

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ** 2022





Национальные проекты России в первую очередь направлены на снижение социального неравенства и расширение возможностей для всех наших граждан. На это направлен в том числе и федеральный проект «Старшее поколение», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография».

Сегодня не осталось сомнений в том, что интересную и насыщенную жизнь могут и должны вести люди всех возрастов. Опыт показывает, что, предоставляя старшему поколению больше возможностей, сохраняя полноту, разнообразие и достойное качество их жизни, мы помогаем им увеличивать собственный ресурс, который они с готовностью отдадут обществу.

Мы продолжаем разрабатывать и широко внедрять в повседневную жизнь граждан новые наборы возможностей для старшего поколения. Всероссийский отбор лучших практик «Активного долголетия» остается одним из самых эффективных инструментов в этой работе.

Я благодарю участников отбора, поздравляю финалистов и надеюсь, что отобранные практики будут активно внедряться по всей стране.

### **Татьяна Голикова**

заместитель председателя  
Правительства Российской Федерации  
по вопросам социальной политики





МИНИСТЕРСТВО ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Стало уже традицией ежегодно отбирать лучшие практики и проекты, направленные на содействие активному долголетию.

Благодаря реализации национального проекта «Демография» во всех регионах нашей страны открываются дополнительные возможности для старшего поколения. На сегодняшний день свыше 6,7 миллиона пожилых граждан регулярно занимаются физкультурой и спортом. Активно развиваются внутренние туристические маршруты: для комфортных путешествий людей старшего возраста создано почти 4 тысячи маршрутов, которыми ежегодно пользуются около 800 тысяч человек.

Более миллиона человек ежегодно получают новые знания в рамках «Университета третьего возраста». В клубах и кружках по интересам ежегодно занимается свыше 1,5 миллиона людей старшего возраста. 164 тысячи «серебряных» волонтеров участвуют в экологических проектах и мероприятиях, направленных на благоустройство территорий своих городов и поселков, помогают многодетным семьям и родителям детей с инвалидностью.

Все это стало возможным благодаря проектам «Активного долголетия». Уверен, что собранные в сборнике практики помогут специалистам, общественным организациям и экспертному сообществу в дальнейшем развитии этого направления.

### **Антон Котяков**

министр труда  
и социальной защиты  
Российской Федерации



”

Конкурсный отбор лучших практик «Активного долголетия» третий год подряд продолжает расширять географию, растет число заявок. Но одновременно с количественным ростом конкурсные практики показывают новые тренды и новые потребности общества и людей старшего поколения.

**В этом году очень много практик, которые отвечают на вопрос: где востребован ресурс старшего поколения?**

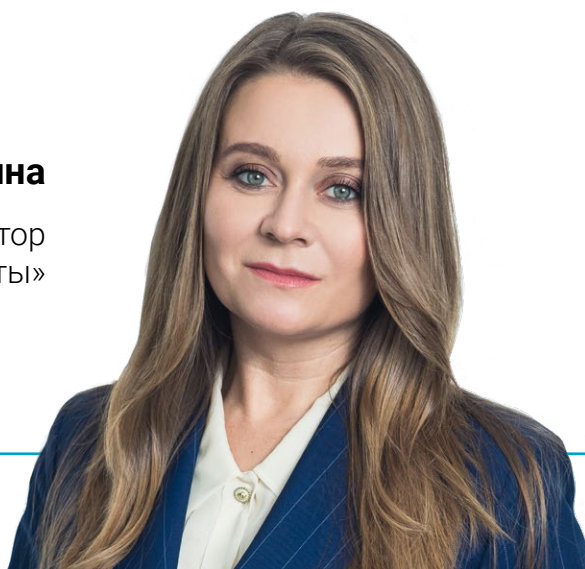
И в практиках находятся очень интересные и важные решения. Пенсионеры оказываются очень важны для активности городских и сельских сообществ, с их опытом, мудростью и терпением их ждут в детских садах, школах, центрах социального обслуживания, в городских парках и во дворах.

Люди в любом возрасте хотят быть нужными другим, делиться заботой, получать слова благодарности. От этого они становятся не только счастливее, но и здоровее, энергичнее, моложе.

Многие практики «Активного долголетия» этого года служат этой задаче, показывая, что люди старшего возраста – опора общества, источник добра, заботы и терпения.

**София Малявина**

генеральный директор  
АНО «Национальные приоритеты»





Спасибо всем участникам конкурса за поддержку наших старших и готовность делиться своим опытом! Ваша способность находить новые интересные решения, объединять людей и привлекать ресурсы позволяет создавать устойчивые практики, часть из которых вошла в этот сборник.

Политика активного долголетия — это не только создание условий для самореализации старших граждан. Она включает в себя помощь в бытовых вопросах, психологическую и эмоциональную поддержку, чтобы повысить качество жизни людей независимо от их возраста и состояния здоровья.

Представленные практики очень разнообразны: это и чтение книг незрячим соседям, и помощь в освоении мобильных технологий, и поддержка «народных гидов» — «серебряных» волонтеров, увлеченных краеведением. Так и должно быть, ведь каждый человек с его потребностями, интересами и возможностями уникален.

Поддержка комплексной заботы о людях старшего возраста в их ближайшем окружении является одним из направлений работы Фонда Тимченко. Поэтому мы очень рады, что с каждым годом на конкурс подается все больше таких практик. Это говорит о том, что на местном уровне развиваются устойчивые партнерства НКО, социальных служб, волонтеров и активных жителей.

Дорогие друзья, все вместе мы создаем в России общество, в котором будет не страшно стареть — нашим старшим, нам самим, нашим детям и внукам. И у нас это обязательно получится!

**Мария Морозова**

генеральный директор  
Фонда Тимченко



”

Приятно видеть, что с каждым годом растет количество проектов по повышению качества жизни людей старшего возраста, вовлечению их в общественную жизнь. Появляются новые форматы по организации досуга и обучению.

Агентство стратегических инициатив уже несколько лет выступает инфраструктурным партнером проведения отбора лучших практик «Активного долголетия». С помощью платформы «Смартека» мы помогаем регионам делиться проектами и внедрять лучшие подходы у себя в субъекте.

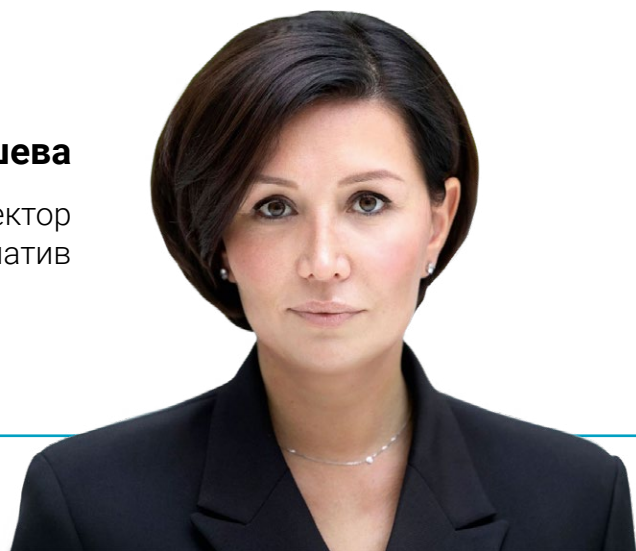
Только за 2022 год запущено более 20 тиражирований практик участников конкурса «Активное долголетие». Наиболее востребованными у регионов являются решения по проведению арт-терапии, по сохранению памяти, по созданию летних специализированных дач для людей старшего возраста, запуску социального туризма.

Все эти проекты показывают, что люди старшего возраста полны сил и энергии, они готовы заниматься спортом, творчеством, путешествовать, работать волонтерами и получать новые знания в совершенно разных областях. Наша задача – помочь им сохранить активный образ жизни, создать для этого все условия.

АСИ будет и дальше оказывать поддержку таким практикам и через платформу «Смартека» запускать их тиражирование по всей стране.

**Светлана Чупшева**

генеральный директор  
Агентства стратегических инициатив





МИНИСТЕРСТВО ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



национальные  
ПРИОРИТЕТЫ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД  
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ ТИМЧЕНКО



АГЕНТСТВО  
СТРАТЕГИЧЕСКИХ  
ИНИЦИАТИВ



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



Агентство  
социальной  
информации



Общественная палата  
Российской Федерации  
one chamber of the Russian Federation



ШКОЛА • ЭКОНОМИКА  
ВСЯ РОССИЯ



АЛЛЯНС  
СЕРЕБРЯНЫЙ  
ВОЗРАСТ



Российский  
геронтологический  
научно-клинический  
центр



АВЦ АССОЦИАЦИЯ  
ВОЛОНТЕРСКИХ  
ЦЕНТРОВ



почёт  
Благотворительный фонд



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ТРУДА

САЙТ АНО «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ»

[www.nationalpriority.ru](http://www.nationalpriority.ru)



# ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022



## АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Помогая другим – помогаю себе.....	14	Лига горящих сердец.....	77
Практики сотворчества для старшего поколения.....	17	Лучшее лекарство – это спорт.....	81
Студия кройки и шитья.....	21	Методика проведения занятий в комнате эмоциональной разгрузки.....	84
Танцевально-двигательная терапия для старшего поколения «Танцы народов мира».....	25	Миссия добра: внутрисемейное «серебряное» волонтерство.....	87
Штаб-квартира «серебряного» добровольчества.....	28	Мобильные покупки.....	90
Внуки деда.....	32	Навигатор активного долголетия общества.....	93
Активное долголетие.....	35	Татарский фольклорный народный ансамбль «Изге ай» («Священный месяц»).....	97
Активность – путь к долголетию!.....	39	Никогда не поздно играть в куклы.....	100
Бабушка с изюминкой!.....	42	Новоуральское долголетие.....	103
В гармонии с собой.....	45	«Внуки на пороге» – образовательный проект с клубом «Активное долголетие».....	106
В дорогу за впечатлениями (социальный туризм).....	48	Готовимся к дачному сезону, или Не боги горшки обжигают.....	109
Видеть мир сердцем.....	51	От старшего поколения – к младшему.....	112
Возраст не помеха для добрых дел.....	54	От фитнеса для ума – к активному долголетию.....	116
Вязание со смыслом.....	57	Плоггинг – вместе за спорт и экологию.....	120
Дорога долголетия.....	60	Почитай мне.....	123
Зарница для молодых духом.....	64	В мире танца.....	127
Квест-технологии в организации активного досуга старшего поколения.....	68	Практики создания сетевых мероприятий для старшего поколения.....	131
К вам едут бабушки.....	71	Программа повышения физической активности «Человек идущий».....	135
Катание на сапах.....	74	Нефтеюганский экспресс добра.....	138

Народный гид .....	142
Расширяя границы .....	145
Форум «серебряных» волонтеров (Республика Коми) .....	149
«Серебряная» помощь от старшего поколения ...	153
«Серебряный» возраст .....	157
Сеть клубов новых старших «Комуза»: возраст – это возможности .....	160
Сила ума.....	164
Сохранить память .....	167
Социальная практика «ФЛЕШМОБИЯ» .....	171
Социальный маршрут: Волгоград для всех.....	174
Цифровые волонтеры 65+.....	178
Танцевальный коллектив «Морошка».....	181
Творить – значит жить!.....	185
Театральная студия (Ростовская область) .....	189
Технология «дворового» социального менеджмента .....	193
Время «серебряных».....	197
Хостинский соцрейс (Социомобиль долголетия) .....	200
Центр «Молоды душой» .....	203
Чемодан воспоминаний .....	206

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«Серебряный» возраст – думай, действуй, живи!.....	212
Игра «Плейстик» для активного долголетия.....	215
Липецкое долголетие.....	218

Адаптивная аэробика .....	221
Акватерапия для старшего поколения .....	225
Активно идем к долголетию .....	228
Восстановление координации у людей старшего возраста .....	232
Группа здоровья по восточным оздоровительным практикам.....	235
Движение – это жизнь!.....	238
Кабинеты здоровья «Активное долголетие».....	241
Нейробика как метод продления работоспособности и активного долголетия .....	244
Территория здоровья – прогулочные (экологические) тропы .....	247
Три ступени к долголетию.....	250
Эрготерапия и трудовая реабилитация .....	253

## МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД, ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗАБОТА И ПРОФИЛАКТИКА

Мастерская памяти.....	258
Академия ухода .....	262
Деменции – нет!.....	266
Патронажная служба «Забота по соседству» .....	270
Среда поддержки ухаживающих за людьми старшего поколения «Человек рядом».....	273
Здоровое долголетие (Самарская область).....	277
Родные люди .....	281
Вы не одиноки .....	285
Группа дневного пребывания .....	288

«ДеДский сад» для старшего поколения.....	291
Заботливое сопровождение.....	295
Инклюзивный креативный кластер «Школа взаимопомощи» .....	299
Йога для женщин. Искусство не стареть.....	303
Клуб «Психологическая мастерская» .....	307
Клуб логических игр для людей старшего возраста .....	311
Клубы по интересам на дому для людей старшего поколения .....	314
Мультидисциплинарный подход в долговременном уходе за людьми старшего возраста .....	317
Данила-Мастер .....	321
Оказание экстренной помощи на дому людям старшего возраста и людям с инвалидностью .....	324
Особая забота.....	327
Оставаться самим собой.....	331
Пока я помню — я живу! .....	335
«Общий дом». Предоставление срочных социальных услуг .....	339
Жизнь после инсульта. Шаг за шагом к прежнему «я».....	342
Я сам.....	345
Уход с уважением.....	349
Реминисцентная терапия «Сундук воспоминаний» .....	353
Сад активного долголетия .....	356
Самообслуживание и мобильность в современном мире с помощью технических средств реабилитации .....	360
Связь сердец .....	364
Система поддержки когнитивного здоровья людей 55+ .....	367
Система распознавания признаков варикоза по фотографии iVenus.AI.....	371

Система социального обслуживания населения в отдаленных районах .....	374
Старшему поколению — забота и уход!.....	378
Сопровождение людей старшего возраста, нуждающихся в социальном обслуживании.....	382
Социальный координатор .....	386
Школа безопасности для людей старшего возраста и с инвалидностью Tatum vitae .....	390
Школа приемной семьи.....	393
Школа родственного ухода .....	396
Эрготерапия: восстановление навыков самообслуживания у людей старшего возраста .....	400

## ОБРАЗОВАНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ

Практико-ориентированная программа «Серебряные бусы» .....	406
Просветительская лаборатория для старшего поколения «Нас услышат».....	409



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

**2022**



## АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

57 ПРАКТИК

84 РЕГИОНА

469 108 ЧЕЛОВЕК

# Помогая другим — помогаю себе



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как одновременно организовать занятость старшего поколения и помочь детским садам?

#Сообщества

#Наставничество

#Волонтерство

Развивающая среда детских садов постоянно требует обновления, а у посетителей дневных отделений соцобслуживания есть время и силы, чтобы эту среду создавать. Авторы практики направили потенциал людей старшего поколения в нужное русло: они помогают детским садам и создают пособия, игры и театры.



### ОРГАНИЗАТОР

Жуковский комплексный центр социального обслуживания населения Калужской области

### ГЕОГРАФИЯ

Калужская область

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Самофинансирование

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Посетители отделений дневного пребывания комплексных центров социального обслуживания

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 100 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

### СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить социальную активность людей старшего возраста через волонтерскую помощь детским садам.

### ЗАДАЧИ

- › Организовать помощь детским садам в изготовлении пособий, развивающих игр, театров.
- › Организовать волонтерский отряд на базе Отделения дневного пребывания пожилых и инвалидов.
- › Обучать волонтеров различным техникам рукоделия.

**Ольга Закирова,**  
специалист по социальной  
работе, руководитель отряда  
«Серебряные» волонтеры  
Жуковского КЦСОН»  
Калужской области



В любом возрасте можно быть полезным людям. Наш отряд «серебряных» волонтеров помогает городским детским садам. Участники создают пособия, развивающие игры, настольные театры для дошкольников, а параллельно и сами овладевают разными техниками рукоделия. Волонтерство вовлекает всех желающих в нужную для других и полезную для себя творческую деятельность.

### МЕХАНИКА

Дважды в неделю в отделении дневного пребывания центра соцобслуживания проводятся занятия по рукоделию. Здесь посетители обучаются или делятся различными техниками рукоделия: фелтинг, лепка из полимерной глины, декупаж, работа с картоном.

Для творчества зачастую используются вышедшие из обращения вещи, природные или строительные материалы. Так авторы практики заботятся об экологии и дают вторую жизнь старым вещам. Кроме того, у людей возникает дополнительная мотивация учиться новым техникам рукоделия — это эффективный способ развития умственных способностей.

**Во время занятий старшее поколение получает знания не только о видах рукоделия, но и о детской психологии, что помогает в общении с внуками.**

Из числа посетителей дневного отделения КЦСОН организуется отряд волонтеров, которые хотят помогать местным детским садам. В течение месяца участники практики успевают создать несколько развивающих игр для дошкольного возраста — идеи для них берутся из открытых источников.

Руководитель группы создает план-график для изготовления изделий для садов с учетом пожеланий как волонтеров, так и руководителей образовательных учреждений.

За год волонтеры создают три-четыре кукольных театра и — по запросу — декоративные предметы интерьера для оформления помещений в детских садах региона.

Несколько раз в год волонтеров приглашают в детские сады в качестве гостей, где они вручают изготовленные вещи детям в качестве подарков. В ответ волонтеры получают благодарность или детские поделки. Кроме того, некоторые детские сады организуют совместные мероприятия для детей и «серебряных» волонтеров — так формируется преемственность поколений.

Сейчас волонтеры продолжают знакомиться и осваивать новые техники рукоделия. На данный момент они продолжают совершенствовать технологию изготовления капроновой куклы для персонажей кукольных театров. Освоены техники папье-маше, плетение из бумажной лозы, работа с фетром. Работа отряда продолжается и востребована.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Создание отряда волонтеров, желающих заниматься рукоделием.
- › Организация связи с детскими садами через руководство учреждений.
- › Координация действий отряда волонтеров и детских садов, составление плана мероприятий.
- › Составление графика занятий с волонтерами.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Проведение занятий по изготовлению развивающих пособий, игр, театров для детей дошкольного возраста.

### 3. Заключительный (идет параллельно с основным):

- › Организация встреч волонтеров и дошкольников, передача изготовленных изделий детским садам.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материально-технические:

- › Кабинет рукоделия в отделении дневного пребывания центра соцобслуживания. Для работы используются вышедшие из обращения вещи и материалы, переданные жителями города.

### Информационные:

- › Доступ в интернет или к другим источникам идей для рукоделия.

### Кадровые:

- › Руководителем отряда волонтеров может стать специалист по социальной работе — он держит связь с дошкольными учреждениями и организует работу в группе.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 100 участников задействованы в практике.
- › 60% детских садов города регулярно получают изделия волонтеров.
- › 7 видов техник рукоделия освоили старшие.
- › 25 развивающих игр и 9 настольных театров для детских садов изготовлено.
- › 6 совместных мероприятий для укрепления преемственности старшего и младшего поколения проведено.

### Качественные:

- › Организован отряд «Серебряные» волонтеры».
- › Повысилась социальная активность старшего поколения, люди объединяются в сообщества по интересам.
- › Люди старшего возраста больше интересуются волонтерской работой.



# Практики сотворчества для старшего поколения



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как привлечь людей старшего возраста к активному участию в социокультурной жизни города?

#Сообщества

#Наставничество

В практике люди старшего поколения выступают создателями культурных продуктов под кураторством художников и дизайнеров. Это позволяет им реализовать творческий потенциал и использовать свой богатый жизненный опыт на благо города и его жителей. Все это улучшает качество жизни и позволяет людям 55+ чувствовать себя счастливее.



### ОРГАНИЗАТОР

Государственное казенное учреждение «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций»

### ГЕОГРАФИЯ

г. Москва

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (женщины 55+, мужчины 60+)

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 50 000 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

### СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Вовлечь старшее поколение в активную социокультурную жизнь через практики сотворчества.**

### ЗАДАЧИ

- › Помочь активным людям старшего возраста раскрыть свой творческий потенциал.
- › Объединить людей по интересам, познакомить их друг с другом, помочь найти единомышленников.
- › Организовать для старшего поколения активный и интересный досуг.
- › Улучшить психоэмоциональное состояние старшего поколения через участие в практиках.

### МЕХАНИКА

Проект «Московское долголетие» показал, что у москвичей старшего возраста есть большой запрос на творческую самореализацию, возможность делиться своим опытом, быть полезными городу и оставаться вовлеченными в современную социокультурную среду. Поэтому в проекте «Московское долголетие» активно внедряются практики сотворчества, когда люди становятся не просто потребителями или зрителями культурных событий, а их полноправными участниками и авторами.

Основной принцип таких проектов — коллаборация опыта старшего поколения и современных подходов молодых профессионалов. Формируются разновозрастные команды и создаются новые культурные продукты «Старшие для старших». В таких форматах совместного творчества новый опыт одинаково интересен как молодым, так и участникам 55+.

**Мероприятия, основанные на практиках сотворчества, реализуются в проекте «Московское долголетие» с 2019 года в разных направлениях: живопись, театры, дизайн одежды, музейное дело. В 2022 году наибольшую популярность получили два из них — «Мастерская художников» и «Мастерская дизайнеров».**

**Мастерская художников.** Участники «Московского долголетия» со всей Москвы, прошедшие предварительный отбор по округам (по 7 от каждого округа, всего 77 человек), работали в коллаборации с 5 известными современными художниками:

Андреем Люблинским, Вовой Перкиным, Сергеем Шеховцовым, Ириной Петраковой и Дарьей Коноваловой-Инфанте.

Каждый художник предложил участникам свою творческую тему: автопортреты, пейзажи Москвы, созданные в технике коллаж, малые скульптурные объекты, «Тайная жизнь вещей».

Результатом коллаборации стали более 80 работ, которые были представлены в Центре Гиляровского. Выставка работала больше месяца и была бесплатна для посещения. Онлайн-выставку на портале Департамента труда и социальной защиты г. Москвы «Я дома» посмотрели около 10 тысяч человек.

**Алла Семеньшева,**  
заместитель директора  
ГКУ РЦРСК



Старшее поколение — огромный ресурс, это люди, которые обладают уникальными знаниями, жизненным опытом и широкими взглядами. Их включение в социокультурную жизнь города дает столице импульс к развитию. Люди чувствуют себя нужными, интересными, талантливыми. Они создают уникальные произведения искусства, чувствуют поддержку и находят новые смыслы жизни.

**Мастерская дизайнеров.** 50 участников «Московского долголетия» в коллаборации с известными российскими модельерами Джемалом Махмудовым, Денисом Еремкиным, Еленой Поповой, Игорем Гуляевым и Леонидом Алексеевым создали 5 разноплановых модных коллекций, в которых представлены по 10 модных образов для представительниц «серебряного» возраста на все случаи жизни: от вечернего выхода и свидания до семейных прогулок.

На создание каждой коллекции ушло около 2 месяцев. Участники вместе с наставниками придумывали концепцию, идею, образы и детали, рисовали эскизы.

Модели 55+ из школы красоты и стиля «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие» продемонстрировали созданные образы на финальном показе. Прямую трансляцию показа в социальных сетях «Московского долголетия» посмотрели более 3,3 тысячи человек. Лучшую коллекцию выбирали народным голосованием на портале Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы.

После завершения работы творческих лабораторий участники могут стать наставниками для своих ровесников и проводят проекты на окружном и районном уровне или становятся лидерами самоорганизованных клубов в Центрах московского долголетия.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1–3 месяца):

- › Выбор направления работы.
- › Подбор наставников.
- › Выбор места для работы групп.
- › Сбор групп участников.

### 2. Основной (до 2 месяцев):

- › Непосредственная творческая работа.

### 3. Заключительный:

- › Презентация итогов проекта (1 день).
- › Демонстрация результатов широкой аудитории (на постоянной основе для расширения аудитории проекта).

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Материально-технические:

- › Ткань, швейные машинки и дополнительные материалы для шитья (для направления «Мастерская дизайнеров»).
- › Мольберты, краски, кисти и дополнительные материалы для рисования (для направления «Мастерская художников»).

### Информационные:

- › Сайт и социальные сети «Московского долголетия», СМИ.

### Кадровые:

- › Менеджер проекта, наставники, кураторы групп, организаторы итоговой презентации.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 50 тысяч человек увидели результаты работы москвичей старшего поколения в творческих лабораториях.
- › 77 москвичей приняли участие в «Мастерской художников».
- › Более 80 работ создано москвичами старшего возраста в коллаборации с современными художниками.
- › 50 москвичей приняли участие в «Мастерской дизайнеров».
- › 50 образов создано москвичами старшего возраста в коллаборации с современными дизайнерами.

### Качественные:

- › Создан качественный культурный продукт, который может быть использован многократно для продвижения проекта (коллекции «Мастерской дизайнеров» были представлены на Московской неделе моды в 2022 году, работы «Мастерской художников» переданы для украшения объектов социальной сферы).
- › Формируется положительный образ старшего поколения.
- › Создан и опробован алгоритм проведения проектов, который может быть реализован в любой сфере, на любой территории при любом бюджете.
- › Улучшение качества жизни старшего поколения.
- › Развитие практик сотворчества в городе.
- › Увеличение информированности о проекте «Московское долголетие».
- › Люди старшего возраста стали чаще выходить из дома, больше находиться в обществе, активно участвовать в городской жизни, почувствовали себя нужными и важными.

# Студия кройки и шитья



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

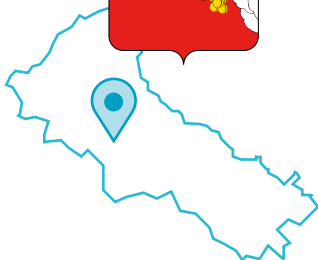
Как помочь людям старшего возраста быть модными и научить их шить красивую и удобную одежду?

#Волонтерство

#Наставничество

#Сообщества

Практика дает старшему поколению возможность бесплатно научиться шить современную одежду для себя и близких. А некоторые участники проекта достигли таких вершин в этом мастерстве, что теперь обучают других и даже участвуют в модных показах.



### ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения  
г. Саратова

### ГЕОГРАФИЯ

Саратовская область,  
г. Саратов

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, спонсорские средства, собственные средства участников

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Женщины 55+

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

40 человек старшего поколения,  
12 детей

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

### СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить образовательную и добровольческую активность людей старшего поколения в области моды.**

### ЗАДАЧИ

- › Организовать студию кройки и шитья в формате студии для людей старшего возраста.
- › Организовать и провести образовательные мероприятия: встречи с профессионалами, дизайнерами, историками моды.
- › Организовать ретро-фестиваль советского платья.

**Светлана Григорьева,**  
специалист по социальной  
работе ГАУ СО КЦСОН  
г. Саратова



Проект дает людям знания и новый круг общения. Это творческое пространство, в котором женщинам старшего возраста интересно учиться и вместе проводить время: ходить на выставки моды, читать журналы, обмениваться опытом, посещать магазины тканей.

### МЕХАНИКА

Людям старшего возраста часто непросто подобрать в магазине красивую одежду, которая подходила бы по размеру и подчеркивала бы их индивидуальность. Но если обладать навыками моделирования, кроя и шитья, то можно легко сшить платье или пальто любого фасона и на любой вкус.

Идея организовать для людей зрелого возраста «Добрую мастерскую» — студию кройки и шитья на базе Комплексного центра социального обслуживания — пришла по душе жительницам Саратова, они с удовольствием стали записываться на занятия.

Проводила их «серебряный» волонтер Ирина Игнатъева. Изначально шитье было только ее хобби, но затем она прошла специальный курс подготовки и объединила вокруг себя творческих людей старшего возраста.

Уроки проходили 2 раза в неделю на безвозмездной основе, но дополнительно для участников практики организовали еще и встречи с экспертами по тканям, мастер-классы от профессионалов швейных фабрик, лекции с дизайнерами интерьеров, лекции по истории моды, мастер-классы по созданию стильных вещей своими руками.

**Освоив навыки кройки и шитья, участницы практики сами становились «серебряными» волонтерами, ремонтировали одежду для благотворительных акций, шили костюмы для театральной мастерской, ночные рубашки, прихватки и полотенца для одиноких людей старшего возраста.**

В сотрудничестве со специализированным ресурсным центром «Возвращение» участницы студии провели занятия, на которых выступили в роли наставников — научили девочек шить простую и актуальную для школы одежду — юбки «солнце-клевш».

В 2022 году Ирина Игнатъева — «серебряный» волонтер и душа студии — по итогам добровольческого конкурса «Хрустальное сердце» стала победителем в номинации «Серебряный» волонтер».

Студия растет и развивается — к постоянным участницам присоединяются новые мастерицы, в том числе и профессиональные швеи: они начали изготавливать текстильные подарки для одиноких людей старшего возраста.

## Форматы мероприятий

### Основной:

- › Занятия в студии.

### Дополнительные:

- › Лекции по истории моды.
- › Мастер-классы (очные и онлайн).
- › Прямые эфиры с экспертами.
- › Встречи с дизайнерами и стилистами.
- › Консультации, арт-часы.
- › Участие в благотворительных акциях.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Подготовка помещения и закупка оборудования.
- › Формирование групп для занятий.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Занятия в студии 2 раза в неделю, лекции, прямые эфиры, мастер-классы, волонтерская работа.

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

#### Материальные, технические, кадровые:

- › Помещение на базе ГАУ СО КЦСОН г. Саратова.
- › Оборудование: швейные машинки, столы для кройки, оверлок, стеллаж для хранения тканей и аксессуаров.
- › Сотрудники КЦСОН г. Саратова, руководитель студии «серебряный» волонтер Ирина Игнатъева и ее команда участников практики.

#### Помощь организаций-участников проекта:

- › Экологическое движение «Зеленый бык» – сбор тканей и фурнитуры на благотворительных акциях.
- › Салон итальянских тканей «Брависсимо» – проведение образовательных лекций и консультаций по тканям.
- › Саратовский художественный музей имени А. Н. Радищева – лекция «История моды 1930–1950-х годов. Зарождение советского платья».
- › Центральная городская библиотека – лекции по истории моды.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В 2022 году было организовано 20 специальных образовательных мероприятий, в которых приняли участие 95 человек.
- › За время работы практики (2 года) участники сшили 150 изделий.
- › С 2021 года участниками курсов кройки и шитья стали 40 человек.
- › «Серебряными» волонтерами стали 24 человека.
- › Участницы практики стали наставниками для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: они провели 3 мастер-класса для подростков, в которых приняли участие 12 детей.
- › 155 публикаций о проекте за 2 года.

### Качественные:

- › Основной успех — это стабильный интерес людей старшего возраста к студии. Сформировался дружный коллектив из 15 постоянных участниц. Они дружат, вместе ходят на лекции и творческие выставки местных рукодельниц, на экскурсии по истории моды, делятся своими достижениями — новыми нарядами — в сообществе во «ВКонтакте».
- › «Серебряные» волонтеры помогли вовлечь в творческий процесс детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, провели для них мастер-классы по шитью — и это начинание станет основой для будущего наставничества.
- › Студия кройки и шитья стала для жительниц Саратова не только новым профессиональным сообществом, но и приятным атмосферным местом для общения.
- › В 2022 году ученицы студии участвовали в модном показе — они демонстрировали на городском фестивале «Добрый Саратов» платья советского и современного кроя.
- › В 2022 году проект стал победителем Всероссийского конкурса социальных стартапов «Старшие-2022». Конкурс проводил благотворительный фонд «Добрый город» (Санкт-Петербург).



# Танцевально-двигательная терапия для старшего поколения «Танцы народов мира»

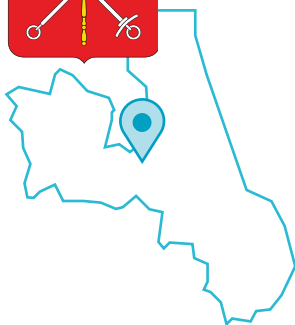


## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как искусство может помочь людям старшего поколения взглянуть на мир шире?

#Сообщества

Искусство приносит не только эстетическое удовольствие, но и практическую пользу. Проект помогает участникам повысить физическую активность и улучшить эмоциональное состояние. А в конечном счете стать увереннее в себе и обрести недостающую внутреннюю гармонию.



### ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Выборгского района (Санкт-Петербург)

### ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения, которые хотят заниматься познавательным и активным досугом одновременно

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 100 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

### СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Скорректировать двигательные нарушения и стимулировать творческое развитие людей старшего возраста через танцевальное искусство народов мира.

### ЗАДАЧИ

- › Развить координацию движений, выносливость, гибкость, умение соблюдать темп, ритм и музыкальные фразы у людей 65+.
- › Расширить диапазон и потенциал движений участников проекта.
- › Научить людей старшего поколения основным элементам популярных народных танцев.
- › Обучить участников проекта партнерскому взаимодействию в танцевальном коллективе.
- › Повысить самооценку людей старшего поколения через приобретение опыта сценических выступлений.

### МЕХАНИКА

По историям родителей, бабушек и дедушек практически каждый россиянин знает, какой мощный фундамент дружбы народов заложен в истории нашей страны. Уважение и интерес к истории и традициям стран из самых разных уголков планеты — это часть культурного кода нашего старшего поколения.

Проект позволяет людям старшего возраста изучать танцевальное искусство разных стран. Они не только много двигаются, но и обращают внимание на образную, духовную, художественную сторону народного танца. Музыка, ритмы, движения позволяют старшему поколению почувствовать себя неотъемлемой частью общества, шире взглянуть на мир, заново открыть в себе интерес к жизни, глубже понять народную культуру своей страны.

**Обучение выстроено по принципу «от простого к более сложному»: сначала участники практики занимаются под руководством педагога в группах по 8 человек, потом самостоятельно выступают на сцене. Занятия учитывают возрастные особенности и индивидуальные возможности посетителей старшего возраста.**

Программа состоит из 40 занятий по 45 минут и разбита на модули. Каждый модуль включает в себя лекцию-беседу об истории возникновения и национальных традициях страны, в которой появился изучаемый танец, о хореографии как неотъемлемой части культуры любого народа, о символизме, передаваемом в движениях.

В рамках программы изучаются такие популярные танцы народов мира, как:

- › Соло танго (Аргентина).
- › Ча-ча-ча (Куба).
- › Сиртаки (Греция).
- › Еврейский народный танец (Израиль).
- › Латино (Латинская Америка).
- › Русский народный танец (Россия).
- › Восточный танец (Ближний Восток и арабские страны).
- › Цыганочка (Индия).
- › Краковяк (Польша).

**Нигора Сулаймонова,**  
руководитель кружка  
«Танцы народов мира»  
КЦСОН Выборгского района



Движение — это жизнь, а музыка и танец ее продлевают. За годы работы ко мне приходили люди с перенесенным инсультом, нарушением сна, депрессией, после потери близких. После нескольких месяцев занятий они преобразались и даже в 90 лет начинали строить планы на будущее. Они больше не боялись выйти на публику, они стали светиться как на сцене, так и в жизни.

Также участники программы изучают несколько популярных танцев, не являющихся народными, но ставших символом определенной эпохи. Это американские танцы чарльстон, твист и диско.

Практика может быть адаптирована под возраст, индивидуальные особенности и пожелания участников проекта. Например, в планах организаторов – расширение перечня изучаемых танцевальных направлений, включение в занятия новых, полезных для людей старшего возраста движений и упражнений (дыхательные, растяжка и другие).

**В 2023 году одна из танцевальных пар проекта стала рекордсменом и попала в Книгу рекордов России.** Дуэт Валентины Бартовой и Александра Кобелевского установил рекорд в номинации «Самая возрастная танцующая пара в России». На момент выступления суммарный возраст рекордсменов составил 181 год 10 месяцев и 14 дней! Для многих они стали примером активного долголетия.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка концепции практики.
- › Разработка программы и учебно-тематического плана занятий.

### 2. Основной (11 месяцев):

- › Проведение занятий.
- › Проведение репетиций для выступающих.
- › Поиск и подача заявок от имени коллектива на конкурсы и фестивали районного, городского и всероссийского уровня.
- › Организация выступлений танцоров на базе учреждения, где реализуется практика.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Специалист практики должен уверенно владеть методикой преподавания танцев различных направлений, понимать возрастные особенности людей старшего поколения.
- › Команда проекта готова организовать совместные конкурсы и мероприятия в очном и онлайн-форматах для дополнительного опыта выступлений и расширения круга знакомств танцоров старшего возраста.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 100 человек стали участниками практики.
- › 10 и более раз за год выступили участники проекта на конкурсах и фестивалях различного уровня.
- › 95% участников уже попробовали себя на сцене.

### Качественные:

- Проект помог участникам:
- › Улучшить двигательную активность и повысить самооценку.
- › Приобрести чувство открытости миру через любовь к народной культуре.
- › Приобрести навыки взаимодействия в коллективе и победить страх выхода на сцену.
- › 100% участников остались довольны практикой.

# Штаб-квартира «серебряного» добровольчества



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как развивать и поддержать волонтерское движение в регионе?

#Волонтерство

#Сообщества

«Штаб-квартира “серебряного” добровольчества» — это комплексная система организации волонтерской деятельности, которая имеет филиалы в 25 муниципальных образованиях Тюменской области и объединяет 7 тысяч активистов старшего поколения.



### ОРГАНИЗАТОР

Автономное учреждение социального обслуживания населения Тюменской области и дополнительного профессионального образования «Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации»

### ГЕОГРАФИЯ

Тюменская область

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые, спонсорские и собственные средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

7000 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

### СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Создать эффективную инфраструктуру для развития и поддержки «серебряного» добровольчества в Тюменской области.**

### ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего поколения в движение «серебряного» добровольчества.
- › Организовать обучение «серебряных» добровольцев, тимлидеров и кураторов движения.
- › Подготовить методическое сопровождение деятельности филиалов «Штаб-квартиры “серебряного” добровольчества».
- › Создать систему мотивации волонтеров.
- › Сформировать межотраслевой банк вакансий для «серебряных» волонтеров.
- › Разработать программу психологического сопровождения волонтеров.
- › Обеспечить эффективный бенчмаркинг — поиск и внедрение лучшего опыта других организаций.
- › Обеспечить трансфер успешных добровольческих практик в Тюменской области.

### МЕХАНИКА

Практика следует миссии по созданию эффективной структуры развития и поддержки «серебряного» добровольчества в Тюменской области, аккумулирует деятельность волонтеров региона в сфере повышения личностного потенциала, оказания помощи нуждающимся, социальной адаптации, сохранения здоровья, физической активности и передачи полученного опыта.

**Для повышения добровольческих компетенций проводится специальная обучающая программа «Школа волонтеров», которая включает несколько образовательных блоков:**

- › Знакомство со структурой филиала «Штаб-квартиры “серебряного” добровольчества».
- › Основные аспекты волонтерской деятельности, права и обязанности «серебряного» добровольца.
- › Советы волонтерам: как начать общение с подопечными.
- › Имиджевая компетентность «серебряного» добровольца и личная эффективность.
- › Программа психологической подготовки новых волонтеров.

К созданию обучающих мероприятий привлекаются профильные сотрудники учреждений-партнеров: специалисты по социальной работе, психологи, реабилитологи.

**Ксения Шефер,**  
начальник отдела  
по содействию активному  
долголетию АУ СОН ТО и ДПО  
«Региональный центр активного  
долголетия, геронтологии  
и реабилитации»



**«Серебряное» добровольчество — это не просто слова, это образ жизни для многих людей старшего поколения во всей Тюменской области. И в маленьких деревнях, и в городах они становятся инициаторами изменений в обществе, показывая всем, как можно быть активными и инициативными в любом возрасте.**

Волонтеры, прошедшие обучение, могут воспользоваться банком вакансий, в котором собраны все предложения партнеров «Штаб-квартиры “серебряного” добровольчества».

Банк вакансий включает множество направлений волонтерской деятельности: социальное, событийное, профилактическое. Для удобства вакансии размещаются на едином портале Dobro.ru.

У «серебряных» волонтеров множество талантов. Их потенциал зачастую выходит за рамки традиционных направлений, поэтому в «Штаб-квартире “серебряного” добровольчества» каждый год появляются новые проекты.

Ключ к успеху практики — мониторинг потребностей и разработка системы поощрения волонтеров.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Организация привлечения «серебряных» волонтеров.
- › Создание и внедрение системы обучения координаторов, тимлидеров и «серебряных» волонтеров.
- › Создание банка вакансий.

### 2. Основной (9 месяцев):

- › Реализация флагманских добровольческих проектов:
  - «Гиды TMN 55+».
  - «Бабушкин Workout».
  - ТВ-студия «Герань-Media».
  - Школа имиджа & стиля «Элегантный возраст».
  - «Бабушки особого назначения».
  - Добровольческая мастерская «Арт-изба».
  - «Вакцинация PRO».
- › Мониторинг потребностей и реализация системы мотивации волонтеров.
- › Проведение информационной кампании в СМИ.
- › Обеспечение эффективного бенчмаркинга и трансфера успешных практик, методик и технологий развития волонтерства в Тюменской области.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Мониторинг эффективности мероприятий практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Кадровые:

- › Сотрудники АУ СОН ТО и ДПО «Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации».
- › 7 тысяч волонтеров «серебряного» возраста.
- › Профильные сотрудники учреждений-партнеров: специалисты по социальной работе, психологи, реабилитологи.

## РЕСУРСЫ (продолжение)

### Материально-технические:

- › Коворкинг для проведения добровольческих мероприятий площадью 25 кв. м.
- › Офисное помещение для специалистов-координаторов, оборудованное необходимой мебелью, компьютерной и офисной техникой.
- › Учебный класс, оборудованный проекционным экраном, флипчартом, видеопроектором для обучения «серебряных» волонтеров и проведения мотивационных встреч.
- › Помещение для волонтерской мастерской.

### Информационные:

- › Информационная поддержка медиахолдинга «Сибинформбюро», ТГРК «Регион-Тюмень», газеты «Тюменская область сегодня», интернет-газеты «Вслух.ру», газеты «Тюменские известия», газеты «Комсомольская правда — Тюмень», регионального интернет-портала «Старшее поколение».

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В Тюменской области функционируют 25 филиалов-представительств «Штаб-квартиры “серебряного” добровольчества».
- › Практика объединила 7 тысяч волонтеров старшего возраста.
- › Реализовано 100 проектов по 10 направлениям деятельности «серебряного» добровольчества.
- › В проекте принимают участие более 50 постоянных партнеров.

### Качественные:

- › Реализована авторская мотивационная программа поддержки ресурсного и психологического состояния волонтеров.
- › Обеспечено комплексное повышение компетенций волонтеров и координаторов «серебряного» добровольчества.
- › Повышен уровень общественно полезной добровольческой занятости старшего поколения.
- › Реализована модель центра «серебряного» добровольчества на территории муниципальных образований региона.

# Внуки деда

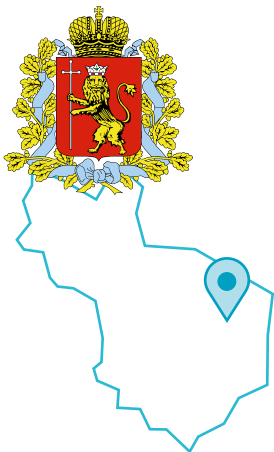


Как «перезагрузить» мышление людей старшего поколения, проживающих в доме-интернате, и снова позволить им быть социально активными?

#Волонтерство

#Наставничество

Проект объединяет сразу три поколения: людей 55+, родителей и детей. Подопечные дома-интерната получили возможность не просто расширить ограниченные стенами учреждения общение, но и помочь семьям, которые в этом особенно нуждаются.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Вязниковский дом-интернат для престарелых и инвалидов "Пансионат имени Е. П. Глинки"»

## ГЕОГРАФИЯ

Владимирская область,  
г. Вязники

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, семьи с детьми с ограниченными возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

10 «серебряных» волонтеров,  
11 семей с 22 детьми

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предоставить людям старшего возраста, проживающим в доме-интернате, возможности для реализации личностного потенциала.

### ЗАДАЧИ

- › Повысить уровень социальной активности людей старшего возраста, проживающих в интернате.
- › Избавить от чувства одиночества и заместить утраченные родственные связи.
- › Сформировать позитивное общественное мнение о людях старшего возраста через тиражирование практики.
- › Помочь семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно, освободить время для личных нужд.

### МЕХАНИКА

В государственных социальных учреждениях люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья постоянно окружены вниманием. Такая опека приводит к социальному парадоксу: обитатели интернатов и центров социального обслуживания еще могут многое, но их жизнь подчинена внутреннему распорядку. Это не оставляет им возможности реализовать свои реальные ресурсы.

Медики и психологи отмечают, что отсутствие обязанностей, какой-либо занятости, увлеченности и востребованности сказывается на здоровье и эмоциональном благополучии людей 55+ отрицательно.

В пансионате имени Е. П. Глинки постоянно проживают 105 человек. И специалисты учреждения нашли, чем занять людей старшего возраста, помимо пассивного отдыха, просмотра телевизора и чтения книг.

**«Внуки деда» — это проект, который объединил сразу три поколения: людей старшего возраста, детей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей.** По официальным данным отдела социальной защиты населения Вязниковского района, на учете в комплексном центре социального обслуживания состоят 309 семей, где воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья. Это в том числе и многодетные, и неполные семьи, что автоматически влечет за собой

проблемы в воспитании. Часто родители таких детей психологически выгорают, а семьи распадаются.

Чтобы помочь таким семьям, активная группа дедушек и бабушек выезжает прямо к ним на дом раз в неделю. Они играют и гуляют вместе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Люди старшего возраста делятся своим опытом и мудрыми советами с родителями в вопросах, касающихся воспитания детей или организации быта.

В результате практика приносит пользу трем поколениям. Члены семьи получают реальную помощь, а их жизнь качественно меняется. Родители освобождают время для личного отдыха, решения вопросов,

**Екатерина Сергеева,**  
директор  
ГБУСОВО «Вязниковский дом-интернат для престарелых и инвалидов “Пансионат имени Е. П. Глинки”»



Наш проект приносит добро всем участникам. Люди старшего возраста получили возможность восполнить родственные связи и помочь семьям, где проживают дети с ограниченными возможностями здоровья. Младшее поколение приобрело любовь и внимание со стороны дедушек и бабушек, а их родители — дополнительную поддержку и немного свободного времени.

связанных со здоровьем, и просто неотложных дел. Общение с дедушками и бабушками дарит приятные эмоции детям, обогащает их. Сами же люди старшего возраста восполняют потребность в общении, реализуют потенциал, поддерживают интерес к жизни и продлевают активное долголетие.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Проведение опроса среди «серебряных» волонтеров об участии в проекте.
- › Межведомственное взаимодействие.
- › Подготовка людей старшего возраста.

### 2. Основной (11 месяцев):

- › Выполнение мероприятий в рамках проекта.
- › Мониторинг эффективности проекта.
- › Тиражирование проекта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

Для реализации практики потребуются:

- › Технические ресурсы (оборудование для обучения, спортивный инвентарь).
- › Методические материалы (буклеты, журналы, раскраски, настольные игры, книги).

В реализации проекта участвовали следующие организации:

- › Отдел социальной защиты населения Вязниковского района.
- › Вязниковский КЦСОН.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 11 семей охвачены за 7 месяцев реализации практики (с мая по декабрь 2022 года).
- › 22 ребенка с ограниченными возможностями здоровья в этих семьях играли и гуляли с 10 «серебряными» волонтерами (6 дедушек и 4 бабушки).

### Качественные:

Проект помог:

- › Всем участникам из старшего поколения побороть чувство одиночества, повысить уровень социальной активности и реализовать свой потенциал, улучшить здоровье и изменить свой социальный статус.
- › Родителям детей с ограниченными возможностями здоровья — получить помощь.
- › Детям с ограниченными возможностями здоровья — расширить социальные контакты, выйти из домашней изоляции и получить дополнительную психолого-педагогическую поддержку.
- › Сформировать позитивное общественное мнение о роли людей старшего возраста, проживающих в интернате, и их качествах.

# Активное долголетие



Как помочь  
людям старшего  
поколения идти  
в ногу со временем  
и оставаться  
востребованными  
в обществе?

#Волонтерство

#Сообщества

«Активное долголетие» помогает участникам проекта оставаться бодрыми и востребованными в обществе. Люди старшего возраста ведут активный образ жизни и самореализуются, а в каких-то случаях даже становятся «серебряными» волонтерами по более чем 10 направлениям.



## ОРГАНИЗАТОР

Областное бюджетное учреждение  
«Центр социальной защиты  
населения Липецкой области»,  
филиал №19 по г. Ельцу

## ГЕОГРАФИЯ

Липецкая область,  
г. Елец

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста  
г. Ельца

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 900 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Создать дополнительные условия для улучшения качества и увеличения продолжительности жизни людей старшего поколения.**

### ЗАДАЧИ

- › Приобщить участников проекта к практикам ЗОЖ и разнообразить их досуг с помощью оздоровительных, образовательных, культурных и творческих мероприятий.
- › Приобщить людей старшего возраста к активной социально-общественной, образовательной, творческой деятельности в клубах по интересам.
- › Создать из числа участников клубов группу «серебряных» волонтеров.
- › Популяризировать активный и здоровый образ жизни людей старшего возраста через СМИ.

### МЕХАНИКА

В конце мая 2021 года в парках г. Ельца стартовал социальный проект «Активное долголетие». Это программа развлечений и досуга, разработанная специально для людей старшего возраста. Она включает:

- › **Спортивные занятия группы «Бодрость».** Инструктор с более чем 30-летним опытом работы Светлана Голубева помогает участникам освоить упражнения на укрепление мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие подвижности в суставах.
- › **Танцевальные занятия группы «Вдохновение».** Чемпионы Липецкой области и танцоры международного класса Александр Назаров и Екатерина Лебедева учат людей старшего возраста танцевать вальс, танго, фокстрот.
- › **Вокальные занятия «Гармония».** Участники поют песни под баян, которые исполняет музыкант-виртуоз Геннадий Киселев. Занятия ведет Елена Краминцева, работающая в культурной сфере более 10 лет. Под ее руководством выступает хор ветеранов г. Ельца.

Социальный проект «Активное долголетие» предоставляет возможность не только разнообразить досуг старшего поколения, но и помочь участникам воплотить свои давние желания, например научиться петь,

танцевать или освоить новые направления рукоделия. Каждый участник проекта не только может выбрать интересующее его направление, но и познакомиться с интересными разносторонними людьми, которые, как настоящие друзья, смогут прийти на помощь в трудную минуту.

Так, внутри проекта появились активисты, которые делились своими умениями, навыками и жизненным опытом со сверстниками. «Серебряными» волонтерами, как правило, становились добрые и ответственные люди, неравнодушные к чужой беде.

**Елизавета Сорокина,**  
заведующая отделением  
по работе с пожилыми людьми  
и инвалидами филиала  
№19 по г. Ельцу ОБУ «Центр  
социальной защиты населения  
Липецкой области»



**Наш проект помогает людям старшего возраста не только разнообразить досуг и скрасить будни, но и стать членами одной большой семьи. Здесь каждый готов не только обучить чему-то новому, но и прийти на помощь в любой ситуации.**

Их основные направления работы:

- › Клуб декоративно-прикладного творчества «Мастерица».
- › Клуб развития детского творчества «Универсальная бабушка».
- › Клуб декоративно-прикладного творчества «Хоббитека».
- › «Школа TikTok».
- › Мастерская «Кукла своими руками».
- › Шахматный клуб «Серебряная ладья».
- › Обучение компьютерной грамотности.
- › Клуб экскурсоводов-волонтеров «Край родной».
- › Занятия йогой и гимнастикой цигун.
- › Обучение английскому языку «С английским на ты».
- › Клуб журналистики «Серебряный вестник».
- › Фотоклуб «Кадр за кадром».
- › Ландшафтный дизайн.
- › Тематические литературные встречи.
- › Художественная мастерская «Кисточка».
- › Оздоровительные мероприятия в парках, спортивных школах, домах культуры.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Размещение информации о проекте в СМИ и привлечение участников.
- › Разработка графика спортивных, музыкальных, танцевальных, образовательных и творческих мероприятий.
- › Изготовление буклетов, флаеров, листовок.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Привлечение участников проекта.
- › Ведение базы данных участников проекта.
- › Выявление активных лиц старшего возраста, готовых делиться своим опытом и талантом.
- › Составление расписания раз в месяц и ежедневное проведение мероприятий.
- › Проведение экскурсионных программ (походов).
- › Информационная работа по различным каналам СМИ.
- › Взаимодействие с администрацией Ельца, с учреждениями культуры и спорта.
- › Организация участия людей старшего поколения во всех массовых мероприятиях города.
- › Организация собственных концертов.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

В реализации проекта участвовали следующие организации:

- › Управление социальной политики Липецкой области (информационная и консультационная поддержка).
  - › ОБУ «Центр социальной защиты населения Липецкой области» (ресурсная, информационная и консультационная поддержка).
  - › Администрация городского округа г. Ельца (ресурсная и информационная поддержка).
  - › МОБФ «Качество жизни» (спонсорская помощь).
  - › ООО «Елецкое пиво» (спонсорская помощь).
  - › ИП Киселев Роман Юрьевич (спонсорская помощь).
- Все занятия проводятся на бесплатной основе.

## РЕСУРСЫ (продолжение)

### Помещения для проведения мероприятий:

- › МАУ СК «Ледовый дворец им. А. Тарасова» (спортивные занятия группы «Бодрость»).
- › МБУК «Дом культуры железнодорожников» (танцевальные занятия группы «Вдохновение» и вокальные занятия «Гармония»).
- › МБУК «Центральная библиотечная система» (тематические литературные встречи).
- › ТЦ «Ваш дом» (занятия в шахматном клубе).

### В команду организаторов входят:

- › 10 сотрудников учреждения.
- › 13 «серебряных» волонтеров г. Ельца.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 1147 мероприятий прошло за 9 месяцев 2022 года.
- › Более 900 человек стали участниками проекта.
- › 15 участников стали обладателями золотых значков ГТО.
- › 13 человек образовали группу «серебряных» волонтеров.
- › 8 человек стали победителями конкурса среди людей старшего возраста, проживающих в Ельце.

### Качественные:

- Проект помог:
- › Улучшить психологическое состояние участников, развить их чувство востребованности и занятости.
  - › Повысить самооценку и уровень социальной безопасности, дать возможность дальнейшей самореализации старшего поколения.
  - › Свести к минимуму число одиноких людей старшего возраста.
  - › Сформировать у участников проекта активную жизненную позицию и оптимистичные взгляды на жизнь.

# Активность — путь к долголетию!



Как помочь людям старшего поколения преодолеть одиночество и вести активный образ жизни?

#Сообщества

Многие люди после выхода на пенсию продолжают вести активный образ жизни — занимаются спортом, посещают массовые культурные мероприятия. У старшего поколения Московской области появилась такая возможность благодаря проекту «Активность — путь к долголетию».



[узнать подробнее](#)



## ОРГАНИЗАТОР

Министерство социального развития Московской области

## ГЕОГРАФИЯ

Московская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

15 000 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить качество жизни людей старшего поколения с помощью активного досуга и укрепления здоровья.**

### ЗАДАЧИ

- › Увеличить число людей старшего поколения, ведущих активный и здоровый образ жизни.
- › Дать участникам проекта возможность для самореализации и развития способностей, навыков.
- › Помочь старшему поколению преодолеть одиночество, завести новые знакомства, найти друзей и единомышленников, расширить круг социальных контактов.

### МЕХАНИКА

Для многих людей старшего возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия. Они теряют профессиональные контакты, снижают физическую активность, начинают испытывать проблемы со здоровьем. И это не говоря об одиночестве, социальной изоляции и общем снижении качества жизни.

Проект «Активность — путь к долголетию» вовлекает людей старшего поколения в активную жизнь. Они вступают в клубы по интересам, участвуют в оздоровительных и культурно-досуговых мероприятиях. Такой подвижный образ жизни не только положительно сказывается на самочувствии, но и позволяет людям 55+ чувствовать себя счастливыми и востребованными, расширять свой круг общения. Благодаря активному досугу у них появляется больше людей, с которыми можно делиться своими впечатлениями.

**В рамках практики люди старшего поколения со всех муниципальных образований Московской области каждый год участвуют в досуговых мероприятиях по самым разным направлениям. Вот некоторые из них:**

**Спортивные** — масштабный марафон северной ходьбы, фестиваль скандинавской ходьбы «Шагаем к долголетию», фестиваль йоги, чемпионат по настольному теннису, турнир по волейболу, шахматно-шашечный турнир, турнир по петанку.

**Культурно-творческие** — фестиваль танцев, театральный фестиваль «Серебряная маска», арт-фестиваль, вокальный конкурс «Голос Подмосковья», фестиваль исполнителей на музыкальных инструментах «Серебряные виртуозы», конкурс «Ты супер!».

В 2022 году проведено 11 мероприятий, в которых приняли участие 15 тысяч человек.

В летний период люди старшего поколения посетили 4 открытые лекции телеведущей и автора книг на тему огородничества Октябрины Ганичкиной. Они получили ответы на актуальные вопросы, приняли участие в мастер-классе по посадке цветов на общественном огороде в городском парке и получили авторские семена.

**Евгений Ермилов,**  
начальник управления  
по вопросам социального  
обслуживания населения  
и реабилитации инвалидов  
Министерства социального  
развития Московской области



**Наш проект помогает людям старшего поколения сохранить здоровье на долгие годы, улучшить психоэмоциональное состояние, творчески самореализоваться, достичь спортивных достижений, расширить круг друзей и единомышленников, продлить активное долголетие.**



## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Планирование мероприятий на календарный год.
- › Выбор площадок для проведения мероприятий, согласование с администрациями муниципальных образований.
- › Подготовка положения о проведении мероприятий.
- › Формирование программы и списка участников.
- › Анонсирование мероприятий в СМИ и соцсетях.

### 2. Основной (1 месяц):

- › Организация и проведение мероприятий.
- › Награждение участников грамотами (дипломами) и поощрительными призами.
- › Освещение прошедших мероприятий в СМИ и соцсетях.

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

В организации и проведении мероприятий участвуют:

- › Администрации городских округов Московской области.
- › Учреждения культуры и спорта.
- › Министерство здравоохранения Московской области.
- › Министерство физической культуры и спорта Московской области.
- › Министерство культуры и туризма Московской области.
- › Общественные организации пенсионеров, ветеранов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › С 3 тысяч до 15 тысяч увеличилось число людей старшего поколения, принимающих участие в мероприятиях, за 2022 год.
- › 1-е место заняла команда людей старшего возраста «Активное долголетие» из Коломны в марафоне «Человек идущий».
- › 3-е место заняла команда людей 55+ Московской области в номинации «Самый активный регион» Всероссийского конкурса по изучению компьютерной грамотности «Спасибо интернету» в 2021–2022 годах.

### Качественные:

Проект помог:

- › Получить новые знания и навыки людям старшего поколения, расширить круг их общения и найти новых друзей.
- › Улучшить психоэмоциональное и физическое состояние всех участников проекта, вести активный образ жизни и добиваться новых побед в фестивалях и конкурсах (городских, областных, всероссийских).

# Бабушка с изюминкой!



Как помочь людям старшего поколения вести активный творческий образ жизни и развить культуру наставничества в семьях?

#Наставничество

#МентальноеЗдоровье

Практика объединяет активных людей старшего поколения, помогает им проявить творческие способности и стать креативными и современными наставниками для внуков. Участники знакомятся с современными подходами в области педагогики, изучают историю, культуру, искусство, фольклор и ремесла родного края.



## ОРГАНИЗАТОР

Общество с ограниченной ответственностью «Рыжий кот»

## ГЕОГРАФИЯ

Пермский край, г. Пермь, Уральский и Приволжский федеральные округа

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+, которые ведут активный образ жизни

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

622 человека

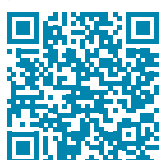
## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы России

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни людей «серебряного» возраста, вовлекая их в активную творческую и наставническую деятельность с опорой на культурные традиции народов Пермского края.

### ЗАДАЧИ

- › Сформировать условия для самореализации активных представителей старшего поколения.
- › Помочь людям старшего возраста раскрыть творческий потенциал в ходе занятий рукоделием, арт-терапией и др.
- › Создать условия для укрепления межпоколенческих связей на базе изучения культуры и традиций своего края.

Светлана Тавабилова,  
заместитель директора  
ООО «Рыжий кот»



Проект помогает людям «серебряного» возраста не застареть в своих мыслях. Живое общение в онлайн-пространстве, видеоконференции с творческими мастер-классами, познавательные онлайн-лекции и экскурсии вовлекают старшее поколение в позитивную жизнь. Видеть жизнерадостных, бодрых людей зрелого возраста, которые радуются каждому дню и не унывают, — это круто!

### МЕХАНИКА

Онлайн-проект «Бабушки с изюминкой!» стартовал в Перми в 2021 году. Его организаторы решили помочь людям старшего поколения реализовать себя, найти единомышленников своего возраста, наладить эффективную межпоколенческую коммуникацию — стать современными креативными бабушками.

Присоединиться к проекту могут жители старшего возраста, уже имеющие внуков или только готовящиеся стать бабушками и дедушками. География онлайн-инициативы неограниченна: принять участие в ней могут не только жители Пермского края, но и все желающие из других регионов Уральского и Приволжского федеральных округов.

Проект работает по двум основным направлениям:

- › Личностное саморазвитие — чтобы люди могли раскрыть свои таланты, заняться тем, на что раньше не доставало времени.
- › Наставничество — помочь найти общий язык с внуками, точки соприкосновения в процессе совместного творчества.

В основу концепции проекта заложена идея о том, что люди старшего возраста — носители культуры и традиций. И они могут передать эти ценности младшему

поколению, причем с учетом интересов детей нового поколения, ориентированных на креатив в цифровом формате. Поэтому бабушки учатся создавать творческие проекты вместе с внуками, благодаря чему происходит сближение поколений.

Для практической реализации этой идеи был разработан проект «Бабушка с изюминкой!», который прошел в формате онлайн на базе «Клуба жизнерадостных». В его программу вошли:

- › **Авторские мастер-классы по народным промыслам и ремеслам.**
- › **Занятия по арт-терапии и нейрографике.**
- › **Уроки по формированию собственного стиля.**
- › **Изучение методов современной педагогики для эффективной коммуникации с детьми и подростками.**
- › **Основы работы с фотографиями, видеосъемкой и социальными сетями.**
- › **Онлайн-экскурсии по интересным местам Пермского края в частности и Урала в целом.**

Участниками проекта стали 622 человека. Групповые занятия длительностью 60 минут проводились 1–2 раза в неделю на платформе Zoom в течение 7 месяцев.

За это время люди старшего возраста под руководством 27 педагогов освоили азы бисероплетения, вязания крючком, изготовления валяных изделий, познакомились с плетением кумихимо и многое другое.

Занятия арт-терапией, правополушарным рисованием, йогой способствовали укреплению здоровья участников, повышению жизненного тонуса.

Новые знания и навыки люди «серебряного» возраста стали применять в общении с внуками, что способствовало укреплению связи между старшим и младшим поколениями.

По окончании занятий участники проекта представили свои работы: видеоролики, презентации, слайд-шоу — на творческом конкурсе.

На сайте проекта собраны отзывы участников. В процессе совместного обучения и досуга люди старшего возраста поняли: на пенсии перед ними открываются новые возможности и горизонты. А коммуникации и получение знаний способствуют хорошему самочувствию, настроению и активному долголетию.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка программы занятий и поиск педагогов.
- › Создание презентационного сайта проекта.
- › Составление расписания и набор групп (по 85 человек в каждой, всего не менее 500 человек).

### 2. Основной (7 месяцев):

- › Серия обучающих культурных мероприятий: интерактивные занятия, практические тренинги, мастер-классы.

### 3. Заключительный (2 месяца):

- › Подготовка фотоматериалов, презентаций.
- › Конкурс творческих работ в виде авторских тематических публикаций, размещенных на страницах «ВКонтакте».
- › Проведение выпускного мероприятия с вручением сертификатов и призов.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Коворкинг «Точка кипения» — предоставление помещения для мероприятий.
- › Федеральный проект «Старшее поколение» — информационная поддержка.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 622 человека прошли обучение по специальной программе «Клуба жизнелюбов».
- › Состоялось 420 дистанционных занятий «Клуба жизнелюбов».
- › Участницы написали 250 креативных постов, размещенных на страницах «ВКонтакте».

### Качественные:

- › Люди старшего возраста смогли найти единомышленников, что позволило им преодолеть чувство одиночества.
- › Освоили полезные творческие и коммуникативные навыки.
- › Научились презентовать себя, свои проекты при помощи фото-, видеосъемки, социальных сетей.
- › Стали более активно и содержательно контактировать с внуками.

# В гармонии с собой



Как человеку старшего возраста развить позитивное мышление и укрепить душевное здоровье?

#МентальноеЗдоровье

Практика создана, чтобы в процессе занятий с психологом помочь старшему поколению развить позитивный взгляд на мир, получить необходимую поддержку и развить полезные жизненные навыки.



## ОРГАНИЗАТОР

Краевое государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»»

## ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, г. Канск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, в том числе с особенностями здоровья, нуждающиеся в социальном обслуживании

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

315 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 неделя

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить качество жизни людей старшего возраста, помогая им справиться со сложностями психологического плана: одиночеством, бессонницей, раздражительностью, снижением эмоционального интеллекта.**

### ЗАДАЧИ

- › Помочь людям старшего возраста определить наиболее актуальные для них психологические вопросы, проработать их в ходе обсуждений, тренингов и т. д.
- › Познакомить участников с искусством релаксации.
- › Сформировать у людей старшего возраста навыки конструктивного положительного мышления, изобретательности, общения в коллективе.
- › Освоить техники, направленные на развитие эмоциональной сферы.
- › Создать условия для того, чтобы участники могли раскрыть свой личностный потенциал.

### МЕХАНИКА

Проект «В гармонии с собой» начал работу в 2002 году на базе КЦСОН г. Канска. В 2013 году Татьяной Антиповой, представляющей практику, были внесены изменения с учетом форм и методов, которые эффективны именно для нее как психолога.

**В основу практики заложена идея о том, что психологическая поддержка и общение со сверстниками помогают добиться максимально положительного эффекта, объединить участников, дать кроме заряда физической бодрости психологическое удовлетворение от знакомства с другими людьми, общения.**

Для реализации проекта были созданы группы людей старшего возраста из 7–10 человек, которые в течение 6–10 занятий осваивали полезные навыки. Продолжительность встреч — от 30 минут до 1 часа (иногда — более).

В зависимости от запросов участников группы встречи проводились по нескольким направлениям:

- › Как сохранить психологическое здоровье.
- › Психологические методы борьбы с бессонницей.
- › Как улучшить настроение.
- › Дыхание — залог психологического здоровья.
- › Будь на волне позитива.

Каждое занятие начинается с различных игр-активаторов, которые помогают снять напряжение. Затем — дыхательная гимнастика. Она дает и физическую нагрузку организму и одновременно снимает внутреннюю скованность.

Также разминка необходима, чтобы участники подготовились к работе с психологом: в этом случае встреча со специалистом уже не тревожит людей, которые получили позитивный заряд во время совместного выполнения физических упражнений.

**Татьяна Антипова,**  
психолог КГБУ КЦСОН  
«Восточный»



**Организация работы психолога с людьми старшего возраста в сочетании с работой групп здоровья, занимающихся адаптивной физкультурой, помогает раскрыться участникам, которым сложно признавать наличие у себя психологических проблем. В группе можно решить вопросы, не углубляясь в свои личные переживания, но получая нужную информацию и опыт.**

Второй этап встречи — тематические лекции с элементами обсуждения.

Затем участники получали практические рекомендации, чтобы продолжить практиковаться дома самостоятельно.

В завершение встречи — релаксация, во время которой можно поделиться впечатлениями, эмоциями, высказать пожелания и предложения для дальнейшей работы.

На занятиях применялись разные методы: психологические тренинги, сеансы эмоциональной разгрузки, дискуссии, дидактические сеансы психотерапии и консультирования, мини-лекции, индивидуальные и групповые упражнения, направленные на развитие познавательных, эмоциональных, волевых и иных психологических процессов у людей старшего возраста.

Члены групп здоровья также принимали участие в культурно-массовых мероприятиях, которые помогли им еще больше сплотиться, настроиться на проявление активной жизненной позиции.

Таким образом, психологические встречи — это эффективный и доступный способ помочь людям старшего возраста преодолеть стрессы и жизненные трудности, избавиться от раздражительности, достичь гармонии души и тела, повысить самооценку.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 неделя):

- › Выявление запросов людей старшего возраста в работе с психологом.
- › Формирование групп.
- › Подготовка материалов с учетом особенностей группы.

### 2. Основной (3 недели):

- › Проведение групповых занятий.

### 3. Заключительный (1 день):

- › Анализ полученных результатов.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Специалист с психологическим образованием.
- › Помещение для занятий групп здоровья.
- › Проектор, ноутбук или компьютер, принтер для распечатки информационных материалов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › За 3 года занятия психологических групп посетили 315 человек.
- › 95% участников отметили положительный эмоциональный фон в группе.
- › 100% людей старшего возраста выбрали наиболее комфортные для себя методы саморегуляции и успешно применяют их.

