областное государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания Еврейской автономной области»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Еврейская автономная область, г. Биробиджан

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 3000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, грантовая поддержка, спонсорская поддержка

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для активного участия людей зрелого возраста в творческих занятиях, способствующих улучшению их физического и психоэмоционального здоровья, социальной интеграции и повышению качества жизни.

ЗАДАЧИ

- Стимулировать интерес к творчеству у старших для улучшения их физического и психоэмоционального состояния.
- Обеспечить доступ к разнообразным творческим направлениям для развития личных и социальных навыков участников.
- Развить систему поддержки и наставничества, обеспечивая возможность обмена опытом и социальной интеграции.
- Организовать творческие мероприятия и выставки, где участники смогут продемонстрировать свои достижения и укрепить социальные связи.

МЕХАНИКА

Цель программы — помочь людям зрелого возраста поддерживать здоровье и жизненные силы через участие в творческих занятиях. Такие активности не только улучшают общее состояние, но и помогают развивать умственные способности, находить новые решения и справляться со стрессом.

Как работает программа

Участники программы могут выбрать занятия по интересам, которые подходят именно им:

- **Хоровое пение.** Созданы 3 хоровых коллектива, которые изучают различные музыкальные стили и жанры. Занятия проводятся дважды в неделю, и участники готовят программы для выступлений. Эти выступления особенно ориентированы на маломобильных людей и тех, кто не может покидать дом.
- **Танцы.** Танцевальный коллектив «Реверанс» состоит из 30 участников. Летом они устраивают танцевальные вечера на набережной, которые становятся популярными среди местных жителей. С 2024 года также планируются ретровечера для людей в специализированных учреждениях.



Анастасия Вострякова,
специалист по социальной работе ОГБУ «КЦСО ЕАО»

Творчество порождает что-то уникальное и яркое, помогает раскрыться каждой личности, получать удовольствие от того, что ты делаешь. Активные и увлеченные люди — мощный инструмент для изменения мира к лучшему. Мечтаем, чтобы наше старшее поколение как можно дольше вело активный образ жизни, реализовывало себя и заряжало своей энергией окружающих.

- **Кукольный театр.** Участники театра, включая 76-летнюю актрису, сами изготавливают кукол и декорации, что способствует развитию мелкой моторики и самовыражению. Театр уже выступил перед более чем 2 тысячами зрителей, включая детей и сотрудников учреждения.
- **Декоративно-прикладное творчество.** В Доме творчества волонтеры помогают участникам создавать различные изделия и игрушки.

Каждое занятие имеет свою тематику, а результаты творчества участников выставляются на ярмарках и выставках.

Социальный эффект

Программа «Творческая активность — источник долголетия» помогает людям зрелого возраста не только улучшать здоровье, но и находить новые увлечения, развиваться и общаться. Это способствует преодолению одиночества, активному образу жизни и социальной интеграции.

«Серебряные» волонтеры являются непосредственными участниками реализации данной практики, они руководят творческими объединениями.

Они же стали инициаторами и организаторами проведения ретровечеров в специальных домах для одиноких пожилых граждан: за 2024 год были проведены 4 тематических ретровечера.

В планах развития программы — проведение ежегодного фестиваля, на котором все творческие коллективы смогут продемонстрировать свои достижения. Это станет отличной возможностью для участников и зрителей насладиться творчеством, укрепить связи в сообществе и отметить результаты работы.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Определение основных направлений практики исходя из потребностей и интересов людей старшего возраста.
- Поиск руководителей творческих объединений из числа «серебряных» волонтеров.
- Создание Центра активного долголетия для организационной и методической помощи творческим объединениям.
- Привлечение спонсорской поддержки, участие в грантовых конкурсах для финансовой поддержки коллективов.
- Информационная кампания для привлечения участников проекта.

2. Основной (бессрочно):

- Реализация практики по плану.

3. Заключительный (бессрочно):

- Оценка эффективности.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для творческих занятий, выступлений и организации выставок.
- Приспособления, инструменты и расходный материал для декоративно-прикладного творчества.
- Расходный материал, швейная фурнитура для изготовления кукол.
- Звуковое оборудование, компьютеры и проекторы для занятий и мероприятий.

Кадровые:

- Методисты-консультанты по хоровому пению, танцам, театру и творчеству.
- Волонтеры для руководства творческими коллективами и поддержки участников.
- Административный персонал для организации мероприятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- С 15 до 280 увеличилось число участников за 4 года.
- 60 выступлений проведено участниками коллективов.
- 20 кукол изготовлено для кукольного театра.

Качественные:

- Снижена психоэмоциональная напряженность участников через творческую активность.
- Улучшились их физическое самочувствие и координация движений через танцы и хоровое пение.
- Приобретены навыки хорового пения, хореографии и театрального искусства.

Времен связующая нить



Как укрепить связь поколений, сохраняя традиции и передавая опыт?

#Сообщества #Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь

Проект «Времен связующая нить» объединяет жителей старшего возраста для возрождения традиционного ткачества, сохранения семейных обрядов и создания культурного досуга. Через мастер-классы, фестивали и волонтерскую деятельность участники передают знания новым поколениям, укрепляя межпоколенческие связи.



ОРГАНИЗАТОР
Автор практики

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего поколения 55+, проживающие в д. Бадьярово; семьи с детьми

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Удмуртская Республика, Шарканский район, д. Бадьярово

ОХВАТ ПРАКТИКИ
500 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Спонсорская помощь, партнерская поддержка

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни людей старшего возраста в сельской местности, укрепить межпоколенческие связи и вовлечь их в сохранение и передачу национальных традиций через участие в ремесленных и культурных проектах.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для активного участия людей старшего возраста в общественно значимых инициативах.
- Развить у людей 55+ способность передавать свои знания и опыт подрастающему поколению через волонтерскую деятельность.
- Привлечь старшее поколение к активному участию в возрождении народных обычаев и семейных традиций.
- Популяризировать «серебряное» волонтерство как важный элемент социальной активности среди людей зрелого возраста.

МЕХАНИКА

Проект «Времен связующая нить» был создан женщинами зрелого возраста в д. Бадьярово для организации досуга старшего поколения и сохранения национальных традиций ткачества. Проект помогает людям старшего возраста обрести новое хобби, а также активно участвовать в общественной жизни, принося пользу своему окружению.

Проект включает несколько направлений:

1. **Музей старинного быта деревенской семьи.** В музее проводятся экскурсии и мастер-классы для людей старшего возраста, детей и молодежи. 88-летняя Анастасия Степановна Чазова, последняя хранительница традиций народного ткачества деревни, обучает местных жительниц ткачеству.
2. **Возрождение традиций национального ткачества.** Волонтеры старшего возраста проводят мастер-классы по ткачеству на районных мероприятиях, а также изготавливают теплые шерстяные вещи для участников СВО.
3. **Благоустройство деревни.** Волонтеры, в том числе «серебряные», проводят экологические субботники, озеленяют территорию деревни, восстанавливают родники и устанавливают арт-объекты, в том числе для фестиваля народного ткачества.
4. **Фестиваль народного ткачества.** Уже 2 года подряд проводится фестиваль «Времен связующая нить», который включает театрализованные представления, экскурсии в музее, мастер-классы по ткачеству, прядению и созданию гобеленов. Волонтеры старшего возраста активно участвуют в организации фестиваля, а также готовят национальные блюда для гостей.
5. **Восстановление семейных обрядов и традиций.** В 2024 году был запущен проект «Воршуд», который позволяет людям старшего возраста вместе с детьми и внуками изучать традиции народного фольклора, включая песни, обряды и обычаи.



Нина Дресвянникова,
автор практики

Проект помогает организовать досуг и продлить старшему поколению села активные годы жизни, активно участвовать в общественной жизни общества. Сохранение народных традиций укрепляет связь между поколениями, помогает сохранить уникальность культурных и исторических особенностей и способствует воспитанию личности.

Важной частью практики является создание межпоколенческих связей: старшее поколение выполняет роль наставников, передавая свои знания и опыт молодым.

Проект активно вовлекает старшее поколение в общественную жизнь, помогая людям зрелого возраста не только сохранить свои традиции, но и продолжать быть полезными обществу.

В будущем авторы проекта мечтают возродить календарные обряды удмуртов, бытующие на территории, с кульминацией в виде фестиваля «Времен связующая нить», где участники смогут на сцене представить обряды и традиции, приобщая зрителей к культурному наследию.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка проекта.
- Привлечение спонсоров и партнеров.
- Привлечение людей старшего возраста (участников и волонтеров).
- Создание группы в социальных сетях.
- Организация деревенского музея старинных вещей.
- Ремонт раритетного ткацкого станка.
- Обучение мастериц.
- Информационная кампания в СМИ.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение мастер-классов для детей и взрослых.
- Проведение экскурсий по музею.
- Участие в конкурсах социальных проектов.
- Приобретение настольных ткацких станков.
- Развитие новых направлений, привлечение «серебряных» волонтеров.
- Организация и участие в фестивалях народного творчества.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для музея старинных вещей и мастер-классов.
- Помещение для проведения культурных мероприятий и фестивалей.
- Оборудование для ткацких мастерских: старинные и современные ткацкие станки, прялки, инструменты для ремесел.
- Арт-объекты для благоустройства территории деревни.
- Оборудование для проведения театрализованных представлений и фестивалей.
- Цифровая техника: ноутбуки, проекторы для презентаций и мастер-классов.
- Звуковое оборудование для проведения мероприятий и концертов.

Кадровые:

- Организаторы мероприятий и мастер-классов.
- «Серебряные» волонтеры, проводящие экскурсии и мастер-классы.
- Специалист по народному ремеслу (хранитель традиций).
- Координатор проекта.
- Работники культуры.
- Специалист по работе со СМИ.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 500 человек — участники проекта старшего возраста (помогали в проведении фестиваля в 2023–2024 годах).
- 64 «серебряных» волонтера приняли участие в проекте за время его существования.
- Изучено 6 семейных обрядов.
- 10 мастериц проводят мастер-классы по ткачеству и прядению.
- Организованы 2 фестиваля «Времен связующая нить».

Качественные:

- Жители старшего возраста стали активными и востребованными членами сообщества.
- Создано «серебряное» волонтерское движение.
- Увеличился туристический поток, заинтересованный в ремеслах и межпоколенческих связях.
- Создано пространство для общения и досуга женщин старшего возраста.
- Участники освоили традиционное ткачество.
- Проект стал лауреатом II степени первой Всероссийской муниципальной премии «Служение».
- Проект отмечен дипломом III степени в республиканском конкурсе «Кужым».

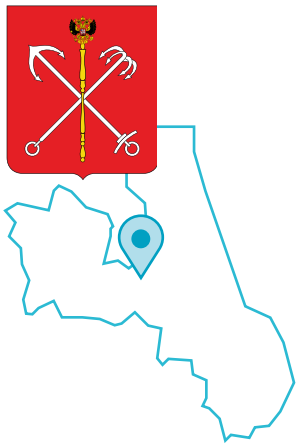
Серебряная молодежь



Как разнообразить досуг людей старшего возраста, улучшив качество их жизни?

#Сообщества #МежпоколенческаяСвязь

Люди старшего возраста развивают навыки, повышают активность и расширяют круг общения благодаря практике. Каждый день недели — новое занятие: от садоводства до математики и работы со смартфонами.



ОРГАНИЗАТОР
Центральная районная библиотека имени М. Светлова

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Жители города и района старшего возраста 50+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Санкт-Петербург

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 7000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город и область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста самореализоваться в современном обществе благодаря расширению их досуга и обучению технологиям.

ЗАДАЧИ

- Сформировать у старшего поколения позитивное отношение к активной жизни.
- Организовать и проводить культурно-просветительские мероприятия для людей зрелого возраста.
- Обучить старшее поколение основам работы с современными технологиями, включая смартфоны и интернет.
- Улучшить физическое и психологическое здоровье старшего поколения с помощью занятий и тренингов.
- Стимулировать развитие памяти, логического мышления и творческих способностей.
- Повысить самооценку и уверенность старшего поколения, создавая условия для их активного участия в общественной жизни.

МЕХАНИКА

Практика «Серебряная молодежь» была создана для организации досуга людей зрелого возраста и их вовлечения в культурные и образовательные процессы.

Программа составлена таким образом, чтобы участники могли не только развлекаться, но и осваивать новые навыки и технологии.

Этапы развития практики:

1. С марта 2022 года стартовал «Музыкальный шаббат» в библиотеке — мероприятия, которые объединяют любителей искусства, поэтов, писателей, творческие коллективы. Позже были добавлены лекции по садоводству, здоровому образу жизни и обучению использованию смартфонов.
2. С 2023 года проводится курс «Смартфон с нуля», который стал очень популярным среди участников. В 2024 году были включены познавательные уроки по здоровому образу жизни, а осенью запущена программа «Живая математика», которая помогает развивать логическое мышление.
3. В сентябре 2024 года все мероприятия были объединены в единую программу «Серебряная молодежь».

Надежда Волкова,
заведующая ЦБС Колпинского района «Центральная районная библиотека имени М. Светлова»



Мы не просто обучаем новым навыкам — мы открываем двери в мир возможностей для людей зрелого возраста. Здесь каждый может найти поддержку, завести новые знакомства и почувствовать себя частью активной жизни!

Мероприятия в рамках программы проходят в определенные дни недели:

- «Увлекательный вторник» — занятия по логике и развитию памяти («Живая математика»).
- «Садовница-среда» — лекции для садоводов и огородников.
- «Здоровый четверг» — занятия по здоровому образу жизни.
- «Познавательная пятница» — уроки по работе со смартфоном и другими цифровыми устройствами.

› «Музыкальный шаббат (суббота)» — литературно-музыкальные встречи с писателями и творческими коллективами.

Каждое занятие ведет специалист своего направления. Например, лекции по садоводству проводит агроном, «Живую математику» — педагог с высшим образованием, а курсы по здоровью — медсестра. Программа рассчитана на людей зрелого возраста, которые приходят на занятия в удобное для них время — в середине дня, что позволяет избежать перегрузки и дает возможность полноценно сосредоточиться на занятиях.

Для распространения информации о мероприятиях используются афиши, группы в социальных сетях и мессенджеры. Все мероприятия организуются на добровольной основе и не требуют дополнительных источников финансирования.

Для оценки эффективности практики регулярно проводятся опросы среди участников и анализ мнения местного сообщества. В дальнейших планах — расширение тематических блоков и добавление новых курсов.

В результате работы практики не только увеличилось количество читателей и посещений, но и улучшился общественный имидж библиотеки, а также была создана эффективная модель работы с людьми зрелого возраста, которую можно перенести в другие регионы. Кроме того, практика помогла наладить взаимодействие между поколениями, создав пространство для общения между детьми, внуками и людьми старшего возраста.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

› Анализ целей и задач поставленной практики.

› Разработка планов мероприятий.

› Разработка тематических буклетов, листовок, опросников, анкет.

2. Основной (бессрочно):

› Реализация плана мероприятий, проведение образовательных занятий, организация мероприятий.

3. Заключительный (бессрочно):

› Сбор обратной связи от участников и общественности.

› Анализ результатов практики.

› Освещение деятельности в СМИ и соцсетях.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

› Помещения, оборудованные для мероприятий и занятий.

› Ноутбуки, планшеты, смартфоны.

› Аудио- и видеотехника (микрофоны, проекторы).

Кадровые:

› Сотрудники библиотеки.

› Приглашенные спикеры по темам.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 150 человек старшего возраста прошли обучение за год.
- 7200 раз посетили мероприятия практики за время ее существования.

Качественные:

- Созданы условия для активного досуга и социальной интеграции старшего поколения.
- Обеспечен доступ к информационным и образовательным ресурсам.
- Укреплены связи между поколениями через общие мероприятия.
- Повышена вовлеченность старшего поколения в общественную жизнь.
- Снижено чувство одиночества у участников практики.
- Участники научились дистанционно записываться к врачу, пользоваться «Госуслугами» и работать с мессенджерами.
- Жители города стали рассматривать библиотеку как место для интересного досуга.

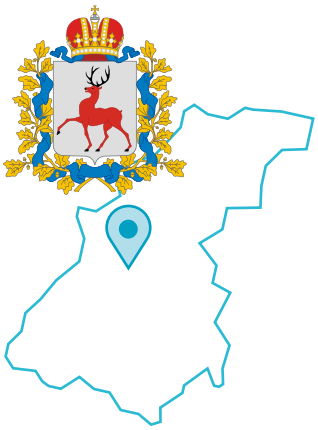
Кто, если не мы?



Как привлечь людей старшего поколения к волонтерской деятельности и помочь им осознать собственную нужность?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь

Люди старшего возраста, работая в команде, собирают, обрабатывают и упаковывают продукты, создавая посылки для участников СВО. Старшее поколение становится активнее, а также формирует чувство собственной нужности и принадлежности.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Балахнинского муниципального округа»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (70+), волонтеры 50+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Нижегородская область, Балахнинский район, г. Балахна

ОХВАТ ПРАКТИКИ
100 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный округ

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, партнерские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить чувство востребованности у людей старшего возраста через волонтерскую деятельность.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для развития добровольческого потенциала граждан старшего поколения.
- Стимулировать осознание гражданами старшего поколения своей значимости для страны и создание мотивации для продолжения активной жизни.
- Организовать регулярные встречи и мероприятия для поддержания интереса и вовлеченности волонтеров в проект.
- Создать систему мотивации для волонтеров, участвующих в процессе сбора и переработки продуктов.
- Разработать и внедрить анкетирование для оценки потребностей и предпочтений волонтеров, учитывая их физические и возрастные особенности.
- Обучить волонтеров старшего возраста и с инвалидностью базовым навыкам переработки продуктов, фасовки и упаковки.

МЕХАНИКА

Практика направлена на организацию сбора, переработки и отправки продуктов питания для помощи участникам СВО.

Этот проект способствует не только социальной поддержке, но и помогает людям старшего поколения найти полезную деятельность, развивать свои навыки и поддерживать физическое и эмоциональное здоровье.

Основные направления работы:

- Сбор лекарственных растений для приготовления витаминных напитков, которые могут поддержать иммунитет солдат.
- Переработка овощей для создания питательных сухих супов.
- Сбор фруктов и ягод для добавления в каши и напитки, которые помогают поддерживать силы.
- Сушка и переработка ароматных трав для использования в качестве приправ, обогащающих рацион.

С участниками проводят разъяснительные беседы, а также показывают фото- и видеоматериалы, чтобы донести важность их вклада в общую цель.

Волонтеры активно участвуют в сборе, переработке и формировании посылок, которые отправляются ежемесячно в зону СВО. Это создает не только эмоциональную связь с происходящими событиями, но и обеспечивает настоящий вклад в общее дело благодаря участию в проекте.

Каждый месяц посылки с продовольствием и другими необходимыми товарами отправляются в подшефные подразделения.

Светлана Кормина,
социальный работник ГБУ «КЦСОН Балахнинского МО»



Этот проект дал возможность гражданам, обслуживаемым на дому, сделать что-то на благо Родины. Ощутить свою востребованность и значимость для страны. Пожилые люди забывают о своих болезнях и проблемах и помогают тем, кому сейчас тяжелее, — нашим солдатам. Выросшие и воспитанные в Советском Союзе, пенсионеры показывают пример подлинного патриотизма.

Участники практики записывают видео, отправляют фото бойцам и получают такие же в ответ. Посылки передаются лично участникам СВО, иногда непосредственно в блиндажи. Все это не только способствует поддержанию боевого духа солдат, но и создает связь между поколениями — молодыми бойцами и людьми старшего возраста, которые стремятся их поддержать.

Информация о проекте регулярно освещается на сайте ГБУ КЦСОН Балахнинского МО, официальных страницах в соцсетях («ВКонтакте», телеграм-канале «Вместе к Победе ZOV» и «Кулинарный тыл 52») и в районной газете «Рабочая Балахна», что позволяет привлекать новых волонтеров и поддерживать прозрачность работы проекта.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Формирование команды практики.
- Поиск партнеров для финансовой и информационной поддержки.
- Сбор пожертвований в виде продуктов и денежных средств.
- Приобретение недостающих продуктов и бытовой техники для переработки.
- Оценка своих возможностей в переработке.
- Привлечение волонтеров к процессу переработки продуктов.

2. Основной (бессрочно):

- Обработка продуктов: сушка, варка, измельчение.
- Фасовка продуктов.
- Сбор посылок.
- Совместная погрузка посылок с волонтерами из группы «Вместе к Победе ZOV».
- Доставка посылок в зону СВО волонтерами из группы «Вместе к Победе ZOV».
- Публикации о деятельности проекта в соцсетях проекта и на порталах партнеров.

3. Заключительный (бессрочно):

- Сбор фото- и видеоотчетов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Техника для переработки и фасовки.
- Измельчители, сушилки, мясорубки, зернодробилка, вакууматоры, лазерный принтер, упаковочные материалы.
- Помещение для подготовки посылок.
- Фото- и видеоаппаратура.

Кадровые:

- 20 специалистов центра.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Около 100 граждан старшего поколения привлечены к волонтерской деятельности.

Качественные:

- 100% участников отмечают, что у них повысился уровень удовлетворенности и уверенности в себе.
- 100% участников отмечают, что у них улучшилось эмоциональное и физическое состояние.
- Участники осознали собственную важность и нужность.
- Повысились патриотические настроения среди участников практики.

Нет преград для творчества



Как творчество помогает людям старшего возраста и с ОВЗ раскрывать свои возможности и улучшать качество жизни?

#МежпоколенческаяСвязь

Практика «Нет преград для творчества!» помогает участникам раскрыть свои творческие способности, улучшить эмоциональное состояние и качество жизни благодаря занятиям декоративно-прикладным искусством, арт-терапии и совместным мероприятиям с подопечными детского дома.



ОРГАНИЗАТОР
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Пансионат для граждан пожилого возраста и инвалидов “Кедр”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста и с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Красноярский край, г. Канск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
44 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь участникам практики повысить качество социальной адаптации и реабилитации через творчество и общение с детьми.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь получателей социальных услуг в творческий процесс через занятия декоративно-прикладным искусством.
- Создать условия для регулярных совместных творческих мероприятий с воспитанниками детских учреждений.
- Организовать обучение участников по различным видам творческой деятельности, включая изобразительное искусство, лепку и рукоделие.
- Разработать и внедрить методические материалы для индивидуальных и групповых занятий с учетом физических и возрастных особенностей участников.
- Обеспечить присутствие участников на региональных и краевых конкурсах и фестивалях для повышения мотивации и социального признания.

МЕХАНИКА

Практика «Нет преград для творчества!» реализуется с целью восстановления жизненных компетенций у людей старшего возраста и с инвалидностью через занятия творчеством.

Проект активно внедряет арт-терапевтические методы для повышения эмоционального состояния участников, их социальной активности и адаптации к новым условиям жизни.

Елена Булавинцева,
специалист по социальной реабилитации КГБУСО «Пансионат для граждан пожилого возраста и инвалидов “Кедр”»



Совместные занятия творчеством участников практики старшего возраста и воспитанников детского дома объединяют и сплачивают совершенно разных людей, связь которых имеет решающее значение в понимании инклюзивности общества. Это обмен ресурсами поколений, возможность передачи жизненного опыта и знаний, рождающие положительные эмоции.

Проект стартовал в 2022 году и с тех пор включает в себя разнообразные виды деятельности, такие как декоративно-прикладное искусство, изобразительное творчество, рукоделие и занятия на свежем воздухе.

На базе учреждения был оборудован специализированный кабинет, а также закуплены необходимые расходные материалы для проведения занятий. Проект сочетает традиционные методики с адаптированными подходами для людей с ограниченными физическими возможностями.

Занятия проводятся дважды в неделю. В дополнение к индивидуальным и групповым занятиям проводятся арт-пикники и пленэрная живопись. Занятия на свежем воздухе помогают избежать психосоматических заболеваний, а также активируют внутренние ресурсы участников для борьбы с апатией и депрессивными состояниями. Это позволяет не только развивать творческие способности, но и создавать позитивное окружение. Изделия, созданные участниками, украшают жилые комнаты и служат украшением учреждения, создавая атмосферу творчества и уюта.

Процесс работы включает несколько этапов. На начальном этапе изучаются индивидуальные программы реабилитации и абилитации, после чего подбираются соответствующие творческие методики. Для каждого участника проводится анкетирование для выявления предпочтений в искусстве. Составляется план занятий с учетом особенностей здоровья и интересов участников.

Проект активно взаимодействует с внешней аудиторией. Организуются совместные мероприятия с воспитанниками Канского детского дома, тематические и персональные выставки творческих работ. Участники проекта принимают участие в краевых конкурсах и фестивалях, где уже достигли значительных успехов.

Например, в 2022 году один из участников занял 2-е место в конкурсе «Все невозможное возможно» в номинации «Декоративно-прикладное творчество», а в 2023 году 3 участника заняли призовые места в краевом фестивале самодеятельного творчества.

Реализуемые методы и занятия способствуют не только развитию творческих навыков, но и позитивно влияют на психологическое состояние участников, помогают избавиться от стресса, повысить самооценку и социальную активность. Занятия творчеством становятся важным шагом на пути к социальной адаптации и улучшению качества жизни людей старшего возраста и инвалидов.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Формирование команды проекта.
- Изучение индивидуальных программ реабилитации и абилитации участников.
- Подбор и изучение творческих технологий, учитывающих возрастные особенности и ограничения участников.
- Разработка анкетирования «Мои художественные предпочтения» для индивидуализации подхода.
- Составление рабочего плана кружка декоративно-прикладного творчества «Мастерская чудес».
- Обсуждение с детским домом участия их подопечных в практике.
- Создание специализированного кабинета.
- Закупка необходимых расходных материалов для проведения занятий.

2. Основной (8 месяцев):

- Организация занятий на свежем воздухе и в помещении.
- Проведение совместных творческих занятий с детьми из детского дома.
- Подготовка тематических выставок и участие в краевых конкурсах и фестивалях.

3. Заключительный (1 месяц):

- Оценка результатов через использование шкалы субъективного счастья.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Кабинет для занятий, оснащенный столами, стульями по количеству участников.
- Материалы для занятий в помещении, на улице и для росписи помещений.

Кадровые:

- Психолог.
- Культорганизатор.
- Специалист по социальной реабилитации.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 32 человека старшего возраста приняли участие в практике за 2 года.
- На 36% (с 11,48 до 15,34) повысился средний балл по шкале субъективного счастья.
- 12 детей приняли участие в практике.
- За время реализации проекта прошло 98 занятий, из которых 6 были проведены совместно с воспитанниками детского дома.
- Участники создали 4 персональные выставки и 5 тематических фотозон.

Качественные:

- Практика помогла изменить взгляды многих проживающих на собственный образ жизни в специализированном учреждении.
- Улучшилось общее физическое и психическое состояние участников, и, как следствие, повысилось качество реабилитации.
- В 2022 году участник проекта занял 2-е место в конкурсе декоративно-прикладного творчества «Все невозможное возможно».
- В 2023 году 3 участника приняли участие в краевом фестивале самодеятельного творчества «Дом, в котором открываются сердца!» и заняли 3-е место в категории «Декоративно-прикладное творчество».
- Призовые места на конкурсах и выставках способствовали повышению самооценки и уверенности у участников, а также развитию их творческого потенциала.

Современная модель инклюзивного пространства



Как создать инклюзивное пространство для творческого развития старшего поколения?

#Сообщества #МежпоколенческаяСвязь

Практика «Современная модель инклюзивного пространства» направлена на развитие творческого потенциала людей старшего поколения и с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря занятиям в кружках и мероприятиях участники расширяют круг общения, повышают самооценку и реализуют себя в различных видах искусства.



узнать подробнее

ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Советский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+) и с ОВЗ (55+)

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ставропольский край, г. Зеленокумск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
100 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Объединить людей старшего возраста и с ОВЗ, помочь преодолеть одиночество и создать условия для активной жизни.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь людей старшего поколения и с ОВЗ в творческую деятельность.
- Создать творческое пространство, подобрать техники с учетом пожеланий и состояния здоровья людей старшего возраста.
- Помочь найти сферу интереса и выстроить индивидуальную траекторию развития каждого участника.
- Восполнить дефицит общения у представителей старшего возраста и людей с ОВЗ.
- Улучшить качество жизни старшего поколения и людей с ОВЗ.
- Развить сеть сотрудничества с образовательными учреждениями для расширения возможностей творческой реализации участников.

МЕХАНИКА

Проект «Современная модель инклюзивного пространства» направлен на создание комфортной среды для творческого развития и социальной адаптации старшего поколения и людей с ОВЗ.

Проект состоит из нескольких блоков:

- **В литературном кружке** проводят чтения вслух, обсуждение произведений, беседы и авторские чтения. Это помогает участникам не только развивать навыки художественного восприятия, но и улучшать эмоциональное состояние, расширяя круг общения.
- **В блоке декоративно-прикладного искусства** участники занимаются рисованием, вышиванием, шитьем и созданием поделок. Эти занятия помогают развивать память, внимание и когнитивные функции, что особенно важно для людей старшего возраста и с ОВЗ.
- **Танцевальное и вокальное направления** включают организацию концертов, конкурсов и праздничных мероприятий. Это помогает развивать уверенность в себе и реализовывать творческий потенциал, а также служит важным инструментом социальной адаптации.

Галина Орлова,
директор ГБУСО «Советский КЦСОН»



Мы верим, что каждый человек независимо от его здоровья или возраста имеет право на самореализацию и развитие. Инклюзивное пространство — это не просто место, это возможность для всех нас показать, что ограничения существуют только в нашем сознании. Вместе мы создаем общество, где каждый может раскрыть свой потенциал и внести вклад в общее благо.

В рамках проекта специалисты центра активно взаимодействуют с образовательными учреждениями. Регулярно проводятся творческие встречи с учащимися школ искусств Ставропольского края. Это укрепляет межпоколенческие связи, дает возможность старшему поколению передавать свои знания и опыт молодежи, а также помогает людям с ОВЗ найти новые источники общения и взаимодействия.

Занятия включают как индивидуальные, так и групповые формы. Участники могут заниматься в хореографических, вокальных и театральных группах, что дает возможность проявить себя как в небольших номерах, так и в масштабных сценических композициях.

Одним из значимых успехов проекта является диплом лауреата II степени, полученный за танцевальный номер «Россия» на II Благотворительном всероссийском конкурсе исполнительских искусств «Водевиль талантов» в 2024 году. Такие достижения вдохновляют участников на дальнейшие успехи и укрепляют их уверенность в себе.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Сбор команды проекта.
- Организация инклюзивной площадки.
- Обеспечение функционирования площадки.
- Привлечение представителей старшего возраста и людей с ОВЗ.
- Укрепление межведомственного взаимодействия с учреждениями образования, культуры.

2. Основной (12 месяцев):

- Проведение мероприятий в рамках практики.
- Освещение результатов практики в социальных сетях и на официальном сайте учреждения.

3. Заключительный (3 месяца):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для проведения уроков и мастер-классов.
- Оборудование и расходные материалы для декоративно-прикладного искусства.
- Музыкальная аппаратура для танцевальных занятий.
- Ноты, микрофоны для музыкальных занятий.
- Фото- и видеоаппаратура.

Кадровые:

- Специалисты по социальной работе.
- Преподаватели по танцам, музыке, декоративно-прикладному творчеству.
- Куратор со стороны детских организаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 100 человек старшего возраста и с ОВЗ приняли участие в практике (31 — в 2024 году).

Качественные:

- Участники практики, повышая мастерство и приобретая уверенность в своем таланте, выставляют и продают свои работы.
- Благодаря практике люди старшего возраста и с ОВЗ нашли единомышленников для творчества.
- Диплом лауреата II степени на II Благотворительном всероссийском конкурсе-фестивале «Водевиль талантов» получен в 2024 году.
- Участники практики отмечают улучшение настроения и общего самочувствия.

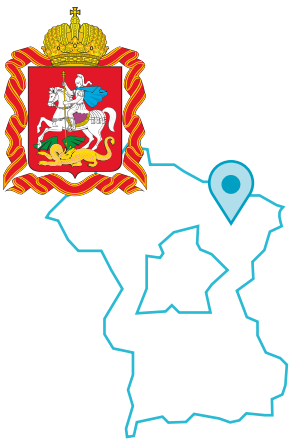
Полеты на воздушных аэростатах для людей старшего возраста



Как разнообразить досуг людей старшего возраста с помощью занятий воздухоплаванием?

#Сообщества

Практика предоставляет людям старшего поколения уникальную возможность пережить незабываемые полеты на аэростатах, преодолевая страхи и расширяя горизонты. Полеты организуются бесплатно, с полным медицинским сопровождением и поддержкой, даря участникам новые эмоции и повышая уверенность в себе.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации “Дмитровский”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста — участники программы губернатора Московской области «Активное долголетие»

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Московская область, г. Дмитров

ОХВАТ ПРАКТИКИ
38 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, партнерская помощь

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь старшему поколению получить новые впечатления, продлить период активности и улучшить эмоциональное состояние.