### Качественные:

- › Участники групп отметили повышение самооценки и уверенности в себе, расширение кругозора, преобладание конструктивного положительного мышления при поиске вариантов решения проблемы.
- › Люди старшего возраста реже стали испытывать депрессивные состояния, отметили улучшение самочувствия и жизненного тонуса.

# В дорогу за впечатлениями (социальный туризм)



Как избавить старшее поколение и людей с ОВЗ от возникающего вакуума в общении?

#Сообщества

#Волонтерство

Практика создана, чтобы люди старшего возраста, в том числе с особенностями здоровья, могли вести активный образ жизни, посещать интересные места своего края, получать новые знания, найти единомышленников и создать круг общения по интересам.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение «Центр социального обслуживания №1»

## ГЕОГРАФИЯ

Курганская область,  
г. Курган

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Внебюджетные средства центра,  
пожертвования

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, люди с ОВЗ — клиенты центра, члены организаций — партнеров практики

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

12 000 человек,  
из них 421 — в 2022 году

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Поддерживать людей старшего возраста, в том числе с ОВЗ, и улучшить качество их жизни за счет расширения физической активности, возможности получить новые впечатления и расширить круг социальных связей.**

### ЗАДАЧИ

- › Разработать доступные туристические маршруты для представителей старшего поколения и людей с ОВЗ.
- › Привлечь людей «серебряного» возраста к активному и здоровому образу жизни.
- › Организовать для старшего поколения и людей с ОВЗ туристические поездки по региону.
- › Повысить их интерес к краеведению.
- › Увеличить количество людей старшего поколения города, вовлеченных в социальный туризм.

### МЕХАНИКА

В 2012 году специалисты ЦСО №1 г. Кургана разработали и внедрили проект «Социальный туризм» — туристско-информационное пространство для людей старшего возраста, в том числе с ОВЗ. Теперь у жителей Кургана и области есть возможность участвовать в поездках по интересным местам, а также в виртуальных экскурсиях.

**Работа ведется по нескольким направлениям:**

**Туристическое** — посещение мест культурного и духовного наследия и исторических достопримечательностей родного края.

**Лечебно-оздоровительное** — поездки в санаторно-оздоровительные комплексы, к горячим источникам региона, купание в лечебных соляных озерах области, посещения ипподрома, катание на коньках и лыжах, скандинавская ходьба.

**Экологическое** — для участников организуют выезды на природу, натуралистические познавательные экскурсии в Просветский дендрарий, Музей леса, прогулки по экологической тропе.

**Досуговое** — посещение культурно-массовых мероприятий в районах области, промышленный туризм.

**Виртуальный туризм** — познавательные онлайн-экскурсии в разные уголки планеты, в основном по родному краю.

Старшее поколение принимает активное участие во всех мероприятиях практики: в роли туристов, волонтеров, экскурсоводов, фотографов и т. д.

Чтобы экскурсанты могли лучше сохранить впечатления, во время поездки ведется съемка, а все фото- и видеоматериалы на съемных носителях передаются участникам.

Участие людей «серебряного» возраста в поездках, экскурсиях вносит разнообразие в их размеренную жизнь, дарит хорошее настроение, развивает любознательность и дает возможность получить новые знания об интересных местах Зауралья.

**Лариса Филимонова,**  
заведующая отделением  
организационно-методической  
и консультативной работы  
ГАУ ЦСО №1 г. Кургана



**Очень важно, что в ходе реализации проекта формируется новый портрет туриста — человека старшего возраста со своими интересами и увлечениями. Одновременно участники экскурсий вовлекаются в волонтерское движение, чувствуют востребованность обществом. У людей повышается жизненный тонус, появляется стремление делать добрые дела, приносить пользу и узнавать новое.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Разработка и утверждение положения о проекте, информационно-разъяснительная работа, анкетирование о необходимости социальных туристических услуг.
- › Встречи с волонтерами города и области, которые будут помогать организовывать поездки; разработка методики и документации проекта; обоснование расходов; создание базы данных потенциальных туристов.

### 2. Основной (6 месяцев):

- › Разработка социальных туристических маршрутов, составление графика экскурсий и сметы, рекламно-информационная поддержка, подготовка и ТО транспорта, туристические поездки для людей старшего возраста.

### 3. Заключительный (6 месяцев):

- › Анализ промежуточных итогов реализации проекта, создание книги отзывов социальных туристов, разработка новых маршрутов поездок.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Автобус «ГАЗ-32213».
- › Расходы на горюче-смазочные материалы.
- › Затраты на содержание и ремонт автомобиля.
- › Сотрудники учреждения.
- › Волонтеры.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › За время реализации проекта с 2012 года привлекли к активному и здоровому образу жизни более 12 тысяч людей «серебряного» возраста.
- › Разработали 44 туристических маршрута.
- › В 2021 году было организовано 30 экскурсий для 331 участника, а за 10 месяцев 2022 года выездные мероприятия посетил 421 человек.
- › На 23% увеличилось количество людей старшего поколения, вовлеченных в социальный туризм.
- › По результатам обратной связи практикой удовлетворены 100% участников.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста и с особенностями здоровья занимаются умеренной физической активностью, участвуют в пеших и автобусных экскурсиях.
- › Виртуальные экскурсии позволяют «путешествовать» маломобильным людям.
- › Внедрение практики повышает социальную активность старшего поколения и людей с ОВЗ.
- › Проект помогает расширить круг общения, укрепить здоровье и улучшить качество жизни людей «серебряного» возраста.

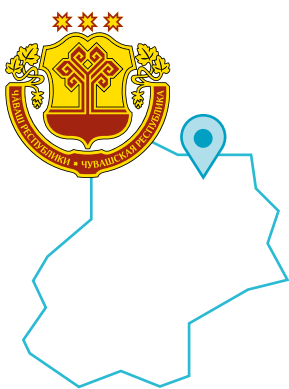
# Видеть мир сердцем



Как помочь незрячим и слабовидящим людям раскрыть свои литературные способности и реализовать творческий потенциал?

#Сообщества

Практика объединила творческих людей с нарушениями зрения и с инвалидностью — самодеятельных писателей и поэтов. Проект помогает им раскрыть литературные таланты, воплотить в жизнь творческие замыслы, поддерживать друг друга, общаться с интересными и близкими по духу людьми.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономное учреждение «Новочебоксарский центр социального обслуживания населения» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

## ГЕОГРАФИЯ

Чувашская Республика, г. Новочебоксарск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные, спонсорские, благотворительные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди с различными нарушениями зрения, а также люди с инвалидностью

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

46 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Помочь слабовидящим людям и людям с инвалидностью по зрению реализовать свой потенциал в литературном творчестве, обрести единомышленников и стать активными участниками культурной и общественной жизни города и республики.**

### ЗАДАЧИ

- › Сформировать коллектив любителей литературного творчества из числа слабовидящих горожан и людей с инвалидностью.
- › Организовать для них литературно-музыкальные, познавательные вечера, встречи с интересными людьми, походы в музеи, на выставки и спектакли.
- › Создать условия для литературного творчества слабовидящих и незрячих людей.
- › Организовать самостоятельно поэтам и писателям участие в республиканских и во всероссийских поэтических конкурсах.
- › Устроить для незрячих и слабовидящих людей интересный и творческий досуг, помочь получать новые знания и учиться у профессионалов.

### МЕХАНИКА

В 2017 году на базе АУ «Новочебоксарский ЦСОН» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики был создан литературный клуб «Вдохновение» для людей с ОВЗ и инвалидностью. Эту дату можно считать стартом практики «Видеть мир сердцем», поскольку основными и самыми активными участниками клуба стали люди с различными нарушениями зрения.

Душа клуба и его председатель — специалист по социальной работе АУ «Новочебоксарский ЦСОН» Минтруда Чувашии Елена Мартынова, поэтесса и автор детских сказок. Вместе с помощниками — работниками библиотеки им. Н. Полоруссова-Шелеби — она сформировала коллектив творческих людей: самодеятельных поэтов, писателей, музыкантов. Средний возраст участников — 50 лет.

В 2017 году членами клуба стали 25 человек, а в 2022 году коллектив расширился до 46 участников, из них 11 человек по состоянию здоровья посещают клуб в онлайн-формате.

**Встречи с интересными людьми, которые проходят в клубе, обогащают участников новыми знаниями в области литературы, а их произведения оценивают профессиональные поэты и писатели Чувашской Республики. Практика существует уже 6 лет и не утрачивает своей актуальности.**

**Татьяна Фомина,**  
замдиректора  
АУ «Новочебоксарский ЦСОН»



**Участники практики «Видеть мир сердцем» лишены возможности визуально наслаждаться красотой окружающего мира. Но они нашли себя в поэтическом творчестве, выражая свое видение мира, свои чувства в стихах. Делясь творчеством с окружающим миром, поэты дарят частичку своей души людям, а значит, и мир вокруг них меняется к лучшему.**

**Основные форматы мероприятий клуба:**

- › Познавательные программы.
- › Интеллектуальные игры.
- › Литературные программы.
- › Музыкальные программы.
- › Конкурсы.
- › Выставки творческих работ.
- › Тифлочасы (занятия с применением специальных приборов для чтения – тифлотехнических средств).
- › Творческие встречи.
- › Посещение музеев и театров.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ****1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Сбор информации.
- › Определение целей и задач практики.
- › Определение материальных и финансовых возможностей для проведения мероприятий, составление и утверждение плана, целей и задач.
- › Разработка механизма внедрения.

**2. Основной этап****(ежемесячно в течение года):**

- › Организация и проведение мероприятий (не реже 1 раза в месяц).
- › Размещение информации на официальном сайте АУ «Новочебоксарский ЦСОН» Минтруда Чувашии и в социальных сетях.
- › Проведение мониторинга эффективности практики.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.****Материальные, технические, кадровые:**

- › Библиотека им. Н. Полоруссова-Шелеби г. Новочебоксарска – предоставление помещения, подготовка сценариев мероприятий.
- › Специалисты учреждения, социальные партнеры.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные (за период работы практики с 2017 по 2022 год):**

- › Увеличилось количество участников проекта на 84%.
- › Издали 29 сборников стихов авторов из числа незрячих и слабовидящих участников литературного клуба «Вдохновение».
- › Получили 6 дипломов победителей ежегодных республиканских поэтических конкурсов (2-е и 3-е места).

**Качественные:**

Практика помогла ее участникам повысить качество жизни, найти близких по духу людей, реализовать свой потенциал. Члены клуба живут полноценной жизнью, не ощущают себя одинокими, участвуют в культурных и общественных мероприятиях города и республики, расширяют границы своего мира.

# Возраст не помеха для добрых дел



Как вовлечь старшее поколение в волонтерскую работу и использовать его богатый опыт, чтобы оказать помощь другим людям?

#Волонтерство

Проект дает старшему поколению возможность включиться в активную общественную жизнь, применить свой опыт в разных направлениях волонтерской работы и помогать людям, нуждающимся в социальной поддержке.



## ОРГАНИЗАТОР

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

## ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край, Апшеронский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорские средства, собственные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, имеющие возможность добровольно оказывать безвозмездную помощь; люди, нуждающиеся в помощи

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 человек — «серебряные» волонтеры, 233 человека получили помощь и внимание волонтеров

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Вовлечь людей старшего возраста в волонтерскую работу, использовать их богатый жизненный и профессиональный опыт, оказать помощь нуждающимся в ней людям.**

### ЗАДАЧИ

- › Выявить знания, опыт и навыки у людей старшего возраста, которые они смогли бы применить в волонтерской работе.
- › Вовлечь людей старшего возраста в активную практическую деятельность, реализовать их большой внутренний потенциал.
- › Обучить «серебряных» волонтеров.
- › Оказать помощь нуждающимся, повысить качество их жизни.
- › Оценить, как на людей старшего возраста влияет волонтерская работа: помогает ли она им чувствовать себя нужными и осознавать свою важную роль в обществе.

### МЕХАНИКА

В Апшеронском районе Краснодарского края «серебряное» волонтерство начало развиваться в 2019 году — инициатива принадлежала сотрудникам Апшеронского КЦСОН.

Специалисты учреждения наладили взаимодействие с региональным центром «серебряного» волонтерства Краснодарского края и прошли обучение, получив сертификаты.

Идею развивать это направление поддержали также бывшие сотрудники КЦСОН и старшее поколение района.

**Татьяна Полежаева,**  
специалист по социальной  
работе организационно-  
методического отделения  
ГБУ СО КК «Апшеронский  
КЦСОН»



Участие в нашем проекте помогает старшему поколению чувствовать себя нужными, получать удовольствие от активной работы, находить единомышленников и держать себя в тонусе — это отличная профилактика возрастных тревог и плохого настроения. Новые дела, новые знакомства, новые эмоции — что может быть лучше для человека на заслуженном отдыхе?

Так, на базе уже действующих клубов для людей старшего возраста в Апшеронском районе появился клуб «Серебряные» волонтеры». Чтобы популяризировать это направление, сотрудники центра организовали встречи в общественных объединениях людей с инвалидностью и ветеранов, творческих коллективах, а также подготовили памятку «Серебряный» волонтер», которая рассказывает о движении и мотивирует активных людей присоединиться.

С 2019 года волонтерство активно развивается: оно объединяет людей, которые имеют время на реализацию имеющихся проектов и собственные добровольческие инициативы.

**Основные направления работы «серебряных» волонтеров в Апшеронском районе:**

- › **Культурно-досуговое.** «Серебряные» волонтеры организуют встречи, чаепития, беседы, поздравления юбиляров, находящихся на надомном и стационарном социальном обслуживании.
- › **Социальное.** Волонтеры помогают в быту людям старшего возраста, а также людям с особыми потребностями по здоровью, участникам ВОВ. Например, они участвуют в расчистке и уборке придомовых территорий, моют окна к Пасхе, вяжут теплые носочки для людей, находящихся в отделении временного проживания в КЦСОН.

- › **Патриотическое.** Это участие в акциях, направленных на воспитание детей и подростков, экскурсии, восстановление памятников героям войны, организация исторических выставок и т. д.
- › **Интеллектуальное.** Для людей старшего возраста организуют разные мероприятия интеллектуальной направленности: например, «Компьютерное многоборье», выставки творческих работ.
- › **Профилактическое.** Старшее поколение участвует в спортивных мероприятиях, в уроках мастерства от начинающих парикмахеров — студентов техникума.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка направлений деятельности волонтерского движения (экологического, патриотического, социально-бытового и т. п.).
- › Взаимодействие с НКО.
- › Обучение «серебряных» волонтеров.
- › Материально-техническое обеспечение деятельности «серебряных» волонтеров.

### 2. Основной этап (бессрочно):

- › Волонтерская работа по основным направлениям.
- › Подведение промежуточных итогов и определение дальнейшего развития движения.
- › Обучение «серебряных» волонтеров.
- › Участие в волонтерских сменах в г. Сочи.
- › Участие во Всероссийском форуме «серебряных» волонтеров «Молоды душой» в г. Ростов-на-Дону. Форум организован при поддержке Совета Федерации.
- › Взаимодействие с общественными организациями ветеранов и людей с инвалидностью, молодежными волонтерскими движениями.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

**Материальные, технические, кадровые:**

- › Помещения, оргтехника, кадровый состав ГБУ СО КК «Апшеронский КЦСОН», «серебряные» волонтеры.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

**Количественные (за весь период действия практики с 2019 года):**

- › Количество участников проекта увеличилось на 40%.
- › Помощь «серебряных» волонтеров получили 233 человека.
- › Провели 20 мероприятий различной направленности.

**Качественные:**

- › Участники практики удовлетворены на 100% качеством предоставляемых услуг.
- › Проект дает волонтерам заряд бодрости, подъем физических и моральных сил, ощущение востребованности в обществе.
- › Помощь волонтеров нуждающимся людям повышает качество их жизни, позволяет не чувствовать себя одинокими.



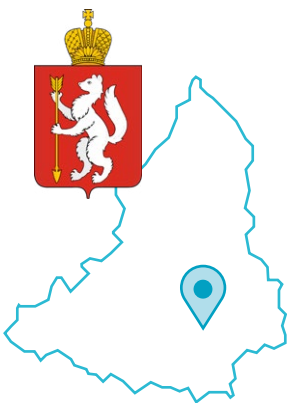
# Вязание со смыслом



Как с помощью курсов по вязанию помочь старшему поколению и другим людям, нуждающимся в тепле и участии?

#Волонтерство

Вязание — это не только увлекательное занятие, но и способ укрепить здоровье. Развитие мелкой моторики помогает людям старшего возраста мобилизовать работу мозга и сохранить ясный ум на долгие годы. Авторы практики не остановились на этом и придали глубокий смысл такому полезному увлечению, как вязание.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Ирбита и Ирбитского района»

## ГЕОГРАФИЯ

Свердловская область, Ирбитский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства участников, благотворительные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди возраста 55+, люди с ограниченными возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

42 человека

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Помочь людям старшего возраста продлить активную жизнь, почувствовать себя нужными. Вовлечь людей 55+ в волонтерскую деятельность, предложить им новые возможности для самореализации.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать людям старшего возраста условия для самореализации и саморазвития.
- › Повысить информационную грамотность поколения 55+ и коммуникативные навыки.
- › Объединить усилия активных людей «серебряного» возраста в волонтерской деятельности.
- › Организовать мастер-классы и методические пособия, доступные для людей разного уровня мастерства и опыта вязания.
- › Помочь детям, родившимся раньше срока, одиноким людям старшего возраста и военнослужащим.

### МЕХАНИКА

Первым шагом к реализации практики стало изготовление вязаных вещей для волонтеров поискового отряда ПСО «ЛизаАлерт» в 2019 году. Однако стартом практики стал август 2021 года, когда проект принял более активную форму и стал реализовываться в трех направлениях.

- › **Вязание шерстяных предметов одежды для недоношенных детей, находящихся в перинатальных центрах.**

Люди старшего возраста присоединились к работе Всероссийского клуба «28 петель» — сообщества, участники которого помогают специалистам в реабилитации детей, родившихся раньше срока.

28 — это число петель, которые нужно набрать на спицы, чтобы начать вязать носочки для ребенка весом менее 1 кг. Малышу, родившемуся раньше срока, важна не только медицинская помощь. Он нуждается в поддержании температуры тела, сохранении тепла, и, например, такая деталь, как шерстяные носочки, может в этом помочь. Такие крохотные вещи не найти в магазинах, поэтому участники сообщества изготавливают их своими руками.

- › **Изготовление декоративных предметов для украшения жилых помещений для одиноких людей, проживающих в социальных учреждениях (хосписы, интернаты, отделения временного проживания).**

Людьми старшего возраста, которые живут вне дома, особенно важна психологическая поддержка. Связанные вручную вещи — будь то уютный плед или красивая диванная подушка — создают для них ощущение домашнего комфорта и тепла.

**Елена Шорикова,**  
специалист  
по социальной работе  
ГАУ «КЦСОН г. Ирбита  
и Ирбитского района»



**Я объединила в практике мощные составляющие характера старшего поколения: патриотизм, огромный опыт рукоделия и желание быть нужными. Практика вовлекает людей в волонтерскую работу и дает серьезный стимул смотреть в будущее с оптимизмом, ощущать свою важную роль в нашей жизни.**

## › Вязание теплых предметов одежды для российских военнослужащих.

Волонтеры проекта участвуют во Всероссийской акции «Тепло из дома» и передали уже более 400 вязаных вещей для военнослужащих, принимающих участие в спецоперации: носки, шапки, снуды и обереги, маскировочные сети. Это направление дает возможность людям старшего возраста чувствовать себя нужными обществу и помогает установить прочные связи между поколениями.

### ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

#### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Мониторинг мотивации людей старшего поколения к участию в активной деятельности.
- › Изучение потребности в производимом продукте.
- › Разработка программ мастер-классов, доступных для рукодельниц разного уровня подготовки.

#### 2. Основной (бессрочно):

- › Проведение мастер-классов 1 раз в неделю по 1,5–2 часа.
- › Передача готовых изделий людям, нуждающимся в них.
- › Получение и анализ обратной связи.

### РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

#### Материальные, технические, кадровые:

- › Занятия проходят на базе ГАУСО СО «КЦСОН г. Ирбита и Ирбитского района» в специально подготовленном для рукодельниц помещении со столами, стульями, удобной мебелью.
- › Мастер-классы проводит специалист по социальной работе – преподаватель отделения «Творческая и прикладная деятельность» «Школы пожилого возраста».

### РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Количественные:

- › Количество участников увеличилось в 6 раз: с 7 человек на начальном этапе до 42 человек к ноябрю 2022 года.
- › 35% индивидуально опрошенных участников отметили улучшение самочувствия, подъем настроения и желание общаться с другими участниками занятий.

#### Качественные:

- › Все участники занятий отмечают улучшение качества жизни, они забывают о тревожности, болезнях, потому что свободное время максимально занято творчеством. Они стремятся посещать каждое занятие, чувствуя себя частью большого коллектива, ощущают свою востребованность и сопричастность к важному общему делу.

# Дорога долголетия



Как создать условия для активного отдыха людей старшего возраста?

Проект направлен на развитие общедоступного пространства, где люди старшего возраста смогут активно проводить свободное время с пользой для здоровья.



## ОРГАНИЗАТОР

Администрация муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Башкортостан, Уфимский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и грантовые средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

7000 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей старшего возраста к здоровому образу жизни, физической и социальной активности.

### ЗАДАЧИ

- › Подготовить территориально доступное пространство с бесплатным инвентарем для занятий спортом на улице в любое время года.
- › Стимулировать интерес участников практики к активной общественной жизни, способствовать профилактике одиночества и социальной изоляции.
- › Укрепить здоровье людей старшего поколения за счет длительных тренировок на свежем воздухе.

**Александр Курьшев,**  
начальник управления культуры,  
молодежной политики, спорта  
и по связям с общественностью  
администрации МР  
Уфимского района РБ



Современное общество заинтересовано сохранить и улучшить физическое состояние человека, повысить его интеллектуальный потенциал. В условиях резкого снижения двигательной активности людей старшего возраста физкультура и спорт — одни из наиболее важных факторов укрепления здоровья.

### МЕХАНИКА

Людям старшего возраста важно иметь общедоступное открытое пространство, где они смогут провести свободное время с пользой для здоровья. На трассе «Дорога долголетия» участники практики наслаждаются красотой природы, заводят новые знакомства, берут напрокат бесплатный инвентарь и занимаются скандинавской ходьбой. Практика охватывает 19 сельских поселений Уфимского района Республики Башкортостан.

**Во время прогулок люди старшего возраста знакомятся и общаются, что является профилактикой одиночества и социальной изоляции.**

Занятия скандинавской ходьбой улучшают координацию движений людей старшего возраста. Тренировки на свежем воздухе повышают иммунитет и снижают частоту простудных заболеваний.

Более активные участники практики могут взять в пунктах проката велосипеды или лыжи в зависимости от времени года.

Не все представители старшего поколения зарегистрированы в социальных сетях, поэтому информировать аудиторию о «Дороге долголетия» помогают районная газета «Уфимские нивы» и администрации сельских поселений.

Трасса протяженностью 68,8 км соответствует европейским стандартам и находится в круглогодичном доступе для жителей Уфимского района. За время реализации практики создано 8 бесплатных пунктов выдачи спортивного инвентаря.

В настоящий момент разрабатывается мобильное приложение, которое позволит участникам практики выбрать и проложить маршрут для прогулки, познакомит с местными достопримечательностями и живописными местами «Дороги долголетия».

Работу в пунктах выдачи, ремонт и обслуживание инвентаря ведут организаторы массовой работы и тренеры сельских поселений.

Обеспечена подготовка трассы к летнему и зимнему сезонам: расчистка от травы и поросли, обработка территории трассы от клещей и грызунов, подготовка лыжни с помощью ратрака — транспортного средства на гусеничном ходу.

В будущем планируется сотрудничество с конными клубами для интеграции конного туризма и иппотерапии — лечебной верховой езды.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Создание маршрута и подготовка нужной инфраструктуры.
- › Трудоустройство организатора спортивных мероприятий.
- › Планирование мероприятий на календарный год.
- › Привлечение волонтеров для информирования населения.
- › Обеспечение информационной поддержки со стороны администрации Уфимского района и администраций сельских поселений Уфимского района.
- › Покупка инвентаря.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Подготовка трассы к летнему и зимнему сезонам.
- › Организация работающих круглый год лыжных, велосипедных, пеших трасс и пунктов выдачи спортивного инвентаря.
- › Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
- › Разработка мобильного приложения с маршрутами и информацией о достопримечательностях «Дороги долголетия».

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ промежуточных итогов проекта.
- › Разработка новых маршрутов и видов активности для участников практики.
- › Подготовка отчета о результатах программы.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Кадровые:

- › Сотрудники администрации МР Уфимского района РБ.
- › Сотрудники региональной спортивной общественной организации «Федерация триатлона Республики Башкортостан».
- › Тренеры МАУ «Спортивная школа Уфимского района».
- › Организатор спортивных мероприятий.
- › Организаторы массовой работы.

### Материальные:

- › Ратрак.
- › Спортивный инвентарь: велосипеды, лыжи, палки для скандинавской ходьбы.

### Информационные:

- › Информация о практике размещена в социальных сетях, районной газете «Уфимские нивы» и на территории администраций сельских поселений.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Созданы условия для активного отдыха людей старшего возраста — программа охватила 7 тысяч человек.
- › После внедрения практики количество людей старшего возраста, занимающихся спортом и физической культурой, увеличилось на 60%.
- › «Дорога долголетия» охватывает 19 сельских поселений Уфимского района, протяженность трассы — 68,8 км.
- › Создано 8 пунктов выдачи спортивного инвентаря.

**Качественные:**

- › У старшего поколения появилась возможность бесплатно заниматься физической культурой в родной местности и в удобное время.
- › Практика способствовала социальной активности людей старшего возраста.
- › Благодаря тренировкам на свежем воздухе участники практики стали лучше себя чувствовать и реже болеть.

# Зарница для молодых духом



Как помочь людям старшего возраста сохранить физическую активность и молодость духа?

#Сообщества

#Наставничество

Проект мотивирует людей старшего возраста заниматься спортом, заводить новых друзей, помогает продлить период активного долголетия. Финальное мероприятие практики — игра «Зарница» — проходит при участии школьников, которые вдохновляются примером старшего поколения.



## ОРГАНИЗАТОР

Вичугский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Ивановская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и спонсорские средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и учащиеся образовательных учреждений

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 6000 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Вовлечь людей старшего поколения в спортивно-оздоровительную деятельность, расширить их кругозор и продлить период активного долголетия.

### ЗАДАЧИ

- › Создать и укрепить социальные связи между людьми старшего возраста.
- › Дать возможность участникам практики делиться друг с другом военно-патриотическими знаниями и навыками.
- › Приобщить людей старшего возраста к историческому прошлому своей Родины, расширить их кругозор.
- › Вовлечь людей старшего поколения в спортивно-оздоровительную деятельность, научить их правилам поведения в экстремальных ситуациях.
- › Через совместный досуг с людьми старшего возраста воспитать в школьниках готовность достойно служить обществу и выполнять обязанности по защите Отечества.

### МЕХАНИКА

**Участие в практике «Зарница для молодых духом» развивает у людей старшего возраста инициативность и самостоятельность, формирует качества, необходимые в чрезвычайных ситуациях, воспитывает гражданственность и патриотизм.**

Практика включает участие людей старшего возраста в мероприятиях:

- › **«Защитники Отечества»** — участники знакомятся с биографией выдающихся полководцев России, с историей городов-героев, с государственной и военной символикой, изучают воинские звания Вооруженных сил РФ.
- › **«Санитарные посты»** — люди старшего возраста учатся оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, переломах, ожогах, обморожениях, укусах ядовитых змей и насекомых, пользоваться различными видами перевязочного материала, изучают профилактические меры по предупреждению инфекционных заболеваний, лекарственные травы и их применение.
- › **«Физическая подготовка»** — участники занимаются бегом, катаются на лыжах, выполняют физические упражнения.

- › **«Военное дело»** — люди старшего возраста учатся собирать и разбирать автомат Калашникова, стрелять из пневматической винтовки, читать условные топографические знаки на картах, пользоваться компасом для ориентирования на незнакомой местности, определять расстояния до предметов простейшими способами, надевать противогазы, изучают азбуку Морзе.

**Ольга Сладкова,**  
заместитель директора  
Вичугского КЦСОН



**«Зарница» — это игра многих поколений. Она способна объединять людей из разных городов и регионов. При подготовке к финальному мероприятию участники проявляют интеллект, ловкость, смекалку, показывают свою физическую форму и обретают единомышленников — это и есть формула активного долголетия.**

«Зарница» хорошо знакома людям старшего поколения, выросшим в Советском Союзе. Для них эта игра — возможность снова почувствовать себя молодыми, погрузиться в атмосферу интересных состязаний, научиться новому и поделиться своим опытом с единомышленниками.

Практика нацелена на привлечение людей старшего возраста к активному образу жизни и участию в военно-патриотическом воспитании младшего поколения. В игре «Зарница» ежегодно принимают участие 30 школьников. Личным примером «серебряные» участники практики показывают детям, что в любом возрасте можно оставаться бодрыми телом и духом.

Помимо поддержания общей физической формы практика прививает участникам положительные моральные ценности: командный дух, смелость и патриотизм.

Соревновательная составляющая игры и возможность проверить свои силы вызывают в людях старшего возраста азарт, дают им почувствовать удовлетворение от занятий спортом.

В финальном мероприятии — военно-спортивном празднике «Зарница» — принимают участие самые достойные представители команд из всех муниципалитетов Ивановской области. По традиции мероприятие заканчивается обедом в условиях полевой кухни и исполнением любимых песен и танцев.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Разработка концепции практики.
- › Заключение договоров с потенциальными партнерами.
- › Формирование целевой группы проекта.
- › Организация деятельности интерактивных площадок.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Проведение еженедельных мероприятий по составленному плану.
- › Вывод практики на финальное мероприятие — военно-спортивную игру «Зарница».

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Обобщение полученного опыта, проведение круглого стола и составление плана по дальнейшей реализации практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материально-технические:

- › Учреждение располагает материально-техническими условиями для реализации мероприятий практики. Часть оборудования и инвентаря предоставляется социальными партнерами.

### Информационные:

- › Информация о деятельности практики размещена в местных и областных газетах, в сети «Одноклассники», на местном телевидении, сайтах учреждения и департамента социальной защиты населения Ивановской области.

### Кадровые:

- › Специалисты учреждения, социальные партнеры.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Охват практики: более 6 тысяч человек старшего возраста, проживающих на территории Ивановской области, приняли участие в мероприятиях проекта.
- › За 7 лет реализации проекта количество социальных партнеров увеличилось на 65%, количество муниципалитетов, желающих принять участие в практике, увеличилось на 80%. Всего к участию в практике привлекли 22 муниципалитета Ивановской области.
- › В военно-спортивном празднике «Зарница» ежегодно принимают участие 200 представителей старшего поколения и 30 школьников.
- › Разработано 1 методическое пособие по организации мероприятий практики.

**Качественные:**

- › Благодаря практике участники укрепили свое здоровье, почувствовали свою причастность к нравственному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
- › Практика помогла участникам приобрести новые знания и навыки, найти друзей среди сверстников и молодежи.
- › Выросла самооценка участников, улучшилось их психологическое и эмоциональное состояние.

# Квест-технологии в организации активного досуга старшего поколения



Как с помощью современных форм досуга помочь людям старшего возраста сохранить когнитивный потенциал и физическую активность?

Проект предлагает доступный игровой досуг для людей старшего поколения. Интерактивные и творческие задачи в формате квестов стимулируют интерес участников программы, продлевают возраст их активного долголетия.



## ОРГАНИЗАТОР

Организационно-методический центр социальной помощи

## ГЕОГРАФИЯ

Свердловская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и спонсорские средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

2528 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Продлить период активного долголетия людей старшего возраста с помощью квестовых форм досуга.**

### ЗАДАЧИ

- › Стимулировать познавательную мотивацию, развитие когнитивных навыков, критического мышления и творческого потенциала людей старшего возраста.
- › Научить участников проекта работе с современными цифровыми технологиями.
- › Создать новую форму досуга, позволяющую продлить возраст активного долголетия.
- › Побороть эйджизм и сформировать в глазах общества новый образ людей старшего поколения.

### МЕХАНИКА

Квест — это игра с сюжетной линией, которая заключается в решении различных головоломок и логических заданий. Интерактивные формы, творческая составляющая, а также поисковые задачи квестов помогают людям старшего возраста сохранять физическое и когнитивное здоровье.

В рамках практики разработаны веб-квесты на различные социально значимые темы, а также очные квест-игры на природе:

**«Спаси 2020»** — игровой онлайн-квест, повествующий о жизни Антонины Петровны, которой после выхода на пенсию захотелось разнообразить жизнь новыми увлечениями. Интерактивная часть квеста основана на заданиях по устройству раздела «Виртуальный зал для досуга и саморазвития» официального сайта Организационно-методического центра социальной помощи, содержащего полезный контент. Игра не только способствует временной организации досуга, но и тренирует навыки поиска информации в интернете.

Квест был создан специалистами Организационно-методического центра в период вынужденной самоизоляции, когда стали популярны цифровые и виртуальные формы взаимодействия. Квест был пройден пользователями более 2 тысяч раз и освещался в региональных и федеральных СМИ.

**«Живая история мужества»** — военно-исторический квест, который погружает в увлекательное путешествие по различным историческим эпохам России.

**Вера Кушнарченко,**  
старший методист  
Организационно-методического  
центра социальной помощи



**Активность и жажда знаний участников квестов в совокупности помогают побороть эйджизм и изменить укоренившиеся стереотипы общества, репрезентуя образ современного человека старшего возраста.**

В квесте поучаствовало более 200 человек. В качестве партнера мероприятия выступил Уральский государственный горный университет. Задания квеста были разработаны специалистами Организационно-методического центра.

**«ВСЕМпросвет»** — семейная интеллектуально-развлекательная онлайн-игра. Около 200 игроков проверили себя на знание традиционных и современных культурных тенденций по 10 различным направлениям: литература, искусство, кинематограф, социальные сети и многое другое. Во время игры можно было послушать песни, вспомнить фильмы и даже посмеяться над смешными картинками (мемами) в тесном семейном кругу.

Автором квеста стал Организационно-методический центр. Мероприятие состоялось при поддержке партнера ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург».

**«Космическое путешествие»** — квест-игра на природе, состоящая из 6 этапов, за прохождение которых участники получают ключи и баллы в путевой лист. Испытания на каждом из этапов проводят волонтеры. По сюжету игры участники отправились за пределы Солнечной системы и познакомились с тайнами космоса.

Финальный этап квеста — танцевальный флешмоб. В игре приняли участие 120 человек.

**«Подвиги богатырские»** — квест-игра на природе. По замыслу игры участникам 6 команд предстояло совершить серию подвигов: пройти лабиринт, решить туристические ребусы, разжечь костер, завязать узел и оказать первую медицинскую помощь товарищу.

Игра прошла при поддержке Министерства социальной политики, Ассоциации средних медицинских работников и Свердловского регионального отделения Российского Красного Креста. Квест прошли 90 участников со всего региона.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Поиск площадок для реализации практики, в том числе цифровых.
- › Выбор тематики, проработка сценария квеста.
- › Создание и апробация квеста.
- › Разработка учебно-методического комплекса.
- › Привлечение партнеров.
- › Анонсирование предстоящего мероприятия в СМИ.

### 2. Основной (2 месяца):

- › Старт проекта.
- › Реализация мероприятий.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Торжественное подведение итогов мероприятий.
- › Освещение итогов мероприятий в СМИ.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материально-технические:

- › Программно-техническое оборудование: компьютерная техника, программное обеспечение, сервисы видео-конференц-связи (ВКС), фото- и видеооборудование.
- › Реквизит, необходимый для проведения тематического квеста: костюмы, декорации, канцелярия, сувениры.

### Финансовые:

- › Бюджетные средства учреждения и спонсорские средства.

### Информационные:

- › Региональные и федеральные СМИ.

### Кадровые:

- › Специалисты учреждения, социальные партнеры, волонтеры.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Охват практики: 2528 людей старшего возраста стали участниками квестов различной тематики.
- › В ходе реализации практики разработано 5 квестов: 3 веб-квеста и 2 очных.
- › Участники практики оставили 80 положительных отзывов о прохождении квестов.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста стали участниками современных форм досуга, сохранили свой когнитивный потенциал и физическую активность.
- › Опыт практики был отмечен федеральными и региональными СМИ в качестве примера активного досуга в период самоизоляции.

# К вам едут бабушки



Как сделать досуг людей старшего возраста интереснее?

#Волонтерство

#Сообщества

#Наставничество

В рамках реализации практики «серебряные» волонтеры проводят для жителей концерты, спектакли, тематические встречи с учащимися, субботники. Большое внимание «серебряные» волонтеры уделяют тем, кто находится на социальном обслуживании на дому, предлагая возможные варианты и формы общения.



## ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Томской области

## ГЕОГРАФИЯ

Томская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и жители области с ограниченными возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предоставить людям старшего возраста больше возможностей для общения и самореализации, решить проблему психологического одиночества людей с ОВЗ через организацию и проведение мероприятий различного характера.

### ЗАДАЧИ

- › Разнообразить досуг людей старшего возраста.
- › Преодолеть социальную пассивность, замкнутость и ощущение невостребованности у людей старшего возраста.
- › Расширять социальные контакты людей старшего возраста.
- › Организовать для старшего поколения интересные варианты времяпрепровождения.

**Марина Киняйкина,**  
начальник Департамента  
социальной защиты населения  
Томской области



Наш проект дает возможность представителям старшего поколения почувствовать себя нужными, востребованными в современном обществе, получить заряд бодрости, оптимизма, найти новых друзей и единомышленников. Участники проекта зачастую становятся добрыми наставниками, организаторами досуга для своих сверстников, родственников и друзей. Этот опыт бесценен.

## МЕХАНИКА

В Томской области создан и постоянно функционирует Региональный центр «серебряного» волонтерства «Молоды души». «К вам едут бабушки» — флагманский проект этого центра.

«Серебряные» волонтеры проводят творческие, экологические, благотворительные мероприятия, межпоколенческие встречи для общения людей старшего возраста и молодежи. Выстраивают взаимодействие с людьми, находящимися на социальном обслуживании на дому, чтобы улучшить их настроение, позволить им почувствовать значимость и важность каждого человека независимо от состояния здоровья.

**В рамках практики «К вам едут бабушки» работа ведется по следующим направлениям:**

- › **Организация культурно-досуговых мероприятий** — к общероссийским праздничным датам волонтеры «серебряного» возраста проводят торжественные мероприятия для жителей сел Томской области, выезжают с творческими номерами к подопечным в дома-интернаты, организуют поздравления ветеранов Великой Отечественной войны на дому — акция «Песни Победы». Волонтеры «серебряного»

возраста активно участвуют в массовых мероприятиях и благотворительных проектах: велопробеги ко Дню космонавтики, торжественные линейки ко Дню пионерии, всероссийским акциям «Красная гвоздика» и «Добровольцы — детям». Представители старшего поколения откликнулись на благотворительную акцию помощи мобилизованным томичам «Тепло солдату», в ходе которой на базе социальных комнат изготавливаются вязаные шерстяные изделия, для школьников проводятся уроки патриотического воспитания, на которых читают произведения о войне, пишут письма участникам СВО, используя вдохновляющие строки из художественных произведений.

- › **«Межпоколенческие субботники»** — волонтеры «серебряного» возраста и молодежные волонтерские объединения проводят мониторинг и организуют уборку в скверах, парках, на площадях родного поселка или села. Это привлекает внимание жителей к проблеме загрязнения окружающей среды. Волонтеры выступают организаторами субботников, информируют жителей, приглашают неравнодушных людей принять участие в уборке территорий. Для эффективной работы был составлен



план мероприятий, за каждой группой закреплен определенный участок и проведен инструктаж по технике безопасности на субботнике.

- › **«Агроклассы»** — встречи «серебряных» волонтеров с молодежью — воспитанниками школ и гимназий Томской области. Встречи проходят в формате уроков и мастер-классов, на которых старшие делятся своим опытом работы в аграрных профессиях. Это помогает формировать интерес к направлению растениеводства. Также в рамках практики «серебряные» волонтеры принимают от жителей области семена, рассаду и саженцы, чтобы затем вместе с учениками создавать огороды и зеленые зоны на пришкольных участках сельских школ и домов-интернатов.

- › **«Зоозащита»** — забота о бездомных животных. С каждым годом возрастает численность бездомных животных в приютах. «Серебряные» волонтеры совместно с учащимися организуют акции по сбору корма, ветоши, посуды для бездомных животных.

Авторы практики особое внимание уделяют нравственному и патриотическому воспитанию детей и молодежи, поскольку в скором времени именно они станут основой нашего общества, будут принимать решения по социально значимым проблемам. Знания и практические умения, которые дети приобретают, участвуя в проекте, помогут им делать правильный выбор в жизни, руководствоваться принципами гуманизма и сострадания к тем, кто в этом нуждается.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Набор и обучение волонтеров.
- › Разработка плана мероприятий.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Проведение мероприятий.

### 3. Заключительный (параллельно с основным):

- › Получение обратной связи от участников проекта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Сотрудники Регионального центра «серебряного» волонтерства «Молоды душой», волонтеры «серебряного» возраста, учащиеся школ, техникумов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 500 человек приняли участие в мероприятиях практики.
- › 56 человек входят в команду «серебряных» волонтеров.
- › 15 творческих мероприятий состоялись с участием «серебряных» волонтеров.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста активно участвуют в организаторской и волонтерской деятельности, становятся наставниками для своих ровесников и учащихся.
- › Реализация практики оказывает положительное влияние на достижение личностных результатов, на качество общения людей разных возрастов и социальных статусов для решения общих социально значимых проблем.

# Катание на сапах



Как организовать занятия сапсерфингом для людей старшего возраста?

#Сообщества

Благодаря практике участники клуба «Активное долголетие» научились управлять сапом, сохранять равновесие на воде и даже прошли сплав протяженностью 6 км. Теперь занятия сапсерфингом для жителей Подмосковья стали альтернативой скандинавской ходьбе.



## ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное автономное учреждение «Центр реализации социально-культурных проектов Одинцовского городского округа»

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, участники клуба «Активное долголетие»

## ГЕОГРАФИЯ

Московская область, г. Одинцово

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

36 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, помочь им продлить активные годы.**

### ЗАДАЧИ

- › Организовать для людей старшего возраста занятия сапбордингом.
- › С помощью профессиональных инструкторов обучить участников практики правилам обращения с надувным сапбордом.
- › Дать возможность старшему поколению провести досуг с пользой для здоровья, испытать новые эмоции и ощущения.
- › Помочь людям 50+ найти новое увлечение в жизни и расширить круг общения.

### МЕХАНИКА

Сапбординг или сапсерфинг — этот вид спорта набирает популярность в России, ведь в отличие от серфинга катанием на доске с веслом можно заниматься практически в любом возрасте и на любом водоеме, будь то небольшая речка или озеро. Попробовать себя в этой области могут и люди старшего возраста.

**Сапбординг хорош еще и тем, что научиться управлять сапом можно всего за один день. И если у человека не получается на первых порахстоя удерживать равновесие, то можно встать на колени и постепенно натренировать вестибулярный аппарат.**

Занятия сапбордингом дают возможность:

- › Прокачать мышцы, пройти тренировку на выносливость, научиться держать равновесие. Во время гребли на доске мышцы начинают работать в полную силу. Поэтому спортсмены-сапбордеры выглядят спортивными и подтянутыми. Тренировки начинаются буквально с накачивания надувного сапа — для этого уже нужно попотеть. Если в спортивном зале необходимо потратить время, чтобы подготовить тело к более сильным нагрузкам, то тут все происходит само собой — накачал доску и можно идти на сплав.
- › Улучшить работу сердечно-сосудистой системы и продлить активные годы жизни. Занятия проходят на свежем воздухе — это еще один аргумент в пользу сапбординга.
- › Избавиться от лишних килограммов.

- › Улучшить психоэмоциональное состояние: вода успокаивает и заставляет забыть о проблемах хотя бы на время сессии. Этого уже достаточно для того, чтобы полюбить этот вид спорта и отдаться ему полностью. Во время тренировки мозг отдыхает и переключается на другую деятельность — греблю.

Участники клуба «Активное долголетие» города Одинцово трижды за летний сезон 2022 года сплавились по реке Москве. Под руководством опытных инструкторов сапстанции люди старшего возраста сначала учились сохранять равновесие, а потом управлять доской. Среди участников были как новички, так и люди с опытом прохождения сплавов по рекам.

**Светлана Князева,**  
начальник отдела по работе  
с территориями МАУ ЦРСР  
г. Одинцово



**Нам хотелось дать возможность людям «серебряного» возраста испытать детские, драйвовые эмоции! Участники почувствовали в себе силы, о существовании которых даже не предполагали. После сплавов они задумались о полете на парашютах — без сомнения, у них все получится!**

Самой старшей участнице — 78 лет, и она благодаря проекту впервые встала на сап. Все занятия проходили бесплатно — с собой нужно было захватить только купальники и полотенца.

6,5 км участники практики преодолевали за 1 час. Кто-то сплавлялся, сидя на доске, а некоторые к середине пути уже уверенно стояли в движении. По окончании практики организаторы проекта получили много восторженных отзывов от участников, поэтому было принято решение продолжать проект и в следующих сезонах.

**Особенности практики:**

В первую очередь нужно учитывать состояние здоровья и физическую подготовку участников. Проведение занятий напрямую зависит от прогноза погоды, и если указано, что может быть шторм, то на это стоит обратить внимание. Даже в хорошую погоду плавать на сапе лучше недалеко от берега, чтобы возвращение назад заняло не более пяти минут. На каждом участнике обязательно должен быть спасательный жилет.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

**1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Выбор высокопрофессиональной компании-партнера для реализации проекта.
- › Заключение договора на взаимное сотрудничество.
- › Согласование с компанией безопасного маршрута сплава.
- › Отбор участников.

**2. Основной (летний сезон):**

- › Теоретическая часть обучения.
- › Инструктаж по технике безопасности.
- › Сплав по реке.

**РЕСУРСЫ**

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

**Материальные, технические, кадровые:**

- › Организация-партнер: ИП Хамидулин Алексей Рашидович, г. Дзержинский (снаряжение и сопровождение профессиональных инструкторов).
- › Сотрудники МАУ ЦРСП г. Одинцово — директор и заместитель директора.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Количественные:**

- › В практике за летний сезон 2022 года приняли участие 36 человек.
- › Для участников были организованы 3 сплава. Длительность одного занятия — 4 часа.

**Качественные:**

- › Участники открыли в себе потенциал к занятиям активными видами спорта, получили заряд бодрости и хорошего настроения, оценили преимущества сапсерфинга.
- › Авторы практики получили запрос на следующий сезон.

# Лига горящих сердец



Как выстроить эффективную систему «серебряного» волонтерства в Центре социального обслуживания?

#Волонтерство

#Сообщества

«Лига» продлевает активное долголетие старшего поколения через участие в «серебряном» добровольчестве. Практика дает старшим стимул для реализации и помогает выстраивать систему взаимодействия с государственными и общественными организациями, обучать их и тиражировать в регионе наиболее успешные проекты.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение «Центр социального обслуживания №1»

## ГЕОГРАФИЯ

Курганская область,  
г. Курган

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Внебюджетные средства организации и средства партнеров

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Жители города 55+, люди с ОВЗ и в трудной жизненной ситуации

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

3500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей старшего поколения к геронтоволонтерской деятельности в Центре социального обслуживания и регионе в целом.

### ЗАДАЧИ

- › Создать условия для самореализации людей старшего поколения через «серебряное» волонтерство на базе Центра социального обслуживания.
- › Организовать культурно-досуговую, спортивно-оздоровительную, просветительскую деятельность с привлечением к ней самих «серебряных» добровольцев.
- › Оказать информационно-консультативную помощь в раскрытии творческого потенциала людям старшего возраста, обучить их принципам здорового образа жизни, оказать психологическую поддержку.

### МЕХАНИКА

«Лига горящих сердец» — это объединение активных старших и людей с ограниченными возможностями здоровья, которые вовлечены в программу развития «серебряного» добровольчества в городе.

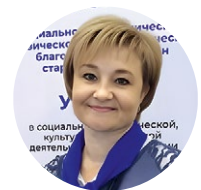
Практика представляет собой работу нескольких технологий и инноваций для людей зрелого возраста под руководством координатора, кураторов из сотрудников центра и самих «серебряных» волонтеров. Но главное — и занимаются в них, и продумывают мероприятия сами люди старшего возраста.

**Реализация практики ведется по направлениям:**

- › **«Связующая нить поколений»** — помощь «серебряных» волонтеров людям старшего возраста с ОВЗ, детям из социальных учреждений региона.
- › **«От сердца к сердцу»** — поддержка, бытовая помощь ветеранам Великой Отечественной войны и труда, маломобильным и немобильным людям на пенсии.

- › **«Пусть меня научат»** — обучение людей «серебряного» возраста хитростям современного мира (компьютерной грамотности, психологии, иностранным языкам и др.) с помощью преподавателей — геронтоволонтеров.

**Лариса Филимонова,**  
заведующая отделением  
организационно-методической  
и консультативной работы  
ГАУ ЦСО №1 г. Кургана



Наши волонтеры «бодрого» возраста — так они себя называют — не боятся учиться, трудиться, делиться опытом. «Серебряные помощники на различных мероприятиях рассказывают о своей деятельности, социальных проектах, услугах учреждения, расширяют круг общения, мотивируют сверстников участвовать в жизни центра, города, региона.

- › **«В дорогу за впечатлениями»** — люди старшего возраста становятся «социальными» туристами. Они путешествуют по региону, участвуют во встречах ветеранских и общественных организаций области, благотворительных акциях, флешмобах.
- › **«Общественный ГИД»** — проведение самими людьми старшего возраста пеших познавательных прогулок по городу, а также виртуальных — для маломобильных жителей, воспитанников учреждений социальной защиты Курганской области.
- › **«Клубы по интересам»** — наполнение свободного времени людей зрелого возраста интересными занятиями: изготовлением сувениров, встречами, репетициями, подготовкой общих праздников для людей разных поколений в формате душевных «семейных посиделок».
- › **«Информационный калейдоскоп»** — добровольцы мотивируют людей зрелого возраста участвовать в социальной и культурной жизни общества, делясь своими впечатлениями, эмоциями и опытом. Они выступают на мероприятиях, дают интервью на местном ТВ и радио, публикуют рассказы о своей деятельности на страницах СМИ и в соцсетях под хештегом #ЛигаГорящихСердец.
- › **«Жизнь без опасностей»** — мероприятия, помогающие старшему поколению анализировать жизненные ситуации и принимать правильные решения.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Привлечение людей к добровольческой деятельности через информирование в СМИ, встречи, распространение печатной продукции, проведение мониторинга.
- › Разработка нормативно-правовой документации, методического сопровождения практики.

### 2. Основной (1–2 года):

- › Сопровождение «серебряных» волонтеров во всех направлениях деятельности и развитие их потенциала с помощью обучения.
- › Проведение мероприятий для повышения мотивации волонтеров к активному участию в добровольческой деятельности и проектах.
- › Проведение мероприятий для укрепления социальных связей внутри сообщества.

### 3. Заключительный (идет параллельно с основным):

- › Организация и проведение промежуточных мониторингов для оценки качественных и количественных результатов практики.
- › Распространение информации о проекте и его ключевых результатах.
- › Создание единого реестра геронтоволонтеров «Лиги».

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материально-технические:

- › Внебюджетные средства Центра социального обслуживания, дополнительные денежные средства, которые поступают от социальных предпринимателей и организаций — партнеров учреждения.

### Кадровые:

- › Сотрудники учреждения, «серебряные» добровольцы, волонтеры, организации — партнеры центра.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 3500 человек получили помощь «серебряных» волонтеров и приняли участие в организованных мероприятиях.
- › 165 человек обучились различным направлениям добровольчества.
- › В 3 раза выросло число геронтоволонтеров в регионе.
- › 353 волонтера приняли участие в мероприятиях «Лиги горящих сердец» за 9 месяцев 2022 года.
- › 2109 социальных услуг оказано «серебряными» волонтерами за 9 месяцев 2022 года.
- › 1654 человека отметили положительную динамику в области социальной адаптации.

### Качественные:

- › Создано и расширяется сообщество «серебряных» волонтеров.
- › У людей старшего возраста улучшилось качество жизни, укрепились социальные связи, повысилась самооценка.



# Лучшее лекарство — это спорт



Как спорт может помочь людям старшего поколения и людям с ограниченными возможностями здоровья интегрироваться в общество?

#Волонтерство

Проект помогает участникам сформировать спортивные навыки, поддержать и укрепить здоровье. Люди старшего возраста ведут активный образ жизни и самореализуются, а в каких-то случаях даже становятся «серебряными» волонтерами в различных спортивных секциях.



узнать подробнее



## ОРГАНИЗАТОР

Грачевский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Ставропольский край,  
Грачевский муниципальный округ

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста  
и с ограниченными  
возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 120 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный округ

## СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для активного долголетия и здорового образа жизни у людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ

- › Поддержать активный и здоровый образ жизни участников проекта с помощью современных спортивных технологий.
- › Сформировать спортивные навыки и укрепить здоровье у участников проекта.
- › Предупредить развитие деменции у людей старшего возраста через занятия спортом.

**Инна Коваленко,**  
специалист  
по социальной работе  
Грачевского КЦСОН



Многие люди старшего возраста недооценивают собственные возможности. Повысить чувство значимости в обществе им помогают в том числе и «серебряные» волонтеры. Наш проект доказал на практике, что каждому человеку в любом возрасте под силу внести свой вклад в этот мир.

### МЕХАНИКА

Вести активный образ жизни важно не только молодежи, но и людям старшего возраста. Тем, кому за 55, спорт принесет много пользы, ведь регулярные занятия — залог здоровья и бодрости духа. Важно только учитывать возрастные изменения и собственное самочувствие, а также выбирать виды спорта, не требующие интенсивной нагрузки или усиленных тренировок. Такой грамотный выбор поможет избежать ненужных повреждений и травм.

**Проект «Лучшее лекарство — это спорт» представляет собой новый формат проведения спортивных мероприятий для людей старшего возраста и людей с ОВЗ. Районные сезонные спартакиады помогают участникам развить спортивные навыки, всерьез заняться здоровьем и даже повысить качество жизни благодаря физической активности, общению и культурному досугу.**

Проект реализуется с 2021 года на базе Грачевского КЦСОН в Ставропольском крае. Спартакиады проходят 4 раза в год (каждый сезон) по 4 видам спорта: шашки, шахматы, дартс и городки.

Участников готовят и сопровождают на соревнованиях специально обученные тренеры и волонтеры «серебряного» возраста.

По признаниям самих участников, спартакиады помогли им укрепить физическое и психическое здоровье, улучшить выносливость, координацию и реакцию, контролировать массу тела, повысить интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Занятия спортом позволяют участникам проекта больше общаться друг с другом, не терять бодрости духа, более оптимистично и уверенно смотреть в будущее.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Разработка плана мероприятий.
- › Привлечение спонсоров.
- › Поиск «серебряных» волонтеров-инструкторов и кураторов, их обучение.
- › Приобретение спортивного инвентаря, мебели, подготовка помещений.
- › Проведение информационной кампании по привлечению участников.
- › Консультирование участников с врачом-специалистом и психологом.
- › Распределение по группам.
- › Подготовка к соревнованиям и обучение участников под руководством волонтеров «серебряного» возраста и кураторов.

### 2. Основной (4 месяца):

- › Подготовка и проведение сезонных спартакиад «Лучшее лекарство — это спорт!» (весна, лето, осень, зима). Спартакиада включает церемонию открытия, отборочные туры по секциям, финал, подведение итогов, награждение и церемонию закрытия.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов, обсуждение дальнейших перспектив развития.

В дальнейшем организаторы планируют увеличить охват участников и привлечь к сотрудничеству другие учреждения и общественные организации региона.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Помещения для тренировок и проведения спартакиад должны быть оборудованы соответствующим образом для людей старшего возраста и людей с ОВЗ.
- › Специалистам-тренерам и «серебряным» волонтерам, владеющим знаниями и навыками игры в шахматы, шашки, дартс и городки, необходимо пройти специальное обучение.

### Организации-участники:

- › Местная общественная организация «Всероссийское общество инвалидов».
- › Общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

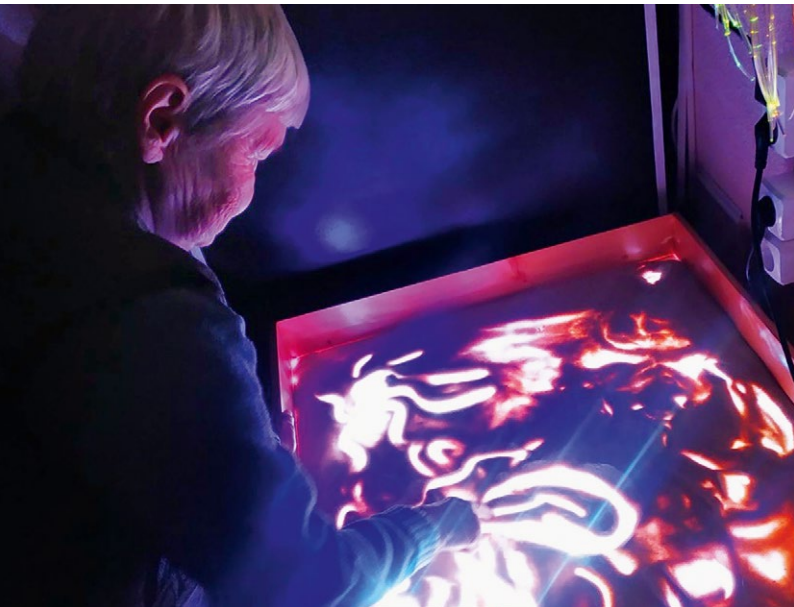
- › На 35% увеличилось число людей старшего возраста и людей с ОВЗ, желающих участвовать в спартакиадах.
- › 120 участников старшего возраста приняли участие в спартакиаде.
- › 48 человек старшего возраста победили в финале сезонной спартакиады.
- › 7 районных спартакиад проведено в рамках проекта.

### Качественные:

Проект помог участникам:

- › Преодолеть комплексы и повысить свою самооценку.
- › Стать мобильнее и улучшить координацию благодаря спортивным мероприятиям.

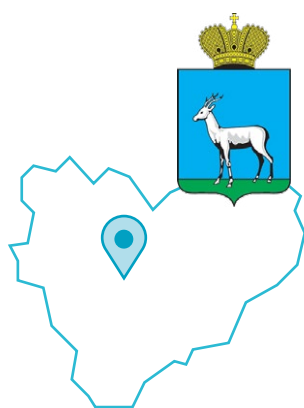
# Методика проведения занятий в комнате эмоциональной разгрузки



Как помочь людям старшего поколения восстановить гармонию с окружающим миром с помощью органов чувств?

#МентальноеЗдоровье

Сенсорная комната помогает участникам проекта стимулировать системы восприятия — обонятельную, тактильную, слуховую, зрительную, вкусовую и вестибулярную. Такая стимуляция положительно влияет на общее состояние организма людей старшего поколения.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение Самарской области «Самарский областной геронтологический центр»

## ГЕОГРАФИЯ

Самарская область, г. Самара

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

300 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 недели

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Увеличить продолжительность и улучшить качество жизни людей старшего поколения.

### ЗАДАЧИ

- › Улучшить психоэмоциональное состояние людей старшего возраста.
- › Скорректировать эмоциональные нарушения участников проекта (снизить уровень тревожности, фрустрированности, минимизировать эмоциональное реагирование).
- › Повысить адаптационные механизмы, снять нервно-психическое возбуждение людей старшего возраста.
- › Нормализовать сон, улучшить работу памяти, обеспечить профилактику «дементных» состояний женщин и мужчин старшего поколения.

### МЕХАНИКА

Комната эмоциональной разгрузки представляет собой организованную особым образом окружающую среду, состоящую из множества различных стимуляторов. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы людей старшего возраста, создавая ощущение комфорта, безопасности и душевного равновесия.

#### В комнате находятся:

- › **Мягкая мебель и покрытие** — обеспечивают уют, комфорт и безопасность. Помогают создать условия для релаксации и медитации.
- › **Прожекторы и светодинамические приборы** — медленно меняющиеся световые эффекты на фоне спокойной музыки действуют на человека расслабляюще и успокаивающе. Яркие светооптические и звуковые эффекты, наоборот, привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции.
- › **Массажные приборы** — позволяют освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учат различать свойства предметов и улучшают зрительно-моторную координацию.

- › **Натуральные эфирные масла разных растений** — воздействуют на органы обоняния, обладают бактерицидным, противовоспалительным и противовирусным действиями.

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии. Время сеанса внутри обычно составляет не менее 40-45 минут.

**Татьяна Долгополова,**  
психолог  
ГБУ СО «Самарский областной  
геронтологический центр»



Наш проект меняет к лучшему жизнь людей, восстанавливает их гармонию с самим собой и окружающим миром. Стимуляция тактильных ощущений обогащает опыт, делает индивидуальную картину мира человека старшего возраста богаче и ярче.

Занятия в сенсорной комнате проводятся в индивидуальном или групповом формате (до 8 человек). Перед стартом программы все участники обязаны пройти психологическую диагностику, чтобы исключить возможные противопоказания. Это могут быть эпилептические реакции, индивидуальные реакции на свет и шум, а также умственная отсталость (коэффициент по Векслеру ниже 80).

Занятия в сенсорной комнате проходят в 3 основных этапа: вводный (ритуал приветствия, разминка), основной (релаксация и медитация) и завершающий (выход, ритуал прощания).

Чтобы работать в сенсорной комнате, психолог должен иметь психологическое образование и суггестивные навыки, знать методы аутогенной тренировки, владеть собственным голосом.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 недели):

- › Оснащение комнаты оборудованием для сенсорной стимуляции в стационарных учреждениях социального обслуживания.
- › Определение группы нуждающихся в программе среди людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья.
- › Проведение психологического исследования для исключения возможных противопоказаний.

### 2. Основной (3 месяца):

- › Проведение программы.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов работы, определение новой группы нуждающихся.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Психологи учреждения проводят все этапы практики: от предварительной диагностики участников и исключения противопоказаний по здоровью до подведения итогов проекта.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 300 человек приняли участие в проекте.
- › 38 циклов занятий было проведено за время практики.

### Качественные:

- Были получены результаты, свидетельствующие о повышении качества жизни, снижении заболеваемости и числа эмоциональных нарушений.
- Проект помог:
- › Выявить снижение ситуативной тревожности, количества депрессивных состояний у участников проекта.
  - › Повысить мотивацию к активной самостоятельной жизни и к самореализации у людей старшего поколения.
  - › Уменьшить количество межличностных конфликтов между участниками проекта, улучшить их взаимоотношения с родственниками.
  - › Выявить сплоченность сформировавшихся групп, выстроить новые коллективные связи.

# Миссия добра: внутридомовое «серебряное» волонтерство

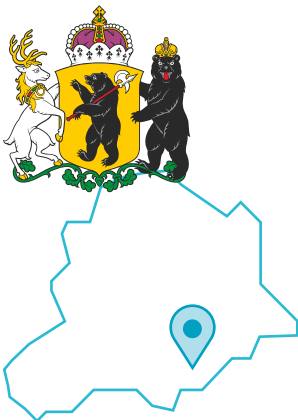


Как создать возможности для самореализации людям старшего возраста, проживающим в домах-интернатах?

#Волонтерство

#Наставничество

Часто люди старшего возраста теряют вкус к жизни и перестают быть активными. Проект по организации серебряного волонтерства помогает им вспомнить о своем жизненном опыте, почувствовать свою нужность и подставить плечо тем, кому необходима помощь.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Ярославской области «Некрасовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

## ГЕОГРАФИЯ

Ярославская область,  
р.п. Некрасовское

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, проживающие в стационарных учреждениях соцобслуживания

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

407 человек  
(57 «серебряных» волонтеров и 350 благополучателей)

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Создать условия для социальной активности людей старшего возраста, проживающих в интернатах.**

### ЗАДАЧИ

- › Вовлечь участников проекта в общественно полезную и социально значимую деятельность.
- › Улучшить физическое и психологическое состояние людей 55+, увеличить период их активного долголетия.
- › Внедрить инновационные формы, методы, технологии волонтерской деятельности и социальной работы с людьми старшего возраста.
- › Популяризировать добровольчество среди людей старшего поколения.

### МЕХАНИКА

Люди старшего возраста, проживающие в домах-интернатах, иногда пассивны по отношению к происходящему. Им не хочется участвовать в общественной жизни. При этом у них достаточно энергии, знаний и умений, чтобы приносить пользу и помогать другим.

Именно поэтому с 2017 года в Некрасовском доме-интернате в Ярославской области развивается внутридомовое «серебряное» волонтерство. В учреждении создан отряд «Миссия добра», куда входят 57 людей старшего возраста с активной жизненной позицией. Участвуя в различных мероприятиях, организуя заседания клубов по интересам и помогая маломобильным проживающим, волонтеры «серебряного» возраста своим примером мотивируют других, чувствуют свою нужность и потребность в наставничестве, передаче своего опыта.

#### **Направления деятельности «серебряных» волонтеров интерната:**

- › **Социально-бытовое** — посильная помощь в решении бытовых вопросов маломобильным и ослабленным проживающим, помощь персоналу в осуществлении ухода за ними, организации прогулок.
- › **Образовательное** — помощь людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья в освоении компьютера, программ, приложений, повышении компьютерной грамотности и цифровой компетентности.

**Александра Бочина,**  
старшая медицинская сестра  
ГБУ СО ЯО «Некрасовский  
дом-интернат для престарелых  
и инвалидов»



**Внедрение практики позволяет повысить качество жизни людей старшего возраста, улучшить их физическое и психическое состояние, продлить период активного долголетия, вовлекая их в социально значимую деятельность, создавая условия для их самореализации.**

- › **Досуговое** — организация художественных выступлений в отделениях милосердия, мастер-классов и занятий по декоративно-прикладному творчеству (шитье, вязание, бумагопластика и другие).
- › **Экологическое** — участие в благоустройстве территории учреждения и близлежащих территорий, акциях и экологических проектах. Например, в рамках акции «Сдай батарейки правильно!» отряд волонтеров организовал специальные пункты сбора использованных батареек.
- › **Наставническое** — сотрудничество с молодежными волонтерскими и образовательными организациями. «Серебряные» волонтеры интерната организуют творческие мастер-классы для детей и подростков, реализуют социально значимые проекты как для людей в интернате, так и для жителей региона.



- › **Событийное** – участие в организации и проведении мероприятий различного уровня, приуроченных к знаменательным датам и событиям.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Разработка нормативной базы, регулирующей деятельность волонтеров «серебряного» возраста.
- › Разработка плана работы по развитию «серебряного» добровольчества.
- › Обучение сотрудников учреждения, ответственных за реализацию проекта.
- › Набор волонтеров из числа клиентов учреждения старшего возраста (55+).
- › Создание отряда «серебряных» волонтеров «Миссия добра».
- › Обучение членов отряда.
- › Разработка перечня мероприятий и видов деятельности для волонтеров.
- › Разработка корпоративной символики членов отряда.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Реализация мероприятий согласно плану.
- › Привлечение активных людей старшего возраста к практике добровольческой деятельности.
- › Информационное сопровождение деятельности «серебряных» волонтеров.

### 3. Заключительный (6 месяцев):

- › Оценка удовлетворенности и уровня социальной активности участников.

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

В практике участвуют учреждения социального обслуживания, культуры и образования, а также некоммерческие, волонтерские и молодежные организации.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

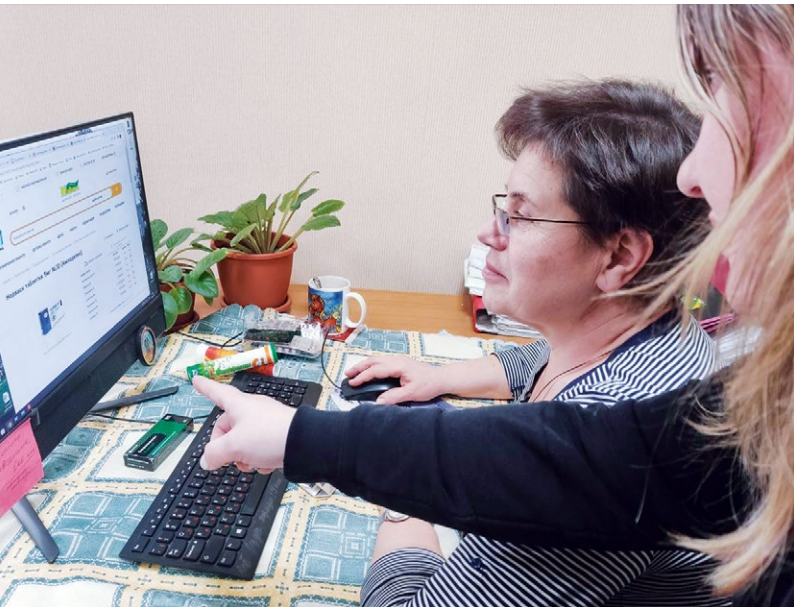
### Количественные:

- › С 92% до 99,9% повысился уровень удовлетворенности клиентов стационарных учреждений социальным обслуживанием.
- › С 56% до 98% увеличилась доля людей 55+, участвующих в культурных и спортивных мероприятиях, общественно полезной деятельности.
- › С 7 до 57 человек за 6 лет (с 2017 по 2023 год) выросло количество «серебряных» волонтеров из числа получателей социальных услуг.
- › Со 160 до 350 человек за 6 лет выросло количество благополучателей, которым помог отряд «серебряных» волонтеров.

### Качественные:

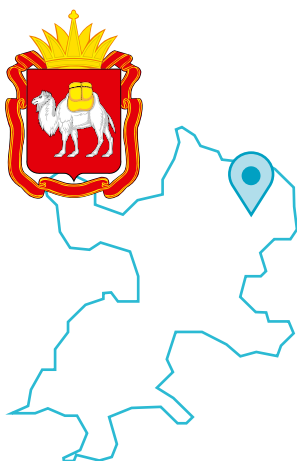
- › Проект помог:
  - › Создать условия для самореализации людей старшего возраста, проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания.
  - › Улучшить физическое и психологическое состояние участников проекта.
  - › Внедрить инновационные формы, методы, технологии волонтерской деятельности и социальной работы с людьми старшего возраста.

# Мобильные покупки



Как помочь людям старшего возраста, ограниченным в передвижении, овладеть компьютерной грамотностью?

Практика помогает людям старшего возраста, получающим социальные услуги на дому, стать уверенными интернет-пользователями, научиться находить и заказывать товары онлайн.



## ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения по Тракторозаводскому району г. Челябинска

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, ограниченные в передвижении

## ГЕОГРАФИЯ

г. Челябинск, Тракторозаводский район

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

114 человек

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Городской район

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни людей старшего поколения, обучить их самостоятельному заказу необходимых товаров и услуг в интернете.

### ЗАДАЧИ

- › Повысить уровень компьютерной грамотности среди людей старшего возраста.
- › Познакомить участников практики, получающих социальные услуги на дому, с возможностью самостоятельного выбора товаров и услуг в интернете с учетом ассортимента и ценовой политики.
- › Обучить людей старшего возраста формированию и оплате онлайн-заказов.
- › Содействовать интеграции старшего поколения в социум через современные способы коммуникации.
- › Увеличить количество социальных услуг, предоставляемых КЦСОН по Тракторозаводскому району г. Челябинска.

### МЕХАНИКА

Люди старшего возраста, потерявшие способность выходить из дома, по привычке заказывают те товары или их марки, которые помнят со времен, когда посещали магазины самостоятельно.

Цель практики «Мобильные покупки» — улучшить качество жизни благополучателей КЦСОН по Тракторозаводскому району г. Челябинска через обучение их навыкам работы с торговыми интернет-площадками и сервисами доставки.

**Валентина Яблонских,**  
директор КЦСОН  
по Тракторозаводскому району  
г. Челябинска



Если для молодежи зависимость от интернета — проблема, то для старшего поколения и маломобильных людей умение пользоваться интернет-ресурсами — необходимость. Владение электронными площадками по закупке товаров и услуг позволяет участникам практики чувствовать себя современными, независимыми, интересными для друзей и родственников.

Социальные работники КЦСОН посещают своих подопечных и, используя их домашние компьютеры или другие электронные устройства, обучают благополучателей покупкам в интернете, информируют их о многообразии онлайн-сервисов.

В целевую группу проекта вошли 114 получателей социальных услуг на дому и 22 социальных работника.

#### Направления использования интернет-ресурсов:

- › Заказ медикаментов, продуктов питания, одежды и товаров для рукоделия.
- › Онлайн-оплата жилищно-коммунальных услуг.
- › Использование сервисов для просмотра фильмов и передач.

Социальные работники стали отмечать уверенное поведение подопечных при посещении сайтов. Участники практики стали обращаться за помощью в установке программ для общения с родственниками и друзьями, сервисов по разгадыванию кроссвордов и участию в развивающих онлайн-играх.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Формирование группы участников из числа благополучателей КЦСОН, ограниченных в передвижении.
- › Назначение куратора проекта.
- › Анализ потребностей целевой группы.
- › Анализ наличия у подопечных доступа к интернету.
- › Обучение сотрудников КЦСОН навыкам работы в интернете по необходимым направлениям.

### 2. Основной (1 месяц):

- › Обучение участников практики навыкам самостоятельного выбора товаров и услуг в интернете с учетом их ассортимента и ценовой политики.
- › Обучение благополучателей навыкам работы с торговыми площадками и сервисами, оказание содействия в формировании интернет-заказов.
- › Помощь участникам практики в освоении других интересных для них интернет-ресурсов: мессенджеров, игр, сервисов для просмотра фильмов и сериалов.

### 3. Заключительный (1 неделя):

- › Подведение итогов проекта.
- › Оценка возможности тиражирования практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Куратор проекта — заведующая отделением социального обслуживания на дому КЦСОН по Тракторозаводскому району г. Челябинска.
- › Социальные работники — 22 человека.

### Материально-технические:

- › Электронное устройство: компьютер, ноутбук, смартфон.
- › Подключение к интернету.

### Информационные:

- › Размещение информации о мероприятиях практики на сайте КЦСОН по Тракторозаводскому району г. Челябинска.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В практике приняли участие 114 благополучателей и 22 социальных работника.
- › Каждый участник программы освоил не менее 3 торговых интернет-площадок.

### Качественные:

- › Практика способствовала формированию и закреплению навыков компьютерной грамотности среди людей старшего возраста.
- › Повысилась самооценка участников практики, улучшилось их настроение.
- › Со стороны благополучателей появилась заинтересованность в совместной работе с социальными работниками.
- › Участники практики познакомились с ассортиментом товаров и услуг, предоставляемых различными торговыми сетями.
- › Благополучатели почувствовали себя современными, независимыми, интересными для друзей и родственников.

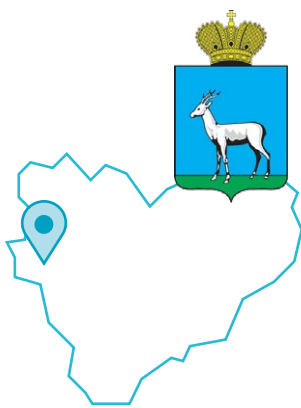
# Навигатор активного долголетия общества



Как информировать людей «серебряного» возраста о мерах профилактики болезней и правилах активного долголетия?

#Волонтерство

Проект знакомит людей старшего поколения с правилами здорового долголетия, учит поиску и анализу информации о профилактике заболеваний в интернете.



## ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания населения Юго-Западного округа

## ГЕОГРАФИЯ

Самарская область, Приволжский муниципальный район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

1640 человек,  
120 «серебряных» волонтеров

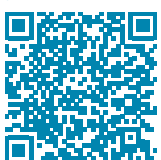
## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить медицинскую грамотность людей старшего возраста, продлить период активного долголетия участников практики.**

### ЗАДАЧИ

- › Информировать людей старшего возраста о способах профилактики заболеваний и правилах здорового долголетия.
- › Обучить людей старшего возраста поиску безопасной медицинской информации в интернете.
- › Мотивировать участников практики следовать правилам активного долголетия.
- › Помочь людям старшего возраста сформировать собственное мнение о мерах профилактики заболеваний.
- › Создать условия для развития «серебряного» добровольчества, использовать помощь волонтеров для выполнения задач практики.

### МЕХАНИКА

Проект «Навигатор активного долголетия общества» направлен на повышение грамотности людей старшего возраста в вопросах здоровья.

Главный источник достоверной медицинской информации — это врачи. Основными партнерами в реализации практики стали специалисты учреждений здравоохранения: врачи общей практики, гериатры, фельдшеры. При поддержке специалистов районных и областных учреждений здравоохранения были организованы «Школы здоровья», где активные люди старшего возраста узнали о правилах ведения здорового образа жизни и познакомились с мерами профилактики неинфекционных заболеваний.

**Обучение в «Школах здоровья» прошли 120 волонтеров-инструкторов. В дальнейшем они стали источником достоверной информации о здоровом образе жизни для людей старше 50 лет.**

В ходе реализации проекта были организованы и проведены акции: «Питайся правильно!», «Про100 долголетие», «Сам себе доктор?», «Шагай к здоровой жизни».

Для популяризации здорового образа жизни в социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники» созданы веб-страницы, посвященные практике. С помощью репостов активные интернет-пользователи распространяют достоверную информацию о правилах активного долголетия среди своих сверстников.

**Людмила Николаева,**  
директор  
ЦСОН Юго-Западного округа



**В нашем проекте люди старшего возраста выполняют роль «серебряных» волонтеров. Получив необходимую подготовку, они распространяют информацию о здоровом образе жизни среди своих сверстников. Ценно, что знания передаются именно людьми старшего возраста, так как они вызывают наибольшее доверие не только у ровесников, но и у населения в целом.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Подготовка информационной кампании проекта: разработка буклетов, листовок, статей и презентаций.
- › Организация встреч с «серебряными» волонтерами муниципального района Приволжский.
- › Заключение соглашений о взаимодействии с организациями-партнерами.
- › Проведение совместной ознакомительной встречи волонтеров и организаторов проекта.

### 2. Основной (11 месяцев):

- › Создание передвижных «Школ здоровья».
- › Обучение волонтеров-инструкторов правилам здорового долголетия.
- › Проведение занятий «серебряными» волонтерами для людей старшего возраста.
- › Проведение промоакций: «Питайся правильно», «Про100 долголетие», «Сам себе доктор?», «Шагай к здоровой жизни».
- › Раздача информационных листовок, буклетов, размещение информации о правилах здорового образа жизни на сайте и в социальных сетях ЦСОН Юго-Западного округа.

### 3. Заключительный (2 месяца):

- › Анализ результатов практики.
- › Оценка эффективности проекта и возможности тиражирования практики в других отделах ЦСОН Юго-Западного округа.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › «Серебряные» волонтеры: 120 человек.
- › Сотрудники организации: 10 человек (начальник отдела, специалисты по социальной работе, психолог).
- › Профильные специалисты организаций-партнеров: 10 человек (врачи общей практики, гериатры, фельдшеры).

### Материальные:

- › Помещение для проведения занятий по подготовке волонтеров-инструкторов.
- › Оборудование для проведения занятий по адаптивной физкультуре: коврики, палки для скандинавской ходьбы.
- › Информационные буклеты и листовки.

### Информационные:

- › Информация о практике размещена в районной газете, а также на сайте и в социальных сетях ЦСОН Юго-Западного округа.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Обучение в «Школах здоровья» прошли 120 волонтеров-инструкторов.
- › Практика охватила 1640 человек, среди которых были распространены листовки о сбалансированном питании и профилактике инсульта.
- › Среди жителей Приволжского района на 5,7% увеличилось количество людей старшего возраста, занимающихся спортом на постоянной основе.
- › В 7 поселениях Приволжского района создан клуб любителей ходьбы «Импульс».
- › Количество активных интернет-пользователей среди жителей старшего возраста увеличилось в 4,5 раза.
- › В Приволжском районе на 9% сократилось количество вызовов скорой помощи для жителей старшего возраста.

### Качественные:

- › Участники практики стали уделять больше внимания своему здоровью.
- › Практика позволила людям старшего возраста реализовать себя в волонтерской деятельности и почувствовать свою значимость.



# Татарский фольклорный народный ансамбль «Изге ай» («Священный месяц»)



Как создать условия для творческой реализации и «серебряного» добровольчества людей старшего возраста в условиях сельской местности?

#Волонтерство

#Наставничество

#Сообщества

Участники фольклорного ансамбля «Изге ай» готовят театральные и концертные программы, помогают в организации праздников и выступают перед жителями Дюртюлинского района. Основной состав коллектива объединяет людей старшего возраста, подготовительный состав — школьники до 17 лет.



## ОРГАНИЗАТОР

Культурно-досуговый центр муниципального района Дюртюлинский Республики Башкортостан

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Башкортостан, Дюртюлинский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 20 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, школьники

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

30 «серебряных» волонтеров, 16 школьников

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Обеспечить творческую и добровольческую реализацию людей старшего возраста, содействовать передаче опыта «серебряных» участников практики молодому поколению.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать условия для развития «серебряного» добровольчества.
- › Способствовать формированию творческих и коммуникативных навыков у людей старшего возраста.
- › Задействовать «серебряных» волонтеров в проведении мероприятий для молодежи.
- › Познакомить жителей муниципального района с татарским народным музыкальным творчеством и традиционными праздниками, воспитать в них уважительное отношение к родной земле и людям труда.
- › Дать возможность молодым участникам коллектива вдохновляться примером старших коллег.

### МЕХАНИКА

Народный фольклорный коллектив «Изге ай» дома культуры села Иванаево существует 20 лет.

**Участники ансамбля тщательно изучают традиции и обычаи татарского народа, на основании которых сами готовят сценарии своих выступлений. Основной состав коллектива включает 30 человек старшего возраста, подготовительный состав — 16 школьников до 17 лет. Дети равняются на «серебряное» поколение и активно участвуют в культурной жизни района.**

Одна из главных задач ансамбля — организация и проведение районных праздников: интеллектуальных, развлекательных, театрально-концертных и литературно-художественных программ.

Особое внимание уделяется народным праздникам. В поселениях Дюртюлинского района Республики Башкортостан были проведены национальные торжества: «Сабантуй» (Праздник плуга), «Нардуган» (Праздник солнцестояния), «Сомбелэ бэйрэме» и «Уныш бэйрэме» (Праздники урожая), «Яулык бэйрэме» (Праздник платка), «Солге бэйрэме» (Праздник соли), «Карга боткасы» (Праздник встречи весны), «Каз омэсе» (Праздник гусиного пера), «Аулак ой» (Молодежный праздник), «Бэлеш бэйрэме» (Сытный праздник), «Баурсак» (Праздник баурсака — традиционного мучного блюда), «Чишмэ бэйрэме»

**Гузалия Рахимьянова,**  
заведующая  
сельским домом культуры  
с. Иванаево



**Фольклор — это особая область творчества, которая создается народом, живущим на конкретной территории многие столетия. Наша практика позволяет сохранить и популяризировать исторический опыт и особенности жизни татар, чтобы молодое поколение помнило о своих предках и обычаях.**

(Праздник родника), «Килен тошеру йоласы» (Обряд венчания невесты).

Праздник «Шэжэрэ бэйрэм» (Праздник родословной), проведенный в селе Иванаево, был освещен на телевидении Дюртюлинского района.

Фольклорный коллектив «Изге ай» участвует в районных вокальных и инструментальных фестивалях: «Душа поет», «Голоса традиций», «Играй, гармонь». Участники ежегодно принимают активное участие в конкурсах художественной самодеятельности и занимают призовые места.

Людям «серебряного» возраста чаще всего не нужно отпрашиваться с работы, они располагают массой свободного

времени и охотно уделяют его общественно полезной и творческой деятельности. Участники коллектива выполняют функцию «серебряных» волонтеров и на постоянной основе помогают в организации праздников, вовлекают в культурную жизнь Дюртюлинского района молодое поколение.

Для реализации практики необходимы финансовые ресурсы на транспортные расходы, пошив и приобретение костюмов.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка сценария.
- › Постановка концертных номеров.
- › Постановка театрализованных представлений.

### 2. Основной (10 месяцев):

- › Участие в концертно-досуговых мероприятиях Дюртюлинского района.
- › Помощь в организации национальных праздников.
- › Участие в творческих конкурсах и фестивалях.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ результатов практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Руководитель коллектива — заведующая СДК с. Иванаево.
- › «Серебряные» волонтеры: 30 человек.
- › Школьники: 16 человек.

### Материальные:

- › Помещение для проведения репетиций с мультимедийным оборудованием.
- › Сценические костюмы.
- › Аренда транспортных средств.

### Информационные:

- › Социальные сети сельского дома культуры.
- › Республиканская газета «Кызыл тан».
- › Районная газета «Юлдаш».
- › Дюртюлинское телевидение.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Татарский фольклорный народный ансамбль «Изге ай» 20 лет принимает творческое участие в культурной жизни Дюртюлинского района Республики Башкортостан.
- › Практика объединяет 30 участников старшего возраста и 16 школьников.

### Качественные:

- › Дети переняли опыт старших участников коллектива и стали активно участвовать в культурной жизни района.
- › Практика позволила людям старшего возраста реализовать себя в волонтерской деятельности.
- › Проект способствовал формированию творческих и коммуникативных навыков у участников практики.
- › Жители муниципального района познакомились с татарским народным музыкальным творчеством и традиционными праздниками.
- › Ролик о национальном празднике с участием коллектива «Изге ай» вышел на местном телевидении.

# Никогда не поздно играть в куклы



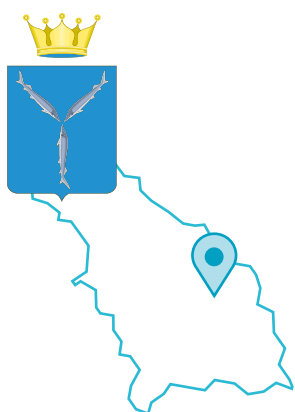
Как помочь людям старшего поколения вести активный творческий образ жизни и развить культуру наставничества в семьях?

#Волонтерство

#Сообщества

#Наставничество

Практика помогает людям старшего возраста проявить свои творческие способности, участвуя в работе кукольного театра. «Серебряные» волонтеры сами делают постановки, выступают со спектаклями перед детьми, прививая им любовь к театру и налаживая связь между поколениями.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Балаковского района»

## ГЕОГРАФИЯ

Саратовская область, Балаковский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60+, увлеченные театром и идеей культурного волонтерства, дети от 5 до 13 лет

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

12 «серебряных» волонтеров, более 3000 зрителей

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

5 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей 60+ к активному участию в волонтерстве и дать им возможность побыть добрыми наставниками для подрастающего поколения.

### ЗАДАЧИ

- › Создать условия для реализации добровольческого потенциала «серебряных» волонтеров.
- › Выявить среди посетителей КЦСОН творчески одаренных и умеющих шить людей.
- › Организовать постановку спектаклей по литературным произведениям.

**Алина Лавина,**  
заведующая отделениями  
дневного пребывания и срочного  
социального обслуживания  
ГАУ Саратовской области  
«КЦСОН Балаковского района»



Волонтерский проект «Никогда не поздно играть в куклы» приобщает детей к правильным человеческим ценностям, дает им новые знания и расширяет эстетические горизонты, заставляет думать и размышлять. Дети — это наше будущее. Мы хотим, чтобы оно было хорошим и светлым, как добрые кукольные спектакли наших «серебряных» волонтеров.

### МЕХАНИКА

Люди старшего возраста хотят многое дать подрастающему поколению, но не всегда знают, как это сделать и что заинтересует детей и подростков. Но если они обладают творческими способностями, то могут поставить яркие, увлекательные кукольные спектакли.

Именно эта идея легла в основу практики «Никогда не поздно играть в куклы». В КЦСОН Балаковского района Саратовской области часто обращались активные люди старшего поколения, которые хотели приносить пользу людям. Организаторы решили, что лучший способ для их творческой самореализации, который одновременно поможет развить эстетический вкус у детей, — кукольный театр.

Так, 12 посетителей КЦСОН стали «серебряными» волонтерами и одновременно артистами. Добровольцы старшего возраста сами мастерят кукол для постановок, декорации к ним, озвучивают роли, выступают актерами-кукловодами на показах спектаклей. С профессиональной записью фонограмм спектаклей им помогает звукорежиссер из Городского дворца культуры.

Сказки кукольного театра «Жила-была царевна», «Свинопас», «Строптивая Маша» и другие уже увидели более 3 тысяч маленьких зрителей. Среди них — воспитанники детских домов и приютов, ребята из оздоровительных лагерей и центров, пунктов временного размещения вынужденных переселенцев.

**Участие в работе кукольного театра приносит радость людям старшего возраста. Видя искренний отклик аудитории, слыша дружные аплодисменты, они чувствуют: их волонтерский труд востребован, поэтому они не стоят на месте, развиваются, идут вперед.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (5 месяцев):

- › Формирование группы волонтеров старшего возраста.
- › Выбор литературного произведения для постановки спектакля.
- › Закупка материала для изготовления кукол и декораций.
- › Изготовление кукольных персонажей и декораций.
- › Запись фонограммы спектакля.

### 2. Основной (1 год):

- › Проведение репетиций с «серебряными» волонтерами.
- › Показ спектаклей.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Проведение фестиваля театральных постановок.
- › Репрезентация опыта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые ресурсы:

- › Руководитель команды волонтеров, прошедший обучение на курсах режиссеров кукольных театров.
- › Звукорежиссер для записи фонограмм.
- › Материал для изготовления кукол, сценический реквизит.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 12 человек стали «серебряными» волонтерами — участниками проекта.
- › Кукольный театр выпустил 7 сценических постановок.
- › Свыше 3 тысяч детей увидели спектакли театра.

### Качественные:

- › «Серебряные» волонтеры объединили усилия для достижения общей цели и почувствовали свою востребованность, социальную значимость инициативы.
- › Дети, посещавшие спектакли, позитивно восприняли постановки, проявили живой интерес к кукольному театру.
- › Практику стали использовать коллеги из других социальных учреждений, например из ГАУ СО «Балаковский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

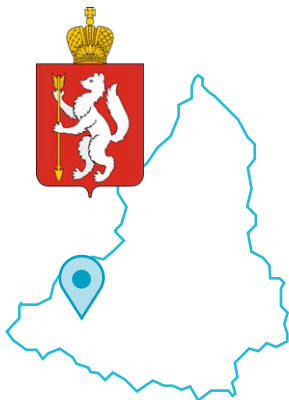
# Новоуральское долголетие



Как помочь людям старшего возраста укрепить здоровье и улучшить психологическое состояние в процессе занятий физической культурой?

#Сообщества

Проект помогает людям старшего поколения повысить физическую активность, дольше оставаться в хорошей форме. Совместные занятия в группах под руководством профессиональных тренеров не только дают заряд бодрости, но и расширяют круг общения участников, которые успешно преодолевают чувство одиночества и предубеждения, связанные с возрастом.



## ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный клуб «Кедр» Новоуральского городского округа

## ГЕОГРАФИЯ

Свердловская область, г. Новоуральск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+, которые ведут активный образ жизни

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

10 586 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

4 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Увеличить количество систематически занимающихся физической культурой людей старшего поколения.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать физкультурно-оздоровительные группы по 8 спортивным направлениям.
- › Организовать тренировочные занятия.
- › Помочь людям старшего поколения увеличить двигательную активность.

### МЕХАНИКА

Хорошая физическая форма в сочетании со сбалансированным питанием, оптимальным режимом деятельности и досуга — залог здорового долголетия. А недостаток движения, мышечная слабость, отсутствие активности, наоборот, становятся причинами преждевременного старения.

**Чтобы помочь людям старшего возраста продлить здоровую, полноценную жизнь, специалисты спортивного клуба «Кедр» в Новоуральске создали физкультурно-оздоровительные группы.**

Они работают по 8 основным направлениям:

- › Скандинавская ходьба.
- › Дартс.
- › Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале).
- › Общая физическая подготовка.
- › Бильярд.
- › Настольный теннис.
- › Волейбол.
- › Лыжные прогулки.

**Алина Болотова,**  
заместитель директора  
по организационно-методической  
работе МБУ «Спортивный  
клуб «Кедр» Новоуральского  
городского округа



**Возможность заниматься физической культурой под руководством профессионалов, оптимизм и любовь к жизни помогают людям старшего возраста оставаться в хорошей форме и радоваться жизни. Каждый участник чувствует заботу окружающих, появляется ощущение нужности и значимости в жизни, в коллективе, в городе. Счастливый и здоровый человек — счастливая страна!**

Тренировки проводили инструкторы спортивного клуба. По некоторым направлениям, таким как лыжные прогулки, бильярд, настольный теннис, активные люди старшего возраста занимались самостоятельно — спортивный клуб обеспечил их необходимым инвентарем.

В течение года участники проекта не только тренировались, но и участвовали в спортивных мероприятиях, приуроченных ко Дню пожилого человека и празднованию Нового года.

До начала работы проекта организаторы объявили о планирующемся наборе в группы в городской газете, на телевидении, на сайте и в группе «ВКонтакте» спортивного клуба «Кедр». Позже были созданы страницы «Новоуральское долголетие» в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Когда проект приобрел статус общегородской программы, организаторы разработали специальный сайт, содержащий в себе информацию по всем направлениям деятельности.



Участники проекта дали ему высокую оценку. Видя заинтересованность старшего поколения в таких инициативах, городская администрация решила расширить сферу его деятельности. «Новоуральское долголетие» приобрело общегородской статус. Теперь кроме спортивно-оздоровительного направления программа включает работу с учреждениями образования, культуры и искусства, социальной политики.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (4 месяца):

- › Разработка программы занятий и поиск инструкторов.
- › Составление расписания и набор групп по направлениям деятельности (лимит участников в каждой группе определяется в зависимости от площади помещения и по количеству спортивного инвентаря).

### 2. Основной (1 год):

- › Проведение занятий в рамках проекта.
- › Освещение деятельности проекта в СМИ, социальных сетях, газетах.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Проведение соревнований, спортивных праздников.
- › Подведение итогов, награждение участников.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Спортивные залы и помещения.
- › Спортивный инвентарь.
- › Инструкторы по спорту.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 250 человек стали регулярно заниматься физической культурой.
- › Было сформировано 30 физкультурно-оздоровительных групп.
- › На 89% увеличилось количество людей «серебряного» возраста, посещающих занятия по физической культуре в СК «Кедр».
- › Общее количество людей старшего возраста, принявших участие в разных направлениях проекта, превысило 10 тысяч человек.

### Качественные:

- › Участники проекта отметили улучшение общего эмоционального и физического здоровья, увеличение ежедневной двигательной активности.
- › Люди старшего возраста нашли единомышленников, что позволило им преодолеть чувство одиночества.

# «Внуки на пороге» — образовательный проект с клубом «Активное долголетие»



Как помочь людям старшего возраста вести активный образ жизни, получать новые навыки и сблизиться с младшим поколением?

#Сообщества

#Наставничество

#Волонтерство

Практика создана, чтобы помочь активным людям старшего поколения освоить кулинарные и коммуникативные навыки, которые пригодятся им в укреплении отношений с младшим поколением. Если бабушка приготовит вкусный обед, внуки скоро будут на пороге!



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Красногорский колледж», Истринский филиал

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Активные люди 55+, которые хотят установить контакт с внуками

## ГЕОГРАФИЯ

Московская область, г. Истра

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 человек

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста получить необходимые для полноценного контакта с младшим поколением навыки.

### ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего возраста в активную жизнь, создав клуб по интересам.
- › Организовать силами волонтерской группы студентов практические занятия по кулинарному делу для участниц проекта.

**Елена Канарейкина,**  
мастер производственного  
обучения Истринского филиала  
ГБПОУ МО «Красногорский  
колледж»



Наш проект помогает людям старшего возраста найти контакт с внуками и внучками, для которых мы и подбираем рецепты. Вкусно и полезно накормить современных детей, привыкших к фастфуду, — непростая задача. Но если бабушка приготовит такую еду, которая понравится внукам, дети и подростки скоро обязательно прибегут опять! Так сближаются люди разных поколений.

### МЕХАНИКА

**Самые желанные гости для любой бабушки — ее внуки. А дети и подростки с удовольствием будут навещать старшее поколение, зная, что их ждет вкусное угощение.**

Именно так решили в Истринском филиале Красногорского колледжа. Поэтому теперь дважды в месяц участницы проекта старшего возраста под руководством студентов и их преподавателей осваивают тонкости кулинарного дела. На занятиях, которые проходят дважды в месяц, они учатся готовить из доступных продуктов так, чтобы это было быстро, полезно и чтобы эти блюда оценили внуки.

Рецепты блюд, которые женщины старшего возраста готовили под руководством молодых наставников, подбирали по оригинальности и доступности продуктов, а также с учетом гастрономических предпочтений современной молодежи.

В ходе проекта участницы освоили приготовление закуски со шпротами и свежим огурцом, оладий а-ля пицца, десертов «кейк-попс» и «трайфл», наггетсов, как в KFC, — тех блюд, которые знают и любят многие дети и подростки.

А ведь многого они просто не знают — и кто, как не бабушка, может познакомить

подрастающее поколение с традиционными блюдами? Для этого участницы с удовольствием осваивали секреты приготовления скоблянки, супа-пюре из тыквы и другие интересные забытые рецепты русской кухни.

Также в рамках проекта прошел мастер-класс по окраске и декору пасхальных яиц с использованием только натуральных красителей — луковой шелухи, куркумы, свеклы, чая каркаде и даже красного сухого вина.

Четкое соблюдение рецептуры и технологии приготовления — залог отличного результата и вкуса. Волонтеры — студентки колледжа — с удовольствием помогали старшим участницам проекта пользоваться оборудованием, формовать изделия, а кроме того, оттачивали собственные навыки. Выступая в роли наставниц, они углубляли знания по профильным предметам и более успешно проходили итоговую учебную аттестацию.

Конечно, люди старшего возраста сами имеют немалый опыт в кулинарии. И тем не менее на каждом занятии они узнавали что-то новое, интересное, а главное — получали море позитивных эмоций от общения со сверстниками и младшим поколением.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка концепции целевой модели проекта «Внуки на пороге».
- › Разработка технологических карт для проведения занятий.

### 2. Основной (5 месяцев):

- › Проведение занятий с членами клуба «Активное долголетие».

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов, обобщение опыта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Специально оборудованные помещения для приготовления еды.
- › Посуда и продукты для проведения мастер-классов и приготовления блюд.
- › Наставники — студенты колледжа и их преподаватели.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 20 человек — членов клуба «Активное долголетие» приняли участие в кулинарных мастер-классах.
- › 100-процентная удовлетворенность участниц проекта.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста объединились в клуб по интересам, что позволило им почувствовать себя нужными, востребованными, вовлеченными в интересное дело.
- › Освоили навыки приготовления вкусных и полезных блюд.
- › Стали более активно и содержательно контактировать с внуками.

# Готовимся к дачному сезону, или Не боги горшки обжигают



Как объединить два поколения — студентов и людей старшего возраста — для совместного творчества?

#Волонтерство

#Наставничество

Проект дает возможность людям старшего поколения реализовать себя в творчестве. Участники практики создают своими руками оригинальные вазы для дома и дачи из простых материалов, получают новый опыт, и в этом им помогают студенты колледжа и их наставник.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Красногорский колледж»

## ГЕОГРАФИЯ

Московская область, г. Истра

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства участников

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, участники клуба «Активное долголетие», студенты колледжа с ОВЗ

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 участников клуба, 12 студентов

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь старшему поколению продлить активные годы жизни, создать позитивный настрой, наладить социальные связи между двумя поколениями, получить полезные прикладные навыки, предоставить молодежи возможность поделиться своими умениями и знаниями.

### ЗАДАЧИ

- › Привлечь студентов колледжа к творческим занятиям с людьми старшего возраста.
- › Научить старшее поколение создавать из подручных материалов разные декоративные формы для приусадебного участка или дачного дома.

### МЕХАНИКА

В основу совместного проекта клуба «Активное долголетие» и Истринского филиала Красногорского колледжа была заложена идея объединить два поколения — студентов и старшее поколение.

А что может сблизить людей теснее, чем совместное творчество?

Автор проекта — Елена Ковалькова, мастер производственного объединения колледжа, — выступила с предложением организовать совместные мастер-классы, во время которых студенты и члены клуба своими руками смастерят что-то оригинальное и полезное. Например, красивый вазон из гипса, который сможет украсить любой приусадебный участок.

Проект стартовал 17 февраля 2022 года и получил название «Готовимся к дачному сезону, или Не боги горшки обжигают». Проект длился по июнь 2022 года.

**Студенты с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся в колледже профессии «каменщик», 2 раза в неделю принимали в своих мастерских участников клуба «Активное долголетие», чтобы вместе создавать вазы ручной работы для дачных участков.**

Во время мастер-классов участники практики — студенты и люди старшего возраста — переодевались в спецодежду и вооружались резиновыми перчатками. Ребята выступали в роли помощников: под руководством мастера они вместе с участниками клуба учились создавать авторские предметы декора из самых простых материалов — гипса и ткани.

На занятиях люди старшего возраста на несколько часов тоже превращались в будущих каменщиков: учились в правильных пропорциях смешивать цемент, песок и воду, добавлять к раствору клей ПВА. Затем они выбирали себе понравившуюся заготовку, которая становилась основой для будущего цветочного кашпо.

Ее аккуратно оборачивали тканью, предварительно вымоченной в цементном растворе. Оставалось высушить изделие и декорировать по своему вкусу: раскрасить красками или оформить в стиле декупаж. А потом высадить в нее растения: например, куст роз или клубни тюльпанов.

**Елена Ковалькова,**  
мастер производственного  
объединения ГБПОУ МО  
«Красногорский колледж»



Совместный проект нашего колледжа с клубом «Активное долголетие» объединяет два поколения: студентов и людей старшего возраста. Эта практика нужна всем! Студенты делятся своими знаниями, а старшее поколение ощущает себя моложе, учится новому на практике. Творческий процесс улучшает настроение и положительно сказывается на состоянии здоровья участников.

Все участники проекта получили заряд бодрости и открыли себя с новой стороны — как мастера и декораторы. В будущем участники проекта продолжат начинание: они планируют учиться создавать и другие изделия из недорогих и простых материалов.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка концепции целевой модели обучения людей старшего возраста с привлечением студентов.
- › Разработка практических заданий.

### 2. Реализация проекта (4 месяца):

- › Занятия в мастерских проходили 2 раза в неделю с февраля по май 2022 года.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: менее 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Педагог и студенты колледжа.

### Материально-технические:

- › Помещение ГБПОУ МО «Красногорский колледж».

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В проекте приняли участие 20 членов клуба «Активное долголетие» и 12 студентов.

### Качественные:

- › По окончании проекта педагоги колледжа пришли к выводу, что эту практику можно продолжить как действующий на постоянной основе кружок с неограниченным количеством участников, разделенных на группы.
- › Все участники проекта остались удовлетворены результатами — они не только создали оригинальные вазоны и установили их на своих приусадебных участках, но и ощутили радость от общения с молодежью и совместного творчества.

# От старшего поколения — к младшему

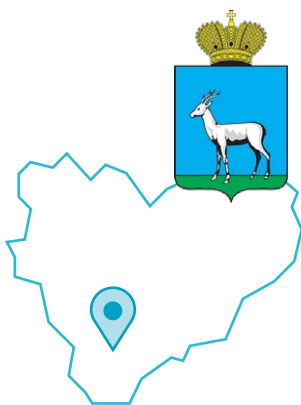


Как объединить два поколения и организовать общение людей старшего возраста с молодежью?

#Наставничество

#Волонтерство

Люди старшего возраста имеют бесценный опыт, которым они могут поделиться с молодежью. Но часто их умения остаются невостребованными. Эта практика помогает старшему поколению реализоваться в общении с молодежью, передать ей свое мастерство, в том числе научить создавать своими руками красивые вещи.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения Южного округа»

## ГЕОГРАФИЯ

Самарская область,  
Большечерниговский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, учащиеся средних школ (с 1-го по 8-й класс)

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

37 представителей старшего поколения и 100 школьников

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить психоэмоциональное состояние людей старшего возраста, помочь им адаптироваться в обществе, повысить качество жизни, почувствовать себя нужными молодому поколению и передать ему свои знания.

### ЗАДАЧИ

- › Провести мастер-классы по обучению школьников техникам рукоделия.
- › Провести выставки работ проекта в поселениях.
- › Осветить результаты проекта в средствах массовой информации, социальных сетях и распространить опыт работы на другие территории Южного округа.

**Юлия Трегубова,**  
первый заместитель директора  
АНО «ЦСОН Южного округа»



В нашем проекте общение между двумя поколениями строится на принципах взаимного уважения, где и старшие, и молодые видят важность друг друга, чувствуют себя услышанными и нужными. Наши волонтеры делятся с молодежью самым дорогим, что у них есть, — знаниями и опытом. И это ощущение востребованности значительно повышает качество их жизни.

### МЕХАНИКА

Люди старшего поколения зачастую страдают от одиночества и недостатка общения, но они обладают колоссальным опытом, который могли бы передать подрастающему поколению. Молодежь, в свою очередь, проводит много времени в виртуальном мире.

**Проект «От старшего поколения к младшему» помогает решить обе проблемы: люди старшего возраста проводят мастер-классы по рукоделию для подрастающего поколения, а дети и подростки учатся отвлекаться от гаджетов и делать прекрасные вещи своими руками.**

По итогам мастер-классов в сельских поселениях проходят выставки работ: дети вместе с координаторами оформляют выставки, на которых они могут увидеть работы учеников из других школ. А их наставники — «серебряные» волонтеры — ощущают гордость за то, что обучили ребят своему мастерству.

Для всех участников проекта организуют чаепития, во время которых старшее поколение общается с молодежью, что благотворно сказывается на психоэмоциональном состоянии обеих сторон. Во время выставок люди старшего возраста и их подопечные получают грамоты, а ребята — еще и сладкие призы.

Для привлечения аудитории для реализации проекта используются традиционные каналы связи: беседы социальных работников и заведующих отделениями с получателями социальных услуг; встречи с директорами ГБОУ СОШ; сообщества в социальных сетях.

Информацию о работе проекта и его результатах размещают в районной газете «Степной маяк», на официальном сайте АНО «ЦСОН Южного округа» и в соцсетях.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Приобретение расходного материала для проведения мастер-классов.
- › Распределение материалов между сельскими поселениями, в которых проводятся мастер-классы.
- › Составление графиков проведения мастер-классов.
- › Формирование групп и оповещение кураторами участников проекта через социальных работников, школы, родителей.

### 2. Основной (5 месяцев):

- › Проведение мастер-классов.  
Для этого нужно подготовить помещения, предоставить участникам все расходные материалы для рукоделия, обеспечить методической литературой и средствами индивидуальной защиты.
- › Подведение первых итогов.  
Во время первого мастер-класса проведены опросы участников (люди старшего возраста заполняли анкеты, а дети отвечали устно). В анкеты для старшего поколения включили вопрос о состоянии здоровья и досуге, а со школьниками поговорили об их отношении к старшему поколению, нравится ли им общаться с людьми старшего возраста и почему.

### 3. Заключительный (2 недели):

- › Проведение выставок готовых работ и чаепитий, оценка результатов проекта.  
Во время чаепитий участники старшего возраста отвечали на вопросы второй анкеты, а затем обе анкеты были проанализированы.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: менее 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Помещения для проведения мастер-классов.
- › Методические пособия.
- › Материалы для рукоделия.
- › Продукты для чаепития.
- › Антисептик для рук и маски.
- › Изготовление благодарностей и призы.
- › Оплата труда руководителя, координатора и бухгалтера проекта.
- › Компьютеры.
- › МФУ.
- › Фотоаппараты.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › В проекте приняли участие 100 школьников и 37 представителей старшего поколения.
- › Результаты опросов показали, что 100% участников проекта хотели бы, чтобы в их поселке открылся клуб по интересам.
- › 97% опрошенных волонтеров хотели бы и дальше передавать опыт молодому поколению.

**Качественные:**

- › Анкетирование показало, что после окончания проекта в среднем самочувствие у людей старшего поколения улучшилось.
- › Проект дал возможность людям старшего возраста пообщаться со сверстниками и молодежью, организовать активный и полезный для психоэмоционального состояния досуг.
- › Дети приобрели навыки рукоделия и опыт положительного общения с людьми другого поколения. Благодаря этому проекту люди старшего возраста ощутили свою значимость и нужность в обществе, чем улучшили качество жизни.

# От фитнеса для ума — к активному долголетию



Как при помощи разнообразных занятий помочь старшему поколению сохранить память?

#Волонтерство

#Наставничество

#МентальноеЗдоровье

Возраст — самый сильный фактор риска нарушений высших мозговых функций, и память — одна из них. Именно ухудшение памяти — забывчивость — беспокоит человека в возрасте и мешает нормально жить. Практика направлена на профилактику нарушений ментального здоровья.



## ОРГАНИЗАТОР

Приозерский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область, г. Приозерск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Самообеспечение

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Благополучатели центра социального обслуживания, посетители стационара, «серебряные» волонтеры

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 800 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для профилактики когнитивных расстройств у старшего поколения через познание, созидание, деятельность и творчество.

### ЗАДАЧИ

- › Разработать для людей старшего возраста интересные, эффективные и простые для восприятия программы профилактики нарушений памяти.
- › Ознакомить и обучить людей зрелого возраста упражнениям по различным методам.
- › Разработать памятки, способствующие ежедневному выполнению упражнений в домашних условиях.

Наталья Науменко,  
директор  
Приозерского КЦСОН



Проект помогает продлить активное долголетие без нарушений памяти. Мы разработали эффективные, интересные и понятные методики, упражнения, тренинги. Ежедневное их использование способствует профилактике когнитивных расстройств. Люди старшего возраста выступают здесь и в роли наставников, и в роли волонтеров — дают пример и помогают адаптироваться новичкам.

### МЕХАНИКА

Практика состоит из 8 программ, каждая из которых направлена на развитие и совершенствование форм и методов организации социальной реабилитации людей старшего возраста.

- › **Программа «Кислородный коктейль».** Коктейль дает насытиться кислородом сверх той нормы, что человек получает при дыхании. Это важно для людей старшего поколения, поскольку с возрастом развивается гипоксия. Это разрушающе сказывается на работе мозга. Участники практики в течение 10–14 дней пьют коктейли, приготовленные медсестрой. Получая кислород, организм начинает работать активнее, а все системы и внутренние органы постепенно восстанавливаются.
- › **Программа «Утренняя зарядка».** Зарядка помогает улучшить дыхание, кровообращение и движение лимфы, укрепить иммунитет. Ежедневные упражнения помогают бороться с ослаблением мышц, избежать их атрофии. Участники практики занимаются гимнастикой, пока находятся в центре, а после этого продолжают делать упражнения дома. Это снижает уровень тревожности и помогает сохранить ясность ума на долгие годы.
- › **Программа «Пальчиковая гимнастика».** Нейробиологи и психологи убеждены: психическое здоровье в старшем возрасте зависит от того, насколько развита у человека мелкая моторика. Пальчиковая гимнастика — возможность сохранить и улучшить подвижность кистей, пальцев рук. Упражнения, которые показывает инструктор по ЛФК дважды в неделю, можно использовать как профилактику деменции.
- › **Программа «Когнитивный тренинг».** Деменция у людей старшего возраста — это результат длительного угасания нервных импульсов мозга. Значительно отсрочить болезнь можно, начав лечение на ранней стадии. Если рассматривать рассеянность, участившуюся забывчивость, частые смены настроения как начало нарушений, то их можно успешно устранить. Специалист по реабилитации занимается с участниками практики в группах, в некоторых случаях нужна консультация с врачом.
- › **Программа «Нейробика».** «Нейробика» — инновационная технология, направленная на стимулирование интеллектуальной деятельности человека посредством решения кроссвордов, головоломок, ребусов. Это комплекс упражнений,

стимулирующей способности мозга к познанию. Упражнения помогают лучше сконцентрироваться и усвоить новые знания, поддержать работу головного мозга и избежать ухудшения памяти.

- › **Программа «Монтессори».** Потерянные навыки у людей старшего возраста при возникновении деменции — по сути, те же первичные навыки, которые получают дети. Система Монтессори по уходу за людьми старшего возраста и с инвалидностью имеет похожую цель — задействовать ощущения и чувства, чтобы помочь заново открыть для себя окружающий мир. Занятия в течение 3–6 месяцев помогают людям старшего возраста заново обучиться навыкам чтения, письма, ориентации в мире.

- › **Программа «Танцетерапия» и программа «Интегративная музыкотерапия».**

Отсутствие двигательной активности вкупе со стрессом — основная причина заболеваний. Музыка и танцы улучшают настроение и придают заряд бодрости — когда человек танцует, вырабатываются гормоны счастья. В результате танцетерапии к людям возвращается интерес к жизни, повышается настроение, возвращаются спокойный сон и уверенность в себе. Занятия танцами проводит специалист по ЛФК.

Все программы практики помогают сократить факторы риска нарушений мозгового кровообращения, активизировать работу всех отделов мозга, улучшить показатели зрительной и слуховой памяти, внимания, моторики.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка практики: анализ запросов людей старшего поколения, подбор программ, консультация со специалистами по поводу показаний и противопоказаний.
- › Подготовка специалистов и повышение квалификации, обучение специалистов в рамках направления.
- › Приобретение необходимых материалов для проведения практики.
- › Составление графика реализации.
- › Набор групп.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Проведение занятий в установленном режиме (индивидуально для каждого направления).
- › Консультация с врачами при необходимости.
- › Корректировка программ в индивидуальных случаях.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов апробации практики.
- › Сбор обратной связи от участников.
- › Анализ состояния здоровья участников.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материально-технические:

- › Мультимедийное оборудование, кислородный коктейльный аппарат, одноразовая посуда, канцелярские товары, спортивный инвентарь, техническое оборудование для музыкальных занятий, оборудование Монтессори.

### Информационные:

- › Интернет-ресурсы, объявления, раздаточный материал — листовки, буклеты, лекции.

### Кадровые:

- › Инструктор по лечебной физкультуре, психолог, инструктор по трудотерапии, специалист по реабилитации, культурный организатор, специалисты по социальной работе, врач.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Более 800 человек приняли участие в практике.
- › На 66,7% выросла посещаемость занятий за последний год.

**Качественные:**

- › Разработаны интересные, эффективные, но простые для восприятия программы когнитивной тренировки для людей старшего возраста.
- › Участники отметили улучшение общего самочувствия.
- › Люди стали больше общаться друг с другом.
- › Разработаны памятки для ежедневного выполнения программ и упражнений в домашних условиях..

# Плоггинг — вместе за спорт и экологию



Как объединить спорт с субботниками и привлечь к этому горожан старшего возраста?

#Волонтерство

#Сообщества

#Наставничество

Плоггинг — один из простых, эффективных и доступных способов позаботиться об окружающей среде: чистоте улиц, парковой зоны, прибрежной территории. «Серебряные» волонтеры занимаются ходьбой и по пути подбирают мусор, чтобы улучшить экологическую обстановку в городе.



## ОРГАНИЗАТОР

Бюджетное учреждение социального обслуживания Ивановской области «Заволжский центр социального обслуживания»

## ГЕОГРАФИЯ

Ивановская область, г. Заволжск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства и средства общественной организации

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

«Серебряные» волонтеры города, а также те, кто хотел бы присоединиться к этому движению

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

15 человек на постоянной основе и 27 человек разово

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить экологическую обстановку в городе через занятие плоггингом — новым видом экофитнеса.

### ЗАДАЧИ

- › Изучить новый вид экофитнеса — плоггинг.
- › Сделать новое направление популярным среди «серебряных» волонтеров.
- › Содействовать власти в улучшении экологической обстановки в городе.
- › Помочь старшему поколению сформировать активную жизненную позицию.

**Ольга Крутова,**  
заместитель директора  
ОБУСО «Заволжский ЦСО»



Экологическая деятельность в рамках проекта улучшает качество жизни наших горожан: приятнее гулять, отдыхать там, где порядок, где нет мусора. Это в какой-то мере стимулирует и других к соблюдению чистоты, а также к участию в акциях по уборке. Самим волонтерам практика дает физическую активность, удовлетворенность выполненной работой, дружбу и общение.

### МЕХАНИКА

**Принцип плоггинга прост: во время пробежки или спортивной ходьбы нужно подбирать мусор, попадающий на пути. Таким образом плоггеры приносят пользу собственному здоровью и одновременно улучшают мир вокруг.**

Все, что нужно для полноценной тренировки по плоггингу, — это удобные кроссовки, пара перчаток и пластиковый пакет, в который собирается встреченный мусор.

Однако, как в любом виде спорта, в плоггинге есть свои правила.

Плоггинг — это не гонка за рекордами по бегу. Главное — это движение и желание сделать место, где живешь, комфортнее.

Плоггеры не дворники. Они собирают только мелкий мусор, не трогают медицинские отходы, опасные острые предметы, тяжелый мусор.

Плоггеры соблюдают правила гигиены, используют защитные перчатки и мусорные мешки.

С 2020 года в ЦСО работает отряд «Серебряные» плоггеры». Привлекаются также активные энергичные люди города, изъявившие желание присоединиться к акциям. Часть мероприятий предусматривает участие волонтеров-школьников.

Мероприятия в рамках практики проводятся ежегодно 2–3 раза в квартал по утвержденному на год плану. Среди уже реализованных — акция «Чистый берег», «Марафон по центральной улице», акция ко Дню реки Волга, «Чистая память», «Парк Победы».

Количество постоянных участников акций — 10–15 человек, но в отдельных акциях участвуют волонтеры-школьники (10–12 человек), представители районной ветеранской организации (5–6 человек).

**ЭТАПЫ  
РЕАЛИЗАЦИИ**

**1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Сбор информации о новом экологическом виде фитнеса — плоггинге. Изучение движения, вариантов его применения инициативной группой центра.
- › Работа с активистами — «серебряными» волонтерами — по привлечению их к участию в работе практики (через СМИ и социальные сети).
- › Формирование состава волонтерского актива. Назначение координатора деятельности отряда «Серебряные» плоггеры».
- › Поиск социальных партнеров практики, установление с ними связи, договора о сотрудничестве.
- › Изучение и оценка участков территории города и пригорода, в том числе прибрежной зоны реки Волги, на предмет их экологического состояния, засоренности, возможности провести там экологические акции.
- › Разработка плана мероприятий.

**2. Основной (8 месяцев):**

- › Проведение мероприятий экологической направленности, акций, экодесантов, эколоуков.

**3. Заключительный (1 месяц):**

- › Ежегодное подведение итогов и награждение активных волонтеров.
- › Проведение итогового мероприятия.

**РЕСУРСЫ**

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

**Материально-технические**

- › Транспорт, триммер, ГСМ для него, уборочный инвентарь, жилеты для участников мероприятий.

**Кадровые**

- › Инициативная группа на базе ЦСО, сотрудники «Регионального оператора по обращению с ТКО».

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Количественные:**

- › 15 «серебряных» волонтеров занимаются плоггингом на постоянной основе.
- › 27 человек помимо отряда приняли участие в мероприятиях.
- › 12 городских акций проведено в рамках практики.
- › 3 областные акции с привлечением волонтеров Ивановской области проведены за 3 года.

**Качественные:**

- › В рамках практики создан и работает отряд волонтеров «Серебряные» плоггеры.
- › Движение «Плоггинг» освоено заволжскими «серебряными» волонтерами, пользуется интересом, привлекает внимание новых участников.
- › В акциях принимают участие дети и внуки «серебряных» волонтеров, волонтеры городских школ, крепнут межпоколенческие связи.
- › Улучшается экологическая обстановка в городе, пригороде и прибрежной зоне Волги, мусор собирают и вывозят.
- › Практика стала инициатором одноименной областной акции среди учреждений социального обслуживания Ивановской области.

# Почитай мне



Как организовать книжный клуб для людей старшего возраста с ограничениями по зрению?

#Волонтерство

#Наставничество

В проекте участвуют добровольческие отряды школьников, которые приходят в гости к людям старшего возраста, чтобы вместе почитать и обсудить классические произведения.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Октябрьский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

## ГЕОГРАФИЯ

Вологодская область, г. Вологда, с. Молочное

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, бюджетные средства, спонсорские средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, имеющие ограничения здоровья, в том числе по зрению, проживающие в доме-интернате

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

97 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Снизить социальную изоляцию людей, проживающих в доме-интернате, улучшить условия их жизни, популяризировать добровольческую деятельность в среде молодежи, повысить культурный уровень учащихся школ.

### ЗАДАЧИ

- › Организовать общение людей старшего возраста с молодежью, которое было бы интересно и полезно двум поколениям.
- › Устранить информационный вакуум у людей старшего поколения и людей с инвалидностью, заполнить досуг и дать пищу для размышлений.
- › Улучшить психоэмоциональное состояние людей, проживающих в доме-интернате, повысить их уверенность в себе, помочь не только лучше понимать свои потребности и проблемы, но и создать возможность озвучивать их.
- › Помочь людям, проживающим в доме-интернате, не терять социальные контакты.
- › Приобщить учащихся школ к чтению художественной литературы.

### МЕХАНИКА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью, проживающие в социальных учреждениях, часто в силу разных причин оказываются в изоляции и не могут выехать за пределы дома-интерната. А многим так хочется сменить обстановку и пообщаться не только друг с другом или с родственниками. И тогда на помощь могут прийти учащиеся школ, ведь старшему поколению общение с молодежью приносит особенную радость.

**Проект «Почитай мне» – это своего рода книжный клуб, объединяющий учеников школ и старшее поколение. Такие занятия особенно актуальны для людей, которые не могут читать самостоятельно из-за проблем со зрением. Художественная литература помогает им проживать чувства героев, анализировать их поступки, а также способствует мысленному возвращению человека в годы юности, обострению воспоминаний.**

Каждую неделю школьники приходят в гости к людям, живущим в Октябрьском доме-интернате, и читают им книги. В основном это произведения классиков: Пушкина, Чехова, Толстого, или же православная литература – все зависит от выбора старшего поколения.

Чтения проходят в холле, где собирается несколько небольших групп по 5 человек. Но часто волонтеры читают книги в жилых комнатах, ведь некоторые люди находятся на постельном режиме. Занятия не утомляют ни детей, ни взрослых, они длятся всего по 30–40 минут и проходят во всех отделениях дома-интерната.

Этот проект полезен как старшему, так и младшему поколению.

**Николай Рындин,**  
директор  
АУ СО ВО «Октябрьский  
дом-интернат для престарелых  
и инвалидов»



Молодежь не только лечит людей старшего возраста словом, но и сама приобщается к литературе. Совместная интеллектуальная и эмоциональная работа двух поколений приводит их к переоценке ценностей, а православная и художественная литература помогает возродить в душе уважение к себе и желание бороться с возрастными проблемами.

Старшее поколение, слушая художественные тексты, получает новую информацию, пищу для размышлений. Это помогает сохранить ментальное здоровье, улучшить память и разнообразить досуг.

Дети, читая вслух литературу, увеличивают свой словарный запас, расширяют кругозор, отвлекаются от виртуального мира и меняют свое отношение к людям старшего поколения.

В 2018 году проект «Почитай мне» стал одним из победителей конкурса «Активное поколение», проводимого при финансовой поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко. Благодаря грантовым средствам для чтения используются также и электронные книги, где можно разместить целую библиотеку и выбирать литературу на любой вкус.

**В последний год в проекте «Почитай мне» в роли волонтеров стали выступать и сами люди старшего возраста, проживающие в доме-интернате. Это своего рода добрососедская помощь, которая позволяет помогать в любое время, когда этого желают обе стороны.**

Такое общение тоже очень важно. Сам волонтер — человек старшего поколения — за счет такой помощи другому человеку (слабовидящему или слепому) чувствует свою полезность и нужность и тем самым поддерживает свое психоэмоциональное здоровье. А человек, которому читают, понимает, что он не забыт и значим для других людей, с которыми можно поговорить и о литературе, и о текущих делах.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Составление обоснования проекта, обобщение опыта внедрения подобных практик в схожих организациях.
- › Проведение ознакомительных лекций по проекту для привлечения партнеров / волонтеров.
- › Утверждение графика занятий по чтению литературы волонтерами (заключение соглашений о сотрудничестве).

### 2. Основной (9 месяцев):

- › Проведение занятий по чтению литературы волонтерами.
- › Составление оценочных отзывов участников практики из числа целевой группы.

### 3. Заключительный (2 месяца):

- › Проведение опроса, анализ отзывов участников практики для развития проекта в будущем.
- › Распространение информации о практике.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Помещение для проведения занятий.
- › Добровольцы из числа учащихся школ.
- › Библиотекарь, курирующий проект.

### Организации-партнеры:

- › МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя Советского Союза Пименова Ивана Ивановича» (соисполнители практики, волонтерская деятельность).
- › Попечительский совет АУ СО ВО «Октябрьский дом-интернат для престарелых и инвалидов» (консультативная и спонсорская помощь).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 97 человек, проживающих в доме-интернате, стали постоянными участниками чтений.
- › 20 учащихся средней школы вовлечены в волонтерскую работу.
- › 100% участников практики удовлетворены проводимыми занятиями и хотят их продолжить в будущем.
- › За 9 месяцев основного этапа практики проводится 91 занятие (3 раза в неделю в течение учебного года).

### Качественные:

- › У людей старшего возраста формируются новые социальные связи, коммуникативные навыки. Участники практики отмечают улучшение настроения, самочувствия, ощущение изолированности меняется на позитивное отношение к действительности, люди смотрят в будущее с надеждой и с радостью ждут встречи с новыми друзьями-школьниками.
- › У школьников меняются мировоззренческие стереотипы по отношению к людям старшего поколения, они получают новые навыки социальной и добровольческой работы, расширяют свой кругозор.

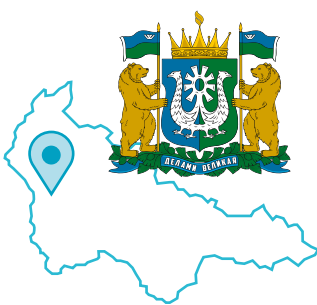
# В мире танца



Как раскрыть потенциал старшего поколения через творческую деятельность?

#Волонтерство

Танцевальный кружок для людей старшего возраста. Практика позволяет раскрыть творческий потенциал и улучшить качество жизни участников проекта.



## ОРГАНИЗАТОР

Советский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Советский

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорские средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди от 55 до 75 лет без физических ограничений

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

224 человека

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить качество жизни людей старшего возраста с помощью организации активного досуга и профилактики психомоторных нарушений.**

### ЗАДАЧИ

- › Раскрыть творческий потенциал участников практики.
- › Улучшить психофизическое состояние людей старшего возраста.
- › Повысить уровень и качество жизни участников практики.
- › Восполнить дефицит общения, с которым сталкиваются люди старшего возраста.
- › Популяризировать танцы за счет мастер-классов, которые организуют «серебряные» волонтеры из числа участников практики.

### МЕХАНИКА

Танцевальный кружок «Раздолье» на базе отделения социальной реабилитации и абилитации Советского КЦСОН работает под девизом: «Движение — это жизнь, а танец — это магия души».

**На протяжении 1 года люди старшего возраста учатся танцевать. Занятия включают теоретическую часть (история танцев, просмотр видеороликов) и практическую часть (разучивание движений).**

На каждом этапе обучения участников знакомят с основными разделами хореографического искусства:

- › Элементы классического танца.
- › Основы народного танца.
- › Танцевальные термины и основные танцевальные движения.
- › Танцевальные этюды и эстрадный танец.
- › Постановка танцев.

Занятия группы проходят 2 раза в неделю. Длительность 1 урока — 1,5 часа, включая 5-минутный перерыв.

**Примеры танцев:**

**Финский танец «Рулатэ».**

Музыка: песня или минус песни «Эй, Рулатэ».

Часть А: Участники встают в круг, берутся за руки «лодочкой» и качаются из стороны в сторону на сильную долю 4 раза (1–4-й такты), затем в паре с партнером кружатся на носочках вправо (5–8-й такты). Следующие 4 такта танцоры вновь качаются и еще 4 такта кружатся в левую сторону.

Часть Б: Участники становятся напротив друг друга, образуя внутренний и внешний круги. На сильную долю нужно хлопнуть в ладоши, затем ударить двумя ладонями по ладоням партнера. Повторить движения четыре раза (1–8-й такты). Затем, спрятав руки за спину, танцоры одновременно

**Наталья Большакова,**  
культурный организатор отделения  
социальной реабилитации  
и абилитации Советского КЦСОН



**Танцетерапия позволяет расслабиться и отвлечься от будничной суеты — это хороший способ стимулировать работу мозга и развить творческое мышление. Через танец участники практики выражают внутренние переживания, учатся признавать себе и окружающим в чувствах, общаются со своим подсознанием.**



с прыжком выставляют поочередно то носок правой ноги, то носок левой (4 раза). Последние 4 такта танцоры топают ногами на месте на каждую долю. В последнем такте — 1 притоп. Всего получается 10 притопов. Далее танец повторяется.

### **Греческий танец «Сиртаки».**

Музыка: «Сиртаки».

Часть А: Участники становятся в одну или несколько линий, кладут руки на плечи соседей справа и слева. Корпус должен быть прямой, пятки вместе, ноги выпрямлены. После этого идет вступление, во время которого на счет «раз» нужно быстро согнуть колени, на счет «два» — быстро выпрямить, на «три» — «восемь» повторить те же движения.

Часть Б: На счет «раз» танцоры делают медленный шаг левой ногой влево, на счет «два» участники должны неторопливо приставить правую ногу к левой. На «три» — «четыре» повторяется то же самое движение, но уже вправо. Аналогично движение повторяется влево на «пять» — «шесть» и опять вправо на «семь» — «восемь».

### **Импровизация.**

Участникам предлагается дать свободу своему телу и просто потанцевать под ритмичную музыку, как им хочется.

Активные участники практики впоследствии становятся «серебряными» волонтерами и проводят танцевальные мастер-классы для жителей города.

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Информирование населения о внедрении практики.
- › Формирование групп участников практики.
- › Проведение анкетирования среди участников практики.
- › Составление плана проведения обучения.
- › Подбор музыкального сопровождения и реквизита.

### **2. Основной (10 месяцев):**

- › Проведение занятий 2 раза в неделю по составленному плану.
- › Информирование населения в СМИ и соцсетях Советского КЦСОН о проводимых мероприятиях с участием танцевального коллектива.
- › Участие танцевального коллектива в массовых праздничных мероприятиях города.
- › Организация участниками практики танцевальных мастер-классов для жителей города.

### **3. Заключительный (1 месяц):**

- › Проведение итогового анкетирования среди участников практики с целью определения ее эффективности.
- › Проведение отчетных концертов для жителей Советского района.
- › Размещение методического материала о результатах внедрения практики в СМИ и соцсетях Советского КЦСОН.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Финансовые:

- › Спонсорские средства.

### Материально-технические:

- › Актный зал на территории учреждения.
- › Портативная акустическая колонка.
- › Ноутбук.
- › Коврики для занятий.

### Информационные:

- › Разработка информационного контента: видео- и фотоматериалов, заметок о проведенных мероприятиях.
- › Размещение информационного контента в СМИ и официальных аккаунтах учреждения.

### Кадровые:

- › Заведующий отделением, культорганизатор.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › С 2019 по 2022 год в рамках технологии танцетерапии прошли обучение 224 человека.
- › Участники танцевального кружка приняли участие в 67 очных и онлайн-мероприятиях.
- › В ходе реализации проекта 19 человек из числа участников практики стали «серебряными» волонтерами.
- › Совместно с сотрудниками Советского КЦСОН «серебряные» волонтеры провели 23 мастер-класса для жителей города.

### Качественные:

- › Благодаря практике повысился уровень и качество жизни людей старшего возраста.
- › Участники практики завели новые знакомства и реализовали свой творческий потенциал.
- › Выросла самооценка участников, улучшилось их психологическое и эмоциональное состояние.
- › Практика позволила людям старшего возраста реализовать себя в волонтерской деятельности и почувствовать свою значимость.

# Практики создания сетевых мероприятий для старшего поколения



Как организовать интересный, содержательный досуг людей старшего возраста с помощью проведения общегородских мероприятий?

#Сообщества

В ходе проекта разработана модель проведения общегородских мероприятий для людей старшего возраста. Территориальная доступность и возможность заниматься интересными и полезными для здоровья активностями обеспечивают интерес и высокую вовлеченность участников.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное казенное учреждение города Москвы «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций»

## ГЕОГРАФИЯ

г. Москва

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджет г. Москвы

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (женщины 55+, мужчины 60+)

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 4000 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Разработать формат массовых мероприятий, которые сочетают преимущества крупных общегородских проектов с территориальной доступностью для москвичей старшего возраста.**

### ЗАДАЧИ

- › Провести крупные общегородские мероприятия на разных открытых площадках (что особенно актуально в периоды обострения сезонных заболеваний).
- › Вовлечь людей старшего возраста в общегородские мероприятия при посещении площадки в своем округе.
- › Дать возможность укрепить здоровье и предупредить заболевания через вовлечение в полезные активности.
- › Помочь участникам проекта во время активного и интересного досуга сформировать новые социальные связи, найти единомышленников, создать объединения по интересам.
- › Улучшить психоэмоциональное состояние старшего поколения.
- › Привлекать новых участников к проекту «Московское долголетие».

### МЕХАНИКА

Сетевой формат подразумевает единые дату проведения мероприятий, регламент, программу, брендбук, PR-кампанию. Такой подход позволяет проводить массовые общегородские мероприятия без скопления людей на одной площадке, помогает сократить издержки организаторов и уменьшить время, которое участники затрачивают на дорогу.

**Возможность участвовать в масштабных общегородских проектах — большая ценность для москвичей старшего поколения. В 2022 году в рамках проекта «Московское долголетие» было реализовано несколько сетевых мероприятий, самые крупные из них — массовый заход по скандинавской ходьбе и сводный хор проекта «Московское долголетие».**

24 мая 2022 года во Всемирный день скандинавской ходьбы 3245 москвичей старшего возраста одновременно прошли дистанцию 2,5 км на 11 площадках в 11 округах Москвы. В каждой локации в соревнованиях приняли участие от 150 до 370 человек. Москвичи старшего поколения могли присоединиться к заходу в ближайшей к дому точке, зарегистрировавшись на месте.

Также на каждой площадке были организованы интерактивные зоны: спортивные и танцевальные мастер-классы, концерты от творческих исполнителей и коллективов «Московского долголетия» и многое другое. Дистанцию прошли люди в возрасте от 55 до 90+ лет. Самой старшей участнице марафона — 93 года!

**Алла Семеньшева,**  
заместитель директора  
ГКУ РЦРСК



**Идея распределенных сетевых мероприятий появилась во время пандемии коронавируса, но оказалась востребованной и по завершении режима самоизоляции. Теперь участники проекта «Московское долголетие» могут стать частью общегородской акции и почувствовать себя членом большого сообщества активных москвичей в своем районе.**

Международное агентство регистрации рекордов «Интеррекорд» зарегистрировало достижение участников проекта как «Наибольшее количество людей занимаются скандинавской ходьбой одновременно (несколько площадок)».

Летом 2022 года москвичи старшего возраста посещали занятия по хоровому пению в проекте «Московское долголетие». В 11 городских парках профессиональные хормейстеры проводили уроки вокала в малых группах по 30–50 человек. Участники проекта осваивали приемы и техники хорового пения, управления голосом, правильного певческого дыхания и разучивали единый концертный репертуар, в который вошли не только привычные старшему поколению песни советских лет, но и современные хиты.

Для посещения занятий не требовались какие-либо вокальные данные, опыт хорового пения или музыкальное

образование — только желание. Занятия проходили каждую неделю на свежем воздухе. За каждой группой был закреплен преподаватель-хормейстер. Главным хормейстером сводного хора «Московского долголетия» стал профессиональный музыкант, дирижер, певец, аранжировщик, выпускник РАМ имени Гнесиных Николай Макаров.

5 сентября в амфитеатре парка «Зарядье» состоялось выступление сводного хора проекта, посвященное празднованию 875-летия Москвы. Около 1000 москвичей старшего поколения исполнили 10 композиций. В состав хора вошли люди разных возрастов, например среди хористов было 11 человек, перешагнувших порог 80-летия. Самой старшей участницей стала 89-летняя Нина Филиппова.

Поддержать своих родителей, бабушек, дедушек, друзей и соседей пришли москвичи всех возрастов.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Определение тематики мероприятия в зависимости от задач.
- › Выбор и зонирование территории проведения мероприятия.
- › Создание команды организаторов в центральном штабе, выбор ответственных в каждом округе.
- › Разработка регламента проведения: программы, сценария, наполнение каждой площадки, брендбука, оформление площадок.
- › Информирование потенциальных участников мероприятия.

### 2. Основной (1 день):

- › Проведение мероприятия.
- › Координация площадок.

### 3. Заключительный (1 неделя):

- › Сбор информации об особенностях проведения на каждой площадке, анализ полученного материала.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Координаторы проекта на площадках.
- › Преподаватели вокала, хормейстеры (проведение занятий для участников).
- › Парки Москвы (предоставление площадок для занятий).
- › Федерация скандинавской ходьбы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Около 1000 человек занимались в течение лета в хорах и приняли участие в выступлении сводного хора в «Зарядье».
- › 3245 человек старшего возраста прошли дистанцию 2,5 км с палками для скандинавской ходьбы на 11 площадках во всех административных округах Москвы.
- › Общее количество участников проекта превысило 4 тысячи человек.

### Качественные:

- › Провели мероприятия, сочетающие в себе преимущества крупных общегородских проектов и удобство локальных мероприятий.
- › Разработали схему взаимодействия города, округов и районов при проведении сетевых мероприятий для старшего поколения.
- › Люди старшего возраста смогли найти единомышленников, объединиться в сообщества по интересам.

# Программа повышения физической активности «Человек идущий»



Как повысить физическую активность людей старшего возраста и улучшить состояние их здоровья?

#Сообщества

Всероссийские командные соревнования по фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения по подсчету шагов.



## ОРГАНИЗАТОР

Благотворительный фонд содействия реализации программ Лиги здоровья нации

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

## ГЕОГРАФИЯ

84 региона России

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

314 668 человек

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы России

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Федеральный бюджет

## СРОК ПОДГОТОВКИ

5 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить ежедневную двигательную активность людей старшего возраста, содействовать реализации государственной политики в области развития физической культуры.