ЗАДАЧИ

- Организовать полеты на аэростатах для людей старшего поколения, расширяя круг их общения.
- Создать безопасные условия для участия старшего поколения в воздухоплавании, включая медицинские осмотры и транспортировку.
- Повысить эмоциональный и физический тонус участников через уникальные воздушные приключения.
- Привлечь внимание общественности к практике через освещение мероприятий в СМИ и социальных сетях.
- Развивать партнерства с воздухоплавательными клубами и другими организациями для дальнейшего расширения программы.

МЕХАНИКА

Каждую неделю в Дмитровском районе старшее поколение имеет уникальную возможность принять участие в полетах на аэростатах. Мы предлагаем людям старшего возраста не просто наблюдать за воздушными шарами, а стать их частью.

Полет на воздушном шаре позволяет почувствовать незабываемые эмоции, взглянуть на мир с высоты и преодолеть страхи.

За 2 года практики путешествие на аэростатах совершили 38 человек, в том числе семейные пары, состоящие в браке более 40 лет. После полетов участники почувствовали эмоциональный подъем, повысили свой жизненный тонус, а многие даже захотели повторить опыт и пригласить родных и друзей.

Группы для полетов формируются на базе ГАУСО МО «КЦСОР “Дмитровский”» совместно с воздухоплавательным клубом «Аэровальс». В программу включены медицинские осмотры, транспортировка участников на аэродром и обратно, а также фото- и видеосъемка событий. Полеты бесплатные и проводятся на профессиональных аэростатах под руководством опытных пилотов. Все мероприятия организуются с заботой о безопасности и комфортной атмосфере для участников.



Елена Коршунова,
директор ГАУСО МО «КЦСОР “Дмитровский”»

Люди находят себя в активной и полезной деятельности. Участие в нашем проекте изменило жизнь многих людей старшего поколения к лучшему: помогло исполнить их мечты молодости, найти друзей и даже обрести смысл жизни, развеяв стереотипы о возрасте.

Практика помогает людям старшего возраста не только преодолеть страх высоты, но и расширить кругозор, повысить уверенность в себе и улучшить эмоциональное состояние. Освещение мероприятий на сайте и в социальных сетях способствует популяризации здорового образа жизни и привлекает внимание к важности активного долголетия. Люди старшего возраста получают возможность не только открыть новые горизонты, но и почувствовать себя полноценными участниками современной жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Формирование команды практики.
- Заключение договора с аэроклубом через администрацию учреждения.
- Составление плана занятий.
- Формирование групп участников.
- Теоретическая подготовка участников к воздухоплаванию.

2. Основной (1 неделя):

- Организация доставки участников к месту проведения активности.
- Проведение полетов.
- Фото- и видеосъемка полетов.

3. Заключительный (1 неделя):

- Размещение результатов проведенной активности (официальный сайт учреждения, социальные сети, ролики на местном телевидении).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Воздушный шар и все оборудование для полетов.
- Помещение для сбора участников и проведения лекций.
- Цифровая техника: смартфоны, ноутбуки, МФУ.

Кадровые:

- Команда проекта — 12 человек.
- Пилот.
- Врач.
- Специалист по работе с медиа.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 38 человек, в том числе 2 семейные пары, состоящие в браке 40 лет и более, привлечены для участия в активности.
- Проведены 22 полета за 2 года.

Качественные:

- Отмечен стабильный интерес людей старшего поколения к новой активности.
- Возрос интерес к новым необычным активностям у участников.
- Повысилась социальная активность старшего поколения.
- Участники отмечают, что стали бодрее, возрос интерес к жизни.
- Люди старшего возраста расширили свой круг общения.

Школа третьего возраста «Бархатный сезон»



Как поддержать активное долголетие и развитие старшего поколения?

#Волонтерство

«Школа третьего возраста “Бархатный сезон”» 9 лет помогает людям старшего поколения развивать свои способности, поддерживать физическую форму, обучаться новым навыкам и активно участвовать в социальной жизни через курсы, мастер-классы, культурные и благотворительные мероприятия.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания Астраханской области «Многопрофильный социально-оздоровительный центр “Здравушка”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+); люди с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Астрахань

ОХВАТ ПРАКТИКИ
5688 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, грантовая поддержка

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для повышения качества жизни представителей старшего возраста и людей с инвалидностью через досуговую деятельность.

ЗАДАЧИ

- Обеспечить доступность и разнообразие программ для активного долголетия людей старшего поколения.
- Организовать курсы и мастер-классы для развития личных и профессиональных навыков участников проекта.
- Развивать сеть волонтерской деятельности среди людей старшего возраста, включая участие в благотворительных акциях и социальном обслуживании.
- Содействовать укреплению физического и психоэмоционального здоровья старшего поколения через регулярные занятия и мероприятия.
- Разработать и внедрить системы обратной связи для оценки эффективности работы проекта и улучшения качества услуг для участников.

МЕХАНИКА

«Школа третьего возраста “Бархатный сезон”» — это бесплатный проект для людей старшего возраста, который помогает им развивать когнитивные и физические способности, расширять круг общения и заниматься самореализацией.

Проект включает разнообразные мероприятия: занятия по физической активности, экскурсии, мастер-классы, курсы, творческие встречи и тематические события.

Елена Штепа,
заведующая культурно-досуговым отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов ГАУСО АО «МСОЦ “Здравушка”»



Мы стремимся изменить подход к жизни людей старшего возраста, показывая, что возраст — это не преграда для нового, а наоборот, это время, когда можно смело экспериментировать и учиться. Мечтаем, чтобы проект существовал еще долгие годы и радовал новыми активностями наших подопечных.

Основные направления работы практики:

- **Физическая активность.** Продвижение здорового образа жизни через йогу, пилатес, скандинавскую ходьбу, фитнес, спартакиады и пешие марафоны. Занятия проводятся регулярно, чтобы поддерживать физическую форму и укреплять здоровье.
- **Психологическая поддержка.** Организация групповых занятий, тренингов и консультаций для поддержания ментального здоровья старшего поколения.
- **Социокультурная активность.** Культурные и творческие мероприятия, такие как экскурсии, конкурсы, социальный туризм.
- **Образовательные курсы.** Курсы обучения компьютерной грамотности, английскому языку, декоративно-прикладному искусству, классическим танцам и кулинарии.
- **Добровольческая деятельность.** Организация благотворительных акций, поздравлений ветеранов, мастер-классов для детей и изготовление развивающих игрушек для детских садов и социальных учреждений.

В последние годы школа расширила свою программу и внедрила несколько новых проектов. Среди них:

- **Театр моды 50+ Lady Star.** Участники обучаются пошиву одежды, изготовлению аксессуаров, фотопозированию и дефиле. Они осваивают искусство макияжа, уход за собой и ведение здорового образа жизни.
- **Школа адаптивного спорта «Три шага».** Этот проект был создан для поддержания физической активности людей старшего возраста, особенно после пандемии. Занятия проводятся на свежем воздухе, включают в себя дыхательную гимнастику, скандинавскую ходьбу и классические танцы, а также краеведческие экскурсии.

Новые проекты дают участникам возможность вернуться к активной жизни после длительных ограничений, улучшить здоровье и эмоциональное состояние.

На данный момент в рамках «Школы третьего возраста “Бархатный сезон”» открылась студия здоровья «Аура». Здесь занимаются пилатесом, что помогает людям поддерживать гибкость, улучшать состояние опорно-двигательного аппарата и укреплять мышцы.

В «Школе третьего возраста “Бархатный сезон”» волонтерская деятельность занимает особое место: 50% участников практики — это добровольцы и наставники. Волонтерская деятельность помогает создать в школе уникальную атмосферу взаимопомощи и поддержки, где каждый «седовласый» студент может реализовывать свои идеи, оказывать помощь, получать возможность для личностного роста, обмениваться опытом.

Проект «Бархатный сезон» продолжает успешно развиваться и привлекает внимание к актуальным потребностям старшего поколения. В 2024 году проект стал победителем региональных конкурсов в области добровольчества и социального обслуживания.

За 9 лет работы проект стал важным инструментом в жизни старшего поколения. Благодаря «Бархатному сезону» многие участники открыли для себя новые увлечения, укрепили здоровье и расширили круг общения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Проведение анкетирования и анализ потребностей старшего населения к участию в социальной жизни.
- Разработка программы по развитию социальной активности школы.
- Разработка локальных нормативных актов для внедрения проекта.
- Назначение ответственных исполнителей для решения поставленных задач.
- Привлечение аудитории.

2. Основной (бессрочно):

- Внедрение проекта.
- Организация мероприятий в рамках практики.
- Периодическое анкетирование участников.
- Освещение мероприятий в социальных сетях и на официальном сайте учреждения.

3. Заключительный (на регулярной основе):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики и удовлетворенности участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Кабинет для специалистов по социальной работе.
- Фитнес-зал с тренажерами и инвентарем.
- Кабинет рукоделия с требуемыми материалами.
- Компьютерный класс.
- Зеркальный танцевальный класс.
- Актовый зал для проведения занятий общих групп и хоровых занятий.
- Цифровая техника: смартфоны, ноутбуки, МФУ.
- Музыкальное и танцевальное оборудование.

Кадровые:

- Социальные работники.
- Волонтеры.
- Специалисты иных ведомств: учреждений здравоохранения, общественных организаций, социальных учреждений, НКО, библиотек.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 3122 человека старшего возраста приняли участие в «Школе третьего возраста» за 9 лет работы проекта.
- 167 мероприятий проведено в 2024 году.
- 53% получателей социальных услуг центра «Здравушка» участвовали в мероприятиях проекта в 2024 году.
- На 42% увеличилась численность партнеров, оказывающих содействие в успешной реализации проекта для старшего поколения в 2024 году.
- На 44% увеличилось количество победителей в творческих конкурсах среди получателей социальных услуг.
- На 56% увеличилось количество людей старшего поколения, принявших участие в мероприятиях проекта «Школа третьего возраста» в 2024 году.
- Проекты практики победили в 2 конкурсах.

Качественные:

- Участники практики повысили качество жизни людей старшего поколения и с ОВЗ.
- Повысилась социальная активность.
- Благодаря практике у населения сформирован положительный образ старшего поколения.
- Старшее поколение проявляет стабильный интерес к инновационным проектам, творческим и оздоровительным студиям.

Мы знаем то, что невозможное — возможно!



Как представителям старшего поколения улучшить качество жизни и продлить период активного долголетия?

#МежпоколенческаяСвязь #Волонтерство

Практика направлена на организацию психолого-социальной помощи людям, длительно проживающим в доме-интернате и нуждающимся в опеке и поддержке, улучшение качества жизни старшего поколения, привлечение к оказанию помощи молодых людей с инвалидностью.



ОРГАНИЗАТОР
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Красноярский дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов “Ботанический”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, в том числе с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Красноярский край, г. Красноярск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
100 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные, бюджетные и спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни и повысить социальную активность людей старшего поколения с ограниченными возможностями здоровья.

ЗАДАЧИ

- Создать уютную домашнюю атмосферу и условия для комфортного пребывания старшего поколения в доме-интернате.
- Улучшить психологическое состояние людей старшего возраста посредством активного участия в творческой жизни учреждения.
- Привлечь молодых людей с инвалидностью для помощи и поддержки старших и организовать инклюзивное волонтерское движение внутри дома-интерната.
- Скоординировать волонтеров г. Красноярска в единое пространство, направленное на пропаганду активного и здорового образа жизни людей 55+.

МЕХАНИКА

В январе 2023 года в Красноярском доме-интернате «Ботанический» для представителей старшего поколения и людей с инвалидностью в рамках реализации федерального проекта «Старшее поколение» открылся новый корпус на 100 мест. В учреждении создана не только комфортная и безопасная обстановка, но и обеспечены условия для удовлетворения социальных и творческих потребностей подопечных.

Жители дома-интерната имеют возможность вести активную и полноценную жизнь: заниматься физической культурой, обучаться компьютерной грамотности и реализовывать свой творческий потенциал.

В рамках практики организовано инклюзивное волонтерское движение «Старость в радость». Молодые люди с инвалидностью из соседнего корпуса интерната помогают старшим жителям и делают их жизнь более яркой и насыщенной. Ребята сопровождают маломобильных людей старшего возраста во время мероприятий и всегда находятся рядом. Принимают участие в организации творческих конкурсов.

Бодрый дух и свежесть молодости дают прилив сил подопечным старшего возраста, а они делятся с молодежью своими знаниями и жизненным опытом. Происходит формирование межпоколенческих связей, что способствует укреплению основ бережного и заботливого отношения к старшим.

Вернутся ли к активной жизни люди, которые в силу различных причин попали в дом-интернат, во многом зависит от комплексной и профессиональной социальной реабилитации. Сотрудники учреждения с большим вниманием и заботой прилагают усилия для максимальной включенности человека старшего возраста в разные сферы общественной жизни, используя инновационные технологии социальной работы с данной группой населения.



Юлия Смирнова,
психолог КГБУСО «Дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов “Ботанический”»

В нашем доме-интернате созданы комфортные условия для реабилитации и пребывания людей старшего поколения. Мероприятия в рамках практики «Мы знаем то, что невозможное — возможно!» помогли жителям дома-интерната улучшить качество жизни, реализовать свои творческие способности, наладить общение с молодежью и приобщиться к спортивным мероприятиям.

В рамках проекта для старших подопечных дома-интерната проводятся мероприятия:

- Мастер-классы по интуитивному рисованию с арт-терапевтом.
- Изготовление картин, поделок, вышивание и т. п.
- Изготовление для СВО в швейной мастерской маскировочных сетей, тактических носилок, пижам, накидок, окопных свечей, вязание носков и т. д.
- Конкурсы-фестивали всероссийского уровня среди участников с ОВЗ и людей старшего возраста.
- Местные мероприятия культурного и развлекательного характера.
- Занятия скандинавской ходьбой и в тренажерном зале.
- Музыкальные занятия в «Музыкальной гостиной».

Психологический комфорт и домашняя атмосфера нашего дома-интерната способствовали знакомству и вступлению в законный брак 2 активных людей почтенного возраста 84 и 75 лет.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Составление плана адаптации для получателей социальных услуг, впервые попадающих в дом-интернат.
- Организация связи с культурно-просветительскими организациями, АНО и с волонтерским движением.
- Составление плана культурно-оздоровительных и духовно-просветительских мероприятий на год.

2. Основной (бессрочно):

- Организация помощи старшим совместно с молодыми людьми с ОВЗ, проживающими в доме-интернате.
- Физическая помощь в передвижении людей на инвалидных колясках старшего возраста, решение бытовых проблем.
- Организация досуга жителей старшего возраста совместно с волонтерами г. Красноярска.
- Обустройство молельной комнаты для укрепления духовно-нравственного единства в обществе.
- Освещение мероприятий в социальных сетях и на официальном сайте учреждения.

3. Заключительный (1 месяц):

- Оценка удовлетворенности участников проекта.
- Анализ эффективности практики.
- Подготовка плана мероприятий на следующий год.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Медицинское и спортивное оборудование.
- Технические средства реабилитации.
- Цифровая техника.

Кадровые:

- Специалисты социально-реабилитационного отделения.
- Специалисты по социальной работе.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 100 человек старшего поколения стали участниками практики с 2023 года по 2024 год.
- Более 200 творческих работ создано жителями старшего возраста: картины, поделки, вышивка и т. п.
- У 80% подопечных отмечена положительная динамика в социальной адаптации, коммуникации и стремлении к активному времяпрепровождению.

Качественные:

- Практика помогла улучшить психоэмоциональное состояние и качество жизни людей 55+, проживающих в доме-интернате.
- Люди старшего поколения стали больше находиться в социуме и активнее участвовать в творческих мероприятиях.
- Жители старшего возраста приобщились к активному образу жизни.
- Участники волонтерского движения получили условия для самореализации и возможность помогать старшим.
- Помощь старшим стала социальной нормой местного сообщества.

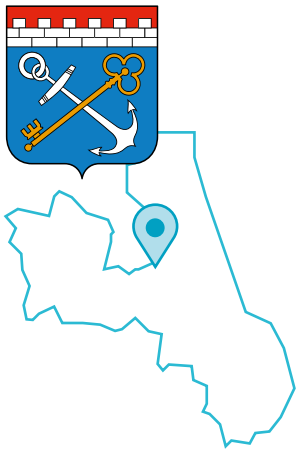
Глинотерапия



Как улучшить жизнь людей старшего поколения с помощью творчества?

#МентальноеЗдоровье #Сообщества

Практика организует занятия по лепке из глины для людей старшего возраста, проживающих в «Доме для престарелых и инвалидов». Занятия развивают творческие способности, улучшают мелкую моторику, создают положительный психоэмоциональный фон и способствуют социальной активности участников.



ОРГАНИЗАТОР
Автор практики

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ленинградская область, Всеволожский район, г. п. имени Свердлова

ОХВАТ ПРАКТИКИ
15 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Поселок

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства, спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста, проживающим в интернате, не только эффективнее восстанавливаться, но и разнообразить досуг, улучшая качество жизни.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь людей старшего возраста в творческую развивающую деятельность.
- Организовать занятия по лепке, шлифовке и глазурованию керамических изделий.
- Способствовать развитию мелкой моторики через творческие задания и работу с глиной.
- Создать условия для регулярных встреч и общения участников, укрепляя психоэмоциональный фон.
- Организовать благотворительные распродажи работ участников, поддерживая их творческие успехи.
- Укрепить интерес к участию в проектах через организацию праздничных мероприятий и чаепитий.

МЕХАНИКА

В помещении для творчества «Дома для престарелых и инвалидов» была организована мастерская по работе с глиной (автор практики реализует ее как волонтер). Занятия проводятся уже 3 года.

На занятиях участники работают с глиной, создавая керамическую посуду. Процесс включает несколько этапов: лепку из глины, шлифовку высушенных изделий с использованием наждачной бумаги разной зернистости. Эта работа требует аккуратности и помогает развивать мелкую моторику. После первого обжига изделия покрываются глазурью, участники наносят ее кистями, что также стимулирует развитие моторики и улучшает работу мозга.

Занятия проходят под музыку, что создает расслабленную атмосферу. На последнем занятии каждого месяца участники собираются за чашкой чая, поздравляют именинников месяца, общаются, обсуждают творческий процесс. Такие встречи особенно важны для людей, которым не хватает общения и приятных моментов в повседневной жизни.

Елена Кан,
автор практики



Занятия лепкой из глины оживляют будни, развивают моторику и дарят радость участникам практики. Простой процесс помогает вернуть интерес к жизни и создает теплую атмосферу общения. А благодаря благотворительным распродажам авторы работ почувствовали себя настоящими мастерами, чьи работы готовы покупать, и очень вдохновились этим!

На сегодняшний день в «Доме для престарелых и инвалидов» проживает 78 человек. За почти 3 года работы студии более половины проживающих приняли участие в занятиях. Студия работает раз в неделю.

В преддверии Нового года участники создавали глиняные елочные игрушки, которые стали подарками и украшениями для праздников. А в сами новогодние праздники состоялись благотворительные распродажи, на которых участники практики могли продать свои изделия. Все вырученные средства были переданы авторам работ, что вызвало среди них настоящий восторг и стало значимым событием.

В дальнейшем автор практики намерена организовать выставку работ и выездные благотворительные распродажи, чтобы дать возможность проживающим более активно участвовать в общественной жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Организация помещения и материалов.
- Поиск и подбор руководителя практики и по совместительству преподавателя.
- Создание плана занятий, вовлечение участников практики.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение занятий на регулярной основе.

3. Заключительный (бессрочно):

- Опрос участников.
- Сбор данных и анализ результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для мастерской, оборудованное для работы с глиной.
- Инвентарь для лепки и создания керамических изделий (глина, инструменты для лепки, шлифовка).
- Оборудование для обжига и глазурования изделий (печь, глазури, кисти).
- Пространство для чаепитий и общения участников.
- Музыкальное оборудование для фоновой музыки.
- Инструменты для шлифовки (наждачная бумага различной зернистости).

Кадровые:

- Волонтер или сотрудник учреждения, ведущий занятия по лепке.
- Персонал «Дома для престарелых и инвалидов» для обеспечения безопасности и помощи в организации.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 15 человек регулярно посещают занятия по керамике.
- Более 200 изделий были созданы участниками на занятиях.
- 2 благотворительные распродажи керамических изделий проведены за последний год.

Качественные:

- Участники занятий отмечают улучшение психоэмоционального состояния и настроения.
- Повысились социальная активность и удовлетворенность жизнью у проживающих в «Доме для престарелых и инвалидов».
- Занятия способствовали улучшению мелкой моторики и развитию творческих способностей участников.
- Участники практики стали больше общаться, у них появились общие интересы.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2024



ОБРАЗОВАНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ

10 ПРАКТИК

14 РЕГИОНОВ

503 008 ЧЕЛОВЕК

Программа сохранения профессионального долголетия социальных работников в возрасте 50+ из малых сел

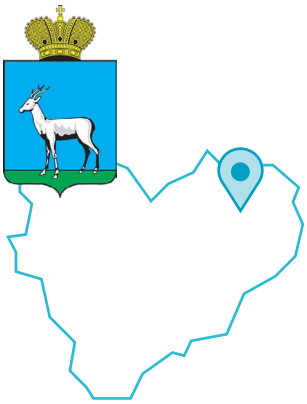


ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как создать систему поддержки для соцработников старшего возраста в отдаленных селах?

#Волонтерство #МентальноеЗдоровье

На малых территориях жизнь старшего поколения нередко зависит от помощи соцработников. Проект комплексно поддерживает этих специалистов, чтобы они как можно дольше сохраняли профессиональное долголетие, получали удовольствие от работы и заботились о своих подопечных.



ОРГАНИЗАТОР
Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения Северного округа»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Социальные работники старше 50 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Самарская область, Северный округ

ОХВАТ ПРАКТИКИ
350 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать устойчивую систему поддержки и мотивации для социальных работников старше 50 лет, направленную на продолжение их трудовой деятельности в малых селах.

ЗАДАЧИ

- Сохранить и укрепить физическое и ментальное здоровье социальных работников.
- Поддержать эмоциональное благополучие и социальную активность социальных работников.
- Повысить профессиональные компетенции социальных работников.



Галина Пейль,
директор АНО «ЦСОН Северного округа»

В селах забота о старших ложится преимущественно на плечи социальных работников. Со временем их ресурсы истощаются, что повышает риск эмоционального выгорания. Наш проект направлен на поддержку соцработников. Благодаря мероприятиям практики они укрепляют здоровье, распространяют идеи ЗОЖ в своих семьях и мотивируют на активную жизнь подопечных.

МЕХАНИКА

Социальные работники АНО «ЦСОН Северного округа» — это сельские женщины, которые работают в условиях слаборазвитой инфраструктуры малых сел и отсутствия транспортного сообщения. Их ежедневный труд заключается в поддержке старшего поколения и людей с ОВЗ, которым приходится сталкиваться с тяжелыми жизненными ситуациями и эмоциональными переживаниями.

В селе трудно сохранить анонимность — социальные работники находятся у всех на виду и не могут оградить от подопечных свою личную и профессиональную жизнь. Эти факторы зачастую приводят к эмоциональному истощению и профессиональному выгоранию.

Для решения этой проблемы команда АНО «ЦСОН Северного округа» в 2020 году внедрила «Программу сохранения профессионального долголетия социальных работников в возрасте 50+ из малых сел».

Практика помогает специалистам социальной сферы поддерживать высокую мотивацию, чтобы заботиться о людях старшего возраста.

Программа практики включает 4 модуля:

1. **«Мы за знания» — обучение соцработников оздоровительным технологиям работы со старшим поколением.** Специалисты повышают квалификацию по программам: «Социальная работа. Сахарный диабет», «Социальная работа. Деменция. Основы геронтологии и гериатрии». Благодаря полученным знаниям соцработники сохраняют и укрепляют собственное здоровье, проводят на дому с подопечными оздоровительные занятия по адаптивной физкультуре, дыхательной гимнастике, образовательной кинезиологии «Гимнастика мозга», когнитивные тренировки и консультации по правильному питанию. Для соцработников организованы групповые супервизии. Их проводят врачи центральных районных больниц и региональные эксперты.
2. **«Мы за ЗОЖ!» — вовлечение соцработников в оздоровительные мероприятия.** В ЦСОН работает программа «Укрепление здоровья работающих». Ежегодно 287 женщин 50+ регулярно участвуют в мероприятиях по медицинской профилактике и поддержке здорового образа жизни.

3. **«Мы в ресурсе!» — проведение мероприятий по профилактике профессионального выгорания.** Психологи проводят для социальных работников тренинги по профилактике выгорания и сеансы релаксации, визуализации, ароматерапии в специально оборудованной комнате.
4. **«Мы вместе» — вовлечение соцработников в корпоративное добровольчество.** Более 160 сотрудников АНО «ЦСОН Северного округа» — «серебряные» добровольцы, которые ежегодно проводят около 30 районных благотворительных и информационных акций.

Волонтеры помогают своим старшим соседям и делятся с ними знаниями и навыками укрепления здоровья.

Программа сохранения профессионального долголетия помогает снизить дефицит кадров в малых селах. Благодаря мероприятиям проекта уязвимые люди старшего возраста продолжают получать квалифицированную социальную помощь.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Разработка программы укрепления здоровья сотрудников.
- Определение потребностей социальных работников (анкетирование, тестирование).
- Формирование групп участников проекта.
- Создание и тиражирование информационно-методических материалов.

2. Основной (бессрочно):

- Заключение договоров с образовательными организациями и социальными партнерами.
- Проведение программы обучения социальных работников.
- Групповые супервизии соцработников с участием экспертов.
- Реализация мероприятий проекта.

3. Заключительный (бессрочно):

- Оценка результатов.
- Тиражирование практики.
- Определение путей дальнейшего развития практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения и оборудование для проведения мероприятий.
- Транспорт.
- Средства связи ЦСОН и привлеченных социальных партнеров.

Кадровые:

- Психологи.
- Инструктор по северной ходьбе.
- Начальник организационно-методического отдела.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 350 соцработников 50+ стали участниками программы профессионального долголетия за 5 лет.
- 168 соцработников стали «серебряными» добровольцами.
- 287 женщин 50+ регулярно участвуют в мероприятиях для поддержки здорового образа жизни.

Качественные:

- Соцработники обрели мотивацию для трудовой и добровольческой деятельности.
- Участники отметили улучшение эмоционального состояния и общего самочувствия.
- Соцработники начали регулярно заниматься гимнастикой для мозга и улучшили работу когнитивных функций.
- Соцработники повысили профессиональные компетенции.
- Улучшилось качество жизни людей старшего возраста, проживающих в селах.

Проект по повышению правовой грамотности «Правовая Одиссея: путешествие к знаниям»



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как помочь людям старшего поколения разобраться в вопросах права и законодательства?

#МежпоколенческаяСвязь

Слушатели старшего возраста получают начальные теоретические знания о наследственном, гражданском, потребительском и земельном праве. Благодаря практике они осознают важность соблюдения правовых норм и учатся отстаивать свои интересы.



ОРГАНИЗАТОР
Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Пансионат “Серебряный рассвет” им. З. А. Кудиновой»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 55 лет и ученики старших классов

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ульяновская область, Карсунский район, р. п. Языково

ОХВАТ ПРАКТИКИ
520 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Рабочий поселок

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить правовую грамотность старшего поколения и учащихся старших классов, расширить их кругозор.

ЗАДАЧИ

- Организовать игровые занятия и практические тренинги для повышения интереса участников к правовым вопросам.
- Создать условия для развития межпоколенческих связей.
- Помочь участникам обрести самостоятельность в решении правовых вопросов.
- Способствовать социализации людей старшего возраста.

Андрей Лапшов,
юрисконсульт ОГБУСО «Пансионат “Серебряный рассвет” им. З. А. Кудиновой»



Изучение правовых норм и законов может оказаться сложной задачей для старшего поколения. Наша цель — сделать этот процесс понятным и доступным, поэтому занятия проходят в игровой форме. Такой подход позволяет привлечь внимание студентов 55+ и вызвать у них интерес к изучаемой теме. А еще игровой формат помогает лучше усваивать материал.

МЕХАНИКА

Проект «Правовая Одиссея: путешествие к знаниям» помогает людям старшего возраста и учащимся старших классов разобраться в сложных вопросах права и законодательства. **Проект доносит сложные правовые нормы через игровой образовательный процесс. Люди старшего возраста проходят интересное обучение и получают знания для защиты своих интересов.**

Для участников проекта организован цикл занятий, которые проводит юрисконсульт пансионата «Серебряный рассвет» им. З. А. Кудиновой. Уроки проходят в «Серебряном» университете на базе учреждения. Каждый месяц 17 студентов старшего возраста проходят образовательную программу длительностью 10 дней (по 4 занятия в день).

Расписание занятий формируется на основе актуальных запросов слушателей и не имеет постоянного графика.

Образовательная программа включает разные форматы: лекции, мастер-классы, ролевые игры и дискуссии. Во время занятий участники обсуждают реальные жизненные ситуации и проблемы, чтобы лучше понять принципы и нормы права.

В обучение включены следующие методики:

- **Игровые техники:** викторины и соревнования для активного вовлечения участников.
- **Ролевые игры:** отработка сценариев, где участники играют роли адвокатов, судей, истцов, что помогает рассмотреть правовые ситуации с разных точек зрения.
- **Ситуационные задачи:** выполнение заданий, когда участники принимают решения и анализируют последствия своих действий в контексте действующего законодательства.
- **Групповая работа:** взаимодействие между участниками для обмена опытом и знаниями.
- **Обратная связь:** опрос участников после каждого занятия для оценки уровня знаний и выбора тем для следующего урока.

В 2024 году у проекта появилось новое направление — платформа для межпоколенческого взаимодействия. Участниками практики стали старшеклассники местной школы. Они обучаются основам правовых знаний наравне со старшим поколением.

Такое сотрудничество формирует связь между поколениями, позволяет старшим и младшим студентам обменяться ценным опытом.

Проект «Правовая Одиссея: путешествие к знаниям» повысил кругозор участников. Люди 55+ и старшеклассники стали лучше разбираться в сложных вопросах права и законодательства, а также завели новые знакомства.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Определение целевой аудитории и выявление потребности в правовых знаниях.
- Разработка программы занятий.
- Привлечение участников через рекламу в местных сообществах, социальных сетях и во время встреч.
- Формирование групп для занятий.

2. Основной (бессрочно):

- Организация первой встречи для знакомства и обсуждения ожиданий участников от проекта.
- Проведение занятий.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор обратной связи.
- Внесение изменений в программу на основании отзывов, чтобы улучшить результаты обучения.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение с оборудованием для проведения занятий.
- Оргтехника для подготовки раздаточного материала.

Кадровые:

- Сотрудники пансионата.
- Юрисконсульт.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 500 человек старшего возраста прошли обучение с 2021 по 2024 год.
- 20 старшеклассников приняли участие в проекте в 2024 году.
- 360 образовательных мероприятий в игровой форме проведено.
- Более 20 информационных материалов разработано и распространено.

Качественные:

- Совместное обучение укрепило межпоколенческую связь людей старшего возраста и молодежи.
- Участники расширили кругозор и стали лучше разбираться в вопросах права и законодательства.
- Повысился уровень правовой грамотности и безопасности участников проекта.
- Представители старшего поколения расширили круг знакомств.

Школа финансовой грамотности «PROфинансы»



Как повысить финансовую грамотность старшего поколения и людей с инвалидностью?

#Наставничество #Волонтерство

Для старшего поколения курсы «Школы финансовой грамотности» — это возможность разобраться в современных банковских инструментах и начать грамотно распределять денежные средства. Проект помогает повысить финансовую независимость людей 55+ и обеспечить защиту от мошенничества.



ОРГАНИЗАТОР
Автономное учреждение Чувашской Республики «Комплексный центр социального обслуживания населения города Чебоксары» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+) и с инвалидностью

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Чувашская Республика, г. Чебоксары

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1635 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить финансовую грамотность представителей старшего возраста и людей с инвалидностью.

ЗАДАЧИ

- Увеличить количество людей старшего возраста и с инвалидностью, вовлеченных в занятия по финансовой грамотности.
- Обеспечить защиту от мошенничества и повысить финансовую безопасность старшего поколения и людей с инвалидностью.
- Сформировать основы правильного финансового поведения у людей «серебряного» возраста.
- Обеспечить старшим постоянную поддержку и консультации после завершения обучения.

МЕХАНИКА

Деятельность проекта «Школа финансовой грамотности “PROфинансы”» направлена на повышение финансовой грамотности представителей старшего поколения и людей с инвалидностью, посещающих отделения дневного пребывания АУ «КЦСОН г. Чебоксары».

Преподаватели школы проводят обучающие теоретические семинары, практические занятия, интерактивные тренинги, групповые дискуссии и мастер-классы. Также привлекаются сотрудники банковских учреждений, страховых компаний, правоохранительных организаций и юридических фирм.

Слушатели практики 55+ повышают уровень финансовой грамотности. Они учатся принимать взвешенные финансовые решения и ответственно управлять своими деньгами, а также узнают методы защиты от финансового мошенничества.

Обучение в школе бесплатное и носит добровольный характер. По завершении курсов слушателям школы выдается соответствующий сертификат.