### ЗАДАЧИ

- › Создать всероссийскую соревновательную систему по фоновой ходьбе на основе мобильного приложения по подсчету шагов.
- › Популяризировать ходьбу как естественный метод оздоровления.
- › Создать дополнительные мотивационные инструменты для повышения ежедневной двигательной активности и профилактики заболеваний людей старшего возраста.

### МЕХАНИКА

Участником практики может быть любое формальное или неформальное объединение людей, создавшее команду и прошедшее регистрацию в мобильном приложении «Человек идущий».

Капитан формирует команду из 20–30 человек и обеспечивает их регистрацию в мобильном приложении. Лидер также отвечает за честное и активное участие своей команды в соревнованиях.

Участник соревнований может быть зарегистрирован только в одной команде.

«Спортсмены» самостоятельно подключаются к мобильному приложению «Человек идущий» до старта соревнований. Приложение можно скачать в магазинах Google Play, App Store и App Gallery.

**Для прохождения соревнований участникам необходимо иметь мобильное устройство, отвечающее требованиям технологической платформы, и доступ к интернету на время проведения спортивных мероприятий.**

Соревнующимся предоставляется право размещения на всех личных интернет-ресурсах статуса и электронного знака «Участник соревнований “Человек идущий”».

В случае выбывания одного или нескольких участников допускается их замена по согласованию с организатором программы.

В период проведения соревнований все участники получают методические рекомендации по оптимальному режиму двигательной активности.

**Николай Кононов,**  
вице-президент  
БФ Лиги здоровья нации



Ходьба — самый доступный вид физической активности, не имеющий возрастных ограничений и не требующий специальной подготовки. Участвуя в проекте, люди старшего возраста находят себя, восстанавливают физическое и психологическое здоровье, обретают единомышленников.



## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (5 месяцев):

- › Разработка Положения о проведении соревнований.
- › Подготовка базы потенциальных участников.
- › Подготовка и рассылка писем с приглашением к участию.
- › Формирование команд.
- › Актуализация мобильного приложения.
- › Разработка и изготовление методических материалов для участников с информацией о проекте и рекомендациями по оптимальной организации двигательной активности.
- › Организация и проведение предварительного этапа соревнований с целью тестирования и отладки интернет-платформы в режиме соревнований.

### 2. Основной (3 месяца):

- › Первый месяц — тест системы, доукомплектование команд, отладка обратной связи.
- › Второй месяц — подведение промежуточных итогов, формирование итоговых списков команд.
- › Третий месяц — проведение соревнований в командном и индивидуальном зачетах.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов соревнований среди команд.
- › Организация и проведение церемонии вручения наград для победителей и призеров соревнований.
- › Организация и проведение акции «10 000 шагов» для победителей и призеров соревнований.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 10 млн до 50 млн руб.**

### Информационно-технические:

- › Техническое обслуживание мобильного приложения, его доработка и расширение функционала для решения стоящих перед проектом задач.

### Финансовые и кадровые:

- › Оплата наградной программы. Оплата труда менеджеров проекта, осуществляющих связь с капитанами команд и координацию проведения мероприятий в различных соревновательных программах.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › С 2020 по 2022 год количество команд, состоящих из людей старшего возраста, увеличилось на 105.
- › Интерес к проекту проявили ряд регионов: в 2019 году участие в соревнованиях принимали команды из 52 субъектов РФ, в 2022 году — уже из 84.
- › Практика охватила 314 668 человек со всей России.
- › 2 участника из 3 продолжают пользоваться мобильным приложением по подсчету шагов и системно заниматься ходьбой даже после завершения соревнований.

### Качественные:

- › Участники проекта получили методические рекомендации по организации оптимального режима двигательной активности и веб-брошюры с полезными советами по поддержанию здорового образа жизни.
- › Участие в программе благотворно отразилось на состоянии здоровья людей старшего возраста.

# Нефтеюганский экспресс добра



Как правильно организовать систему добровольческого движения волонтеров «серебряного» возраста?

#Волонтерство

#Наставничество

Проект помогает вывести волонтерское движение на системный уровень, повысить профессионализм волонтеров, дает старшему поколению возможность обрести новые перспективы в жизни и осознать свою важную роль в социуме.



## ОРГАНИЗАТОР

Бюджетное учреждение «Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания населения»

## ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Нефтеюганск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства, спонсорская помощь

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди в возрасте 55 лет и старше; люди, нуждающиеся в помощи волонтеров

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

46 волонтеров «серебряного» возраста, 730 человек, получивших помощь волонтеров

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Создать комплексную систему поддержки развития добровольчества среди людей в возрасте 55 лет и старше, раскрыть их потенциал, дать возможность самореализоваться и улучшить качество жизни как самих «серебряных» волонтеров, так и всего общества в целом.**

### ЗАДАЧИ

- › Привлечь и обучить «серебряных» волонтеров.
- › Вовлечь их в системную добровольческую деятельность и поддерживать мотивацию к участию.
- › Поддерживать «серебряных» волонтеров на всех этапах и направлениях добровольческой деятельности и развивать их потенциал.
- › Создать клуб «серебряных» волонтеров «Белая сирень».

### МЕХАНИКА

Благодаря большому опыту волонтерской работы специалисты Нефтеюганского КЦСОН выяснили, что главные проблемы добровольческого движения — низкий уровень подготовки волонтеров, недостаточная информированность населения о возможностях оказания помощи волонтерами, отсутствие реестров потенциальных волонтеров, ограниченность ресурсов учреждения для оказания дополнительной помощи различным категориям людей.

Чтобы исправить ситуацию, нужно правильно организовать добровольческую работу волонтеров, сделать ее системной, чтобы волонтер включался в деятельность не разово, а был мотивирован на постоянное участие и видел свои перспективы в этом направлении.

Для этого была разработана программа развития добровольческого движения волонтеров «серебряного» возраста «Нефтеюганский экспресс добра».

**Чтобы привлечь внимание людей 55+ к волонтерской работе и сплотить их, был создан лидерский клуб «серебряных» волонтеров «Белая сирень». Каждому участнику разрабатывают индивидуальный план добровольческой работы, учитывающий возможности, интересы и увлечения «серебряного» волонтера.**

**Валентина Ремезова,**  
заместитель директора  
БУ «Нефтеюганский КЦСОН»



**Наши волонтеры становятся наставниками для людей молодого возраста с инвалидностью, детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Такое взаимодействие позволяет использовать жизненный опыт и мудрость старших, восстанавливает утраченные связи между поколениями, а тем, у кого есть проблемы, помогает адаптироваться в обществе.**

Также определяется степень вовлеченности: одни волонтеры на постоянной основе помогают нуждающимся, другие участвуют в акциях и мероприятиях, третьи могут осуществлять разовую помощь — принести продукты, распространить брошюры и так далее.

Для бодрости духа участников, профилактики выгорания и поддержания хорошей физической формы на базе центра организованы сенсорная комната, зал музыкальных занятий, тренажерный зал, комната тематических занятий, кабинет трудовой терапии, комната оккупациональной терапии, тренинговый зал.

**Направления деятельности «серебряных» волонтеров:**

- › Поддержка семей с детьми: семьи в трудном положении, имеющие детей с особенностями развития, испытывающие сложности в воспитании, замещающие, многодетные, неполные семьи (одинокое мать, отец).
- › Помощь молодым людям с инвалидностью.
- › Помощь людям старшего возраста, в том числе участникам и ветеранам Великой Отечественной войны.
- › Помощь несовершеннолетним, в том числе детям, оставшимся без попечения родителей.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

**1. Организационный (3 месяца):**

- › Информационная кампания по поиску волонтеров.
- › Диагностика людей, желающих стать волонтерами.
- › Набор «серебряных» волонтеров и разработка степени возможного участия в работе.
- › Обучение волонтеров.
- › Разработка пакета документов, формирование реестров волонтеров, заключение договоров с волонтерами и организациями-партнерами.
- › Создание клуба для волонтеров «Белая сирень».

**2. Практический (12 месяцев):**

- › Утверждение плана работы.
- › Назначение специалиста-куратора группы «серебряных» волонтеров.
- › Формирование иерархической системы организации работы.
- › Организация и проведение мероприятий клуба.
- › Оказание волонтерами помощи нуждающимся.
- › Поощрение волонтеров.

**3. Аналитический (2 месяца):**

- › Оценка эффективности реализации программы, обобщение и транслирование опыта. Критерии эффективности — количественные и качественные показатели.

**РЕСУРСЫ**

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

**Кадровые:**

- › Специалисты учреждения, специалисты волонтерских организаций, организаций здравоохранения, образования, культуры, физической культуры и спорта, правоохранительных органов, религиозных конфессий и иных организаций.

**Материально-технические:**

- › Помещения и оборудование для занятий.
- › Закупка расходных материалов.

**Информационно-методические:**

- › СМИ, электронные ресурсы, информационные листы, буклеты, статьи, методические рекомендации и разработки, наглядные материалы (презентации, видеофильмы).

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 46 волонтеров обучились, получили волонтерские книжки и зарегистрированы на Всероссийском сайте добровольцев.
- › 730 человек получили помощь добровольцев.
- › В 4,5 раза увеличилось количество волонтеров «серебряного» возраста (до начала программы – 11 волонтеров, в марте 2022 года – 46 волонтеров).
- › 100% участников программы вовлечены в социально значимую деятельность и удовлетворены участием.
- › 100% удовлетворены помощью волонтеров.
- › 98% участников отметили улучшение психоэмоционального состояния.
- › У 95% повысилась физическая активность.
- › 72% отметили улучшение отношений внутри семьи.

**Качественные:**

- › Люди старшего возраста активнее включаются в добровольческое движение, отмечают улучшение настроения. У них появляются новые перспективы, цели в жизни, уходит чувство невостремленности, расширяется круг общения, образуются новые социальные связи.

# Народный гид



Как продлить активное долголетие и социальную востребованность людей старшего поколения?

#Наставничество

#Сообщества

Практика создана, чтобы «народные гиды» — люди старшего возраста — могли поделиться обширными знаниями в области истории и культуры своей малой родины. Так укрепляются межпоколенческие связи, формируется осознанное чувство патриотизма, создаются условия для развития внутреннего туризма.



узнать подробнее



## ОРГАНИЗАТОР

Акционерное общество «Сибирская угольная энергетическая компания»

## ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, г. Бородино, г. Шарыпово, г. Назарово

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Не требуется

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+, которые ведут активный образ жизни

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 4000 человек ежегодно

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Города края

## СРОК ПОДГОТОВКИ

Круглогодично

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста продлить активное долголетие, укрепить связь поколений.

### ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего поколения, увлеченных краеведением и накопивших значительный исследовательский опыт, в ознакомление широких слоев населения с историей, культурой, традициями, идентичностью малой родины.
- › Формировать нестандартные подходы к культурному просвещению и нравственному воспитанию.
- › Развивать внутренний туризм.

### МЕХАНИКА

Проект реализуется в городах Бородино, Шарыпово и Назарово Красноярского края в поддержку национального проекта «Демография» и государственной программы «Развитие туризма».

**В «Народном гиде» участвуют ветераны предприятий, краеведы, писатели, которые на протяжении многих лет делали жизнь своих земляков лучше: давали им свет и тепло, строили дома и дороги, учили молодежь и делились своим опытом. Сейчас, когда они вышли на пенсию, они снова имеют возможность делиться богатым опытом, увлекать земляков рассказами, знакомить их с историей и культурой малой родины.**

«Народными гидами» стали:

**Дмитрий Данилович Абрамов**, г. Назарово. Участник Великой Отечественной войны, почетный гражданин г. Назарово, полный кавалер знака «Шахтерская слава», заслуженный шахтер РФ, обладатель орденов Красной Звезды, Отечественной войны II степени, «Знак Почета», Трудового Красного Знамени.

В свои 98 лет (!) Дмитрий Данилович живо интересуется достижениями Назаровского угольного разреза, который когда-то возглавлял.

Он выступил инициатором и куратором создания в Городском музейно-выставочном центре экспозиции, посвященной Назаровскому разрезу, история которого насчитывает уже более 70 лет. Абрамов лично участвовал

**Сергей Григорьев**,  
заместитель генерального  
директора, директор по связям  
и коммуникациям АО СУЭК



Общение с нашими гидами становится ярким событием для земляков. Воспоминания ветеранов, их эмоции, даже взгляд помогают людям лучше понять себя и свою историю, обрести уверенность, найти свой путь в жизни. А сами ветераны получают важную для них возможность общения, передачи богатого опыта, а значит — возможность быть полезными своим землякам.

в разработке концепции, подбирал экспонаты. Его помощниками стали старшеклассники, рабочая молодежь разреза и сотрудники музея.

Так появился новый тематический зал трудовой славы и доблести, который рассказывает посетителям об истории одного из градообразующих предприятий, его прошлом и настоящем, трудовых достижениях и социальном партнерстве с городом и районом. Самые частые посетители зала — школьники. Также здесь встречаются ветераны Назаровского разреза в День шахтера, День пожилого человека и по другим датам.

**Александр Николаевич Комиссаренко**, г. Шарыпово. Почетный гражданин г. Шарыпово и Шарыповского района,

член Союза журналистов России. Долгое время работал главным редактором муниципальной газеты «Огни Сибири». Автор множества книг и очерков, посвященных родному Красноярскому краю.

По инициативе Александра Николаевича уже много лет издается общественно-художественный альманах «Инголь», где публикуются стихи и проза местных авторов.

Увлеченный краевед, он как никто другой много знает о Шарыпово и Шарыповском районе. Александр Комиссаренко организует экскурсии по городу и району, собирая небольшие группы из местных жителей и гостей города.

**Анатолий Сергеевич Афанасьев**, г. Бородино. Много лет работал в Бородинском разрезе. Писатель, краевед, почетный житель г. Бородино, член Союза журналистов России.

С 1993 года тесно сотрудничает с газетой «Бородинский вестник», где опубликовал исторические биографические портреты интересных людей, оставивших в истории города яркий след. Он автор 4 книг о бородинцах — участниках ВОВ.

С 2014 года — декан факультета «Краеведение» филиала Красноярского краевого общественного университета «Активное долголетие». Читает лекции об истории города и региона, ведет большую исследовательскую работу, путешествует со своими «студентами».

Эти ветераны, проживающие в разных городах, тесно взаимодействуют с музейными центрами, библиотеками, школами, передавая молодому поколению знания, опыт и любовь к родному краю. А кроме того, «народные гиды» способствуют популяризации программ внутреннего и промышленного туризма.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (круглогодично):

- › Выявление активных, инициативных людей старшего возраста, готовых стать «народными гидами».
- › Размещение информации о возможностях экскурсионного сопровождения групп, целенаправленная организация экскурсий для школьников, молодежи, рабочей молодежи.

### 2. Основной (6 месяцев, преимущественно май–октябрь, так как экскурсии проводятся в теплое время года):

- › Проведение экскурсий.

### 3. Заключительный (6 месяцев, преимущественно май–октябрь, так как экскурсии проводятся в теплое время года):

- › Подведение итогов, репрезентация опыта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Увлеченные историей и культурой родного края люди старшего поколения — «народные гиды».

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 30 экскурсий проводится ежегодно в шахтерских городах Красноярского края с участием «народных гидов».
- › Участниками краеведческих мероприятий, реализованных по инициативе и при участии «народных гидов», стали сотни жителей и гостей шахтерских городов.

### Качественные:

- › «Народные гиды» — люди старшего возраста — почувствовали свою социальную востребованность, расширили круг коммуникаций.
- › Участники экскурсий получили ценную краеведческую информацию от людей, обладающих обширными познаниями и богатым жизненным опытом.



# Расширяя границы



Как повысить интеллектуальный потенциал старшего поколения, вовлекая их в культурные и образовательные инициативы?

#Сообщества

#Волонтерство

#МентальноеЗдоровье

Проект создан, чтобы люди старшего возраста могли усовершенствовать знания в области иностранных языков, мировой культуры. Это расширяет кругозор, помогает сохранить интеллект, интерес к жизни и улучшить коммуникацию как со сверстниками, так и с младшими поколениями.



## ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Библиотечный центр «Читай-город»»

## ГЕОГРАФИЯ

Новгородская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства, средства партнеров проекта, грантовая поддержка

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, интересующиеся иностранными языками и мировой культурой

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

1667 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Вовлечь в «серебряное» волонтерство и дать возможность самореализации представителям поколения 55+.**

### ЗАДАЧИ

- › Восполнить творческие и интеллектуальные потребности людей старшего возраста, предоставив им возможность изучать иностранные языки, развиваться, принимать участие в конкурсах и акциях.
- › Привлечь новых волонтеров в культурную и образовательную добровольческую деятельность в Новгородской области.
- › Обеспечить методическую, информационную, консультационную поддержку группе проекта.
- › Расширить взаимодействие в сфере добровольчества Новгородской области: привлечь в программы новых партнеров, содействовать развитию сети клубов, кружков и программ для людей зрелого возраста по изучению иностранных языков и мировой культуры.
- › Организовать взаимообучение, содействовать масштабированию движения волонтеров «серебряного» возраста за счет расширения тематики культурных и образовательных инициатив.

### МЕХАНИКА

Проект «Расширяя границы» — это сообщество представителей «серебряного» возраста, которые участвуют в культурных, просветительских, интеллектуальных мероприятиях. Практика направлена на организацию позитивного досуга и образование старшего поколения.

Особый акцент в проекте сделан на изучение иностранных языков людьми старшего возраста. На базе БЦ «Читай-город» ежедневно проходят занятия по финскому, испанскому, английскому, итальянскому, немецкому языкам. В роли преподавателей выступают «серебряные» волонтеры проекта: Ольга Филиппова, Людмила Сидоренкова, носитель испанского языка и культуры Мария Эстер и др.

**Важно, что практика не только способствует общему развитию личности, повышению общекультурного уровня участников, но и помогает в предупреждении ряда возрастных проблем:**

- › У людей зрелого возраста, занимающихся иностранными языками, меньше шансов развития деменции или болезни Альцгеймера.

- › Усиленное снабжение мозга кислородом, стимулирование кровообращения помогают предотвратить инсульты.
- › Происходит улучшение реакций, особенно в нестандартных ситуациях, увеличивается скорость принятия решений, улучшается память.

**Татьяна Мильман,**  
заведующая библиотекой  
мировой художественной  
культуры и иностранных языков  
МБУК БЦ «Читай-город»



**Изучение иностранных языков и культуры других стран полезно человеку в любом возрасте, а представителям старшего поколения особенно. Это помогает поддерживать интеллектуальные способности, а общение в кругу активных сверстников-единомышленников дает возможность настроиться на положительный лад, поддерживать позитивный эмоциональный фон.**

- › В результате общения в группе восполняется дефицит общения, развиваются коммуникативные навыки.

В рамках проекта проводились мероприятия, связанные с изучением мировой культуры. В них были задействованы сотрудники библиотечного центра: руководитель проекта Татьяна Мильман, Анастасия Пичугина, Маргарита Салмина, Софья Сташевская.

Активное участие в культурных и образовательных мероприятиях не только приносит людям старшего возраста яркие эмоции, дает возможность чаще

«выходить в свет», но и способствует самореализации. Приобретая новые знания, в том числе страноведческого плана, представители старшего поколения легче находят общие темы для общения с детьми и внуками, ощущают себя на одной волне с молодежью.

В 2022 году проект «Расширяя границы» стал победителем Всероссийского конкурса лучших региональных практик поддержки волонтерства «Регион добрых дел».

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Поиск и привлечение волонтеров, готовых сотрудничать на регулярной основе.
- › Разработка и внедрение образовательной программы проекта, а также программы по развитию необходимых навыков «серебряных» волонтеров.
- › Информирование населения о проекте в СМИ.
- › Формирование материально-технической базы проекта, приобретение необходимых материалов.
- › Согласование и составление расписания.

### 2. Основной (9 месяцев):

- › Организация занятий в клубных формированиях новгородцев зрелого возраста на системной основе.
- › Привлечение новых партнеров.
- › Организация мероприятий, в том числе межпоколенческих.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ итогов, корректировка плана дальнейшей работы проекта, обеспечение ресурсных источников.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Руководитель проекта, PR-менеджер, специалист по автоматизации.
- › ПК, ноутбук, колонки, планшет, офисная техника (МФУ, ламинатор), флеш-накопители.
- › Канцелярские товары (бумага, ручки, маркеры, блокноты и др.).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Программы и мероприятия проекта посетили 1667 человек.
- › В работе клубов изучения иностранных языков приняли участие 150 человек старшего возраста.
- › В проекте были задействованы 30 волонтеров, в том числе и «серебряные» ведущие образовательных программ.
- › Создали 35 постоянно действующих клубов изучения иностранных языков.
- › Провели 195 различных мероприятий и программ для представителей межпоколенческой аудитории.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста смогли объединиться в клубы по интересам.
- › Участники проекта получили новые знания, а также стимул к дальнейшему изучению иностранных языков.
- › Одним из значимых результатов работы клубов стало укрепление межпоколенческих связей.

# Форум «серебряных» волонтеров (Республика Коми)



Как «заразить» идеей волонтерства людей старшего поколения и вовлечь их в активную социальную жизнь?

#Волонтерство

#Сообщества

Мероприятие для обмена опытом «серебряных» волонтеров. На форуме участники добровольческих команд со всей Республики Коми общаются, делятся лучшими практиками и учатся новому вместе с экспертами в области социального развития и здравоохранения.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение Республики Коми «Региональный центр развития социальных технологий»

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Коми

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60+, состоящие в организациях «серебряного» волонтерства

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 200 человек (посетители форума), 480 человек («банк» волонтеров)

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Республика

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Развить «серебряное» волонтерство в Республике Коми и повысить добровольческие компетенции у старшего поколения.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать региональную площадку для общения и обмена опытом «серебряных» волонтеров.
- › Обучить «серебряных» волонтеров основам добровольческой деятельности и социальному проектированию.
- › Презентовать достижения команд «серебряных» волонтеров разных муниципальных образований Республики Коми.
- › Раскрыть творческий потенциал «серебряных» волонтеров.
- › Привлечь внимание общественности и органов власти к развитию «серебряного» добровольчества как одного из направлений федерального проекта «Старшее поколение» нацпроекта «Демография».

### МЕХАНИКА

С 2019 года в Республике Коми на базе организаций социального обслуживания активно развивается «серебряное» волонтерство. В рамках работы клубов «Активного долголетия» людей старшего поколения учат основам добровольческой деятельности.

В 2020 году в Республике Коми был создан региональный центр «серебряного» волонтерства «Молоды душой». Он объединяет все организации социального обслуживания в регионе и через кураторов координирует деятельность районных добровольческих команд. Среди достижений центра:

- › Сформирован «банк» «серебряных» волонтеров (480 человек), которые помогают в работе организаций социального обслуживания и разработке общественно полезных практик.
- › Организовано обучение «серебряных» волонтеров основам добровольческой деятельности, в том числе в форме выездного проекта — передвижная мобильная школа «Серебряный маршрут».
- › Регулярно проводятся всероссийские акции и другие мероприятия с участием «серебряных» волонтеров.

Для улучшения коммуникации и обмена опытом между командами «серебряного» добровольчества организованы встречи волонтеров старшего поколения в формате форума. В 2022 году под руководством центра «Молоды душой» состоялся Республиканский форум «серебряных» волонтеров.

**Галина Нерадовская,**  
руководитель  
регионального центра  
«серебряного» волонтерства  
«Молоды душой»



Проект объединяет активных, полных энергии и желания делиться опытом людей старшего возраста. Атмосфера на мероприятии мотивирует заниматься добровольческой деятельностью и двигаться вперед. Форум — место, где «серебряные» волонтеры общаются и учатся новому. Все это позволяет людям 60+ найти новые смыслы, идеи и вектор дальнейшего развития.

Форум прошел в однодневном формате на базе конференц-залов Союза «Торгово-промышленная палата Республики Коми» (г. Сыктывкар). Посетили мероприятие более 200 «серебряных» волонтеров.

**Форум включал пять функциональных площадок:**

1. **Пленарное заседание:** выступления представителей власти, кураторов по организации добровольческой деятельности, социальных партнеров форума, активных «серебряных» волонтеров.
2. **Презентационная площадка:** зона мастер-классов и практик от региональных делегаций «серебряного» добровольчества.
3. **Информационная площадка:** консультации привлеченных специалистов по актуальным для людей 60+ вопросам (пенсионное обеспечение, меры социальной поддержки, финансовая грамотность).

4. **Образовательная площадка:** тренинги для повышения компетенций «серебряных» волонтеров по темам социального проектирования и медиаграмотности.
5. **Интерактивная площадка:** концертная программа, чествование и награждение активистов «серебряного» добровольчества.

Также в рамках форума состоялся конкурс на лучшую презентационную площадку делегаций «серебряных» волонтеров. По его итогам победили и получили памятные подарки 3 команды участников.

**ЭТАПЫ  
РЕАЛИЗАЦИИ**

**1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Разработка концепции форума.
- › Поиск площадки для проведения мероприятия.
- › Формирование делегаций для участия в форуме (совместно с кураторами социальных центров).
- › Оборудование площадки для проведения форума.

**2. Основной (1 день):**

- › Встреча и регистрация делегаций форума на площадке.
- › Проведение запланированных мероприятий форума.
- › Организация питания участников форума.
- › Вручение раздаточной и сувенирной продукции участникам.
- › Подведение итогов форума, награждение победителей конкурса за лучшую презентационную площадку.

**3. Заключительный (1 день):**

- › Сбор обратной связи от «серебряных» волонтеров, посетивших мероприятие.
- › Сбор предложений по корректировке формата мероприятия.

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

#### Кадровые:

- › Команда организаторов форума из числа работников социальных организаций (35 человек).
- › Команда организаторов из числа «серебряных» волонтеров (42 человека).
- › Мультимедийное оборудование, оргтехника, транспорт.
- › Помещение площадью более 100 кв. м для проведения мероприятия.
- › Раздаточные материалы: буклеты о деятельности регионального центра «серебряного» добровольчества «Молоды душой», флаеры о привлечении «серебряных» волонтеров, анкета для «серебряных» волонтеров, брошюры по практикам с участием «серебряных» волонтеров.

#### Партнеры проекта:

- › Министерство труда, занятости и социальной защиты Республики Коми.
  - › Министерство здравоохранения Республики Коми.
  - › Министерство физической культуры и спорта Республики Коми.
  - › Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми.
  - › Вагонный участок Сыктывкара Северо-Западного филиала АО ФПК.
  - › Отделение Пенсионного фонда РФ по Республике Коми.
  - › Инспекция федеральной налоговой службы России по г. Сыктывкару.
  - › Государственное учреждение – региональное отделение Фонда социального страхования РФ по Республике Коми.
  - › Филиал «Сыктывкарский» Акционерного общества «Московское протезно-ортопедическое предприятие».
  - › Государственное автономное учреждение Республики Коми «Центр информационных технологий».
  - › Региональное отделение Российского движения школьников в Республике Коми.
  - › Центры по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения.
  - › Союз «Торгово-промышленная палата».
- Формат участия партнеров: организационный, информационный, материальный (организация кофе-паузы для участников).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Количественные:

- › 200+ людей старшего возраста посетили форум.
- › 21 делегация «серебряных» волонтеров стала участником мероприятия.
- › 100-процентный охват муниципальных образований Республики Коми.

#### Качественные:

- › «Серебряные» волонтеры из всех районов Республики Коми обменялись опытом добровольческой деятельности.
- › Участники форума в возрасте 60+ на тренингах и консультациях повысили компетенции, необходимые в добровольческой деятельности.



# «Серебряная» помощь от старшего поколения



Как раскрыть потенциал людей старшего возраста через волонтерскую деятельность?

#Волонтерство

#Наставничество

Практика создает условия для развития «серебряного» волонтерства и организует дополнительную занятость несовершеннолетних детей из многодетных, малообеспеченных, опекунских семей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.



## ОРГАНИЗАТОР

Маловишерский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Новгородская область,  
г. Малая Вишера

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 55 лет,  
дети из многодетных  
или малообеспеченных семей

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

203 человека

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Вовлечь людей старшего возраста в добровольческую деятельность и помочь им почувствовать себя востребованными.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать условия для развития «серебряного» волонтерства в Новгородской области.
- › Организовать интересный досуг для несовершеннолетних детей из многодетных, малообеспеченных, опекунских семей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
- › Провести цикл обучающих занятий «Десять шагов “серебряного” волонтера» для участников практики старшего возраста.
- › Создать эффективную систему поощрения и мотивации «серебряных» волонтеров.
- › Популяризировать «серебряное» добровольчество среди людей старшего возраста.
- › Тиражировать и масштабировать практику.

### МЕХАНИКА

В рамках проекта разработаны современные образовательные и методические материалы, организовано обучение для волонтеров «серебряного» возраста и руководителей волонтерских движений. Практика позволяет вовлечь людей старшего возраста в добровольческую деятельность по оказанию помощи несовершеннолетним детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Обученные волонтеры старшего возраста помогают в организации мероприятий развивающего центра Красного Креста.

#### Направления добровольческой деятельности:

- › Совместное участие волонтеров и детей в образовательной и игровой деятельности.
- › Участие «серебряных» волонтеров и детей в творческих мастер-классах.
- › Сопровождение детей волонтерами во время посещения музеев, кинотеатра, праздничных и спортивных мероприятий.

В ходе реализации проекта «серебряные» волонтеры участвуют в совместных слетах, форумах, круглых столах и заседаниях.

В качестве мотивационной программы для «серебряных» добровольцев организованы образовательные поездки с культурной программой, созданы условия для участия в спортивных занятиях районов «Здоровый волонтер».

Достижения «серебряных» добровольцев отметили на итоговом мероприятии практики.

**Ирина Семенова,**  
заместитель директора  
Маловишерского КЦСОН



**Жизненный и профессиональный опыт, стремление оставаться «на волне», сложившиеся с годами идеалы и принципы «серебряных» волонтеров позволяют им стать незаменимыми добрыми помощниками и наставниками детей, нуждающихся в заботе и поддержке.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Формирование команды внедрения практики: руководитель, координаторы, кураторы обучающего курса для волонтеров.
- › Набор участников проекта.

### 2. Основной (8 месяцев):

- › Проведение цикла занятий «Десять шагов “серебряного” волонтера» для обучения людей старшего возраста добровольческой деятельности.
- › Участие «серебряных» волонтеров в досуговых мероприятиях для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
- › Организация работы мотивационной программы для волонтеров.
- › Организация участия «серебряных» добровольцев в слетах, форумах, круглых столах, общественных дискуссиях и заседаниях.

### 3. Заключительный (2 месяца):

- › Подведение итогов проекта в рамках круглого стола «Диалог поколений».
- › Проведение итогового мероприятия, награждение «серебряных» добровольцев и координаторов проекта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Специалисты центра.
- › Волонтеры Молодежного движения Красного Креста.

### Материально-технические:

- › Помещение для проведения мероприятий, оборудованное мультимедийной и звуковой аппаратурой.
- › Канцелярские принадлежности.
- › Автотранспорт.
- › Дополнительные средства на мероприятия (кондитерские изделия, сувениры).

### Информационные:

- › На официальном сайте Маловишерского КЦСОН создана страница, посвященная реализации проекта.
- › Информация о практике размещена в СМИ.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 45 волонтеров «серебряного» возраста прошли обучение и стали регулярно участвовать в добровольческой деятельности.
- › 150 детей получили помощь и поддержку со стороны учреждений социального обслуживания и «серебряных» волонтеров.
- › Более 280 мероприятий для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, ежегодно проводится при участии «серебряных» волонтеров.

### Качественные:

- › Участники практики обрели чувство значимости и причастности к важному делу.
- › Проект помог в развитии и популяризации идеи добровольчества среди людей старшего возраста.
- › Повысилось качество добровольческих услуг, оказываемых волонтерами «серебряного» возраста.
- › Дети обрели добрых и опытных наставников в лице людей старшего поколения.

# «Серебряный» возраст



Как участие в волонтерских инициативах помогает людям старшего возраста сохранить здоровье и активную жизненную позицию?

#Волонтерство

#Сообщества

Практика создана, чтобы люди старшего возраста могли объединиться в сообщества по интересам: культура, досуг, здоровый образ жизни, помощь тем, кто нуждается в ней. Все это повышает жизненный тонус и способствует здоровому активному долголетию.



## ОРГАНИЗАТОР

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

## ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край,  
г. Лабинск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства,  
спонсорская помощь

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Активные люди старшего  
возраста

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего поколения сохранить возможности полноценного общения и реализовать творческий потенциал.

### ЗАДАЧИ

- › Познакомить людей старшего поколения с основными видами активного досуга.
- › Предоставить участникам проекта возможность заниматься творчеством, туризмом и волонтерством.
- › Помочь старшему поколению приобрести новые интересы, установить дружеские контакты.
- › Активизировать творческие возможности людей старшего возраста, чтобы участники проекта могли сохранить физическое и психологическое здоровье.

### МЕХАНИКА

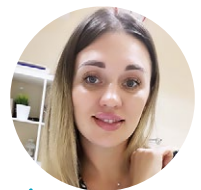
**Проект помогает людям старшего возраста почувствовать себя нужными, проявлять себя, принимая участие в благотворительности, социальных акциях, флешмобах, вести здоровый образ жизни, занимаясь танцами, фитнесом, скандинавской ходьбой.**

До начала волонтерских (добровольческих) активностей в рамках проекта прошли информационные кампании:

- › Местные СМИ рассказывали о возможности принять участие в волонтерском движении.
- › Организаторы разработали серию буклетов о «серебряном» волонтерстве, которые специалисты по социальной работе распространяли на мероприятиях городского уровня.
- › Буклеты разместили на информационных стендах Лабинского КЦСОН.
- › Специалисты рассказывали потенциальным волонтерам о том, в каких мероприятиях и акциях они могут принять участие.

Деятельность проекта «Серебряный возраст» осуществляется в сформированных клубных сообществах, а также в ходе групповых и индивидуальных добровольческих инициатив.

**Екатерина Фирсова,**  
специалист  
по социальной работе  
ГБУ СО КК «Лабинский КЦСОН»



Нередко люди, которые привыкли жить активной, наполненной жизнью, выходя на заслуженный отдых, не знают, как применить свои силы, знания и опыт. Из-за этого возникает чувство одиночества, невостребованности. А ведь достаточно просто придумать им занятия по душе, помочь объединиться. Именно эту задачу помогает решить наш проект.

Волонтеры приняли участие в нескольких десятках акций, оказывая помощь семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, ветеранам Великой Отечественной войны, детям войны, труженикам тыла.

Люди старшего возраста не только занимаются добрыми делами, протягивая руку помощи окружающим. Многие из них ориентируются на сохранение здорового образа жизни и активный физический отдых (спортивно-оздоровительная деятельность). Так появляются мини-сообщества единомышленников, объединенных общими интересами: любителей спортивных танцев, фитнеса, ходьбы со скандинавскими палками, походов на природу, моржевания.

В ходе реализации проекта появилось городское клубное объединение – сообщество волонтеров, которые сами умеют и могут проводить культурно-массовые мероприятия. «Серебряные» волонтеры постоянно принимают участие в общегородских культурных событиях.

Силами волонтеров была создана и успешно работает театральная студия «Вдохновение», которая способствует продлению творческой, активной жизни людей старшего возраста. Выход на сцену помогает преодолеть психологическую инертность, замкнутость. Благодаря этому участники стали вести более активный образ жизни, охотно устанавливали дружеские контакты.

В 2020 году, во время пандемии новой коронавирусной инфекции и связанных с ней ограничений, многие из запланированных активностей перешли в режим онлайн. Но даже тогда сообщества клубных объединений не только не потеряли, а даже приумножили количество активных сторонников. В это время волонтеры информировали население о работе центра и горячей линии, а также оказывали важную своевременную поддержку и помощь многим людям, находящимся дома.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Информационное продвижение.
- › Набор и обучение волонтеров.
- › Разработка плана мероприятий.

### 2. Основной (на постоянной основе):

- › Внедрение и реализация проекта.

### 3. Заключительный (бессрочно):

- › Подведение итогов, обмен успешными практиками.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Помещение КЦСОН.
- › Оргтехника.
- › Автотранспорт.
- › Кадровый состав КЦСОН.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Волонтерами проекта стали 20 человек, которые приняли участие в 30 акциях.
- › Участники проекта оказали помощь 88 семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, 8 ветеранам Великой Отечественной войны, а также 202 труженикам тыла и детям войны.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста смогли создать сообщества единомышленников, объединившись по интересам.
- › Расширили творческие и коммуникативные навыки.
- › Стали вести более активный образ жизни.

# Сеть клубов новых старших «Комуза»: возраст — это возможности

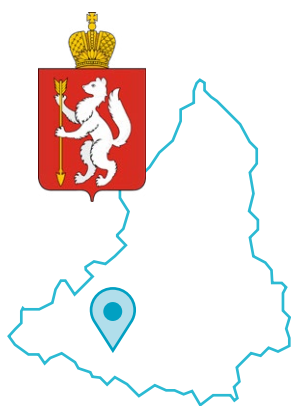


Как организовать системную поддержку людей старшего возраста и открыть им новые перспективы в жизни?

#Наставничество

#Сообщества

Эта практика направлена на создание крепких сообществ для людей старше 50 лет, заинтересованных в том, чтобы вести здоровую и интересную жизнь, быть социально активными и становиться примером и наставниками для своих ровесников.



## ОРГАНИЗАТОР

Общество с ограниченной ответственностью «Компания Пик Формы»

## ГЕОГРАФИЯ

Свердловская область, г. Екатеринбург

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорские средства, собственные средства организаторов

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (50+)

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

2200 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста, создав для них эффективную познавательную и социальную среду.

### ЗАДАЧИ

- › Организовать работу клубов для людей старше 50 лет.
- › Сформировать систему сопровождения и поддержки участников с помощью команды наставников и кураторов.
- › Регулярно повышать квалификацию наставников и кураторов клубов.

**Наталья Кадешникова,**  
руководитель проекта  
«Сеть клубов новых старших  
“Комуза”»



Наша задача — сделать так, чтобы личность человека определяла не цифра в паспорте, а его самоощущение, цели, задачи и мечты. Во время занятий в клубе происходит реабилитация самооценки человека — возвращается тот самый смысл жизни: появляются новые занятия, друзья, порой находится близкий человек, который становится спутником жизни.

### МЕХАНИКА

Здоровая, интересная, наполненная событиями жизнь после 50 — это мировой тренд, и уральские специалисты в области профилактики возрастных изменений начали работу в этом направлении почти 10 лет назад.

С 2013 года в Свердловской области успешно развивается «Комуза» — движение осознанного долголетия, которое посвящено поддержке людей старшего возраста. Автор практики Наталья Кадешникова за эти годы создала собственную методику системных практик работы со старшим поколением.

**Суть проекта — создание клубов для людей старше 50 лет, где каждый участник может выбрать активность по интересам: спортивные тренировки, танцы, творческие, просветительские занятия, экологические проекты и многое другое. Участие абсолютно бесплатно для любого человека старшего возраста.**

На сегодняшний день в Екатеринбурге открыты и работают пять клубов новых старших.

При поддержке управления культуры администрации города на территории пяти районных центров культуры проводятся регулярные занятия для людей старшего возраста (в каждом клубе — 100–120 человек).

В основе методики лежат 4 направления развития:

- › Физиология.
- › Эмоциональный интеллект.
- › Творчество.
- › Генеративность (способность создавать новое, быть полезным обществу, делать вклад в его будущее).

Занятия по отраслевым темам (финансовая и цифровая грамотность, стиль, спорт, творческие занятия и т. п.) ведут практикующие специалисты с профильным образованием и опытом работы. Встречи, касающиеся личностного роста и социальных навыков, проводятся профессиональными психологами.

Во время занятий участники осваивают информацию об анатомии и физиологии тела, правильном выполнении физических упражнений, обучаются цифровой и финансовой грамотности, что расширяет их возможности для общения и дает ощущение безопасности в интернете. Члены клубов приобретают знания о стиле, моде, творческих направлениях, актуальных трендах в искусстве и многом другом.

Вся работа ведется под контролем наставников и кураторов-психологов. Они отслеживают как динамику развития группы, так и индивидуальные результаты каждого.

За счет постоянной поддержки участники «раскрываются» психологически, устанавливают новые знакомства, справляются со страхом нового и открывают в себе дополнительные возможности.

Один из слоганов проекта — «Реальные примеры реальных людей»: участники повышают свой уровень знаний и со временем также «вырастают» в наставников и экспертов. Они проводят как разовые лекции и мастер-классы, так и ведут занятия по различным темам. А самое главное — демонстрируют вдохновляющие ролевые модели.

Приходя в клуб, каждый новый участник видит, что его наставник — это человек такого же возраста, который показывает, как можно жить в 50, 60, 70 лет и далее, используя свои возможности.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Подбор команды проекта.
- › Поиск и заключение соглашения с площадкой (площадками) для проведения мероприятий клуба.
- › Разработка и публикация в интернете лендинга для сбора заявок на участие в клубе.
- › Регистрация и наполнение аккаунтов в соцсетях.
- › Формирование плана и календаря тематических встреч клуба.
- › Анонсирование проекта и привлечение участников.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Организация встреч с участниками клубов, знакомство с командой.
- › Проведение занятий по расписанию клубов (не менее 3 раз в неделю).
- › Организация спецпроектов: фестивали, акции, конкурсы, выставки.

### 3. Дополнительный:

- › Индивидуальное и групповое обучение команды проекта, супервизии (не менее 1 раза в месяц).

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические и кадровые:

- › Команда проекта — руководитель, кураторы, эксперты.
- › Помещения и оборудование для проведения занятий.
- › Помощь организаций-партнеров: СМИ, образовательные организации, коммерческие организации — спонсоры, социальные и благотворительные сообщества.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 2200 человек приняли участие в работе клубов новых старших в офлайн- и онлайн-формате.
- › 15 книг издано участниками клубов за годы их работы (проза, стихи, публицистика).
- › 30 бизнес-проектов разработано и запущено участниками клубов.
- › 20 участников клубов — люди старшего возраста — стали его экспертами и ведущими мастер-классов, из них 10 человек стали постоянными наставниками.

**Качественные:**

- › Участники клубов получили знания и навыки в различных сферах, что существенно повысило качество их жизни.
- › Они расширили свой круг общения, приобрели новых друзей, хобби, работу, избавились от чувства одиночества.
- › Люди старшего возраста улучшили свое здоровье, начали регулярно заниматься физическими активностями, проходить диспансеризацию.
- › Некоторые участники даже организовали собственное дело и пришли к финансовой независимости от детей и внуков.

# Сила ума



Как с помощью командных игр помочь старшему поколению сохранить на долгие годы ясный ум и хорошую память?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

Практика создана, чтобы сформировать у людей старшего возраста интерес к интеллектуальным играм и сохранить радость жизни и тягу к новым знаниям. Игра в команде помогает чувствовать себя бодрее, энергичнее, пробуждает соревновательный дух. Интересно провести время и сразиться в интеллектуальном поединке регулярно приходят как постоянные, так и новые участники.



узнать подробнее



## ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное бюджетное учреждение культуры — Централизованная библиотечная система городского округа Ступино «Библиотечно-информационный центр «Собеседник» №2»

## ГЕОГРАФИЯ

Московская область, городской округ Ступино

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины и женщины  
возраста 50+

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

160 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Городской округ

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста сохранить умственное и психическое здоровье, когнитивные способности, расширить круг общения, передать свои знания и сохранить интерес к жизни.

### ЗАДАЧИ

- › Привлечь как можно больше людей возраста 50+ к интеллектуально-познавательным играм.
- › Дать возможность старшему поколению во время командных игр почувствовать свою значимость и найти единомышленников.
- › Помочь людям старшего возраста адаптироваться в современном мире, повысить самооценку и увереннее себя чувствовать в общении.

### МЕХАНИКА

В ноябре 2022 года специалисты библиотечно-информационного центра «Собеседник» №2 городского округа Ступино разработали и внедрили новый формат мероприятий для людей старшего возраста — интеллектуально-познавательные игры.

Проект получил название «Сила ума», так как его основная идея — помочь старшему поколению сохранить когнитивные способности на долгие годы и препятствовать возрастным проблемам с памятью. А еще дать возможность взбодриться и найти новых друзей.

**Каждый четверг в читальном зале библиотеки проводятся квизы, на которые собираются от 15 до 25 человек. Информация о проведении игр распространяется при помощи Ступинского комплексного центра социального обслуживания и реабилитации населения. Также помогают сарафанное радио и личное оповещение участников.**

Как проходит квиз «Сила ума»? Часть собравшихся могут по желанию выступить в роли зрителей и болельщиков. Остальные участники разбиваются на команды по 6–7 человек.

С помощью проектора на экран выводится сетка категорий вопросов: авторы практики рекомендуют во время игры использовать 5 категорий, в каждую из которых входят по 5 вопросов. Для того чтобы поддержать

интерес у всех участников, вопросы должны быть на разные темы.

Игроки выбирают вопрос, и он отображается на экране: это может быть текст, аудиодорожка, статичное изображение или фрагмент фильма. За 60 секунд команды должны найти ответ и озвучить его.

А затем на экране отображается правильный ответ — нашедшая его команда получает балл. В конце игры, которая продолжается час, подводятся итоги. В случае ничьей задается дополнительный комплексный вопрос с несколькими возможными вариантами ответов.

**Марина Митрофанова,**  
библиотекарь  
первой категории  
МБУК ЦБС «Библиотечно-  
информационный центр  
«Собеседник» №2»



**Проект вдохновляет людей старшего возраста развиваться и заниматься творчеством. Они еще могут написать книги, передать свои навыки или просто помочь тем, кто моложе. А главное — найти новые знакомства и ощутить себя живыми и полными сил.**

По опыту проведения игр авторы практики рекомендуют придерживаться следующих правил:

- › Легкие вопросы нужно чередовать со сложными, чтобы у людей была возможность как отдохнуть, так и напрячь мозг.
- › Между вопросами лучше делать небольшую паузу, чтобы участники могли обменяться мнениями.
- › Необходимо учитывать пожелание людей формировать постоянные команды для дальнейших игр.

- › В случае возникновения тупиковой ситуации (если не был дан верный ответ) ведущий должен быть готов к мягкой и ненавязчивой помощи участникам.
- › Включать в квиз вопросы с отрывками из старых фильмов — эта категория вызывает у участников самый большой интерес и азарт.

Интеллектуальная игра оказалась настолько интересной людям старшего возраста, что было решено расширить этот формат и проводить более серьезные турниры, в которых люди 50+ могли бы посоревноваться с молодым поколением.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Адаптация вопросов к интеллектуальной игре по возрастной категории.
- › Разработка квизов.
- › Поиск аудитории.
- › Подготовка помещения (установка аппаратуры).

### 2. Основной (бессрочно):

- › Проведение квизов на регулярной основе раз в неделю.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические и кадровые:

- › Помещение, аппаратура: проектор, проекционный экран, управляющий ноутбук, аудиокolonки. Необходимы также туалетное помещение и средства оказания первой помощи.
- › Команда сотрудников библиотеки и специалисты ГАУ СО МО «Ступинский комплексный центр социального обслуживания и реабилитации населения».

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Сформировались 2 дружные команды с общим количеством участников 14 человек, они приходят на все мероприятия и продолжают общаться вне игры.
- › В месяц мероприятия посещают до 80 человек — это и зрители, и участники команд.

### Качественные:

- › Улучшилось эмоциональное состояние и настроение людей старшего возраста, «серебряные» знатоки стали активнее: они обращаются с просьбами увеличить сложность вопросов.
- › Старшее поколение стало интересоваться дополнительной литературой для расширения кругозора, что положительно повлияло на психическое и ментальное здоровье.
- › Квизы помогли людям «серебряного» возраста ощутить себя знатоками, открыть новые возможности для укрепления памяти, обрести уверенность в себе и своих силах.
- › Участники практики расширили круг общения и нашли единомышленников, создали постоянные дружные команды, где все готовы прийти друг другу на помощь. У команд появились болельщики — они приходят поддержать своих друзей и соседей.

# Сохранить память



Как решить проблему социальной изоляции людей старшего возраста?

#Сообщества

Практика позволяет людям старшего возраста быть услышанными и социально активными. Во время интервью подопечные центра социального обслуживания делятся своими воспоминаниями. Самые интересные рассказы становятся сценарием для спектаклей, роли в которых играют участники практики.



## ОРГАНИЗАТОР

Приозерский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область,  
г. Приозерск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Помочь людям старшего возраста преодолеть социальную изоляцию и почувствовать свою значимость.**

### ЗАДАЧИ

- › Помочь участникам практики преодолеть социальные фобии, почувствовать уверенность в себе и выйти из социальной изоляции.
- › Повысить адаптационный потенциал людей старшего возраста, снизить негативные последствия утраты прежнего «социального лица».
- › Развить креативность и коммуникабельность у участников практики.
- › Воспитать в обществе уважительное отношение к людям старшего возраста.
- › Издать и тиражировать сборник воспоминаний «Диалог поколений. Когда-то раньше...», посвященный людям старшего возраста и их вкладу в историю страны и жизнь КЦСОН.

### МЕХАНИКА

- › Интервьюировать людей старшего возраста на ежемесячной основе, чтобы зафиксировать наиболее памятные истории из их жизни. Обработать и отредактировать собранные рассказы.

Исполнители: социальные работники, волонтеры отряда «Добрые сердца».

- › Отобрать несколько интервью из архива отредактированных историй для создания сценариев мини-спектаклей.

Исполнители: специалисты центра, режиссер, рабочая группа практики.

- › Вычитать сценарий, распределить роли, отрепетировать постановку.

Исполнители: специалисты центра, режиссер, рабочая группа проекта, получатели социальных услуг, театральная студия «Молодежка.ru», театральная студия «Сказки у камина».

- › Представить мини-спектакль на сцене в присутствии автора истории, которая легла в основу сюжета. Записать постановку на видео.

Исполнители: специалисты центра, режиссер, рабочая группа проекта, получатели социальных услуг, театральная студия «Молодежка.ru», театральная студия «Сказки у камина».

- › Архивировать видеозапись для создания фильма «Простые истории в лицах».

Исполнители: специалисты центра, режиссер, рабочая группа практики.

- › Издать печатное издание «О ветеранах с любовью. Диалог поколений. Когда-то раньше...».

Исполнители: специалисты центра, рабочая группа проекта.

**Наталья Науменко,**  
директор  
Приозерского КЦСОН



**Наш проект помог людям старшего возраста почувствовать свою пользу, получить признание себя как личности, обладающей богатым жизненным опытом и мудростью. Проект позволяет выполнить 2 задачи: сохранить память у людей старшего возраста и сохранить память о них для будущих поколений.**



## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Поиск и привлечение партнеров.
- › Формирование организационной группы.
- › Создание плана работы.

### 2. Основной (11 месяцев):

- › Интервьюирование людей старшего возраста на ежемесячной основе.
- › Обработка, редактирование и оформление полученных интервью на ежемесячной основе.
- › Ежемесячное заседание рабочей группы проекта — выбор интервью для сценариев мини-спектаклей.
- › Работа над созданием мини-спектаклей: читка, распределение ролей, репетиции.
- › Постановка и видеозапись 5 мини-спектаклей.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов реализации проекта — праздничное мероприятие и демонстрация фильма «Простые истории в лицах».
- › Издание сборника «О ветеранах с любовью. Диалог поколений. Когда-то раньше...».

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Специалисты центра.
- › Социальные работники.
- › Волонтеры отряда «Добрые сердца».
- › Волонтеры «Медиаклуба г. Приозерск».
- › Сотрудники театральной студии «Молодежка.ru».
- › Сотрудники театральной студии «Сказки у камина».

### Информационные:

- › Интернет-ресурсы: официальная группа «ВКонтакте», сайт учреждения.
- › Раздаточный материал — листовки, буклеты.
- › Лекции.
- › Выездные мероприятия.
- › Выступления на ТВ и радио.
- › Выступления со спектаклями в учреждениях культуры, образования, социальной сферы.

### Материально-технические:

- › Мультимедийное оборудование.
- › Ткани в ассортименте.
- › Швейная машинка и швейные принадлежности.
- › Ноутбук.
- › Колонки.
- › Принтер и цветные картриджи.
- › Бумага для записей, шариковые ручки и карандаши.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › За первый месяц существования практики количество участников увеличилось на 25%. Цель — до 1 октября 2023 года взять интервью у 500 человек старшего возраста.
- › На 25% снизился уровень социальной изоляции среди участников проекта.
- › На 25% расширился спектр предоставляемых услуг центра социального обслуживания.

### Качественные:

- › Улучшилось психическое здоровье участников проекта, в коллективе возникла атмосфера общности.
- › Участники получили возможность реализовать творческие моменты жизни, вышли за пределы привычного круга событий и завели новые знакомства.
- › Повысился уровень социальной адаптации и креативности участников практики.
- › Практика помогла участникам проекта сформировать представление о старшем возрасте как о здоровом и активном периоде жизни.

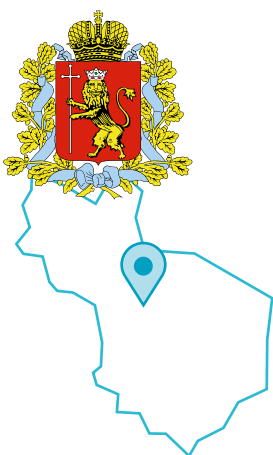
# Социальная практика «ФЛЕШМОБИЯ»



Как помочь людям старшего возраста сохранить социальную активность и следовать современным тенденциям?

#Сообщества

Практика создает условия для участия людей старшего возраста во флешмобах — современной форме активного времяпрепровождения.



## ОРГАНИЗАТОР

Судогодский комплексный центр социального обслуживания населения

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 50 лет

## ГЕОГРАФИЯ

Владимирская область,  
г. Судогда

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

450 человек

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства

## СРОК ПОДГОТОВКИ

До 14 дней

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Вовлечь людей старшего возраста в активную социальную жизнь за счет участия в позитивных массовых мероприятиях.**

### ЗАДАЧИ

- › Повысить социальную активность людей старшего поколения.
- › Создать новые возможности для проявления креативности и творческого потенциала участников практики.
- › Приобщить людей старшего возраста к современным способам самоутверждения.
- › Сломать стереотип о том, что «третий возраст» — это время угасания жизненной активности, утраты здоровья и социальных интересов.
- › Улучшить ментальное и физическое здоровье участников практики.
- › Помочь людям старшего возраста преодолеть состояние социальной изоляции и одиночества.

### МЕХАНИКА

Около 20 лет назад в лексикон современного человека вошло слово «флешмоб». Флешмоб — это заранее спланированная массовая акция, в которой принимает участие большая группа людей.

Изначально предназначенные для детей и молодежи, флешмобы стали интересны и для аудитории старше 50 лет благодаря своей креативности, яркости и динамичности.

Социальная практика «ФЛЕШМОБИЯ» реализуется в Судогодском КЦСОН с июля 2019 года. Когда были введены ограничения на проведение массовых мероприятий, практика стала едва ли не единственной возможностью для людей старшего возраста сохранить социальные связи, преодолеть негативные последствия самоизоляции, сохранить психологическое здоровье и физическую активность.

Практика реализовывалась по двум направлениям:

- › Комплексные занятия в рамках проекта «Школа здоровья на свежем воздухе», проводимые для людей старшего возраста ежемесячно.
- › Занятия по физической активности, проводимые в онлайн-формате в рамках занятий «Университета третьего возраста».

Для участников, называемых мобберами, флешмоб — это прекрасная возможность выйти за рамки обыденности,

расслабиться, познакомиться с новыми интересными людьми, получить большой заряд положительных эмоций, бодрости и хорошего настроения.

**Для проведения флешмобов не обязательно наличие специально оборудованных помещений. Они могут проводиться где угодно: в аудитории и на улице, в очном и онлайн-формате.**

Обязательное оборудование для проведения флешмобов — переносная аудиоколонка и флеш-карта с аудиозаписью музыкального сопровождения.

**Наталья Воронина,**  
директор  
Судогодского КЦСОН



**Практика ломает стереотип о «третьем возрасте» как о времени угасания жизненной активности, утраты здоровья и социальных интересов. «ФЛЕШМОБИЯ» дает возможность людям старшего возраста идти в ногу со временем, не отставать от молодежи, преодолевать гиподинамию, одиночество, сохранять психологическое здоровье, социальную и физическую активность.**

Девиз социальной практики «ФЛЕШМОБИЯ» для представителей старшего поколения: «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!».

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (до 14 дней):

- › Разработка концепции и тематики конкретного флешмоба.
- › Подготовка сценария флешмоба, подбор музыкального сопровождения.
- › Выбор организаторов флешмоба из числа специалистов учреждения.
- › Разучивание движений по сценарию флешмоба организаторами.
- › Определение дат проведения флешмоба.
- › Информирование участников о проведении мероприятия.

### 2. Основной (1 день):

- › Разучивание движений флешмоба участниками.
- › Проведение флешмоба.

### 3. Заключительный (до 5 дней):

- › Подведение итогов флешмоба.
- › Размещение информации о проведенном флешмобе в СМИ и социальных сетях учреждения.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Специалисты центра.
- › «Серебряные» волонтеры — члены клуба ветеранов «Во имя мира» г. Судогда и активисты районного отделения Союза пенсионеров.

### Материально-технические:

- › Площадка для проведения мероприятий (помещение, уличная площадка).
- › Переносная аудиоколонка.
- › Флеш-карта с аудиозаписью музыкального сопровождения.

### Информационные:

- › Информация о практике размещена в районной газете «Судогда и судогодцы», а также на интернет-ресурсах Судогодского КЦСОН.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Сообщество мобберов растет: за 3,5 года реализации практики количество ее участников увеличилось на 60%.
- › Проведено более 30 флешмобов.
- › В 2022 году практика охватила 450 человек, которые приняли участие во флешмобах.

### Качественные:

- › В ходе реализации практики повысилась социальная активность людей старшего возраста.
- › Практика позволила участникам идти в ногу со временем, следовать современным молодежным тенденциям, проявить свою креативность, приобщиться к сообществу по интересам.
- › Люди старшего возраста стали участниками современных форм досуга и сохранили свой когнитивный потенциал.

# Социальный маршрут: Волгоград для всех



Как повысить интерес старшего поколения к экскурсиям по родному краю?

#Волонтерство

#Сообщества

Практика помогает «вывести» из дома людей старшего поколения. Они активно путешествуют по родному краю наряду с остальными и принимают участие в мероприятиях. Авторы стремятся сделать так, чтобы «серебряные» экскурсанты вызывали толерантное отношение со стороны окружающих.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «Опора»

## ГЕОГРАФИЯ

Волгоградская область,  
г. Волгоград

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Самофинансирование и грантовые средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Маломобильные горожане старшего поколения

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

759 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить качество жизни и интерес к туризму у людей старшего поколения путем внедрения социального сервиса — экскурсии по городу.**

### ЗАДАЧИ

- › Выявить потенциальных участников экскурсий из числа маломобильных получателей соцслужб «Опоры» разных районов.
- › Определить потенциальных волонтеров из Клуба пожилых людей Волгограда и привлечь к участию в экскурсиях в качестве «серебряных» волонтеров.
- › Организовать и провести автобусные экскурсии по городу в соответствии с определенной тематикой и календарем выездов.
- › Осуществить информационное сопровождение подготовки и проведения экскурсий.

### МЕХАНИКА

Практика предполагает проведение автобусных экскурсий для маломобильных получателей соцслужб «Опоры» с привлечением «серебряных» волонтеров, которые сопровождают участников.

Маршруты экскурсий предлагают как получатели социальных услуг, так и «серебряные» волонтеры, члены команды, экскурсоводы-партнеры. Экскурсии проводятся 1 раз в месяц на арендованном автотранспорте. В качестве гидов выступают приглашенные профессиональные экскурсоводы, члены команды проекта или сами активные люди старшего возраста. Услуги, связанные с проездом в автобусе и экскурсионным обслуживанием, для участников бесплатны. Вход в музеи в отдельных случаях оплачивается дополнительно.

На экскурсиях проводится фото- и видеосъемка, и участники получают снимки и небольшие фильмы с фрагментами экскурсии, впечатлениями и отзывами участников, их воспоминаниями о Волгограде, связанными с их биографией и тематикой экскурсии. Фото- и видеоматериалы регулярно размещаются на сайте «Опоры», а также на страницах организации в соцсетях.

Также благодаря этим экскурсиям создается виртуальный путеводитель по Волгограду, который может быть интересен не только горожанам старшего возраста, но и их ровесникам из других

городов, а также молодежи. Все материалы представлены также в газете организации «Вестник “Опоры”».

**В проекте люди старшего возраста с сохранным физическим здоровьем выполняют роль волонтеров. Участие в реализации практики, коммуникация ровесников с различной физической и социальной активностью помогают людям заводить друзей и новые знакомства.**

За время реализации практики к экскурсиям добавились творческие конкурсы и посиделки-чаепития после поездок или между ними. К автобусным экскурсиям добавились также пешеходные.

**Ирина Ануфриева,**  
заместитель директора  
АНО СОН «Опора»



**Любознательность, активность, интерес к социуму «серебряных» путешественников делает окружающий мир доброжелательным к старшему поколению. Жизнь людей, получающих социальные услуги на дому и редко выходящих из дома, меняется за счет наполнения ее интересными событиями и яркими впечатлениями.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Информационная работа по подготовке экскурсионного проекта среди получателей социальных услуг организации.
- › Выявление потенциальных участников экскурсионных выездов и их запросов на различные маршруты экскурсий.
- › Формирование базы участников проекта.
- › Установление партнерских отношений с Клубом пожилых людей Волгограда, заключение партнерского договора по привлечению «серебряных» волонтеров клуба.
- › Установление партнерских отношений с турагентствами, заключение договоров о сотрудничестве в плане аренды автобусов и приглашения экскурсоводов.

### 2. Основной (бессрочно, 1 раз в месяц):

- › Подготовка каждого экскурсионного выезда, выбор маршрута экскурсии.
- › Информирование целевой группы и «серебряных» волонтеров о конкретной дате выезда и экскурсионном маршруте.
- › Комплектование группы участников.
- › Договоренность с администрацией объекта экскурсии, если есть такая необходимость (музей, ботанический сад, монастырь).
- › Закупка билетов и договоренность с экскурсоводом, договоренность по поводу аренды автобуса.
- › Проведение экскурсионного маршрута в режиме 1 раз в месяц: сбор участников выезда с помощью членов проектной группы и «серебряных» волонтеров, посадка в автобус; осуществление экскурсии, фото- и видеосъемка, сбор впечатлений участников об экскурсии; развозка участников по домам и доставка до места проживания с помощью членов проектной группы и «серебряных» волонтеров.

### 3. Заключительный (параллельно с подготовительным и основным):

- › Сбор письменных и устных отзывов об экскурсиях.
- › Создание видеофильма о каждой экскурсии.
- › Распечатка фотографий и передача их участникам.
- › Подготовка информационных материалов о проведенных экскурсиях на сайт, страницы организации в соцсетях, для СМИ.
- › Подготовка электронной брошюры с описанием всех маршрутов проекта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

#### Материально-технические:

- › Транспорт.

#### Кадровые:

- › Организатор экскурсии, экскурсовод, водитель, «серебряные» волонтеры.

#### Информационные:

- › Сайт организации и страницы в соцсетях.



**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 759 получателей соцслужб «Опоры» и «серебряных» волонтеров приняли участие в экскурсиях за время существования практики.
- › 228 достопримечательностей посетили экскурсанты старшего возраста в 40 поездках.
- › 8 раз участники собрались на неформальную встречу после поездки.
- › 4 конкурса было проведено: фото, эссе, видеоотзывов и авторских мини-экскурсий.
- › 454 человека посмотрели фильмы об экскурсиях.

**Качественные:**

- › Участники экскурсий отметили, что их жизнь наполнилась интересными событиями и яркими впечатлениями.
- › Участники экскурсий завели новые знакомства, многие продолжают общаться вне практики.
- › Люди старшего возраста стали больше интересоваться волонтерской деятельностью, активнее участвовать в различных мероприятиях.

# Цифровые волонтеры 65+



Кто поможет людям старшего поколения освоить новые технологии и решить таким образом социально значимые проблемы?

#Волонтерство

#Наставничество

Записаться на прием к врачу, подать заявление на льготы, получить документы онлайн — это и многое другое сегодня можно сделать с помощью нескольких кликов. Освоить новые технологии и идти в ногу со временем людям старшего поколения помогают их сверстники — «цифровые» волонтеры 65+.



## ОРГАНИЗАТОР

Геленджикский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край, г. Геленджик

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста г. Геленджика

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 250 человек в год

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для цифрового просвещения и активного освоения интернет-технологий людьми старшего возраста.

### ЗАДАЧИ

- › Приобщить участников проекта к использованию интернета через изучение приложений для смартфона.
- › Развить познавательный потенциал людей старшего возраста.
- › Сформировать психологически комфортную среду для освоения интернет-технологий участниками проекта.

Светлана Каевицер,  
методист  
Геленджикского КЦСОН



Современный мир развивается быстро и требует готовности общества к этим изменениям. Люди 65 лет и старше оказываются в сложной ситуации, когда без посторонней помощи им уже не разобраться в новых технологиях и продуктах, сильно упрощающих жизнь. Наш проект дает им надежду идти в ногу со временем с помощью «цифровых» волонтеров.

### МЕХАНИКА

Сегодня люди старшего возраста все чаще оказываются в условиях, когда более молодое поколение управляет своей жизнью с помощью смартфонов, гаджетов и приложений. Стремительное развитие интернет-коммуникаций и беспомощность в решении многих вопросов часто приводят поколение 65+ к социальной изоляции.

**Социальный проект «Цифровые волонтеры 65+» направлен на адаптацию в меняющемся мире и решает эту проблему. На помощь старшему поколению приходят их ровесники. «Цифровые» волонтеры «серебряного» возраста не только обучаются сами, но и активно учат других использовать различные программы и приложения, необходимые для комфортной жизни.**

Среди них:

- › Социально значимые сервисы («Госуслуги», Пенсионный фонд, «Сбербанк онлайн»).
- › Социальные сети и мессенджеры (включая электронную почту).
- › Приложения сферы услуг (службы такси, доставка продуктов).
- › Маркетплейсы (например, аптечные или Wildberries, Ozon).
- › Фото- и видеоредакторы.

Для участников проекта также проходят регулярные онлайн-семинары по финансовой грамотности, которые в том числе учат их противостоять уловкам мошенников.

Изучение всех этих продуктов помогает людям старшего возраста не только увереннее чувствовать себя в бытовой жизни, но и самим становиться «цифровыми» волонтерами — добровольными помощниками для своих сверстников.

Мероприятия в рамках проекта проходят в группах по 5–7 человек. Возможны индивидуальные консультации. График занятий групп — 4 раза в месяц плюс консультации.

К ноябрю 2022 года в рамках проекта состоялись 33 обучающих мероприятия, включая индивидуальные консультации в малых группах. В них приняли участие 98 «серебряных» волонтеров. Консультативная помощь была оказана 232 людям старшего возраста.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Выявление потребности людей старшего возраста в обучении цифровым технологиям.
- › Привлечение самых активных участников обучения в число волонтеров проекта.

### 2. Основной (6 месяцев):

- › Обучение участников проекта по программе занятий и передача знаний на основании запроса по интересующим темам.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

Реализацию практики обеспечивают:

- › 2 специалиста Геленджикского КЦСОН – методист и ведущий программист.
- › 4 участника команды «цифровых» волонтеров 65+.

### Необходимое техническое оснащение проекта:

- › Демонстрационное оборудование: экран для проектора 89", телевизор 58" (147 см), портативная аудиосистема, беспроводной презентер-указка, клавиатура + мышь проводная, монитор 21,5", внешний жесткий диск на 2 Тб.
- › Программное обеспечение: Total Commander, 1 лицензия, ABBYY FineReader 15, 1 лицензия, WinRAR 6.
- › Расходные материалы: чернила для принтеров, фотобумага А4 глянцевая. Итого затраты составили 71 850 рублей.
- › В наличии были:
  - › Проектор мультимедийный – 1 шт.
  - › Компьютер персональный настольный – 6 шт.
  - › Принтер – 2 шт.
  - › Бумага А4 – 5 пачек.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 32 волонтера прошли подготовку в 2022–2023 годах.
- › Не менее 90 человек сформировали группу «цифровых» волонтеров из числа людей старшего возраста.
- › 250–300 человек старшего возраста получают помощь «серебряных» волонтеров в 2023 году.
- › Удовлетворенность участников освоением учебного плана составила 100%.

### Качественные:

- › Проект помог участникам развить технические навыки и освоить работу приложений с помощью волонтеров.

# Танцевальный коллектив «Морошка»



Как улучшить качество жизни людей старшего возраста с помощью танцетерапии?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

Танцевальный коллектив для людей старшего поколения с ограниченными возможностями здоровья «Морошка». Практика популяризирует фольклор и народный танец, улучшает качество жизни участников, поддерживает их активность, ментальное и физическое здоровье.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения «Кировский психоневрологический интернат»

## ГЕОГРАФИЯ

Мурманская область,  
г. Кировск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 55 лет  
с ограниченными  
возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

267 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержать активный образ жизни и когнитивные способности людей старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья, способствовать их творческой реализации.