Направления работы школы:

- Финансовые права и обязанности, грамотное финансовое планирование.
- Финансовые риски и безопасность.
- Электронный кошелек и как им пользоваться.
- Вклады и карточные продукты для людей пенсионного возраста.
- Правила пользования банкоматами, электронными устройствами и терминалами.
- Виды финансового мошенничества и борьба с ним.



Светлана Милкина,
директор
АУ «КЦСОН г Чебоксары»
Минтруда Чувашии

Люди старшего поколения часто сталкиваются с ограниченным бюджетом и нуждаются в знаниях для эффективного управления своими финансами. «Школа финансовой грамотности» для старшего возраста — это ценный инструмент, позволяющий освоить навыки планирования бюджета, разобраться в банковских продуктах и адаптироваться к меняющимся экономическим условиям.

В ходе реализации практики люди старшего возраста выступают в роли наставников и волонтеров. Их практические знания о финансах, накопленные годами, становятся бесценным активом. Проводятся дни и недели финансовой грамотности, акции на улицах города, в которых задействованы волонтеры центра.

«Серебряные» активисты чувствуют себя востребованными и полезными для общества. Это создает благоприятную атмосферу для обмена знаниями и опытом.

Все программы школы разработаны с учетом возраста и индивидуальных особенностей здоровья слушателей. Создана комфортная обучающая среда, учитывающая особенности восприятия информации людьми старшего поколения. На занятиях применяются видео- и аудиоматериалы, а также интерактивные методы обучения.

В проекте задействованы опытные наставники, способные установить доверительный контакт с участниками.

Во время практических семинаров старшие учатся применять полученные теоретические знания на практике, анализируя собственные финансовые ситуации и индивидуальные финансовые планы.

После завершения обучения кураторы курса и «серебряные» наставники оказывают постоянную поддержку и консультации людям 55+, чтобы помочь им преодолеть возникающие трудности и адаптироваться к изменяющейся финансовой среде.

Такой комплексный подход позволяет участникам практики значительно повысить уровень финансовой грамотности и обрести уверенность в управлении своими финансами.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Анализ текущей финансовой грамотности целевой аудитории.
- Проведение опросов для определения уровня знаний и выявления существующих пробелов.
- Разработка программы обучения.
- Составление календарно-тематического плана.

2. Основной (бессрочно):

- Создание образовательных материалов: буклетов, презентаций и онлайн-курсов, адаптированных под соответствующую возрастную группу и уровень знаний.
- Организация и проведение лекций, практических занятий и семинаров.
- Привлечение социальных партнеров.

3. Заключительный (1 месяц):

- Мониторинг и оценка результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий.
- Компьютерное оборудование и материалы для проведения занятий.

Кадровые:

- Сотрудники КЦСОН и организаций-партнеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 1635 человек старшего возраста получили сертификаты «Школы финансовой грамотности» с 2022 по 2024 год: в 2022-м — 420, в 2023-м — 600 и в 2024-м — 615 человек.
- На 46% увеличилось количество людей старшего поколения и с ОВЗ, вовлеченных в занятия по финансовой грамотности, за время реализации проекта.
- 85 старших приняли участие во всероссийских и региональных чемпионатах по финансовой грамотности с 2022 по 2024 год.

Качественные:

- Созданы комфортные условия для получения знаний и повышения уровня финансовой грамотности людей старшего возраста и с ОВЗ.
- Участники практики становятся ежегодными призерами региональных этапов Всероссийского чемпионата по финансовой грамотности.
- У старшего поколения сформировалось правильное финансовое поведение, повысилась финансовая грамотность и снизилась уязвимость перед мошенническими схемами.
- В рамках практики старшему поколению обеспечиваются поддержка и консультации после завершения обучения.
- Участники проекта расширили круг знакомств.

Компьютерная грамотность #По_шагам



Как помочь людям старшего возраста преодолеть неуверенность при работе на компьютере?

Проект направлен на обучение людей старшего возраста работе на компьютере. Программа включает освоение ПК, социальных сетей, госуслуг и интернет-безопасности. Для каждого участника предусмотрен индивидуальный подход.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система №2» (Скороднянская земская библиотека)

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, желающие обучиться владению компьютером и онлайн-сервисами

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Белгородская область, с. Скородное

ОХВАТ ПРАКТИКИ
24 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 1 года

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь старшему поколению освоить компьютерную грамотность и научиться безопасно пользоваться интернет-сервисами.

ЗАДАЧИ

- Оборудовать компьютерный класс.
- Разработать программу обучения основам компьютерной грамотности с учетом особенностей целевой группы.
- Привлечь старшее поколение и людей с ОВЗ к занятиям в компьютерном классе.
- Помочь людям старшего возраста преодолеть страх перед техникой, научить новой терминологии.
- Повысить уверенность в себе у людей 55+ и с инвалидностью.

МЕХАНИКА

Проект «Компьютерная грамотность #По_шагам» направлен на обучение людей старшего возраста и с ОВЗ основам работы с компьютером.

Перед стартом практики специалисты библиотеки провели опрос среди читателей зрелого возраста, чтобы выявить их потребности. По результатам опроса 24 человека выразили желание получить навыки работы на компьютере. Для подготовки участников к процессу обучения была проведена мотивационная работа: организованы беседы и консультации, направленные на формирование уверенности в том, что освоение новых знаний возможно в любом возрасте. Это позволило создать позитивный настрой и снизить психологический барьер перед началом занятий.

Занятия организованы в читальном зале библиотеки, где оборудовано пространство для размещения 6 рабочих мест с учетом мер безопасности. Обучение проводится специалистами библиотеки на безвозмездной основе. Группы формируются из 6 человек, что позволяет обеспечить индивидуальный подход к каждому участнику. Занятия продолжительностью 1 час проходят 1 раз в неделю. Программа включает освоение базовых навыков работы с компьютером, использование электронной почты, социальных сетей, форумов и порталов государственных услуг. Особое внимание уделяется вопросам интернет-безопасности, что помогает участникам избежать мошеннических действий в Сети.

Формат обучения сочетает теоретические и практические занятия с акцентом на практическое применение полученных знаний.

Юлия Голотовская,
заведующая библиотекой МБУК «ЦБС №2» Губкинского городского округа (Скороднянская земская библиотека)



Проект «Компьютерная грамотность #По_шагам» открыл новые возможности для людей старшего возраста и с ОВЗ, сделав их жизнь удобнее и ярче. Участники не только освоили компьютер, но и нашли друзей. В планах — обучить волонтеров-старшеклассников и привлечь спонсоров для обеспечения нуждающихся современными гаджетами.

Участники с разным уровнем начальной подготовки получают индивидуальные задания: от освоения базовых функций компьютера до выполнения более сложных задач. На начальном этапе работы особое внимание уделяется преодолению страха перед техникой и привыканию к новой терминологии.

Участники практики освоили навыки работы на компьютере и безопасного использования онлайн-сервисов. Проект получил поддержку жителей, что позволило набрать новую группу и подать заявку на грантовую поддержку для дальнейшего развития инициативы.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Создание рабочей группы для проведения занятий и работы над проектом.
- Подготовка места для проведения занятий.
- Разработка образовательного плана работы.
- Разработка образовательной программы.
- Распространение рекламы или проведение акции по привлечению в образовательную группу.

2. Основной (10 месяцев):

- Проведение групповых теоретических занятий.
- Проведение индивидуальных занятий.
- Закрепление знаний, а именно проведение практических тестов.

3. Заключительный (1 месяц):

- Подведение итогов и проверка качества полученных знаний.
- Проведение опроса обучающихся об их впечатлениях и успехах.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Ноутбуки, компьютер, мышки беспроводные, программное обеспечение, интернет, столы и стулья, проектор, расходные материалы.

Кадровые:

- Библиотекарь.
- IT-специалист.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 24 участника освоили работу за компьютером.
- 12 теоретических занятий проведено.
- 12 практических занятий проведено.
- 30 индивидуальных занятий проведено.

Качественные:

- Участники проекта могут теперь дистанционно решать многие задачи: пользоваться государственными услугами, находить информацию.
- Люди старшего возраста и с инвалидностью стали более уверенно использовать возможности цифровой техники.

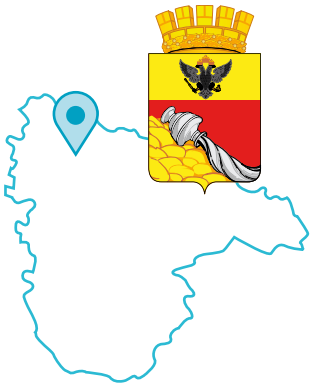
Кадры без границ



Как предприятию проявить заботу о своих сотрудниках старшего возраста?

#Наставничество #МежпоколенческаяСвязь

Проект направлен на поддержку сотрудников центра в возрасте 50+ с помощью организации оздоровительных, корпоративных, социальных и профессиональных мероприятий, а также профилактики выгорания.



ОРГАНИЗАТОР
Бюджетное учреждение Воронежской области «Центр комплексной реабилитации инвалидов “Семь ступеней”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Сотрудники центра в возрасте 50+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Воронежская область, г. Воронеж

ОХВАТ ПРАКТИКИ
75 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать профессиональной самореализации и вовлеченности в общественную жизнь сотрудников в возрасте 50 лет и старше.

ЗАДАЧИ

- Сформировать условия для продолжения активной трудовой деятельности людей 50+.
- Дать сотрудниками старшего возраста возможность поделиться своим жизненным опытом с молодыми.
- Поддержать эмоциональное и физическое здоровье старшего поколения.
- Создать комфортные психологические условия для работы с регулярным повышением квалификации людей 50+.



Ирина Гринева,
директор БУ ВО «ЦКРИ “Семь ступеней”»

В нашем центре опыт старшего поколения соединяется с энергией молодых, и вместе мы меняем жизни людей с инвалидностью. Благодаря программе «Кадры без границ» мы создали уникальную среду, где каждый сотрудник независимо от возраста может развиваться, делиться опытом и заботиться о своем здоровье, и обязательно продолжим развивать эту практику.

МЕХАНИКА

Социальная программа «Кадры без границ» БУ ВО «ЦКРИ “Семь ступеней”» направлена на создание условий для поддержки сотрудников в возрасте 50 лет и старше, обеспечивая их комфортную трудовую деятельность и профессиональное развитие.

Программа реализуется через 5 ключевых модулей, каждый из которых решает конкретные задачи.

Оздоровительный модуль направлен на сохранение физического здоровья сотрудников. В рамках этого направления организуются регулярные профилактические осмотры, предоставляются льготные путевки в санатории как сотрудникам, так и членам их семей.

Для поддержания активного образа жизни заключено соглашение о сотрудничестве с медицинскими учреждениями, включая Воронежский областной клинический центр общественного здоровья.

Проводятся мероприятия по профилактике заболеваний, пропаганде здорового питания, физической активности и отказу от вредных привычек. Кроме того, сотрудники имеют доступ к спортивным объектам.

Корпоративный модуль укрепляет командный дух и способствует неформальному общению. Организуются совместные выезды на природу, экскурсии по историческим и культурным местам Воронежа и области, а также праздничные мероприятия. Эти активности позволяют сотрудникам расширить круг общения, укрепить эмоциональные связи и сформировать чувство причастности к коллективу. Особое внимание уделяется вовлечению сотрудников в подготовку мероприятий, что способствует творческой самореализации.

Социальный модуль обеспечивает материальную поддержку и социальные гарантии. Члены профсоюза получают помощь в сложных жизненных ситуациях, юбилейные выплаты и дисконтные карты, дающие скидки в более чем 300 организациях-партнерах. Это создает чувство защищенности и стабильности, что позволяет сосредоточиться на профессиональной деятельности.

Профессиональный модуль направлен на развитие компетенций и поддержание актуальности знаний. Сотрудники проходят обучение компьютерной и финансовой грамотности, повышают квалификацию на курсах, организованных работодателем.

Активно поддерживается участие в конференциях, семинарах и круглых столах. В информационно-библиотечном центре представлен широкий фонд литературы, включая профессиональные, художественные и духовные издания, доступные для всех сотрудников.

Модуль профилактики профессионального выгорания помогает сохранить психологическое здоровье. Индивидуальные консультации с психологами центра позволяют справиться с эмоциональным истощением, особенно у сотрудников, работающих с людьми с инвалидностью и участниками СВО. Это направление способствует поддержанию высокого уровня мотивации и качества работы.

Практика «Кадры без границ» формирует условия для продолжения активной трудовой деятельности, передачи опыта молодым специалистам и сохранения баланса между поколениями в коллективе. Благодаря этому подходу сотрудники старшего возраста остаются востребованными, продуктивными и социально активными.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

› Разработка мероприятий социальной программы корпоративной поддержки БУ ВО «ЦКРИ “Семь ступеней”» «Кадры без границ».

2. Основной (9 месяцев):

› Реализация мероприятий социальной программы корпоративной поддержки БУ ВО «ЦКРИ “Семь ступеней”» «Кадры без границ».

3. Заключительный (1 месяц):

› Анализ результатов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

› Информационно-библиотечный фонд организации.

› Привлечение к реализации практики организаций — сетевых и социальных партнеров.

Кадровые:

› Первичная профсоюзная организация.

› Специалист по кадрам.

› Отделение социально-психологической реабилитации.

› Отделение профессиональной реабилитации.

› Отделение социально-медицинских услуг (со стационаром).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

› 75 сотрудников старшего возраста вовлечены в практику.

› На 100% увеличена вовлеченность сотрудников в возрасте 50+ в профессиональные и корпоративные мероприятия.

› На 100% увеличилось количество сотрудников, участвующих в конференциях, круглых столах и других мероприятиях.

› На 100% расширились внешние коммуникации сотрудников в возрасте 50+.

Качественные:

› Повысились профессиональные компетенции сотрудников в возрасте от 50 лет.

› Созданы условия для успешной передачи трудового опыта между представителями разных поколений.

Инновации для активной жизни



Как помочь старшему поколению в социализации и освоении новых навыков?

#МентальноеЗдоровье

Практика помогает социальной реабилитации и абилитации старшего поколения и людей с ОВЗ. Участники осваивают цифровые технологии, активно проводят время, общаются и реализовывают творческие способности. Интерактивные занятия разнообразили досуг и дневную занятость.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Азнакаевский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+) и с инвалидностью, проживающие в доме-интернате и проявляющие интерес к новым знаниям

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Татарстан, Азнакаевский район, пгт Актюбинский

ОХВАТ ПРАКТИКИ
108 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные, собственные и грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
12 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для социализации представителей старшего поколения и людей с инвалидностью.

ЗАДАЧИ

- Приобщить людей старшего возраста к современным информационным системам.
- Использовать для проведения занятий новые методики, интерактивное и компьютерное оборудование.
- Расширить социальное пространство старшего поколения и создать условия для активного времяпрепровождения, общения, творчества и самовыражения.
- Помочь проживающим в доме-интернате восстановить физические, интеллектуальные и психические функции, утраченные в результате заболеваний.
- Привлечь внимание общественности к теме повышения компьютерной грамотности людей зрелого возраста.

МЕХАНИКА

Мероприятия практики направлены на социальную адаптацию старшего поколения и маломобильных групп населения, проживающих в доме-интернате, к современной информационной среде.

Благодаря новым знаниям получатели социальных услуг самостоятельно пользуются сенсорным и интерактивным оборудованием, компьютером, смартфоном, ресурсами сети Интернет.

Анастасия Кравченко,
специалист по социальной работе ГАУСО «Азнакаевский дом-интернат для престарелых и инвалидов»



В Азнакаевском доме-интернате реализованы инновационные подходы к организации обучающего и игрового процесса для старшего поколения и людей с инвалидностью. Наши проживающие с удовольствием осваивают интерактивные технологии. Их глаза горят интересом к обучению! Старшие просят установить на смартфоны программы для тренировки мозга.

Люди 55+ осваивают портал государственных услуг, посещают любимые сайты, читают книги, смотрят новости и фильмы, посещают виртуальные музеи. А также в реальном времени обмениваются письменными сообщениями с близкими и родными.

В рамках проекта внедрены инновационные подходы работы с людьми старшего возраста и с инвалидностью. На занятиях применяется новое интерактивное оборудование для повышения реабилитационного потенциала проживающих, а также их познавательной и творческой активности.

Специалисты дома-интерната проводят интерактивные мероприятия и занятия по социальной реабилитации и абилитации по направлениям:

- Виртуальный туризм.
- Литературная гостиная.
- Музыкотерапия.
- Образовательные ресурсы для людей старшего возраста.
- Планета Интернет.
- Развивающие игры.

Компьютерные технологии позволяют специалистам учреждения оживить, разнообразить и наглядно представить материал.

Занятия повышают работоспособность головного мозга, стимулируют мыслительные функции, корректируют когнитивные дисфункции старшего поколения и развивают мелкую моторику рук. А также способствуют снижению психоэмоционального напряжения и профилактике утомляемости.

Интерактивная доска применяется в следующих форматах работы:

- Рисование электронной ручкой: создание на электронном устройстве различных образов, решение творческих задач.
- Демонстрационный экран: показ виртуальных экскурсий, презентационных материалов, иллюстраций, видеофильмов и проведение караоке.
- Сенсорный монитор: решение определенных задач через касания ладонью экрана.

Инновационные занятия помогают людям старшего возраста комфортно осваивать необходимые цифровые навыки, постепенно уменьшая страх перед современными технологиями. Комплексный подход позволяет участникам практики обрести уверенность в своих силах.

Мероприятия проекта освещаются в СМИ с целью привлечь внимание общественности к теме повышения компьютерной грамотности старшего поколения и людей с инвалидностью.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (12 месяцев):

- Формирование рабочей группы из специалистов учреждения.
- Подготовка информационных ресурсов и подбор методических материалов.
- Обеспечение материально-технической базы для реализации практики.
- Формирование целевой группы из числа получателей социальных услуг учреждения.
- Составление и утверждение календарно-тематического плана.
- Информирование получателей социальных услуг о проекте.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение индивидуальных и групповых занятий на компьютерном, интерактивном и сенсорном оборудовании.
- Информационное сопровождение проекта.

3. Заключительный (1 месяц):

- Опрос и заполнение анкет обратной связи.
- Мониторинг и оценка результатов практики.
- Определение перспектив дальнейшего развития.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для компьютерного класса.
- Компьютерное оборудование, оргтехника, мебель.

Кадровые:

- Специалисты по социальной работе, воспитатели, психологи, работающие в учреждениях социального обслуживания населения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 108 человек старшего возраста и с инвалидностью приняли участие в практике в 2024 году.
- 70 проживающих дома-интерната охвачены занятиями на интерактивном оборудовании.
- 12 проживающих дома-интерната в процессе занятий приобрели себе смартфон или ноутбук.
- 10 участников проекта установили постоянные социальные связи и общаются с близкими посредством видеозвонков.

Качественные:

- Созданы благоприятные условия для продуктивного обучения, самореализации и увеличения социальной активности проживающих дома-интерната.
- Участники проекта освоили цифровые навыки благодаря применению интерактивного оборудования и новых методик обучения.
- У старшего поколения наблюдается устойчивая познавательная активность и отмечено улучшение когнитивных функций.
- Люди старшего возраста и с ОВЗ улучшили ментальное здоровье и повысили качество жизни.

Мастерская «серебряных» лидеров



Как поддержать инициативных людей старшего возраста в создании и развитии собственных клубных проектов?

#Наставничество #Сообщества

Практика помогает активным людям старшего возраста развивать лидерские качества, создавать собственные инициативы для старшего поколения. Участники проходят обучение, получают методическую поддержку и участвуют в формировании сообщества «серебряных» лидеров.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Активные люди старшего возраста, готовые реализовывать собственные инициативы

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Москва

ОХВАТ ПРАКТИКИ
110 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Раскрыть лидерский потенциал и поддержать инициативы людей старшего возраста через обучение, сопровождение и развитие клубных проектов.

ЗАДАЧИ

- Сформировать у участников понимание собственных ресурсов и целей развития во второй половине жизни.
- Развить у них лидерские качества и субъектность в новых социальных условиях.
- Сформировать у участников навыки партнерского взаимодействия с общественными и бизнес-структурами.
- Поддержать создание новых клубов активного долголетия в регионах.
- Обеспечить тиражирование лучших практик для людей старшего возраста.

МЕХАНИКА

Практика направлена на развитие инициативных и активных людей старшего возраста, готовых становиться лидерами клубов, создавать собственные проекты и оказывать влияние на городскую повестку.

Задача проекта — усилить лидерский потенциал человека, дать ему инструменты для самореализации и поддержать идеи представителей старшего поколения. Программа реализуется в Москве с 2024 года и в 2025 году будет масштабирована в другие регионы.

В основе — опыт действующих «серебряных» лидеров проекта «Московское долголетие», уже открывших авторские клубы.

На базе Московского городского педагогического университета и Московского института психоанализа для них была разработана образовательная программа «Интеллектуальный клуб. Клубная работа. Мастерская “Лидер”», включающая тренинги, сессии, интерактивные практические занятия. Каждый участник программы проходил персональное тестирование, которое позволило выявить его сильные стороны и определить индивидуальный маршрут развития по результатам обучения.

В пилотной группе прошли обучение 120 лидеров клубов, успешно завершили программу 110 человек. По итогам:

- 97% участников планируют применять полученные знания в работе.
- У 57% повысилась уверенность в себе.
- У 42% снизился уровень тревожности.
- 68% отметили важность деятельности клуба для горожан.

Наталия Шевелева,
заведующая кафедрой педагогических технологий непрерывного образования ГАОУ ВО МГПУ



«Мастерская “серебряных” лидеров» в первую очередь дает старшему поколению ощущение опоры — на себя, на сообщество, на новые навыки и знания. Прямо на занятиях рождаются идеи, которые становятся новыми проектами: клубами, концертами, художественными выставками или сборниками стихов.

Программа помогает не только развивать личные качества, но и выстраивать партнерские связи с общественными организациями и бизнесом, запускать и усиливать клубные проекты.

Масштабирование практики в регионы предполагается через следующий механизм:

- «Серебряный» университет МГПУ создаст оцифрованные учебно-методические материалы (видеоуроки, мастер-классы и тренинги) для организации самостоятельного обучения по программе «Мастерская “серебряных” лидеров» участниками старшего возраста.
- Участники получат рабочие тетради для занятий и чек-листы для проектной работы.
- Для 10 лучших выпускников будет организована стажировка в «Серебряном» университете МГПУ для обмена опытом с уже действующими «серебряными» лидерами.
- По итогам обучения предполагается, что выпускники смогут создать новые клубы и развить существующие инициативы.

Примеры проектов участников:

- Клуб «Леди нашего времени» — площадка для общения, творчества и вдохновения, посвященная стилю, моде и женственности. Участницы создают образы, смотрят дефиле, концертные программы и развивают свой клуб в форматах «Академии леди» и «Модного салона».
- Клуб «Нескучная классика» — концертно-просветительская программа с живой музыкой, вокалом и историческим контекстом. Лидер клуба также участвует в проекте «Модная Русь», создавая коллекции костюмов, представляющих культурное наследие России, и побеждая на международных конкурсах.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Разработка образовательной программы и методических материалов.
- Подбор и обучение тьюторов, менторов.
- Формирование критериев отбора и дизайна входного собеседования.
- Определение менторов среди «серебряных» лидеров и вовлечение их в проект.
- Разработка модели послекурсового сопровождения участников.

2. Основной (3 месяца):

- Прием заявок и проведение входных собеседований.
- Предоставление участникам доступа к учебным материалам.
- Организация открытых образовательных событий для участников.
- Курирование процесса обучения.
- Помощь участникам в создании прототипов клубов, подбор менторов.

3. Заключительный (1 месяц):

- Организация послекурсового сопровождения и стажировок для лучших выпускников.
- Сбор обратной связи, аналитика результатов.
- Обновление и доработка программы на основе обратной связи.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Образовательная платформа для размещения материалов.
- Помещения для очных тренингов и сессий.
- Методические комплекты (видео, тетради, чек-листы).
- Техническое оснащение (проекционное, звук, связь).

Кадровые:

- Тренеры и модераторы программы.
- Методисты и разработчики обучающих материалов.
- Координаторы стажировок и сопровождения.
- Менторы выпускников — действующие «серебряные» лидеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Региональные государственные организации и бизнес-структуры получили банк готовых к воплощению идей, уже обеспеченных кадрами.
- 110 выпускников успешно завершили обучение.
- 97% выпускников будут использовать полученные знания при реализации собственных клубов.

Качественные:

- Участники практики сформировали собственную идентичность в новых социальных условиях.
- Участники практики повысили качество жизни за счет повышения уверенности в своих силах и расширения социальных связей.

Профессиональное долголетие по-женски



Как помочь женщинам 50+ определить свою траекторию дальнейшего профессионального развития?

#Сообщества

«Профессиональное долголетие по-женски» — это проект для женщин 50+, которые хотят найти работу, сменить профессию или открыть свое дело. Встречи, тренинги и консультации помогают участницам обрести уверенность и выстроить индивидуальный путь профессионального развития.



ОРГАНИЗАТОР
Управление государственного казенного учреждения «Центр занятости населения Республики Татарстан» по Заинскому району

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Женщины старшего возраста, столкнувшиеся с проблемой своей профессиональной реализации

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Татарстан, г. Заинск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
146 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные, спонсорские, грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Продлить профессиональную востребованность женщин старшего возраста как ценных кадров для работодателей.

ЗАДАЧИ

- Создать женское сообщество и место притяжения для женщин для улучшения качества жизни.
- Поддержать трудовую и жизненную активность, вдохновить женщин старше 50 лет дольше быть востребованными на рынке труда.
- Повысить мотивацию женщин старшего возраста к обретению занятости через повышение эмоционального интеллекта (EQ — emotional quotient) и интеллекта жизненной силы (VQ — vitality quotient).
- Помочь женщинам 50+ определить индивидуальную траекторию дальнейшего профессионального развития.
- Способствовать закрытию кадровой потребности работодателей за счет женщин старшего поколения.

МЕХАНИКА

Решение создать практику «Профессиональное долголетие по-женски» обусловлено изменениями на рынке труда: несмотря на общее снижение уровня безработицы, в числе официально зарегистрированных безработных женщин стало заметно больше, особенно среди людей старшего возраста. Низкая мотивация к трудоустройству, нехватка уверенности и ориентиров в новой профессиональной реальности стали вызовами, требующими системного подхода.Так появился женский клуб «Успех по-женски».

Здесь женщины 50+ получают возможность участвовать в образовательных встречах, творческих мастер-классах, тренингах, а также семинарах с успешными женщинами, делящимися своим опытом профессионального и личностного роста.

Встречи проходят в неформальной атмосфере — это позволяет раскрыться каждой участнице, лучше понять свои сильные стороны и выстроить индивидуальный путь профессионального развития.

В рамках практики женщинам оказывают поддержку в трудоустройстве: помогают составить резюме, подготовиться к собеседованию, повысить квалификацию или освоить новую профессию. Также участницам рассказывают о возможностях открытия собственного дела, юридических и финансовых аспектах ведения бизнеса. На мастер-классах и тренингах женщины получают возможность совершенствовать профессиональные компетенции. Кроме того, регулярно проводятся встречи с работодателями в неформальной обстановке, где участницы могут рассказать о себе, узнать о вакансиях и найти работу, соответствующую их интересам и опыту.

Для эффективного взаимодействия в состав совета женского клуба вошли представители бизнеса, образовательных учреждений, социальной сферы и кадровых служб работодателей.



Екатерина Андреева,
начальник управления ГКУ «Центр занятости населения РТ» по Заинскому району

Мы создали этот проект, чтобы поддержать женщин 50+ в поиске новых возможностей. Важно, чтобы каждая из них почувствовала уверенность в себе, увидела перспективы и знала, что опыт и знания ценны. В теплой, дружеской атмосфере мы помогаем участницам найти дело по душе и сделать шаг к профессиональному долголетию.

Но проект не заканчивается после трудоустройства или открытия бизнеса. Женщины могут продолжать участвовать в деятельности клуба, находить новые возможности для самореализации, общаться с единомышленницами и вдохновляться примерами успеха.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Создание совета клуба из женщин, курирующих значимые вопросы для выстраивания дальнейшей работы клуба.
- Определение приоритетных задач, разработка плана работы, создание айдентики клуба.
- Проведение информационной кампании о женском клубе при службе занятости.
- Создание телеграм-канала клуба, группы во «ВКонтакте», чата для общения участниц.
- Выявление целевой аудитории, привлечение участниц в проект.
- Анонс предстоящих мероприятий.

2. Основной (бессрочно):

- Поиск и привлечение партнеров, экспертов, спикеров, тренеров и психологов.
- Организация и проведение мероприятий.
- Освещение прошедших мероприятий в СМИ и социальных сетях.
- Трудоустройство или открытие собственного дела участницами женского клуба.

3. Заключительный (1 месяц):

- Анализ обратной связи участниц женского клуба.
- Анализ эффективности реализации проекта.
- Разработка предложений по совершенствованию работы клуба.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Техническое оборудование.
- Канцтовары.
- Спортивный инвентарь.

Кадровые:

- Специалисты службы занятости.
- Спикеры, психологи, педагоги, тренеры и др.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 146 женщин посетили мероприятия практики, из них 63 смогли устроиться на работу или открыли собственное дело.
- 37 женщин 50+ завершили профобучение.
- 68% участниц клуба смогли реализоваться на рынке труда.
- На 34% сократилась доля женщин старше 50 лет в общей численности безработных женщин в Заинском районе в 2024-м по сравнению с 2023 годом.

Качественные:

- Создан постоянно действующий ресурс по закрытию кадровой потребности для работодателей.
- Женщины старшего возраста получили место для раскрытия своего потенциала и доступ к ресурсам проекта.
- Участницы практики получили полное сопровождение в выбранной траектории развития при содействии центра занятости.
- У женщин 50+ повысился уровень эмоциональной и жизненной энергии.
- Участницы проекта получили импульс для построения новой карьеры или для продолжения развития в имеющейся профессии.

«Азбука интернета» для старшего поколения



Как повысить качество жизни старшего поколения через обучение современным технологиям?

#МежпоколенческаяСвязь

Проект помогает старшему поколению и людям с ограниченными возможностями здоровья приобрести практические навыки работы в интернете, освоить получение государственных и муниципальных услуг дистанционно, расширить круг общения и стать более социально активными.



ОРГАНИЗАТОР
Публичное акционерное общество «Ростелеком»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (50+) и с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Брянск, Волгоград, Вологда, Нижний Новгород, Ставрополь, Тула

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 500 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Регионы России

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни старшего поколения путем обеспечения доступа к современным телекоммуникационным технологиям.

ЗАДАЧИ

- Обеспечить доступность цифровых решений для всех граждан РФ независимо от возраста, места проживания, уровня дохода или социального статуса.
- Облегчить доступ к получению государственных услуг в электронном виде.
- Создать условия для обучения старшего поколения навыкам получения государственных и муниципальных услуг не выходя из дома.
- Способствовать социализации людей старшего возраста.
- Сократить цифровой разрыв между поколениями.

МЕХАНИКА

В 2024 году социальному благотворительному проекту «Азбука интернета» исполняется 10 лет. За это время люди старшего возраста из разных городов и областей нашей страны прошли обучение.

Для старшего поколения разработано образовательное пособие «Азбука интернета» с основами работы на компьютере и в сети Интернет, подготовлены методические рекомендации для преподавателей. Особое внимание было уделено освоению навыков получения государственных услуг не выходя из дома — на сайте gosuslugi.ru.

Все материалы размещены на сайте https://azbukainterneta.ru/, находятся в открытом доступе и предоставляются бесплатно. Программы обучения постоянно дополняются новыми темами, видеоуроками и наглядными пособиями.

В роли преподавателей для учеников «серебряного» возраста могут выступать профессиональные учителя, родственники или волонтеры. Ежегодно проводятся два вебинара, а также обеспечивается постоянная консультационная поддержка в группе «ВКонтакте», что позволяет быть на связи с преподавателями.

Наталья Шушлина,
руководитель проекта
«Азбука интернета»
ПАО «Ростелеком»



«Азбука интернета» помогла старшему поколению освоить компьютер и интернет, получить доступ к порталу госуслуг, начать общение с далекими родственниками. Самой старшей участницей проекта в 2024 году стала 97-летняя жительница Иркутской области Г. Д. Зуборева, которая всего за год освоила оплату услуг ЖКХ через интернет и общение в мессенджерах.

В рамках практики ежегодно проводится конкурс «Спасибо интернету». На конкурс принимаются работы, в которых аудитория в возрасте 50+ рассказывает, как изменилась их жизнь после освоения компьютера и интернета.

Например, о том, как материалы в интернете помогли перестроить дачу, научиться рисовать, организовать выставку или издать книгу.

Участники практики смогли найти могилы родственников, погибших во время Великой Отечественной войны, и давно потерянных друзей детства.

Есть необыкновенно трогательные истории о том, как «Азбука интернета» помогла представителям старшего поколения из дома престарелых стать виртуальными бабушками и дедушками для воспитанников детского дома. Другой пример демонстрирует, как трехлетний внук оказался хорошим учителем для своей бабушки, объяснив ей, как пользоваться смартфоном для просмотра мультиков.