### ЗАДАЧИ

- › Организовать интересный досуг для людей старше 55 лет с ограниченными возможностями здоровья.
- › С помощью разучивания танцевальных движений и регулярных репетиций улучшить когнитивные способности людей старшего возраста.
- › Способствовать поддержанию активной физической формы участников практики.
- › Вернуть людям старшего возраста чувство полноты жизни.
- › Раскрыть творческий потенциал участников практики, улучшить их коммуникативные навыки.
- › Популяризировать фольклор и народный танец.

### МЕХАНИКА

В рамках методики «Танцевальная терапия» в ГОАУСОН «Кировский ПНИ» сформировался танцевальный коллектив для людей старшего поколения с ограниченными возможностями здоровья «Морошка». Двигательная активность и творческая реализация способствуют улучшению качества жизни участников практики. Танцы помогают им поддерживать регулярную активность и здоровый образ жизни.

**В 2022 году в рамках реализации практики были выпущены видеоуроки «Танцуй с “Морошкой”» в социальных сетях. Участниками практики стали не только подопечные ГОАУСОН «Кировский ПНИ», но и другие люди старшего возраста, которые смотрят танцевальные уроки онлайн.**

Свободный доступ к видеоматериалам находится в социальной сети «ВКонтакте» в группе ГОАУСОН «Кировский ПНИ».

Видеоуроки как методический материал стали полезны для организаций и творческих коллективов, где занимаются люди старшего возраста и люди с ограниченными возможностями здоровья.

Работа над созданием видеоуроков «Танцуй с “Морошкой”» улучшила самочувствие участников коллектива, благоприятно повлияла на их социализацию и коммуникативные навыки.

**Олеся Водина,**  
культурный организатор  
ГОАУСОН «Кировский ПНИ»



Танцевать могут все. Танец оживляет и украшает все вокруг. Наш проект — это возможность для людей старшего возраста реализовать свои творческие способности, обрести единомышленников, провести время с удовольствием и пользой для здоровья.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка методики «Танцевальная терапия».
- › Формирование танцевального коллектива с учетом физических возможностей и интересов подопечных ГОАУСОН «Кировский ПНИ».

### 2. Основной (10 месяцев):

- › Проведение танцевальных занятий.
- › Разработка и репетиции готовых танцевальных номеров коллектива «Морошка».
- › Пошив или приобретение сценических костюмов.
- › Запись видеоуроков с участием танцевального коллектива.
- › Размещение материала с танцевальными уроками в группе «ВКонтакте» ГОАУСОН «Кировский ПНИ».
- › Участие коллектива «Морошка» в областных и международных конкурсах, фестивалях, марафонах.
- › Участие в региональном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства в сфере социального обслуживания в номинации «Лучшая практика активного досуга для граждан старшего поколения».

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов проекта.
- › Поиск идей для новых костюмов участников коллектива.
- › Планирование новых съемок видеоуроков «Танцуй с “Морошкой”».
- › Разработка стратегии по увеличению числа потенциальных учеников в социальных сетях и распространению видеоматериалов в качестве методического пособия для социальных структур области и других регионов.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Куратор и ведущий проекта — культурный организатор ГОАУСОН «Кировский ПНИ».

### Материально-технические:

- › Оборудованный актовый зал для проведения занятий.
- › Аудиоколонка.
- › Народные костюмы.
- › Смартфон с камерой.
- › Видеоредактор.

### Информационные:

- › Размещение информации о практике на сайте и в социальной сети «ВКонтакте» группы ГОАУСОН «Кировский ПНИ», на интернет-портале государственной программы Российской Федерации «Доступная среда “Жить вместе”», в газете «Хибинский вестник».

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Практика охватывает 267 человек: в коллективе «Морошка» занимаются 27 участников, еще 240 людей старшего возраста учатся танцевать по видеоурокам.
- › С 2019 по 2023 год количество постоянных участников коллектива увеличилось на 100%.
- › Благодаря освещению творческой деятельности коллектива в интернете на 90% увеличилась посещаемость группы «ВКонтакте» ГОАУСОН «Кировский ПНИ».
- › Статистический охват аудитории в социальной сети «ВКонтакте» ГОАУСОН «Кировский ПНИ» — 800 человек.

### Качественные:

- › Благодаря разучиванию танцевальных движений улучшилось ментальное и физическое здоровье людей старшего возраста. Практика способствовала активному долголетию участников практики.
- › Танцотерапия помогла людям старшего возраста избавиться от чувства одиночества. Во время занятий люди общаются, находят единомышленников, раскрывают в себе творческие таланты, что приносит в их жизнь положительные эмоции.
- › Интерес к практике проявили другие творческие коллективы Мурманской области.
- › Участники практики заняли призовые места в областных и международных конкурсах для людей старшего поколения.
- › Практика способствовала социализации людей старшего возраста, улучшению их коммуникативных навыков.



# Творить — значит жить!



Как привлечь людей старшего возраста к организации концертов и театрализованных постановок?

#Волонтерство

#Сообщества

Практика вовлекает людей «серебряного» возраста в активный творческий процесс — они поют, танцуют, пишут сценарии для постановок, проводят мастер-классы, открывают в себе новые таланты и организуют концерты в разных учреждениях города.



## ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения  
Балахнинского муниципального округа

## ГЕОГРАФИЯ

Нижегородская область,  
г. Балахна

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства,  
собственные средства участников,  
спонсорская помощь

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, в том числе и с инвалидностью

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

400 человек в год

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Удовлетворить творческие запросы старшего поколения, в том числе людей с инвалидностью, улучшить качество их жизни.**

### ЗАДАЧИ

- › Расширить базу благополучателей.
- › Вовлечь людей старшего возраста в коллективную творческую деятельность.
- › Выявить активных людей старшего возраста и привлечь их к участию в мероприятиях отделения дневного пребывания, к волонтерской работе.
- › Дать возможность людям старшего поколения самостоятельно планировать и организовывать мероприятия: концертные программы, тематические вечера, мастер-классы.

### МЕХАНИКА

**Творчество может стать отличным стимулом для нового витка жизни человека, вышедшего на заслуженный отдых. Практика «Творить — значит жить!» дает такую возможность.**

Каждый год в отделении дневного пребывания КЦСОН Балахнинского муниципального округа проходят смены для людей старшего возраста. Они участвуют в творческих мероприятиях — концертах, постановках. А также поют, танцуют, ходят на вечера поэзии, а затем и сами проявляют инициативу и организуют творческие вечера в других учреждениях.

**Екатерина Лапшинова,**  
методист  
ГБУ «КЦСОН Балахнинского МО»



**Возможности творческого человека старшего возраста безграничны. Он не жалеет ни сил, ни времени на реализацию своей идеи — ведь все это приносит ему огромное удовольствие. Наши звезды — «серебряные» волонтеры — всегда готовы к гастролям!**

Самая трудозатратная часть подготовки проекта — поиск потенциальных благополучателей отделения дневного пребывания. Эта часть требует особого подхода и живого общения с людьми.

Сотрудники КЦСОН применяют 3 метода работы со старшим поколением:

- › Выборка — работа с базами данных программы «СоцПомощь». Сотрудники КЦСОН находят в списках людей старшего возраста, их адреса и телефоны и лично общаются с каждым. Заинтересовавшихся записывают в свою базу отдыхающих в отделении дневного пребывания КЦСОН.
- › Сотрудничество — диалог с общественными организациями округа: «Советы ветеранов», «Общество инвалидов», «Благочиние».
- › Реклама — выпуск буклетов о деятельности учреждения.

Второй этап работы над проектом — вовлечение людей в активный творческий процесс.

Главным вдохновляющим фактором становится конкретный пример. На базе КЦСОН есть несколько направлений, которые развиваются благодаря «серебряным» волонтерам.

- › **Школа танцев «Ритмы планеты».** Волонтер Нина Николаева дает уроки танцев, готовит с людьми старшего возраста танцевальные номера к различным тематическим мероприятиям и концертам.
- › **Школа искусств.** Волонтер Светлана Елистратова организует тематические мероприятия, театральные постановки, сценки. Проводит мастер-классы и руководит клубом «Оптимисты».
- › **Клуб «Оптимисты».** Он объединяет «серебряных» волонтеров — активных и творческих людей старшего возраста, которые придумывают проекты и участвуют в организации мероприятий. Например, волонтер Василий Березин приезжает со своей аппаратурой и организует концерты для отдыхающих отделения. Поэтесса Валентина Лаэтина проводит творческие вечера, читает стихи, исполняет песни.

Сотрудники отделения дневного пребывания вовлекают отдыхающих в смены дневного отделения в творческий процесс, у них развивается желание творить, и они начинают раскрепощаться и проявлять инициативу.

И тогда можно говорить о следующем этапе — реализации проекта.

Культурорганизатор и аккомпаниатор дают возможность активным людям старшего возраста реализовать свои идеи, подбирают песни для исполнения, помогают выстроить сюжет театральной постановки, инструктор по труду помогает организовать мастер-классы, на которых волонтеры делятся своими умениями с другими.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Поиск новых получателей услуг.
- › Составление базы благополучателей.
- › Проведение работы с людьми старшего возраста по раскрытию их творческого потенциала.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Выявление активных людей старшего возраста среди получателей услуг центра.
- › Организация мероприятий силами участников — «серебряных» волонтеров.
- › Привлечение новых получателей услуг во время мероприятий.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Волонтеры, в том числе люди «серебряного» возраста.
- › Кадровый состав ГБУ «КЦСОН Балахнинского МО».
- › Помещения и площадки КЦСОН.

### Организации-участники:

- › МБУК «Дом культуры «Волга»» (костюмы и декорации).
- › МБУК «Централизованная библиотечная система» (доступ к информационным материалам).
- › МБУ ДО «Центр внешкольной работы» (помощь специалистов по организации мероприятий).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 400 человек — охват практики (организаторы, участники концертов и их зрители).
- › В год в отделении дневного пребывания проходят 12 смен, в каждой смене — 25 человек.
- › Количество получателей услуг центра из отдаленных районов города увеличилось на 10%.
- › 16 человек старшего возраста стали «серебряными» волонтерами, которых объединяет клуб «Оптимисты».
- › За год в волонтерскую деятельность были вовлечены 10 человек старшего возраста.
- › За год силами активных людей старшего поколения организованы 3 совместных мероприятия с общественными организациями округа.

### Качественные:

- › Участники практики получили возможность раскрыть свои таланты и реализоваться в творчестве. У них появился стимул жить активно и расширять круг общения, улучшилось настроение, появился новый смысл в жизни.
- › Благодаря увлечению интересным делом люди старшего возраста с пользой проводят досуг, сохраняют психоэмоциональное здоровье.
- › «Серебряные» волонтеры объединились в клуб, организуют, проводят мероприятия и привлекают к добровольческой работе своих ровесников.

# Театральная студия (Ростовская область)



Как вовлечь людей старшего поколения в творческий процесс и активную социальную жизнь?

#Волонтерство

#МентальноеЗдоровье

#Наставничество

#Сообщества

Работая над постановками, участники практики — старшее поколение и люди с ограниченными возможностями — общаются, учатся новому, самореализовываются. При подготовке спектаклей актеры улучшают память, дикцию, пластичность, а также получают позитивные эмоции.



## ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания  
Пролетарского района  
г. Ростова-на-Дону

## ГЕОГРАФИЯ

Ростовская область,  
г. Ростов-на-Дону

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорские средства, гранты

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60+  
и люди с ограниченными  
возможностями

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

55 «серебряных» волонтеров,  
5000 зрителей

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

12 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Используя методы арт-терапии, помочь социализации и адаптации людей старшего поколения и с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ

- › Развить творческий потенциал старшего поколения и людей с ОВЗ.
- › Организовать качественный досуг для жителей города и области.
- › Создать творческие коммуникативные пространства в социально ориентированных учреждениях региона.
- › Популяризировать творческое «серебряное» волонтерство у старшего поколения.

### МЕХАНИКА

В основе проекта — оздоровительная арт-методика «театротерапия» (драматерапия). Для ее реализации на базе ЦСОН была создана студия социального театра для старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья. Наставниками и режиссерами в студии стали волонтеры — студенты и выпускники Ростовского колледжа культуры.

**Вместе с наставниками люди 60+ занимаются подготовкой постановок и выступают на сцене. Театральные этюды, упражнения и речевые тренинги развивают у участников практические навыки актерского мастерства, улучшают дикцию и пластичность, снижают риск возникновения когнитивных расстройств и деменции.**

С 2021 года студия организует благотворительные гастрольные туры — актеры «Театра на ладони» выступают в социальных и реабилитационных центрах г. Ростова-на-Дону и области. Проект стал победителем конкурса Президентского фонда культурных инициатив, получив президентский грант в размере 2 287 000 руб. на расширение театральной географии и увеличение целевой зрительской аудитории.

**Елена Оганесова,**  
директор  
ЦСОН Пролетарского района  
г. Ростова-на-Дону



Ощущение самореализации очень важно для старшего поколения, а театр для него — та новая деятельность, которая позволяет раскрыть свой потенциал. Участники проекта вовлекаются настолько, что со временем сами становятся соавторами пьес и инициаторами спектаклей. Артисты 60+ своим примером доказывают: посредством творчества можно продлить социальное долголетие.

На полученные средства команда «серебряного» театра приобрела автомобиль и мобильное оборудование (световое, звуковое), что позволило коллективу посещать с постановками социальные учреждения и интернаты в отдаленных районах Ростовской области.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Изучение реабилитационного метода театротерапии (драматерапии).

### 2. Основной (10 месяцев):

- › Разработка театральной идеи и вовлечение участников (людей 60+).
- › Проведение мастер-классов от профессиональных актеров и режиссера на волонтерской основе.
- › Создание в центре соцподдержки площадки для театральных репетиций и постановок (подготовка зала для репетиций и сцены, закупка или аренда светового и звукового оборудования).
- › Обучение участников проекта актерским навыкам (проведение тренингов по технике речи и сценическому движению).
- › Определение целевой зрительской аудитории.
- › Выбор пьесы с учетом целевой аудитории, подготовка спектакля (распределение ролей, репетиции, подбор костюмов) и показ постановки.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Освещение в СМИ деятельности социального театра и популяризация проекта.
- › Тиражирование проекта и привлечение спонсоров.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: более 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Коллектив ЦСОН (20 человек).
- › Студенты и выпускники Ростовского колледжа культуры (2 человека).
- › Универсальный комплект светового оборудования на стойке (2 шт.).
- › Комплект звукового оборудования, состоящего из двух акустических систем и соединительных кабелей (2 шт.).
- › Световой пульт в комплекте с соединительными кабелями и дистанционным пультом управления (1 шт.).
- › Микшер усилителя звука с процессором эффектов (1 шт.).
- › Беспроводная гарнитура с микрофоном (6 шт.).

### Организации-партнеры:

- › Министерство труда и социального развития Ростовской области.
- › Департамент социальной защиты населения г. Ростова-на-Дону.
- › Депутаты Законодательного собрания РО и Ростовской-на-Дону городской думы.
- › Администрация Пролетарского района г. Ростова-на-Дону.
- › Местная религиозная организация – православный приход храма Архистратига Михаила пос. Александровка г. Ростов-на-Дону.
- › Пролетарская районная организация инвалидов г. Ростова-на-Дону «Всероссийское общество инвалидов».

Формат участия партнеров: организационный, информационный.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 55 человек вошли в команду творческого «серебряного» волонтерства.
- › 5 тысяч зрителей посмотрели спектакли проекта.
- › 10 постановок по произведениям отечественных и зарубежных авторов были реализованы в рамках проекта.
- › 60 спектаклей были сыграны в рамках проекта.

### Качественные:

- › Проект помог людям старшего поколения развить навыки актерского мастерства, улучшить психоэмоциональное состояние и обрести чувство собственной значимости.
- › Выступления театра сделали более популярным творческое «серебряное» волонтерство — к команде студии на добровольной основе захотели присоединиться 2 десятка зрителей из числа людей старшего поколения.
- › Благодаря гастролям социального театра постановки смогли посмотреть получатели социальных услуг в г. Ростове-на-Дону и области.



# Технология «дворового» социального менеджмента



Как защитить людей старшего возраста от одиночества и изоляции?

#Волонтерство

#Сообщества

Проект направлен на социализацию людей 55+, включая индивидуальную психологическую поддержку. В результате участники вовлекаются в активную социальную жизнь, их эмоциональное и когнитивное здоровье улучшается. В реализации проекта помогают «серебряные» волонтеры.



## ОРГАНИЗАТОР

Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, комплексные центры социального обслуживания населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

## ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

15 000 человек ежегодно

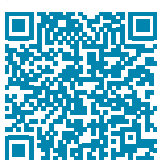
## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Автономный округ

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1,5 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Создать условия для увеличения продолжительности здоровой и активной жизни людей старшего поколения.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать эффективную модель индивидуальной работы специалистов со старшим поколением и людьми с ограниченными возможностями здоровья.
- › Мотивировать их к участию в культурно-досуговых, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.
- › Помочь в реализации принципов активного долголетия и здорового образа жизни.
- › Вовлечь старшее поколение в волонтерскую деятельность.
- › Снизить риски социального неблагополучия среди одиноких людей старшего возраста и сформировать «группы особого внимания».

### МЕХАНИКА

В Ханты-Мансийском автономном округе — Югре реализуется региональный проект «Старшее поколение», составной частью которого является деятельность в сфере социального обслуживания.

В 20 центрах социального обслуживания населения, подведомственных департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа — Югры, с 2019 года реализуется технология «Дворовый» социальный менеджмент».

**Суть программы — позаботиться о людях 55+ и людях с ограниченными возможностями здоровья, предложить им доступные социальные активности и вовлечь в сообщество. В сумме это позволяет улучшить ментальное и физическое состояние подопечных, побороть у них ощущение изоляции и ненужности, а также вовлечь в движение «серебряного» волонтерства.**

Для реализации проекта департамент соцразвития ХМАО-Югры разработал собственный алгоритм работы. По нему сотрудники ЦСОН:

- › Собирают информацию о людях 55+, проживающих на территории, подведомственной конкретному центру социальных услуг.
- › Анализируют состояние подопечных и выясняют, нуждаются ли они в социальной помощи. На основе этих данных формируются

группы по приоритетным направлениям деятельности.

- › Составляют программу социального взаимодействия (вместе с культурно-досуговыми, спортивными и образовательными центрами, общественными организациями и волонтерскими группами).
- › Организуют адресную работу с людьми целевой группы (составляют план-сетку мероприятий, формируют индивидуальный «календарь активностей» для каждого подопечного, напоминают ему о предстоящих мероприятиях и курируют его участие в них).

**Тереза Пономарева,**  
директор департамента  
социального развития  
Ханты-Мансийского  
автономного округа — Югры



**Технология «дворового» социального менеджмента помогает старшему поколению стать активной частью общества, предупреждая риски социального неблагополучия и продлевая интерес к жизни. Участие волонтеров «серебряного» возраста в мероприятиях проекта улучшает эмоциональное и когнитивное здоровье — как у подопечных программы, так и у самих добровольцев.**

**Основные направления работы с людьми 55+ в рамках практики:**

- › Организация групп по интересам.
- › Проведение психологических консультаций.
- › Содействие трудовой и образовательной деятельности подопечных.
- › Создание «Школ безопасности» для людей старшего поколения.

**Проект реализуется в 2 форматах работы.**

- › **Индивидуальный:** консультирование, диагностика, беседа, социальное сопровождение, социальный патронаж.
- › **Групповой:** лектории, просмотры научно-познавательных фильмов, диспуты, досуговые, спортивные мероприятия и др.

В сумме все это позволяет проводить системную работу с людьми старшего возраста, формировать сообщества по интересам и реализовывать принципы активного долголетия в разных направлениях.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ****1. Подготовительный (1,5 месяца):**

- › Формирование междисциплинарной и межведомственной команды специалистов для реализации технологии.
- › Разработка форм документов (социальный паспорт семьи, карта индивидуальных потребностей и др.).
- › Выявление людей целевой группы и формирование реестра подопечных.
- › Взаимодействие с социальными партнерами.
- › Диагностика социальной дезадаптации подопечных.

**2. Основной (3 месяца):**

- › Зачисление участников программы на социальное обслуживание.
- › Формирование групп по интересам.
- › Разработка плана-сетки мероприятий и их реализация.
- › Информационное сопровождение участников технологии.

**3. Заключительный (1 месяц):**

- › Сбор обратной связи от участников программы.
- › Оценка результатов проведенных мероприятий.
- › Подготовка отчетно-аналитической документации.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.****Финансовые:**

- › Субсидия, выделяемая учреждениям социального обслуживания на выполнение государственного задания.

**Информационно-методические материалы:**

- › Индивидуальная карта потребностей людей старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- › План-сетка мероприятий.
- › Анкета для лиц старшего возраста.
- › Реестр людей 55+ и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- › Информационные буклеты.

## РЕСУРСЫ (продолжение)

### Кадровые:

- › Специалист по работе с семьей.
- › Психолог.
- › Специалист по комплексной реабилитации.
- › Культурный организатор.

### Партнеры технологии:

- › Учреждения культуры региона (в том числе библиотечная сеть).
- › Учреждения здравоохранения.
- › Учреждения физической культуры и спорта, туризма.
- › Центры занятости населения.
- › Образовательные организации.
- › Общественные объединения.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

В мероприятиях службы «дворового» менеджмента, в том числе культурно-досуговых, физкультурно-оздоровительных, туристических, включая содействие участникам в профессиональной переподготовке и трудоустройстве, добровольческой (волонтерской) деятельности, приняли участие:

- › В 2022 году – 15 454 человека старшего возраста.
- › В 2021 году – 15 049 людей старшего возраста.
- › В 2020 году – 14 450 людей старшего возраста.

### Качественные:

- › 100-процентная удовлетворенность участников программы.
- › Отдельные группы по интересам выросли в сообщества, участники которых поддерживают общение за пределами мероприятий ЦСОН.
- › Постоянно растет количество «серебряных» волонтеров, помогающих в реализации практики.
- › Улучшилось эмоциональное и когнитивное здоровье подопечных.

# Время «серебряных»



**Как помочь людям старшего поколения и людям с инвалидностью, живущим далеко от районных центров, получить своевременную помощь?**

Люди старшего возраста не всегда мобильны. Особенно если проживают на территориях, отдаленных от районного центра, и просто не имеют физической возможности получить качественную помощь. Специальные выездные бригады в рамках проекта «Время “серебряных”» решают эту проблему.



[узнать подробнее](#)



## ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Богучанский»

## ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край,  
Богучанский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с инвалидностью, проживающие в отдаленных поселках Богучанского района

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 200 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Продлить активное долголетие людей старшего возраста и людей с инвалидностью, проживающих на отдаленных и труднодоступных территориях.**

### ЗАДАЧИ

- › Стимулировать жизненную и общественную активность людей старшего возраста и людей с инвалидностью, предупредить их преждевременное старение.
- › Организовать социокультурные мероприятия, направленные на улучшение качества жизни участников проекта.
- › Выстроить систему реабилитационного сопровождения людей старшего возраста и людей с инвалидностью, внедрить новые подходы к реабилитационной работе.
- › Сформировать интерес у участников проекта, занимающихся в группе дневной занятости, к дальнейшему самостоятельному развитию.

### МЕХАНИКА

На территории Богучанского района проживают более 14 тысяч людей старшего возраста и более 2300 людей с инвалидностью. Почти 3 тысячи человек из них являются клиентами КЦСОН «Богучанский».

Географически поселки Богучанского района отдалены от районного центра, где находится КЦСОН. Большие расстояния становятся преградой для людей, мечтающих получить комплекс реабилитационных услуг непосредственно в центре. Многие из них уже давно не покидали свой дом, одиноки, замкнуты и отрешены от остального мира. Без своевременной помощи и профилактики эти люди могут не справиться самостоятельно с появлением и развитием возрастных заболеваний (инфаркт, инсульт, деменция и других).

Именно поэтому сотрудники КЦСОН нашли альтернативное решение. Была сформирована группа специалистов, которая сама выезжает в отдаленные поселки района и предоставляет помощь нуждающимся людям 55+. Все реабилитационные услуги бесплатны и идут в комплексе, дополняя друг друга.

В рабочую группу специалистов входят инструктор по АФК, социальный педагог, культурорганизатор, психолог, руководитель кружка. Специалисты выезжают командой из 3 человек. Каждую неделю происходит замена 1–2 специалистов.

**Евгения Малышева,**  
заведующая социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями КГБУ СО «КЦСОН «Богучанский»»



**Наш проект помогает нуждающимся людям старшего возраста открывать новые возможности, чувствовать собственную полезность и востребованность в обществе. Благодаря выездной помощи они снова смогут ощутить вкус жизни, окунуться в насыщенный событиями мир, стать более активными и расширить свой круг общения.**

Выездные занятия специалистов проводятся в группах дневного пребывания численностью от 15 до 24 человек. Услуги предоставляются 2 раза в неделю. Курс реабилитации включает 15 занятий и длится 2,5 месяца. Комплексная реабилитация состоит из 4 блоков (физическая, психологическая, трудовая и социокультурная).

Услуги по реабилитации помогают улучшить качество жизни и поднять эмоциональный настрой людей старшего возраста Богучанского района. В ходе занятий специалисты выездной группы стимулируют интерес у получателей услуг к самостоятельному продолжению занятий у себя в поселках.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Подбор участников для открытия выездной группы дневного пребывания.
- › Формирование выездной команды специалистов для оказания комплекса реабилитационных услуг.
- › Организация первого выездного консультационно-информационного мероприятия, где участникам рассказывают о программе, периодичности выездов, времени продолжительности занятий, видах услуг.

### 2. Основной (2,5 месяца):

- › Выезд специалистов в поселок для оказания услуг в соответствии с графиком занятий.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › В реализации проекта участвуют сельские дома культуры Богучанского района.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Все 200 участников из группы дневного пребывания выразили удовлетворенность программой.
- › 170 участников проекта развили интерес к самостоятельным физическим упражнениям, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- › 20 человек старшего возраста смогли выйти за пределы своего дома, побороть одиночество и найти друзей по интересам.
- › 10 человек старшего возраста восстановили свое психологическое равновесие.

### Качественные:

- Проект помог:
- › Обеспечить двигательную активность всех участников.
  - › Повысить уровень жизненной активности людей старшего возраста в отдаленных поселках Богучанского района.
  - › Сильнее интегрировать людей старшего поколения в общество.
  - › Развить интерес участников проекта к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

# Хостинский соцрейс (Социомобиль долголетия)



Как оказать своевременную социальную и медицинскую поддержку людям старшего поколения, проживающим в отдаленной местности?

На территории Хостинского района Сочи расположены 11 сел и 1 микрорайон, отдаленные от городской черты. Проживающим там людям 65+ было бы трудно получить своевременную и качественную помощь, если бы не мобильная бригада в рамках проекта «Хостинский соцрейс».



[узнать подробнее](#)



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Сочинский комплексный центр социального обслуживания населения Хостинского района»

## ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край, г. Сочи, Хостинский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, проживающие в отдаленных населенных пунктах

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

1703 человека

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Городской район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать стабильный доступ к социальным услугам людям старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ

- › Повысить уровень информированности населения по вопросам социального обслуживания.
- › Обеспечить адресность и доступность социального обслуживания и социальной поддержки участников практики.
- › Улучшить качество жизни людей 65+ с помощью модернизации услуг по социальной поддержке.
- › Организовать выезды профильных специалистов и проведение групповых мероприятий для улучшения качества жизни населения района.

### МЕХАНИКА

По данным Управления Федеральной службы государственной статистики по Краснодарскому краю, численность населения Хостинского района Сочи на 1 января 2022 года составила 98 252 человека. 18 388 из них проживают в отдаленных пунктах и сельской местности со слабой социально-бытовой и транспортной инфраструктурой.

В то же время, по данным Управления социальной защиты населения Хостинского района Сочи, на текущий момент на обслуживании состоят 16 478 людей старше 55 лет, а также 5250 людей с ограниченными возможностями здоровья.

**Практика «Хостинский соцрейс» («Социомобиль долголетия») помогает обеспечить своевременным социальным обслуживанием маломобильные и незащищенные категории населения. Специальная мобильная бригада приезжает к таким людям домой на автомобиле «Лада Ларгус» и помогает доставить их в медицинские учреждения и организации социального обслуживания.**

В состав мобильных бригад входят специалисты по социальной работе, юрисконсульт и психолог КЦСОН, социальные и медицинские работники (медицинские сестры, процедурные врачи, а в случае необходимости — врачи-специалисты). Мобильные бригады работают в пределах Сочи с 9 до 17 часов ежедневно (кроме выходных и праздничных дней).

В работе выездных мероприятий участвуют учреждения здравоохранения, культуры, спорта, образования, экологии, а также общественные и благотворительные организации. К мобильным бригадам часто привлекаются студенты и школьники: они помогают в реализации социокультурных проектов и выстраивании связи поколений.

Практика позволила существенно улучшить количественные и качественные показатели благосостояния людей старшего поколения, укрепить их здоровье, увеличить продолжительность жизни и потенциал активного долголетия.

**Елена Гусева,**  
директор  
ГБУ СО КК «Сочинский КЦСОН  
Хостинского района



**Жизнерадостность, жизнеспособность и жизнелюбие — вот три кита активного долголетия. Но трудно оставаться деятельным и счастливым без своевременной и квалифицированной помощи. Всего за 1 выезд и 2 часа наша мобильная бригада решает многие социально значимые проблемы людей старшего возраста.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Выявление и учет людей, нуждающихся в помощи, с помощью социальной диагностики.
- › Прием заявок от будущих участников практики.
- › Формирование мобильных бригад.
- › Составление графика и плана выездных мероприятий.
- › Определение состава социальных партнеров.

### 2. Основной (11 месяцев):

- › Проведение выездного мероприятия «Хостинский соцрейс».

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

Организации, принимающие участие в проекте:

- › Служба спасения г. Сочи (помощь в доставке маломобильных людей на стационарное лечение).
- › Городская больница №3 (содействие в проведении «Школы по уходу»).
- › Российский Красный Крест (привлечение психолога).
- › Художественная школа №3 (помощь в организации мастер-класса).
- › Школа искусств №7 (помощь в организации мастер-класса).

Для реализации практики необходимо приобрести специализированный транспорт, способный перевозить маломобильных пассажиров и оснащенный оборудованием для транспортировки людей в инвалидной коляске.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные (2021–2022 годы):

- › На 26% увеличилось количество получателей социальных услуг (с 1349 человек в 2021 году до 1703 человек в 2022 году).
- › На 160% увеличилось количество выездов мобильных бригад по доставке людей старше 65 лет, проживающих в сельской местности (с 250 в 2021 году до 650 в 2022 году).
- › На 32% увеличилось количество заявлений от нуждающихся в услугах врачей (с 386 в 2021 году до 510 в 2022 году).

### Качественные:

Проект помог:

- › Улучшить качество жизни получателей социальных услуг.
- › Повысить адресность и качество оказываемой поддержки людям старшего поколения и с ограниченными возможностями здоровья.

# Центр «Молоды душой»



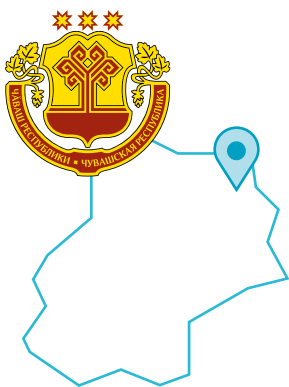
Как организовать полезный досуг для людей старшего возраста с помощью ресурсов «серебряного» волонтерства?

#Волонтерство

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

На базе Центра социального обслуживания работают клубы под руководством «серебряных» волонтеров. Для людей старшего возраста проводятся культурно-досуговые, спортивные и образовательные мероприятия, способствующие поддержанию их активности и ментального здоровья.



## ОРГАНИЗАТОР

Бюджетное учреждение  
«Центр социального обслуживания  
населения Чебоксарского района»  
Минтруда Чувашии

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Чувашия,  
Чебоксарский район,  
п. Кугеси

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

125 человек

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Привлечь «серебряных» добровольцев к участию в социальных проектах для поддержания качества жизни людей старшего возраста.**

### ЗАДАЧИ

- › Способствовать поддержанию активной физической формы и когнитивных способностей людей старшего возраста.
- › Помочь участникам практики найти занятие по душе и улучшить качество их жизни.
- › Вовлечь людей старшего возраста в добровольческую деятельность и создать условия для их профессиональной самореализации.
- › Популяризировать идеи активного долголетия в обществе.

### МЕХАНИКА

В рамках практики на базе ЦСОН Чебоксарского района работает ряд добровольческих досуговых клубов под руководством «серебряных» волонтеров, где созданы условия для проявления знаний, навыков и жизненного опыта людей старшего возраста.

Мероприятия практики помогают участникам адаптироваться к новым социальным ролям, стилю и образу жизни.

#### Направления деятельности клубов:

- › **Клуб «Бодрость»** — занятие плаванием, аэробикой, фитнесом, спортивными играми, скандинавской ходьбой.  
Количество участников: 28.
- › **Клуб «Рукодельница»** — вязание теплых носков и мочалок.  
Количество участников: 17.
- › **Клуб «Оптимист»** — изучение английского языка, компьютерной и финансовой грамотности.  
Количество участников: 11.
- › **Клуб «Вдохновение»** — паломничество, посещение кинотеатров, театров, музеев и концертов.  
Количество участников: 35.
- › **Клуб «Девчата»** — хор ветеранов.  
Количество участников: 17.
- › **«Серебряные» волонтеры** — объединение добровольцев.  
Количество участников: 17.

**Ирина Серпионова,**  
заведующая  
отделением социально-  
консультативной помощи  
БУ «ЦСОН Чебоксарского  
района» Минтруда Чувашии



**Люди старшего возраста не меньше молодежи стремятся к интересной и наполненной жизни. Наша практика дает возможность каждому участнику самореализоваться, выбрать интересное занятие по душе, улучшить здоровье и обрести единомышленников.**

Дополнительно проводится работа по привлечению волонтеров к участию в различных акциях.

Как правило, люди старшего поколения выбирают для себя одно из направлений, но есть и те, кто задействован сразу в 2–3 клубах. Эффективный способ профилактики когнитивных нарушений — проведение «серебряным» волонтером для подопечных ЦСОН занятий по изучению английского языка.

Посещение музеев, кинотеатров, концертов, поездки за грибами и орехами, заготовка веников и лекарственных трав, празднование торжеств, посещение храмов и святых источников, экскурсии, игры в шашки мотивируют людей старшего возраста сохранять активный образ жизни.

Девиз всех любительских объединений: «Трудное сделать привычным, привычное — легким, а легкое — прекрасным».

В ходе реализации практики люди старшего возраста удовлетворяют естественную потребность в самовыражении, реализуют свой потенциал и укрепляют социальные связи.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Создание рабочей группы исполнителей проекта.
- › Поиск и привлечение «серебряных» волонтеров.
- › Формирование добровольческих клубов.
- › Информирование людей старшего возраста о старте программы.

### 2. Основной (5 месяцев):

- › Проведение мероприятий по каждому из направлений деятельности клубов.
- › Участие группы «серебряных» волонтеров в добровольческих акциях.

### 3. Заключительный (1 неделя):

- › Подведение итогов проекта.
- › Разработка стратегии по масштабированию практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Сотрудники ЦСОН Чебоксарского района.
- › «Серебряные» волонтеры.

### Информационные:

- › Рекламная и информационная кампании в СМИ и социальных сетях.

### Материально-технические:

- › Помещения для проведения занятий клубов.
- › Компьютерный класс.
- › Учебные материалы.
- › Спортивный инвентарь.
- › Транспортные расходы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В мероприятиях практики участвуют 125 человек старшего возраста.
- › Практика объединила 17 волонтеров «серебряного» возраста.
- › Планируется открытие нового социального центра в поселке Атлашево Чебоксарского района. Для реализации проекта проводится капитальный ремонт помещения на сумму около 5 миллионов рублей.

### Качественные:

- › Создана необходимая инфраструктура для участия людей старшего возраста в «серебряном» волонтерстве.
- › Улучшились физическое самочувствие и когнитивные способности участников практики.
- › Программа способствовала социализации людей старшего возраста, улучшению их коммуникативных навыков и реализации творческого потенциала.
- › «Серебряные» волонтеры почувствовали свою ценность и приобрели необходимые навыки для реализации собственных инициатив.

# Чемодан воспоминаний



Как организовать деятельность «серебряных» волонтеров и наладить эффективную коммуникацию между разными поколениями?

Практика создана, чтобы вовлечь «серебряных» волонтеров, детей войны и молодежь в межпоколенческий диалог, познакомить людей с историей своего края при помощи организации передвижной выставки.



## ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания "Гармония" в п. г. т. Павловка»

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Дети войны, «серебряные» волонтеры, молодежь и подростки в возрасте от 12 до 18 лет

## ГЕОГРАФИЯ

Ульяновская область, п. г. т. Павловка

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 300 человек

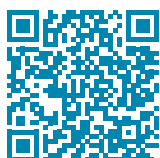
## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

узнать подробнее



## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства, помощь благотворителей, пожертвования

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать деятельность «серебряных» волонтеров, чтобы улучшить знания молодежи о Великой Отечественной войне и поддержать людей старшего поколения.

### ЗАДАЧИ

- › Записать и систематизировать воспоминания детей войны, подготовить материал для музеев при центрах активного долголетия, собрать экспонаты в «Чемодан воспоминаний».
- › Собрать материалы для историко-краеведческих музеев при центрах активного долголетия и «Чемодан воспоминаний».
- › Вовлечь «серебряных» волонтеров, людей старшего возраста, родителей подростков в совместные с младшим поколением мероприятия.
- › Организовать работу волонтерского отряда из людей старшего возраста и молодежи по оказанию шефской помощи ветеранам, вдовам, труженикам тыла, детям войны.

### МЕХАНИКА

**Во многих семьях бережно хранят вещи и материалы, напоминающие о войне: письма, медали, похоронки, фотографии, личные вещи солдат и многое другое. Каждая эта вещь является историей одной семьи, но если собрать их воедино, то получится история всего села, поселка или даже района.**

Обычно многие из таких материалов хранятся в музеях за стеклом с табличками «Руками не трогать». Чтобы дети и люди старшего возраста могли ближе познакомиться со своей историей, в КЦСОН «Гармония» решили создать передвижной музей «Чемодан воспоминаний».

Над мобильной экспозицией работают «серебряные» волонтеры и их помощники из числа молодежи, которые приходят к односельчанам — детям войны, в семьи участников боевых действий на фронтах ВОВ. Они делятся воспоминаниями о своих близких, показывают сохранившиеся фото и другие материалы. Так постепенно наполняется «Чемодан воспоминаний».

Перед проведением мероприятий в местных школах вещи складывают в настоящий старинный чемодан. «Серебряные» волонтеры выезжают с такой экспозицией в разные учебные заведения, демонстрируют ребятам и их родителям содержимое чемодана, рассказывают об истории каждой хранящейся в нем вещи. Таким образом, память поколений оживает в экспонатах, фотографиях, воспоминаниях тех людей, которые ковали победу, трудились в тылу.

**Расимья Сабиржанова,**  
руководитель Центра  
активного долголетия  
ОГБУСО КЦСОН «Гармония»



С каждым годом все меньше тех, кто участвовал в боях Великой Отечественной, трудился на благо победы в тылу. Но еще живы те свидетели войны, кто в военные годы были детьми. Они могут рассказать про свою войну, какой они ее знают и помнят. Проект «Чемодан воспоминаний» — дань глубокого уважения и благодарности поколению детей войны.

Исторический материал в «Чемодане воспоминаний» постоянно пополняется — многие хотят, чтобы с их семейной историей, касающейся военных лет, познакомились как можно больше людей.

Кроме сбора воспоминаний и архивных материалов о годах ВОВ, в рамках проекта прошло несколько мероприятий и акций:

- › **Урок мужества для молодежи и людей старшего возраста «Войной украденное детство».**
- › **Круглый стол «Война глазами детей».**
- › **Акция «Долг памяти: ветеран живет рядом»** — оказание посильной помощи ветеранам, вдовам, труженикам тыла, детям войны.
- › **Акция «Праздник приходит в дом»** — поздравление ветеранов, вдов, тружеников тыла, детей войны на дому с 23 февраля, 8 марта, Днем Победы, Новым годом и др.
- › Фестиваль военно-патриотической песни.
- › **«Весенняя неделя добра»** — уборка памятников.

Все эти активности способствовали тому, что люди разного возраста из поселка Павловка лучше узнали друг друга, поняли важность сохранения исторического наследия, передачи знаний и опыта от старшего поколения к младшему.

В ходе реализации проекта у людей старшего поколения расширился круг контактов, они поняли, что истории их отцов, дедов — не просто частный семейный опыт.

Возможность поделиться им с другими людьми помогла детям войны более активно контактировать с младшими поколениями односельчан, преодолеть чувство одиночества и социальную изоляцию.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Сбор команды «серебряных» волонтеров.
- › Написание программ для проведения мероприятий.

### 2. Основной (10 месяцев):

- › Проведение всех основных мероприятий: встречи с детьми войны, сбор материалов для «Чемодана воспоминаний».

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анкетирование и опрос участников проекта.
- › Подготовка фотоальбома.
- › Оформление музейных экспонатов.
- › Создание книги воспоминаний о годах ВОВ.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Фотоальбомы, канцелярские товары, личные фотографии.
- › Офисная multifunctional техника (компьютер, принтер, сканер, ксерокс).
- › Специалисты ОГБУСО КЦСО «Гармония» в п. г. т. Павловка, руководители центров активного долголетия Павловского района Ульяновской области, «серебряные» волонтеры.



**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › В орбиту проекта вовлечены более 300 человек — дети и подростки, «серебряные» ветераны, дети войны.
- › Для молодежи провели более 20 мероприятий с участием 15 «серебряных» волонтеров, 10 детей войны, 5 тружеников тыла.
- › В «Чемодан воспоминаний» местные жители предоставили свыше 50 экспонатов.

**Качественные:**

- › Проект способствовал укреплению связи между поколениями.
- › Благодаря вниманию и заботе со стороны «серебряных» волонтеров и молодежи дети войны почувствовали свою социальную значимость, востребованность.
- › У школьников сформировалось объективное представление о прошлом своего края.



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

**2022**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

14 ПРАКТИК  
11 РЕГИОНОВ  
7296 ЧЕЛОВЕК

# «Серебряный» возраст — думай, действуй, живи!



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как помочь старшему поколению сохранить память, мышление и восстановить внимание?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

Практика создана для профилактики возрастной деменции и восстановления когнитивных функций мозга у людей старшего поколения. Особое внимание уделяется перенесшим инсульт, COVID-19 или другие заболевания. Для решения задачи авторы создали курс с использованием нейротренажеров.



### ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Центр развития внимания и памяти “Учусь легко!”»

### ГЕОГРАФИЯ

Вологодская область, г. Вологда, г. Череповец

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Президентские гранты и коммерческие средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+ и те, кто перенес COVID, инсульт или заметил у себя первые признаки деменции и болезни Альцгеймера

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 320 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Города области

### СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень качества жизни и когнитивные способности у людей старшего поколения, а также у тех, кто перенес заболевания, поражающие головной мозг.

### ЗАДАЧИ

- › Разработать эффективную авторскую методику по восстановлению когнитивных функций у людей старше 55 лет.
- › Достичь системных положительных результатов у участников обучения.
- › Привлечь участников проекта к активной социальной, трудовой и общественной жизни.
- › Создать общественный резонанс и сформировать «моду» на гимнастику для мозга.
- › Ввести категорию 55+ на международные и всероссийские соревнования по ментальной арифметике.

### МЕХАНИКА

**Участники проекта в рамках семинаров-практикумов посещают нейропсихолога — проходят вводную лекцию, входную и итоговую диагностику. Для них разработаны занятия по тренировке внимания и памяти, основанные на принципах ментальной арифметики и нейрогимнастики.**

Кроме того, участники проекта могут заниматься самостоятельно дома по авторскому курсу видеуроков «Нейрогимнастика для мозга» — они выложены в группе практики в соцсетях.

Занятия проводятся в оборудованных учебных классах. Для проведения используется дополнительное оборудование, доступ к электронному нейротренажеру «Викиум», учебные материалы и инвентарь.

Курс разделен на два потока: первый — в течение трех месяцев, затем следует перерыв в пять месяцев, после чего проводится второй поток аналогичной продолжительности.

На заключительном занятии в каждой группе проводится встреча с нейропсихологом, на которой участники проходят итоговую диагностику, оценивают, насколько восстановились когнитивные

**Варвара Чернышева,**  
нейропсихолог,  
руководитель проекта



Благодаря системным занятиям к участникам возвращаются внимание, память, мышление, уверенность в себе, своих силах. Проект стал площадкой и общественной организацией, где каждый может найти себя и свою новую роль в жизни. Выпускники становятся преподавателями для групп новичков. Так все больше жителей Вологодской области обретают вторую молодость.

функции, улучшилась работа головного мозга, и получают рекомендации по дальнейшему закреплению и улучшению достигнутых результатов.

Все, кто прошел обучение, могут вступить в клуб «Думай, действуй, живи!» — это очные и онлайн-занятия по нейрогимнастике, ментальной арифметике, арт-терапии. Также выпускники могут принимать участие в олимпиадах по ментальной арифметике для жителей в возрасте 55+.

Выпускники проекта ведут активную социальную жизнь: организовали общественное движение, стали чемпионами на всероссийском турнире по ментальной арифметике в Москве, победили в конкурсе «Женщина года — 2022» в категории «Золотой возраст», участвуют в различных конкурсах и общественных мероприятиях, вошли в президиум Союза женщин и городской общественной совет г. Череповца.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Обучение специалистов по программе «Гимнастика для мозга».
- › Поиск помещения, учебного класса для организации занятий.
- › Информирование населения о проекте.
- › Формирование групп для занятий.

### 2. Основной (6 месяцев):

- › Проведение занятий по гимнастике для мозга в два этапа с перерывом.

### 3. Заключительный (бессрочно):

- › Организация Клуба для общения и занятий выпускников.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные:

- › Учебный класс с мебелью.
- › Учебные материалы.

### Технические:

- › Проектор.
- › Компьютер.
- › Принтер.
- › Доступ к электронному тренажеру.

### Кадровые:

- › Преподаватель, который прошел обучение по авторской программе нейростимуляции мозговой активности у людей старшего возраста.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 320 человек прошли обучение по программе.
- › 448 занятий по базовому курсу обучения гимнастике для мозга проведено.
- › 12 преподавателей из разных городов России прошли обучение для масштабирования проекта.
- › 6 видеоуроков создано для занятий онлайн.
- › Более 70% участников обучения улучшили качество жизни, активно участвуют в социальных и общественных мероприятиях.
- › Более 30% участников проекта продолжают обучение после завершения проекта.

### Качественные:

- › Сформирован устойчивый интерес к тренировке здоровья ума как средству против старости.
- › Создано общественное движение — марафон здоровья «Радость жизни» от выпускников курса.
- › Практика позволила участникам восстановить когнитивные функции, улучшить краткосрочную и долгосрочную память, повысить концентрацию внимания, скорость мыслительных процессов.

# Игра «Плейстик» для активного долголетия



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как повысить продолжительность жизни и вовлечь людей в активные формы здорового досуга?

#Сообщества

#Волонтерство

#МентальноеЗдоровье

Практика включает разные формы двигательной активности, одна из которых — игра — отличается уникальными свойствами. В ней нет прямого соперничества, но сохраняется высокий уровень состязательности. Благодаря практике участники поддерживают активность и делятся зарядом энергии с ровесниками.



### ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Центр здоровья и социальной реабилитации “Три возраста”»

### ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург  
Ленинградская область

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и бюджетные средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

1000 человек в залах,  
3000 человек самостоятельно

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город и область

### СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить продолжительность и качество жизни людей старшего возраста.

### ЗАДАЧИ

- › Подготовить инструкторов — руководителей групп по программе «Плейстик».
- › Рассказать людям старшего возраста о возможности восстановления здоровья и достижения активного долголетия.
- › Помочь людям 55+ начать заниматься по программе в группах и получать удовольствие от движения.

**Геннадий Дедык**,  
волонтер, пропагандист  
ЗОЖ, активного долголетия,  
физической культуры,  
генеральный директор  
ООО «Северо-Западная  
энергетическая управляющая  
компания»



Мозг обновляется при решении задач на концентрацию, координацию, коррекцию. Тело восстанавливает работоспособность, выполняя правильные упражнения. Активный мозг и здоровое тело вырабатывают дофамин и серотонин — гормоны счастья. Счастливый человек хочет дружить, творить и жить долго. Через игру, общение и физическую активность достигается активное долголетие.

### МЕХАНИКА

**В Санкт-Петербурге родилась идея игры для достижения активного долголетия. Люди играют специальной ракеткой и с особым мячиком. Игра на гармонию и взаимодействие приносит удовольствие от комплекса естественных движений.** Участники практики занимаются по уникальной методике, чтобы поддерживать активность и быть в приятном, дружеском окружении. Практика также реализуется в городах Гатчина и Всеволожск в Ленинградской области.

Методика занятий и игра закреплены авторским правом и прошли проверку в Военно-медицинской академии имени Кирова, где были внедрены на постоянной основе для всех форм физической подготовки.

В основе практики — научное открытие о возможности восстановления нормальной работы мозга с помощью специальных физических упражнений. Технология объединила элементы гимнастики, танца, подвижных игр с мячом и лозаткой (специальной ракеткой). Задача технологии — получение удовольствия от движения.

Инновация и оригинальность игры выражаются в возможности поддерживать и развивать когнитивные навыки и способности в процессе выполнения танцевально-гимнастических движений. Используются только красивые, плавные, неторопливые движения.

Игра «Плейстик» представляет направление танцевально-игровой телесно ориентированной терапии и воздействует на все системы организма. В занятиях запрещены резкие движения, все выполняется плавно, медленно, с удовольствием.

Регулярные занятия по этой методике улучшают состояние нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и гормональной систем организма, а также опорно-двигательного аппарата.

Игра показана при депрессивных состояниях, нарушении сна, недостатке двигательной активности, аллергиях, нарушениях осанки, метеозависимости. Регулярные занятия способствуют нормализации процессов метаболизма, что отражается на иммунитете.



Есть несколько курсов подготовки и система непрерывных занятий. Авторы практики рекомендуют заниматься с инструктором в группах 2 раза в неделю по 45 минут и делать 5-минутную зарядку ежедневно. Самостоятельная отработка элементов игры дома приветствуется.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Обучение или переподготовка специалиста навыкам «Плейстика» с учетом особенностей работы с людьми старшего возраста.
- › Информирование людей старшего поколения о планах по формированию групп для участия в проекте.
- › Поиск зала для проведения занятий.
- › Закупка инвентаря: лозаток (специальных ракеток из лозы) и мячей для занятий.
- › Разработка годовой программы мероприятий с обязательным проведением массовых активностей местного уровня.

### 2. Основной (1 месяц):

- › Формирование групп и проведение занятий.
- › Проведение серии презентаций с показательными выступлениями и мастер-классами для жителей.

### 3. Заключительный (бессрочно):

- › Консультационная, методическая, информационная поддержка. Совместные события и соревнования. Сертификация новых инструкторов.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 1 млн руб.**

### Материально-технические:

- › Инвентарь для проведения занятий (лозатки, мячи).

### Информационные:

- › СМИ и интернет-ресурсы, ориентированные на населенный пункт или регион.

### Кадровые:

- › «Серебряные» инструкторы.
- › Инструкторы предпенсионного возраста.
- › Инструкторы-волонтеры из числа студентов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 1000 человек постоянно занимаются в залах.
- › Более 3000 человек после обучения занимаются в группах по месту жительства или самостоятельно.
- › Более 30 инструкторов, в большинстве своем старших возрастных категорий, получили сертификаты.

### Качественные:

- › Улучшилось качество жизни занимающихся «Плейстиком» на регулярной основе через повышение уровня концентрации, что выражается в улучшении взаимоотношений в семье и обществе, позитивном мировосприятии.
- › Появились семейная игра и идея для утренней гимнастики.
- › Люди стали уделять больше внимания физической активности и рассказывать об этом другим.
- › По отзывам участников, их самочувствие улучшилось.

# Липецкое долголетие



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как помочь людям старшего возраста регулярно заниматься спортом?

#Волонтерство

#Сообщества

#Наставничество

В старшем возрасте особенно важно сохранять активность и заниматься оздоровительными практиками. Проект позволяет не только посещать тренировки, общаться, поддерживать уровень психологического и физического здоровья, но и становиться инструкторами-волонтерами и получать дополнительное образование.



### ОРГАНИЗАТОР

Управление социальной политики Липецкой области и Липецкая областная общественная организация «Территория здоровья»

### ГЕОГРАФИЯ

Липецкая область

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и бюджетные средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Женщины и мужчины «серебряного» возраста 55–90 лет

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 700 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

### СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Приобщить жителей региона в возрасте от 55 до 90 лет к бесплатным систематическим занятиям оздоровительными двигательными практиками.

### ЗАДАЧИ

- › Информировать людей «серебряного» возраста о доступности занятий оздоровительными двигательными практиками в парках и общественных пространствах региона.
- › Подготовить инструкторов-волонтеров из числа участников «серебряного» возраста.
- › Организовать бесплатные занятия по семи направлениям оздоровительных практик для людей «серебряного» возраста в парках и общественных пространствах региона.

### МЕХАНИКА

**Практика направлена на активное включение людей старшего возраста в бесплатные оздоровительные занятия в общественных пространствах и парках городов и муниципальных районов Липецкой области.**

Проект разработан областной общественной организацией по развитию физической культуры, творчества, искусства и формированию здорового образа жизни «Территория здоровья» совместно с управлением социальной политики Липецкой области.

Перед началом проекта на базе специально разработанной платформы происходит обучение инструкторов-волонтеров «серебряного» возраста. Они проходят подготовку по 7 направлениям оздоровительных практик, получают знания по анатомии, психологии и педагогике. Кроме того, «серебряные» инструкторы-волонтеры могут пройти обучение по программе дополнительного образования с присвоением квалификации «Инструктор-методист по йоге».

Для проверки полученных навыков и знаний инструктор-волонтер проходит практику — проводит не менее 10 бесплатных занятий для целевой группы занимающихся (не менее 5 человек в группе). После прохождения подготовки и практики по одному из направлений инструктор-волонтер получает сертификат, с которым он может вести бесплатные занятия в парках и общественных пространствах по месту жительства.

**Александр Афанасьев,**  
председатель  
ЛООО «Территория здоровья»



**С выходом на пенсию у людей старшего возраста сужается круг общения, что приводит к ухудшению качества их жизни. Участие в проекте позволяет через волонтерство и наставничество делиться накопленным опытом, знаниями и сполна проявлять сформированные в течение жизни качества личности и профессиональные навыки, передавать опыт сверстникам и подрастающему поколению.**

Занятия для участников «серебряного» возраста проводятся по пяти основным направлениям оздоровительных практик:

- › Асаны йоги — их оздоровительный эффект, отстройка и противопоказания.
- › Динамический комплекс суставной гимнастики.
- › Цигун.
- › Дыхательная гимнастика.
- › Оздоровительная гимнастика для людей старшего возраста с ОВЗ.

Также реализуются 2 дополнительных направления: танцы (зумба) и скандинавская ходьба.

В осенне-зимний период часть занятий проводится в парках, а часть — в предоставленных муниципальными районами помещениях. Расписание занятий участники могут посмотреть на официальных страницах и в соцсетях управления социальной политики Липецкой области и ЛООО «Территория здоровья».

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### Подготовительный (2 месяца):

- › Организация сотрудничества между органами государственной и муниципальной власти, НКО.
- › Поиск дипломированных инструкторов, готовых проводить подготовку «серебряных» инструкторов-волонтеров по 7 направлениям оздоровительных двигательных практик.
- › Поиск заинтересованных людей, которые хотели бы принимать участие в занятиях.
- › Закупка оборудования.
- › Поиск мест для проведения занятий.

### Основной (15 месяцев):

- › Подготовка «серебряных» инструкторов-волонтеров.
- › Проведение «серебряными» инструкторами-волонтерами занятий оздоровительными практиками.

### Заключительный (1 месяц):

- › Вручение сертификатов и дипломов «серебряным» инструкторам-волонтерам.
- › Получение обратной связи от участников.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Материально-технические:

- › Спортивный инвентарь.
- › Проектор.
- › Оборудование для проведения онлайн-занятий.

### Кадровые:

- › Руководитель проекта.
- › Куратор проекта.
- › Бухгалтер проекта.
- › 7 дипломированных инструкторов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 700 человек занимаются оздоровительными практиками.
- › 2440 занятий для людей старшего поколения уже проведено.
- › 80 инструкторов-волонтеров проходят подготовку в проекте.
- › 800 занятий провели инструкторы-волонтеры.

### Качественные:

- › Люди «серебряного» возраста регулярно занимаются оздоровительными практиками: научились правильно выполнять упражнения, узнали оздоровительные эффекты и противопоказания к занятиям, получили знания по анатомии, педагогике и психологии.
- › Участники практики не изолированы, они активно общаются со сверстниками и единомышленниками.
- › «Серебряные» волонтеры имеют возможность получить дополнительное образование.

# Адаптивная аэробика

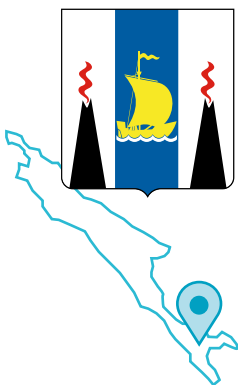


Как привлечь людей старшего возраста к регулярным занятиям оздоровительным фитнесом?

#Волонтерство

#Сообщества

Программа оздоровительного фитнеса для людей 60+ и людей с ограниченными возможностями здоровья. На занятиях участники общаются, учатся новому и выполняют несложные упражнения. Все это улучшает их эмоциональное, физическое и когнитивное здоровье.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение «Южно-Сахалинский психоневрологический интернат»

## ГЕОГРАФИЯ

Сахалинская область,  
г. Южно-Сахалинск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорская помощь

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60+  
и люди с ограниченными  
возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 200 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Вовлечь людей старшего возраста в занятия оздоровительной аэробикой для их социализации и улучшения физического, эмоционального и когнитивного здоровья.**

### ЗАДАЧИ

- › Обучить людей старшего поколения комплексу упражнений из адаптивной аэробики.
- › Организовать и провести мероприятия (занятия, турниры) по адаптивной аэробике (в формате онлайн и офлайн).
- › Популяризовать оздоровительную аэробику как метод физической, психологической и социальной адаптации.
- › Обучить волонтеров техникам адаптивной аэробики и увеличить количество инструкторов программы.

### МЕХАНИКА

Снижение двигательной активности с возрастом — закономерный процесс, который наносит серьезный вред здоровью (физическому, когнитивному, эмоциональному). Регулярные тренировки уменьшают негативные последствия малоподвижного образа жизни, улучшают самочувствие и настроение. Но нередко людям старшего возраста бывает сложно «втянуться» в регулярный фитнес — из-за особенностей мышления и образа жизни, определенных ограничений по здоровью и пр.

**Александр Ким,**  
инструктор-методист  
по адаптивной физической  
культуре, автор проекта  
«Новая ступень»



Проект помогает поддерживать физическую активность старшего поколения, улучшает двигательный паттерн и самочувствие. Важна и эмоциональная составляющая занятий: выполняя упражнения, люди 60+ всегда улыбаются и смеются. В некоторых группах есть наставники из числа «серебряных» волонтеров, это поддерживает участников и формирует командный дух.

Для решения этой проблемы на базе Южно-Сахалинского психоневрологического интерната был создан проект «Новая ступень». Волонтеры и кураторы программы организуют занятия адаптивной аэробикой (оздоровительной гимнастикой) для старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья.

**В основе занятий лежит методика адаптированных упражнений, которые улучшают работу суставов, укрепляют мышцы и восстанавливают правильный паттерн движения. У методики практически нет противопоказаний, она не содержит ударную нагрузку, прыжков и резких движений.**

Занятия в рамках проекта «Новая ступень» помогают решать следующие проблемы, возникающие у людей старшего возраста:

- › Быстрое развитие атрофии мышц.
- › Скованность движений в суставах.
- › Снижение двигательной активности.
- › Подавленное эмоциональное состояние.
- › Снижение тонуса мышц, нарушение устойчивости и координации движений.
- › Нарушение сердечной деятельности и силы сокращения сердечной мышцы.
- › Изменение дыхания, характеризующееся уменьшением жизненной емкости легких и легочной вентиляции.

Занятия проводятся в групповом формате (от 3 до 15 человек) и — в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности участников — могут включать простые упражнения из аэробики, суставной гимнастики, пилатеса, йоги.

Проект «Новая ступень» — больше, чем просто «уроки фитнеса 60+». Это целый комплекс мероприятий, направленных на социализацию людей старшего возраста и формирование у них привычки к регулярным занятиям оздоровительной гимнастикой.

В рамках проекта систематически проводятся:

- › Лекции о пользе двигательной активности для людей старшего возраста.
- › Занятия по адаптивной аэробике под ритмичную музыку.
- › Оздоровительные игры с мячами разного диаметра.
- › Соревнования и турниры по адаптивной аэробике (офлайн и онлайн).

Проект также организует выездные семинары — занятия «Новой ступени» периодически проводятся не только в г. Южно-Сахалинске, но и в соседних населенных пунктах (г. Анива, г. Холмск, г. Углегорск, г. Паранайск).

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Определение целевой группы.
- › Составление программы (лекции, занятия).
- › Освоение методики адаптивной аэробики куратором программы.
- › Подбор музыкального сопровождения.
- › Поиск помещения для занятий.
- › Привлечение потенциальных участников программы (люди 60+ и люди с ограниченными возможностями здоровья).

### 2. Основной (3 месяца):

- › Сбор группы занимающихся.
- › Уточнение диагнозов и особенностей состояния здоровья участников.
- › Проведение занятий с людьми старшего возраста.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Сбор обратной связи от участников занятий.
- › Корректировка занятий по итогам обратной связи.
- › Привлечение волонтеров и обучение их навыкам проведения занятий по адаптивной аэробике.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные:

- › Помещение (от 30 кв. м) для проведения занятий.
- › Техническое оборудование (колонка bluetooth).

### Кадровые:

- › Инструктор оздоровительной аэробики (1–2 человека).
- › Куратор программы (1 человек).
- › Волонтеры (2–3 человека).

### Партнеры проекта:

- › Региональная общественная организация «Сахалинские корейцы» (г. Южно-Сахалинск).
- › ГБУ «Южно-Сахалинский психоневрологический интернат» (г. Южно-Сахалинск).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 200+ человек посетили лекции и занятия проекта.
- › На 50% снижение скорости атрофии мышц у участников.
- › На 62% снижение риска развития контрактуры у подопечных.
- › На 73% повышение уровня физической активности и заинтересованности в занятиях адаптивной аэробикой.

### Качественные:

- › Улучшилось эмоциональное и физическое состояние людей 60+, регулярно посещавших занятия проекта.
- › Увеличилась вовлеченность участников в занятия.



# Акватерапия для старшего поколения



Как организовать уроки плавания и занятия водными упражнениями для людей старшего возраста?

#МентальноеЗдоровье

Создатели практики разработали специальный комплекс занятий в бассейне для людей старшего возраста, а также людей с инвалидностью. Проект помогает предотвратить и затормозить возрастные изменения, укрепить здоровье участников и снизить болевой синдром.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Изобильненский центр социального обслуживания населения»

## ГЕОГРАФИЯ

Ставропольский край, г. Изобильный

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства учреждения

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, в том числе и с инвалидностью

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Популяризация здорового образа жизни у людей старшего возраста, повышение качества жизни, профилактика возрастных заболеваний, продление активного долголетия.

### ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего возраста в увлечение плаванием.
- › Помочь старшему поколению улучшить состояние здоровья, укрепить нервную систему, активизировать когнитивные процессы.
- › Поддержать достигнутый с помощью занятий плаванием уровень физического состояния.

Светлана Букреева,  
директор  
ГБУСО «Изобильненский ЦСОН»,  
автор практики



Активный образ жизни помогает людям зрелого возраста дольше оставаться энергичными и бодрыми. В нашей оздоровительной программе «Акватерапия» мы рекомендуем старшему поколению регулярно посещать плавательный бассейн, занятия в котором позитивно влияют на здоровье, помогают поддерживать физическую форму и эффективно бороться с возрастными проблемами.

### МЕХАНИКА

**Занятия в бассейне — это один самых приятных методов оздоровления в любом возрасте. В воде позвоночник испытывает наименьшие нагрузки, и это позволяет заниматься физическими упражнениями без дискомфорта. Для людей старшего возраста плавание или выполнение несложных движений в бассейне — это отличный способ профилактики различных заболеваний и коррекция уже существующих.**

ГБУСО «Изобильненский ЦСОН» в ноябре 2022 года внедрил технологию «Акватерапия для старшего поколения». Она включает в себя целый комплекс современных методик, направленных на:

- › Профилактику возрастных заболеваний, включая деменцию, болезнь Альцгеймера.
- › Стимулирование активного кровообращения.
- › Улучшение когнитивных процессов, укрепление памяти и внимания.
- › Сохранение тонуса кожи, укрепление мышц.
- › Укрепление сосудов.
- › Сохранение подвижности суставов.
- › Улучшение работы сердечной мышцы за счет качественной кардионагрузки.
- › Насыщение кровотока кислородом.

- › Укрепление мышечного тонуса.
- › Снятие нагрузки с суставов.

Благодаря этой технологии люди старшего возраста, состоящие на обслуживании в ГБУСО «Изобильненский ЦСОН», имеют возможность два раза в неделю приходить на занятия в бассейне, которые длятся по 30–40 минут. Всего в программе участвуют 20 человек.

Оздоровительная программа включает три этапа:

1. На первом этапе участники практики осваиваются в водной среде, знакомятся с основными упражнениями. В связи с тем что при некоторых заболеваниях у людей происходит снижение координационных способностей, то этот этап может продолжаться до 1,5 месяца.
2. Второй этап длится 2–3 месяца — в это время участники осваивают упражнения. Занятия разработаны в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья людей старшего возраста, в том числе и с инвалидностью.
3. Эффект от тренировок имеет накопительный характер, поэтому третий этап направлен на поддержание достигнутого уровня физического состояния.

После занятий участники отмечают улучшение сна и аппетита — это достигается за счет успокаивающего и расслабляющего эффекта от нахождения в теплой воде. Старшее поколение и люди с различными заболеваниями начинают более бережно относиться к своему здоровью, преодолевают психологические барьеры, становятся более уверенными в себе, в своих силах. У них возникает потребность заниматься физкультурой на постоянной основе, формируется привычка к здоровому образу жизни.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Определение задач внедрения технологии.
- › Разработка технологии.
- › Определение целевой группы.
- › Формирование кадрового состава специалистов, участвующих в реализации проекта.
- › Прогнозирование результатов внедрения технологии.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Посещение занятий двумя группами по 10 человек 2 раза в неделю.

### 3. Заключительный (через 3 месяца от начала занятий):

- › Подведение первых итогов через три месяца с начала занятий (с ноября 2022 года по февраль 2023 года).

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Информационная помощь городских общественных организаций: «Совета ветеранов» и «Общества инвалидов».
- › Собственные кадровые ресурсы социально-оздоровительного отделения ЦСОН: инструкторы по адаптивной физической культуре, медицинские сестры и врач-терапевт.
- › Материально-техническая база ГБУСО «Изобильненский ЦСОН»: собственный бассейн (240 куб. м), музыкальный центр, оборудование для занятий: гантели, мячи, доски для плавания, спасательные круги.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › С начала запуска практики в проекте приняли участие 20 человек.

### Качественные:

- › После трех месяцев занятий участники сообщили о следующих результатах: увеличилась двигательная активность верхних и нижних конечностей, снизился болевой синдром в суставах, улучшилось физическое и психоэмоциональное состояние.
- › Люди старшего возраста ощутили прилив сил и включились в активные занятия спортом, отметили для себя пользу здорового образа жизни, открыли в себе новые возможности: например, одна из участниц практики научилась плавать в 85 лет.

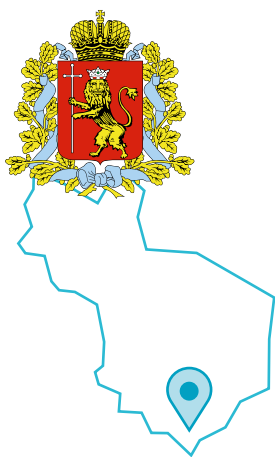
# Активно идем к долголетию



Как приобщить людей старшего возраста к занятиям физической культурой и укрепить их здоровье?

#МентальноеЗдоровье

Проект направлен на профилактику вредных привычек и поддержание активного образа жизни у людей старше 60 лет. Практика предусматривает комплексный подход и систематизацию занятий по укреплению физического и ментального здоровья.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Меленковский комплексный центр социального обслуживания населения»

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 60 лет

## ГЕОГРАФИЯ

Владимирская область, г. Меленки

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

250 человек

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для здорового и активного долголетия людей старшего возраста.

### ЗАДАЧИ

- › Способствовать укреплению физического и ментального здоровья людей старшего возраста.
- › Провести комплекс просветительских и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, нарушений осанки у людей старшего поколения.
- › Приобщить участников практики к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- › Сформировать навыки здорового образа жизни и принципы активного долголетия у людей старшего возраста.
- › Улучшить когнитивные способности участников практики благодаря занятиям по нейробике — гимнастике для мозга.
- › Внедрить в практику техники передового опыта социального обслуживания, улучшить материально-техническую базу учреждения.

### МЕХАНИКА

Проект реализуется в ГБУСО ВО «Меленковский КЦСОН» на базе отделения дневного пребывания людей старшего возраста. Работа ориентирована на укрепление здоровья и продление активного долголетия подопечных.

#### Направления практики:

- › **Просветительская деятельность.** Онлайн-занятия в «Школе здоровья» — это обучение самым простым и доступным методам профилактики возрастных

Людмила Никитина,  
психолог  
ГБУСО ВО «Меленковский  
КЦСОН»



Мы создали условия, позволяющие привлечь людей старшего поколения к занятиям спортом, регулярной активности и общению. Наш проект помогает участникам улучшить качество жизни, физическое, эмоциональное и психологическое состояние, продлить период активного долголетия и почувствовать себя востребованными.

заболеваний. Рекомендации и комплексы упражнений просты, обоснованы практическими исследованиями и не требуют значительных финансовых и временных затрат.

Формат с обратной связью помогает участникам проекта получать полезную информацию и консультации специалистов по вопросам сохранения здоровья.

Лекции и видеоконференции планируются и проводятся с учетом пожеланий слушателей.

- › **Занятия лечебной физкультурой.** Занятия проводит инструктор по лечебной физкультуре в специально оборудованном помещении или на спортивной площадке.

Регулярные физические нагрузки замедляют процессы старения, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличивают силу мышц и подвижность в суставах.

Занятия проходят 2 раза в неделю в клубе «Навстречу своему здоровью». Также в отделении дневного пребывания проводятся двухнедельные курсы по лечебной физкультуре в составе небольших групп, сформированных с учетом заболеваний, возраста и физического состояния подопечных.

Участники проекта могут заниматься на уличных и стационарных тренажерах под руководством инструктора.

В лесопарковой зоне 2 раза в месяц проводятся занятия по скандинавской ходьбе. Прогулки на свежем воздухе нормализуют дыхание, насыщают легкие кислородом, укрепляют сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат.

- › **Нейробика.** Нейробика помогает активизировать мыслительную деятельность и улучшить память. Она задействует разные участки головного мозга, заставляя его работать быстро и слаженно.

У нейробики нет противопоказаний, ее можно выполнять в любом возрасте. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Строительство спортивной площадки с резиновым покрытием.
- › Приобретение и установка современных уличных тренажеров.
- › Оснащение спортивной площадки осветительными приборами для тренировок в вечернее время суток.
- › Приобретение спортивного инвентаря и тренажеров в зал лечебной физкультуры.
- › Информирование людей старшего возраста о возможностях практики.
- › Подготовка инструментария для выявления образовательных запросов и оценки качества практики.
- › Разработка плана мероприятий и формирование расписания.

### 2. Основной (3 месяца):

- › Проведение практических и теоретических занятий в соответствии с планом мероприятий.

### 3. Заключительный (1 неделя):

- › Подведение итогов практики.
- › Проведение мониторингового исследования для оценки эффективности проекта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Сотрудники Меленковского КЦСОН.
- › Сотрудники комитета по физической культуре и спорту администрации Меленковского района.
- › Медицинский персонал ГБУЗ ВО «Меленковская ЦРБ».

### Материально-технические:

- › Зал для тренировок.
- › Спортивная площадка с резиновым покрытием на улице.
- › Тренажеры.
- › Палки для скандинавской ходьбы.

### Информационные:

- › Информационная кампания в СМИ, социальных сетях и на сайте Меленковского КЦСОН.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › В мероприятиях практики участвуют 250 человек старшего возраста.
- › 74% участников отметили улучшение состояния здоровья.
- › 86% продолжают заниматься спортом на регулярной основе.
- › 87% стали внимательнее относиться к своему здоровью.
- › На 90% увеличилась физическая выносливость участников практики.

**Качественные:**

- › Укрепилось физическое и ментальное здоровье людей старшего возраста. Участники практики стали реже болеть, улучшилось их самочувствие.
- › Практика способствовала развитию социальной активности и повышению качества жизни людей старшего возраста.

# Восстановление координации у людей старшего возраста

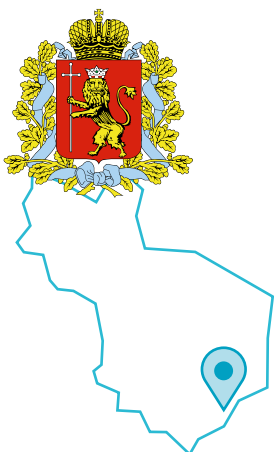


Как помочь людям 55+ улучшить качество движения и снизить риск травм?

#Волонтерство

#Сообщества

Практика включает занятия цигуном и оздоровительной гимнастикой для людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья. Уроки направлены на улучшение координации и баланса у поколения 55+.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Муромский комплексный центр социального обслуживания населения»

## ГЕОГРАФИЯ

Владимирская область,  
г. Муром

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+ и с ОВЗ; люди, перенесшие инсульт и страдающие нейродегенеративными заболеваниями

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

199 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержать и улучшить качество жизни старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ

- › Укрепить и поддержать жизненно важные двигательные навыки у людей старшего возраста.
- › Улучшить состояние сенсорной, когнитивной и костно-мышечной системы у людей с ограниченными возможностями здоровья.
- › Повысить возможности контроля баланса и координации в повседневной жизни людей старшего возраста.
- › Снизить риск падений у людей старшего возраста.

### МЕХАНИКА

В старшем возрасте координация движений и контроль баланса ухудшаются. Это может приводить к травмам и ухудшению качества жизни в целом. Изменить ситуацию помогают систематические занятия разными видами адаптивной гимнастики и оздоровительных практик. Именно такие занятия и входят в основу практики «Восстановление координации и равновесия у людей старшего возраста», реализованной Муромским КЦСОН.

**Проект Муромского КЦСОН направлен на социализацию и повышение активности людей старшего поколения и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) через посещение занятий по оздоровительной физической культуре и спортивных мероприятий. Уровень нагрузки специально адаптирован под возможности и особенности здоровья этой аудитории.**

Занятия со специалистом проводят на базе Муромского КЦСОН в отделении дневного пребывания людей старшего возраста и людей с ОВЗ.

Занятия по оздоровительной физкультуре включают:

- › **Упражнения с использованием сибирских бордов.** Сибирский борд — тренажер, который представляет собой неустойчивую доску. Тренажер обладает повышенной прочностью и надежностью, что обеспечивает безопасность во время занятий. Главное назначение такого снаряда — тренировка координации и способности удерживать равновесие.
- › **Упражнения с балансировочной подушкой.** Балансировочная подушка — это небольшой плоский резиновый диск. С одной стороны поверхность диска покрыта мягкими шипами, другая — гладкая. Это позволяет менять свойства тренажера в зависимости от поставленных задач. Применяется для укрепления мышц и развития координации тела.
- › **Упражнения с фитболом.** Фитбол — большой гимнастический мяч, который является эффективным тренажером для развития двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесия). По сути, это щадящая, но эффективная аэробика.

**Ирина Завражнова,**  
заведующая отделением  
дневного пребывания  
граждан пожилого возраста  
и инвалидов ГАУ СО «Муромский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»



С возрастом все сложнее заниматься самостоятельно и вести активный образ жизни. Наши групповые занятия помогают установить дружеское общение между участниками, позволяют им не выпадать из социальной жизни и чувствовать себя нужными. Также участники занятий сохраняют мобильность и не испытывают трудностей при выполнении бытовых дел.

- › **Оздоровительный цигун.** Это традиционная китайская практика, которая состоит из плавных движений — форм, перетекающих из одной в другую наподобие медленного танца. Оздоровительный цигун улучшает баланс, гибкость и координацию, а также помогает людям лучше справляться с тревогой и стрессом.

Занятия для людей старшего возраста проводятся 2 раза в неделю. Регулярная спортивная активность улучшает качество движений. Посещая группы, участники практики общаются и ощущают себя частью сообщества. В сумме все это повышает качество жизни старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Подбор команды — специалистов адаптивного фитнеса и волонтеров.
- › Составление программы занятий.
- › Формирование групп участников занятий.
- › Формирование расписания занятий.

### 2. Основной (5 месяцев):

- › Проведение занятий с участниками.

### 3. Заключительный (2 недели):

- › Сбор обратной связи от участников занятий.
- › Доработка программы занятий с учетом обратной связи.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные:

- › Помещение 58 кв. м для проведения занятий.
- › Спортивный инвентарь (балансировочная подушка, фитбол, сибирский борд и др.).
- › Балансировочная полусфера диаметром 58 см (10 штук).
- › Фитнес-батут для джампинга с ручкой (1 шт.).

### Технические:

- › Портативная беспроводная колонка.
- › Беспроводные микрофоны для проведения занятий на улице.

### Кадровые:

- › Куратор-организатор (1 чел.).
- › Специалист по адаптивной гимнастике и цигуну (1–2 чел.).
- › Волонтеры (2–3 чел.).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 87 человек посетили занятия в 2021 году.
- › 112 человек стали участниками практики в 2022 году.
- › 48 занятий состоялось в 2021 году.
- › 96 занятий состоялось в 2022 году.

### Качественные:

- › Улучшилось качество жизни участников занятий.
- › Выросла популярность занятий по восстановлению координации и баланса.
- › 100% участников довольны процессом и результатом занятий.

# Группа здоровья по восточным оздоровительным практикам



Как помочь людям старшего поколения восстановить ослабленный организм?

#Волонтерство

Проект опирается на опыт трех лучших оздоровительных методик мира: китайского цигуна, корейской спиральной гимнастики, казахской гимнастики айкуне. Все мероприятия разработаны специально для максимального восстановления ослабленного организма людей старшего возраста.



узнать подробнее



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

## ГЕОГРАФИЯ

Ставропольский край,  
г. Нефтекумск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста  
(женщины 55+, мужчины 60+)

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 300 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Сохранить и укрепить здоровье людей старшего возраста с помощью внедрения практик активного долголетия.**

### ЗАДАЧИ

- › Провести комплекс просветительских и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- › Подготовить на семинарах добровольцев для проведения мероприятий.
- › Добиться сдерживания процессов старения через оздоровительные практики.
- › Осветить мероприятия проекта в социальных сетях, СМИ и на официальных сайтах партнеров.

### МЕХАНИКА

Западная медицина ищет причины заболеваний в теле. А вот на Востоке большое значение уделяется влиянию психического состояния на здоровье и специальным практикам, которые позволяют человеку старшего возраста чувствовать себя счастливым и вести активный образ жизни.

Самые известные оздоровительные восточные методики — это цигун, айкуне и спиральная гимнастика. Все они основаны на том, что организм представляет собой сбалансированную систему, а болезнь — это изменение баланса. Поэтому, чтобы сделать здоровым тело, нужно достичь равновесия психики. Так, в Тибете лечение больного начинали с перестройки мышления и отношения к миру.

Физические упражнения на Востоке всегда сочетаются с медитацией, концентрацией, погружением в себя. Движения восточных гимнастик плавные и ритмичные, при их выполнении необходимо направлять внимание в конкретную точку тела. Так формируется привычка к осознанности — жизни только в текущем моменте. Ключевая цель восточных оздоровительных систем — спокойствие сознания, раскрепощение тела, контроль телесной энергии и ее упорядочение, развитие духовных способностей.

Группа по восточным оздоровительным практикам работает на базе отделения дневного пребывания людей

**Ирина Тарасова,**  
инструктор-методист  
по адаптивной физической  
культуре отделения дневного  
пребывания граждан пожилого  
возраста и инвалидов  
ГБУСО «Нефтекумский КЦСОН»



**Важную роль в наших оздоровительных занятиях играют «серебряные» волонтеры. Ведь самая высокая мотивация у людей старшего поколения возникает тогда, когда они видят рядом с инструктором его помощников — своих ровесников в прекрасной физической форме.**

старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья Нефтекумского КЦСОН с 2018 года. Она включает в себя занятия по трем международным практикам:

- › Китайская оздоровительная гимнастика «18 форм тайцзи-цигун», автор Линь Хоу Шен.
- › Корейская оздоровительная гимнастика «Твист-терапия», автор Пак Чже Ву.
- › Казахская оздоровительная гимнастика «Айкуне», автор Абай Емши Баймагамбетов.

Комплексы упражнений составлены на основе принципов: мягкость и равномерность, плавность и замедленность. Простые и ритмичные упражнения под музыку подходят даже для людей с ослабленным здоровьем.

Каждая практика по-своему воздействует на организм, и оздоровительный эффект достигается в комплексе. Совокупность практик устраняет проблемы в суставах и позвоночнике, улучшает осанку, кровообращение, снимает отечность. В работу включаются мышцы, не задействованные в обычной жизни. Освобождаются межпозвоночные нервные корешки, появляется иммунитет к стрессам и инфекциям.

В настоящее время многие специалисты внутри нашей страны и за рубежом подтверждают большой оздоровительный эффект от данных практик.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Подготовка добровольцев из числа людей старшего поколения.
- › Оснащение Нефтекумского КЦСОН необходимым инвентарем и методическими материалами для внедрения новых форм оздоровительной работы.
- › Вовлечение людей старшего поколения, представителей общественных объединений в волонтерскую работу.

### 2. Основной (6 месяцев):

- › Проведение в Нефтекумске оздоровительных мероприятий, основанных на профилактике заболеваний.
- › Популяризация восточных практик и социально ориентированной деятельности среди людей 55+.
- › Освещение проекта в социальных сетях, СМИ и на официальных сайтах партнеров.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

В реализации проекта участвовали следующие организации:

- › МБУ СОК «Старт» Нефтекумского городского округа (помощь в предоставлении спортивных площадок для мероприятий).
- › АНО «Шаг к долголетию», г. Нефтекумск (помощь в проведении оздоровительных мероприятий).
- › ГБУСО «Нефтекумский КЦСОН» Ставропольского края (помощь в предоставлении кадрового ресурса – сотрудников отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 26 районов Ставропольского края были охвачены занятиями в рамках практики.
- › Более 300 человек приняли участие в проекте.
- › 1700 услуг было оказано в рамках проекта.

### Качественные:

- Проект помог:
- › Увеличить охват людей старшего возраста и вовлечь их в мероприятия, направленные на социальную реабилитацию и общественную интеграцию.
  - › Повысить жизненный тонус и мотивацию к сохранению своего здоровья людям старшего возраста.

# Движение — это жизнь!



Как привлечь больше людей старшего поколения к занятиям спортом и ЗОЖ?

#Волонтерство

Участие в проекте позволяет людям старшего возраста максимально использовать ресурсы своего организма для улучшения самочувствия, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения Ртищевского района»

## ГЕОГРАФИЯ

Саратовская область,  
Ртищевский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

3 года

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства,  
спонсорские средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста  
и люди с ограниченными  
возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

280 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Увеличить продолжительность активной жизни старшего поколения, популяризировать занятия спортом и здоровый образ жизни.**

### ЗАДАЧИ

- › Организовать спортивно-досуговую работу по различным направлениям, учитывая состояние здоровья людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- › Оборудовать помещения для занятий спортом.
- › Организовать выездные спортивно-оздоровительные мероприятия в отдаленные села района с целью привлечения большего числа людей к активной и здоровой жизни.

### МЕХАНИКА

У людей старшего возраста после выхода на заслуженный отдых появляется больше свободного времени. Многие из них могли бы увлечься спортом, но, к сожалению, не имеют финансовой возможности приобрести спортивный инвентарь или найти подходящую площадку для занятий. А для жителей отдаленных районов области даже добраться до города, чтобы позаниматься спортом в кругу единомышленников, — задача не из простых.

Практика «Движение — это жизнь» помогает жителям старшего поколения Ртищевского района решить эти актуальные для жителей регионов проблемы.

Идея массово привлечь людей к занятию спортом и активному образу жизни возникла много лет назад, когда в ГАУ СО КЦСОН Ртищевского района была организована работа факультета «Здоровье и долголетие» «Университета третьего возраста “Золотой век”». Сотрудники центра проводили спортивные соревнования, организовывали походы в лес, выезжали на экскурсии.

В 2019 году благодаря национальному проекту «Демография» центр социального обслуживания приобрел спортивное оборудование, полностью укомплектовал зал для занятий адаптивной физкультурой, организовал пункт проката спортивного инвентаря и приобрел специализированный автомобиль.

Так появилась возможность для создания масштабной практики по вовлечению в занятия разными видами спорта людей старшего возраста.

**Теперь люди старшего поколения собираются вместе для занятий различными видами спорта, а уроки здоровья проводит «серебряный» волонтер Мария Федулкина, специалист по лечебной физкультуре. В работе ей помогает команда людей «серебряного» возраста — врач, инструктор и редактор газеты.**

**Мария Федулкина,**  
автор практики,  
«серебряный» волонтер  
ГАУ СО КЦСОН Ртищевского  
района



**Нам помогают такие же «серебряные» волонтеры, как и я. Их профессиональный опыт очень важен: в команде есть врач, инструктор по спорту, редактор газеты, которые нас консультируют. Мы формируем группы для людей зрелого возраста, разрабатываем методики упражнений, организовываем спортивные мероприятия, освещаем свою работу в СМИ.**

Комплекс упражнений подбирается с учетом состояния здоровья людей старшего возраста, по такому же принципу формируются и группы.

Занятия физкультурой под руководством инструктора проходят три раза в неделю по трем направлениям:

- › Восстановительная гимнастика после перенесенных заболеваний или травм.
- › Комплекс упражнений для развития дыхательной системы.
- › Общеукрепляющая гимнастика.

Также участники практики занимаются скандинавской ходьбой, катаются в парке на велосипедах, самокатах, зимой — на лыжах в лесу, выезжают в отдаленные села на различные спортивные мероприятия, подают другим пример активного и здорового образа жизни — чтобы к практике присоединились как можно больше жителей района.

Информацию о предстоящих или прошедших мероприятиях организаторы практики публикуют в социальных сетях, размещают материалы в СМИ.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Оборудование помещений для занятий спортом.
- › Формирование групп по возрасту и состоянию здоровья.
- › Разработка планов занятий и мероприятий.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Проведение индивидуальных занятий, занятий в группах, спортивно-оздоровительных массовых мероприятий.
- › Опрос участников.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Автомобиль, помещение для занятий, оборудование (спортивный инвентарь), специалист КЦСОН Ртищевского района, «серебряный» волонтер — инструктор.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Количество участников практики увеличилось с 12 человек в 2019 году до 280 человек в 2022 году.
- › За 3 года провели 35 оздоровительных мероприятий и 400 занятий в группах.

### Качественные:

- › Как показала практика, люди старшего возраста с удовольствием занимаются спортом, участвуют в спортивных праздниках. Они отмечают улучшение состояния здоровья, настроения, люди становятся более активными, а участие в массовых спортивных досуговых мероприятиях развивает командный дух, вовлеченные в практику жители района чувствуют себя значимыми и полезными.
- › Большинство участников практики старше 60 лет, а самому взрослому из них — 87.



# Кабинеты здоровья «Активное долголетие»



Как сохранить активность, улучшить психологическое состояние и продлить период активного долголетия людей старшего возраста?

#МентальноеЗдоровье

Проект направлен на поддержание здоровья людей старше 55 лет. Ежедневно участники практики учатся основам лечебной физкультуры, занимаются профилактикой болезни Альцгеймера, реализуют свой творческий потенциал в мастер-классах.



## ОРГАНИЗАТОР

Новосибирское областное отделение общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест»

## ГЕОГРАФИЯ

Новосибирская область, г. Новосибирск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 55 лет

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Увеличить продолжительность жизни людей старшего возраста, создать условия для сохранения их ментального и физического здоровья.**

### ЗАДАЧИ

- › Улучшить когнитивные способности людей старшего возраста.
- › Способствовать поддержанию активной физической формы участников практики.
- › Содействовать профилактике болезни Альцгеймера среди людей старшего возраста.
- › Помочь участникам практики найти занятие по душе, раскрыть их творческий потенциал, развить мелкую моторику и воображение.
- › Создать цикл мероприятий, направленных на поддержание здорового образа жизни участников практики.
- › Подготовить материально-техническую базу для занятий с людьми старшего возраста.

### МЕХАНИКА

Физическая нагрузка, психологическая помощь, возможность общаться со сверстниками и получать новые полезные навыки — все это помогает людям старшего возраста улучшить здоровье, обрести душевное спокойствие, избавиться от одиночества.

«Российский Красный Крест» располагает нужными ресурсами, чтобы предоставить людям старшего возраста различные виды досуга, которые повышают качество жизни, увеличивают физическую активность, тренируют память и мышление, поддерживают психологическое здоровье.

**На сегодняшний день в Новосибирске открыты 5 кабинетов здоровья, в которых занимаются 500 человек. Практика представляет собой комплексный подход к улучшению качества жизни старшего поколения — развивает одновременно интеллектуальные, физические, социальные и эмоциональные функции организма.**

Участники практики ежедневно занимаются лечебной физкультурой, осваивают методики самомассажа, посещают тренажерный зал, изучают техники правильного дыхания и расслабления мышц тела.

В рамках проекта проводятся занятия по тренировке памяти и профилактике болезни Альцгеймера.

Участники посещают лекции и знакомятся с основами здорового

**Елена Кокорина,**  
председатель Новосибирского  
отделения «Российского  
Красного Креста»



**Наш проект улучшает жизнь людей старшего возраста во всех ее сферах. Благодаря кабинетам здоровья участники практики не только продлевают период активного долголетия, но и реализуются в творчестве, исполняют свои давние желания и мечты.**

и диетического питания при различных формах заболеваний.

Занятия по лечебной физической культуре проходят на ежедневной основе. Жители Новосибирска 55+ могут прийти на одно занятие или посещать группу каждый день. Тренировки проводит профессиональный инструктор. Регулярное выполнение рекомендаций по питанию и ЛФК повышает общий тонус участников практики.

Групповые и индивидуальные занятия с психологом улучшают настроение людей старшего возраста, придают им уверенность в себе и снижают тревожность.

Творческие занятия помогают участникам практики найти занятие по душе, развить мелкую моторику и воображение.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Создание рабочей группы исполнителей проекта.
- › Разработка документов для проекта: журнала регистрации, формы заявления на оказание помощи, актов выполненных работ.
- › Согласование расписания мероприятий.
- › Подготовка информационного обеспечения проекта: разработка макетов для размещения на рекламных носителях, написание текстов для социальных сетей и газет, согласование текстов для радио.
- › Покупка инвентаря.
- › Прием и регистрация участников практики.
- › Формирование групп.
- › Информирование людей старшего возраста о старте программы.

### 2. Основной (9 месяцев):

- › Ежедневное проведение занятий по лечебной физкультуре и самомассажу в тренажерном зале.
- › Проведение творческих мастер-классов.
- › Проведение лекций по здоровому образу жизни и питанию.
- › Проведение групповых психологических тренингов 1 раз в неделю.
- › Проведение трансформационных психологических игр.

### 3. Заключительный (1 неделя):

- › Подведение итогов проекта.

## РЕСУРСЫ

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

### Кадровые:

- › Сотрудники Новосибирского отделения «Российского Красного Креста».
- › Волонтеры Новосибирского отделения «Российского Красного Креста».

### Материально-технические:

- › Спортивные тренажеры.
- › Дидактический материал.

### Информационные:

- › Рекламная и информационная кампании в СМИ и социальных сетях.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В Новосибирске открыты 5 кабинетов здоровья.
- › В мероприятиях практики участвуют 500 человек старшего возраста.

### Качественные:

- › Участники практики стали реже болеть, улучшилось их самочувствие.
- › Благодаря работе с психологом люди старшего возраста смогли проработать свои страхи и обрели гармонию.
- › Улучшились когнитивные способности участников практики.
- › Программа способствовала социализации людей старшего возраста, улучшению их коммуникативных навыков и реализации творческого потенциала.

# Нейробика как метод продления работоспособности и активного долголетия



Как помочь зрелым людям и старшему поколению дольше оставаться в здоровом уме и твердой памяти?

#МентальноеЗдоровье

Ученые установили, что люди могут самостоятельно противостоять разрушительной работе времени, тренируя свой мозг так же, как и тело. Ведь мозгу, как и мышцам, нужна зарядка. Нейробика помогает людям старше 40 лет строить новые нейронные связи и улучшать мыслительную деятельность.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение «Центр социальной реабилитации «Витязь»

## ГЕОГРАФИЯ

Нижегородская область,  
г. Дзержинск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди от 40 лет (в том числе с ограниченными возможностями здоровья)

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 300 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Развить межполушарное взаимодействие, способствующее активизации мыслительной деятельности у людей 40+.

### ЗАДАЧИ

- › Развить мышление и межполушарную специализацию участников проекта.
- › Развить мелкую моторику людей старше 40 лет.
- › Синхронизировать работу полушарий.
- › Развить память, внимание и речь участников проекта.

**Мария Кочуева,**  
заместитель директора  
ГБУ «Центр социальной  
реабилитации «Витязь»»



Восстановить нейронные связи головного мозга реально в любом возрасте. В этом людям помогают элементарные физические упражнения в рамках нашего проекта. Нейробика заставляет мозг работать на благо нашего организма, активизируя внимание и память.

### МЕХАНИКА

Чтобы быть энергичным и стройным, нашему телу необходима физическая активность. Но упражнения нужны не только мышцам и суставам, но и мозгу. В течение жизни он может приспособиться к самым сложным обстоятельствам и овладеть самыми трудными навыками. Но со временем практически любые рабочие задачи становятся для него привычными и рутинными.

Все дело в том, что для каждой новой задачи мозг формирует специальные нейронные дорожки и увеличивает количество новых нейронных связей. Когда дело становится привычным, нейронные пути уже не обновляются, а мозг работает словно бы по накатанной.

**Чтобы дольше оставаться в здравом уме и твердой памяти, людям старше 40 лет нужны ежедневные тренировки. Именно для этой цели и была создана специальная система упражнений, практически «аэробика для нейронов» — нейробика. Проект помогает улучшить мыслительную деятельность, задействуя разные участки головного мозга и заставляя их работать быстро и слаженно.**

Нейробика ломает привычный ход событий и вносит новизну во все, что человек делает регулярно, не задумываясь. Рутинные действия меняются на непривычные или выполняются необычным способом. Именно новые впечатления и нестандартные ситуации активизируют мозг, внимание и память.

Что делают участники практики для укрепления нейронных связей каждый день?

- › Выполняют привычные действия с закрытыми глазами (прием пищи, душ). Мозгу приходится заниматься обработкой информации, полученной через органы чувств.
- › Играют в настольные игры — необходимость просчитывать ходы и продумывать различные игровые ситуации не позволяет мозгу «заржаветь».
- › Выполняют привычные действия левой рукой (левши — правой). Это укрепляет связи между обоими полушариями мозга.
- › Привносят в повседневную рутину элемент новизны. Например, выполняют ежедневную работу в непривычном порядке.

Упражнения по нейробике задействуют все пять органов чувств человека: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Поэтому такие тренировки активизируют разные участки головного мозга, и те начинают работать быстрее и слаженнее.

Важное преимущество нейробики заключается в том, что упражнения не требуют никакой подготовки и больше похожи на развлечение, чем на серьезную тренировку. Их можно выполнять в любое время и в любом месте. Однако, чтобы получить эффект, необходима регулярность: нейробика должна стать частью жизни.

Занятия нейробикой проводит психолог центра социальной реабилитации. Они длятся 45 минут каждый день и проходят в группах численностью от 15 до 20 человек. Для получения положительной динамики и видимых результатов участникам важно повторять упражнения уже в домашних условиях.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Организация групповых занятий.

### 2. Основной (3 месяца):

- › Проведение практических занятий.
- › Знакомство с теоретическим материалом по теме.
- › Отработка полученных знаний во время практических занятий.

### 3. Заключительный (2 месяца):

- › Дальнейшее закрепление навыков и продолжение занятий дома.
- › Получение и анализ обратной связи по проекту.

---

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Кабинет для занятий по нейробике площадью 40 кв. м оснащен проектором, удобными креслами. Участники получают карандаши, ручки и планшеты для записей основных тезисов.

---

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Более 300 человек прошли практику за время ее существования.

### Качественные:

- Проект помог:
- › Развить межполушарное взаимодействие участников проекта на 10%.
  - › Улучшить память, внимание и речь людей старше 40 лет.
  - › Улучшить пространственные представления, мелкую и крупную моторику участников занятий.
  - › Снизить их утомляемость, повысить их способность к произвольному контролю.

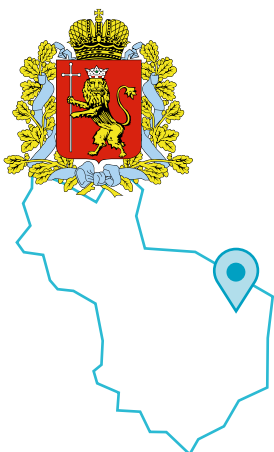
# Территория здоровья — прогулочные (экологические) тропы



Как человеку старшего возраста сохранить физическое и ментальное здоровье?

#МентальноеЗдоровье

Практика создана, чтобы помочь людям старшего возраста укрепить здоровье за счет увеличения двигательной активности, прогулок и занятий на специально созданных маршрутах — экологических тропах.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Болотский психоневрологический интернат»

## ГЕОГРАФИЯ

Владимирская область, Ковровский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения 65+

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

86 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Создать у людей старшего возраста устойчивую мотивацию вести активный образ жизни, сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.**

### ЗАДАЧИ

- › Помочь людям старшего возраста укрепить физическое и ментальное здоровье.
- › Разработать маршруты прогулочных экологических троп с учетом состояния здоровья проживающих в ПНИ.
- › Создать условия для укрепления здоровья людей старшего поколения.
- › Формировать жизненно необходимые навыки в соответствии с индивидуальными способностями.
- › Развивать физические качества, оздоровительные, познавательные способности участников проекта.
- › Формировать позитивное отношение к окружающему миру, способствовать установлению здоровых межличностных отношений.

### МЕХАНИКА

Люди старшего возраста, проживающие в психоневрологических интернатах, часто страдают разными хроническими заболеваниями. Персонал учреждений обеспечивает подопечным необходимый уход, лечение и реабилитацию. Но при этом их мир часто ограничен территорией интерната, что не способствует хорошему физическому и ментальному состоянию.

В то же время при повышении уровня двигательной активности, смене впечатлений они лучше себя чувствуют, проявляют интерес к окружающему миру, становятся более общительными. Движение обеспечивает здоровье, энергию, выносливость, а общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство прекрасного, поднимает настроение и помогает избавиться от негативных эмоций и стресса.

Этим руководствовались специалисты ГБУСОВО «Болотский психоневрологический интернат», которые разработали физкультурно-оздоровительный проект. Для людей старшего возраста, проживающих в ПНИ, они создали доступные прогулочные маршруты — экологические тропы.

**В Ковровском районе Владимирской области, где располагается интернат, много живописных мест — именно там подопечные интерната гуляют, занимаются физкультурой, участвуют в играх, эстафетах, праздниках.**

Организаторы проекта разработали пять маршрутов: тропы «Маринино», «Мишино», «Языково», «Лесная тропинка» и «Красоты родного поселка».

**Олеся Тюрина,**  
психолог  
ГБУСОВО «Болотский ПНИ»



**Каждый человек хочет быть сильным, выносливым, бодрым, энергичным, а самое главное — не болеть. Мы учим людей старшего возраста беречь и укреплять свое здоровье. После прогулок и занятий на экологических тропах родного края у наших подопечных улучшается самочувствие и повышается настроение, появляется желание вести активный образ жизни.**



Инструктор по физкультуре и психолог во время прогулок в естественных условиях учат своих подопечных тому, как ценить, беречь и укреплять здоровье, на личном примере демонстрируют возможности вести активный образ жизни.

Во время оздоровительных прогулок также проводятся психологические тренинги и познавательные занятия по экологии растений (знакомство с растениями, которые встречаются на маршруте), охране природы, здоровому образу жизни.

Участники этих занятий получают представление об окружающем мире, знания о работе организма человека, разучивают гимнастические упражнения, стихи, пословицы, приобретают навыки передвижения по прогулочной экологической тропе, направленные на укрепление здоровья.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Подбор методического обеспечения проекта.
- › Анализ состояния здоровья людей старшего возраста.
- › Разработка маршрутов прогулочных (экологических) троп.
- › Создание сопроводительных материалов.

### 2. Основной (1 год):

- › Проведение тематических групповых занятий на экологических тропах.
- › Психологические тренинги на природе.

### 3. Заключительный (6 месяцев):

- › Анализ и оценка эффективности проекта.
- › Оформление отчетной документации, создание презентации, фильма, буклета.
- › Анализ перспектив дальнейшего развития проекта.
- › Составление картотеки с оздоровительными играми.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Специалист с психологическим образованием.
- › Инструктор по физической культуре.
- › Культурорганизатор.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В проекте приняли участие 86 человек.
- › 85% из них приобрели устойчивую мотивацию к сохранению здоровья.
- › После прогулок у людей старшего возраста стабилизируется давление, укрепляется сердечно-сосудистая система, нормализуется работа опорно-двигательного аппарата.

### Качественные:

- › Участники проекта стали систематически заниматься оздоровительной ходьбой, физкультурой и спортом.
- › Люди старшего возраста начали проявлять интерес к активному образу жизни и вопросам сохранения здоровья, стали более самостоятельными в повседневной жизни и коммуникабельными.

# Три ступени к долголетию



Как улучшить  
КОГНИТИВНЫЕ  
функции людей  
старшего поколения  
и сохранить их желание  
заботиться о себе?

#МентальноеЗдоровье

Люди старшего возраста находятся в зоне риска возникновения когнитивных расстройств. Комплексная практика «Три ступени к долголетию» помогает им сохранить ментальное, психологическое и физическое здоровье, снова почувствовать себя счастливыми.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение Республики Адыгея «Майкопский дом-интернат»

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Адыгея,  
г. Майкоп

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста,  
имеющие когнитивные  
нарушения

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

89 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста повысить самооценку, улучшить когнитивные функции, сформировать стремление к активному долголетию.

### ЗАДАЧИ

- › Способствовать развитию внимания, памяти, интеллекта людей старшего возраста.
- › Раскрыть их творческий потенциал.
- › Гармонизировать психологическое состояние, повысить самооценку, снизить уровень тревожности и стресса у людей возраста 50+.
- › Сформировать потребность в укреплении своего физического здоровья у людей «серебряного» возраста.

### МЕХАНИКА

Дорога к долголетию начинается там, где появляются желание и стремление заботиться о себе, сохранить ментальное, психологическое и физическое здоровье. Это и есть те самые три ступени к долголетию, которые ежедневно осваивают люди старшего возраста, опираясь на поддержку и вдохновение специалистов Майкопского дома-интерната.

**Практика включает в себя три ключевых ступени:**

- › **Ступень «Развитие мозга».** Люди старшего возраста проходят комплекс занятий на тренировку памяти, внимания, мышления, интеллекта. Они участвуют в интеллектуальных играх, собирают пазлы, танграм, разгадывают sudoku, кроссворды, филворды.
- › **Ступень «Искусство жить».** Включает в себя два направления: «Психология долголетия» и «Арт-релакс».

«Психология долголетия» — это беседы с психологом, лекции и тренинги на актуальные темы. Например, как управлять эмоциями и контролировать свое эмоциональное состояние, как бороться с внутренними обидами и стрессом, как повысить самооценку и выйти из конфликта с минимумом потерь.

«Арт-релакс» — это раскрытие себя через творчество и повышение самооценности, возвращение и поддержание ощущения нужности и значимости.

Ступень включает в себя проведение мастер-классов по правополушарному рисованию и декоративно-прикладному творчеству. Люди старшего возраста изготавливают экосвечи из вошины, шкатулки, вазы (работа со шпатлевкой, акриловыми красками), выжигают по дереву, расписывают камни, создают панно и картины из пайеток.

- › **Ступень «Уроки красоты и здоровья».** Курс занятий состоит из лекций на тему ухода за собой, своим лицом и телом, бесед на тему здорового образа жизни. В частности, люди старшего возраста узнают об основных типах кожи и определяют свой, подбирают уходовые и косметические средства, занимаются гимнастикой для лица и глаз, знакомятся с ароматами эфирных масел и проходят аромадиагностику.

**Галина Котиди,**  
психолог в социальной сфере  
ГБУ РА «Майкопский  
дом-интернат»



Долголетие — это результат непрерывного укрепления ментального, психологического и физического здоровья. Наш проект помогает людям старшего возраста проходить ключевые ступени к долголетию под чутким наставничеством сотрудников дома-интерната.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Набор группы участников практики.
- › Проведение анкетирования, диагностики когнитивной и эмоционально-волевой сферы людей старшего поколения.

### 2. Основной (6 месяцев):

- › Проведение занятий в рамках каждой ступени.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Проведение повторной диагностики когнитивной и эмоционально-волевой сферы участников проекта.
- › Сбор обратной связи, анализ проведенной работы и оценка эффективности практики.
- › Оценка удовлетворенности участников качеством проведенных занятий в рамках практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

Практика реализуется с уже имеющимися ресурсами в учреждении (помещение для проведения занятий, мебель, компьютерная техника, материалы для занятий и творчества).

Для реализации практики нужны:

- › Психолог в социальной сфере.
- › Специалист по комплексной реабилитации.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

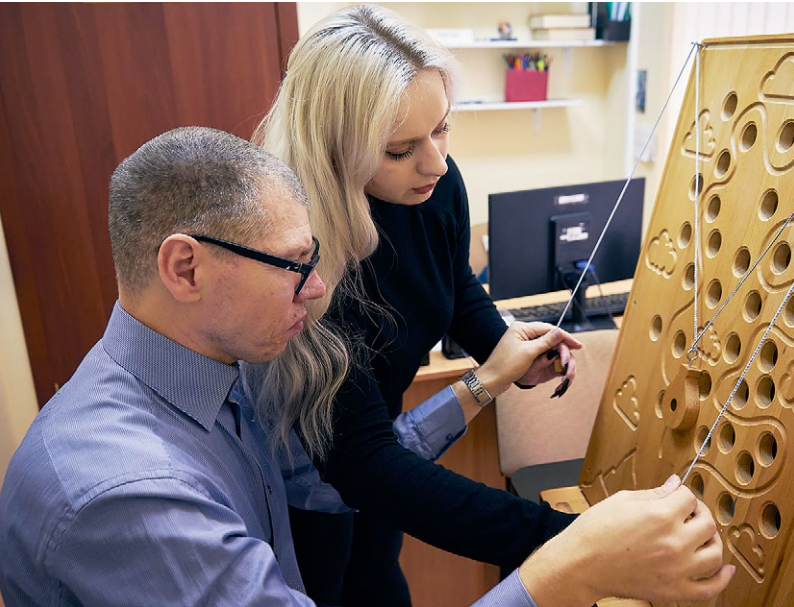
### Количественные:

- › 89 человек с разной степенью когнитивных нарушений приняли участие в практике за 2 года.
- › 12 участников раскрыли свой творческий потенциал и активнее реализовали себя в выбранном направлении (правополушарное рисование, рисование картин по номерам, декоративно-прикладное творчество).

### Качественные:

- › 67% участников почувствовали улучшение когнитивных функций.
- › 75% участников заметили улучшение общего самочувствия и психологического состояния.
- › Большинство участников чаще выполняют гимнастику для лица и глаз, занимаются на спортивных тренажерах.
- › Большинство участников активнее читают книги и разгадывают кроссворды, самостоятельно организуют свой досуг.
- › Люди старшего возраста открыли для себя различные формы творчества, обрели новых собеседников и товарищей.

# Эрготерапия и трудовая реабилитация



Как помочь людям старшего возраста и людям с инвалидностью восстановить утраченные вследствие болезни навыки самообслуживания?

#МентальноеЗдоровье

Практика создана, чтобы помочь представителям старшего поколения и людям с инвалидностью получить необходимую поддержку и развить утраченные навыки самообслуживания, а также обрести бытовую и социальную независимость. Так участники проекта могут жить полноценной жизнью без ограничений.



## ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение «Многопрофильный центр реабилитации»

## ГЕОГРАФИЯ

Белгородская область, г. Белгород

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства, средства из бюджета Министерства труда и социальной защиты Белгородской области

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста с ограничением навыков самообслуживания в силу возраста или перенесенных заболеваний

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

52 человека

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь восстановить навыки самообслуживания и социальную независимость участников проекта, чтобы они могли проживать дома.

### ЗАДАЧИ

- › Дать возможность людям старшего возраста и людям с инвалидностью восстановить утраченные из-за болезни или возраста навыки, повысить бытовую самостоятельность.
- › Помочь участникам проекта расширить творческий потенциал специальными упражнениями, направленными на улучшение мышления, памяти и логики.

**Наталья Шепеленко,**  
специалист  
по социальной работе  
ОГБУ «Многопрофильный центр  
реабилитации»



Наша практика помогает улучшить качество жизни старшего поколения и людей с инвалидностью. Занятия по реабилитации помогают участникам проекта продлить активную полноценную жизнь, восстановить навыки самообслуживания и ощущать себя полноценными членами общества.

### МЕХАНИКА

Вследствие перенесенных заболеваний, возрастных изменений человек может утратить навыки в простых бытовых ситуациях: одеться, приготовить еду, сделать уборку в доме и т. п.

К сожалению, не всегда близкие могут полноценно ухаживать за родственником, нуждающимся в помощи. Так люди оказываются в домах-интернатах, что негативно отражается и на физическом самочувствии, и на ментальном здоровье.

**Но навыки самообслуживания можно восстановить. Для решения этой задачи существует эрготерапия — область реабилитации, находящаяся на стыке медицины, физиологии, психологии, социологии и педагогики. Она создана, чтобы люди с физическими или ментальными нарушениями могли:**

- › Достигнуть максимальной независимости в жизни.
- › Получить новые или развить утраченные навыки самообслуживания.
- › Повысить уровень социализации.

Практику «Эрготерапия и трудовая реабилитация» ОГБУ внедрили в январе 2022 года в белгородском ОГБУ «Многопрофильный центр реабилитации». Здесь занимаются люди, которые нуждаются в восстановлении утраченных навыков.

В реализации мероприятий практики участвует команда специалистов по социальной работе — штатных сотрудников учреждения.

Организация занятий предполагает индивидуальные и групповые формы работы с использованием специального оборудования — тренажеров для развития мелкой моторики, улучшения координации движений, укрепления внимания.

Перед началом работы специалисты центра проводят первичную консультацию для участников проекта или людей из их близкого окружения, выявляют имеющиеся проблемы. Далее составляется индивидуальный план реабилитации, который включает занятия различных направлений.

Первая часть — разминка кистей рук, пальцев, а также плеч и шеи. Затем — занятия на тренажерах в соответствии с заранее составленным планом.

В зависимости от индивидуальных потребностей участников проекта сотрудники центра реабилитации обучают их устному и письменному счету, финансовой грамотности, развивают навыки письма, проводят занятия по арт-терапии.

За период работы проекта реабилитацию получили 52 человека. Все они проходили курс в течение полугода, а в отдельных случаях этот срок был увеличен.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Выявление запросов людей старшего возраста.
- › Подготовка к проведению мероприятий и формирование команды.

### 2. Основной (от полугода до 1 года в зависимости от состояния здоровья человека):

- › Комплексная реабилитация и адаптация человека к полноценной жизни, помощь в достижении максимальной самостоятельности и независимости в быту.

### 3. Заключительный (2 недели):

- › Оценка практики — опросы участников, заключение специалиста об изменении состояния здоровья и бытовых навыков у людей старшего возраста, составление итогового отчета о реализации практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Сотрудники центра реабилитации: специалисты по социальной работе, психолог и инструктор по лечебной физкультуре.
- › Тренажеры «Зигзаг», «Лабиринт. Спираль», «Гималаи», ротационный.
- › Бумага для рисования, краски, карандаши, мел.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В практике приняли участие 52 человека.

### Качественные:

- › У участников проекта наблюдается положительная динамика мышечного тонуса; улучшились координация, внимание, тактильная чувствительность.
- › Люди, которые прошли курс реабилитации, стали более самостоятельными и социально независимыми, у них сформировались навыки самообслуживания, необходимые для того, чтобы проживать дома.



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

**2022**





**МЕДИЦИНСКИЙ  
И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД,  
ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗАБОТА  
И ПРОФИЛАКТИКА**

40 ПРАКТИК  
26 РЕГИОНОВ  
48 731 ЧЕЛОВЕК

# Мастерская памяти



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как создать условия для здоровой и достойной жизни людям старшего возраста?

#МентальноеЗдоровье

С возрастом некоторые люди старшего поколения становятся чувствительнее, раздражительнее, у них снижается память и утрачивается часть навыков. Именно в этот период им нужны особая поддержка и человеческое участие. Практика помогает повысить уровень психологического комфорта людей старшего возраста и их родных.



[узнать подробнее](#)



### ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Кировский»

### ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край,  
г. Красноярск,  
Кировский район

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ОВЗ, а также их родственники

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

128 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Городской район

### СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать профилактическую социально-реабилитационную и психологическую помощь людям старшего возраста.

### ЗАДАЧИ

- › Организовать консультационно-просветительскую работу по информированию людей старшего возраста с когнитивными нарушениями, а также их родственников по вопросам психологической и социально-медицинской помощи.
- › Организовать систему комплексной помощи для социальной адаптации и психологического сопровождения людей старшего возраста.
- › Оказать психолого-педагогическую поддержку людям старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, имеющим когнитивные нарушения, помочь улучшить их эмоциональное состояние, общее самочувствие и снизить тревожность.
- › Повысить мотивацию к способности поддерживать надлежащий уровень внимания и памяти.
- › Улучшить психофизиологическое состояние участников.
- › Помочь людям устанавливать новые социальные контакты.

### МЕХАНИКА

Из-за пандемии коронавируса и связанных с ней ограничений у людей старшего возраста в последние годы сильно ухудшилось психоэмоциональное состояние. Это негативно сказывается на их когнитивных функциях и активности.

Повышенная забывчивость и снижение умственной работоспособности — одни из самых распространенных симптомов в неврологической практике. В большинстве случаев когнитивные проблемы — расстройство памяти, внимания, пространственного восприятия, познавательной деятельности — развиваются постепенно. Именно поэтому так важно своевременно замечать отклонения и корректировать их.

Современные профилактические комплексы, лежащие в основе практики, помогают снизить риски возникновения когнитивных нарушений у старшего поколения. Занятия проводятся как индивидуально, так и в группе.

**В практике используются групповая дискуссия, арт-терапия, релаксация, ролевые игры, консультирование, беседы, социально-психологический тренинг, нейрокогнитивный тренинг. Упражнения подбирает тренер.**

Занятия проводятся в утреннее время не менее 2–3 раз в неделю. Продолжительность одного цикла комплексной работы с людьми старшего возраста составляет до 50 рабочих дней с периодичностью посещения не менее 2–3 раз в неделю. Длительность занятий в течение одного дня составляет до 4 часов. После занятий участники получают домашнее задание. Рекомендуется проходить курс повторно дважды в год.

Людмила Сафонова,  
директор  
КЦСОН «Кировский»



Практика помогает создавать условия для здоровой, безопасной и достойной жизни старшего поколения, обеспечивать им независимость. Мы возвращаем людям возможность общаться, заниматься творчеством, поддерживать активный образ жизни. Решение этих задач помогает менять мир к лучшему, делая его интересным и насыщенным событиями.

Чтобы стать участником практики, человек может сам обратиться в учреждение или заявку могут подать его родственники и соседи. Специалисты проводят экспресс-диагностику состояния ментального здоровья и, выявив когнитивные нарушения, рекомендуют посещение «Мастерской памяти».

#### **Работа с участниками ведется по модульной структуре.**

Она включает социально-психологический, нейрокогнитивный модули, а также модуль активизации двигательных функций, формирования безопасного поведения и стимулирования социокультурной активности людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья в жизнедеятельности.

Так, **социально-психологический модуль** включает консультирование, где конкретизируются задачи работы с людьми старшего возраста и определяется вектор индивидуальной социально-психологической работы, направленной на улучшение эмоционального состояния, настроения, адаптацию в новых ситуациях.

#### **Модуль нейрокогнитивной коррекции**

включает проведение тренировочных занятий в порядке усложнения, тренировку внимания, пространственного восприятия, мышления, памяти.

**Модуль активизации двигательных функций** направлен на устранение нарушений и поддержание физической активности через ходьбу, занятия адаптивной физкультурой, мозговой гимнастикой, упражнения на баланс.

#### **Модуль безопасного поведения**

знакомит и развивает умения и навыки анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту.

#### **Модуль социокультурной активности**

предлагает заниматься арт-терапией, настольными играми, терапией воспоминаний, городским туризмом.

Также в учреждении работает «Школа родственного ухода», проводятся тематические групповые занятия, на которых обучают родственников психологическим приемам профилактики семейных конфликтов, стрессовых состояний, методам коррекции дезадаптивных состояний своих близких старших родственников. Проводятся индивидуальные консультации для родственников по эффективной и продуктивной коммуникации.

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Формирование группы, встречи с родственниками, первичное консультирование и диагностика людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями, имеющими когнитивные нарушения.
- › Формирование команды специалистов, участвующих в реализации практики, тематическое планирование и подготовка занятий по направлениям деятельности в подразделении дневной занятости учреждения социального обслуживания.
- › Формирование команды партнеров практики из числа НКО и бизнес-структур для проведения дополнительных мероприятий и улучшения пространства подразделения дневной занятости учреждения социального обслуживания.

### **2. Основной (2 месяца):**

- › Отработка методик, приемов, форм и методов работы с людьми старшего возраста и людьми с ограниченными возможностями здоровья, имеющими когнитивные нарушения, проведение супервизий, методических встреч сотрудников.
- › Стабильная ежедневная работа с использованием рекомендованных методик.

### **3. Заключительный (3 месяца):**

- › Тестирование участников.
- › Анализ анкет обратной связи.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.****Материально-технические:**

- › Просторное помещение с мебелью, которую можно легко перемещать (стулья, столы).
- › Бытовая техника (телевизор, чайник, музыкальные инструменты).
- › Офисная техника (компьютер, ноутбук, принтер).
- › Компьютерные программы для тренировки когнитивных функций.
- › Прибор биологической обратной связи «БОС-ЛАБ Клинический».

**Кадровые:**

- › Организатор и координатор, медсестра, специалист по социальной работе, психолог в социальной сфере, социальный педагог, инструктор по труду, музыкальный руководитель, инструктор по АФК, культорганизатор.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 576 социально-реабилитационных занятий проведено.
- › 128 человек посетили занятия за 2021–2022 годы.
- › 67 человек старшего возраста продолжают посещать групповые и индивидуальные творческие занятия, занятия психологической направленности, занятия АФК.
- › 94% участников ценили эффективность занятий по профилактике когнитивных нарушений.
- › 96% участников стабильно посещали курс социально-реабилитационных мероприятий.

**Качественные:**

- › У участников практики старшего возраста и с ОВЗ улучшились память, внимание, мышление.
- › У родственников людей старшего возраста и с ОВЗ сформировались базовые знания и навыки коммуникации с близкими.

# Академия ухода



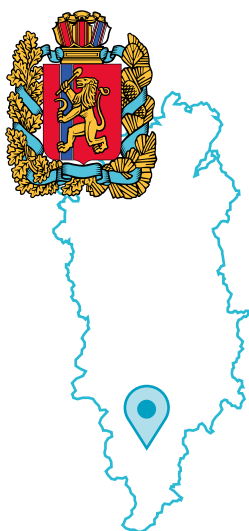
## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как повысить качество ухода за людьми старшего возраста и людьми с инвалидностью?

#Волонтерство

#Сообщества

Когда человек утрачивает способность к самообслуживанию и передвижению, на его близких ложится огромный труд по уходу за ним. Чтобы максимально облегчить эти усилия, обучить и поддержать ухаживающих, а также сделать жизнь маломобильного человека комфортной, и была создана эта практика.



### ОРГАНИЗАТОР

Министерство социальной политики Красноярского края

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Специалисты учреждений соцобслуживания, лица, осуществляющие уход за маломобильными и немобильными людьми, волонтеры

### ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

5642 человека

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства и пожертвования

### СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Обучить всех заинтересованных навыкам ухода за людьми старшего возраста или людьми с инвалидностью.**

### ЗАДАЧИ

- › Обучить участников практики навыкам ухода и продуктивной коммуникации, приемам создания в жилых помещениях безопасной и комфортной среды.
- › Разрабатывать и распространять информационно-методические материалы на тему родственного ухода.
- › Способствовать развитию школ родственного ухода в муниципальных образованиях края путем совершенствования компетенций ответственных за их работу специалистов.
- › Информировать и консультировать жителей по вопросам реабилитации, использования технических средств, о видах и формах социальной помощи.

### МЕХАНИКА

**«Академия ухода» – это проект, позволяющий научить родственников и специалистов учреждений социального обслуживания навыкам правильного ухода за маломобильными и немобильными людьми.**

В учебном процессе используются многофункциональные манекены – это позволяет максимально близко к реальным условиям воссоздать процесс умывания, кормления, смены подгузника, установки катетера.

Большое внимание во время обучения уделяется специфике поведения подопечных, азам геронтологии, практике решения конфликтных ситуаций, возникающих при контакте с такими людьми, профилактике эмоционального выгорания.

«Академия ухода» информирует потенциальных участников о занятиях, курсах, консультативных мероприятиях, лекториях, используя социальные сети и региональные СМИ. Сами занятия проходят по расписанию в соответствии с образовательной программой или планом мероприятия.

Во время занятий участники отрабатывают навыки ухода, знакомятся с техническими средствами реабилитации, учатся применять и заменять их доступными в быту предметами, организовывать безопасное пространство в доме, а также этично и уважительно строить коммуникацию.

**Ирина Пастухова,**  
министр социальной политики  
Красноярского края



**Мы обучаем слушателей милосердию, состраданию, умению понимать потребности маломобильных людей, принимать их интересы, готовности ежедневно прийти на помощь. Меняя качество жизни одного конкретного человека или семьи, мы вносим свой посильный вклад в изменение мира в лучшую сторону.**

На занятиях участникам также предоставляют информацию о том, где и как можно получить бесплатно, по минимальной стоимости или в аренду технические средства реабилитации, средства ухода, консультации и другую помощь.

Помимо занятий по уходу проводятся групповые встречи с психологом на тему «Профилактика эмоционального выгорания родственников и лиц, осуществляющих уход».

Курс обучения для родственников рассчитан на 16 академических часов, для специалистов учреждений социального обслуживания населения — 40 академических часов.

Планируется также внедрить дистанционную форму обучения и создать волонтерское движение, а также продолжить взаимодействие с Министерством здравоохранения Красноярского края для привлечения специалистов и студентов медицинских учреждений.

В октябре 2022 года в «Академии ухода» начала работу «Комната психологической разгрузки», оборудованная уникальным программно-аппаратным комплексом «ДисНет», в состав которого входят сеансы аудиотерапии, цветотерапии, аутогенные и видеосеансы. Комната рассчитана на помощь семьям в создании благоприятной и психологически комфортной атмосферы, а также помощь ухаживающим в ситуациях эмоционального выгорания.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Поиск партнеров.
- › Подготовка помещений для «Академии» и оснащение ее необходимым тренировочным и демонстрационным оборудованием.
- › Разработка программ обучения для родственников и для повышения квалификации специалистов.
- › Планирование сроков обучения.
- › Поиск преподавателей.
- › Информирование жителей о запуске «Академии».

### 2. Основной (6 месяцев):

- › Разработка информационных материалов.
- › Запуск обучения.
- › Проведение индивидуальных и групповых консультаций, семинаров, круглых столов.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ результатов практики.
- › Описание качественных и количественных показателей эффективности практики.
- › Получение обратной связи от участников и партнеров.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Материально-технические:

- › Тренажеры по уходу за людьми старшего возраста или немобильными пациентами, боди для лежачих, валики, ванны, велотренажеры, доски для пересаживания, коврики, комплекты средств реабилитации, костыли, кресла-коляски, подкладные круги, медицинские кровати и т. д.
- › Подгузники, простыни, дезинфицирующие средства.

### Кадровые:

- › Специалисты учреждений, подведомственных Министерству социальной политики Красноярского края.
- › Преподаватели и приглашенные эксперты, в том числе доктора и кандидаты наук.



**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 5642 человека обучены в школах ухода на территории Красноярского края.
- › 92 человека обучены по программе для родственников и тех, кто осуществляет уход за людьми, утратившими способность к самообслуживанию.
- › 140 специалистов обучены по программе повышения квалификации «Организация школ ухода за маломобильными и немобильными получателями социальных услуг».
- › 58 школ ухода созданы и развиваются во всех комплексных центрах социального обслуживания населения Красноярского края.
- › 21 лекторий организован за 2021–2022 год.

**Качественные:**

- › Создана система обучения и поддержки тех, кто ухаживает за маломобильными и немобильными людьми.
- › Разработаны тематические методические пособия и буклеты для участников.

# Деменции — нет!



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как поддержать когнитивное здоровье старшего поколения через просветительскую программу?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

#Волонтерство

Есть заболевания, мысли о которых люди постоянно отталкивают. Деменция в их числе. Ее называют «тихой пандемией» именно потому, что она нарастает очень быстрыми темпами, но о ней молчат. Авторы практики помогают сотрудникам компании и их близким поддерживать когнитивное здоровье и узнать больше об этой проблеме.



### ОРГАНИЗАТОР

ПАО «Сбербанк»

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Сотрудники Сбербанка 55+, клиенты и внешняя аудитория старшего возраста, старшие родственники сотрудников, люди старшего возраста в домах-интернатах

### ГЕОГРАФИЯ

г. Москва и 22 региона России

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 4000 человек

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы России

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Самофинансирование

### СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень информированности населения о когнитивном здоровье, проводить раннюю диагностику деменции.

### ЗАДАЧИ

- › Подготовить большое число профессиональных тренеров-коучей по когнитивному здоровью в разных регионах.
- › Организовать постоянно действующий календарь мероприятий для разных целевых аудиторий (просветительские, профилактические и когнитивные тренинги).
- › Организовать бесплатную диагностику когнитивных функций для широкого круга населения. Обучить людей методам самодиагностики.
- › Создать онлайн-курс для сотрудников банка по эффективной коммуникации с людьми с когнитивными нарушениями.
- › Оказать консультационную поддержку родственникам, социальным работникам, осуществляющим уход за людьми старшего возраста с деменцией.

### МЕХАНИКА

Деменция — это прогрессирующий синдром, при котором происходит деградация когнитивных функций: от ухудшения краткосрочной памяти до невозможности самостоятельно есть, ходить, стоять. Проблема в том, что сейчас деменция выявляется, как правило, на поздней стадии.

**Резеда Валиуллина,**  
руководитель направления  
корпоративного волонтерства  
дирекции по развитию  
корпоративной культуры  
ПАО «Сбербанк»



Через просветительскую работу мы обращаем внимание людей на важность когнитивного здоровья в старшем возрасте, на необходимость ранней диагностики и лечения. Надеемся, что полученная информация поможет сформировать более осознанную позицию по отношению к когнитивному здоровью, заметить тревожные звоночки у своих старших или у себя и вовремя принять меры.

Рост заболеваемости влияет на многие сферы — от семьи до экономики: растут траты на уход за старшими, трудоспособный член семьи уходит с работы, чтобы ухаживать, тяжелое психологическое влияние на больного и на членов семей, окружающих, стигматизация и замалчивание в обществе.

**Ключевым фактором успеха проекта авторы практики считают качественную подготовку волонтеров, которые будут выступать в проекте тренерами — коучами.**

В первой волне авторы практики совместно с АНО НИМЦ «Геронтология» и благотворительным фондом «Память поколений» (проект «Деменция.net») обучили (повышение квалификации — 28 часов с выдачей сертификата гособразца) 156 сотрудников, изначально обладающих определенными компетенциями (психологи, менеджеры по обучению, фасилитаторы, коучи). Каждый волонтер получил пакет верифицированных презентационных и методических материалов, на основании которых они готовят сценарии занятий.

В рамках проекта волонтеры «Сбера» нацелены повлиять на:

- › Уровень информированности населения о проблемах деменции, факторах риска, методах профилактики и ранней диагностики, в том числе самодиагностики, через проведение просветительских мероприятий с различными аудиториями.
- › Доступность диагностики когнитивного здоровья через организацию диагностики в отделениях банка и популяризацию онлайн-диагностики на верифицированных ресурсах среди семей с людьми старшего возраста.
- › Оказание консультационной поддержки родственникам и социальным работникам, ухаживающим за старшими с деменцией.

Через создание онлайн-курса в корпоративном университете Сбербанк планирует охватить более 100 тысяч сотрудников просветительской программой по теме деменции и когнитивного здоровья, а также обучить сотрудников первой линии коммуникации с людьми с когнитивными нарушениями для качественного оказания услуг и защиты от рискованных и мошеннических операций в отношении таких клиентов.

Все занятия и мероприятия построены исключительно на практических знаниях, которые необходимы любому современному человеку для поддержания здоровья мозга — своего, своих родственников, своевременного обращения к специалистам в случае возникновения проблем.

**Практика уже реализована в 23 регионах России:** в Москве и Московской области, в Нижегородской, Самарской, Воронежской, Курганской, Кировской, Оренбургской, Новосибирской, Ростовской, Челябинской, Владимирской, Пермской, Липецкой, Орловской, Ульяновской, Тюменской областях, в Краснодарском и Ставропольском краях, Санкт-Петербурге, республиках Карелия, Чувашия и Татарстан.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Разработка концепции и механики проекта.
- › Разработка обучающих и методических материалов.
- › Разработка обучающего курса для волонтеров-коучей.
- › Набор волонтеров, их обучение и сертификация.
- › Создание календаря мероприятий для «пилота» на разные аудитории.

### 2. Основной (постоянная работа, для запуска требуется 6 месяцев):

- › Проведение Декады привлечения внимания к когнитивному здоровью старших.
- › Налаживание регулярного календаря мероприятий.
- › Вторая волна обучения волонтеров.
- › Разработка просветительского марафона для взрослых по теме когнитивного здоровья.

### 3. Заключительный (в течение года):

- › Тиражирование на другие территории.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.****Материально-технические:**

- › Автоматизированные рабочие места.
- › Доступ в интернет.
- › Подписка на приложения для проведения вебинаров.
- › Залы и аудитории для проведения офлайн-занятий (своих и партнеров).
- › Застройка площадок на Декаду когнитивного здоровья (опционально).

**Кадровые:**

- › 3 преподавателя для обучения волонтеров.
- › Оплата госсертификации волонтеров.
- › Дизайнер.
- › Продуктовый менеджер.
- › Продюсер обучающих программ.
- › Администратор по обработке обращений – 2 человека.
- › Веб-дизайнер.
- › Маркетинг / пиар / копирайт по совместительству.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Более 1 тысячи часов просветительских занятий, когнитивных тренингов и диагностик проведено волонтерами.
- › Более 4 тысяч участников занятий и тренингов повысили свою осведомленность о проблеме деменции.
- › 23 региона уже охвачены просветительскими занятиями и диагностиками.
- › 156 сотрудников прошли обучение.

**Качественные:**

- › Создан качественный образовательный продукт для подготовки волонтеров, который высоко оценили учащиеся (оценка 5 из 5).
- › Выстроено взаимодействие с «университетами третьего возраста», органами социальной защиты и сообществами для привлечения целевой аудитории.

# Патронажная служба «Забота по соседству»



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как организовать и поддерживать достойные условия жизни для людей старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья?

#Волонтерство

#Сообщества

В основе работы патронажной службы лежит человекоориентированный подход. Создается персональный план, который включает сестринский уход и систему социальных связей вокруг лежачего больного. Его восстановление происходит быстрее и с меньшими затратами, а если оно невозможно, то подопечному помогают сохранить достойное качество жизни.



### ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация  
«Забота по соседству»

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, признанные врачебной комиссией утратившими способность к самообслуживанию

### ГЕОГРАФИЯ

Московская область,  
г. Черноголовка, Звездный городок, г. Дубна, г. Долгопрудный

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 250 человек

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Города области

узнать подробнее



### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Государственное финансирование и частные инвестиции

### СРОК ПОДГОТОВКИ

1–2 месяца

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить профессиональными медицинскими услугами нуждающихся в медико-социальной помощи на дому.

### ЗАДАЧИ

- › Обеспечить финансовую доступность медико-социальных услуг на дому за счет государственной поддержки.
- › Проинформировать людей о существовании и доступности медико-социальной помощи на дому в рамках государственной поддержки.
- › Запустить пилотный проект медико-социального патронажа «Забота по соседству» для апробации нового порядка финансирования.

### МЕХАНИКА

Суть практики заключается в соединении медицинского сестринского ухода и социальной помощи на дому. Патронажная служба «Забота по соседству» ведет активную работу по информированию о своих услугах. Для этого задействуются цифровые медиа, газеты и телеканалы, соцсети, информационные стенды в поликлиниках и офисах «Мои документы».

Чаще всего за помощью в «Заботу по соседству» обращаются родственники больных людей старшего поколения, их друзья, соседи или коллеги. В ситуации, когда человек остался один дома с медицинскими проблемами, ему нужны профессиональный медицинский уход и социальная помощь.

**Патронажные сестры «Забота по соседству» — это профессиональные медсестры или специалисты по уходу. Профессиональное медицинское наблюдение за состоянием подопечного помогает превентивно избежать серьезных заболеваний и возрастных осложнений и таким образом сократить дорогостоящее лечение в стационаре.**

Практикуя индивидуальный подход к каждому клиенту и к каждой жизненной ситуации, авторы выявляют те проблемы, которые по-настоящему важны и которые определяют достойное качество жизни. Эти «боли» становятся отправной точкой для формирования целей и плана ухода. В 90% случаев авторы замечают, что в отсутствие «системы» реабилитационные рекомендации и выписанная терапия не работают. Иногда требуется более тщательный

Ирина Смолякова,  
директор  
АНО «Забота по соседству»



В основе практики заложены механизмы поддержки и взаимодействия со всеми, кто может и готов помогать. Примеров такого взаимодействия множество: волонтер приносит продукты, сосед заходит на часок поговорить, Татьяна из соседнего салона зайдет и приведет в порядок ногти. Семья наконец получает время на простое и такое редкое в наше время общение и любовь.

подбор терапии, чтобы она дала результат. Без профессионального медицинского наблюдения за состоянием подопечного это сделать невозможно.

В каждой жизненной ситуации команда патронажных сестер разрабатывает индивидуальный план ухода. Действуя в интересах подопечного, патронажная сестра «уполномочена» (семьей) подключать к процессу восстановления лучших и эффективных медицинских специалистов. Восстановление подопечного происходит значительно быстрее и с меньшими затратами. В партнерстве с семьей патронажная сестра согласует цели и организует процесс ухода, вовлекая в заботу о человеке доступные ресурсы семьи, соседей, близкого окружения, волонтеров и городской среды.

**ЭТАПЫ  
РЕАЛИЗАЦИИ****1. Подготовительный (1–2 месяца):**

- › Подготовка правовой базы для открытия представительства.
- › Открытие офиса.
- › Формирование команды патронажных сестер.
- › Обучение команды патронажных сестер методологии медико-социальной помощи на дому и принципам организации работы «Забота по соседству».
- › Формирование клиентской базы (60 подопечных на 1 команду из 10–12 патронажных сестер).

**2. Основной (1–3 месяца):**

- › Информирование населения через соцсети, рекламу, общественные и социальные службы.
- › Непосредственная работа с подопечными.

**3. Заключительный (параллельно с основным):**

- › Масштабирование практики в городе / регионе.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.****Материально-технические:**

- › Помещение под офис (от 50 до 100 кв. м) на первом этаже.
- › Техника и мебель.

**Кадровые:**

- › 1 команда из 12 человек: медицинские сестры и специалисты по уходу.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Создано 5 команд патронажных медицинских сестер.
- › 250 подопечных получают ежедневную помощь на дому.
- › 9,9 (из 10) — уровень удовлетворенности патронажными услугами.
- › 95% случаев увеличения продолжительности жизни.
- › 84% случаев восстановления подопечных с травмами.
- › 79% случаев восстановления подопечных с инсультом.
- › В 70% случаев благодаря практике близкое окружение включается в процесс ухода.

**Качественные:**

- › В 2020 году практика была признана «Лучшим социальным проектом года» в Московской области в направлении работы с людьми старшего поколения.
- › В 2021 году АНО «Забота по соседству» стала исполнителем государственного заказа по госуслуге «предоставление социального, социально-медицинского обслуживания на дому».
- › В 2022 году «Забота по соседству» вошла в топ-100 «Сильных идей для нового времени» и стала одним из 11 социальных проектов, рекомендованных комиссией Госсовета и Министерством труда РФ к масштабированию в регионах РФ.
- › Сократилось число госпитализаций, вызовов скорой помощи и число переводов в ПНИ среди подопечных АНО «Забота по соседству» в городах-участниках.



# Среда поддержки ухаживающих за людьми старшего поколения «Человек рядом»



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как уменьшить риск эмоционального выгорания и снизить уровень тревоги у тех, кто ухаживает за людьми старшего возраста?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

Практика создана как инструмент поддержки тех, кто ухаживает за людьми старшего поколения с ментальными нарушениями. Возможность обсудить ситуацию с другими участниками проекта и специалистами помогает восполнить ресурс и предотвратить выгорание.



### ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая благотворительная организация «Социальный гериатрический центр «Опека»

### ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург, Ленинградская, Челябинская, Свердловская области

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Члены семей, которые ухаживают за людьми старшего возраста; сиделки, социальные работники

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

3800 человек

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы России

### СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Улучшить психоэмоциональное состояние членов семей и сиделок, ухаживающих за людьми старшего возраста на дому.**

### ЗАДАЧИ

- › Организовать и провести групповую психологическую работу с семьями, ухаживающими за старшими родственниками с ментальными нарушениями.
- › Организовать и провести индивидуальное консультирование по вопросам получения помощи от государства.

**Резеда Валиуллина,**  
экс-директор  
АНБО «СГЦ «Опека»»



**Мы создаем безопасную среду для людей, столкнувшихся с проблемой ментальных нарушений у старших родственников, которая стигматизирована и сложна во всех аспектах: психологическом, финансовом, бытовом. Общение с другими участниками, поддержка психологов, психиатров, геронтологов дают им силы преодолевать возникающие сложности.**

### МЕХАНИКА

Многие трудоспособные люди сегодня, когда существенно увеличилась продолжительность жизни, сталкиваются с необходимостью ухаживать за старшими родственниками с ментальными нарушениями. Это сложная задача, ведь, когда человек помогает другим, он устает и выгорает. А чтобы быть опорой для кого-то, надо эту опору иметь самому.

**В рамках проекта семьи, ухаживающие за людьми старшего возраста на дому, а также сиделки и социальные работники получают информационную и психологическую поддержку.**

Для решения этой задачи были созданы онлайн-чаты поддержки. В течение 1 месяца в них проводятся дистанционные групповые занятия с психологами по разным аспектам взаимодействия с людьми старшего возраста, нуждающимися в уходе. Каждая встреча посвящена определенной теме:

- › Восполнение собственного ресурса ухаживающего.
- › Методы реагирования в стрессовой ситуации.
- › Особенности старшего возраста и смены семейных ролей и другие.

Коммуникация с высококлассными специалистами, которые задействованы в проекте pro bono (на безвозмездной основе), помогает участникам разобраться в себе и лучше понять своего старшего родственника или подопечного. Таким образом уменьшается чувство вины, отступает тревога, нивелируются другие негативные факторы.

Помимо общения в чате участники выполняют задания на самостоятельную проработку разных ситуаций и анализируют результаты на ежемесячных вебинарах с психологом.

Периодически в каждом из городов реализации проекта проходят очные тренинги. Их участники получают от профессионалов информацию, касающуюся борьбы с эмоциональным выгоранием, гармонизации отношений в семье, ухода, гигиены, решения медицинских проблем, получения помощи от государства.

Для людей, которые ухаживают за старшими родственниками, организаторы проекта подготовили 10 гайдов и статей. По темам этих информационных материалов прошли открытые вебинары с ответами на вопросы.

Отдельным участникам чатов психологической поддержки предлагают «дни передышки». На 8 часов в течение дня им бесплатно предоставляют услуги сиделки, чтобы ухаживающий мог решить свои задачи (сходить к врачу или в МФЦ, к ребенку на утренник) или просто немного отдохнуть и восполнить ресурс.

Дистанционные встречи со специалистами, возможность обсудить насущные проблемы оказались настоящей «палочкой-выручалочкой» для многих участников проекта. Поэтому новые чаты поддержки открываются с периодичностью 2 раза в месяц.

Для реализации практики объединили усилия специалисты из разных организаций:

- › РЭУ им. Г. В. Плеханова — организационная поддержка, привлечение волонтеров.
- › СГЦ «Опека Комфорт» — организационная, информационная, материальная, консультационная поддержка; предоставление помещения.
- › Медицинский центр «Опека Плюс» — консультационная поддержка, работа специалистов pro bono.
- › Фонд «Виктория» — информационная поддержка.
- › Онлайн-школа REforma.Life — консультационная поддержка, привлечение психологов для работы в проекте, работа специалистов pro bono.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Проведение опросов представителей целевой аудитории: сиделок, соцработников, родственников, ухаживающих за людьми старшего возраста с деменцией.
- › Разработка концепции и механики проведения проекта.
- › Подбор психологов с релевантным опытом, которые могли бы создать контент и вести проект, организовывать работу психологов-волонтеров pro bono.
- › Разработка с группой психологов программы проекта, психологических практик и тестов.
- › Создание сайта проекта.
- › Проведение коммуникационной кампании в СМИ, организация email-рассылок, совместных мероприятий с партнерами.

### 2. Основной (9 месяцев):

- › Набор участников.
- › Сбор обратной связи с периодичностью раз в неделю / месяц.
- › Ежемесячное внесение корректировок в контентную часть.
- › Информационная и экспертная поддержка ухаживающих.
- › Разработка информационных гайдов, проведение вебинаров, проведение очных школ для родственников.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Обработка обратной связи от участников проекта.
- › Анализ в разрезе типа аудитории (профессиональные ухаживающие / родственники).
- › Разработка второй программы с упором на профессиональное выгорание сиделок.
- › Внедрение второй программы для групп сиделок.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.****Материальные, технические, кадровые:**

- › Психологи, геронтологи, специалисты по социальной работе pro bono.
- › Руководитель проекта.
- › Администратор чатов.
- › Помещение для проведения очных встреч и школ заботы.
- › Автоматизированные рабочие места для команды.
- › Доступ к приложениям для проведения онлайн-встреч.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › В проекте приняли участие более 3800 человек.
- › 300 человек, ухаживающих за людьми старшего возраста на дому, получили помощь психолога в чатах поддержки.
- › 3180 представителей целевых групп приняли участие в 10 просветительских вебинарах, а также очных семинарах и тренингах.
- › Проведенные вебинары получили среднюю оценку 4,4 по 5-балльной шкале.
- › 1500 человек получили гайды по уходу.
- › Участники проекта получили 343 консультации по вопросам оформления социальных услуг и льгот.

**Качественные:**

- › Подготовили и распространили современные информационно-просветительские гайды.
- › Работа в чатах психологической поддержки способствовала улучшению психоэмоционального состояния участников.
- › Тестирование показало, что коммуникация в чатах снижает уровень тревоги у ухаживающих за людьми старшего возраста.

# Здоровое долголетие (Самарская область)

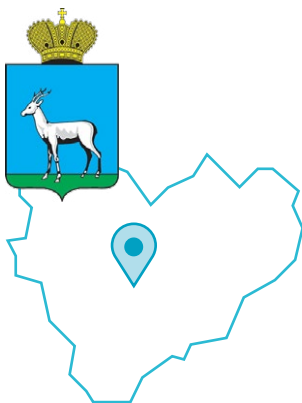


Как укрепить ментальное здоровье людей старшего возраста, проживающих в сельской местности?

#МентальноеЗдоровье

#Волонтерство

Правильная поддержка повышает шансы для любого человека 60+ пройти свой возрастной этап жизни достойно и так, как хочется ему самому. Своим опытом и знаниями по профилактике деменции с такими людьми делятся не только социальные работники, но и активисты старшего возраста.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения Северного округа»

## ГЕОГРАФИЯ

Самарская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, собственные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 60 лет, состоящие на надомном социальном обслуживании

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 1000 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

4 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

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

### ЗАДАЧИ

- › Обучить социальных работников вести занятия по профилактике деменции с людьми старшего возраста на дому.
- › Оказать людям 60+ содействие в профилактике деменции с помощью специальных занятий.
- › Научить их самостоятельно заниматься когнитивными тренировками.
- › Повысить осведомленность жителей муниципальных районов о профилактике деменции в зрелом возрасте, маршруте получения когнитивной помощи.
- › Распространить опыт реализации практики среди специалистов, работающих в сфере заботы о людях старшего возраста.

### МЕХАНИКА

Проект «Здоровое долголетие» помогает получить доступную когнитивную помощь людям 60+, проживающим в отдаленных сельских районах Самарской области.

**Обученные социальные работники тестируют когнитивные нарушения, занимаются с людьми старшего поколения адаптивной физкультурой, дыхательной гимнастикой и гимнастикой мозга, проводят упражнения для сохранения памяти, внимания, мышления, помогая укрепить ментальное здоровье.**

До 2023 года практика охватывала 3 муниципальных района: Красноярский, Сергиевский и Челно-Вершинский. Здесь проходят регулярные занятия на дому с более чем 1000 человек старшего возраста. Участники отмечают у себя улучшение общего самочувствия, памяти, а половина из них в дальнейшем даже занимаются самостоятельно.

В 2023 году проект по профилактике деменции охватил еще один муниципальный район — Шенталинский. Это периферийная сельская местность со слаборазвитой транспортной инфраструктурой (расстояние от Самары больше 150 км), из-за чего получить оперативную и качественную когнитивную помощь бывает трудно.

По состоянию на апрель 2022 года в Шенталинском ОСОН состоят 635 человек в возрасте 65+. У 12% из них наблюдаются умеренные когнитивные расстройства, у 31% — выраженные расстройства с вероятностью деменции. 28 человек испытывают трудности коммуникации: им сложно произносить слова, выражать мысли, воспринимать речь других людей.

**Галина Пейль,**  
директор  
АНО «ЦСОН Северного округа»



**Наш проект повышает доступность когнитивной помощи для людей старшего возраста. Под контролем обученных социальных работников они выполняют на дому регулярные упражнения для сохранения памяти, внимания, мышления. В конечном счете это способствует укреплению их ментального здоровья и профилактике деменции.**

Для вовлечения людей с трудностями коммуникации в когнитивную стимуляцию организаторы практики применяют языковую программу «Макатон», сочетающую в себе использование жестов, картинок-символов, звучащей речи.

Важная составляющая практики — повышение осведомленности населения о профилактике деменции. «Серебряные» добровольцы вместе с социальными работниками распространяют в поселениях информационные листовки, проводят со своими сверстниками профилактические беседы. Таким образом активисты одновременно и участвуют в добровольческой деятельности, и предотвращают у себя когнитивные нарушения.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (4 месяца):

- › Исследование актуальности и социальной значимости практики.
- › Обсуждение практики с организациями, участвующими в ней.
- › Обучение социальных работников в образовательных учреждениях.
- › Создание и тиражирование информационно-методических материалов.

### 2. Основной (8 месяцев):

- › Проведение социальными работниками еженедельных занятий на дому с людьми старшего возраста по профилактике деменции.
- › Проведение информационных кампаний в муниципальных районах (публикации в СМИ, информационные акции, приуроченные к Международному дню распространения информации о болезни Альцгеймера).

### 3. Заключительный (2 месяца):

- › Внутренний мониторинг количественных и качественных результатов реализации практики (письменные отзывы социальных работников и людей старшего возраста, фотоотчеты о проведенных мероприятиях, тестирование участников с целью выявления когнитивных нарушений, итоговое анкетирование благополучателей).
- › Проведение внешнего мониторинга реализации практики специалистом по мониторингу и оценке социальных проектов.
- › Тиражирование опыта внедрения практики — межмуниципальные и региональные презентации практики (онлайн, офлайн).

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

В реализации проекта участвовали следующие организации:

- › ЦСОН Северного округа.
- › Администрации муниципальных районов Северного округа Самарской области.
- › КЦСОН Северного округа.
- › Тольяттинский медколледж.
- › Самарский государственный социально-педагогический университет.
- › Центральные районные больницы.
- › Районные газеты.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 168 сотрудников овладели методами профилактики деменции.
- › Более 1000 человек старшего возраста получили помощь по профилактике деменции.
- › 50% участников проекта самостоятельно занимаются когнитивными тренировками.
- › 150 ухаживающих родственников изучили информацию по профилактике деменции.
- › 75 «серебряных» добровольцев овладели методами профилактики деменции.

### Качественные:

Проект помог:

- › Людям старшего возраста — овладеть навыками когнитивных тренировок и оздоровительными методиками, поддержать необходимый уровень физической и умственной активности в режиме самоизоляции.
- › Социальным работникам — овладеть навыками проведения занятий по профилактике деменции.
- › Сделать когнитивные занятия для людей старшего поколения из отдаленных сел систематическими и доступными.
- › Информировать жителей муниципальных районов о профилактике деменции в зрелом возрасте.



# Родные люди



Как повысить качество семейного ухода за людьми старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья?

#Волонтерство

Каждый человек хочет быть уверенным, что он не одинок и что ему помогут. Проект объединяет усилия родственников, оказывающих семейный уход, и «серебряных» волонтеров. Вместе они приходят на помощь нуждающимся людям старшего поколения.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Региональный геронтологический центр социальных технологий «Третий возраст»»

## ГЕОГРАФИЯ

Тюменская область,  
г. Тюмень

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Жители Тюмени и юга области, осуществляющие семейный уход

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 2500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Оказать комплексную поддержку людям, осуществляющим семейный уход за родными старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ

- › Организовать работу ресурсного центра в Тюмени для комплексного психологического сопровождения семей с тяжелобольным родственником.
- › Создать систему выявления и информирования людей, осуществляющих родственный уход, оказать им консультативную помощь при взаимодействии с организациями здравоохранения, общественными организациями, добровольческими объединениями.
- › Провести информационную кампанию, направленную на формирование общественного мнения о значимости семейного ухода и поддержки своих близких родственников старшего возраста.

### МЕХАНИКА

Люди старшего поколения не всегда могут рассчитывать на необходимую им помощь и поддержку со стороны членов семьи по разным причинам. Чтобы таких нуждающихся было меньше, в Тюменском регионе создан проект «Родные люди». Он помогает создать систему консультативного сопровождения семей, осуществляющих уход за людьми 55+. Родственники, занятые в уходе, обучаются основным подходам к организации помощи, формируют необходимые практические навыки и умения.

**Елизавета Катомина,**  
заместитель директора  
АНО «Региональный  
геронтологический центр  
социальных технологий  
“Третий возраст”»



В каждом деле важна мотивация. И поддержка родственного ухода не исключение. Активная жизненная позиция «серебряных» волонтеров, их позитивность мышления — стимул для болеющих людей старшего возраста, а также для ухаживающих за ними родственников. В любом состоянии можно сохранять ясность ума, бодрость тела и огромное желание жить!

### Основные направления проекта:

- › **Работа ресурсного центра**, который консультирует людей, осуществляющих семейный уход, на дому и по телефону, обучает их навыкам ухода, использованию средств реабилитации, правилам организации питания. Все, кто обращается в центр, получают своевременную психологическую помощь.
- › **Проведение постоянной и системной работы по выявлению, информированию и привлечению потенциальных участников проекта** в Тюмени (очно) и на юге Тюменской области (в дистанционном формате). Для этого в рамках проекта создана бригада профессионалов, куда входят специалисты по социальной работе, психологи, преподаватели по уходу. Установлено взаимодействие с организациями здравоохранения, учреждениями социального обслуживания населения, общественными организациями ветеранов и людей с инвалидностью. В поле зрения специалистов попадают люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, не способные к самообслуживанию и самостоятельному передвижению.

- › **Организация и проведение психологических групповых тренингов, а также практических занятий и консультаций** для людей, осуществляющих семейный уход, по специально разработанной программе. Специалисты уделяют внимание возможностям использования средств малой реабилитации для облегчения ухода за маломобильными людьми (различные виды подъемников, кровати, санитарное оборудование и другие).

В здании ресурсного центра работает симуляционный кабинет, в котором проходят обучающие семинары. Кабинет оснащен современным оборудованием и средствами для проведения санитарно-гигиенического ухода. Обучаемые используют манекены, муляжи и средства реабилитации (например, противопролежневый матрас в четырех модификациях). Все это позволяет людям, осуществляющим уход, подобрать реабилитационное оборудование, исходя из индивидуальных особенностей маломобильного родственника.

Консультации проводятся как в группах, так и индивидуально, а также с выездом «к постели больного». Преподаватель по уходу демонстрирует особенности

нужного реабилитационного оборудования: при формировании заявки на выезд учитываются проблематика семьи и потребности маломобильного человека.

- › **Организация и проведение обучающих семинаров для «серебряных» волонтеров.** Группа инициативных людей старшего возраста навещает своих ровесников, нуждающихся в помощи и поддержке. Часто такие домашние визиты перерастают в дружбу и тесное общение волонтеров с членами семьи.
- › **Распространение информационных материалов** (как бумажных, так и в интернете) о возможностях использования оборудования и средств малой реабилитации для облегчения семейного ухода, о значимости поддержки своих старших родственников.
- › **Создание и внедрение мультимедийного контента по вопросам семейного ухода** (включая видеоуроки и видеоинструкции), в том числе с помощью групп и чатов в социальных сетях и мессенджерах. Все они систематически наполняются актуальной информацией.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Формирование команды проекта.
- › Разработка обучающего материала, программ.
- › Приобретение необходимого оборудования.
- › Создание симуляционного кабинета.
- › Подбор команды «серебряных» волонтеров, готовых принять участие в проекте.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Проведение обучающих семинаров и тренингов для людей, осуществляющих семейный уход.
- › Работа с родственниками, осуществляющими уход, индивидуально и в группах.
- › Работа горячей линии по вопросам ухода и помощи.
- › Информационное сопровождение проекта в СМИ и социальных сетях.

### 3. Заключительный (2 недели):

- › Подведение итогов проекта и анализ проведенной работы.
- › Обсуждение возможности тиражирования проекта и поиск новых идей для его продвижения.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.****Материальные, технические, кадровые:**

В реализации проекта участвовали следующие организации:

- › АУ СОН ТО и ДПО «Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации» (методическая и информационная поддержка).
- › Поликлиники г. Тюмени (информационная поддержка).
- › АНО «Штаб-квартира “серебряного” добровольчества» (участие волонтеров).
- › ГБУЗ ТО «Медицинский город» (участие преподавателей по уходу).

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 2500 человек получили консультации в ресурсном центре «Родные люди».
- › 266 консультаций прошли в формате «у постели больного» с демонстрацией оборудования.
- › 870 человек обратились на горячую линию проекта.
- › 15 образовательных программ разработано для людей, осуществляющих семейный уход.

**Качественные:**

Проект помог:

- › Своевременно выявить и информировать людей, нуждающихся в срочном получении консультативной помощи по правилам ухода.
- › Решить проблемы по уходу у конкретных получателей услуг с помощью адресных консультаций.
- › Увеличить число людей, получивших консультации, благодаря организованной работе горячей линии.
- › Пройти профессиональное и систематизированное обучение по навыкам ухода, а также расширить свои компетенции людям, ухаживающим за родственниками.

# Вы не одиноки



Как помочь людям старшего поколения, проживающим в одиночестве, повысить степень своей защищенности?

Очень важно, чтобы люди старшего возраста не оставались в одиночестве. Ведь от внимания и неравнодушного отношения окружающих зависит их безопасность. Проект напоминает одиноким людям, как важно быть на связи со специалистами и следить за своим здоровьем.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация социального обслуживания граждан «Доброе дело»

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Мордовия, Ромодановский муниципальный район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Проживающие в одиночестве люди, признанные нуждающимися в социальном обслуживании на дому

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

15 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1,5 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Предотвратить тяжелые последствия таких заболеваний, как инсульт или инфаркт, у людей, проживающих в одиночестве, оказать им своевременную доврачебную помощь.**

### ЗАДАЧИ

- › Разработать социальную технологию «Вы не одиноки».
- › Настроить приложение на смартфоне «наблюдателя» — социального работника.
- › Обучить социальных работников, как пользоваться приложением по удаленному контролю за витальными показателями.
- › Обучить участников проекта, как пользоваться смарт-часами.
- › Вести постоянный мониторинг витальных показателей людей из целевой группы проекта.

### МЕХАНИКА

Время от времени мы слышим истории о том, как одиноким людям, перенесшим инсульт или инфаркт, просто не успели оказать на дому первую доврачебную помощь. Или о том, как люди старшего возраста, имеющие когнитивные нарушения, уходят из дома. Их поиски могут затянуться, а иногда и вовсе закончиться самым печальным образом.

**Проект «Вы не одиноки» частично решает эти проблемы через удаленный контроль витальных показателей. Этот контроль обеспечивают специальные часы безопасности, которые люди старшего возраста берут в безвозмездную аренду в пункте проката технических средств реабилитации.**

**Ольга Буйнова,**  
директор  
АНО СОГ «Доброе дело»



Наш проект помогает людям старшего возраста, проживающим в одиночестве, повысить степень своей защищенности. У них появилась уверенность, что помощь придет своевременно — достаточно лишь нажать на кнопку SOS на часах безопасности.

В пилотную группу практики вошли 15 получателей социальных услуг в возрасте от 58 до 83 лет. За каждым был закреплен один социальный работник АНО СОГ «Доброе дело», помогавший правильно настроить смарт-часы и установить специальное приложение по удаленному контролю основных показателей здоровья на смартфоне.

Социальные работники ежедневно мониторили витальные показатели своих подопечных, записывая результаты в дневник наблюдений не менее трех раз за сутки, сравнивая показатели артериального давления и сердечного пульса как на смарт-часах, так и на тонометре (для определения погрешности, которая свойственна всем смарт-браслетам).

При отклонениях от обычных значений сотрудники учреждения сразу же информировали участкового терапевта. В экстренных случаях или в нерабочее время (суббота, воскресенье, праздничные дни) социальные работники были готовы вызвать скорую помощь. Вся работа с медицинскими структурами организована в рамках межведомственного взаимодействия системы долговременного ухода.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1,5 месяца):

- › Определение правовой базы и исполнителей проекта.
- › Закупка часов безопасности.
- › Обучение исполнителей цифровым сервисам.

### 2. Основной (3 месяца):

- › Вывод проекта в эксплуатационную фазу.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

Для реализации проекта были закуплены:

- › 8 часов безопасности Oldmen R10.
- › 7 часов безопасности Oldmen R25.

### Команда проекта:

- › 15 социальных работников (каждый закреплен за своим получателем социальных услуг).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 15 человек стали участниками практики и были подключены к удаленному контролю витальных показателей.
- › Это 17% от целевой группы проекта (людей, признанных нуждающимися в социальном обслуживании на дому).

### Качественные:

Проект помог:

- › Решить проблему своевременного оказания первой доврачебной помощи людям старшего возраста.
- › Решить проблему поиска ушедших из дома людей старшего возраста с когнитивными нарушениями.
- › Обеспечить эмоционально-психологический подъем у людей 55+ и дать им уверенность, что помощь в случае необходимости придет своевременно.

# Группа дневного пребывания



Как организовать занятия, которые помогут людям с когнитивными нарушениями улучшить качество жизни?

#МентальноеЗдоровье

Оздоровительный комплекс занятий в группах дневного пребывания помогает старшему поколению и людям с нарушениями когнитивных функций, нуждающимся в постоянном уходе, замедлить возрастные изменения, улучшить эмоциональное состояние и восстановить социальные связи.



## ОРГАНИЗАТОР

Краевое государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения "Идринский"»

## ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, Идринский район

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью, имеющие когнитивные нарушения

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

19 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Обеспечить социальную адаптацию и психологическое сопровождение людей с когнитивными расстройствами.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать условия для проведения комплексных мероприятий по уходу за людьми старшего возраста и людьми с инвалидностью, имеющими когнитивные нарушения.
- › Помочь замедлить процессы развития ментальных проблем.
- › Улучшить эмоциональное состояние и самочувствие людей, снизить тревожность, чувство одиночества.
- › Дать возможность людям, имеющим когнитивные расстройства, расширить круг общения и установить новые социальные связи.
- › Устранить социальную напряженность в семье, в которой проживает человек с когнитивными нарушениями.

### МЕХАНИКА

Старший возраст — один из самых сильных факторов риска нарушений функций головного мозга. При поздней диагностике эти нарушения могут привести к необратимым последствиям — полной деградации памяти и мышления. Уход за людьми с выраженными нарушениями когнитивных функций — нелегкое бремя для близких людей, которые оказываются привязанными к своему родственнику.

**Однако когнитивный резерв не является статистической величиной, он может меняться под влиянием специальных тренировок. Проект, стартовавший в августе 2021 года, помогает людям с нарушениями когнитивных функций сохранить ментальное здоровье.**

Для этого организовали группы дневного пребывания, где специалисты проводят комплекс занятий по пяти направлениям:

- › Социально-медицинскому.
- › Социально-психологическому.
- › Социально-педагогическому.
- › Социально-трудовому.
- › Социально-средовому.

Специалисты центра разработали план занятий для людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья, который включает:

- › Оздоровительный комплекс адаптивной физической культуры.

**Юлия Золина,**  
заведующая социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями  
КГБУ СО «КЦСОН “Идринский”»



Группа дневного пребывания позволяет людям, имеющим когнитивные расстройства, надолго оставаться социально активными, самостоятельными и востребованными членами своей семьи. Главный показатель эффективности нашей работы — улучшение качества жизни людей и их близких.

- › Психологическое сопровождение группы дневного пребывания с использованием оборудования сенсорной комнаты.
- › Психологические тренинги и диагностику.
- › Занятия живописью.
- › Занятия по социально-средовой реабилитации.
- › Занятия, направленные на улучшение когнитивных процессов, например познавательные или тренинги для улучшения памяти и развития мышления.
- › Изучение техники «Модульное оригами»: сборка несложных фигур.
- › Занятия в швейной мастерской.

- › Мероприятия по социокультурной реабилитации, например музыкотерапия, цветотерапия, ароматерапия.

На занятия и домой участники практики добираются на специальном автомобиле центра в сопровождении специалиста. Курс программы для группы рассчитан на срок до 50 рабочих дней.

Программа ориентирована на людей, которые вошли в систему долговременного ухода:

- › Первого уровня нуждаемости в постороннем уходе с умеренным ограничением мобильности и умеренным снижением способности к самообслуживанию (психические функции у людей этого уровня чаще

всего не нарушены либо изменение психических функций проявляется в легкой или умеренной степени, есть потребность в постороннем уходе).

- › Второго уровня нуждаемости в постороннем уходе со значительным ограничением мобильности (может быть нарушена способность к ориентации во времени и в пространстве, применяется реабилитационное оборудование: ходунки, трости, кресло-коляска).

Особенности реализации практики заключаются в медленном усвоении обучающего материала в связи с возрастом и наличием ограничений по здоровью, а также маломобильностью участников.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка программы, тематического плана и планов занятий по направлениям.
- › Информирование о наборе группы дневного пребывания.
- › Набор группы.

### 2. Основной (3 месяца для каждой группы):

- › Проведение занятий: ежедневно (кроме выходных), не более 4 часов в день.

### 3. Заключительный (2 недели):

- › Подведение итогов.
- › Анализ результатов.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Помещения для занятий, оборудование для сенсорной комнаты, для занятий физическими упражнениями, для швейных классов, для занятий ИЗО, оригами.
- › Кадровый состав центра: педагог-психолог, социальный педагог, инструктор по АФК, инструктор по труду, специалист по социальной работе, руководитель кружка, музыкальный руководитель.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › За 2021–2022 год курс занятий прошли три группы – 19 человек с легкой и средней степенью когнитивных нарушений.
- › 60% участников отметили улучшение качества внимания.
- › 47% – повышение активности мышления.

### Качественные:

- › Повысилось качество жизни, улучшилось психологическое состояние целевой аудитории.
- › Повысился вербальный и невербальный интеллект участников, улучшилось состояние когнитивных процессов.
- › Расширился круг общения и коммуникативный опыт.

# «Дедский сад» для старшего поколения

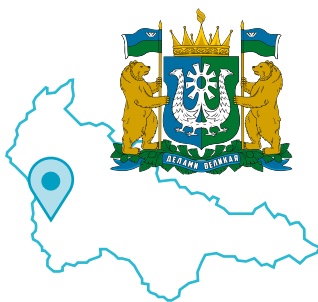


Как оказать социальную помощь и психологическую поддержку людям старшего возраста, нуждающимся в особом внимании?

#Волонтерство

#МентальноеЗдоровье

Практика помогает людям старшего возраста оставаться социально активными. «Серебряные» волонтеры проводят занятия по профилактике когнитивных заболеваний, обеспечивают общение и поддержку посетителям дневной группы «Дедский сад» на базе Урайского КЦСОН.



## ОРГАНИЗАТОР

Урайский комплексный центр социального обслуживания населения

## ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Урай

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и собственные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, частично нуждающиеся в уходе и бытовой поддержке

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

37 благополучателей, 15 «серебряных» волонтеров, 20 000 информационный охват

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 недели

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни и укрепить ментальное здоровье людей старшего возраста с помощью ресурсов «серебряного» добровольчества.

### ЗАДАЧИ

- › Организовать досуг и квалифицированную социальную помощь людям старшего возраста, нуждающимся в особом внимании.
- › Укрепить когнитивные способности людей старшего возраста, создать условия для поддержания их ментального и физического здоровья.
- › Снизить психологическую напряженность родственников участников практики.
- › Обеспечить позитивную занятость и реализацию добровольческих инициатив «серебряных» волонтеров в сфере заботы о старшем поколении.

### МЕХАНИКА

Стационарозамещающая технология «ДеДский сад» реализуется на базе Урайского КЦСОН.

Практика создает условия для развития «серебряного» добровольчества. Сотрудник — куратор центра организует набор, обучение и деятельность волонтеров.

**Добровольцы проходят подготовку по бесплатной программе «Университета третьего возраста», где они рассматривают вопросы профилактики возрастных заболеваний мозга. Обучение позволяет «серебряным» волонтерам не только получать знания и применять их в собственной жизни, но и проводить развивающие занятия с использованием специальных игр и нейротренажеров для посетителей группы дневного пребывания «ДеДского сада».**

Основной этап реализации проекта предполагает проведение мероприятий для посетителей группы. Штатные сотрудники предоставляют им качественные социальные услуги по договору, а 2 «серебряных» добровольца ежедневно по графику организуют для участников практики досуг, когнитивные тренинги, прогулки,

занятия с применением нейротренажеров, творческие мастер-классы.

Для улучшения настроения посетителей группы волонтеры устраивают концерты, где поют, танцуют, читают стихи и по возможности вовлекают «дедсадовцев» в творческий процесс.

Люди старшего возраста могут пользоваться услугами группы дневного пребывания «ДеДский сад» ежемесячно. Информация о проводимых мероприятиях размещается в интернете и городских СМИ.

**Анастасия Каштанова,**  
заведующая отделением  
социальной реабилитации  
и абилитации  
Урайского КЦСОН



**Проект «ДеДский сад» — это вклад в развитие системы долговременного ухода. Сотрудники Урайского КЦСОН предоставляют людям старшего возраста качественные социальные услуги, а «серебряные» волонтеры организуют для них досуг и проводят тренинги по профилактике деменции.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 недели):

- › Подготовка локальных документов, необходимых для реализации практики.
- › Размещение в СМИ информации об услугах «ДеДского сада» и о возможности вступления людей старшего возраста в ряды «серебряных» волонтеров.
- › Формирование группы участников «ДеДского сада».
- › Отбор методов и техник для реабилитации и абилитации с учетом возрастных, интеллектуальных и физических возможностей участников практики.
- › Обучение «серебряных» добровольцев практикам заботы о старшем поколении.

### 2. Основной (21 день):

- › Проведение мероприятий для посетителей «ДеДского сада».
- › Размещение информации о проведенных мероприятиях в интернете и городских СМИ.
- › Консультирование родственников участников практики о профилактике возрастных заболеваний.

### 3. Заключительный (2 дня):

- › Анкетирование благополучателей, их родственников и «серебряных» волонтеров с целью выявления уровня их удовлетворенности практикой.
- › Проведение мониторинга эффективности мероприятий.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › 6 сотрудников Урайского КЦСОН: заведующий отделением, специалист по комплексной реабилитации, медицинская сестра по массажу, медицинская сестра по физиотерапии, инструктор по адаптивной физической культуре, психолог.
- › Сотрудник Урайского КЦСОН, который курирует деятельность добровольцев.
- › 15 волонтеров «серебряного» возраста.

### Материально-технические:

- › Помещение для проведения обучения «серебряных» волонтеров, оборудованное мультимедийной и звуковой аппаратурой.
- › Игры, нейротренажеры и специальная литература для занятий по профилактике возрастных заболеваний мозга.

### Информационные:

- › Информационная поддержка городского совета ветеранов и Урайского общества инвалидов, которые рассказывают потенциальным благополучателям об услугах «ДеДского сада».
- › Размещение информации о мероприятиях практики в интернете и городских СМИ.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Помощь получили 37 посетителей группы дневного пребывания «ДеДский сад».
- › У 100% благополучателей укрепились когнитивные способности, улучшилось ментальное и физическое состояние.
- › Обучение прошли 15 «серебряных» волонтеров.
- › 100% – уровень удовлетворенности родственников благополучателей.
- › 100% «серебряных» волонтеров довольны собственным вкладом в деятельность группы «ДеДский сад».
- › Информационная кампания, посвященная практике, охватила 20 тысяч жителей и гостей г. Урая.

### Качественные:

- › Между посетителями группы «ДеДский сад» и «серебряными» волонтерами установились дружественные отношения.
- › Снизилась психоэмоциональная напряженность у членов семей, в которых проживают участники практики.

# Заботливое сопровождение



Как помочь людям старшего возраста и людям с инвалидностью преодолеть вынужденную изоляцию?

#Волонтерство

Благодаря практике «Заботливое сопровождение» старшее поколение получает возможность выйти за пределы своей квартиры — на прогулку в парк, в поликлинику или в театр.



## ОРГАНИЗАТОР

Частное учреждение благотворительного фонда «Металлург» «Центр социального обслуживания населения»

## ГЕОГРАФИЯ

Челябинская область, г. Магнитогорск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Субсидии, собственные средства организации

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

53 человека

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество и увеличить продолжительность жизни людей старшего поколения, проживающих одиноко, снизить их социальную изоляцию.

### ЗАДАЧИ

- › Помочь людям старшего поколения расширить круг общения и преодолеть вынужденную изоляцию.
- › Дать возможность одинокому человеку, нуждающемуся в сопровождении, «выходить в свет» — на прогулку, в театр, на выставку, в салон красоты, в храм или в поликлинику.
- › Окружить людей с ограниченными возможностями здоровья заботой и вниманием.

Нурсиля Бачурина,  
директор  
ЧУ БФ «Металлург» ЦСОН



Часто люди зрелого возраста с ограниченными возможностями здоровья становятся невольными заложниками в своих квартирах. Каждый выход из дома для них — настоящее событие. Суть проекта заключается в том, чтобы дать возможность одиноко проживающим людям посещать скверы, парки, поликлиники, банки, магазины, рынки, салоны красоты, театры, храмы и другие общественные места.

### МЕХАНИКА

Частное учреждение благотворительного фонда «Металлург» ЦСОН начал работу в апреле 2017 года. Это некоммерческое и динамично развивающееся предприятие, которое обеспечивает жителей города качественным уходом на дому.

**Практика «Заботливое сопровождение» — проект ЦСО — стартовал в июле 2022 года. Он создан для людей старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья и помогает им преодолеть социальную отчужденность.**

Такая проблема, как замкнутость в «четырёх стенах», пока остается очень актуальной для старшего поколения. Одинокие люди зрелого возраста или те, кто проживает отдельно от детей и внуков, не могут месяцами, а то и годами выйти на улицу, увидеть новые лица, зайти в магазин, в парикмахерскую, не говоря уже о том, что даже отправиться в поликлинику на ежегодный осмотр становится неразрешимой задачей.

Проект нацелен главным образом на то, чтобы исключить из жизни людей старшего возраста этот досадный фактор — одиночество, расширить границы мира для человека с инвалидностью, улучшить настроение, сохранить бодрость духа и интерес к жизни.

Практика по организации службы заботливого сопровождения стала возможна благодаря субсидии на социально значимый проект, предоставленной Министерством социальных отношений Челябинской области.

Перед стартом практики авторы выявили людей из числа состоящих на обслуживании в ЦСОН, которые хотели бы стать участниками программы: для этого социальные работники центра разместили объявления о начале проекта.

Затем составили индивидуальный план для каждого участника в соответствии с потребностями, особенностями здоровья и физическими возможностями человека.

На субсидии центр закупил технические средства реабилитации (29 единиц) — трости, ходунки, кресла-коляски. В команду сопровождающих вошли как социальные работники учреждения, так и волонтеры.

Для того чтобы люди старшего возраста не были ограничены только выходом во двор или в ближайший парк, коллектив практики заключил договор со службой такси.



Благодаря этому участники смогли отправиться не только в поликлинику или банк, но еще и в гости, в театр или в храм.

Важная особенность для успешной реализации практики — наличие доступной среды (например, лифтов и пандусов в подъездах, где живут люди с ограниченными возможностями по здоровью).

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Выявление людей, нуждающихся в сопровождении и желающих принять участие в проекте.
- › Составление индивидуального плана для каждого участника.

### 2. Основной (4 месяца):

- › Сопровождение участников проекта, согласно их индивидуальным планам.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Проведение опроса и подведение итогов.

## РЕСУРСЫ

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

### Материальные, технические, кадровые:

- › Кадровый состав ЧУ БФ «Металлург» ЦСОН (10 социальных работников — сопровождающие).
- › Привлеченные по договору работники — 5 человек (водители автотранспорта и фельдшер).
- › 10 волонтеров для сопровождения маломобильных людей.
- › Средства реабилитации (ходунки, трости, кресла-коляски).

### Организации-участники:

- › Служба такси (перевозка).
- › Волонтерские организации города (сопровождение).
- › Подведомственные Управлению социальной защиты населения учреждения (организационная работа).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 53 человека старшего возраста, в том числе и с инвалидностью, получили помощь сопровождающих.
- › 25 участников посетили медицинские учреждения (прошли диспансеризацию или получили консультацию профильного специалиста).
- › 8 участников посетили учреждения культуры, религии и досуга (цирк, библиотеки, театры, храмы).
- › 42 человека отметили снижение уровня социальной изоляции (80% участников).
- › 12 человек стали чаще общаться с соседями.
- › 14 человек стали общаться с родственниками по видеосвязи.
- › 16 человек стали выходить из дома в сопровождении социальных работников.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ** **(продолжение)**

- › 3 участника в сопровождении волонтеров продолжили заниматься скандинавской ходьбой.
- › 15 человек продолжают посещать театральные постановки в сопровождении родственников, волонтеров и социальных работников.
- › 10 человек стали читателями библиотек.
- › 14 человек выразили желание познакомиться с новыми культурными объектами города (парки, музеи, памятники истории).

### **Качественные:**

- › Участники практики отметили снижение депрессивных состояний, раздражительности, тревоги, уменьшились жалобы на различные боли.
- › У людей старшего возраста улучшились самочувствие, настроение, наладились отношения с родственниками, появилось желание общаться, расширять круг знакомств.
- › 2 человека приобрели смартфоны для общения с родственниками через интернет.

# Инклюзивный креативный кластер «Школа взаимопомощи»



Как помочь людям старшего поколения и с инвалидностью вести активный образ жизни и развить культуру наставничества?

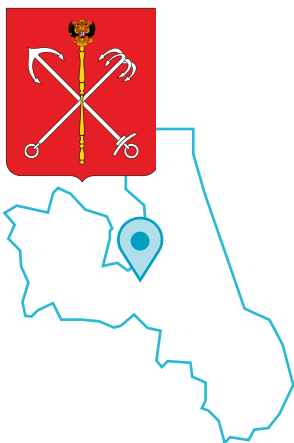
#Наставничество

#МентальноеЗдоровье

#Волонтерство

#Сообщества

В ходе реализации практики создана инновационная технология социокультурной реабилитации людей старшего возраста, в том числе с инвалидностью, которые имеют психические заболевания и ментальные проблемы разной степени выраженности.



## ОРГАНИЗАТОР

Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания «Психоневрологический интернат №9»

## ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Субсидии региональных органов исполнительной власти; региональные и федеральные гранты; программы краудфандинга; собственные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, проходящие лечение в психоневрологических учреждениях; воспитанники коррекционных школ, домов-интернатов и детских садов

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

1415 участников, более 8000 зрителей

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Дать людям старшего возраста, в том числе с ментальными нарушениями, возможность сформировать, повысить и развить социальную активность за счет вовлечения в социокультурную деятельность.

### ЗАДАЧИ

- › Создать институт наставничества в рамках стратегии «равный — равному».
- › Расширить персональный опыт участников практики за счет восстановления и развития их социальных связей.
- › Повысить качество жизни людей с ментальными нарушениями за счет вовлечения их в творческую деятельность.
- › Поддержать максимально возможную самостоятельность участников проекта в организации занятости, досуга, взаимодействия в социуме.
- › Расширить спектр и качество социальных услуг в условиях ПНИ.
- › Создать условия для реализации преемственности и непрерывности предоставления социальных услуг между детскими домами-интернатами и ПНИ.

### МЕХАНИКА

**В 2022 году был создан Креативный кластер — инклюзивное пространство для самостоятельного производства и реализации людьми старшего возраста и с инвалидностью медийного контента (образовательных мультипликационных фильмов, видеороликов, репортажей, подкастов).**

Важную роль в проекте играет система тренингов на основе теории социальных ролей и театральных технологий, повышающая адаптацию и культурное развитие участников практики. Основоположителем метода и руководителем тренинговой группы проекта стал режиссер Борис Львович.

На первом этапе организаторы сформировали группу добровольцев стратегии «равный — равному». В нее вошли люди, желающие и способные оказывать посильную безвозмездную помощь остальным участникам. Деятели культуры Санкт-Петербурга провели для добровольцев тренинги на основе театральных технологий.

Совместными силами профессионалы и участники проекта поставили спектакль «Чемодан чепухи» по мотивам произведений Людмилы Петрушевской.

**Елизавета Петрова,**  
руководитель, методолог  
проекта, президент ООО «Центр  
инклюзивного проектирования  
“Школа взаимопомощи”», врач-  
психиатр, завотделением СПб  
ГАСУ СО «Психоневрологический  
интернат №9»



Участники проекта — люди с непростыми судьбами, ход которых был нарушен болезнью, инвалидностью, тяжелыми жизненными ситуациями. Поняв свою уникальность, они создали институт наставничества, стали не только лидерами изменений, но и соорганизаторами, соведущими тренингов, мастер-классов, мероприятий проекта и теперь учатся социальному проектированию.

«Школа взаимопомощи» стала партнером инклюзивного благотворительного фестиваля «Галафест» в Москве.

В это же время была разработана серия тематических брошюр: терапевтические сказки, обучающие книги по развитию базовых когнитивных и интеллектуальных навыков и др.

Затем участники практики начали осваивать азы создания образовательных мультипликационных и видеофильмов.

Они выбирали героев мультфильмов, изготавливали декорации, озвучивали персонажей. Такая деятельность помогает человеку с ментальными нарушениями развивать креативный подход, творческое мышление, становится эффективным инструментом в процессе социальной адаптации.

Мультипликационные и видеофильмы, снятые в ходе проекта, демонстрировались в соцсетях, в аккаунтах участников, тиражировались на разных носителях.

Многие работы стали лауреатами российских и международных конкурсов творческой и социальной направленности: VIII Всероссийского фотоконкурса о жизни

людей с инвалидностью «Без барьеров» в номинации «Мультимедийный проект», IV Всероссийского конкурса «Ты не один» и др.

В рамках проекта прошел Первый региональный фестиваль получателей социальных услуг детских и взрослых учреждений Санкт-Петербурга «Школа волшебников». Это яркое мероприятие стало одной из форм внедрения методики социокультурной реабилитации людей с инвалидностью. Все участники могли на одной площадке продемонстрировать новые компетенции в сфере коммуникации, творческого самовыражения, командного взаимодействия.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Сбор данных, создание портрета представителя целевой аудитории.
- › Определение целей, формата и формы реализации программы на основе мнений респондентов.
- › Разработка критериев измерения результатов.
- › Тестирование потенциальных участников.
- › «Распаковка» экспертов проекта.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Формирование и обучение команды активных участников, желающих оказывать посильную безвозмездную помощь и наставничество другим людям под кураторством профессиональных тренеров.
- › Составление календарного плана мероприятий.
- › Проведение социокультурных мероприятий в формате технологий креативной индустрии.
- › Создание участниками уникального творческого медийного контента.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Оценка качественных и количественных результатов.
- › Подведение итогов проекта.
- › Разработка методических материалов.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Команда профессиональных экспертов проекта из числа лидеров мнений, методологов, мультипликаторов, режиссеров, культурологов, искусствоведов, художников, писателей, педагогов, психотерапевтов, психологов, священнослужителей, психиатров, предварительно обученных навыкам инклюзивной деятельности (16 человек).
- › Комплект мультстудия Professional.
- › Флаг затенения.
- › Ноутбук.

**РЕСУРСЫ**  
(продолжение)

- › Зеркальный фотоаппарат.
  - › Осветители светодиодные.
  - › Зеленый хромакей.
  - › Системы установки фона.
- 

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › В проекте сформировалась модель межведомственного взаимодействия 15 учреждений Санкт-Петербурга (ПНИ, ДДИ, ЦСРИДИ, ЦССВ, ДПО, коррекционные классы школ и детского сада).
- › Практика охватила 1415 участников.
- › 100 участников стали добровольцами-наставниками.
- › Творческие работы, созданные в ходе проекта, увидели более 8 тысяч зрителей — людей с ментальными нарушениями.
- › Организован Первый региональный фестиваль получателей социальных услуг «Школа волшебников».
- › Произведенный медиаконтент получил 22 диплома конкурсов и фестивалей.

**Качественные:**

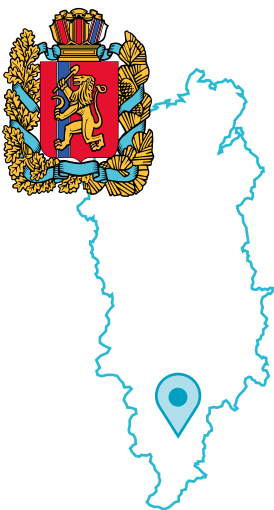
- › Создан институт наставничества для подопечных учреждений — участников проекта.
- › Добровольцы стратегии «равный — равному» стали соведущими тренингов, мастер-классов, мероприятий проекта.
- › Сотрудники учреждений-участников приобрели креативные навыки инновационных форм работы.

# Йога для женщин. Искусство не стареть



Как помочь женщинам старшего возраста сохранять здоровье, уверенность в себе и позитивный эмоциональный фон?

Практика создана, чтобы с помощью специального комплекса упражнений из йоги, самомассажа и дыхательных техник улучшить физическое и психоэмоциональное самочувствие женщин старшего возраста, вернуть им уверенность в себе.



## ОРГАНИЗАТОР

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

## ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край,  
г. Зеленогорск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства,  
пожертвования

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Женщины в возрасте 55+

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни и физическое самочувствие женщин в период менопаузы.

### ЗАДАЧИ

- › Стабилизировать психозмоциональное состояние женщин в возрасте 55+.
- › Помочь женщинам нормализовать гормональный фон.
- › Улучшить циркуляцию крови в органах малого таза.
- › Снять мышечные зажимы, повысить подвижность суставов и укрепить мышечный корсет.
- › Укрепить мышцы тазового дна.

### МЕХАНИКА

Программа «Йога для женщин. Искусство не стареть» направлена на улучшение качества жизни женщин в постклимактерический период. В основе методики лежит комплексная система, состоящая из легких двигательных упражнений йоги, элементов самомассажа, а также дыхательных техник, медитаций и визуализаций.

Сочетание этих активностей помогает женщинам старше 55 лет решить проблемы, которые возникают в силу необратимых физиологических процессов, за счет нормализации гормонального фона, укрепления мышц тазового дна, улучшения кровообращения органов малого таза и подвижности суставов.

**Программа йоги для женщин зрелого возраста включает в себя несколько направлений:**

- › **Работа с эндокринной системой** — в этот раздел входят двигательные упражнения, которые помогают запустить процессы оздоровления и омоложения.
- › **Работа с яичниками и надпочечниками** — упражнения, снимающие мышечные зажимы в области малого таза и улучшающие циркуляцию крови органов малого таза, способствующие уменьшению количества приливов.

- › **Работа с гипофизом и шишковидной железой** — дыхательные упражнения, медитация и визуализации, которые призваны улучшить память, сон и общее эмоциональное состояние.
- › **Работа с мышцами тазового дна** — физические упражнения, направленные на профилактику и реабилитацию одной из самых распространенных проблем у женщин старшего возраста — недержания мочи.

**Лариса Щербинина,**  
инструктор по адаптивной  
физической культуре  
КГБУ СО «КЦСОН  
“Зеленогорский”»



Многие проблемы возникают у женщин на фоне возрастных гормональных изменений. Улучшить самочувствие женщины, вернуть ей уверенность в себе, улыбку и красоту — вот сверхзадача нашего проекта. Программа включает в себя уникальный комплекс упражнений, который направлен на улучшение качества жизни женщин в постклимактерический период.



› **Психологическая саморегуляция.**

› **Управление энергией.**

Каждое занятие рассчитано на 60 минут и проходит под спокойную музыку, помогающую расслабиться. В это время участницы выполняют:

› **Разминку.**

› **Самомассаж** — легкие постукивания и похлопывания (позволяет активизировать лимфатическую систему, усиливает отток лимфы, ускоряет обмен веществ, улучшает циркуляцию крови, повышает мышечный тонус).

› **Упражнения, направленные на нормализацию кровоснабжения внутренних органов и снятие мышечных зажимов**, с использованием поз «Гора с руками над головой», «Воин», «Собака мордой вниз», «Мудрец», «Кошка», «Полулотос» или «Лотос».

› **Дыхательные упражнения** «Бхастрика», «Удджайи» в комплексном использовании с техникой управления энергией, именуемой «Замки» (техники «Мулабандха», «Уддияна Бандха», «Джаландхара-Бандха»).

› **Медитации и визуализации**

(техника «Шавасана»).

Систематические занятия по этой программе в течение 3 месяцев позволяют улучшить физиологическое здоровье женщин старше 55 лет, повысить их самооценку, улучшить психоэмоциональное состояние. Таким образом достигается поставленная цель: у участниц практики повышается качество жизни.

По результатам итогового анкетирования 100% участниц проекта отметили улучшение состояния, а вследствие этого оздоровление психологического климата в семье и отношений с родными.

Таким образом, программа «Йога для женщин. Искусство не стареть» помогает не только вернуть женщинам улыбку и уверенность в себе, но и делает более счастливыми их родных и близких.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Разработка программы, направленной на комплексный подход к решению психоэмоциональных и физиологических проблем женщин старше 55 лет.
- › Информирование целевой аудитории через группы во «ВКонтакте», «Одноклассниках», на официальном сайте учреждения.
- › Формирование групп.
- › Составление графика занятий.
- › Обучение специалиста по программе «Инструктор по йоге».

### 2. Основной (7 месяцев):

- › Анкетирование участниц группы (оценка начального состояния и уровня восприятия проблем).
- › Проведение занятий.
- › Финальное анкетирование (оценка состояния женщин после курса занятий, уровня восприятия проблем и удовлетворенности ожидаемыми результатами).

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ данных анкетирования.
- › При необходимости внесение изменений в программу.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Инструктор по йоге.
- › Коврики для занятий йогой.
- › Музыкальный центр с аудиозаписями медитаций.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

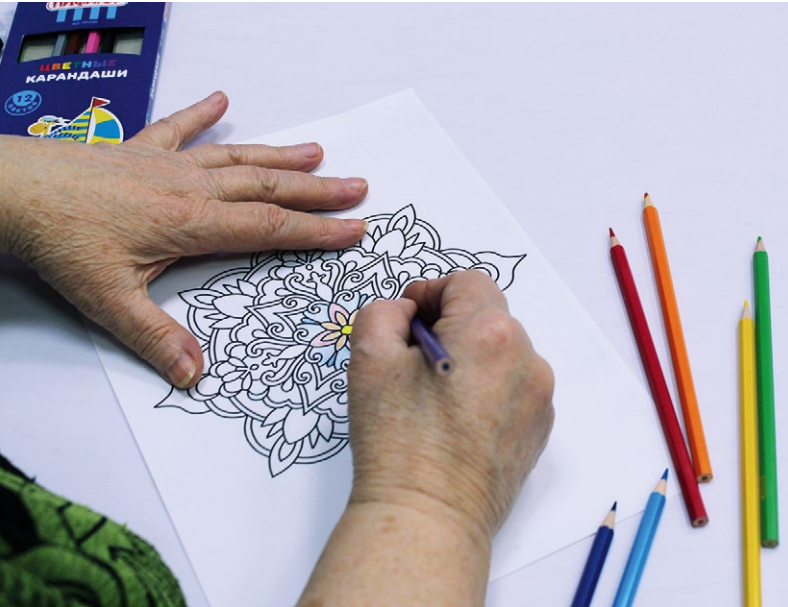
### Количественные:

- › 20 человек приняли участие в практике.
- › 87% женщин отметили уменьшение количества приливов.
- › У 76% участниц повысился мышечный тонус и сократилось количество непроизвольных мочеиспусканий.

### Качественные:

- › У женщин значительно снизилась тревожность, улучшилось настроение.
- › Повысилась самооценка и уверенность в себе.
- › Улучшился сон и внимание.
- › Появился психологический комфорт в семье и в отношениях с окружающими.

# Клуб «Психологическая мастерская»



Как научить людей старшего поколения методам психологической и эмоциональной саморегуляции?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

Клуб с занятиями по арт-терапии и психологическими практиками для людей 60+. В группе под руководством психолога участники развивают эмоциональный интеллект, общаются, занимаются творчеством. В сумме это улучшает когнитивное и эмоциональное здоровье подопечных.



узнать подробнее



## ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Железнодорожный» г. Красноярск

## ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, г. Красноярск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60–85 лет с незначительными когнитивными нарушениями

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

76 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Снизить риск развития деменции у людей 60+ через гармонизацию личности и активизацию познавательной сферы.**

### ЗАДАЧИ

- › Оценить психологический статус и состояние когнитивной сферы людей старшего возраста посредством психодиагностики.
- › Обучить целевую группу навыкам эмоциональной регуляции и антистрессовым практикам.
- › Активизировать когнитивную деятельность у людей 60+ с использованием кинезиологических упражнений и интеллектуальных задач.
- › Оптимизировать психофизиологическое состояние людей старшего поколения с помощью сеансов гипнотерапии и отработки навыка мышечной релаксации.

### МЕХАНИКА

Клуб «Психологическая мастерская» создан в 2021 году на базе социально-реабилитационного отделения для людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья. Основная цель — снизить у людей 60+ риск возрастных изменений в когнитивной сфере.

**Занятия клуба включают три блока: «Познавай себя», «Развивай себя» и «Заботиться о себе».**

**Блок «Познавай себя»** — психодиагностическая процедура, которую проводит руководитель клуба. Цель блока — помочь участникам лучше узнать свои психологические особенности и оценить свое психоэмоциональное состояние. Это возможно с помощью ряда психологических методик (личностный опросник Г. Айзенка, характерологический тест К. Леонгарда — Н. Шмишека, тест на эмоциональный интеллект по Н. Холлу и др.).

**Блок «Развивай себя»** представляет собой занятия, направленные на повышение уровня психологической грамотности и активизацию когнитивной сферы участников. Главный инструмент блока — психопрофилактические беседы, где специалисты центра объясняют причины психологических состояний и помогают отработать навыки их преодоления. Наиболее популярные темы: «Антистрессовое поведение»,

«Тревожность: как найти равновесие», «Психосоматика: болит душа, а страдает тело».

Занятия, направленные на оптимизацию когнитивной сферы участников, проходят в различных психотерапевтических направлениях:

- › Кинезиотерапия — комплекс физических упражнений, в ходе выполнения которых улучшается качество когнитивных процессов в головном мозге. Основной принцип терапии — в выполнении

**Наталья Шошкина,**  
психолог социально-реабилитационного отделения  
КЦСОН «Железнодорожный»



**В рамках практики участники научились бороться со стрессом, избавились от депрессивных состояний, улучшили качество когнитивных процессов и повысили свой коммуникативный потенциал. Это повлекло за собой и улучшение психологического климата в семьях участников проекта. Также они смогли восстановить прежние социальные связи и завести новых друзей.**

асинхронных действий руками (в том числе и рисование) и перекрестных движений тела. Упражнения кинезиотерапии улучшают психоэмоциональное состояние, мелкую моторику, сенсомоторные реакции, координацию движений у участников и способствуют развитию когнитивных функций.

- › Мандалотерапия — направление арт-терапии, представляющее собой рисование или раскрашивание сакральных кругов — мандал. Этот метод позволяет раскрыть творческие способности, гармонизировать мышление, улучшить концентрацию, снять напряжение и тревогу.
- › Фототерапия и терапия воспоминаниями — направление арт-терапии, связанное с применением фотографии для решения различных психологических проблем. В процессе занятия участники рассматривают фотографии по заранее предложенной теме, создают общий коллаж. Занятия по терапии воспоминаниями заряжают участников позитивом. В сумме обе практики являются хорошей профилактикой патологических изменений в психике, таких как болезнь Альцгеймера и депрессия.

### **Блок «Заботья о себе» —**

психотерапевтические занятия, которые формируют у людей 60+ навыки саморегуляции и помогают стабилизировать настроение. Занятия предполагают отработку навыка релаксационного типа дыхания, а также гипнотерапевтические сеансы. Занятия из данного блока являются логическим завершением в процессе тренировки когнитивной сферы и значительно повышают эффективность реабилитационного процесса.

Занятия в клубе проходят на бесплатной основе в течение года дважды в неделю и включают в себя 3 блока одновременно. По итогам года проводится контрольная диагностика. По желанию любой участник клуба может продолжить посещать индивидуальные занятия.

Применение практики возможно в таких учреждениях, как дома-интернаты для людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья, санатории для взрослых людей, центры социального обслуживания. Практика хорошо вписывается в программы реабилитации людей в постинсультном состоянии.

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **1. Подготовительный этап (2 месяца):**

- › Изучение указанных терапевтических методик.
- › Проведение диагностики психоэмоционального состояния потенциальных участников проекта (с использованием теста на определение уровня стресса по Ю. В. Щербатых, Монреальской шкалы оценки когнитивных возможностей, методики исследования памяти А. Р. Лурия).
- › Формирование группы участников.
- › Составление и утверждение расписания занятий.

### **Основной этап (10 месяцев):**

- › Проведение психопрофилактических бесед с участниками.
- › Проведение практических занятий (сеансы гипнотерапии, упражнения с элементами телесно ориентированной терапии, терапия воспоминаниями, мандалотерапия, кинезиологические упражнения).
- › Организация интеллектуальных игр и викторин среди участников.

### **Завершающий этап (1 неделя):**

- › Проведение контрольной психодиагностики (по методикам подготовительного этапа).
- › Выполнение сравнительного анализа результатов и определение наличия или отсутствия положительной динамики.
- › Оценка эффективности практики.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.****Материально-технические:**

- › Помещение (30 кв. м) для проведения занятий.
- › Ноутбук, видеопроектор для презентаций.

**Кадровые:**

- › Штатный психолог (1–2 человека).

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 76 человек стали участниками практики, из них 18 в 2021 году, 27 — в 2022 году, 31 — в 2023 году.
- › 79% участников практики повысили уровень стрессоустойчивости.
- › 80% участников улучшили состояние когнитивной сферы.
- › 83% участников снизили уровень тревожности.
- › 100% подопечных улучшили качество жизни.
- › 100% участников повысили коммуникативный потенциал.

**Качественные:**

- › Повышение реабилитационного потенциала участников практики.
- › Улучшение психологического климата в семьях участников.
- › Улучшение психосоматического состояния подопечных.
- › Повышение интеллектуальной активности участников практики.
- › Оптимизация психоэмоционального состояния участников.

# Клуб логических игр для людей старшего возраста



Как в доме-интернате организовать активное игровое сообщество людей старшего возраста?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

Практика помогает людям старшего возраста, в том числе с инвалидностью, продлить активные годы жизни и найти единомышленников: для проживающих в доме-интернате организовали клуб настольных игр, в которые можно играть как одному, так и целой компанией.



## ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение «Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

## ГЕОГРАФИЯ

Костромская область, г. Кострома

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные и грантовые средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 50 лет, проживающие в доме-интернате

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

270 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

С помощью логических игр адаптировать людей старшего возраста к жизни в доме-интернате, помочь им активизировать работу мозга, продлить активные годы.

### ЗАДАЧИ

- › Остановить снижение когнитивных функций у людей, проживающих в доме-интернате.
- › Устранить ряд проблем, связанных с психоэмоциональной сферой: агрессивное поведение, тревогу и другие.
- › Способствовать появлению у людей старшего возраста увлечений, стремлений.
- › Развить и поддержать навыки социального поведения у людей зрелого возраста.

### МЕХАНИКА

Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов в Костроме — место, где постоянно проживают люди старшего возраста и люди с инвалидностью старше 18 лет, нуждающиеся в уходе.

В 2017 году здесь открылось геронтопсихиатрическое отделение, в 2018 году учреждение вступило в пилотный проект внедрения системы долговременного ухода, а в октябре 2019 года был открыт дневной центр для людей с функциональными дефицитами и начальной стадией возрастных когнитивных нарушений.

**В 2020 году сотрудники интерната провели диагностику, которая показала, что 50% подопечных имеют когнитивные нарушения и нуждаются в занятиях, которые помогут им сохранить активность и самостоятельность. Такими занятиями могли бы стать логические игры. Их польза в геронтологии всесторонне изучена и доказана. Во время игры в головном мозге активизируются процессы кровоснабжения, в области, ответственной за память и обучаемость, усиливается нейронная активность.**

А еще игры улучшают настроение, помогают вновь ощутить радость жизни. Участвуя в игре, человек с нарушениями когнитивных функций сохраняет привычку проводить время содержательно и с пользой — у него сохраняется установка на рациональное времяпрепровождение.

Также игра отвлекает людей от негативных мыслей и бытовых проблем, снижает уровень стресса. Во время игры увеличивается выработка эндорфинов — гормонов счастья. Искренний смех, радость и удовольствие порой гораздо более эффективны, чем лекарственные средства.

Так, в 2020 году в доме-интернате появился клуб настольных игр. В работе с участниками клуба специалисты используют игры-головоломки — в них можно играть как одному, так и парами, и даже небольшой компанией.

**Елена Готовцева,**  
заведующая социально-реабилитационным отделением  
ОГБУ «Заволжский дом-интернат  
для престарелых и инвалидов»



**Клуб логических игр — это место, где время течет не спеша, где можно отвлечься от забот и проблем. Люди старшего возраста, проживающие в доме-интернате, часто ограничены в социальном общении и окружении. Участие в проекте помогает разнообразить их досуг, улучшает память, внимание, логическое мышление, а также снижает тревожность и улучшает настроение.**



Головоломки — это многоуровневые игры, где с каждой новой ступенью сложность задачи возрастает. Создатели практики обратили внимание, что участники стали объединяться в небольшие группы: сформировался постоянный коллектив участников, которые собираются два раза в месяц, чтобы вместе одолеть сложную игру.

В ближайшие три года авторы планируют организовать сообщества любителей логических игр в социальных сетях, а также устраивать турниры среди старшего поколения. Сначала для посещающих отделения дневного пребывания, а затем выйти на уровень соревнований между домами-интернатами.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### Подготовительный (1 месяц):

- › Приобретение игр.

### Основной (бессрочно):

- › Проведение занятий по игротекке.
- › Поддержание интереса к играм с помощью проведения турниров, приглашения гостей.
- › Создание устойчивого клубного объединения людей с общими интересами.

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

#### Материальные, технические, кадровые:

- › Кадровый состав ОГБУ «Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов».
- › Настольные игры. В ноябре 2020 года практика игротекки была представлена на конкурсе от БФ «Старость в радость» и получила финансовую поддержку, благодаря которой база настольных игр значительно расширилась.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › С 2020 года в игротекке приняли участие 270 человек.
- › Время на решение логических задач сократилось на 10%.
- › Постоянными участниками клуба логических игр стали 17 человек.

### Качественные:

- › Снизилась тревожность у участников игротекки, они отмечают улучшение настроения, желание общаться, узнавать новое и делиться опытом.
- › Активные участники клуба самостоятельно вовлекают в игровую деятельность своих соседей и чувствуют себя причастными к жизни других людей.

# Клубы по интересам на дому для людей старшего поколения



Как сделать активной и насыщенной жизнь людей старшего возраста, получающих социальные услуги на дому?

#МентальноеЗдоровье

#Сообщества

Социальные работники организуют досуг и проводят тематические встречи на дому у своих подопечных индивидуально или в группах. Практика позволяет людям старшего возраста избавиться от чувства одиночества, проявить творческие способности, улучшить ментальное и физическое здоровье.



## ОРГАНИЗАТОР

Бюджетное учреждение Республики Калмыкия «Сарпинский комплексный центр социального обслуживания населения»

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Калмыкия, Сарпинское районное муниципальное образование

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

234 человека

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Укрепить ментальное и физическое здоровье людей старшего возраста, организовать для них полезный и интересный досуг на дому.

### ЗАДАЧИ

- › Продлить период активного долголетия людей старшего поколения.
- › Улучшить эмоциональное состояние, когнитивные способности и общее самочувствие участников практики.
- › Организовать досуг для людей старшего возраста, вернуть им интерес к жизни.
- › Помочь участникам практики в установлении дружеских контактов, способствовать профилактике одиночества.

### МЕХАНИКА

В структуру Сарпинского КЦСОН входят 3 отделения социального обслуживания на дому, которые предоставляют услуги 234 подопечным в 8 населенных пунктах района.

Многие люди старшего возраста не владеют современными технологиями и не могут самостоятельно находить информацию в интернете. Социальные работники стали помогать своим подопечным в поиске необходимых сведений по самым разным направлениям жизни. Так появилась идея провести анкетирование и выявить интересы получателей услуг.

Многие подопечные с удовольствием поделились своими увлечениями, после чего социальные работники стали проводить заседания клубов на дому для благополучателей индивидуально

или в группах. Тематика встреч определяется пожеланиями и интересами людей старшего возраста.

К каждому заседанию готовятся раздаточные материалы в виде памяток и рекомендаций. Сведения о проведенных встречах отражаются в ежемесячном отчете социального работника.

Все люди старшего возраста, получающие социальные услуги на дому, нуждаются в заботе и внимании. Мероприятия практики позволяют им улучшить качество жизни и самочувствие.

#### Направления клубов по интересам:

- › **Клубы «Эрудит», «Виртуальный туризм», «Компьютерная грамотность»** позволяют развить интеллектуальные способности и повысить эрудицию.
- › **Клубы «Муза», «Вдохновение», «Литературная гостиная»** позволяют проявить творческие способности.
- › **Клубы «Мир женщины», «Кому за 55», «Ретро», «Терапия воспоминаниями»** позволяют поддерживать интерес к жизни.
- › **Клубы «Школа здоровья», «Школа безопасности для людей старшего возраста»** позволяют восстановить жизненные силы и улучшить самочувствие.
- › **Клубы «Посиделки», «Угощайся»** удовлетворяют потребность в общении.

Практика не требует дополнительных знаний и умений от социальных работников, главное — внимательное отношение к людям и их проблемам.

Татьяна Рубежанская,  
руководитель  
Сарпинского КЦСОН



Организация клубов по интересам на дому позволяет сделать жизнь людей старшего поколения достойной, насыщенной деятельностью и положительными эмоциями, восполнить дефицит общения и обеспечить удовлетворение их потребностей.

Практика не требует дополнительных финансовых вложений. Все заседания проводятся в пределах рабочего времени социальных работников.

В планах — развитие более активных направлений практики:

- › Организация совместных выездов на мероприятия в районный центр и посещение общественных мест.
- › Организация занятий физической культурой на дому.

Практика позволяет сделать жизнь людей старшего возраста активной и насыщенной.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Выявление потребностей людей старшего возраста, получающих социальные услуги на дому.
- › Методическая работа по созданию клубов по интересам: подготовка приказа, оформление паспорта клуба, составление календарно-тематического плана, подбор материалов, подготовка памяток.

### 2. Основной (11 месяцев):

- › Проведение заседаний в соответствии с концепцией клуба и календарно-тематическим планом.
- › Публикация фотоотчетов о проведенных встречах на сайте Сарпинского КЦСОН и в социальных сетях.
- › Подготовка отчетов о проведенных заседаниях 1 раз в месяц.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ эффективности мероприятий практики.
- › Разработка стратегии по масштабированию и тиражированию практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Заведующие отделениями социального обслуживания на дому — 3 человека.
- › Социальные работники — 38 человек.
- › Специалист по социальной работе.

### Материально-технические:

- › Наличие рабочих мест, оборудованных компьютерами и доступом в интернет.
- › Принтер и картриджи.

### Информационные:

- › Размещение информации о мероприятиях практики на сайте Сарпинского КЦСОН и в социальных сетях.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Практика охватывает 234 благополучателя в 8 населенных пунктах Сарпинского района.
- › Количество людей старшего возраста, охваченных клубной деятельностью, увеличилось со 108 человек в 2021 году до 148 человек в 2022 году.
- › 100% положительных отзывов о заседаниях клубов написано участниками практики.

### Качественные:

- › Улучшилось физическое и ментальное состояние участников практики.
- › Люди старшего возраста смогли удовлетворить свою потребность в общении.
- › Участники практики стали проявлять творческие способности и почувствовали интерес к жизни.

# Мультидисциплинарный подход в долговременном уходе за людьми старшего возраста



Как в доме-интернате организовать качественную помощь людям с ментальными нарушениями и помочь им сохранить самостоятельность?