За время обучения люди старшего поколения достигают необходимого уровня практических умений работы на персональном компьютере или смартфоне и используют полученные знания в повседневной жизни.

Цифровые навыки, полученные в проекте «Азбука интернета», помогают старшему поколению стать более самостоятельными и из дома записаться к врачу, оплатить ЖКУ, заказать продукты, приобрести ж/д билет и т. п.

Освоение цифровых коммуникаций, социальных сетей и мессенджеров стало мостиком между поколениями. Теперь бабушки и дедушки могут легко общаться с внуками: писать сообщения, ставить лайки под их фото, участвовать в семейных чатах. Цифровые технологии стирают границы между поколениями.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Поиск помещения для занятий и подключение интернета.
- Поиск преподавателей, привлечение волонтеров к участию в практике.
- Оборудование компьютерных классов, если обучение проводится на компьютерах.
- Информирование представителей старшего поколения о проекте.
- Формирование групп участников с учетом возраста.
- Проведение установочного занятия для выяснения уровня подготовки слушателей.
- Составление программы занятий на основе материалов проекта «Азбука интернета».

2. Основной (бессрочно):

- Проведение индивидуальных и групповых занятий на компьютере или смартфоне.
- Информирование о реализации практики в СМИ.

3. Заключительный (1 месяц):

- Проведение социологических опросов.
- Оценка результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий.
- Компьютерное оборудование.
- Учебные материалы.

Кадровые:

- Преподаватели.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 500 тысяч человек прошли обучение по программе «Азбука интернета» за 10 лет реализации практики, в том числе более 38 тысяч человек в 2024 году.
- Около 20 тысяч человек в месяц посещают сайт проекта «Азбука интернета».
- 36 тысяч человек зарегистрированы на сайте, в том числе около 10 тысяч преподавателей.
- Около 5 тысяч работ ежегодно поступают на конкурс «Спасибо интернету».

Качественные:

- Участники проекта освоили навыки работы в интернете, наладили общение с родственниками и друзьями, увеличили свою социальную активность.
- Освоение соцсетей и мессенджеров позволило старшим говорить на одном языке с внуками и укрепило межпоколенческие связи.
- Участники практики отмечают положительные изменения в своей жизни благодаря интернету и рассказывают об этом в конкурсных работах.
- Люди 50+ научились решать пенсионные вопросы и получать документы онлайн без очередей и дальних поездок в ведомства.
- Представители старшего поколения повысили качество жизни.

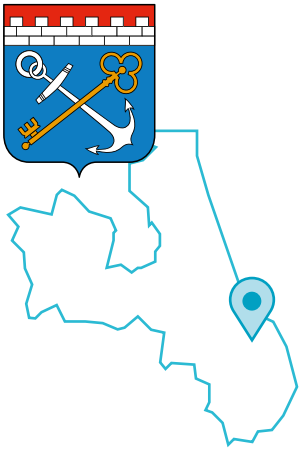
Социально-трудовая реабилитация старшего поколения и людей с ОВЗ



Как повысить качество жизни старшего поколения и людей с ОВЗ через труд и общение?

#МежпоколенческаяСвязь

Проект способствует развитию мотивации к труду и активной жизненной позиции у людей старшего возраста и с инвалидностью. Обучающимся легче адаптироваться в обществе, найти свое место и занятие, что способствует их социализации и улучшению качества жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Ленинградское областное государственное стационарное бюджетное учреждение социального обслуживания «Лодейнопольский специальный дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+) и с инвалидностью (18+)

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ленинградская область, Лодейнопольский муниципальный район, г. Лодейное Поле

ОХВАТ ПРАКТИКИ
40 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обучить людей старшего возраста и с инвалидностью социально-трудовой деятельности и улучшить качество их жизни.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для расширения социального опыта и облегчения процесса интеграции в общество.
- Сформировать знания и умения, необходимые представителям старшего поколения и людям с ОВЗ, для успешной адаптации в социуме.
- Систематизировать представления об управлении домашним хозяйством и выполнении трудовых операций.
- Сформировать систему ценностей, основанных на принципах здорового образа жизни.
- Способствовать развитию у обучающихся мотивации к труду и активной жизненной позиции.

МЕХАНИКА

Программа социально-трудовой реабилитации старшего поколения и людей с ОВЗ направлена на адаптацию участников в обществе и улучшение качества их жизни. В ходе учебного процесса старшие не только получают новые знания, но и делятся своим бесценным жизненным опытом с молодыми участниками проекта.

Программа объединяет 4 модуля:

- **«Формирование мотивации к трудовой деятельности».** Модуль включает в себя занятия, направленные на мотивацию к труду, создание положительной рабочей атмосферы, укрепление команды и достижение коллективных результатов. В рамках занятий проводится подготовка праздничных выставок, посвященных Дню защитника Отечества, Международному женскому дню и Дню Победы. Часть занятий модуля направлена на подготовку и проведение осенней спартакиады, которая способствует развитию физической активности и спортивных навыков.
- **«Лечебно-трудовая мастерская»**. Модуль представляет собой теоретические и практические занятия, связанные с ремесленными навыками. В нем рассматриваются следующие техники: вязание на спицах и крючком, раскрой ткани, вышивка по ткани гладью и крестиком по канве, изготовление деревянных спилов, шлифовка, покрытие поверхности изделий акриловыми лаками и красками, работа с пластичными материалами и составление композиций. Полученные навыки позволят участникам создавать свои собственные вязаные и текстильные изделия, композиции из различных элементов и материалов.



Александр Неуймин,
психолог ЛОГБУ «Лодейнопольский специальный ДИПИ»

Особенность нашего дома-интерната заключается в том, что большинство проживающих — люди с инвалидностью, включая старшее поколение. Участие в образовательном процессе дает им возможность не только приобретать новые навыки, но и совершенствовать уже имеющиеся. Коллективные занятия расширяют кругозор и раскрывают творческий потенциал.

- **«Творческая мастерская».** Модуль дает возможность участникам проекта раскрыть свой творческий потенциал и успешно адаптироваться в обществе. В процессе обучения участники знакомятся с миром живописи, изучают цветовые решения, пластику форм и фактурные особенности, используют различные техники и материалы. Учатся создавать натюрморты из предметов быта и моделировать форму объектов. «Творческая мастерская» способствует не только освоению художественных техник, но и помогает самовыражению через творческую деятельность.
- **«Садово-парковые работы».** Занятия модуля направлены на обучение элементам благоустройства участка территории дома-интерната и правилам ухода за комнатными и садовыми растениями. Программа охватывает все аспекты растениеводства: от базовых принципов ухода за многолетними цветочными, декоративными и плодово-ягодными культурами до организации творческих выставок с демонстрацией изделий, созданных руками проживающих в интернате. В зимний период времени проводятся работы по очистке территории от снега, а в помещении интерната подопечные выращивают рассаду растений. В теплый период, с мая по октябрь, ведется благоустройство цветочных клумб и декоративных посадок.

Команда проекта стремится создать комфортную атмосферу для учебы и творчества, где каждый участник может проявить свой талант и научиться ухаживать за растениями, делая территорию интерната красивой и уютной.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Формирование целей и задач программы.
- Подбор персонала с правом осуществления педагогической деятельности.
- Составление и утверждение программы занятий.
- Получение лицензии на образовательную деятельность.

2. Основной (24 месяца):

- Формирование групп участников с учетом возраста и особенностей здоровья.
- Реализация программы.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор отзывов от участников программы.
- Оценка результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий.
- Садовый инвентарь.
- Материалы для проведения занятий.

Кадровые:

- Руководитель кружка.
- Педагоги-организаторы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 40 человек приняли участие в пилотной работе модулей программы в 2024 году.
- 20 человек зачислены на двухгодичное обучение с 2024 по 2025 учебный год.

Качественные:

- У участников проекта сформировались навыки общения и работы в коллективе.
- Люди 55+ и с ОВЗ получили знания и умения самообслуживания и домоводства, навыки в изобразительном и декоративно-прикладном искусстве.
- Участники практики регулярно становятся победителями и призерами конкурсов.
- У людей старшего возраста и с инвалидностью сформировалось позитивное отношение к жизни и улучшилось психоэмоциональное состояние.
- Все участники программы удовлетворены процессом обучения.
- Представители старшего поколения и люди с ОВЗ повысили качество жизни.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2024



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

15 ПРАКТИК

12 РЕГИОНОВ

272 425 ЧЕЛОВЕК

Спартакиада «Игры долголетия. Жизнелюб»



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как привлечь людей старшего возраста к активному образу жизни?

#Сообщества

Спартакиада «Игры долголетия. Жизнелюб» — это спортивные соревнования, созданные по инициативе мэра г. Казани Ильсура Метшина. Благодаря практике сформировалось дружное сообщество жизнелюбов старшего возраста, которые регулярно занимаются спортом и активно участвуют в жизни города.



ОРГАНИЗАТОР
Мэрия города Казани

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 55 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Татарстан, г. Казань

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 3000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
9 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Развить культуру активного долголетия и привлечь казанцев старше 55 лет к регулярным занятиям спортом.

ЗАДАЧИ

- Вдохновить казанцев 55+ на здоровый образ жизни и укрепить общественное здоровье.
- Способствовать социализации людей старшего возраста и создать сообщество спортивных жизнелюбов.
- Организовать и провести спартакиаду в комфортных для старшего поколения условиях.
- Привлечь ресурсы государственных органов, предпринимателей и других заинтересованных лиц.
- Создать новый формат физкультурно-оздоровительного досуга для старшего поколения в Казани.
- Сформировать мотивационную систему, чтобы вовлечь в проект больше людей 55+.

МЕХАНИКА

Спартакиада «Игры долголетия. Жизнелюб» — это спортивные соревнования для казанцев старше 55 лет. Практика создана по инициативе мэра г. Казани Ильсура Метшина в 2023 году как продолжение городского социального проекта для старшего поколения «Жизнелюб».

Спартакиада проводится для укрепления общественного здоровья и создания дружного сообщества жизнелюбов. Спортивное мероприятие — часть муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в г. Казани». Проект работает при поддержке мэрии города.

Спартакиада проводится в 2 категориях: спортсмены и любители. К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины старше 55 лет, у которых есть:

- Медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.
- Договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.
- Регистрация по месту жительства в г. Казани.

В сезоне спартакиады 2023/24 года были проведены состязания по 10 дисциплинам: настольному теннису, шахматам, плаванию, северной ходьбе, волейболу, футболу, лыжным гонкам, дартсу, бегу, а также Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.



Ильсур Метшин,
мэр Казани

«Игры долголетия. Жизнелюб» — это не только соревнования, но и пространство для новых возможностей: общения, знакомств, самореализации и побед. Мы видим, что в рамках игр сформировалось большое сообщество активных и влюбленных в жизнь людей. Значит, наша работа ведется в правильном направлении. Активное долголетие казанцев — наш приоритет на долгие годы.

Соревнования проходят в 2 этапа:

- Районный этап. Состязания в 7 районах города. Участники, занявшие первые 3 места в каждой дисциплине, проходят в финальный городской этап.
- Финальный городской этап. Победители районного этапа соревнуются между собой.

Состязания проводятся на профессиональных спортивных объектах Казани. Тренировки по подготовке участников к играм проходят в благоустроенных парках и на спортивных площадках города.

Чтобы вовлечь в проект как можно больше людей старшего возраста, авторы практики разработали мотивационную программу «Бонусы за спорт». Финалисты и победители практики награждаются бесплатным участием в культурно-досуговых мероприятиях.

Спартакиада заканчивается парадом участников игр, финальным вручением переходящего кубка и награждением сильнейших спортсменов старшего поколения. Все финалисты и победители получают уникальные медали, кубки, грамоты и памятные подарки с символикой города.

В сезоне 2023/24 года участниками спартакиады стали более 3 тысяч жителей из 7 районов Казани. Абсолютным победителем стал Вахитовский район.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (9 месяцев):

- Разработка проекта и графика спартакиады.
- Определение поставщиков и партнеров проекта.
- Составление графика и порядка отчетности по мероприятиям.
- Проведение деловых встреч с поставщиками и партнерами проекта, распределение задач на сезон.
- Формирование ответственного актива спартакиады, отвечающего за сбор и информирование участников.
- Проведение информационной кампании: выступления на телевидении, информирование жителей в социальных сетях, работа с городскими сообществами, размещение афиш проекта в общественном транспорте, поликлиниках, на информационных стендах жилых домов, культурных и спортивных объектов.

2. Основной (7 месяцев):

- Проведение соревнований спартакиады на районных и городских этапах.
- Вручение переходящего кубка победителя и проведение парада участников игр.

3. Заключительный (1 месяц):

- Анализ эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

Материально-технические:

- Городские объекты и оборудование для проведения спортивных мероприятий.
- Грамоты, кубки, медали и призы участникам проекта.

Кадровые:

- Директор спартакиады.
- Спортивные организаторы из 7 районов города.
- Оператор горячей линии.
- Мандатная комиссия: 3 человека.
- Судейская бригада.
- Медицинская бригада.
- Дизайнер проекта и контентмейкер.
- Менеджер социальных сетей.
- Статист соревнований (спортивный аналитик).
- Фотограф и видеограф.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 3 тысяч жителей Казани приняли участие в соревнованиях спартакиады в 2023–2024 годах.
- Более 30 объектов города и 10 организаций задействованы в проекте.
- Более 1 тысячи наградных медалей вручено.
- 97% участников довольны спартакиадой и считают, что «Игры долголетия. Жизнелюб» повысили качество их жизни.

Качественные:

- Люди старшего возраста избавились от чувства одиночества и стали частью сообщества жизнелюбов.
- Улучшилось состояние здоровья участников благодаря занятиям спортом.
- Активное долголетие стало нормой для участников спартакиады и их семей.
- Разработана мотивационная программа «Бонусы за спорт».

Оздоровительный обучающий проект «Управляй своим здоровьем»

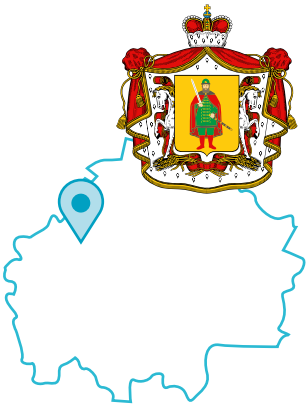


ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как обучить людей старшего возраста основам здорового образа жизни?

#Волонтерство #Сообщества

Профессорско-преподавательский состав медицинского университета проводит занятия для старшего поколения. Участники проекта узнают о профилактике хронических неинфекционных заболеваний, осваивают комплексы физических упражнений и принципы активного долголетия.



ОРГАНИЗАТОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старше 55 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Рязанская область, г. Рязань

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста, популяризировать здоровый образ жизни и профилактику различных заболеваний.

ЗАДАЧИ

- Обучить участников тематическим комплексам двигательной активности и укрепить здоровье людей старшего возраста.
- Создать условия для социализации старшего поколения.
- Сформировать сообщество людей 55+ для пропаганды здорового образа жизни среди сверстников.
- Наладить сотрудничество с медицинскими организациями, службами социальной защиты населения и местными сообществами для привлечения участников.
- Создать новый формат информационно-профилактической работы для старшего поколения в Рязани.

МЕХАНИКА

Оздоровительный обучающий проект «Управляй своим здоровьем» — это большая образовательная программа для жителей Рязани старше 55 лет.

С 2023 года команда профессорско-преподавательского состава ведущих кафедр ФГБОУВО «РязГМУ имени академика И. П. Павлова» проводит обучение, которое помогает старшему поколению дольше жить и сохранять активность.

Лекции проходят еженедельно в кампусе университета. План обучающего цикла включает интересные и актуальные темы, ориентированные на слушателей старшего возраста. Спикеры рассказывают участникам об основных хронических неинфекционных заболеваниях и способах их профилактики.

Старшее поколение получает знания по основам здорового образа жизни — слушатели учатся поддерживать хорошее физическое и психическое состояние.



Елена Максимцева,
начальник управления непрерывного образования и трудоустройства выпускников ФГБОУВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова» МЗ РФ

Мы следуем третьей миссии нашего университета — меняем жизни людей в регионе к лучшему, укрепляем их здоровье и передаем им знания о способах профилактики хронических неинфекционных заболеваний. В будущем мы хотим создать образовательные группы в разных районах Рязанской области и сделать наши занятия доступными для всего региона.

Люди старшего возраста могут подать заявку на обучение через:

- Кол-центр — запись, маршрутизация, консультации участников.
- Мобильное приложение — региональная платформа с модулем «Активное долголетие».
- Сайт «Активное долголетие — Здоровая Рязань».
- Официальный сайт ФГБОУВО «РязГМУ имени академика И. П. Павлова».
- Официальные группы вуза в социальных сетях и мессенджеры.

Во время обучения слушатели могут задавать вопросы по теме образовательного цикла, делиться своим мнением, обсуждать с другими участниками свои достижения и трудности.

В проект вовлечены участники студенческого движения «Волонтеры-медики». Они готовят к каждому занятию комплексы двигательной активности, интересные факты по теме лекции, различные викторины. В ходе занятий слушатели учатся техникам дыхательной и когнитивной гимнастики, общеукрепляющим упражнениям, северной ходьбе и другим оздоровительным практикам. На постоянной основе в проекте принимают участие 50 волонтеров.

За несколько лет работы авторы практики масштабировали проект. Сейчас занятия проводятся не только в кампусе университета, но и в городских парках, больницах, учреждениях социальной сферы. Проект «Управляй своим здоровьем» — участник всех общегородских мероприятий для жителей г. Рязани.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Определение актуальных тем для обучения старшего поколения.
- Создание презентаций, обучающего контента.
- Подготовка раздаточного материала: брошюр и листовок.
- Определение пошагового плана каждого занятия.
- Информирование участников.

2. Основной (бессрочно):

- Организация и проведение образовательных мероприятий.

3. Заключительный (бессрочно):

- Сбор обратной связи.
- Анализ анкет обратной связи и разработка личных рекомендаций для слушателей.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения и площадки для проведения занятий.
- Оборудование для демонстрации презентаций: компьютер, видеопроектор.
- Раздаточный материал.

Кадровые:

- Сотрудники ФГБОУВО «РязГМУ имени академика И. П. Павлова».
- Добровольцы движения «Волонтеры-медики».

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 1000 человек старшего возраста стали участниками проекта с 2023 года.
- 50 студентов движения «Волонтеры-медики» задействованы в проекте.

Качественные:

- Сформировалось сообщество людей старшего возраста, поддерживающих ЗОЖ.
- Участники делятся информацией о профилактике заболеваний и сохранении здоровья со сверстниками.
- Налажено взаимодействие с медицинскими организациями региона и службами социальной защиты населения.
- Участники повысили физическую активность и улучшили самочувствие.
- Студенты старшего возраста завели новых друзей и продолжают общение вне проекта.

Здорово быть здоровым!



Как сформировать позитивное отношение к ЗОЖ, сохранить и укрепить здоровье старшего поколения?

Практика дает возможность старшему поколению и людям с инвалидностью укрепить здоровье, не оставляя надолго свои дома и семьи. Оздоровительные программы помогают улучшить физическое и эмоциональное состояние, увеличить социальную активность и расширить круг общения.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Буденновский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (65+) и с инвалидностью (18+)

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ставропольский край

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1200 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Край

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные, собственные и спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья старшего поколения.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для улучшения качества жизни людей старшего возраста и с инвалидностью.
- Привлечь старшее поколение и людей с ОВЗ к здоровому образу жизни.
- Разработать оздоровительные программы и создать условия для их реализации.
- Организовать транспорт для доставки жителей сельской местности старше 65 лет в отделение для прохождения оздоровительных процедур.

МЕХАНИКА

Практика «Здорово быть здоровым!» в рамках социально-оздоровительных мероприятий стартовала в 2015 году и успешно работает в настоящее время. Специалисты отделения разрабатывают оздоровительные курсы для представителей старшего поколения и людей с ОВЗ.

Программа оздоровительных процедур включает:

- Медицинский и аппаратный массаж.
- Дарсонвализацию.
- Оксигенотерапию.
- Грязелечение.
- Физиотерапевтические процедуры.
- Комплекс лечебной гимнастики.
- Обучение технике скандинавской ходьбы.

Проект реализуется в Ставропольском крае. Для жителей сел старше 65 лет и с инвалидностью организована бесплатная транспортировка в отделение для прохождения оздоровительного курса, продолжительность которого 10 рабочих дней.

С посетителями работают квалифицированные специалисты по индивидуальным планам. Каждый участник программы ежедневно получает комплекс услуг, включающий социально-оздоровительные, социально-психологические и социально-педагогические направления. Благополучатели активно участвуют в культурно-массовых мероприятиях и праздниках, организуемых отделением.

За время реализации практики не было ни одного отрицательного отзыва от участников программы.

Ольга Морозова,
заведующая социально-оздоровительным отделением ГБУСО «Буденновский КЦСОН»



В нашем отделении царит спокойная и дружелюбная атмосфера. Нет изматывающих очередей. Для старшего поколения оздоровительный курс — это возможность улучшить здоровье и научиться заботиться о себе. Доказательством эффективности практики мы считаем стремление наших посетителей проходить оздоровительный курс снова и снова.

На старте проекта потребовалась масштабная информационная кампания: встречи с сельскими жителями на массовых мероприятиях, презентации в городских микрорайонах, распространение печатных материалов, публикации в СМИ и на сайте центра.

Сегодня главной рекомендацией для курса стали личные отзывы тех, кто уже прошел оздоровление. Их положительный опыт является лучшей рекламой для новых участников.

Большинство людей после оздоровительной программы отмечают существенное улучшение как физического состояния, так и эмоционального фона.

На профессионально организованных занятиях у старших появляются новые интересы и повышается уверенность в себе.

Посетители оздоровительного курса активно вовлекаются в клубную деятельность отделения. А для представителей старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья это возможность расширить круг общения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Проведение мониторинга среди представителей старшего поколения и людей с инвалидностью для выявления ключевых запросов.
- Разработка индивидуальных программ оздоровления с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья участников.
- Закупка необходимого медицинского и реабилитационного оборудования.
- Информирование населения о внедрении программы и новых возможностях оздоровления.

2. Основной (бессрочно):

- Составление графика обслуживания сельских жителей на 6 месяцев.
- Организация бесплатной транспортировки получателей социальных услуг в отделение для прохождения оздоровительного курса.
- Проведение оздоровительных курсов для старшего поколения и людей с ОВЗ.
- Анкетирование получателей социальных услуг после окончания 10-дневного курса.

3. Заключительный (1 месяц):

- Аналитическая обработка анкетных данных и отзывов участников программы.
- Выявление наиболее востребованных услуг и проблемных зон.
- Подготовка отчетных материалов и рекомендаций по совершенствованию программы оздоровительного курса.
- Оценка результатов практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для оздоровительных занятий.
- Медицинское и реабилитационное оборудование.
- Специализированный автобус с подъемником для маломобильных пассажиров.
- Цифровая техника.

Кадровые:

- Врачи.
- Медицинские сестры общей практики, по массажу и физиотерапии.
- Специалист по социальной реабилитации.
- Инструктор по адаптивной физкультуре.
- Клинический психолог.
- Координатор программы.
- Организатор культурно-досуговых мероприятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 1200 человек прошли оздоровительный курс за время реализации практики с 2015 по 2024 год.
- 22 группы по 8–12 человек ежегодно проходят оздоровительный курс в рамках проекта.
- 97% представителей старшего поколения и людей с инвалидностью отметили улучшение качества жизни.

Качественные:

- У людей 65+ и с ОВЗ отмечена положительная динамика функциональных показателей: увеличение выносливости, улучшение гибкости и рост мышечной силы.
- Оздоровительные процедуры помогли снизить количество жалоб на хронические заболевания у старших и людей с инвалидностью.
- Зафиксирован ежегодный рост числа людей старшего возраста, регулярно занимающихся физическими упражнениями.
- Представители старшего поколения и люди с ОВЗ повысили качество жизни.
- Участники проекта укрепили социальные связи через совместные мероприятия и тематические клубы по интересам.

Фитоздоровье



Как улучшить самочувствие старшего поколения и людей с инвалидностью с помощью фитотерапии?

Практика направлена на оздоровление жителей старшего поколения и людей с ОВЗ через фитотерапию. Участники под руководством специалистов собирают и сушат лекарственные травы, выращенные на огороде, устраивают чаепития и организуют выезды в лес для заготовки растений.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение социального обслуживания населения «Октябрьский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста (55+), люди с инвалидностью, проживающие в Октябрьском доме-интернате

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Башкортостан, г. Октябрьский

ОХВАТ ПРАКТИКИ
70 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 1 года

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать общему оздоровлению людей старшего возраста с помощью фитотерапии.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для сохранения здоровья, улучшения самочувствия и повышения жизненного тонуса людей старшего возраста.
- Способствовать снижению обострений хронических заболеваний.
- Организовать сбор лекарственных трав.



Залия Багаутдинова,
директор ГАУСОН
«Октябрьский дом-интернат
для престарелых и инвалидов»

Программа «Фитоздоровье» формирует здоровый образ жизни, повышает экологическую грамотность и улучшает качество жизни людей 55+ и людей с ОВЗ. Совместная деятельность объединяет поколения, укрепляет социальные связи и пробуждает оптимизм. Фитотерапия способствует укреплению здоровья и гармонизации эмоционального состояния участников.

МЕХАНИКА

Проект включает выращивание, сбор и использование лекарственных трав для приготовления целебных напитков, что способствует восстановлению сил, повышению иммунитета и улучшению общего состояния организма людей старшего возраста.

На территории учреждения расположен огород «Росинка», где подопечные дома-интерната выращивают такие лекарственные растения, как чабрец, зверобой, мята, мелисса, клевер, тысячелистник и цветы липы. Участники практики вовлечены во все этапы работы: от посадки семян до сбора и сушки трав. Это не только способствует физической активности, но и формирует полезные навыки заготовки лекарственного сырья.

Дополнительно организуются ежегодные выезды в лесные массивы республики для сбора дикорастущих трав, таких как душица, ромашка лекарственная и другие. Эти мероприятия разнообразят досуг участников, предоставляют новые положительные эмоции и углубляют их знания о природе и экологии.

С весны по осень рядом с огородом работает летний фитобар «Здравница», оборудованный столами, стульями и зонтами от солнца. Здесь готовят чайные напитки на основе собранных трав с добавлением кусочков фруктов. Состав напитков тщательно контролируется медицинским персоналом, который учитывает рекомендации врачей и индивидуальные особенности участников. Медицинская сестра составляет меню напитков, гарантируя безопасность и эффективность каждого сбора.

В зимний период заготовленные травы используются в пищеблоке учреждения для организации вечерних чаепитий и тематических мероприятий. Церемония чаепития создает атмосферу дружеского общения, снижает уровень тревожности и напряженности, способствует стабилизации психоэмоционального состояния. Фитотерапия оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, особенно эффективна при функциональных расстройствах и легких формах заболеваний.

Комфортная обстановка фитобара и совместные мероприятия объединяют представителей разных поколений, укрепляют социальные связи и пробуждают оптимизм. Участники практики не только поддерживают здоровье, но и находят возможность для самореализации, передачи опыта и знаний.

Фитотерапия становится важным элементом здорового образа жизни, способствуя формированию позитивного отношения к жизни и гармонизации внутреннего состояния.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Разработка положения и плана мероприятий.
- Привлечение получателей социальных услуг и сотрудников.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение бесед и экскурсий.
- Создание лекарственного огорода.
- Уход и сбор лекарственных растений.
- Организация сбора лекарственных растений в экологически чистых местах.
- Систематическая работа фитобара с использованием лекарственных трав.
- Освещение мероприятий практики в социальных сетях и на официальном сайте дома-интерната.
- Привлечение к практике новых получателей социальных услуг, желающих заниматься выращиванием и сбором лекарственных трав.

3. Заключительный (бессрочно):

- Анализ результатов практики.
- Оценка эффективности практики.
- Распространение в учреждениях социального обслуживания практики по выращиванию трав на территории дома-интерната и сбор лекарственных трав в экологически чистых местах города.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Семена лекарственных трав.
- Уличный шатер.
- Переносная барная стойка.
- Пластиковые столы, стулья.
- Уличные зонты.
- Термопот.
- Одноразовые стаканчики.

Кадровые:

- Повар.
- Врач.
- Диетсестра.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 70 человек старшего возраста и с инвалидностью приняли участие в практике в 2024 году.
- На 81% снизилось количество обострений хронических заболеваний у представителей зрелого возраста и людей с ОВЗ.
- На 73% сократилось количество простудных заболеваний у жителей дома-интерната.

Качественные:

- У людей старшего возраста и с инвалидностью повысилось настроение и снизился уровень напряженности и тревожности.
- Участники проекта приобрели ценные навыки сбора и заготовки лекарственного сырья для фитобара.
- Увеличилось число людей старшего поколения, желающих заниматься выращиванием и сбором лекарственных трав.

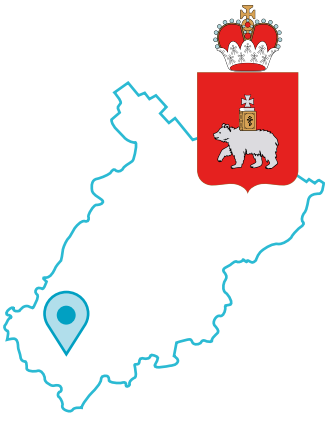
Серебряное долголетие



Как вовлечь людей старшего возраста в регулярные занятия спортом, сделав их не только участниками, но и наставниками?

#Волонтерство #Наставничество

Добровольцы старшего возраста проходят обучение и становятся тренерами воркаута. Они проводят оздоровительные тренировки в сельских поселениях, вовлекая односельчан в движение, профилактику заболеваний и укрепление здоровья.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бардымского муниципального округа

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Пермский край, Бардымский муниципальный округ

ОХВАТ ПРАКТИКИ
550 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный округ

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Стимулировать активность людей старшего возраста и укрепление их здоровья через вовлечение в регулярные занятия физкультурой.

ЗАДАЧИ

- Обучить добровольцев старшего возраста основам современных спортивных и воркаут-направлений.
- Сформировать устойчивые тренерские группы и организовать регулярные тренировки в населенных пунктах округа.
- Обеспечить методическое, организационное и медицинское сопровождение занятий.
- Расширить охват целевой аудитории за счет выездных занятий и анонсов в местных чатах и соцсетях.
- Тиражировать успешный опыт проекта на новых территориях округа.

МЕХАНИКА

Практика направлена на поддержание активности и здоровья людей старшего возраста, особенно на сельских территориях, где не всегда доступна инфраструктура для регулярных занятий спортом. Участники не просто приходят на занятия — они сами становятся проводниками здорового образа жизни, вовлекая соседей в заботу о себе и своем здоровье.

В рамках практики специалисты детско-юношеской спортивной школы округа привлекают и обучают добровольцев старшего возраста основам воркаута и других адаптированных направлений физической активности, чтобы в дальнейшем волонтеры могли самостоятельно вести регулярные занятия в различных поселениях муниципалитета.

Сбор желающих стать волонтерами проводится через социальные сети и сельские чаты. Для желающих и любителей спорта организуется собрание, по итогам которого определяются группы волонтеров и ответственных за организацию тренировок лиц. Затем в ДЮСШ проходят обучающие тренинги: за месяц 4 группы по 10 человек получают знания по физической подготовке, технике упражнений и особенностям занятий с людьми 50+. После этого каждый волонтер уже как тренер проводит тренировки на площадках в различных населенных пунктах, включая удаленные поселения.

Рустам Батыркаев,
директор МАУДО «ДЮСШ» Бардымского МО



Когда человек зрелого возраста не просто занимается сам, но и ведет за собой других — это очень мотивирует старшее поколение. Наши волонтеры 55+ — это не просто тренеры, это вдохновляющие примеры того, что здоровье и активность не зависят от возраста.

Занятия открыты для всех желающих вне зависимости от возраста. Приглашения публикуются в мессенджерах, социальных сетях, чатах сельских домов культуры.

Тренировки продолжительностью 40–50 минут проводят под активную музыку по следующей структуре: вводная (разминка, ходьба), основная часть с упражнениями на поддержание суставов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заминка с теоретическими разъяснениями рекомендованных упражнений. Каждую тренировку сопровождают медицинские работники местных фельдшерско-акушерских пунктов и амбулаторий — они следят за состоянием участников, читают лекции о профилактике хронических заболеваний и отвечают на вопросы.

Музыкальным сопровождением обеспечивают местные дома культуры.

Такой механизм позволил выстроить устойчивую систему вовлечения местных жителей в здоровый образ жизни, которая охватила не только центральные села, но и отдаленные.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (4 месяца):

- Определение реализующей организации.
- Разработка паспорта проекта, команды и сметы.
- Формирование групп добровольцев и инструкторов.
- Приобретение инвентаря и формы.

2. Основной (3 месяца):

- Проведение обучающих тренингов от специалистов ДЮСШ.
- Апробация тренировок на целевой аудитории.
- Организация регулярных тренировок по расписанию в населенных пунктах округа.
- Медицинское и информационное сопровождение занятий.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор обратной связи и подведение итогов.
- Награждение активных волонтеров.
- Планирование проведения практики в новых локациях округа.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Спортивный инвентарь и экипировка.
- Музыкальная аппаратура.
- Помещения для занятий.
- Методические и раздаточные материалы.
- Транспорт для выездов в отдаленные населенные пункты.

Кадровые:

- Тренеры.
- Медицинские работники.
- Координаторы проекта.
- Добровольцы старшего возраста (55+).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 500 человек стали участниками 21 тренировки за 2 месяца.
- 50 добровольцев старшего возраста прошли обучение и стали воркаут-инструкторами.

Качественные:

- Сформирована устойчивая система регулярных тренировок на сельских территориях округа.
- Практика охватила отдаленные населенные пункты муниципалитета.
- Сформировалось активное сообщество добровольцев старшего возраста.
- Повысилась мотивация к заботе о здоровье среди жителей старшего возраста.
- Укрепились связи между учреждениями спорта, культуры и здравоохранения.

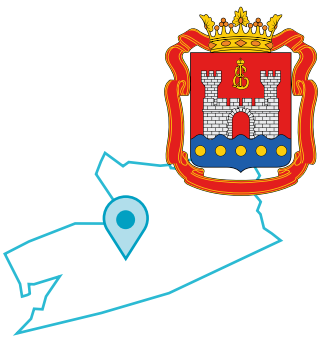
Культурно-досуговый клуб «Долголетие в Калининграде»



Как укрепить здоровье и приобщить людей старшего возраста к активному образу жизни?

#Сообщества #Волонтерство #МентальноеЗдоровье

Проект помогает адаптироваться людям старшего поколения после выхода на пенсию, реализовать творческий потенциал и более активно проводить свой досуг. Занятия в культурно-досуговом клубе улучшают физическое и ментальное здоровье, повышают уверенность в себе.



ОРГАНИЗАТОР
Индивидуальный предприниматель Якупова Марина Григорьевна

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди пенсионного и предпенсионного возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Калининградская область, г. Калининград

ОХВАТ ПРАКТИКИ
80 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные и грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать улучшению качества жизни людей старшего возраста через социализацию и улучшение здоровья.

ЗАДАЧИ

- Помочь людям старшего возраста в социализации и адаптации после выхода на пенсию.
- Улучшить здоровье старшего поколения и снизить риски возникновения деменции и болезни Альцгеймера.
- Создать условия для реализации навыков и умений людей пенсионного и предпенсионного возраста.
- Обеспечить культурно-просветительское развитие старшего поколения благодаря путешествиям и экскурсиям.
- Улучшить взаимоотношения в семье.

МЕХАНИКА

Культурно-досуговый центр «Долголетие в Калининграде» организован для социализации и оздоровления людей старшего возраста, а также помощи в сохранении памяти и активного долголетия.

Основным направлением клуба является оздоровление людей через дыхательную практику цигун и занятия нейрогимнастикой.

Калининградская область является комфортным регионом для переезда людей старшего возраста на постоянное место жительства. По статистике, в регионе не хватает платных мест в домах по уходу за людьми в возрасте. Приоритетным направлением является сохранение здоровья старшего поколения, а также возможность занятости.

Проект совмещает коммерческую часть и работу по грантам. В настоящее время клуб сотрудничает с Министерством социальной политики и в рамках гранта «Балтийское долголетие» реализует занятия оздоровительной гимнастикой, нейрогимнастикой и изучение иностранных языков, что развивает память и сохраняет ясность ума. А также проводятся экскурсии для старшего поколения.

Марина Якупова,
индивидуальный предприниматель



В нашем клубе проводятся разные виды занятий, направленные на социализацию старшего поколения. Здесь участники находят не просто занятия, а формируют стиль жизни, где главные ценности — это качество и осознанное отношение к своему возрасту. Мы реализуем современный подход, помогающий людям оставаться здоровыми и счастливыми в любом возрасте.

На коммерческой основе проводятся занятия гимнастикой цигун, танцами, вокалом, творчеством, консультации и занятия с психологами. Для старших организуют выезды в Китай 2 раза в год для знакомства с новой культурой, расширения кругозора и обмена опытом с «Китайским долголетием».

Благодаря комплексному подходу постепенно увеличивается количество благополучателей и достигаются положительные результаты.

Работа с психологом и поддержка специалистов клуба помогает старшим пережить утрату близких и родных людей, сохранить душевное равновесие без сильнодействующих препаратов.

Благодаря тому что в клубе программы обновляются по запросам участников и создано пространство, которое ломает стереотипы о старении, в досуговый центр приходят новые люди.

Старшие участвуют в ярмарках и реализовывают изделия, сделанные своими руками. Это их мотивирует развиваться и улучшает финансовый доход.

В клубе есть группа женщин-волонтеров, которые вяжут вещи для участников СВО. Своими руками изготавливают теплые вещи: носки, варежки, балаклавы и другое. Волонтеры чувствуют себя нужными и востребованными в обществе.

Благодаря комфортным условиям и дружелюбной обстановке в культурно-досуговый клуб люди приходят не просто на оздоровительные и творческие занятия, здесь создано и расширяется целое сообщество старшего поколения, где каждый помогает и ценит друг друга.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Определение и анализ целевой аудитории.
- Выявление потребностей представителей старшего возраста.
- Составление бизнес-плана и концепции реализации проекта.
- Подбор персонала.
- Выбор помещения исходя из доступности среды.
- Информирование населения о проекте.

2. Основной (бессрочно):

- Реализация мероприятий практики и оказание качественных услуг.
- Внедрение новых занятий и услуг, адаптация занятий под запросы старшего поколения.
- Помощь в социализации новых участников.
- Создание положительной атмосферы внутри клуба.
- Помощь в реализации навыков и опыта участников клуба.
- Сотрудничество с региональными и федеральными партнерами.

3. Заключительный (2 недели):

- Анкетирование участников.
- Анализ и оценка результатов практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий.
- Спортивное оборудование.
- Материалы для занятий.
- Цифровая техника.

Кадровые:

- Врачи.
- Педагоги.
- Психологи.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- С 13 до 200 человек выросло количество участников, занимающихся на постоянной основе, в период с 2022 по 2024 год.
- 10 человек смогли найти работу благодаря коммуникациям и социализации.
- У 3 человек старшего возраста удалось замедлить развитие деменции на ранней стадии.
- 5 человек нашли дружескую поддержку, вернули смысл жизни и отказались от переезда в интернат.
- 15 человек улучшили взаимоотношения с родными благодаря занятиям с психологом.

Качественные:

- Все участники отмечают улучшение физического и эмоционального здоровья.
- У людей пенсионного возраста улучшились мыслительные функции и повысились коммуникативные навыки.
- Посетители клуба, регулярно занимающиеся гимнастикой цигун, укрепили иммунитет и повысили устойчивость к респираторным инфекциям.
- Люди старшего поколения, переехавшие в Калининград из других регионов, нашли в клубе друзей и избавились от депрессивных состояний и одиночества.
- Создано и расширяется сообщество людей старшего возраста, у которых появились смысл жизни, общие интересы и расширился круг общения.

Нейроортопедическая гимнастика «Белояр»



Как вернуть людям зрелого возраста активность, подвижность и уверенность в своем теле без риска и перегрузки?

Нейроортопедическая гимнастика «Белояр» помогает людям зрелого возраста безопасно восстанавливаться после болезней и травм, улучшать гибкость, выносливость. Методика основана на принципах биомеханики и естественного движения.



ОРГАНИЗАТОР
Индивидуальный предприниматель Юлия Станиславовна Жукова

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, в том числе маломобильные с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Челябинская область, г. Озерск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
100 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Регионы России

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого возраста за счет регулярных занятий по системе «Белояр», основанной на принципах естественной биомеханики и саморегуляции.

ЗАДАЧИ

- Обучить инструкторов системе «Белояр».
- Повысить уровень вовлеченности людей старшего возраста в регулярную физическую активность.
- Укрепить опорно-двигательный аппарат и периферическую нервную систему участников занятий.
- Помочь участникам быстро восстановиться после травм.
- Вернуть людей старшего поколения в ресурсное физическое и психологическое состояние.
- Продлить период их активного долголетия.

МЕХАНИКА

Нейроортопедическая гимнастика «Белояр» — это система естественного движения, разработанная Станиславом Жуковым 30 лет назад и направленная на восстановление физического и психоэмоционального здоровья, в частности людей старшего возраста, с ОВЗ и тех, кто восстанавливается после травм и тяжелых заболеваний.

Система «Белояр» — это концепция активного долголетия, которая сочетает в себе восстановление опорно-двигательного аппарата, развитие нервной системы, улучшение биомеханики тела и повышение жизненной энергии.

Главный принцип — вытяжение мышц с минимальной нагрузкой и максимально естественной постановкой костного аппарата. Такой подход снимает гипертонус, улучшает кровоток, не перегружая сердце, и за счет этого запускает процессы восстановления.

Упражнения выполняются медленно, с контролем натяжения мышц и без ударных нагрузок. Они безопасны даже для лежачих и сидячих людей. Каждый занимается в индивидуальном темпе, контролируя собственную нагрузку по ощущениям.

Станислав и дочь Юлия Жуковы,
автор и соавтор методики «Белояр»



«Белояр» — это не просто комплекс упражнений, это концепция активного долголетия и бережного отношения к своему телу. Методика восстанавливает естественное движение, возвращает уверенность, облегчает жизнь и делает ее наполненной вне зависимости от возраста.

Упражнения можно выполнять стоя, лежа или сидя, главное — соблюдать принципы правильной биомеханики и не работать на пределе.

Гимнастика проводится в 3 этапа:

- **Базовый терапевтический этап,** во время которого решаются первоочередные задачи — восстановление здоровья после травм, заболеваний, возрастных изменений. С помощью доступных упражнений корректируются нарушения опорно-двигательного аппарата, улучшается работа всех систем организма, нормализуется работа нервной системы.

Этап подходит всем независимо от возраста и физической подготовки.

- **Этап формирования устойчивого навыка движения.** На этом уровне упражнения усложняются: включается работа с гимнастическими палками, развиваются пластичность, точность движений, выстраиваются естественные переходы между элементами. Каждое движение выполняется через осознанное волевое усилие с удержанием цели. Это тренирует центральную нервную систему, улучшает память, когнитивные способности, многозадачность и силу воли. Формируется навык целеполагания и устойчивости к внешним раздражителям — участники становятся спокойнее, собраннее, увереннее.
- **Этап боевой формы.** Этот уровень доступен после полного восстановления тела и психики. Здесь физические и ментальные способности выводятся на максимальный ресурс. Движения становятся точными, выверенными, экономичными и мощными. Минимальное усилие дает максимальный результат.

Гимнастика преподается сертифицированными тренерами в групповых и индивидуальных форматах, офлайн и онлайн, в том числе на базе домов отдыха и санаториев. Обучение также возможно по методическим пособиям и видеоматериалам.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Определение координатора проекта и помещений для занятий.
- Разработка программы обучения.
- Отбор и обучение тренеров.
- Запуск информационной кампании.

2. Основной (1 неделя):

- Проведение практического семинара автором и соавтором методики, после которого участники практики занимаются далее самостоятельно или с сертифицированными тренерами.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор и анализ обратной связи от участников.
- Подготовка плана следующих программ.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Печатные и видеоматериалы по методике «Белояр».
- Арендуемые залы и помещения для занятий.
- Гимнастические палки.

Кадровые:

- Тренеры, обученные методике «Белояр».
- Организаторы мероприятий.
- Координаторы групп и информационной поддержки.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 100 тысяч участников старшего возраста освоили методику за период с 1994 по 2024 год.
- Проведено более 1700 обучающих мероприятий.
- Результаты применения методики подтверждены исследованиями.Через 18 месяцев занятий у женщин зрелого возраста:
  - Гибкость увеличилась на 250%.
  - Выносливость в планке — на 171%.
  - Масса тела снизилась.
  - Улучшились координация, реакция, сила, осанка.
  - Снизилась тревожность и улучшилось самочувствие.
  - Восстановлена нормальная работа периферической нервной системы.

Качественные:

- Участники практики отмечают улучшение общего самочувствия.
- Занятия формируют устойчивую привычку заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.
- Гимнастика помогает людям старшего возраста сохранить активную жизненную позицию и уверенность в себе.
- Практика способствует росту мотивации к самостоятельной работе с телом и поддержанию физического и психоэмоционального здоровья.
- Гимнастика развивает саморегуляцию и самодисциплину.

Танцуем сидя



Как вовлечь людей старше 75 лет в безопасную и посильную физическую активность, способствующую улучшению их здоровья и самочувствия?

#МентальноеЗдоровье

Методика групповых танцевальных занятий, разработанная специально для людей старше 75 лет, помогает укрепить здоровье, повысить подвижность суставов, снизить тревожность и сохранить активность без риска перегрузок.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Карелия «Комплексный центр социального обслуживания населения Республики Карелия»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди 75+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Карелия, г. Петрозаводск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
35 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать сохранению и укреплению здоровья и поддержанию активного образа жизни людей 75+.

ЗАДАЧИ

- Изучить и проанализировать литературу по проблеме ухудшения психофизического состояния людей старше 75 лет.
- Разработать методику с учетом возраста и особенностей здоровья и доказать ее эффективность.
- Вовлечь людей 75+ в регулярную посильную физическую активность.
- Улучшить их психоэмоциональное состояние и снизить уровень депрессии и тревожности.
- Поддержать и развить координацию, гибкость, функции вестибулярного аппарата и подвижность суставов.
- Повысить мотивацию к двигательной активности, самооценку и интерес к творчеству.
- Расширить социальные связи участников и способствовать профилактике социальной изоляции.

МЕХАНИКА

Практика «Танцуем сидя» направлена на привлечение людей старше 75 лет к регулярной посильной физической активности, улучшение их физического и эмоционального самочувствия и увеличение периода активного долголетия.

Большинство существующих программ по физической активности для старшего поколения ориентированы на возрастную группу 55–75 лет. Для людей старше 75 лет таких предложений крайне мало. Между тем занятия в группе сверстников не только укрепляют здоровье, но и дают ощущение уверенности, понимания и поддержки.

Татьяна Курзенева,
инструктор адаптивной физической культуры ГБУСО «КЦСОН РК»



Танцы, даже в положении сидя, возвращают радость движения, уверенность в себе и вкус к жизни. Для наших участниц это не просто гимнастика, а способ почувствовать ритм, выразить себя и снова стать частью живого, теплого круга общения.

Практика «Танцуем сидя» ориентирована именно на эту аудиторию (но может быть адаптирована для людей 55+ и с ОВЗ).

Практика помогает:

- Расширять диапазон движений и сохранять координацию.
- Развивать гибкость и подвижность суставов.
- Снижать эмоциональное и физическое напряжение.
- Улучшать когнитивные функции.
- Повышать самооценку и мотивацию к движению.
- Укреплять социальные связи.
- Снижать риски утраты автономности и возникновения депрессии.

Методика основана на креативных телесно ориентированных практиках адаптивной физической культуры и позволяет безопасно нормировать нагрузку, не требуя дорогостоящего оборудования. Большинство упражнений выполняются сидя на стуле, что особенно важно для людей с нарушениями равновесия, повышенной утомляемостью или проблемами с опорно-двигательным аппаратом.

Положение сидя упрощает контроль осанки, повышает безопасность и позволяет изолированно развивать подвижность суставов и грудной клетки.

Занятие начинается с разминки (для шеи, плеч, рук и стоп, суставной гимнастики). Затем чередуются упражнения на координацию, гибкость, силовые и когнитивные. В середине и в конце выполняются упражнения стоя, если это позволяет состояние участников.

Все движения выполняются под музыку. Повторы идут в среднем по 16 раз, в такт музыке. Из движений формируются связки, которые постепенно усложняются и запоминаются.

Характер движений должен совпадать с характером музыки, рождать ощущение танца. Когда комбинация упражнений усвоена участниками, то составляется новая связка. Педагог сидит лицом к группе, демонстрируя упражнения зеркально.

Упражнения могут выполняться без инвентаря и с использованием гимнастической палки, массажного мячика, эластичной ленты. Каждая тренировка завершается дыхательной гимнастикой.

Принципы занятий:

- Регулярность и постепенное увеличение нагрузки.
- Понятные инструкции и наглядная демонстрация.
- Учет возрастных, психологических и физиологических особенностей.
- Комфортная обстановка, удобная одежда, соблюдение температурного режима и безопасных дистанций.

Результаты внедрения практики «Танцуем сидя» показывают, что даже простые и доступные упражнения способны существенно повлиять на качество жизни людей старше 75 лет. Участники занятий улучшают физическую форму, восстанавливают координацию и гибкость, расширяют круг общения и находят в себе творческий ресурс.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Поиск помещения.
- Покупка инвентаря.
- Подбор музыки.
- Разработка программы занятий и плана занятий.
- Привлечение участников.

2. Основной (6 месяцев):

- Первичная диагностика физического состояния участников.
- Проведение пробных занятий.
- Формирование групп.
- Проведение основных занятий.
- Периодическая диагностика физического состояния участников.
- Организация общения участников через социальные сети.

3. Заключительный (2 недели):

- Анализ результатов.
- Оценка эффективности практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Удобные устойчивые стулья без колес.
- Просторный зал с зеркалами.
- Звуковая аппаратура.
- Инвентарь.

Кадровые:

- Инструктор по адаптивной физической культуре.
- Методист или организатор досуговых мероприятий.
- Медицинский работник.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 35 человек старше 75 лет стали участниками танцевального клуба в 2024 году.
- У 55% участников улучшились координация движений и способность к выполнению сложных двигательных актов.
- У 65% наблюдается положительная динамика функциональной мобильности.

Качественные:

- У людей 75+ улучшилось качество жизни, что способствовало продлению периода их активного долголетия.
- Участники проекта расширили круг общения и повысили самооценку.
- У людей старше 75 лет повысилась мотивация к двигательной активности.
- Участники отметили снижение ощущения одиночества благодаря занятиям.

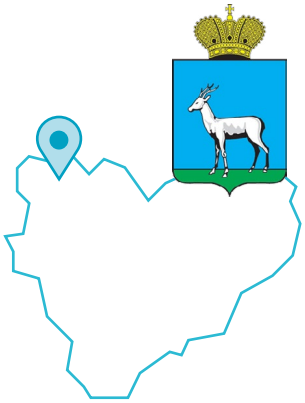
Новые возможности



Как решить проблему снижения двигательной активности у жителей сельской местности старшего возраста и с ОВЗ?

#Волонтерство #Наставничество #МентальноеЗдоровье #Сообщества

Сельская практика вовлекает представителей старшего поколения в регулярную физическую активность через работу «серебряных» волонтеров. Активные люди старшего возраста, объединяясь в малые отряды, становятся проводниками изменений для своих ровесников: помогают восстановить активность и вернуть интерес к жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное казенное учреждение Самарской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Западного округа»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Жители Сызранского района старшего возраста и с ОВЗ, «серебряные» волонтеры района

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Самарская область, Сызранский муниципальный район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
1750 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни и укрепить здоровье представителей старшего поколения, живущих в сельских поселениях.

ЗАДАЧИ

- Привлечь «серебряных» волонтеров и обучить их методам сопровождения и проведения занятий.
- Разработать и внедрить адаптированные форматы физической активности для людей старшего возраста и с ОВЗ.
- Создать условия для регулярных занятий физкультурой в удобных для участников форматах.
- Повысить информированность участников о пользе физической активности и здорового образа жизни.

МЕХАНИКА

Практика «Новые возможности» реализуется в сельских поселениях Сызранского района Самарской области с 2021 года и решает проблему снижения двигательной активности у людей старшего возраста и с ОВЗ.

Практика вовлекает участников в регулярную посильную физическую активность, способствующую укреплению здоровья и улучшению самочувствия.

Первый этап реализации — привлечение «серебряных» волонтеров и активных общественников. Для них организуется обучение, после чего в каждом поселении формируются малые отряды, работающие с целевой аудиторией. Эти отряды занимаются информированием людей старшего возраста и с ОВЗ о практике, вовлекают в занятия, помогают выбрать интересные и посильные виды физической активности.

С учетом интересов и возможностей людей старшего возраста разрабатываются разнообразные направления занятий. Для привлечения новых участников организуются выездные фестивали по поселениям района.

Жители сельских поселений могут выбрать комфортный для себя формат участия:

- 18-дневные оздоровительные заезды в отдел социальной реабилитации.
- Посещение центра дневного пребывания 2–3 раза в неделю.
- Занятия в клубах активного долголетия.
- Индивидуальные занятия.
- Выездные тренировки на дом.



Марина Денисова,
заведующая отделом социальной реабилитации ГКУ СО «КЦСОН Западного округа»

Наша практика возвращает вкус жизни людям старшего возраста — через движение, творчество, клубную активность и волонтерство. Это не просто занятия, а живое сообщество, где каждый чувствует себя нужным и находит дело по душе.

Участники могут попробовать себя в разных видах физической активности:

- «Цигун — сила потока» — работа с движением, дыханием, ощущениями и образами.
- «Здоровье на кончиках пальцев» — нейрогимнастика и пальчиковые упражнения для мозга и тела.
- «Скандинавы, в путь» — занятия и соревнования по скандинавской ходьбе.
- «Жизнь в стиле йоги» — мягкие упражнения для поддержания гибкости и внутреннего баланса.
- «Мужчины тоже в деле» — физические и когнитивные тренировки для мужчин зрелого возраста.
- «Дыхание в помощь», «Зарядка на стуле», «Летний марафон», «Здоровые суставы» — занятия по укреплению опорно-двигательного аппарата и профилактике хронических заболеваний.
- «На одной волне» — спортивные мероприятия и фестивали.

«Серебряные» волонтеры не только проводят занятия, но и становятся лидерами сообществ. Например, Николай Сергеевич Щежин руководит хором «Гармония», который выступает в районе и на областных конкурсах.

Клуб «Доброходы» под руководством Марии Николаевны Догадиной прошел более 1000 км за 4 года и участвует в проекте «Человек идущий». Клуб «Наставничество» под координацией Натальи Викторовны Трифоновой организует совместные мастер-классы для детей и старших.

С 2024 года к проекту присоединился соседний район, что позволило расширить охват и тиражировать успешный опыт. В перспективе — масштабирование практики в новые районы области и развитие новых направлений физической активности.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Сбор команды проекта.
- Привлечение «серебряных» волонтеров и общественников к участию в практике и их обучение.
- Информирование целевой аудитории о старте работы.
- Анализ потребностей и предпочтений участников проекта.
- Привлечение людей старшего возраста и с ОВЗ к участию в практике.

2. Основной (6 недель):

- Формирование групп участников.
- Выбор ими удобной формы получения услуг.
- Разработка индивидуальных и групповых программ.
- Проведение спортивных занятий на регулярной основе.
- Организация выездных фестивалей в поселения района для презентации практики и вовлечения новых участников.
- Освещение проекта в социальных сетях и на официальном сайте учреждения.

3. Заключительный (1 месяц):

- Проведение опроса среди участников практики.
- Анализ результатов обратной связи и всего проекта.
- Подведение итогов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий (залы, клубы, центры дневного пребывания).
- Оборудование для занятий на свежем воздухе (палки для скандинавской ходьбы, коврики, скамейки).
- Спортивный инвентарь (мячи, палки, эластичные ленты).
- Транспорт для выездных мероприятий.

Кадровые:

- Координаторы практики и волонтерских отрядов.
- «Серебряные» волонтеры, ведущие занятия.
- Специалисты по физической культуре и оздоровительным практикам.
- Организаторы выездных мероприятий.
- Методисты клубов активного долголетия.
- Сотрудники центров дневного пребывания.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 1750 человек старшего возраста и с ОВЗ приняли участие в мероприятиях практики с 2021 по 2024 год.
- 82% участников проекта 2024 года укрепили здоровье и улучшили качество жизни.

Качественные:

- У участников практики улучшились эмоциональное состояние и физическое здоровье.
- Люди старшего возраста нашли новых друзей и расширили круг общения.
- Проект помог организовать активный и полезный досуг для людей старшего поколения и с ОВЗ.

Старшему поколению — яркие будни



Как поддержать физическое и когнитивное здоровье жителей интерната через сочетание спорта и цифровых технологий?

#МентальноеЗдоровье

#МежпоколенческаяСвязь

Практика объединяет классические спортивные занятия и киберспорт, чтобы укрепить здоровье и повысить мотивацию вести активный образ жизни у людей старшего возраста. Участники осваивают технологии, занимаются физкультурой, участвуют в соревнованиях и восстанавливают связь с внешним миром.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Верхнеуслонский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ОВЗ, живущие в домах-интернатах; волонтеры младшего и старшего возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ

Республика Татарстан, Верхнеуслонский район, с. Верхний Услон

ОХВАТ ПРАКТИКИ

100 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для сохранения и укрепления физического и ментального здоровья, социализации жителей интерната.

ЗАДАЧИ

- Способствовать замедлению возрастного угасания умственных способностей, профилактике когнитивных заболеваний участников практики.
- Вовлечь жителей интерната в регулярную посильную физическую активность.
- Улучшить их психоэмоциональное состояние и расширить круг общения.
- Способствовать развитию у участников практики навыков дисциплины и самоконтроля.
- Укрепить связь поколений.

МЕХАНИКА

Практика «Старшему поколению — яркие будни» направлена на сохранение и восстановление физического и когнитивного здоровья людей старшего возраста и с инвалидностью через сочетание традиционных спортивных активностей и современных цифровых форматов, включая киберспорт.

Идея практики родилась после «Игр будущего» в Казани, за которыми проживающие с интересом следили. Было решено перенести принципы сочетания спорта и цифровых технологий в реабилитационную работу с жителями интерната.

Такой подход базировался в том числе на результатах международных исследований. Они подтвердили пользу видеоигр для сохранения и развития когнитивных функций, улучшения эмоционального состояния у людей старшего возраста.

В рамках практики используются:

- Интеллектуальные игры, которые тренируют нейронные связи и существующую пластичность мозга.
- Стратегические игры, развивающие логическое мышление, скорость принятия решений и стрессоустойчивость.
- Платформеры, стимулирующие пространственное мышление и стратегическое планирование.
- Динамические шутеры, благотворно влияющие на зрение, внимание, скорость восприятия и обработки информации, мелкую моторику.
- Терапевтические видеоигры, которые погружают людей в виртуальную реальность и помогают справиться со страхами, стрессовыми ситуациями.



Танзиля Васильева,
директор ГАУСО «Верхнеуслонский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Наши получатели социальных услуг с удовольствием участвуют и в спортивных эстафетах, и в киберсоревнованиях. Это не просто досуг — это реабилитация, восстановление интереса к жизни, уверенности в своих силах и связь с внешним миром, которая так необходима каждому.

В учреждении были созданы компьютерный класс и интерактивный кабинет. Он, в частности, предназначен для занятий маломобильных людей, которым недоступны обычные занятия физкультурой. Двигательные симуляторы, видеоигры помогают активизировать мыслительную и речевую деятельность людей с ДЦП, после инсульта.

Для обучения участников практики была создана группа тьюторов из числа получателей социальных услуг, «серебряных» волонтеров и подростков, которые после прохождения базового обучения помогают в организации и являются менторами старших.

Призы участникам соревнования изготавливают члены действующего в интернате творческого кружка «Радость творчества».

Участники занимаются в группах по 10 человек, сформированных с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут:

- По понедельникам — обучение навыкам работы на компьютере, индивидуальные и групповые занятия «Школы компьютерной грамотности».
- По средам — спортивно-оздоровительные занятия: эстафеты, игры с мячом и обручем, занятия на «Тропе здоровья», прогулки на лыжах (в холодное время участники тренируются в фойе дома-интерната, в теплое — на приусадебном участке).
- По пятницам — занятия на компьютерных симуляторах.

Ежемесячно проходят спортивные и киберсоревнования, в которых участвуют и школьники, шахматно-шашечные турниры офлайн и на компьютерных симуляторах.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Отбор участников практики и формирование целевых групп.
- Первичное тестирование уровня самочувствия, физической и психологической активности.
- Обучение тьюторов из числа проживающих, волонтеров и подростков.
- Подготовка оборудования и материалов, организация пространства.

2. Основной (12 месяцев):

- Проведение занятий в классах и на свежем воздухе.
- Организация индивидуальных и групповых тренировок 3 раза в неделю.
- Проведение спортивных эстафет, соревнований, турниров.

3. Заключительный (2 недели):

- Итоговое тестирование физического и психологического состояния участников.
- Сбор обратной связи, обсуждение результатов на круглом столе с партнерами.
- Планирование дальнейшего развития практики и масштабирования подхода.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Интерактивный кабинет с игровыми симуляторами.
- Компьютеры и программное обеспечение.
- Спортинвентарь (мячи, обручи, лыжи и др.).
- Оборудование для проведения соревнований.
- Призовая и сувенирная продукция.

Кадровые:

- Специалисты учреждения (социальные работники, психологи, методисты).
- Тьюторы.
- «Серебряные» волонтеры.
- Школьники-волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 100 человек (люди старшего возраста, волонтеры, тьюторы) охватила практика в 2024 году.
- На 90% улучшилась двигательная активность маломобильных участников практики.
- На 68% улучшились когнитивные и коммуникативные функции участников практики.
- У 100% участников практики улучшилось психоэмоциональное состояние.
- У 40% улучшились навыки самообслуживания.

Качественные:

- Улучшилось эмоциональное состояние участников практики, расширился круг их общения.
- У жителей интерната улучшились способности к обучению, навык планирования своих действий.
- У людей с ДЦП и после инсульта отмечено улучшение чувства равновесия и общей подвижности.
- Люди старшего возраста, в том числе «серебряные» волонтеры, обучились навыкам работы с компьютером и цифровым контентом.

Создание центров активного долголетия для «третьего» возраста



Как помочь старшему поколению укрепить здоровье и эффективно восстановиться после перенесенных заболеваний?

Центры активного долголетия в Татарстане созданы для людей старшего возраста. Здесь можно под руководством тренеров заниматься на специальных тренажерах, укреплять здоровье и получать поддержку. Безопасные нагрузки помогают сохранить подвижность и энергию на долгие годы.



ОРГАНИЗАТОР
ПАО «Татнефть»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также перенесшие инсульт

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Татарстан, г. Альметьевск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 160 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Республика

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
7 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержать активную жизнь старшего поколения с помощью физической и социальной реабилитации.

ЗАДАЧИ

- Создать условия для увеличения продолжительности жизни и трудовой активности людей старшего возраста.
- Помочь старшему поколению укрепить здоровье и при необходимости пройти реабилитацию после инсульта.



Ринат Гиматдинов,
начальник отдела
по физической культуре и спорту
ПАО «Татнефть»

Центры активного долголетия не только улучшают жизнь старшего поколения, но и помогают создавать более инклюзивное и заботливое общество. Они дают возможность людям оставаться активными, здоровыми, полноценными членами общества, что делает мир лучше для всех. Сегодня открыты 10 таких центров, и их количество год от года растет.

МЕХАНИКА

В 2017 году по инициативе компании «Татнефть» открылся первый Центр активного долголетия, оснащенный инновационным спортивным оборудованием. К настоящему времени программа расширилась и охватила еще 9 городов региона.

Эти центры стали местом, где люди 55+ могут заботиться о своем здоровье, бесплатно заниматься спортом, общаться и осваивать полезные навыки под руководством профессиональных инструкторов. В отличие от традиционных спортивных залов здесь уделяют внимание не только физической активности, но и обеспечивают комплексный подход к активному образу жизни в старшем возрасте.

Центры оснащены современными тренажерами, разработанными специально для людей старшего возраста. Их особенность — работа на сжатом воздухе, что позволяет минимизировать нагрузку на суставы и мышцы, избегая резких движений и перегрузок. Это особенно важно для тех, кто сталкивается с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата. Посещать центры могут все желающие, получив рекомендации врача.

Все занятия проходят под контролем опытных тренеров, которые имеют физкультурное образование и прошли дополнительную подготовку. Каждый участник получает индивидуальный план тренировок, который загружается в специальный чип-браслет. При поднесении его к тренажеру система автоматически подбирает нужную нагрузку и контролирует правильность выполнения упражнений.

Программа тренировок включает:

- Упражнения на укрепление мышц спины, рук и ног.
- Комплексы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
- Занятия для улучшения координации и равновесия, предотвращения падений.
- Адаптивные тренировки для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Важно, что центры активного долголетия — это не просто спортивные залы, а точки притяжения, где люди находят поддержку, могут общаться с единомышленниками и учатся вести здоровый образ жизни.

Для тех, кто только начинает свой путь к физической активности, предусмотрены специальные восстановительные программы.

С момента открытия первого центра проект пользуется заслуженной популярностью у людей старшего возраста. Сегодня в Татарстане работают уже 10 таких центров, а в ближайшее время планируется открыть еще 6.

Все они расположены в доступных местах, а их посещение остается бесплатным для всех представителей старшего поколения.

Благодаря проекту «Татнефти» люди старшего возраста могут не только заботиться о своем здоровье, но и наполнять жизнь новыми событиями. Центры активного долголетия помогают участникам чувствовать себя бодрыми, востребованными и счастливыми.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (7 месяцев):

- Определение целевой аудитории и выявление ее потребностей.
- Проведение капитального ремонта помещения.
- Организация тендеров и закупка оборудования.
- Обучение персонала с участием поставщика оборудования.
- Информирование жителей города.

2. Основной (на постоянной основе):

- Проведение занятий в центрах активного долголетия.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 10 млн до 50 млн руб.

Материально-технические:

- Помещения для организации центров активного долголетия.
- Специализированное оборудование: силовые тренажеры, беговые дорожки, степперы, кардиотренажеры и др.

Кадровые:

- Тренеры, имеющие физкультурное образование и прошедшие дополнительное обучение по использованию оборудования.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 10 центров активного долголетия открыты в Республике Татарстан.
- В 2024 году центры посетили 29 764 человека.
- Ежемесячно в центрах занимаются около 3680 человек.
- С 2017 года количество посетителей центров превысило 166 тысяч человек.

Качественные:

- Люди старшего поколения отмечают улучшение физического и психологического самочувствия.
- Центры активного долголетия помогают людям старшего возраста вести здоровый образ жизни, сохранять и улучшать физическую форму.

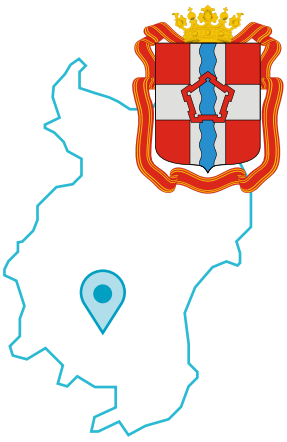
Создаем группы здоровья 50+



Как сформировать у людей старшего возраста привычку к здоровому образу жизни?

#Волонтерство #Сообщества

«Создаем группы здоровья 50+» — это бесплатные занятия гимнастикой и скандинавской ходьбой для старшего поколения. Специальная методика, поддержка инструкторов и позитивная атмосфера помогают людям 50+ сохранять здоровье, активность и хорошее настроение.



ОРГАНИЗАТОР
Бюджетное учреждение г. Омска «Спортивный город»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста — жители г. Омска и поселений Омской области

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Омск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
500 человек старшего возраста; методисты-инструкторы — 8 человек; волонтеры старшего возраста — 8 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные, грантовые, спонсорские средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей старшего возраста к регулярным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ

- Создать в г. Омске и поселениях Омской области бесплатные группы здоровья 50+.
- Обеспечить подготовку руководителей групп здоровья.
- Организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия, общие для групп здоровья.
- Проводить просветительскую работу по вопросам сбережения здоровья и здорового образа жизни.



Татьяна Ханох,
инструктор-методист по работе с людьми старшего возраста, БУ г. Омска «Спортивный город»

Наши 20 групп здоровья объединили около 500 человек от 55 до 90 лет. Мы видим, как совместные занятия физкультурой помогают им укреплять здоровье, заряжают энергией, формируют позитивный настрой. Мы создали доступную и тиражируемую модель и мечтаем передать свой опыт тем, кто готов помочь людям старшего возраста жить активно и полноценно!

МЕХАНИКА

Практика «Создаем группы здоровья 50+» реализуется в Омске с 2013 года и включает бесплатные занятия для людей старшего возраста — оздоровительную гимнастику, дыхательные упражнения и скандинавскую (северную) ходьбу.

Изначально в рамках проекта были организованы 14 групп для занятий оздоровительной гимнастикой в парках и дворах. В 2020 году, во время пандемии COVID-19, проект адаптировался к новым условиям, и появились 4 группы северной (скандинавской) ходьбы. После снятия ограничений все занятия возобновились, а количество групп увеличилось. В 2022 году практика расширила границы — группы здоровья появились также в Омской области.

Сейчас в рамках проекта работают 20 групп, которые собираются 2 раза в неделю. Руководят ими инструкторы-методисты учреждения «Спортивный город» и «серебряные» волонтеры — люди старшего возраста, прошедшие специальное обучение. Они осваивают методику проведения занятий, технику выполнения упражнений, посещают практикумы и мастер-классы, обмениваются опытом с коллегами.

В основе комплекса оздоровительной гимнастики лежат дыхательная гимнастика Стрельниковой и упражнения для суставов и позвоночника. Эти методики выбраны за их эффективность, безопасность и доступность. Кроме того, в занятия включены элементы самомассажа, позитивный настрой и «крикотерапия» — упражнения, которые помогают раскрепоститься и снять стресс.

Занятия строятся на принципе «трех П»: постепенность, постоянство, позитив. Участников учат контролировать свое самочувствие, слушать сигналы организма и дозировать нагрузку. Чтобы избежать возможных рисков, каждый человек перед началом занятий получает справку-разрешение от врача.

Благодаря регулярным тренировкам участники групп улучшают свое физическое и эмоциональное состояние, снижают риск хронических заболеваний, чувствуют себя бодрее и увереннее. Они не только укрепляют здоровье, но и становятся частью активного сообщества единомышленников.

Кроме регулярных занятий, для всех участников проекта организуются массовые спортивные мероприятия: зарядки, соревнования, прохождения по маршруту, а также тематические праздники — День здоровья, День северной ходьбы, День физкультурника и другие.

Также в рамках практики создан клуб «Здоровье и долголетие», где проводятся ежемесячные семинары-практикумы по вопросам сохранения здоровья. Для занятий разработаны авторские информационные материалы: памятки, методические пособия, видеоинструкции.

Участники команды «Позитив» (из группы здоровья 50+ Областного дома ветеранов) с 2021 года успешно участвуют в чемпионате России по фоновой ходьбе «Человек идущий», проводимом Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

Благодаря практике сотни людей старшего возраста открыли для себя новые возможности, сохранили активность и укрепили здоровье. Проект подтверждает, что движение — это жизнь, а здоровье можно укреплять в любом возрасте!

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Выбор микрорайона (поселения), заинтересованного в создании группы, и определение ее направленности (оздоровительная гимнастика, северная ходьба, сочетание разных активностей).
- Определение численности группы, ее состава, места и времени проведения занятий.
- Поиск помещения в холодное время года.
- Разработка информационных материалов.

2. Основной (3 месяца):

- Проведение 2 семинаров-практикумов для руководителей групп и их помощников.
- Проведение руководителем и активистами мастер-класса по месту занятий каждой группы.
- Организация занятий группы и одновременное изучение ее участниками техники упражнений, навыков самоконтроля и правил техники безопасности.
- Участие в общих для групп здоровья мероприятиях.
- Проведение бесед о сохранении здоровья и ЗОЖ.

3. Заключительный (1 месяц):

- Анализ работы, проделанной в рамках практики.
- Проведение завершающего мероприятия.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещения для занятий с октября по апрель.

Кадровые:

- Инструкторы групп здоровья — методисты и «серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- В 2023–2024 годах работали 20 бесплатных групп здоровья 50+.
- Около 500 человек старшего возраста регулярно занимаются в группах здоровья.
- 16 руководителей групп здоровья подготовили для грамотного проведения занятий.
- Ежегодно проводятся 6 общих мероприятий групп здоровья.

Качественные:

- Улучшились состояние здоровья и качество жизни людей старшего возраста.
- Повысилась мотивация участников групп вести здоровый образ жизни.
- Увеличилась социальная активность людей старшего возраста.

Фитнес-селяночка



Как создать условия для регулярных занятий спортом старшего поколения в условиях сельской местности?

#Волонтерство #Наставничество #Сообщества

Практика помогает восполнить нехватку фитнес-тренеров в селах района. Участницы практики получили все необходимые навыки, чтобы заниматься фитнесом со своими ровесниками — друзьями и соседями. Они своим примером доказывают, что спорт доступен в любом возрасте и в любом месте.



ОРГАНИЗАТОР
Автономная некоммерческая организация «Пристань добрых дел»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди 55+, живущие в сельской местности

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Тюменская область, г. Ялуторовск, Ялуторовский муниципальный район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
800 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Грантовые средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предоставить людям старшего возраста — сельским жителям — возможность заниматься спортом круглый год, обучив для этого «серебряных» фитнес-инструкторов.

ЗАДАЧИ

- Мотивировать женщин старшего поколения получить необходимые знания для проведения тренировок.
- Создать условия для развития добровольчества среди женщин 55+.
- Популяризировать регулярную физическую активность среди людей старшего возраста в сельских поселениях.
- Сформировать сообщества инициативных жителей сел.



Галина Осколкова,
директор АНО «Пристань добрых дел»

Благодаря практике сельские жители получили возможность заниматься спортом круглый год. Занятия для них проводят «серебряные» волонтеры-инструкторы, вокруг которых формируются сообщества инициативных односельчан. Нам удалось закрепить практику в 9 селах, где занятия становятся частью жизни местных жителей.

МЕХАНИКА

Практика «Фитнес-селяночка» помогает людям старшего возраста в сельской местности вести активный образ жизни. Главное препятствие для занятий фитнесом — нехватка тренеров.

Проект АНО «Пристань добрых дел» решил эту задачу: людей 55+ обучили навыкам фитнес-инструкторов, и теперь они проводят занятия для своих сверстников по месту жительства.

Проект внедряли поэтапно. Сначала при поддержке Совета ветеранов, Союза пенсионеров России и глав сельских поселений привлекли 40 участников из разных сел Ялуторовского района. Группы разделили на «мягкий» и «активный» класс в зависимости от состояния здоровья. Женщины 55+ занимались в фитнес-студии F-Studio в Ялуторовске. В итоге «фитнес-селяночки» освоили разные направления физической активности: от аэробики и силового тренинга до суставной гимнастики и дыхательных упражнений. В результате систематических тренировок улучшилась спортивная форма участниц, они на себе ощутили пользу физических нагрузок.

Затем тренер-наставник отобрал 22 участницы, которые решили обучиться на фитнес-инструкторов. Будущие тренеры изучили основы физиологии, освоили безопасные упражнения, научились составлять тренировки с учетом возраста и особенностей здоровья. Завершилось обучение тестированием и практикой: участницы проводили тренировки друг для друга, чтобы закрепить знания.

После выпуска каждый новый фитнес-инструктор набрал мини-группу среди соседей, друзей и знакомых. Информацию о занятиях распространяли через соцсети, местную газету и чаты. В течение 3 месяцев группы занимались минимум 2 раза в неделю. Тренер-наставник посетил занятия каждого фитнес-инструктора, оценил уровень проведения тренировок и дал необходимые рекомендации.

Финальным событием стал фестиваль «Серебряный фитнес». 140 человек приняли участие в соревнованиях, творческих номерах и чаепитии. Участники получили сертификаты, сувениры, значки «Амбассадор активного долголетия».

Хотя проект завершился в августе 2024 года, тренировки продолжаются: участницы практики проводят их для односельчан. Инструкторы-волонтеры для своих занятий получили оборудование (эспандеры, палки, колонки) и брендированную продукцию.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Набор групп участников.
- Проведение организационных встреч с командой проекта.
- Составление графика тренировок.

2. Основной (8–10 месяцев):

- Проведение тренировок в студии фитнеса.
- Проведение обучающих занятий с тренером-наставником.
- Сдача тестирования по теоретической части.
- Проведение интенсива (практические занятия под руководством наставника).
- Сдача тестирования практической части.
- Выдача спортивного инвентаря фитнес-инструкторам.
- Формирование мини-групп в селах.
- Проведение тренировок фитнес-инструкторами для жителей сельской местности.
- Выезды тренера-наставника на тренировки в села.
- Репетиции флешмоба.
- Подготовка к фестивалю.

3. Заключительный (1 день):

- Проведение фестиваля «Серебряный фитнес».
- Вручение сертификатов об окончании обучения и значков «Амбассадор активного долголетия».

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Спортивный зал и инвентарь для тренировок.
- Аудитория для обучающих занятий с оборудованием (компьютер, принтер, флип-чарт).
- Звуковое, фото- и видеооборудование.
- Брендированная продукция: футболки, шоперы, баннер с логотипом проекта.

Кадровые:

- 2 фитнес-тренера.
- Менеджер проекта.
- Бухгалтер.
- Ведущий фестиваля.
- Звукооператор.
- Фотограф.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 22 человека старшего возраста научились проводить самостоятельные фитнес-тренировки.
- 143 человека старшего возраста регулярно занимаются спортом благодаря мероприятиям проекта.

Качественные:

- Сформировались мини-сообщества любителей ЗОЖ в селах.
- Проект способствовал социализации людей старшего возраста.
- Улучшилось здоровье участников практики.
- Люди старшего возраста получили возможность регулярно заниматься спортом у себя в селе.

Экопарк «Здоровое долголетие»

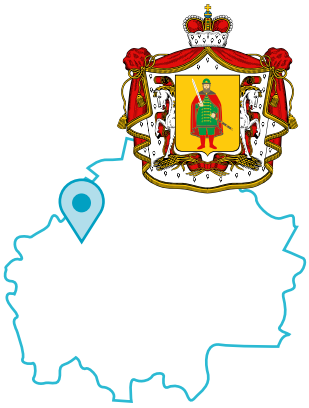


Как создать условия для активного долголетия и досуга людей старшего возраста?

#ИнфраструктурноеРешение

#МентальноеЗдоровье

Практика «Экопарк “Здоровое долголетие”» разрушает стереотипы о закрытости учреждений для пожилых людей, показывая, что жизнь старшего поколения может быть активной и насыщенной. В экопарке проводятся различные мероприятия, нацеленные на улучшение здоровья и социализацию людей старшего возраста.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное стационарное учреждение Рязанской области «Рязанский геронтологический центр им. П. А. Мальшина»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди в возрасте 60+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
г. Рязань

ОХВАТ ПРАКТИКИ
3000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Изменить образ стационара как учреждения закрытого типа и показать, что проживание людей старшего возраста может быть активным, разнообразным и насыщенным.

ЗАДАЧИ

- Создать доступное пространство для активного участия людей старшего возраста в мероприятиях на свежем воздухе и культурных активностях.
- Информировать о деятельности практики широкую общественность для изменения мнения о стационаре.
- Организовать занятия, способствующие поддержанию физического и когнитивного здоровья для людей старшего возраста.
- Развивать межсекторное сотрудничество с органами территориального общественного самоуправления.
- Сформировать систему онлайн-трансляций и мероприятий для расширения доступности проектов для более широкой аудитории.

МЕХАНИКА

С 2023 года в Рязанской области реализуется проект «Активное долголетие — Здоровая Рязань» по поручению губернатора П. В. Малкова. На базе государственного бюджетного стационарного учреждения Рязанской области «Рязанский геронтологический центр им. П. А. Мальшина» запущено отдельное направление проекта — «Экопарк “Здоровое долголетие”».

На территории парка, оборудованного при геронтологическом центре, создана новая точка притяжения активного долголетия, которая находится в шаговой доступности и открыта для посещения гражданами 60+, проживающими в близлежащих домах.

Подопечные геронтологического центра также принимают участие в практиках активного долголетия. Важной частью практики является организация межсекторного взаимодействия с заинтересованными лицами и организациями.

На территории экопарка обустроены следующие зоны:

- Тропа здоровья для прогулок и отдыха в тени деревьев.
- «Беседка долголетия», где проходят мастер-классы, турниры по шахматам, шашкам, брейн-рингу, а также игра «Поле чудес».
- Театральная сцена под открытым небом.
- Зона для занятий оздоровительными и когнитивными практиками, включая пальчиковую гимнастику и нейротренажеры.
- В экопарке проводятся занятия скандинавской ходьбой, йогой, цигуном, гарденотерапией, а также проходят киновечера, поэтические встречи, концерты, онлайн-мероприятия и прямые трансляции.



Олеся Дыкина,
директор ГБСУ РО «Рязанский геронтологический центр им. П. А. Мальшина»

Экопарк — это не просто место для прогулок, а пространство для жизни. Здесь люди старшего возраста могут не только поддерживать здоровье, но и находить новых друзей, развивать свои таланты и быть активной частью сообщества. Мы создаем условия для яркого и полноценного долголетия!

На регулярной основе работают мобильные точки диагностики здоровья, где медицинские работники проводят не только первичный осмотр состояния здоровья старшего поколения, но и рекомендуют пройти диспансеризацию.

Экопарк — общедоступная площадка для людей старшего возраста, место встреч, общения, занятий разного вида активностями. Практика получила дальнейшее развитие в стационарных учреждениях Рязанской области (Михайловский дом социального обслуживания, Скопинский дом социального обслуживания, Лашманский дом социального обслуживания).

Узнать о практике и как записаться можно через эффективную систему информирования:

- Кол-центр (запись, маршрутизация, личный прием для консультаций).
- Мобильное приложение (региональная платформа с модулем «Активное долголетие» — онлайн-запись, проактивное информирование).
- Сайт «Активное долголетие — Здоровая Рязань».

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Разработка плана мероприятий.
- Определение территории.
- Информирование участников, в том числе через ТОСы.

2. Основной (бессрочно):

- Организация и проведение мероприятий с привлечением заинтересованных лиц.
- Освещение в СМИ.
- Расширение практики и пополнение ее новыми активностями с помощью увеличения количества площадок.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материальные:

- Территория экопарка.
- Зоны для физических и когнитивных практик.
- Оборудование для проведения мастер-классов, турниров и мероприятий (столы для шахмат и шашек, нейротренажеры, сцена для мероприятий).
- Мобильные точки диагностики здоровья.

Технические:

- Цифровая техника: ноутбуки, смартфоны для организации онлайн-мероприятий и трансляций.
- Оборудование для прямых трансляций и онлайн-мероприятий.
- Мобильное приложение для записи на мероприятия.
- Звуковое оборудование.

Кадровые:

- Культорганизатор.
- Музыкальный работник.
- Психолог.
- Инструкторы по физической активности (скандинавская ходьба, йога, цигун).
- Медицинские специалисты для проведения диагностики здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 3 тысячи человек старшего возраста приняли участие в мероприятиях экопарка.
- Продолжительность жизни участников увеличилась на 1,5%.
- Количество аналогичных площадок в регионе увеличилось в 4 раза.
- 140 мероприятий проведено в экопарке.
- На 123% увеличилось количество людей, прошедших диспансеризацию.

Качественные:

- Повысилось качество жизни участников проекта.
- Количество браков среди граждан 60+ увеличилось на 15%.
- У участников повысилась мобильность, расширился культурный и социальный кругозор.
- Повысилась физическая активность как проживающих в стационарных учреждениях, так и граждан близлежащего района.
- О деятельности стационарных учреждений общего типа стали писать СМИ, что позволило уйти от стереотипа закрытого формата работы.
- Улучшилось психоэмоциональное и общее состояние здоровья граждан 60+.

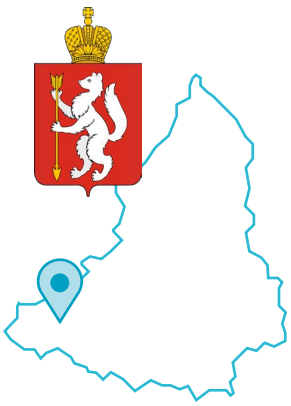
Поселок Каменка — Река здоровья



Как приобщить жителей старшего поколения к здоровому образу жизни и социальной активности?

#Сообщества #МежпоколенческаяСвязь #Волонтерство #Наставничество

Практика направлена на повышение активности и здоровья людей старшего возраста через вовлечение в занятия физической культурой и участие в массовых мероприятиях. Она объединяет жителей поселка, мотивирует их заботиться о здоровье и активно участвовать в общественной жизни.



ОРГАНИЗАТОР
Автор практики (староста поселка)

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Люди старшего возраста — жители поселка

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Свердловская область, Сысертский район, п. Каменка

ОХВАТ ПРАКТИКИ
340 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Поселок

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для вовлечения людей старшего возраста в участие в социально значимых мероприятиях, укрепить межпоколенческую связь и повысить активность местных жителей через организацию образовательных и оздоровительных программ.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь жителей поселка в активное участие в мероприятиях, направленных на улучшение здоровья и физической активности.
- Повысить осведомленность о важности здорового образа жизни среди местных жителей.
- Организовать практические занятия по правильному питанию и укреплению здоровья для всех возрастных групп.
- Способствовать объединению местных жителей через совместные инициативы и мероприятия, направленные на повышение социальной активности.
- Развивать программы по физической культуре для жителей всех возрастов.
- Создать и внедрить систему поддержки и мотивации участников мероприятий для продления их активного вовлечения.

МЕХАНИКА

Практика в п. Каменка направлена на вовлечение людей старшего возраста в здоровый образ жизни через различные образовательные и оздоровительные мероприятия.

Еженедельно волонтер И. Ю. Бородина проводит занятия по оздоровительным практикам: цигун, йога, скандинавская ходьба. Уже 2-й раз в поселке проводится фестиваль «ЗОЖ — Река здоровья», который привлекает все больше участников с каждым годом.

В 2024 году число участников увеличилось в 3 раза. В рамках фестиваля И. Ю. Бородина пригласила 11 инструкторов из разных городов для проведения мастер-классов по йоге смеха, фитнес-йоге, цигуну, звукотерапии и другим практикам.

В этом году также впервые прошел фестиваль правильного питания «О! Во! Щи!», в рамках которого молодежь и родители с детьми принимали участие в конкурсе костюмов овощей, на стадионе для всех участников прошел мастер-класс по приготовлению овощных блюд, а старшее поколение активно участвовало в конкурсе «Битва кабачков».

Практика активно вовлекает местных жителей в участие в массовых мероприятиях и благоустройстве поселка.

Важной частью работы является активное участие старшего поколения в роли наставников и волонтеров. Это позволяет привлекать молодежь к участию в совместной деятельности, формируя позитивный имидж поселка.

Ирина Задимидько,
староста поселка



Мы не просто меняем облик нашего поселка, мы меняем сердца людей. Благодаря активности старшего поколения, которое становится наставниками и волонтерами, молодежь не только вовлекается в жизнь сообщества, но и находит новое понимание ценности здоровья и единства. В нашей практике каждый чувствует, что его вклад важен, и осознает, что изменения возможны, если объединяться.

Молодежь и родители с детьми принимают участие в мероприятиях, таких как фестивали, и активно обучаются оздоровительным практикам. В 2024 году на фестивале ЗОЖ наблюдалось значительное увеличение числа молодых людей и семей с детьми.

Один из главных результатов практики — объединение жителей, что позволило им поверить в свою способность самостоятельно менять свою жизнь и улучшать обстановку в поселке.

В 2024 году п. Каменка занял первое место среди населенных пунктов Свердловской области в конкурсе «Здоровое село — территория трезвости», выиграв 1,5 миллиона рублей.

В будущем планируется продолжение работы по объединению молодежи и старшего поколения. В частности, в планах проведение мероприятий, направленных на развитие патриотического духа, таких как вечерний показ патриотических фильмов с обсуждением на стадионе. Также будет усилена работа с молодым поколением, направленная на развитие спортивных, трудовых и созидательных навыков.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Обсуждение и согласование проекта с администрацией.
- Формирование инициативной группы.
- Проведение медицинского обследования участников и создание группы здоровья.
- Создание и ведение чата для участников проекта.

2. Основной (9 месяцев):

- Организация «Школы здоровья» с лекциями и консультациями врачей и специалистов.
- Организация физических занятий.
- Обучение правильному режиму питания и сна с консультациями нутрициолога и диетолога.
- Проведение фестивалей ЗОЖ, участие в мероприятиях и освещение в СМИ.

3. Заключительный (1 месяц):

- Подведение итогов, анализ результатов проекта.
- Награждение участников и публикация результатов в СМИ.
- Оформление электронного фотоальбома.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий физической культурой и культурных мероприятий.
- Спортивная площадка, стадион (в летнее время).
- Инвентарь для йоги, цигуна, скандинавской ходьбы.
- Цифровая техника для онлайн-мероприятий (ноутбуки, проекторы).
- Звуковое оборудование для мероприятий.

Кадровые:

- Инструкторы по йоге, цигуну, скандинавской ходьбе.
- Организаторы мероприятий и волонтеры.
- Медицинские работники для консультаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 20 жителей старшего возраста приняли участие в практике.
- 340 человек стали участниками мероприятий.
- На 30% увеличилось количество жителей поселка, активно занимающихся спортом и следящих за здоровьем, за 9 месяцев.
- Проведены 3 показательных выступления группы здоровья на фестивалях ЗОЖ.

Качественные:

- Повысилась мотивация людей старшего возраста к регулярным физическим занятиям и участию в массовых мероприятиях поселка.
- Участники улучшили свои знания о правильном питании и основных принципах здорового образа жизни.
- Уровень физической подготовки участников значительно увеличился, что способствует улучшению их общего состояния здоровья.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2024



ПРАКТИКА ДЛЯ МУЖЧИН 60+

13 ПРАКТИК

11 РЕГИОНОВ

7 166 ЧЕЛОВЕК

Фестиваль по рыболовному спорту «Рыбалка без границ»



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как вдохновить на активную жизнь мужчин старшего возраста и подарить им радость общения?

#Сообщества #Волонтерство

В Липецкой области ежегодно проходит «Рыбалка без границ» — летний фестиваль для мужчин старшего возраста и людей с инвалидностью. Рыбная ловля, атмосфера праздника и общение с единомышленниками помогают участникам справиться с одиночеством и почувствовать свою значимость.



ОРГАНИЗАТОР
Министерство социальной политики Липецкой области

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины старше 60 лет и люди с ОВЗ

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Липецкая область, г. Липецк

ОХВАТ ПРАКТИКИ
600 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить социальную активность и качество жизни мужчин «серебряного» возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.

ЗАДАЧИ

- Организовать активный и интересный досуг для мужчин старше 60 лет и людей с ОВЗ.
- Сформировать позитивное отношение общества к старшему поколению и людям с инвалидностью.
- Привить участникам любовь к здоровому образу жизни.
- Сплотить участников и помочь им завести новых друзей.
- Наладить связь с общественными организациями для привлечения участников и помощи в проведении фестиваля.

МЕХАНИКА

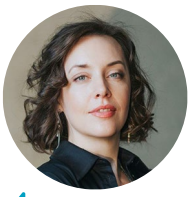
Мужчины старшего возраста редко участвуют в массовых мероприятиях. Они зачастую чувствуют себя некомфортно в шумной обстановке и не находят для себя интересных активностей. Чтобы изменить ситуацию и вывести зрелых мужчин из изоляции, с 2023 года в Липецкой области проводится ежегодный фестиваль по рыболовному спорту «Рыбалка без границ». Мероприятие организуют сотрудники Министерства социальной политики Липецкой области.

Фестиваль вдохновляет мужчин 60+ и людей с ОВЗ вести активную социальную жизнь. Совместные соревнования по рыбной ловле открывают новые возможности для общения и популяризируют здоровый образ жизни.

Во время фестиваля проходят:

- Мастер-классы по рыбной ловле.
- Творческие конкурсы.
- Выступления артистов.

Длительность фестиваля — 2 дня. В каждый из дней задействованы разные участники. Организаторы привозят их к месту проведения мероприятия, регистрируют и кормят обедом.



Елена Ситникова,
заместитель министра Министерства социальной политики Липецкой области

Зачастую люди старше 60 лет сталкиваются с одиночеством. Когда человек чувствует себя ненужным, это негативно сказывается на его эмоциональном и физическом состоянии. Мы создаем условия для активной жизни старшего поколения и рады, что практика для мужчин 60+ вошла в десятку победителей всероссийского Отбора. Это значит, мы на верном пути.

Основная часть фестиваля — соревнования по рыбной ловле.

По итогам состязаний организаторы взвешивают улов, проводят торжественную церемонию закрытия фестиваля и награждают участников. После мероприятия людей старшего возраста и с ОВЗ доставляют домой и в учреждения, в которых они проживают.

На фестиваль приглашают не только участников из Липецка, но и жителей интернатов из соседних регионов. Для этого авторы проекта направляют письма-приглашения в социальные организации Воронежа и Курска.

В проведении фестиваля участвуют привлеченные волонтеры из некоммерческих организаций. Они сопровождают мужчин старшего поколения и людей с ОВЗ в течение всего мероприятия, проводят для них мастер-классы и развлекательные программы.

Всего в проекте задействованы 50 добровольцев.

Соревнования по рыбной ловле помогают участникам улучшить координацию движений, расширить кругозор, стать увереннее в себе, развить навыки общения и преодолеть чувство одиночества.

Фестиваль объединяет участников. Они заводят новых друзей и продолжают общаться вне проекта.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Определение исполнителей проекта.
- Разработка концепции мероприятия и определение целевой аудитории.
- Определение размера бюджета и утверждение сметы.
- Определение места проведения.
- Проведение информационной кампании.
- Разработка сценария и нормативной базы.
- Заключение контрактов и договоров.
- Обследование береговой линии и дна пруда на предмет безопасности.

2. Основной (2 дня):

- Проведение соревнований по рыбной ловле.
- Проведение мастер-классов и культурной программы.
- Организация дежурства спасателей и медицинского работника.

3. Заключительный (1 месяц):

- Подведение итогов и формирование отчетной документации.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Площадка для проведения фестиваля.
- Аренда пруда для проведения фестиваля.
- Призы для победителей.
- Питание для участников.
- Транспорт для развозки участников.

Кадровые:

- Сотрудники Министерства социальной политики Липецкой области.
- Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 600 участников посетили фестиваль с 2023 года.
- 50 волонтеров задействованы в проекте на постоянной основе.
- На 60% улучшилось эмоциональное состояние участников проекта по результатам опросов.
- Более 50 участников завели новых друзей.

Качественные:

- Участники проекта обрели новый интересный досуг и приобщились к здоровому образу жизни.
- Сформировалось сообщество участников-рыболовов — люди старшего возраста и с ОВЗ общаются друг с другом вне проекта.
- Улучшились координация движений и самочувствие участников.
- Налажено взаимодействие с социальными организациями и волонтерами.

Экспресс-дедушка

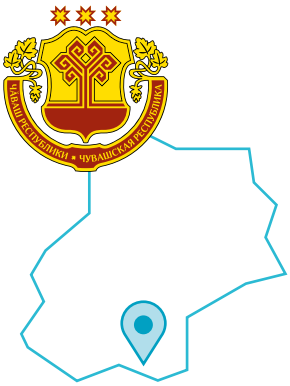


ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как вовлечь мужчин старшего возраста в добровольчество и помощь детям?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #Наставничество

Практика объединяет «серебряных» волонтеров и молодые семьи, нуждающиеся в поддержке. Мужчины старшего возраста помогают подопечным решать бытовые задачи, обучают детей полезным навыкам и становятся для них добрыми наставниками.



ОРГАНИЗАТОР
Бюджетное учреждение Чувашской Республики «Шемуршинский центр социального обслуживания населения» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины старшего возраста и семьи, состоящие на социальном учете

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Чувашия, Шемуршинский район, с. Шемурша

ОХВАТ ПРАКТИКИ
213 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
12 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

С помощью волонтерства улучшить качество жизни мужчин старшего возраста и молодых семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь мужчин старшего возраста в добровольчество.
- Помочь семьям, состоящим на социальном учете.
- Создать условия для развития межпоколенческих связей.
- Помочь детям из неблагополучных семей обрести взрослых наставников.
- Организовать мероприятия, направленные на сохранение семейных традиций.

Людмила Фомина,
директор БУ «Шемуршинский ЦСОН» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики



Проект помогает мужчинам старшего возраста ощутить свою нужность и передать багаж знаний подрастающему поколению. В результате работы «серебряных» волонтеров уменьшается количество неблагополучных семей, улучшаются отношения в асоциальных семьях. Люди старшего возраста видят результаты своего труда и вновь обретают чувство собственной значимости.

МЕХАНИКА

Волонтерство продлевает активную и счастливую жизнь. Оно помогает людям старшего возраста почувствовать себя востребованными, улучшить эмоциональное и физическое состояние. Для волонтеров БУ «Шемуршинский ЦСОН» добровольческая деятельность — это не просто помощь другим, а способ оставаться активными и нужными. С 2023 года они участвуют в проекте «Экспресс-дедушка», который реализуется в центре социального обслуживания.

«Серебряные» волонтеры становятся наставниками для семей, состоящих на социальном учете. Добровольцы помогают подопечным справляться с бытовыми трудностями, учат планировать семейный бюджет и становятся добрыми дедушками для детей. Волонтеры рассказывают мальчикам и девочкам сказки, делятся знаниями, дарят любовь, тепло и доброту.

В некоторых семьях нет отцов — и здесь на помощь приходят экспресс-дедушки. Они учат подрастающее поколение навыкам ведения домашнего хозяйства и работы с инструментами. Мальчики с энтузиазмом убирают гаджеты и вместе с волонтерами учатся пилить лобзиком, работать пилой, паяльником и аппаратом для выжигания по дереву. Вместе с детьми экспресс-дедушки создают поделки для школ, детских садов и выставок.

Направления проекта:

- Организация культурно-досуговой деятельности на дому у подопечных: беседы, чтение книг, чаепития.
- Поздравление подопечных с праздниками, памятными и юбилейными датами.
- Бытовая помощь и мелкий ремонт жилого помещения.
- Помощь детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, детям участников СВО, а также несовершеннолетним, состоящим на социальном учете.
- Проведение мероприятий, направленных на сохранение семейных традиций, — участие в изготовлении книги памяти, посвященной выдающимся людям муниципалитета. «Серебряные» волонтеры вместе с детьми собирают биографию значимых для села людей: разговаривают с их родственниками или посещают архивы. Все собранные сведения передаются авторам книги памяти.

Дедушки-волонтеры проводят встречи, занятия и мастер-классы как в здании учреждения, так и на дому у подопечных.

Основной принцип работы «серебряного» волонтера — это регулярность и продолжительность общения.

Чтобы обучить добровольцев работе с младшим поколением, авторы практики организовали для них обучение в формате круглого стола. Волонтеры познакомились с особенностями психологического развития детей и узнали, как выстраивать с ними эффективное и доверительное общение. Сейчас в проекте участвуют 15 волонтеров «серебряного» возраста.

Около половины семей, которых поддерживают экспресс-дедушки, — семьи участников СВО. Волонтеры не только помогают им по хозяйству и в воспитании детей, но и изготавливают окопные свечи для помощи участникам боевых действий.

В результате общения «серебряных» волонтеров с подопечными становится все меньше неблагополучных семей. Родители с восхищением и благодарностью встречают экспресс-дедушек и просят авторов практики продолжать развивать проект.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (12 месяцев):

- Привлечение волонтеров из числа подопечных учреждения.
- Обучение мужчин старшего возраста навыкам добровольчества.
- Обучение волонтеров основам коммуникации с детьми и детьми из трудных семей.
- Поиск семей, нуждающихся в помощи.
- Закупка оборудования.
- Формирование расписания мероприятий и выездов.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение мероприятий по направлениям практики.

3. Заключительный (1 месяц):

- Анализ результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Инструменты и оборудование для мелкого ремонта.
- Инструменты для обучения детей ведению домашнего хозяйства: отвертки, лобзик, пила, паяльник, аппарат для выжигания по дереву, фанеры.

Кадровые:

- Координатор проекта.
- Психолог.
- «Серебряные» волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 15 волонтеров «серебряного» возраста участвуют в проекте.
- 42 семьи получили помощь и поддержку экспресс-дедушек.
- 6 семей сняты с социального учета и ведут здоровый образ жизни благодаря мероприятиям практики.
- 200 окопных свечей изготовлено.

Качественные:

- Улучшились условия жизни семей, которым помогли добровольцы.
- Волонтеры почувствовали себя нужными и избавились от чувства одиночества.
- Дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, получили поддержку и внимание наставников старшего возраста.
- Улучшилось физическое и эмоциональное состояние добровольцев старшего возраста.
- Укрепились межпоколенческие связи старшего поколения и детей.

Быть активным — быть в строю



Как улучшить качество жизни мужчин старшего возраста через вовлечение их в добровольческую деятельность?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #Сообщества

Проект направлен на организацию досуга мужчин 60+, вовлечение их в волонтерскую деятельность и укрепление социальных связей через работу по четырем направлениям: спортивное, волонтерское, интеллектуальное и культурно-досуговое.



ОРГАНИЗАТОР
Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Кичменгско-Городецкого района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины 60+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Вологодская область, с. Кичменгский Городок

ОХВАТ ПРАКТИКИ
46 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить социальную активность мужчин старшего возраста за счет вовлечения в волонтерскую и наставническую деятельность.

ЗАДАЧИ

- Организовать кружки по интересам для мужского досуга (общественная деятельность, здоровый образ жизни, спортивные состязания, волонтерская деятельность, вокал, изготовление изделий из дерева и глины).
- Создать условия для увеличения продолжительности жизни участников.
- Повысить качество жизни мужчин старшего возраста после завершения трудовой деятельности.
- Привлечь внимание мужчин старшего возраста к здоровому образу жизни, приобщить их к спорту.
- Объединить людей старшего возраста в группы по интересам, где они смогут проводить свой досуг и заниматься саморазвитием.

МЕХАНИКА

Проект включает 4 ключевых направления работы: спортивное, волонтерское, интеллектуальное и культурно-досуговое.

- **Спортивное направление** представлено клубом здоровья «Бодрость», в состав которого входит группа из 6 человек. Участники группы регулярно принимают участие в спортивных соревнованиях среди ветеранских организаций и выступают наставниками для подростков, состоящих на учете.
- **Волонтерство и нравственно-патриотическое наставничество** реализуются на базе клуба «Нравственно-патриотический патруль». В его состав вошли мужчины старшего возраста — бывшие руководители, педагоги, спортсмены и моряки, которые обладают авторитетом и жизненным опытом. Они проводят ежемесячные встречи, диспуты и тематические мероприятия для подростков, включая тех, кто имеет проблемы с законом. Наставники организуют экскурсии, туристические походы и патриотические мероприятия, способствуя формированию у подростков ценностей, интересов и положительных установок.

Елена Алексеевская,
заместитель директора БУСО ВО «КЦСОН Кичменгско-Городецкого района»



Проект помогает мужчинам 60+ обрести новую цель через добровольчество и наставничество. Авторитет старшего поколения вдохновляет подростков, формирует их интересы и ценности. Вместе они создают инициативы, укрепляют общественные связи и сохраняют культурные традиции. В планах — запуск онлайн-платформы для обмена опытом между поколениями.

- **Интеллектуальное направление** включает работу клуба «Зарядка для ума», где проводятся профилактические занятия для развития памяти, мышления и интеллекта. Клуб функционирует в 9 филиалах округа, охватывая более 156 участников. Занятия направлены на профилактику когнитивных нарушений и проходят каждую среду на базе КЦСОН Кичменгско-Городецкого района.

› **Культурный досуг** объединяет любителей танцев, поэзии и театра. Шесть мужчин старшего возраста являются активными участниками хора ветеранов, созданного на базе Дома культуры, и участвуют практически во всех концертных программах. Двое мужчин вот уже много лет играют главные роли в народном театре «Гармония».

Совместная творческая деятельность способствует развитию коммуникативности, повышению самооценки и осознанию своей значимости для общества. Для людей старшего возраста это становится важным источником внутренней мотивации и вдохновения.

Механизм реализации практики включает четкое распределение обязанностей между участниками. Специалист-координатор анализирует интересы участников по направлениям, собирает информацию и передает задачи исполнителям — волонтерам «серебряного» возраста. Также координатор составляет график работы и контролирует выполнение задач. Все основные мероприятия практики выполняются волонтерами «серебряного» возраста.

Проект «Быть активным — быть в строю» способствует не только улучшению качества жизни людей старшего возраста, но и создает условия для их самореализации, расширения круга общения и признания в обществе. Совместная деятельность участников проекта укрепляет межпоколенческие связи, способствует духовно-нравственному развитию общества и сохранению культурных традиций региона.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

› Информирование аудитории.

› Формирование групп.

› Составление плана активностей.

2. Основной (4 месяца):

› Проведение занятий по направлениям.

› Промежуточный мониторинг результатов.

› Привлечение и обучение волонтеров.

3. Заключительный (1 месяц):

› Мониторинг активности практики.

› Создание электронного фотоальбома.

› Составление отчета.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

› Зал для групповой работы.

› Театральная студия.

› Тренажерный зал.

› Транспорт.

Кадровые:

› Специалисты, участники ЦАД «Забота».

РЕЗУЛЬТАТЫ

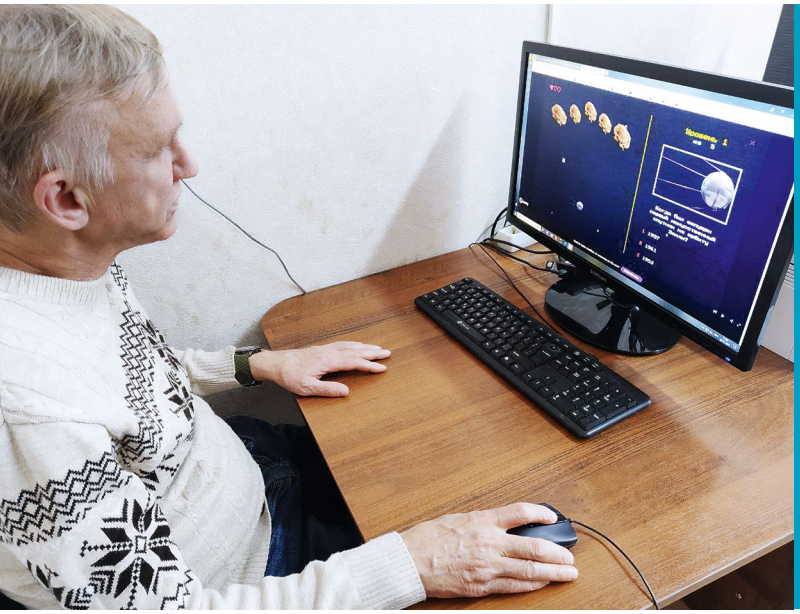
Количественные:

- 34 человека старшего возраста приняли участие в практике за время ее работы.
- 10 мужчин 60+ обрели новые интересы и стали «серебряными» волонтерами.
- 12 подростков обрели наставников и освоили коммуникативные навыки.

Качественные:

- У всех участников практики улучшились эмоциональное состояние и физическое самочувствие.
- Укрепились межпоколенческие связи между людьми старшего возраста и подростками.

Геймификация — инструмент реабилитации



Как включить людей с инвалидностью в творческую цифровую деятельность, способствующую их реабилитации и социализации?

#Волонтерство #Наставничество #МентальноеЗдоровье

Практика помогает мужчинам старшего возраста с инвалидностью осваивать цифровые инструменты, создавать интерактивный контент для реабилитации, социализации и укрепления здоровья своих ровесников. Созданные материалы публикуются и для широкой аудитории.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное специализированное стационарное учреждение социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Жирновский психоневрологический интернат»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины 60+, проживающие в доме-интернате

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Волгоградская область, Жирновский район, г. Жирновск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
3850 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для самореализации мужчин 60+ через разработку цифровых игр и материалов, направленных на реабилитацию, социализацию и развитие других получателей социальных услуг.

ЗАДАЧИ

- Обучить участников навыкам создания интерактивного и игрового контента с использованием цифровых платформ.
- Вовлечь мужчин 60+ в творческую и интеллектуальную деятельность для укрепления когнитивного и психоэмоционального здоровья.
- Сформировать команду наставников из числа получателей социальных услуг для сопровождения участников.
- Создать востребованные цифровые продукты, применимые в реабилитационной и образовательной работе с людьми с инвалидностью.
- Преодолеть цифровой барьер и укрепить социальные связи внутри учреждения и за его пределами.

МЕХАНИКА

Практика «Геймификация — инструмент реабилитации» нацелена на повышение качества жизни мужчин старшего возраста с инвалидностью через вовлечение в творческую, интеллектуальную и социально значимую деятельность. **Основу практики составляет создание интерактивных игр, викторин, визуальных и методических материалов, которые используются в образовательных и реабилитационных целях.**

Целевая группа — мужчины 60+, проживающие в интернате и имеющие сохранный интеллект. Под руководством наставников, активных получателей социальных услуг, уже освоивших цифровые инструменты, они учатся создавать собственные игровые и образовательные продукты. Наставники становятся проводниками между технологиями и участниками, превращая обучение в соавторство и помогая преодолеть страх перед новым. Такой подход позволяет участникам чувствовать себя не пассивными получателями помощи, а полноправными создателями, чьи идеи и жизненный опыт обретают цифровую форму. Участники проекта не только осваивают цифровые навыки, но и создают востребованные материалы, используемые для реабилитации других.

Игровой формат делает процесс реабилитации увлекательным и эффективным. Участники осваивают программы Genially, Canva, конструкторы викторин и тестов, простые инструменты программирования на Python (игры типа пинг-понг, крестики-нолики, калькуляторы и т. д.). Созданный ими контент используется как в учреждении, так и в других стационарах, а также публикуется в социальных сетях.

Марина Быхалова,
заведующая отделением развития адаптационных ресурсов ГБССУ СО ГПВИ «Жирновский ПНИ»



Вовлечение мужчин 60+ в создание интерактивных игр помогает раскрыть их потенциал, укрепляет социальные связи и когнитивное здоровье. Это превращает реабилитацию в творческий процесс, который обогащает не только самих участников, но и других людей с инвалидностью, ведь созданные ими цифровые продукты находят реальное применение.

Занятия проходят в специально оборудованном учебно-тренировочном классе интерната. Используются интеллектуальные игры, плакаты, настольные игры, картины по номерам и нитям, а также интерактивные квесты и познавательные материалы. Такой подход объединяет терапевтический эффект и обучение, повышает самооценку участников, возвращает им ощущение значимости и социальной вовлеченности.

В планах авторов проекта — расширение практики на другие целевые группы, запуск онлайн-школы программирования для «серебряных» волонтеров.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Подбор участников.
- Обучение навыкам работы с цифровыми инструментами.
- Организация учебно-тренировочного пространства и технической базы.

2. Основной (12 месяцев):

- Разработка интерактивных игр, викторин, методических и творческих пособий.
- Проведение тестирования и апробации созданных продуктов внутри учреждения.
- Организация виртуальных экскурсий с использованием VR-технологий.
- Проведение занятий с другими получателями социальных услуг с использованием созданных материалов.

3. Заключительный (1 месяц):

- Сбор обратной связи и анализ эффективности продуктов.
- Корректировка и тиражирование контента.
- Распространение цифровых материалов среди других пользователей.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Учебно-тренировочный класс.
- Компьютеры и ноутбуки.
- Платформа Genially, Canva, онлайн-конструкторы квизов и тестов.
- Программное обеспечение для создания игр и визуального контента.
- Шлем виртуальной реальности.
- Настольные игры и материалы для творческой геймификации (картины по номерам, нити и др.).

Кадровые:

- Специалисты учреждения, курирующие проект.
- Наставники из числа активных получателей социальных услуг.
- Тьюторы и помощники, обладающие цифровыми навыками.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 10 интерактивных игр разработано участниками проекта.
- 8 настольных и цифровых игровых продуктов (викторины, методические пособия и др.) создали участники практики.

Качественные:

- Участники старшего возраста освоили цифровые инструменты и применили их на практике.
- Мужчины 60+ получили опыт самореализации через создание востребованного цифрового контента.
- Участники практики укрепили когнитивные способности через освоение цифровых инструментов.
- Практика способствовала формированию наставничества и кооперации внутри целевой группы.
- У получателей социальных услуг, использующих созданные продукты, улучшилось психоэмоциональное состояние.

Второе дыхание: создавая долгую жизнь



Как сохранить активность, творческий интерес и психологическое благополучие у мужчин старшего возраста?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #Сообщества

Проект вовлекает мужчин 60+ в творческую и волонтерскую деятельность, укрепляя их эмоциональное здоровье, самооценку и связи с обществом. Участники занимаются музыкой, участвуют в тренингах и концертах и вдохновляют окружающих своим примером.



ОРГАНИЗАТОР
Фонд поддержки ветеранов Великой Отечественной войны, пожилых граждан, инвалидов, людей, попавших в трудную жизненную ситуацию «Триумф добра»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины г. Улан-Удэ и районов Республики Бурятия старше 60 лет

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Бурятия, г. Улан-Удэ

ОХВАТ ПРАКТИКИ
50 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Стимулировать активное долголетие, психологическое благополучие и творческую самореализацию мужчин старше 60 лет.

ЗАДАЧИ

- Создать благоприятную среду для социальной и творческой активности мужчин 60+.
- Организовать мероприятия по психологической поддержке и развитию интересов участников проекта.
- Привлечь мужчин 60+ к волонтерской деятельности.
- Укрепить межпоколенческие связи через совместные события.
- Изменить общественные стереотипы о старении и активности в зрелом возрасте.

МЕХАНИКА

Проект реализуется при поддержке Министерства социальной защиты населения Республики Бурятия и направлен на развитие творческой и социальной активности мужчин старше 60 лет, поддержку их психологического здоровья, формирование сообщества единомышленников и развитие волонтерского движения среди мужчин старшего возраста.

Суть практики — объединение мужчин в коллективы, которые занимаются творческой и социальной реализацией. Идея практики принадлежит заслуженному работнику социальной сферы Российской Федерации Вилии Агаловой. Команда проекта под руководством Григория Обогорова, который также является представителем этой социально-возрастной группы, расширила практику. В нее вошли направления волонтерства и психологической поддержки.

На первом этапе формируется группа участников — мужчины 60+, которые принадлежат к разным профессиям, и лидеры общественных организаций Республики Бурятия. Объединяет их стремление к активной, содержательной жизни и желание быть полезными обществу.

Затем организуются психологические тренинги и семинары, направленные на снижение уровня стресса, повышение самооценки и принятие своего возраста. Эти занятия создают основу для последующей активной социальной интеграции участников.



Григорий Обогоров,
президент фонда
«Триумф добра»

Мы создаем пространство, где мужчины старшего возраста могут не просто проявить себя, но и почувствовать, что они нужны. Через музыку, творчество, участие в добрых делах у них действительно открывается второе дыхание. В свою очередь, их деятельность влияет на социальное восприятие зрелого возраста и формирует поддерживающее и инклюзивное общество.

Одновременно проходят творческие мастерские и встречи, на которых мужчины делятся своим опытом, увлечениями и достижениями. Основной акцент сделан на музыкальной активности: участники репетируют, создают и записывают собственные музыкальные произведения. Регулярно проходят репетиции, результатом которых становятся публичные концерты и выступления.

Также участники проекта принимают участие в волонтерской деятельности — это помогает расширить социальные связи, укрепить ощущение значимости и полезности.

Особое внимание уделяется семейной поддержке: дети и внуки участников активно вовлечены, радуются успехам мужчин, что способствует укреплению межпоколенческих связей.

Таким образом, проект выстраивает насыщенное, эмоционально значимое пространство, где мужчины старшего возраста могут чувствовать себя нужными, раскрывать потенциал, укреплять здоровье и получать удовольствие от жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Формирование группы участников проекта из числа мужчин старше 60 лет.
- Сбор информации о творческих интересах и уровне психологического состояния участников.
- Планирование содержания мастер-классов, тренингов, репетиций и волонтерских активностей.
- Организация необходимых условий: подбор площадок для занятий и концертов, закупка материалов, обеспечение доступа к репетиционным залам.

2. Основной (в течение года):

- Проведение регулярных психологических семинаров и тренингов по управлению стрессом, повышению самооценки и принятию себя.
- Организация творческих мастерских: музыкальные занятия, работа над совместными произведениями, обмен опытом и демонстрация хобби.
- Проведение регулярных репетиций и подготовка концертных номеров.
- Реализация мероприятий: публичные выступления, творческие вечера, совместные встречи с семьями участников.
- Участие мужчин в волонтерской деятельности и общественно значимых инициативах.

3. Заключительный (1 месяц):

- Подведение итогов реализации проекта, анализ результатов.
- Проведение финального мероприятия.
- Сбор обратной связи от участников и их семей.
- Обсуждение перспектив масштабирования и продолжения проекта, формирование планов для устойчивой работы сообщества.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для репетиций и встреч.
- Музыкальное и звуковое оборудование.
- Материалы для мастер-классов.
- Транспорт для выездных мероприятий.
- Костюмы для выступлений на концертах.
- Программы психологической помощи.
- Сценарии мероприятий.

Кадровые:

- Координатор проекта.
- Психологи или тренеры.
- Ведущие мастер-классов и музыкальных занятий.
- Волонтеры и организаторы мероприятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- Более 50 мужчин 60+ стали участниками проекта.
- Проводится от 24 мероприятий в год (мастер-классы, концерты, тренинги), направленных на развитие творческих навыков и активного образа жизни.
- Проводятся от 20 тренингов и более 60 личных консультаций по сохранению психического и ментального здоровья, психологической самопомощи в год.
- Проводятся от 20 наставнических и волонтерских акций в год.

Качественные:

- Участники ощутили повышение удовлетворенности жизнью и эмоционального состояния.
- Сформировано активное сообщество, где мужчины поддерживают друг друга.
- Практика способствует изменению общественных установок о возрасте.
- Семьи участников проекта заметили улучшение психологического климата в семье.

Мужчина всегда мужчина!



Как сохранить активность и чувство значимости у мужчин 60+, людей с ОВЗ и ментальными расстройствами в условиях стационара?

#МентальноеЗдоровье

Практика благодаря участию в заботе о домашней птице помогает подопечным пансионатов — мужчинам старшего возраста и людям с ОВЗ — укрепить здоровье, развить ответственность, снизить тревожность и почувствовать себя вовлеченными в полезное и понятное дело.



ОРГАНИЗАТОР
ООО «Забота»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины старшего возраста и люди с ОВЗ, проживающие в пансионатах

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Бурятия, г. Улан-Удэ

ОХВАТ ПРАКТИКИ
54 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для сохранения активности и социальной интеграции мужчин старшего возраста и людей с ОВЗ через трудовое участие в уходе за домашней птицей.

ЗАДАЧИ

- Сформировать целевую группу участников из числа мужчин 60+ и людей с ОВЗ.
- Организовать обучение по уходу за птицей и технике безопасности с учетом особенностей подопечных.
- Вовлечь участников в регулярную трудовую деятельность.
- Способствовать развитию когнитивных навыков, чувства ответственности и улучшению эмоционального состояния подопечных.

МЕХАНИКА

Проект «Мужчина всегда мужчина!» реализуется на базе частных пансионатов «Забота», «Милосердие» и (в будущем) «Северный» в Республике Бурятия. Его цель — поддержание активной жизни мужчин старшего возраста и людей с инвалидностью через трудовую занятость, развитие ответственности и укрепление когнитивного и психоэмоционального здоровья.

Проект стартовал с приобретения и монтажа оборудования для разведения домашней птицы — инкубаторов, клеток, поилок и другого необходимого инвентаря. На его основе были организованы курятники, в которых в смешанных группах работают участники практики, живущие в пансионатах, — мужчины старшего возраста и совершеннолетние подопечные с ОВЗ (в том числе с психическими заболеваниями), обладающие сохранными жизненными функциями.

Особое внимание уделено психолого-педагогическому сопровождению участников. Разработана специальная методичка для обучения, адаптированная под особенности 2 целевых групп — с нарушениями опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональной сферы. Обучение проводится с учетом индивидуальных потребностей: используются наглядные фото- и видеоматериалы, задания подаются поэтапно, при необходимости организуются индивидуальные занятия.

Татьяна Батуева,
директор ООО «Забота»



Птица — не случайный выбор. Уход за ними понятен, несложен, но требует внимания и заботы. Это помогает нашим подопечным чувствовать себя нужными, сохранять интерес к жизни и укреплять свое физическое и ментальное здоровье.

Персонал обучен корректному общению с подопечными и формированию поддерживающей среды в коллективе.

Занятия длятся не более 1,5 часа и включают обязательные перерывы и элементы поощрения. Важно, чтобы подопечные чувствовали себя не пациентами, а активными участниками полезного и значимого дела.

Проект реализуется в партнерстве с патронажной службой «Добрые руки». Волонтеры практики, местные жители и ученики старшей школы помогали монтировать оборудование и заселять цыплят в курятники.

В планах — масштабирование практики на территорию Северобайкальска и запуск мини-производства продукции птицеводства, на выручку от которого будут организовываться культурные и досуговые мероприятия для подопечных.

Практика позволяет участникам чувствовать себя полезными, востребованными, помогает вернуть чувство ответственности, формирует навыки планирования и самоконтроля, укрепляет дисциплину и способствует социализации. Кроме того, работа по уходу за птицей благоприятно влияет на моторные функции, когнитивные способности и эмоциональное состояние подопечных пансионатов.

Вовлечение волонтеров усиливает межпоколенческое взаимодействие и вовлекает сообщество в заботу о людях, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Подбор помещений, закупка и монтаж оборудования (инкубаторы, клетки, поилки, вытяжки, уборочный инвентарь).
- Закупка птицы у птицефабрики, приобретение корма.
- Формирование целевой группы из числа подопечных пансионатов с учетом физического и психоэмоционального состояния.
- Подготовка графика трудовой деятельности и адаптированных методических материалов.
- Обучение персонала основам корректного взаимодействия с подопечными с ОВЗ.

2. Основной (2 месяца):

- Проведение обучающих занятий с использованием методички (поэтапное объяснение, видеоматериалы, наглядные пособия, индивидуальные консультации).
- Запуск цикла ухода за птицей.
- Организация работы в смешанных группах по графику с учетом возможностей участников.
- Участие волонтеров в поддержке деятельности проекта (установка, сопровождение, помощь в уходе).

3. Заключительный (2 недели):

- Оценка достигнутых результатов.
- Сбор обратной связи от подопечных, оценка их психоэмоционального состояния.
- Подготовка к масштабированию практики на другие учреждения.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: от 500 тыс. до 1 млн руб.

Материально-технические:

- Инкубаторы, клетки для птицы, поилки, кормушки, системы вентиляции и вытяжки.
- Учебные материалы, методичка с адаптированными инструкциями.
- Оборудование для уборки и санитарной обработки.
- Помещения, оборудованные с учетом санитарных норм и безопасности.
- Транспорт для доставки оборудования, кормов и птицы.

Кадровые:

- Специалисты пансионатов (социальные работники, кураторы, медицинский персонал).
- Обученные наставники из числа сотрудников и активных подопечных.
- Волонтеры из числа школьников и местных жителей.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 37 подопечных вовлечены в проект, включая 22 человека с психическими заболеваниями.
- 15 мужчин в возрасте 60+ стали активными участниками.
- 10% потребностей пансионатов в продуктах птицеводства покрываются собственными силами.

Качественные:

- У мужчин старшего возраста улучшились функции опорно-двигательного аппарата.
- У участников с ОВЗ отмечены положительные изменения в эмоционально-волевой сфере.
- Вырос уровень ответственности, наблюдается укрепление когнитивных навыков.
- Подопечные почувствовали значимость своего вклада и стали проявлять заботу о других.

Спортивный клуб «Оптимист»



Как сохранить физическую активность и социальную вовлеченность мужчин старшего возраста в сельских районах?

#Наставничество #Сообщества #Волонтерство

Спортивный клуб «Оптимист» — пространство для регулярной физической активности и социализации мужчин 60+ в Краснокамском районе. Участники тренируются, участвуют в соревнованиях, сдают нормативы ГТО, занимаются волонтерством и вовлекают ровесников в занятия спортом.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное автономное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс “Прикамье”»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины старшего возраста, проживающие в сельских поселениях

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Республика Башкортостан, Краснокамский муниципальный район

ОХВАТ ПРАКТИКИ
300 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Республика

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Содействовать укреплению физического и психического здоровья мужчин старшего возраста через регулярную спортивную и социальную активность.

ЗАДАЧИ

- Организовать регулярные спортивные и оздоровительные мероприятия для мужчин 60+.
- Стимулировать мужчин этого возраста вести активный образ жизни.
- Способствовать социальной интеграции и расширению круга общения участников.
- Развивать волонтерскую и наставническую деятельность среди старшего поколения.
- Масштабировать модель клуба на сельские поселения Краснокамского района.

МЕХАНИКА

Проект реализуется в Краснокамском муниципальном районе Республики Башкортостан и направлен на укрепление физического и психоэмоционального здоровья мужчин старшего возраста. Центральным элементом является спортивный клуб «Оптимист», созданный в 2017 году и действующий на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Прикамье» в районном центре.

На старте практики был проведен опрос среди целевой аудитории, который показал, что более 70% людей старшего поколения нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья через спорт. После анализа инфраструктурных возможностей и при поддержке Совета ветеранов был создан клуб, куда на первом этапе вступили 15 человек. К 2024 году число участников увеличилось до 45.

Участники встречаются 4 раза в неделю и занимаются волейболом, настольным теннисом, дартсом, шашками, посещают бассейн и соляную комнату. Все занятия проводятся в регулярном формате с учетом уровня физической подготовки и состояния здоровья каждого спортсмена.

Клуб активно взаимодействует с муниципальным центром тестирования ВФСК «ГТО». Участники сдают нормативы и получают именные сертификаты на бесплатное посещение ФОК. В 2023 году обладателями сертификатов стали 13 человек, а в 2024 году — уже 38, что стало значимым мотивирующим фактором для вовлечения новых участников. Мужчины из клуба «Оптимист» регулярно участвуют в республиканской Спартакиаде пенсионеров. В 2023 году команда стала серебряным призером, а в 2024 году — бронзовым.



Вера Исмагилова,
тренер спортивного клуба «Оптимист» МАУ ФОК «Прикамье»

Клуб «Оптимист» помогает мужчинам 60+ сохранять активность, здоровье и бодрость духа. Участники не просто занимаются спортом — они становятся наставниками, участвуют в жизни района, вдохновляют других. Опыт клуба уже перенимают в соседних муниципалитетах.

Особенность практики — сочетание регулярных тренировок с активным участием в общественной жизни.

Направления деятельности, в которых участвуют члены клуба:

- Культурно-массовые мероприятия.
- Экологические субботники.
- Волонтерская деятельность.
- Товарищеские матчи со школьниками и молодежью.
- Наставнической деятельности для своих ровесников, ветеранов сельских поселений района.

- Спортивные мероприятия, на которые приглашаются участники из ближайших городов и районов.
- Выездные соревнования с другими муниципалитетами.

Опыт клуба «Оптимист» стал примером для создания аналогичных клубов в 14 сельских поселениях Краснокамского района и в соседних муниципалитетах.

Члены клуба помогают запускать такие инициативы, участвуют в совместных мероприятиях и делятся опытом.

Клуб «Оптимист» стал не только спортивным, но и социально ориентированным проектом, способствующим укреплению здоровья, социализации и повышению качества жизни мужчин старшего возраста.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Анализ потребностей целевой группы и доступной инфраструктуры.
- Разработка программы клуба, поиск партнеров и ресурсов.

2. Основной (36 месяцев):

- Организация регулярных тренировок 4 раза в неделю.
- Проведение спортивных мероприятий, товарищеских матчей, участие в ГТО.
- Работа в выездном формате: участие в спартакиадах, межмуниципальных мероприятиях.
- Наставничество и волонтерская активность членов клуба.

3. Заключительный (60 месяцев):

- Сбор и анализ результатов обратной связи.
- Расширение охвата практики и открытие новых клубов.
- Обмен опытом с другими муниципалитетами.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Спортивные залы, бассейн, соляная комната.
- Открытые и закрытые площадки для проведения соревнований.
- Спортинвентарь (мячи, ракетки, снаряды для ГТО и др.).
- Транспорт для выездных соревнований.
- Инвентарь для экологических акций и культурно-досуговых мероприятий.
- Информационные материалы.

Кадровые:

- Тренеры.
- Сотрудники ФОК.
- Активные участники клуба (наставники, организаторы выездов).
- Партнеры из центров активного долголетия и Совета ветеранов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 45 мужчин 60+ регулярно посещают клуб.
- 150+ спортивных мероприятий проведено за 7 лет.
- На 60% выросло число мужчин старшего возраста, сдавших нормативы ГТО, в 2024 году по отношению к 2023 году.
- 38 человек получили сертификаты на бесплатное посещение ФОК.
- В 2024 году на основе опыта клуба центры активного долголетия открылись в 14 сельских поселениях Краснокамского района.

Качественные:

- Участники отмечают улучшение самочувствия и повышение общего уровня физической активности.
- Мужчины старшего возраста приобрели опыт спортивных достижений, что укрепило их самооценку.
- Сформировалось сообщество участников, которое стало центром притяжения для новых членов клуба.
- Члены клуба стали наставниками и проводниками активного образа жизни для ровесников из сельских поселений района.
- Получило развитие волонтерское движение старшего поколения.
- Спортивные достижения участников благоприятно повлияли на восприятие старшего поколения в местных сообществах.

Это мужское дело!



Как привлечь мужчин старше 60 лет к волонтерской деятельности и использовать их силу, знания и опыт?

#Волонтерство #Наставничество #МежпоколенческаяСвязь

Практика «Это мужское дело!» вовлекает мужчин 60+ в волонтерскую деятельность, где они помогают людям, проводят мастер-классы, участвуют в культурных и спортивных инициативах. Это шанс раскрыть свой потенциал, найти единомышленников и почувствовать себя нужным!



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов №1 г. Волгодонска»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины старше 60 лет, которые хотят быть активными и социально востребованными

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ростовская область, г. Волгодонск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
45 мужчин — «серебряных» волонтеров; более 100 детей, попавших в трудную жизненную ситуацию; 260 людей, нуждающихся в помощи

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
6 месяцев

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Вовлечь мужчин старшего возраста в активную общественную жизнь через участие в волонтерской деятельности.

ЗАДАЧИ

- Создать благоприятные условия для поддержки активной жизненной позиции у мужчин пенсионного возраста.
- Привлечь мужчин 60+ к волонтерской деятельности.
- Развивать новые формы волонтерства среди людей старшего возраста.



Эльвира Киричёк,
директор МУ «ЦСО ГПВиИ №1 г. Волгодонска»

Мы создали эту практику, потому что понимали, как многим мужчинам 60+ не хватает общения, самореализации, ощущения нужности. Волонтерство дает им все это: они помогают другим, находят новых друзей, делятся опытом. И самое ценное — видят, что их знания и умения действительно востребованы!

МЕХАНИКА

Практика «Это мужское дело!» в Центре социального обслуживания №1 г. Волгодонска вдохновляет мужчин старшего возраста на участие в волонтерской деятельности, помогает им реализовать богатый жизненный опыт и укрепляет связь между поколениями.

С 2018 года в центре успешно развивается направление «Серебряное волонтерство», объединяющее активных мужчин старшего возраста, готовых помогать другим. В первые годы в проекте участвовали всего несколько добровольцев, но с каждым годом движение набирало популярность, привлекая новых участников. Сегодня в программе задействованы уже 45 мужчин, которые находят в волонтерской деятельности не только возможность приносить пользу обществу, но и источник вдохновения, общения и самореализации.

Основными направлениями их работы стали культурные инициативы, помощь детям, бытовая поддержка нуждающихся, а также спортивные и образовательные мероприятия. В рамках культурных проектов волонтеры участвуют в организации концертов, творческих вечеров, тематических встреч, наполняя их душевной атмосферой и помогая сохранять традиции. Они проводят мастер-классы и лекции для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, делятся с ними опытом, поддерживают, передают важные знания и навыки.

Еще одно важное направление — адресная помощь нуждающимся. Волонтеры помогают с мелким ремонтом, сборкой мебели, починкой бытовых приборов, облегчая жизнь тем, кто особенно в этом нуждается.

Помимо этого они активно участвуют в организации и проведении спортивных мероприятий, поддерживая активный образ жизни и мотивируя окружающих к движению и здоровью.

Важная роль в проекте отводится мастер-классам. Волонтеры передают свои знания и умения другим, помогая сформировать полезные и востребованные в быту навыки.

Особое внимание уделяется межпоколенческому взаимодействию. Мужчины-волонтеры передают детям и молодежи практические знания: от основ рыбалки и полезных навыков в походе до безопасной работы с инструментами. Такие встречи помогают укреплять доверие между поколениями и сделать досуг подростков более насыщенным и разнообразным.

Чтобы привлечь мужчин в ряды волонтеров, организаторы проводят информационные встречи, распространяют брошюры, рассказывают о возможностях добровольческой деятельности. Каждый новый волонтер проходит обучение в центре «Серебряное волонтерство». До 2022 года участники получали книжки волонтера через отдел молодежной политики администрации Волгодонска, а после 2022 года регистрацию волонтеров стали проводить на платформе «Добро.ру».

Участники формируют новые социальные связи, знакомства, проходят обучение, посещают культурные мероприятия и экскурсии. Мужчины 60+ получают возможность самореализации, чувствуют себя нужными и продолжают активно развиваться. Практика «Это мужское дело!» показывает, что «серебряное» волонтерство — это возможность жить полноценно и с пользой для окружающих в любом возрасте.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Разработка и утверждение положения о реализации практики.
- Проведение информационно-разъяснительной работы о практике.
- Определение категорий участников практики.
- Утверждение плана работы на год.
- Привлечение участников практики к проведению мероприятий.

2. Основной (3 месяца):

- Реализация мероприятий в рамках практики.
- Оказание адресной добровольческой помощи.
- Поощрение волонтеров.

3. Заключительный (1 месяц):

- Оценка эффективности практики.
- Анализ результатов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Мобильные приложения, курсы.
- Оборудование для проведения видеоконференций.

Кадровые:

- Специалисты по социальной работе.
- Специалисты по социально-реабилитационной работе.
- Психологи.
- Культорганизаторы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 45 мужчин — «серебряных» волонтеров оказывали добровольческую помощь в центре «Серебряное волонтерство» в 2024 году.
- На 25% увеличилось количество мужчин старшего возраста, задействованных в волонтерской деятельности.

Качественные:

- Мужчины старшего возраста наладили социальные контакты и расширили круг общения.
- Улучшилось эмоциональное состояние всех участников проекта.
- «Серебряные» волонтеры смогли применить свой жизненный опыт и знания при оказании помощи нуждающимся.
- Практика помогла мужчинам старше 60 лет самореализоваться в качестве наставников и наладить общение с детьми.

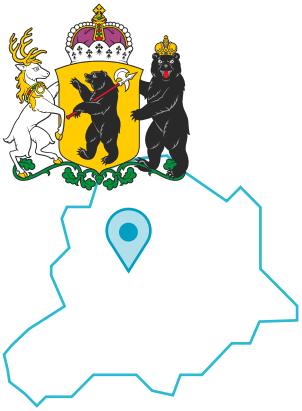
ДЕДские игры: через физическую культуру к активному долголетию



Как с помощью физической активности укрепить здоровье и повысить качество жизни мужчин 60+?

#Волонтерство

«ДЕДские игры» — это возможность для мужчин 60+ укрепить здоровье, найти друзей и почувствовать себя частью команды. Спортивные секции, соревнования и индивидуальные программы помогают участникам повысить активность, обрести уверенность в себе и радость движения.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение Ярославской области «Рыбинский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины предпенсионного и пенсионного возраста

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ярославская область, г. Рыбинск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
117 мужчин старше 60 лет; более 400 волонтеров, в том числе 15 внутренних волонтеров

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для активного долголетия и здорового образа жизни мужчин в возрасте от 60 лет.

ЗАДАЧИ

- Повысить уровень физической активности и улучшить состояние здоровья мужчин старшего возраста.
- Снизить риск возникновения возрастных заболеваний.
- Вовлечь мужчин старшего возраста в регулярные занятия физкультурой и спортом.

Полина Федорова,
заместитель директора
по организационно-
методической работе
ГБУСО ЯО «Красноперекопский
психоневрологический
интернат»



В нашем проекте мы стараемся для мужчин в возрасте 60 лет и старше создать условия для активного долголетия и здорового образа жизни, чтобы они почувствовали себя нужными, уверенными в себе, обрели новый круг общения, открыли новые горизонты и поняли, что в мире действительно нет границ!

МЕХАНИКА

Заниматься спортом и вести активный образ жизни важно в любом возрасте, а после 60 лет — особенно. Однако для многих мужчин старшего поколения существуют барьеры: отсутствие опыта занятий спортом, страх не справиться, неуверенность в своих силах.

В Рыбинском доме-интернате для престарелых и инвалидов нашли решение этой проблемы, разработав и внедрив практику «ДЕДские игры: через физическую культуру к активному долголетию».

Эта программа помогает мужчинам 60+ вернуть интерес к физической активности, преодолеть страхи и почувствовать себя частью команды.

Проект реализуется через спортивные секции, соревнования, фестивали и другие спортивно-оздоровительные активности, адаптированные для людей старшего возраста.

Занятия строятся с учетом индивидуальных возможностей участников, что делает спорт доступным и увлекательным.

В рамках проекта действуют несколько спортивных секций:

- Пауэрлифтинг («На грани») — тренировки по жиму штанги лежа.
- Скандинавская ходьба («Ритм») — занятия на свежем воздухе с использованием специальных палок.
- Городошный спорт («Городки») — традиционная русская игра, развивающая координацию.
- Волейбол («Неудержимые») — командные тренировки для укрепления выносливости и моторики.
- Лыжный спорт («Старт») — занятия зимой на специально подготовленных трассах.
- Настольный теннис («Пинг-понг») — игра, тренирующая реакцию и внимание.

Проект реализуется в несколько этапов:

1. Диагностика — специалисты оценивают физическое состояние участников.
2. Разработка индивидуальной программы — каждому подбирается оптимальный уровень нагрузки.
3. Занятия и тренировки — мужчины старшего возраста занимаются под контролем специалистов.

4. Мониторинг и корректировка — при необходимости программа меняется с учетом прогресса.
5. Психологическая поддержка — специалисты помогают сохранять мотивацию и преодолевать внутренние барьеры.
6. Оценка результатов — фиксируются изменения в физическом состоянии и социальной активности участников.

Программа уже доказала свою эффективность: мужчины стали увереннее в себе, нашли новых друзей, улучшили физическую форму. Регулярные тренировки помогают предотвратить развитие гиподинамии, гипертонии, диабета и других возрастных заболеваний.

Достаточно сказать, что у 36 человек нормализовалось артериальное давление, 5 человек быстрее восстановились после перенесенного инсульта, а 24 участника смогли отказаться от ходунков и кресел-колясок при передвижении.

Таким образом, «ДЕДские игры» — это не просто физическая активность, а возможность для мужчин 60+ раскрыть свой потенциал, стать активными, здоровыми и счастливыми.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Диагностика состояния здоровья, уровня физической активности участников.
- Подготовка инфраструктуры: выделение помещений для занятий, закупка при необходимости спортинвентаря.
- Установление партнерских отношений с организациями физкультуры и спорта для проведения мероприятий.
- Распределение участников проекта по группам.
- Разработка индивидуальной программы реабилитации для каждого участника проекта.
- Разработка планов групповых и индивидуальных занятий.

2. Основной (на постоянной основе):

- Проведение утренней гимнастики ежедневно.
- Организация ежедневных занятий физкультурой, в том числе в спортивном зале и на уличных тренажерах.
- Проведение тренировок на базе секций — от 2 раз в неделю.
- Участие в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях, фестивалях и турнирах по различным видам спорта.

3. Заключительный (на постоянной основе):

- Постоянный анализ эффективности мероприятий.
- Мониторинг показателей здоровья участников.
- Подведение итогов реализации проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Спортивный инвентарь (штанги, гири, палки для скандинавской ходьбы, мячи, стол для настольного тенниса с ракетками и мячиками, инвентарь для игры в городки и др.).

Кадровые:

- Тренер, инструктор ЛФК.
- Внутренние волонтеры.
- Организатор практики.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- В 5 раз за 2 года увеличилось количество мужчин старшего возраста, занимающихся на регулярной основе физкультурой и спортом.
- За год провели более 1000 спортивных мероприятий.
- К реализации проекта привлекли более 400 волонтеров.
- 24 человека отказались от ходунков и кресел-колясок.

Качественные:

- У представителей поколения 60+ повысилась физическая и социальная активность, улучшилось настроение, расширился круг общения.
- Участники проекта отмечают улучшение здоровья, у них реже возникают возрастные заболевания.
- Мужчины старшего возраста с удовольствием посещают занятия физкультурой и спортом на регулярной основе.
- Мужчины, занимающиеся в секциях, побеждают на региональных и всероссийских соревнованиях, спартакиадах и спортивных фестивалях.

Клуб «Этюд» — интерес к игре в шахматы



Как создать для людей старшего возраста условия для игры в шахматы?

#Сообщества #МентальноеЗдоровье #Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь

Проект поддерживает активность и социализацию мужчин старшего возраста благодаря играм в шахматы, снижая риски одиночества и когнитивных расстройств. Организация досуга и интеллектуальных занятий помогает сохранить их умственные способности и эмоциональное благополучие.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Екатерининского района»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины в возрасте 60 лет и старше

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Саратовская область, Екатериновский район, с. Кипцы

ОХВАТ ПРАКТИКИ
50 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные, спонсорские и собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Стимулировать активный образ жизни у мужчин старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- Помочь старшему поколению в сохранении интеллектуальных навыков.
- Организовать активный и полезный досуг старшего поколения.
- Приобщить мужчин старшего возраста к шахматным играм.
- Организовать межрайонные шахматные турниры.
- Возродить традиции шахматного досуга.

Анатолий Тульский,
пенсионер



Наставничество участников шахматного клуба «Этюд» укрепляет межпоколенческие связи: старшие передают знания школьникам, мотивируя молодежь к игре, а сами чувствуют свою значимость. Это повышает социальную вовлеченность мужчин старшего поколения и создает преемственность в развитии шахматной культуры в районе.

МЕХАНИКА

Одной из самых значимых проблем, с которой сталкиваются люди старшего возраста, является дефицит общения. Многие из них, выйдя на пенсию, теряют свой привычный круг общения, связанный с профессиональной деятельностью, и замыкаются в себе.

Состояние дезадаптации старших часто связано с тем, что их опыт и умения перестают быть востребованными. Люди ощущают себя одинокими, и это состояние может привести к развитию различных заболеваний, включая болезнь Альцгеймера. Доступными методами профилактики и поддержки когнитивных функций при этих состояниях являются регулярная концентрация внимания и систематические упражнения для тренировки памяти.

В 2020 году был создан шахматный клуб «Этюд» для интеллектуального и культурно-досугового развития мужчин старшего возраста. Изначально клуб объединил 6 любителей этой древней игры. Председателем клуба стал Анатолий Федорович Тульский. За короткий срок численность участников увеличилась до 10 человек в возрасте от 60 до 85 лет.

Участники клуба активно пропагандируют игру, проводя ежемесячные турниры районного и общероссийского масштаба, посвященные значимым событиям: юбилеям участников или дням работников определенных профессий.

Клубная деятельность помогла создать мужское сообщество шахматистов, связанных общими идеями. Старшие регулярно общаются друг с другом, обсуждают новости шахматного мира, анализируют значимые турниры национального и международного уровня.

Члены клуба активно занимаются наставничеством и работают со школьниками. Они проводят лекции, знакомят учащихся с теорией и практикой шахмат, а также организуют командные поединки. Благодаря этой деятельности более 50 детей из районных школ начали играть в шахматы, а часть из них уже выступают на районных и межрайонных соревнованиях.

Благодаря активной работе в клубе «Этюд» участники значительно повысили свою шахматную квалификацию, регулярно выступают на турнирах и занимают призовые места.

Достижение таких результатов стало возможным благодаря финансовой поддержке местного сельскохозяйственного предприятия и неравнодушных людей. На выделенные средства клуб приобрел профессиональный инвентарь, включая шахматные часы и комплекты досок. У клуба есть собственная библиотека с учебниками, журналами и полезными методическими материалами для обучения шахматам.

Каждую неделю проходят локальные шахматные турниры в разных населенных пунктах, а члены клуба «Этюд» неизменно в числе самых активных участников.

В ближайшее время шахматный клуб «Этюд» планирует расширить свои ряды: будет открыто 10 дополнительных игровых столов и увеличено число занимающихся на 20 человек. А приглашенные профессиональные шахматисты смогут поделиться своим опытом и знаниями во время мастер-классов.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

- Анализ текущей ситуации: определение целевой аудитории, изучение существующих программ и методик обучения шахматам, оценка ресурсов.
- Разработка программы и плана занятий с учетом возраста и уровня подготовки участников.
- Подготовка учебных материалов.
- Подбор квалифицированных преподавателей.
- Обеспечение доступности занятий для целевой аудитории.

2. Основной (бессрочно):

- Реализация мероприятий практики.
- Организация совместных мероприятий: турниров, мастер-классов, лекций.
- Поддержка интереса к шахматам: предоставление участникам доступа к дополнительным учебным ресурсам, поддержка связи с выпускниками практики.
- Контроль успеваемости: тесты, экзамены, зачеты.
- Сотрудничество с образовательными учреждениями, библиотеками и клубами.
- Привлечение спонсоров и общественных организаций к реализации практики.

3. Заключительный (каждые 6 месяцев):

- Опрос участников практики о качестве занятий и их интересе к шахматам.
- Оценка результатов, сравнение полученных данных с исходными показателями, корректировка программы при необходимости.
- Распространение опыта реализации практики: публикация статей, участие в конференциях, семинарах, мастер-классах, обмен опытом с другими организациями.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий.
- Шахматные столы, стулья.
- Часы для партий, шахматные фигуры.
- Учебные материалы.

Кадровые:

- Преподаватели по шахматам.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 50 человек старшего возраста стали участниками клуба за время его работы с 2020 по 2024 год.
- 2–3 региональных соревнования по шахматам ежегодно проводятся с участием 15–20 игроков клуба в каждом из них.

Качественные:

- Мужчины в возрасте 60 лет и старше получили возможность проводить досуг с пользой.
- Люди старшего поколения расширили кругозор и повысили коммуникативные навыки на встречах в клубе.
- У участников клуба улучшились когнитивные функции и работоспособность головного мозга, снизилось психоэмоциональное напряжение.

Саратовский клуб настольного тенниса 60+ «Укрощение мяча»



Как помочь людям старшего возраста дольше оставаться в хорошей физической форме?

#Сообщества

Практика помогла мужчинам старшего поколения укрепить физическое здоровье и улучшить качество жизни. С помощью спортивных занятий участники клуба укрепили мышцы всего тела, повысили гибкость суставов, улучшили зрение и нормализовали работу сердечно-сосудистой системы.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное автономное учреждение Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Саратова»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины в возрасте 60 лет и старше

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Саратовская область, г. Саратов

ОХВАТ ПРАКТИКИ
20 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для физической активности и сохранения здоровья мужчин старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь представителей сильного пола в возрасте 60 лет и старше в занятия настольным теннисом.
- Улучшить навыки игры в настольный теннис у участников секции.
- Повысить уровень физической подготовки мужчин старшего возраста.



Юлия Максимова,
заведующая отделением дневного пребывания ГАУ СО «КЦСОН г. Саратова»

Для многих людей старше 60 лет физическая активность имеет большое значение. Регулярные тренировки помогают мужчинам поддерживать здоровье, сохранять хорошую физическую форму и участвовать в турнирах. Наш победитель по настольному теннису в региональном этапе Всероссийской спартакиады пенсионеров — конкретный пример мотивации для участников клуба.

МЕХАНИКА

Настольный теннис — увлекательная игра, которая подходит и детям, и взрослым. Настольный теннис способствует гармоничному развитию организма. Он не только приносит радость, но и благотворно влияет на физическое и психическое здоровье, укрепляет опорно-двигательный аппарат и улучшает зрение.

Согласно исследованию швейцарского Центра изучения проблем офтальмологии, настольный теннис оказывает положительное влияние на мышцы глазного яблока. Это связано с постоянной тренировкой мышц, так как игроку необходимо постоянно менять фокусировку зрения за теннисным столом.

Саратовский клуб настольного тенниса «Укрощение мяча» представляет собой перспективную современную модель, которая способствует развитию массовой физической культуры и спорта в регионе.

За 2 года работы на базе КЦСОН г. Саратова клуб подтвердил свою результативность и утвердился в качестве инновационной площадки для социального взаимодействия.

В клубе тренировки проводятся 2 раза в неделю. Участники старше 60 лет не только соревнуются друг с другом, но и часто играют в парах. Такой формат работы в команде способствует общению и укреплению дружеских отношений между участниками секции как в спортивном зале, так и в реальной жизни.

Клуб стал местом притяжения людей старшего возраста, сформировалось устойчивое сообщество единомышленников, в котором людей объединяют общие ценности, присутствуют взаимоподдержка, стремление к активному здоровому образу жизни и интеллектуальному развитию.

На занятиях спортсмены изучают слабые стороны соперника, выполняют упражнения на скорость реакции, тренируют подачу и технику удара по мячу. Игра в настольный теннис позволяет старшему поколению больше двигаться и улучшать координацию движений, что положительно сказывается на их здоровье.

Занятия укрепляют сердечную мышцу, улучшают осанку и повышают общую выносливость организма. Важно отметить, что этот вид спорта доступен для всех, и противопоказаниями являются только тяжелые формы заболеваний.

В рамках проекта для людей старшего возраста организованы базовые спортивные курсы для укрепления здоровья.

В программу входят спортивные праздники и соревнования, а также занятия по спортивному туризму. Проходят дружеские турниры, в том числе с участниками из соседних городов.

Занятия для целевой группы проводятся с учетом индивидуальных особенностей здоровья каждого участника.

Программа разработана тренером команды клуба специально для людей старше 60 лет. Участники получают наблюдение и консультации спортивного врача и психолога.

Участники клуба благодаря занятиям настольным теннисом укрепили мышцы, улучшили гибкость и координацию движений, снизили риск развития сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению настроения и помогают бороться с возрастными изменениями.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Подготовка пространства для занятий настольным теннисом.
- Приобретение необходимого спортивного оборудования.
- Формирование групп из людей старшего возраста.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение занятий в секции 2 раза в неделю.
- Организация соревнований и турниров.
- Привлечение новых участников в клуб настольного тенниса, особенно мужчин в возрасте 60 лет и старше.
- Освещение результатов практики в социальных сетях, СМИ и на сайте организации.

3. Заключительный (каждые 6 месяцев):

- Мониторинг показателей здоровья и удовлетворенности участников практики.
- Оценка результатов проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий.
- Спортивное оборудование.

Кадровые:

- Тренер по настольному теннису.
- Спортивный врач.
- Клинический психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 20 мужчин старше 60 лет стали участниками секции настольного тенниса в 2024 году, что в 4 раза больше, чем было в 2022 году.
- В 12 турнирах по настольному теннису приняли участие игроки клуба в 2024 году.
- 1-е место занял участник клуба «Укрощение мяча» в региональном этапе Всероссийской спартакиады пенсионеров по настольному теннису.

Качественные:

- Созданы условия для физической активности и укрепления здоровья представителей старшего поколения.
- Мужчины в возрасте 60 лет и старше улучшили самочувствие и выразили желание участвовать в других активностях.
- Участники практики повысили уровень физической подготовки, укрепили опорно-двигательный аппарат и улучшили зрение.
- Сформировано спортивное сообщество мужчин старшего возраста.
- Люди старшего поколения расширили круг общения и стали более социально активными.

Мужской игровой клуб «Диалог»



Как организовать мужской клуб по интересам для старшего возраста?

#Волонтерство #МежпоколенческаяСвязь #Сообщества #МентальноеЗдоровье

Практика помогает всесторонне развивать физические, умственные и интеллектуальные возможности мужчин старшего поколения. Настольные игры тренируют память и внимание, улучшают критическое мышление, развивают мелкую моторику рук и учат навыкам общения.



ОРГАНИЗАТОР
Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Геронтологический центр “Забота”» в г. Ульяновске

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины в возрасте 60 лет и старше

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Ульяновская область, Заволжский район, г. Ульяновск

ОХВАТ ПРАКТИКИ
46 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Бюджетные и собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
3 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Развить когнитивные навыки мужчин старше 60 лет для профилактики преждевременной деменции.

ЗАДАЧИ

- Вовлечь мужчин старшего возраста в деятельность, способствующую развитию когнитивных навыков.
- Поддерживать физиологическую активность всех систем организма, умственную и физическую работоспособность.
- Сохранить и укрепить физическое здоровье мужчин старше 60 лет, склонных к нарушению когнитивных способностей, посредством настольных игр.
- Расширить коммуникативное пространство для старшего поколения.
- Способствовать продвижению принципов здорового образа жизни.

МЕХАНИКА

В феврале 2024 года на базе Геронтологического центра «Забота» в г. Ульяновске был организован игровой клуб для мужчин с бильярдной комнатой, оборудованной всем необходимым для различных настольных игр, и комфортной зоной отдыха.

Посещая мужской игровой клуб «Диалог», получатели социальных услуг улучшают долговременную и кратковременную память, снижают вероятность проявления болезни Альцгеймера и деменции.

Участники клуба осваивают игры, рекомендованные для профилактики возрастных изменений:

- **Домино** — простая игра, которая тренирует функции мозга, заставляет игрока думать стратегически, улучшает критическое мышление и развивает навыки общения.
- **Лото** — ностальгическое путешествие в детство. Отлично подходит для людей старшего возраста. Необходимость сверять номера и закрывать игровое поле при совпадении цифр прекрасно тренирует память, внимание и координацию движений.
- **Шахматы** — интеллектуальная битва, в которой могут принимать участие люди любого возраста. Преимуществом игры является синхронная работа обоих полушарий мозга. Левое полушарие отвечает за логическое мышление: просчитывает комбинации, контролирует правила и стратегию. Правое полушарие активизирует абстрактное мышление: развивает интуитивное понимание позиции и включает пространственное воображение.
- **Нарды тактильные** — восточная игра, способствующая формированию пространственной ориентации

Ольга Евдокимова,
специалист по социальной работе Геронтологического центра «Забота»



В нашем мужском игровом клубе «Диалог» каждый чувствует себя как дома — по-настоящему тепло и уютно! Участники старшего возраста восстанавливают коммуникативные навыки, знакомятся с новыми людьми и находят друзей. Процесс общения для старшего поколения имеет терапевтический эффект и улучшает самочувствие.

у слабовидящих. Нарды помогают улучшить память и концентрацию внимания, развивают мелкую моторику рук.

- **Игральные карты** являются веселым развлечением для компании из нескольких человек и способствуют развитию логического мышления.
- **Эрудит** улучшает словарный запас и знание языка. Старшее поколение поддерживает когнитивные функции, улучшает память и смекалку.
- **Кроссворды** рекомендуются для людей с деменцией, расширяют кругозор, положительно влияют на работу головного мозга. Разгадывание кроссворда помогает расслабиться, забыть мелкие проблемы и переживания.
- **Русский бильярд** развивает интеллект, улучшает координацию, осанку и плавность движений.

Совместное времяпрепровождение помогло создать мужское сообщество, в котором люди регулярно общаются, помогают друг другу и учатся новому.

В рамках практики мужчины старшего возраста выполняют роль волонтеров и наставников для молодых ребят, приходящих в наш клуб, а также для своих сверстников. «Серебряные» волонтеры терпеливо объясняют новичкам правила русского бильярда, тонкости ударов и стратегии, помогают в организации турниров, поддерживают в трудные моменты. Это укрепляет связь поколений: молодые учатся у мудрых, а старшие чувствуют свою значимость и востребованность.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (3 месяца):

- Мониторинг потребностей мужчин старше 60 лет из числа получателей социальных услуг с целью выявления интересов и способов проведения досуга.
- Изучение методической литературы и организация мужского игрового клуба.
- Разработка программ занятий по различным видам игр.
- Составление расписания занятий.
- Приобретение необходимого спортивного оборудования.

2. Основной (бессрочно):

- Проведение занятий по русскому бильярду и настольным играм.
- Организация турниров среди мужчин старше 60 лет внутри клуба и между другими организациями, включая молодежные и профессиональные клубы.
- Участие в Фестивале инклюзивных видов спорта по шахматам, шашкам и нардам.
- Освещение результатов практики в СМИ.

3. Заключительный (каждые 6 месяцев):

- Опрос участников практики.
- Оценка промежуточных результатов.
- Корректировка программ занятий при необходимости.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Помещение для занятий.
- Спортивное оборудование.

Кадровые:

- Сотрудники организации.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- С 7 до 46 возросло количество участников игрового клуба в 2024 году по сравнению с 2023 годом.
- У 66% участников практики улучшились когнитивные функции и работоспособность головного мозга.
- 19% мужчин отметили укрепление мышечного корсета и снижение частоты головокружений при физической активности.

Качественные:

- Участники практики развили свои коммуникативные навыки и стали более социально активными.
- У мужчин старше 60 лет увеличилась двигательная активность и улучшилось физическое здоровье.
- Люди старшего поколения преодолели физические и психологические барьеры, приобщились к здоровому образу жизни.
- Создано сообщество мужчин старшего возраста.
- Старшее поколение и молодежь укрепили межпоколенческие связи.
- У всех участников проекта улучшилось эмоциональное состояние.

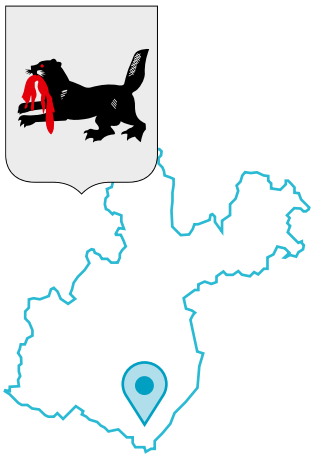
Сохранение жизненного баланса – «Ангарская обрядовая баня»



Как улучшить физическое и эмоциональное здоровье мужчин старшего возраста?

#Сообщества

Практика «Ангарская обрядовая баня» помогает мужчинам старшего возраста восстановить физическое и эмоциональное здоровье через уникальные обряды, связанные с традициями бань и моржевания. Мероприятие укрепляет здоровье, расширяет социальные связи и дарит позитивные эмоции.



ОРГАНИЗАТОР
Автономная некоммерческая организация «Центр защиты прав граждан Иркутской области»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Мужчины 60+

РЕГИОН ПЕРВОГО ВНЕДРЕНИЯ
Иркутская область, Иркутский район, д. Новолисиха

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 1000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Поселок

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Собственные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ
2 месяца

узнать подробнее

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить физическое и психологическое здоровье мужчин старшего возраста, повысить уровень социальной активности и поддержать интерес к жизни.

ЗАДАЧИ

- Укрепить физическое и психоэмоциональное здоровье мужчин старшего возраста через регулярные посещения обрядовой бани.
- Вовлечь мужчин 60+ в социальные мероприятия, поддерживая их активное участие в жизни сообщества.
- Организовать поддержку и сопровождение участников, обеспечивая доступ к безопасному и эффективному оздоровлению.
- Определить и проанализировать потребности мужчин старшего возраста в области оздоровления и социальной интеграции.
- Создать систему мотивации и поддержки для людей старшего возраста, повышая их вовлеченность в практику и поощряя продолжительное участие.

МЕХАНИКА

Практика «Ангарская обрядовая баня» направлена на улучшение физического и эмоционального здоровья мужчин старшего возраста, а также на расширение их социального круга. Она помогает участникам не только поддерживать здоровье, но и находить радость в общении и восстановлении утраченного интереса к жизни.

Практика начала развиваться 4 года назад благодаря инициативе активистов Ушаковского муниципального образования. За последние 3 года благодаря положительным отзывам и увеличению посещаемости было принято решение сделать посещение бани более доступным для людей старшего возраста. Скидка на посещение бани составляет 70%, и транспорт для выезда организуется силами организаторов. В будущем планируется сделать посещение полностью бесплатным и расширить количество доступных мест.

«Ангарские обрядовые бани» — это плавучая конструкция, расположенная на реке Ангара в п. Листвянка. Такой формат бани дает возможность посетителям не только париться, но и окунаться в реку в процессе.

Каждое воскресенье в бане проходят дни моржевания, в которых участвуют люди разных возрастов, заинтересованные в закаливании. Этот процесс мотивирует людей старшего возраста, давая им чувство азарта и веры в то, что жизнь «только начинается».

Помимо традиционного моржевания практика включает в себя обучение правильным техникам пара и запаривания веников — дубовых, хвойных, березовых, с донниками. Все эти традиции помогают восстановить не только тело, но и дух.

Татьяна Мешангова,
директор АНО «Центр защиты прав граждан Иркутской области»



Каждое воскресенье для наших мужчин старшего возраста — это не просто баня, а настоящий праздник жизни. Мы видим, как с каждым визитом они становятся активнее, открывают для себя новые горизонты общения и уверенности в себе. Это не просто поддержка здоровья, это возможность стать частью сообщества!

Каждый выезд сопровождается контролем здоровья участников, и для безопасности обязательно присутствует банщик.

После парной обязательно устраивается чаепитие с сибирским чаем, что способствует укреплению здоровья и повышению настроения участников. В процессе парения проводятся беседы, где мужчины обмениваются опытом и поддерживают друг друга, они также могут обменяться контактами и поддерживать общение.

Эта практика позволяет восстановить жизненный интерес и вернуть мужчинам старшего возраста уверенность в собственных силах. Регулярное участие в таких мероприятиях способствует поддержанию физической активности, укреплению здоровья и эмоциональному благополучию.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (2 месяца):

- Формирование команды практики.
- Определение целевой аудитории.
- Сбор информации о потребности в практике.
- Определение количества потенциальных участников.
- Заключение договора о сотрудничестве с баней.
- Составление сводной таблицы и оповещение целевой аудитории через местные телеграм-каналы и телефонные обзвоны.

2. Основной (12 месяцев):

- Реализация мероприятий практики.

3. Заключительный (бессрочно):

- Сбор данных и анализ результатов проекта.
- Сбор отзывов участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материально-технические:

- Плавучая баня, расположенная на берегу реки Ангара в п. Листвянка.
- Места для чаепитий с сибирским чаем после посещения бани.
- Транспорт для доставки участников в баню.
- Оборудование для проверки давления и контроля здоровья участников перед посещением бани.
- Инвентарь для парения: дубовые, хвойные и березовые веники.
- Система для поддержания температуры и вентиляции в бане.

Кадровые:

- Ведущий парильщик.
- Сопровождающие для групп участников.
- Специалист для контроля здоровья (например, медсестра или волонтер с медицинским образованием).
- Организатор для координации встреч и общений с участниками.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- 453 мужчины приняли участие в практике за 4 года.
- 134 мужчины старшего возраста стали участниками практики за год.
- 100% участников отмечают улучшение настроения после посещений обрядовой бани.
- В 2 раза увеличилось число участников за год.

Качественные:

- Улучшено физическое и психологическое состояние мужчин старше 60 лет.
- Расширен круг общения среди мужчин старшего возраста, повышено их участие в мероприятиях.
- Мужчины старшего возраста почувствовали значимость своей активности и интерес к жизни.
- Образована группа поддержки среди мужчин старшего возраста для регулярного участия в мероприятиях.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2024

СЕМЬЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