#МентальноеЗдоровье

Скоординированная работа специалистов разных направлений позволяет индивидуально решать проблемы подопечных дома-интерната. Такой подход создает условия для сохранения самостоятельности старшего поколения, помогает укрепить здоровье, сформировать позитивный настрой.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение Самарской области «Сызранский пансионат для инвалидов (психоневрологический интернат)»

## ГЕОГРАФИЯ

Самарская область, г. Сызрань

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и собственные средства, гранты

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60+ с ментальными нарушениями, а также маломобильные и немобильные

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

93 человека

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить качество жизни и укрепить здоровье людей старшего возраста с ментальными нарушениями.**

### ЗАДАЧИ

- › Создать из числа сотрудников мультидисциплинарную команду.
- › Повысить качество и продолжительность жизни людей старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья.
- › Проводить занятия по восстановлению и активации нарушенных навыков самообслуживания.
- › Создать терапевтическую среду, комфортные, безопасные и доступные условия жизни людей старшего возраста с ментальными нарушениями в стационарном учреждении социального обслуживания.
- › Повысить уровень компетентности и профессионализма персонала учреждения.
- › Сформировать базу доступных методик и техник по профилактике рисков развития острых состояний и осложнений хронических заболеваний.

### МЕХАНИКА

В 2020 году пансионат столкнулся с негативными последствиями вынужденной изоляции — в первую очередь они коснулись подопечных старшего возраста.

**При ограничении физической активности замедлилась и стала неуверенной походка, возрос риск падений. Снижение социальной активности стало причиной потери навыков самообслуживания, а стрессовое состояние — обострения хронических заболеваний. Многие люди чувствовали себя запертыми, им не хватало привычных занятий, встреч с родственниками — это отразилось на эмоциональном фоне людей.**

Но негативные последствия легче предупредить, чем бороться с ними, — для этого специалисты пансионата внедрили новый подход к уходу за подопечными старшего возраста. Это:

- › Создание индивидуального плана, который включает профессиональную медицинскую помощь, своевременную диагностику и профилактику заболеваний, качественный уход.

- › Создание условий, при которых каждый проживающий в пансионате человек будет максимально вовлечен в общественную жизнь.

**Ольга Ганькина,**  
старшая медицинская сестра  
отделения милосердия №2  
Сызранского отделения  
№1 ГБУ СО «Сызранский  
пансионат для инвалидов  
(психоневрологический интернат)»



**Практика «Мультидисциплинарный подход в долговременном уходе за людьми старшего возраста с ментальными нарушениями» дает возможность сохранить достойное качество жизни, компенсировать груз соматических и возрастных недугов. Мы добились положительных результатов в работе с людьми старшего возраста и накопили значительный опыт, которым можем поделиться с другими.**

- › Слаженная работа мультидисциплинарной команды сотрудников дома-интерната – врачей, медицинских сестер, специалистов по массажу, физиотерапии, адаптивной физкультуре, младшего медицинского персонала.

Благодаря практике подопечные старшего возраста имеют широкие возможности для самовыражения: это и ежедневная занятость по интересам, участие в кружках и клубах, занятия творчеством, обучение навыкам ведения домашнего хозяйства. Старшее поколение осваивает новые виды адаптивного спорта, помогает персоналу в озеленении и уходе за приусадебной территорией дома-интерната.

Эта практика позволяет существенно повысить качество жизни, поддержать и укрепить здоровье людей старшего возраста с ментальными нарушениями.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Создание мультидисциплинарной команды из числа сотрудников.
- › Проведение качественного мониторинга состояния здоровья подопечных, выявление рисков развития пролежней, контрактур, тромбозов, застойных явлений.
- › Формирование «документального портфеля».
- › Создание информационной базы для сотрудников, где размещены материалы, обучающие видеоролики, полезные материалы, образцы документации.
- › Проведение работы по оснащению учреждения реабилитационным оборудованием, средствами ухода.
- › Создание сигнальных обозначений для наглядного ориентирования при организации ухода.
- › Создание проекта «Заботливые руки» для обучения сотрудников навыкам ежедневного ухода.
- › Организация информационно-просветительского направления «Безопасность – это жизнь» для подопечных старшего возраста с ментальными нарушениями.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Предоставление социально-медицинских услуг: ежедневный осмотр участников практики средним медперсоналом, ежемесячные осмотры врачом-терапевтом, врачами-специалистами, в том числе оздоровительные и реабилитационные мероприятия (массаж лечебный и оздоровительный, физиотерапевтические процедуры, ЛФК, фитотерапия, кислородные коктейли).
- › Организация продуктивной занятости для профилактики деменции (пальчиковая и дыхательная гимнастики, занятия с бизбордами и межполушарными досками, лабиринтами).
- › Организация дневной деятельности, которая сочетает занятия разной направленности:
  - поддержка уровня физической активности людей старшего возраста с ментальными нарушениями (лечебная физкультура, ходьба);
  - индивидуальные занятия с воспитателем;
  - работа по активизации, социализации, создание условий для самостоятельности, поддержание связи с родственниками.
- › Создание безопасной и комфортной среды проживания.
- › Организация ежедневного ухода и сопровождения с отражением наблюдений членов мультидисциплинарной команды в «Истории ухода».

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.****Материальные, технические, кадровые:**

- › Высококвалифицированный медицинский персонал, медицинские сестры, младший медицинский персонал, специалисты по уходу и сопровождению.
- › Медицинское оборудование, средства реабилитации, средства ухода.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Охват практики — 93 человека.
- › Для 100% проживающих в доме-интернате людей старшего возраста и с ментальными нарушениями внедрены индивидуальные планы ухода.
- › На 60% увеличилась физическая активность людей старшего возраста.
- › У 80% участников практики восстановились навыки самообслуживания.

**Качественные:**

- › У людей старшего возраста нормализовались сон, артериальное давление, психологический и эмоциональный настрой.
- › Уменьшилось количество жалоб на плохое самочувствие, снизились показатели рисков оценки хронических болей, падений, пролежней.
- › Повысилась физическая активность, восстановились частично утраченные бытовые навыки и навыки самообслуживания.

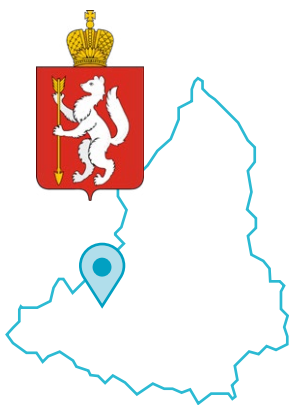


# Данила-Мастер



**Как решить бытовые проблемы людей старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья?**

Часто бытовые неурядицы способны поставить в тупик людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья. Находясь в социальной изоляции, им трудно самостоятельно выполнять работу по дому. Проект «Данила-Мастер» приходит им на помощь, делегируя их проблемы профессионалам.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «ЯШМА»

## ГЕОГРАФИЯ

Свердловская область,  
г. Нижний Тагил

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Одинокие семейные пары старшего поколения, люди старшего возраста и люди с ограниченными возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 60 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни одиноких семейных пар и одиноких людей старшего возраста, а также людей с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ

- › Определить нуждающихся в помощи и их потребности по видам бытовых работ.
- › Заключить договор с подрядчиком — юридическим или физическим лицом, индивидуальным предпринимателем.
- › Согласовать сроки и составить график работ на дому.
- › Организовать ремонтные работы на дому.

### МЕХАНИКА

Старшее поколение и люди с ограниченными возможностями здоровья остаются самыми незащищенными категориями населения. Перед ними возникает много проблем: от ухудшения здоровья до одиночества. Иногда они абсолютно беспомощны, даже когда дело касается мелких бытовых неурядиц. Им сложно прибить плинтус, передвинуть мебель, повесить полку, поменять розетку или даже лампочку. Эти услуги не предоставляются в форме социального обслуживания на дому, а если заказывать эти услуги сторонним специалистам, то выйдет дорого. К тому же велика вероятность того, что вместо мастеров в дом проникнут мошенники.

**Ирина Климовских,**  
директор  
АНО СОН «ЯШМА»



Бытовые проблемы ежедневно вносят дискомфорт в жизнь людей старшего возраста. И помочь им могут только умелые руки грамотного специалиста. Наши мастера приезжают к людям 55+ домой и устраняют все бытовые неудобства, делая хозяев чуточку счастливее.

**Проект «Данила-Мастер» приходит к таким незащищенным людям на помощь. Мастера высокой квалификации выезжают к получателям социальных услуг АНО СОН «ЯШМА» в Нижнем Тагиле на дом и бесплатно устраняют надоевшие бытовые проблемы. Потребность в ремонтных работах выявляется через опрос-анкетирование, который социальные работники организации проводят среди подопечных.**

Основные виды проводимых на дому работ:

- › Ремонт сантехнических изделий (замена / установка унитаза, раковины, смесителей, устранение засоров, замена фильтров воды).
- › Ремонт / установка элементов домашней электросети (потолочных светильников и ламп, замена и ремонт розеток, телефонного шнура, выключателей).
- › Мелкий бытовой ремонт (ремонт дверных петель, доводчиков, навеска зеркал, полки, замена вентиляционной решетки, поклейка обоев, покраска плинтуса, дверей и труб).

Во время проведения работ социальный работник, закрепленный за получателем социальных услуг, находится в квартире подопечного. Обычно это женщины старше 45 лет, которые следят за тем, чтобы все виды помощи были оказаны качественно и в срок.

Благодаря реализации проекта люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья чувствуют внимание и заботу со стороны государства. Решение сильно раздражающих их ранее бытовых проблем положительно влияет на состояние их физического и психического здоровья, улучшает их эмоциональный фон, дает возможность почувствовать себя нужными и незабытыми.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Анкетирование социальными работниками получателей социальных услуг и определение точного количества нуждающихся.
- › Проведение переговоров с подрядчиками по срокам и графику ремонтных работ.
- › Определение подрядчика для выполнения работ и заключение с ним договора.
- › Обработка полученных анкет и определение конкретных потребностей получателей в отдельных видах ремонтных работ.

### 2. Основной (4 месяца):

- › Организация работ по мелкому бытовому ремонту.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Сбор отзывов подопечных о проекте и оценка промежуточных и итоговых результатов работ.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › В рамках реализации практики АНО СОН «ЯШМА» заключает договоры с ИП и физическими лицами, оказывающими бытовые услуги на дому.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

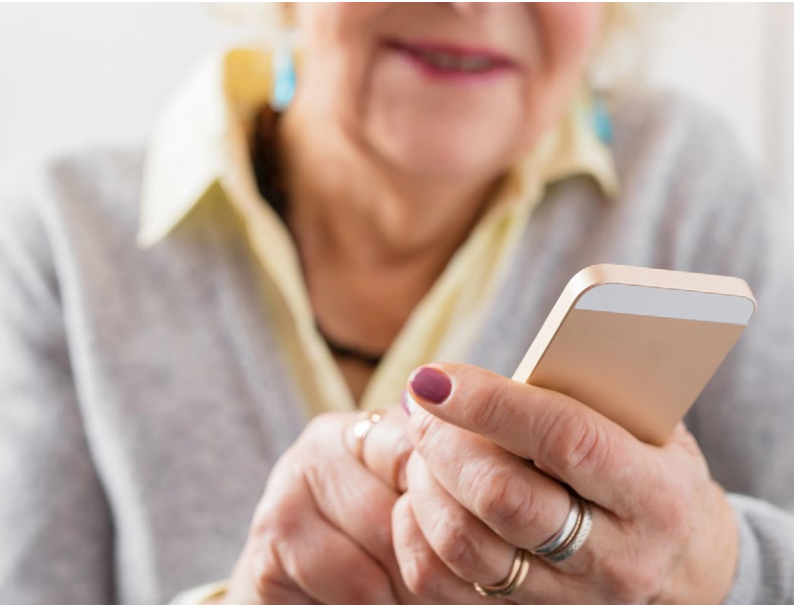
### Количественные:

- › 61 человек получил бытовую помощь в рамках проекта.
- › 118 видов услуг было оказано людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья.
- › 74 вида работ были проведены дома у 38 людей с ограниченными возможностями здоровья.
- › 40 видов работ были оказаны для 20 одиноких людей старшего возраста.
- › 4 вида работ были проведены дома у 3 семейных пар старшего возраста.

### Качественные:

- Проект помог:
- › Улучшить бытовые условия и повысить качество жизни получателей социальных услуг.
  - › Исключить переживания людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья из-за невозможности устранить бытовые проблемы.
  - › Улучшить эмоциональное состояние и психическое здоровье получателей социальных услуг.

# Оказание экстренной помощи на дому людям старшего возраста и людям с инвалидностью



Как повысить комфорт домашнего проживания для людей, неспособных к самообслуживанию?

Практика помогает людям старшего возраста оставаться на связи с внешним миром и вовремя получать помощь и поддержку. В любой момент они могут обратиться к оператору кол-центра, который незамедлительно решит проблему и проконтролирует работу экстренных служб.



## ОРГАНИЗАТОР

Комитет по социальной защите населения Ленинградской области

## ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства, субсидии

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, с инвалидностью, имеющие ограничения по слуху или когнитивные нарушения

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Около 2500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить людям старшего возраста и людям с инвалидностью экстренный доступ к медицинской, юридической, социальной и другим видам помощи.

### ЗАДАЧИ

- › Создать услугу «Тревожная кнопка» — экстренную помощь на дому людям старшего возраста и людям с инвалидностью.
- › Обеспечить на дому консультационную и организационную помощь людям, страдающим деменцией, а также их родственникам.

**Юлия Кислянина,**  
главный специалист отдела  
развития системы социального  
обслуживания комитета  
по социальной защите  
населения Ленинградской  
области



Наша практика позволяет людям старшего возраста, воспользовавшись телефоном, круглосуточно 7 дней в неделю вызвать скорую помощь, записаться к врачу, получить психологическую поддержку, консультацию по социальным вопросам и другие виды помощи. Это вселяет в них спокойствие и придает уверенности в жизни.

### МЕХАНИКА

**Людям старшего возраста и тем, кто имеет ограничения по здоровью, поддержка нужна практически ежедневно. А если человек живет один, то даже близкие и любящие родственники не могут стать для него постоянной опорой. Проект «Тревожная кнопка» помогает жителям Ленинградской области постоянно быть на связи с внешним миром.**

Нужно нажать всего одну кнопку, и оператор немедленно вызовет скорую помощь или коммунальную службу, проконсультирует по приему лекарств, запишет к врачу.

Технически это кнопочный мобильный телефон с увеличенной клавиатурой и программным обеспечением, которое позволяет при возникновении чрезвычайной ситуации позвонить в специализированный консультационный центр.

Оператор центра принимает звонок, устанавливает, кто звонит (эта информация автоматически отображается при приеме звонка), и помогает решить проблему.

Если нужна экстренная помощь, то он немедленно вызывает соответствующую оперативную службу

и передает дежурному необходимые сведения об абоненте. Также оператор находится на связи со звонившим человеком и экстренными службами, контролирует работу бригад скорой помощи, полиции и специалистов ЖКХ.

«Тревожная кнопка» для людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья — это:

- › Возможность связаться с оператором в любое время дня и ночи.
- › Проконсультироваться по приему лекарств.
- › Получить экстренную помощь (вызвать скорую помощь, полицию, газовую службу и т. д.).
- › Записаться на прием к врачу.
- › Обратиться за достоверной информацией.
- › Оповестить родственников.
- › Получить психологическую или юридическую поддержку.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушениями слуха, такая помощь особенно актуальна.

Операторы — специалисты по русскому жестовому языку — круглосуточно

принимают звонки по видеосвязи или с помощью текстовых сообщений. Человек становится более независимым от близких и родственников и получает уверенность в том, что он не останется со своими проблемами один на один.

Услуга «Тревожная кнопка» бесплатна, а получить ее можно быстро — нужно собрать документы и оформить обращение. Через два дня оператор связывается с обратившимся человеком, программирует устройство и передает его участнику практики.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Мониторинг потребности в предоставлении услуги «Тревожная кнопка».
- › Конкурсные процедуры по предоставлению субсидии на реализацию услуги «Тревожная кнопка».
- › Заключение соглашения о предоставлении субсидий из областного бюджета Ленинградской области некоммерческим организациям.
- › Распространение социальной рекламы о предоставлении услуги на территории Ленинградской области.
- › Размещение на сайте порядка оказания услуги и консультирование обращающихся.
- › Заключение соглашения со службами скорой медицинской помощи, МЧС, ЖКХ, правоохранительными органами, службами социальной поддержки, службами спасения, газовыми службами в каждом муниципальном районе Ленинградской области.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Круглосуточное обеспечение экстренного доступа получателя услуги к медицинской, юридической, социальной и другим видам помощи.
- › Координация служб скорой медицинской помощи, МЧС, ЖКХ, правоохранительных органов, газовых служб и других.
- › Обеспечение круглосуточного сурдоперевода в режиме онлайн при обращении клиентов с инвалидностью по слуху.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 10 млн до 50 млн руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Операторы кол-центра, врачи-операторы, операторы-психологи, операторы-сурдопереводчики.
- › Помещение кол-центра со всем необходимым оборудованием для принятия звонков (телефоны с гарнитурой, многофункциональные устройства, компьютеры, программное обеспечение, мебель).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Увеличилось количество людей, пользующихся услугой (в 2014 году — 868 человек, по данным на конец 2022 года — 2817 человек).
- › Участники практики на 100% удовлетворены качеством услуги.
- › В 2022 году было принято 36 180 звонков.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста и люди с инвалидностью, в том числе с ограниченными возможностями слуха, чувствуют поддержку, ведут более независимый образ жизни, вовремя получают качественную медицинскую помощь. Эта услуга помогает их родственникам обрести спокойствие за безопасность близкого человека.

# Особая забота



Как организовать качественную помощь людям старшего возраста, пережившим ВОВ?

#Волонтерство

#Наставничество

#Сообщества

Школьники, «серебряные» волонтеры и социальные работники объединились, чтобы помочь старшему поколению почувствовать заботу и внимание, получать необходимую помощь в быту и поделиться воспоминаниями о пережитом.



## ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания Еврейской автономной области»

## ГЕОГРАФИЯ

Еврейская автономная область, г. Биробиджан

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и грантовые средства, собственные средства учреждения, спонсорская помощь

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Участники ВОВ, труженики тыла, вдовы участников войны, дети войны

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни жителей области, переживших годы ВОВ, сохранить память о военных событиях.

### ЗАДАЧИ

- › Оказать помощь в социальном обслуживании на дому участникам ВОВ, труженикам тыла, детям войны.
- › Привлечь школьников и «серебряных» волонтеров к совместной исследовательской и творческой деятельности.
- › Создать жителям ЕАО, пережившим войну, условия для участия в общественной жизни региона.
- › Окружить заботой ветеранов и детей войны, помочь решить бытовые вопросы.

### МЕХАНИКА

Практика «Особая забота» в работе комплексного центра занимает важное место, так как она объединила несколько поколений: сотрудников центра, «серебряных» волонтеров регионального центра «Молоды душой», школьников и людей старшего возраста, переживших войну.

Проект решает проблему ежедневного ухода за наиболее уязвимой группой людей старшего возраста — волонтеры и социальные работники помогают в уходе, уборке, приносят продукты на дом. И, что самое важное, дают возможность людям старшего поколения чувствовать себя нужными, важными членами общества, общаться с молодым поколением, делиться опытом.

#### Проект охватывает несколько направлений работы:

- › «Служба сиделок» осуществляет уход за маломобильными людьми.
- › В «Школе ухода за маломобильными гражданами» правилам ухода за людьми с инвалидностью обучаются родственники участников практики, «серебряные» волонтеры и социальные работники.
- › «Серебряные» волонтеры вместе со школьниками помогают людям старшего возраста по дому, участвуют в творческой и исследовательской работе:

хорошей традицией стало совместное участие в акциях «Успей сказать спасибо», «Открытка памяти и славы», «Окна Победы», «Визиты внимания», «Чистые окна», «Чистый двор» и другие.

- › **Проект «Живая память»** — это бесценные воспоминания детей войны, которые сейчас проживают в отделениях «Специального дома для одиноких граждан пожилого возраста» КЦСО. На основе этих воспоминаний была выпущена брошюра «Маленькие дети большой войны».

**Марина Щекина,**  
заведующая организационно-методическим отделением  
ОГБУ «КЦСО ЕАО»



Благодаря нашей практике улучшается качество жизни людей, переживших годы войны. Она помогает сохранить память о событиях военных лет, воспитывает чувство патриотизма у подрастающего поколения. Работа «серебряных» волонтеров позволяет расширить список социальных услуг, обеспечить их доступность для целевой аудитории.



- › Совместный проект сотрудников центра социального обслуживания и «серебряных» волонтеров **«Красота с доставкой на дом»** позволяет волонтерам, прошедшим обучение парикмахерскому искусству, оказывать эти услуги бесплатно.
- › **Социальный проект «Виртуальный туризм»** знакомит участников практики с красивыми местами нашей страны — «серебряные» волонтеры и социальные работники вместе с людьми старшего поколения смотрят документальные фильмы, фотографии.
- › **Проект «Заботливый доктор»** помогает сохранить здоровье участников практики.
- › Коллектив КЦСО наполняет **«Альбом памяти»**, который содержит библиографические сведения, факты о боевых подвигах, заслугах, наградах ветеранов, находящихся на социальном обслуживании. Сегодня эта «история в лицах» хранит сведения о 25 получателях социальных услуг — участниках ВОВ.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### Подготовительный (3 месяца):

- › Мониторинг получателей социальных услуг учреждения с целью определения количества участников практики.
- › Создание команды для реализации практики, привлечение к участию «серебряных» волонтеров, школьников.
- › Определение направлений работы с участниками практики: социальное обслуживание на дому, организация досуга, сохранение памяти об исторических событиях военного времени.
- › Создание «Школы ухода за маломобильными гражданами» для обучения родственников, «серебряных» волонтеров и социальных работников навыкам ухода в домашних условиях и создание «Службы сиделок» для ухода за ветеранами войны.
- › Организация исследовательской деятельности для сбора материалов о ветеранах и детях войны, находящихся на обслуживании в учреждении.

### Основной (бессрочно):

- › Участие команды практики в создании и реализации социальных проектов для благополучателей практики.
- › Привлечение участников практики к совместной деятельности по проведению акций, социально значимых мероприятий и организации досуга благополучателей практики.

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

#### Материальные, технические, кадровые:

- › Кадровый состав ОГБУ «КЦСО ЕАО».
- › «Серебряные» волонтеры.
- › Учащиеся школ.

#### Организации-партнеры:

- › Региональный центр «серебряных» волонтеров «Молоды душой» в ЕАО: помощь в оказании социальных услуг на дому, участие в проведении акций.
- › МБУ «Центральная городская библиотека и ее филиалы»: оказание практической помощи в формировании брошюры «Маленькие дети большой войны».
- › МБОУ «СОШ №8»: организация исследовательской деятельности, участие в подготовке и проведении мероприятий, акций.
- › ООО «Стратегия плюс»: информационное сопровождение практики.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Благодаря проекту заботой и вниманием окружены 500 человек, в том числе 5 участников ВОВ, 29 тружеников тыла, 15 вдов участников ВОВ, 449 детей войны.
- › 27 человек прошли обучение в «Школе ухода за маломобильными гражданами»
- › 180 человек (волонтеры, школьники, сотрудники учреждения) стали участниками проектов, реализуемых в КЦСО.
- › За последние 5 лет ни один ветеран войны не был помещен в стационарное учреждение социального обслуживания области.

### Качественные:

- › Участники практики остаются как можно дольше в привычной для них домашней обстановке, участвуют в социально значимых мероприятиях, имеют возможность общаться, делиться своими воспоминаниями, что для них очень важно.

# Остаться самим собой



Как помочь людям старшего поколения, перенесшим тяжелое заболевание или травму, вернуться к активной жизни?

После тяжелых травм или заболеваний люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья становятся зависимы от других. Проект «Остаться самим собой» создает условия для быстрой и качественной диагностики, лечения и реабилитации, позволяя быстрее адаптироваться к обычной жизни.



## ОРГАНИЗАТОР

Республиканский ресурсный центр Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

## ГЕОГРАФИЯ

Республика Татарстан

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, перенесшие тяжелые заболевания или травмы

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

300 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Республика

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Реализовать права людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья на достойное качество жизни.

### ЗАДАЧИ

- › Создать условия для улучшения качества жизни людей старшего возраста.
- › Обеспечить непрерывную помощь людям старшего возраста, пережившим травмы или тяжелые заболевания, как в стационаре, так и на дому.
- › Сохранить и/или восстановить физическое и психологическое здоровье людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, перенесших тяжелое заболевание (инсульт) или травму (перелом), приводящую к развитию зависимости от постороннего ухода.

### МЕХАНИКА

В марте 2022 года благотворительный фонд «Старость в радость» запустил проект «Остаться самим собой», ставший победителем конкурса Фонда президентских грантов.

**Проект направлен на сохранение качества жизни и непрерывность помощи людям старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, которые недавно пережили травмы или тяжелые заболевания.**

Экспериментальной площадкой для реализации проекта стали дом-интернат для престарелых и инвалидов «Юлдаш» в Чистопольском муниципальном районе и комплексный центр социального обслуживания населения (КЦСОН) «Забота» в Мамадышском муниципальном районе. В проекте приняли участие 300 получателей социальных услуг. По итогам работы 219 человек восстановили утраченные навыки самообслуживания: прием пищи, передвижение, гигиена и другие.

Сейчас проект развивается, и на базе 8 КЦСОН и 6 домов-интернатов в муниципальных районах Республики Татарстан действуют отделения дневного пребывания, социально-реабилитационное отделение, а также открыты пункты проката технических средств реабилитации.

Работу по восстановлению утраченных функций курирует мультидисциплинарная команда, в состав которой входят специалисты, прошедшие обучение по нескольким направлениям: «Альтернативная коммуникация», «Эрготерапия», «Логопед», «Физиотерапия».

**Оксана Куликова,**  
заведующая отделением  
координации системы  
долговременного ухода  
Республиканского ресурсного  
центра Министерства труда,  
занятости и социальной  
защиты Республики  
Татарстан



Наш проект позволил создать на региональном уровне модель полноценного цикла восстановления людей старшего возраста, перенесших тяжелую болезнь (инсульт, инфаркт) или травму (переломы, падения), а также обеспечить родственников, осуществляющих уход за своими близкими, необходимыми знаниями и навыками, оказать им психологическую поддержку.

Они разрабатывают индивидуальные планы сопровождения каждого участника проекта. В них прописываются реабилитационные мероприятия для людей старшего возраста в соответствии с поставленными целями.

Проект помогает не только непосредственно получателям услуг, но и их родственникам. Полученные в ходе реабилитации знания и навыки позволили им легче справиться с ухудшением состояния их близких после инсульта, перелома шейки бедра и других тяжелых заболеваний и травм.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Оценка реабилитационного потенциала людей старшего возраста, нуждающихся в восстановлении утраченных навыков после перенесенных травм и заболеваний.
- › Оценка имеющихся ресурсов по подбору специалистов из числа сотрудников учреждений для организации работы мультидисциплинарной команды.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Организация обучения специалистов учреждения по направлениям: «Альтернативная и дополненная коммуникация (АДК)», «Эрготерапия», «Логопед», «Физиотерапия».
- › Обеспечение специалистов необходимым оборудованием для проведения реабилитационных мероприятий.
- › Разработка индивидуальных планов сопровождения с постановкой достижимых целей по восстановлению утраченных функций у людей старшего возраста (после полученных травм и перенесенных заболеваний).
- › Проведение мероприятий по восстановлению утраченных навыков у людей старшего возраста с участием мультидисциплинарной команды специалистов.

### 3. Заключительный (3 месяца):

- › Пересмотр индивидуальных планов сопровождений и постановка новых целей (по необходимости).
- › Пересмотр индивидуальных программ предоставления социальных услуг с включением услуг, предоставляемых на базе отделений дневного пребывания.

## РЕСУРСЫ

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

В реализации проекта участвовали следующие организации:

- › Благотворительный фонд помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость».
- › Министерство здравоохранения Республики Татарстан и подведомственные ему учреждения.
- › ООО «Внимание и забота».
- › ЧОУ ДПО «Социальная школа Каритас».

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 300 человек были вовлечены в реабилитационную среду по восстановлению утраченных функций.
- › 219 человек восстановили утраченные навыки самообслуживания: прием пищи, передвижение, гигиена.
- › 7 специалистов КЦСОН получили дополнительное профессиональное образование.
- › 237 единиц реабилитационного оборудования приобретено для восстановления физического и психологического здоровья людей старшего возраста.
- › 30 родственников, осуществляющих уход за людьми старшего возраста, получили консультации.

**Качественные:**

Проект помог:

- › Сохранить пребывание людей старшего возраста, нуждающихся в восстановлении после перенесенных болезней и травм, в привычной среде.
- › Создать реабилитационное пространство для представителей старшего поколения.
- › Обеспечить непрерывную работу с людьми старшего возраста по восстановлению утраченных функций.
- › Организовать межведомственное взаимодействие медицинских и социальных учреждений по выявлению людей старшего возраста, которым нужна помощь.

# Пока я помню — я живу!



Как организовать комплексную помощь людям с когнитивными нарушениями и их родственникам?

#МентальноеЗдоровье

Проект «Пока я помню — я живу!» помогает людям старшего возраста с нарушениями в ментальной сфере максимально восстановить и поддержать когнитивные функции, сохранить ясность ума и повысить качество жизни.



## ОРГАНИЗАТОР

Филиал бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики Республиканского комплексного центра социального обслуживания населения в Индустриальном районе г. Ижевска

## ГЕОГРАФИЯ

Удмуртская Республика, г. Ижевск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства участников практики, бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста с когнитивными заболеваниями, члены их семей

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

36 человек (18 человек с когнитивными расстройствами и 18 родственников)

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Организовать работу с людьми старшего возраста и с инвалидностью для восстановления, сохранения и поддержания когнитивных функций.**

### ЗАДАЧИ

- › Восстановить максимально возможную бытовую и социальную самостоятельность, двигательную и интеллектуальную активность и творческий потенциал.
- › Стабилизировать эмоциональный фон и сохранить положительный жизненный потенциал у людей с когнитивными расстройствами.
- › Обучить родственников и соцработников правильному уходу за получателями социальных услуг.
- › Сохранить и поддержать когнитивные функции у людей с заболеваниями в этой сфере.

### МЕХАНИКА

Человеку с когнитивными нарушениями требуется круглосуточное внимание и уход, но не всегда родные и близкие могут это сделать профессионально и качественно. Часто семья не понимает, как вести себя с человеком с деменцией, как ему помочь.

Проект «Пока я помню — я живу!» направлен на то, чтобы привлечь внимание общества к проблеме ментального здоровья старшего поколения, помочь людям с нарушениями когнитивных функций и их семьям.

**Надежда Мерзлякова,**  
заместитель  
заведующего филиала  
БУ СО УР Республиканского  
комплексного центра  
социального обслуживания  
населения в Индустриальном  
районе г. Ижевска



Наша практика помогает увеличить продолжительность жизни людей с когнитивными заболеваниями, максимально восстановить бытовую и социальную самостоятельность, двигательную активность. А еще она поддерживает родственников людей старшего возраста, за которыми они ухаживают дома после курса реабилитации.

Работу с людьми старшего возраста проводят сотрудники социально-реабилитационного отделения. Услуги по реабилитации оказываются платно — стоимость в сутки 570 рублей, в нее входит проживание в стационаре, четырехразовое сбалансированное питание, круглосуточное наблюдение и занятия с профильными специалистами.

Каждый участник проходит обследование у реабилитолога, который составляет индивидуальную программу, учитывая все особенности здоровья человека.

#### Основные направления реабилитации:

- › **Психологическое** — помогает достичь благоприятного настроения человека, восстановить нарушенные функции, социальные контакты и вернуть его в общество.
- › **Эрготерапия** (в буквальном переводе «трудотерапия») — излечение через деятельность, обучение человека обычным повседневным действиям (одевание, умывание, прием пищи, подъем по лестнице и т. п.), выполнение которых вызывает трудности.
- › **Физическая активность** — благоприятно влияет на когнитивную сферу (физические упражнения стимулируют приток крови к головному мозгу, обогащая его кислородом и питательными веществами). Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике.



- › **Механотерапия** — направлена на восстановление двигательной активности с использованием специальных тренажеров.
- › **Когнитивная стимуляция.** Психолог проводит комбинированные занятия, включающие элементы логоритмики и сенсорики, развивающие, логические и настольные игры, пазлы, шашки, беседы-воспоминания и т. д.
- › **Реминисцентная терапия** — помогает людям вспомнить события из своего прошлого посредством фотографий, личных вещей, песен, кинофильмов, коллективных воспоминаний о прошлом.
- › **Арт-терапия.** При наличии элементарного инструментария (бумага, кисти, цветные карандаши и краски) можно добиться максимально положительного эффекта.
- › **Музыкотерапия.** Участники группы прослушивают специально подобранные музыкальные произведения и включаются в обсуждение.
- › **Танцевально-двигательная терапия.**  
Обучение родственников в «Школе родственного ухода» — это часть реабилитационной программы для людей с нарушениями когнитивных функций. Обучение проводится в формате лекций, семинаров и практикумов в группах или индивидуально — по выборочным направлениям из тематического плана онлайн или офлайн. К ведению лекций и семинаров привлекаются медицинские работники, психологи, специалисты по социальной работе и социальные работники. Обучение бесплатное.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка программы и планов занятий по направлениям.
- › Информирование о наборе групп.
- › Информирование родственников о наборе в «Школу родственного ухода».

### Основной (до 3 месяцев):

- › Проведение диагностики и разработка индивидуального плана реабилитации.
- › Проведение реабилитации в условиях стационара.

### Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов реализации проекта (2 недели).
- › Сопровождение семьи на дому (до месяца).

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

#### Кадровые:

- › Заведующий отделением.
- › Реабилитолог.
- › Эрготерапевт.
- › Медицинская сестра.
- › Психолог.
- › Специалист по социальной работе.
- › Культурный организатор.
- › Социальный работник.

#### Технические:

- › В отделении должна быть эргономичная мебель, оборудование, инвентарь для различных реабилитационных занятий, тренажеры, столы с выемками для людей на колясках.
- › При входе в здание — пандус и подъемник.
- › При подготовке пространства важно помнить, что речь часто идет о людях, имеющих сложности с ориентацией во времени и пространстве, а также трудности с передвижением. Поэтому особое внимание следует уделить обеспечению безопасности.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › За 2022 год курс реабилитации прошли 18 человек с когнитивными расстройствами. 9 из них продлили курс реабилитации.
- › 50% людей с когнитивными расстройствами стали самостоятельнее в быту, общении, стали проявлять интеллектуальную активность.
- › 60% участников практики проявили свой творческий потенциал и принимали участие в мероприятиях центра.
- › 80% участников отметили улучшение эмоционального фона.
- › 13 родственников прошли дистанционное обучение.
- › 5 родственников прошли обучение в «Школе родственного ухода».

### Качественные:

- › Практика помогла людям старшего возраста почувствовать себя окруженными вниманием и заботой, улучшить психоэмоциональное состояние, восстановить утраченные способности.
- › Родственники людей с когнитивными расстройствами получили поддержку и помощь профессионалов.

# «Общий дом». Предоставление срочных социальных услуг



Как помочь людям старшего возраста, в том числе с инвалидностью и не имеющим жилья, получить необходимое соцобслуживание?

Практика создана, чтобы люди старшего возраста, в том числе с инвалидностью и не имеющие собственного жилья, имели возможность проживать в домашних условиях и получать необходимые социальные услуги и медицинскую помощь.



## ОРГАНИЗАТОР

Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания «Приморский центр социального обслуживания населения», Спасский филиал, отделение социального обслуживания на дому Черниговского муниципального района

## ГЕОГРАФИЯ

Приморский край, Черниговский район, п. Реттиховка

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные и спонсорские средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, пострадавшие от семейных конфликтов или не имеющие своего жилья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

68 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предоставить социальные услуги людям старшего возраста, не имеющим собственного жилья и нуждающимся в ежедневном уходе.

### ЗАДАЧИ

- › Расширить перечень и объем социальных услуг, предоставляемых учреждением.
- › Оказать своевременную комплексную помощь людям старшего возраста, нуждающимся в социальном обслуживании на дому.
- › Повысить качество жизни участников проекта.

Елена Крупко,  
заведующая ОСОНД  
по Черниговскому МР,  
Спасский филиал



С возрастом человек приобретает не только мудрость, но зачастую и целый «букет» хронических заболеваний и связанные с этим особые потребности. Ему нужны поддержка, внимание, уход — все то, что не всегда могут обеспечить члены семьи. Чтобы люди старшего возраста не оставались без необходимой помощи, мы создали для них «Общий дом».

### МЕХАНИКА

Иногда в результате стечения разных неблагоприятных факторов — конфликтов в семье, тяжелого материального положения, разрыва социальных связей и прочего люди старшего возраста оказываются лишены собственного жилья. Часто эта ситуация усугубляется ухудшением состояния здоровья, невозможностью обслуживать себя самостоятельно.

**Чтобы помочь людям, которым необходимы ежедневное внимание и забота, была организована практика «Общий дом» — особый вид социальной помощи, незаменимый для тех, кто не имеет собственного жилья или возможности для найма в одиночку.**

Для проживания людей старшего возраста в поселке Реттиховка Черниговского района Приморского края сняли сдаваемую в аренду благоустроенную трехкомнатную квартиру. Она стала действительно общим домом, в котором могут жить люди, в силу разных жизненных обстоятельств оказавшиеся без крыши над головой.

За теми, кто полностью или частично утратил способность к самообслуживанию и нуждается в постороннем уходе, закрепляется один или несколько социальных работников.

Они оказывают целый комплекс услуг по уходу в зависимости от потребностей конкретного человека, а также дополнительные услуги — приготовление пищи, стирка, кормление, смена памперсов, постельного и нательного белья, санитарно-гигиенические процедуры и т. д.

Преимущество практики «Общий дом» заключается в том, что социальный работник обслуживает сразу несколько человек по одному адресу, а значит, экономит время на дорогу и может помочь большему количеству нуждающихся.

В свою очередь люди старшего возраста, находясь в одном жилом помещении, быстрее восстанавливают утраченные или нарушенные бытовые навыки, способность к коммуникации.

Систематическое ежедневное наблюдение специалистов за проживающими в «Общем доме» позволяет вовремя выявить возможные ухудшения состояния их здоровья и получить медицинскую помощь.

При необходимости социальные работники помогают людям старшего возраста оформить инвалидность или собрать документы для дальнейшего проживания в домах-интернатах.

Причем опыт, полученный в «Общем доме», позволяет человеку спокойно обдумать и безболезненно принять эту идею.

За пять с половиной лет работы практики жильцами «Общего дома» стали 68 человек. Одновременно в квартире проживают от 3 до 6 людей старшего возраста. Забота и поддержка, пребывание в привычных домашних условиях — все это помогает им поддержать социальный, психологический и физический статус. Одновременно у участников проекта уменьшается чувство одиночества, улучшается способность к самообслуживанию.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Поиск жилья, соответствующего потребностям людей старшего возраста.
- › Подготовка социальных работников, сиделок (помощников по уходу).
- › Выявление потребностей людей старшего возраста.
- › Работа с целевой аудиторией.
- › Заключение договоров безвозмездного найма.

### 2. Основной (бессрочно):

- › Социальное обслуживание людей старшего возраста, проживающих в «Общем доме».

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ результатов практики, составление отчетности.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Помещение для проживания людей старшего возраста, нуждающихся в социальном обслуживании.
- › Социальные работники.
- › Обеспечение техническими средствами реабилитации (функциональные кровати, кресла-каталки, ходунки и др.).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Жильцами «Общего дома» стали 68 человек, оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах.
- › В 1,5 раза увеличилось количество людей старшего возраста, оформленных в стационарные учреждения социального обслуживания.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста, в том числе с инвалидностью и без определенного места жительства, получили доступ к качественным социальным услугам.
- › У участников практики появилась возможность разрешения конфликтных ситуаций в семье.

# Жизнь после инсульта. Шаг за шагом к прежнему «я»



Как повысить  
качество жизни людей  
старшего возраста,  
перенесших инсульт?

Проект позволяет людям старшего возраста, перенесшим инсульт, максимально восстановить здоровье, предотвратить повторный удар и таким образом вернуться к прежней полноценной жизни.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов городского округа г. Шахунья»

## ГЕОГРАФИЯ

Нижегородская область,  
г. Шахунья

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста,  
перенесшие инсульт,  
находящиеся на надомном  
социальном обслуживании

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

19 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Выявить и оценить состояние людей после инсульта, сделать все возможное для максимального восстановления их утраченных и нарушенных функций.**

### ЗАДАЧИ

- › Организовать правильный уход за получателями социальных услуг, перенесшими инсульт.
- › Снизить риск повторного инсульта.

**Мария Смирнова,**  
специалист по социальной  
работе отделения социально-  
консультативного обслуживания  
ГБУ «ЦСОГПВИИ г. о. г. Шахунья»



**За время реализации практики у людей старшего возраста повысилась мотивация к ведению здорового образа жизни. Они стали больше двигаться, улучшили свое самочувствие и настроение. Это доказывает, что эффективную комплексную реабилитацию больных после инсульта возможно проводить на базе отделения социально-медицинского обслуживания.**

### МЕХАНИКА

Инсульт — одно из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, имеющих серьезные последствия. Поражения мозга при инсульте приводят к очень тяжелым нарушениям речи, памяти и восприятия, движения и действия, счета и конструктивной деятельности. Проект помогает обеспечить комплексную реабилитацию людей старшего возраста, перенесших инсульт, на дому.

**В рамках практики проходят как оздоровительные мероприятия, так и занятия по предупреждению повторных инсультов.**

Виды оздоровительных мероприятий:

- › **Массаж поврежденных при инсульте рук и ног.** Он проводится в тепле, при оптимальной температуре 22–23 градуса по Цельсию. Длительность и интенсивность процедур увеличивается постепенно. Чтобы добиться полного расслабления мышц, перед началом массажа медицинский работник выполняет специальные упражнения для рук и ног.
- › **Активно-пассивная гимнастика или лечебная физкультура.** Физические нагрузки улучшают кровообращение и уменьшают застой крови, усиливают

обменные процессы в миокарде и стимулируют нейроны в очаге поражения. Упражнения выполняются как в первые месяцы после инсульта, так и в более поздний период.

- › **Пальчиковая гимнастика.** Работа по восстановлению речи человека старшего возраста, перенесшего инсульт, неразрывно связана с состоянием мелкой моторики рук. Обычно после инсульта происходит парализация конечностей. Пальчиковая гимнастика помогает восстановить двигательные навыки, тактильную чувствительность.
- › **Зеркальная терапия.** Это метод реабилитации, при котором человек старшего возраста двигает здоровой рукой или ногой и смотрит на ее отражение в зеркале. При этом у него создается иллюзия, что пораженная конечность двигается как здоровая (зеркальная иллюзия).

Нередко люди, перенесшие инсульт, подвергают свой организм риску повторного удара. У человека старше 45 лет вероятность этого возрастает, причем в 30% случаев приступ наступает в первый год после лечения.

**Факторы риска повторных инсультов и меры их профилактики:**

- › Артериальная гипертензия. Медицинская сестра регулярно измеряет артериальное давление людей 55+ и следит за постоянным приемом гипотензивных препаратов, назначенных врачом.
  - › Избыточный вес негативно сказывается на работе сердца и сосудов, при ожирении часто наблюдаются высокое артериальное давление и сахарный диабет. Медицинская сестра следит за правильным питанием получателей социальных услуг, рекомендуя уменьшить употребление сладкой, жирной, жареной, мучной пищи, ограничить соль, яйца, печень, любую икру.
  - › Курение, употребление алкоголя и другие вредные привычки. Медицинская сестра регулярно проводит беседы с получателями социальных услуг о соблюдении здорового образа жизни.
- Регулярные прогулки и физические упражнения под наблюдением медицинской сестры оказывают благотворное влияние на состояние сердца и сосудов получателей социальных услуг, уменьшая риск развития повторного инсульта.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ****1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Выявление текущих и прогнозных потребностей получателей социальных услуг.
- › Разработка программы реабилитации больных после инсульта.
- › Выявление получателей социальных услуг — участников практики.

**2. Основной (12 месяцев):**

- › Организация работы в рамках практики.

**3. Заключительный (2 месяца):**

- › Мониторинг результатов работы.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.****Кадровые:**

Задействованные специалисты:

- › Медицинские сестры отделений социально-медицинского обслуживания на дому.
- › Медицинская сестра по массажу (дает рекомендации по технике проведения реабилитационного массажа в зависимости от пораженной зоны).
- › Инструктор по ЛФК (дает рекомендации и разрабатывает комплекс восстановительных упражнений).

**Технические:**

- › Спортивный инвентарь (массажные мячи, гантели).  
Практика не требует финансовых вложений.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Охват практики — 19 человек.
- › У 8 из них повысилась чувствительность пораженных участков тела.
- › У 11 участников практики улучшилась координация движений.
- › У 11 человек старшего возраста улучшилась речь.
- › У 14 участников практики улучшилась память.
- › Все 19 человек избежали повторных инсультов во время реализации проекта.

**Качественные:**

- Проект помог:
- › Повысить мотивацию к соблюдению принципов здорового образа жизни у всех участников проекта.
  - › Улучшить их двигательную активность, самочувствие и настроение.



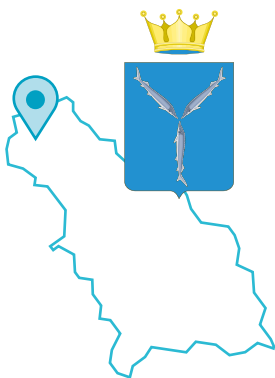
# Я сам



Как помочь людям с ментальными нарушениями стать более самостоятельными в быту и уверенными в себе в обществе?

#МентальноеЗдоровье

Когнитивные нарушения не должны становиться барьером, мешающим вести полноценную социальную жизнь. Проект «Я сам» помогает людям 50+ освоить самые важные бытовые навыки через осознание собственных возможностей и повышение уверенности в себе.



## ОРГАНИЗАТОР

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

## ГЕОГРАФИЯ

Саратовская область, г. Балашов

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 50+ с ментальными нарушениями

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Развить и поддерживать достаточный уровень самостоятельности участников проекта в социально-бытовых сферах жизни.**

### ЗАДАЧИ

- › Сформировать и восстановить практические навыки и умения участников проекта, необходимые для полноценной жизни в обществе.
- › Укрепить жизненный тонус и улучшить качество жизни людей старшего возраста через гармонизацию эмоционально-личностной сферы и восстановление когнитивной, двигательной и бытовой активности.
- › Предотвратить дегенеративные изменения и ухудшение общего физического и психологического состояния у людей 50+ с ментальными нарушениями.
- › Повысить мотивацию участников проекта к проявлению инициативности и самостоятельности в выполнении бытовых операций при проживании в доме-интернате и участии в досуговой деятельности.
- › Повысить коммуникативные навыки людей старшего возраста.
- › Улучшить информированность людей 50+ с ментальными нарушениями в вопросах собственного здоровья, личной гигиены, ведения быта и домашнего хозяйства.

### МЕХАНИКА

**Проект «Я сам» помогает людям старшего возраста с ментальными нарушениями развивать и поддерживать достаточный уровень самостоятельности в бытовой и социальной сферах жизни.**

Обучение участников основано на применении словесных и наглядных (практических) методов. Они усваивают материал, после чего отрабатывают его в специально смоделированных ситуациях.

**Татьяна Юнкina,**  
психолог  
ГАУ СО «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»



В проекте учитываются интересы одной из самых уязвимых категорий людей — с ментальными нарушениями здоровья. Занятия в нашем доме-интернате исключают риски их социальной изоляции, а также помогают улучшить их качество жизни за счет более продуктивного взаимодействия с окружающим миром.

Все занятия выстроены с учетом возрастных психологических и физиологических особенностей, а также степени выраженности ментального нарушения. Всего участники практики посещают 30 уроков с периодичностью дважды в неделю. Такие занятия, как:

- › Основы безопасного поведения в быту (1 занятие).
- › Поддержание и развитие санитарно-гигиенических навыков (4 занятия).
- › Поддержание и развитие навыков хозяйственно-бытового труда (4 занятия).
- › Развитие коммуникативных навыков (4 занятия).
- › Развитие уверенности в себе и самооценки (2 занятия).
- › Развитие когнитивной активности и мелкой моторики (15 занятий), — помогают участникам восстановить самостоятельность при выполнении элементарных социально-бытовых и коммуникативных функций, несмотря на ментальные нарушения или обострение имеющихся психических заболеваний.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Создание инициативной группы из числа сотрудников дома-интерната.
- › Определение первичных методов сбора данных и подбор необходимого диагностического инструментария.
- › Организация наблюдения и диагностики (устный опрос и тестирование) будущих участников проекта, выявление их умственных и физических возможностей, определение степени утраченности социально-бытовых навыков.
- › Обработка и анализ полученной информации, составление экспериментальных групп на основе выявленных данных.
- › Составление программы практики социально-бытовой адаптации, включающей теоретические и практические занятия-симуляции.
- › Подготовка материалов, необходимых для занятий по социально-бытовой адаптации.

### 2. Основной (4 месяца):

- › Вовлечение представителей целевой аудитории в реализуемые мероприятия.
- › Внедрение практики и проведение занятий в доме-интернате.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Отслеживание и мониторинг промежуточных и итоговых результатов.
- › Фиксация и анализ качественных и количественных изменений, произошедших с участниками (психоэмоциональное и физическое состояние, двигательные навыки и развитие мелкой моторики).
- › Фиксация и анализ степени проявления самостоятельности и инициативности участников проекта в быту.
- › Оценка эффективности реализованной программы, выявление сильных и слабых сторон, возникших трудностей в процессе реализации.
- › Осуществление корректировки при необходимости.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Офисные принадлежности (ноутбук, МФУ).
- › Предметы быта и домашнего обихода (утюг, постельное белье, салфетки для протирания пыли / пола, таз, швейные принадлежности).
- › Предметы и средства личной гигиены (расческа, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, мыло).
- › Одежда и обувь (для каждого сезона).
- › Канцелярские принадлежности (бумага А4, ручки, карандаши, ножницы, акварельные краски, краска гуашь, цветная бумага, клей).
- › Материалы для развития мелкой моторики (мячи, нитки, пряжа Alize Puffy, крупа, пуговицы, прищепки, пластилин).

### Команда практики:

- › Психологи ГАУ СО «Балашовский дом-интернат для престарелых и инвалидов» — 2 человека.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 20 жителей дома-интерната приняли участие в проекте.
- › У 8 человек старшего возраста улучшились показатели развития мелкой моторики (координация движения рук, точность захвата, гибкость и пластичность пальцев).
- › У 7 участников проекта снизились показатели эмоционального дискомфорта, напряженности и неудовлетворенности жизненной ситуацией.
- › У 5 человек наблюдалась позитивная динамика в проявлении основных когнитивных функций (внимание, концентрация).
- › У 4 жителей дома-интерната повысились самостоятельность и регулярность при выполнении санитарно-гигиенических процедур и поддержания порядка в комнате.
- › У 3 участников проекта сократилось число случаев проявления тревожности во время общения.

**Качественные:**

- Проект помог людям 50+:
- › Восполнить пробелы в знаниях, получить практические навыки и умения в сфере личной гигиены, домашнего хозяйства, самообслуживания.
  - › Развить коммуникативные навыки и чувство уверенности в себе.
  - › Повысить мотивацию к большей самостоятельности в быту и во время досуговой деятельности.
  - › Снизить уровень тревожности и напряжения.

# Уход с уважением



Как организовать людям старшего поколения качественную медицинскую и социальную помощь на дому?

#Волонтерство

#МентальноеЗдоровье

Часто люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья физически не способны позаботиться о себе, а также переживают из-за возрастных изменений. Им на помощь приходит проект «Уход с уважением». Специалисты выезжают к людям 55+ прямо на дом, мобилизуя их скрытые резервы и способности.



узнать подробнее



## ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Черемхово и Черемховского района»

## ГЕОГРАФИЯ

Иркутская область, г. Черемхово, г. Свирск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

1350 людей старшего возраста и с ОВЗ, 329 родственников

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Города области

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество социального обслуживания людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья.

### ЗАДАЧИ

- › Закрывать индивидуальные потребности получателей социальных услуг, значительно или полностью утративших способность к самообслуживанию, в объеме и качестве социального обслуживания на дому.
- › Оказать квалифицированную социально-бытовую и социально-медицинскую помощь людям старшего возраста в домашних условиях.
- › Реализовать жизненный потенциал людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья в полном объеме.
- › Осуществить эффективный и качественный уход за участниками проекта, в том числе с использованием современных технических средств реабилитации.
- › Организовать консультативную и санитарно-просветительскую работу с родственниками, осуществляющими уход за тяжелобольными людьми.

### МЕХАНИКА

В 2020 году в Иркутской области на базе КЦСОН г. Черемхово и Черемховского района появился проект «Уход с уважением». Он поддерживает людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, состоящих на социальном обслуживании на дому. Применяемые практики ухода решают или облегчают физические и психологические проблемы, предупреждают развитие негативных последствий, мобилизуют скрытые резервы, способности человека 55+

**Ирина Москаева,**  
заведующая  
отделением социального  
обслуживания на дому  
«КЦСОН г. Черемхово  
и Черемховского района»



Старость априори должна быть достойной. Здесь должны сложиться все пазлы. Это и уход, и забота, и досуг, и работа психолога, и слаженность всего рабочего коллектива! В совокупности все эти составляющие в рамках нашего проекта и дают его участникам качественный уход.

самостоятельно и с помощью сотрудников учреждения, социальных партнеров справляться с возникающими сложностями.

**Проект включает в себя целый комплекс практик социального обслуживания на дому:**

«**Услуги сиделки**». Это практика работы с людьми, значительно или полностью утратившими возможность к самообслуживанию. Теперь, чтобы получить необходимую помощь, им необязательно находиться в стационаре. Можно быть в привычной домашней среде.

«**Школа ухода**». Практика повышает качество жизни людей 55+ и с ограниченными возможностями здоровья, поддерживает эмоционально-психологическое состояние в семье. Родственники и соседи участников проекта, а также волонтеры и сиделки получают помощь и поддержку.

«**Школа компьютерной и финансовой грамотности**». Получатели социальных услуг преодолевают неуверенность и непонимание современных финансовых технологий, учатся формировать основные принципы и правила использования финансовых продуктов и услуг.

**Программа по профилактике деменции «Активность – путь к долголетию!».**

Практика направлена на сохранение когнитивных процессов, профилактику деменции, просвещение родственников и социальных работников.

**«Бригадный метод».** Социальные работники, электрики и другие рабочие помогают людям старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья в быту.

**Мобильная библиотека «Книга на дом».**

Участники проекта получают доступ к библиотечным ресурсам города, а также повышают свой уровень интеллектуального и культурного развития.

**«Волонтеры “серебряного” возраста».**

Это организация добровольческой деятельности в учреждении. Получатели социальных услуг используют возможности для самореализации и помощи нуждающимся.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

**1. Подготовительный (3 месяца):**

- › Создание инициативной группы по сопровождению проекта.
- › Выявление проблем, с которыми сталкиваются сотрудники учреждения при оказании услуг.
- › Анкетирование и опрос получателей социальных услуг, выявление их нужд и изучение их социального окружения.

**2. Основной (6 месяцев):**

- › Маршрутизация получателей социальных услуг.
- › Включение спектра технологий для каждого участника проекта.

**3. Заключительный (3 месяца):**

- › Мониторинг и оценка эффективности внедрения технологий.
- › Прогнозирование итогов, описание целевой аудитории и статей затрат.

**РЕСУРСЫ**

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

**Материальные, технические, кадровые:**

В реализации проекта участвовали следующие организации:

- › МБУК «Централизованная библиотечная система г. Черемхово».
- › ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум им. А. А. Турашевой».
- › ОГБУЗ «Городская больница г. Черемхово».
- › ОГБУЗ «Городская больница г. Свирска».
- › ОГБОУ СПО «Черемховский горнотехнический колледж им. М. И. Щадова».
- › Общественная организация ветеранов войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов, г. Черемхово, г. Свирск.
- › Черемховская местная организация «Всероссийское общество слепых».
- › Черемховская местная организация «Всероссийское общество глухих».
- › МУК «Центр поддержки молодежных инициатив», г. Черемхово.
- › Общероссийское отделение «Красный Крест», г. Черемхово.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 1350 человек были охвачены при реализации проекта.
- › 329 родственников также приняли участие в проекте.

### Качественные:

Проект помог:

- › Повысить качество социального обслуживания и расширить перечень предоставляемых социальных услуг людям старшего возраста.
- › Создать условия для активного долголетия, социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, а также для профилактики когнитивных нарушений.
- › Реализовать жизненный потенциал людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья в полном объеме.
- › Осуществить консультативную и санитарно-просветительскую работу с родственниками участников проекта.
- › Добиться удовлетворенности после реализации проекта у 87% участников.



# Реминисцентная терапия «Сундук воспоминаний»



Как сохранить когнитивные способности людей старшего поколения, страдающих нарушениями памяти?

#МентальноеЗдоровье

Проект помогает людям старшего возраста работать с воспоминаниями, сохраняя способность адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, проживать моменты встречи с прошлым. Так они выявляют роль разных событий и оценивают свой личный опыт.



## ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение «Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

## ГЕОГРАФИЯ

Костромская область, г. Кострома

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины и женщины с функциональными дефицитами и начальной стадией когнитивных нарушений

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

19 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить профилактику деменции и когнитивных нарушений, а также реабилитацию людей старшего возраста.

### ЗАДАЧИ

- › Обеспечить профилактику регресса когнитивных функций: внимания, памяти, мышления, ориентации во времени и пространстве.
- › Адаптировать людей старшего возраста к изменяющимся условиям через проживание моментов встречи с прошлым, выявление роли событий и лиц, оказавших влияние на их жизнь, оценку своего личного опыта.

**Татьяна Морозова,**  
заведующая отделением  
ОГБУ «Заволжский дом-  
интернат для престарелых  
и инвалидов»



Для людей старшего возраста с когнитивными нарушениями очень важно как можно дольше сохранять свои воспоминания, ведь в них заложена информация как о произошедших в жизни событиях, так и о приобретенных навыках и умениях. Наш проект помогает им жить активно и осознанно.

### МЕХАНИКА

Работа с воспоминаниями сильно помогает людям старшего возраста, особенно в условиях группы — например, в интернате или дневном стационаре.

Эта работа проходит в форме устного обмена воспоминаниями человека 55+ со своими сверстниками и персоналом. Она несложна в исполнении, а ее результаты обнадеживают. Например, людям старшего возраста, участникам небольшой группы, предлагают принести на занятие небольшой, но значимый для них предмет (брошь, безделушку) и рассказать группе связанную с ним историю. Этот рассказ в свою очередь оживляет воспоминания у других участников: начинается обсуждение, интересное для всех слушателей. Такая работа создает общие воспоминания у данного сообщества, определяющие место и роль каждого его члена.

**Общие воспоминания создают ощущение единства и сопричастности другим людям, помогают человеку с плохой памятью удержаться в социальной среде. Ранее существовавшие отношения претерпевают изменения, когда человек старшего поколения делится со своим окружением воспоминаниями о прошлом, сам ведет разговор.**

Замечено, что участники таких встреч приходят на сессии заранее, обмениваются приветствиями, надевают лучшую одежду, украшения — значит, события, происходящие в группе, для них важны. Вместе с тем некоторым людям воспоминания причиняют боль, если речь заходит о понесенных утратах. Это огорчает и всех присутствующих.

От специалистов требуются искренность и профессионализм, чтобы поддержать человека старшего возраста в его печальных воспоминаниях. Участие в группах воспоминаний позволяет недавно поступившим гостям освоиться и влиться в коллектив, а остальным — лучше узнать друг друга и найти общие интересы.

Есть мнение, что группы представляют собой безопасное место для обмена радостными и печальными воспоминаниями, дают участникам ощущение собственной значимости и способствуют налаживанию отношений с нынешним окружением.

Специалисты стараются не допускать дальнейшего регресса когнитивных функций и коммуникативных навыков участников, а также стремиться к их реабилитации. Реминисцентная терапия

не требует вникания в какие-либо сложные правила или использования физических возможностей, снижение которых сильно расстраивает человека старшего возраста.

В рамках реализации проекта был создан дидактический материал – сундук воспоминаний. Это настоящий старинный сундук, в котором раньше хранили одежду или домашнюю утварь. Вот и наш сундук используется по назначению, только в нем лежат разнообразные вещи, являющиеся его ровесниками.

### Что можно поместить в сундук или коробку для реминисцентной терапии?

- › Старые фотографии и открытки.
- › Мягкие игрушки, фигурки из сервантов.
- › Пепельницы, заколки, бусы.
- › Фантики от конфет, упаковки от разных товаров.
- › Проездные билетки, школьные принадлежности, значки.

Такие коробки помогают сильнее вовлекать людей старшего возраста в обсуждение и общую деятельность. Сундуки могут быть собраны на групповых сессиях, где разговор о содержимом и их значении так же важен, как и оформление.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Создание программы реминисцентной терапии.
- › Приобретение дидактических материалов (самого сундука и его наполнения).
- › Написание методических рекомендаций.
- › Подготовка стимулирующих материалов.
- › Апробирование практики.
- › Анализ проделанной работы, корректировка плана.

### 2. Основной (12 месяцев):

- › Вывод проекта в эксплуатационную фазу.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические:

- › Проектор.
- › Киноэкран.

### Кадровые:

- › Специалист по социальной работе.
- › Психолог.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 16 из 19 человек активно включились в работу и делились воспоминаниями, преодолевая коммуникативные барьеры.
- › 14 человек за период работы с дидактическими материалами заметно снизили уровень тревожности, что подтверждается тестами «Госпитальная шкала тревоги и депрессии», HARS, MoCa.
- › У 11 из 14 человек показатели тревожных состояний после сессий из умеренной степени перешли в слабую, у 4 человек – из тяжелой в умеренную.
- › У 6 участников проекта спустя полгода работы улучшились когнитивные функции.

### Качественные:

- Проект помог:
- › Воспрепятствовать регрессу когнитивных функций: внимания, памяти, мышления, ориентации во времени и пространстве.
  - › Снизить уровень тревожности и беспокойства у участников терапии.
  - › Улучшить коммуникативные навыки получателей социальных услуг.

# Сад активного долголетия



Как повысить качество жизни и продлить активное долголетие в старшем возрасте?

#Волонтерство

#Сообщества

#МентальноеЗдоровье

Практика помогает людям старшего возраста укрепить физическое и ментальное здоровье, расширить круг контактов, повысить уровень социальной активности, участвуя в волонтерских проектах, а также сформировать и развить творческие навыки.



## ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Новосибирской области «Новосибирский областной геронтологический центр»

## ГЕОГРАФИЯ

Новосибирская область, г. Новосибирск

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Субсидии из областного бюджета, доходы от внебюджетной деятельности

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, нуждающиеся в реабилитации; активные представители старшего поколения

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 2500 человек в год

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Улучшить качество жизни людей старшего возраста, в том числе с помощью развития их творческой и социальной активности.**

### ЗАДАЧИ

- › Разработать и внедрить современные социальные технологии и немедикаментозные оздоровительно-реабилитационные методики.
- › Организовать гериатрическое сопровождение людей старшего возраста.
- › Обучить участников проекта методам укрепления здоровья и профилактики заболеваний, способам самооздоровления, адаптации к современной жизни, рациональному и диетическому питанию.
- › Организовать и провести серию культурно-массовых, образовательных, досуговых мероприятий.
- › С помощью волонтерского движения помочь людям старшего возраста избавиться от чувства одиночества, установить новые социальные контакты.

### МЕХАНИКА

Работа проекта «Сад активного долголетия» осуществляется так, чтобы охватить максимальное количество людей старшей возрастной группы с разными потребностями, состоянием здоровья и социальными запросами. Всего в рамках практики действуют 7 основных направлений:

#### **Немедикаментозное оздоровление и реабилитация.**

- › Социально-оздоровительная работа в рамках полустационара дневного пребывания по индивидуальным программам.
- › Оздоровительная групповая работа по программам «Оздоровительный тур — на пути к долголетию», «Код молодости», «Восстановление после COVID-19» и др.
- › Оздоровительная индивидуальная деятельность — диагностика, консультации врачей и специалистов, диагностика метаболических процессов, аппаратная терапия, лечебные обертывания, аппликации, сеанс оздоровительного дыхания, фитнес-гимнастика и др.

Создана и ежедневно работает на безвозмездной основе служба проката технических средств реабилитации и ухода «Территория комфорта».

**Наталья Дубовцева,**  
заведующая организационно-методическим отделением  
ГАУСО НСО «Новосибирский  
областной геронтологический  
центр»



**Наша задача — не только увеличить продолжительность жизни людей старшего возраста, но и сохранить ее качество. В геронтологическом центре мы сопровождаем каждого человека от момента выхода на пенсию и до глубокой старости, применяя современные технологии и программы, разработанные нашими врачами и специалистами.**

#### **Гериатрическое направление.**

Включает консультации, обследование и наблюдение врача-гериатра в гериатрическом кабинете, а также программы для уменьшения симптомов астении у людей старшего возраста.

#### **Психокоррекционное направление.**

- › Индивидуальные и групповые занятия, психологические тренинги.
- › В рамках проекта «Нестареющий мозг» создана комплексная методика стабилизации, замедления снижения когнитивных функций головного мозга.

- › Антистрессовые релаксационные сеансы с применением средств адаптационной терапии, аудиовизуальной стимуляции.
- › Занятия психологического клуба «Добрые встречи».

**Информационно-просветительское направление.**

- › «Выездная консультационная площадка для жителей г. Новосибирска и Новосибирской области», где специалисты читают лекции и проводят практические занятия по темам повышения качества жизни, поддержания активного, здорового долголетия.
- › «Академия долгожительства» — блок лекций, семинаров и практических занятий по применению здоровьесберегающих технологий и методов укрепления здоровья, по профилактике заболеваний, адаптации к современной жизни, о важности физической активности, принципах рационального и диетического питания.

**Образовательное направление.**

- › «Школа ухода», посвященная уходу за хроническими больными и их реабилитации, чтобы обеспечить людям старшего возраста с хроническими заболеваниями максимум комфорта.

- › Обучение работе со смартфонами и основам компьютерной грамотности.
- › Обучение универсальной оздоровительной методике «Скандинавская ходьба» и др.

**Досуговое направление.**

- › Проект «“Серебряный” возраст» помогает участникам открыть новые таланты, создает возможности для социальной адаптации и закладывает основу для общения по интересам: социальный туризм, мастер-классы по оздоровительным гимнастике, литературная гостиная, танцевальные занятия, садоводство, стиль и мода в «элегантном» возрасте и др.
- › Школа-студия «Золотые веки» — люди старшего возраста занимаются декоративно-прикладными видами творчества в объединениях, мастерских, клубах.
- › Праздники, концерты, выставки прикладного искусства.

**Волонтерское движение.**

«Серебряные» волонтеры обучают своих ровесников в школе-студии «Золотые веки», «Академии долгожительства», в проекте «“Серебряный” возраст».

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

**Подготовительный (2 месяца):**

- › Разработка нормативной базы.
- › Составление методических материалов.
- › Подбор специалистов.
- › Материально-техническое и финансовое обеспечение.

**Основной (на постоянной основе):**

- › Работа по 7 направлениям практики.

**Заключительный (2 месяца):**

- › Анализ работы проекта.
- › При необходимости внесение дополнений и изменений.

**РЕСУРСЫ**

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

**Материальные, технические, кадровые:**

- › Врачи, психологи, специалисты по социальной работе, методист, волонтеры.
- › Здание не менее 500 кв. м, имеющее: конференц-зал с магнитно-маркерной доской, экраном для проведения занятий; зал ЛФК, оснащенный необходимым оборудованием (стулья, шведская стенка, фитнес-коврики, гантели, скандинавские палки, эластичные ленты для фитнеса и др.); тренажерный зал, оснащенный велотренажерами, эспандерами, беговыми дорожками, степпером, эллиптическим тренажером, модульным набором для реабилитации и др.; комнату отдыха для проведения досуговых мероприятий.
- › Стационарные компьютеры, ноутбуки, принтеры (ч/б и цветной), проектор, телефоны и др.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Каждый год в практике принимают участие более 2500 жителей Новосибирска и Новосибирской области.
- › Более 100 человек ежемесячно участвуют в групповых занятиях.
- › Дневной полустационар принимает 10 и более человек в день.

**Качественные:**

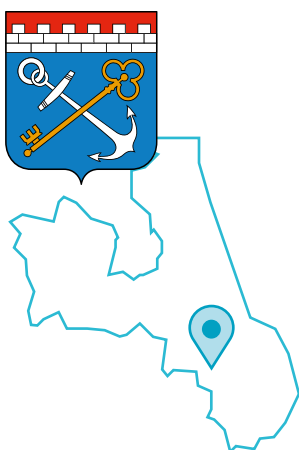
- › У людей старшего возраста укрепляется мотивация вести активный образ жизни, повышается ответственность за свое здоровье.
- › Стабилизируется психологическое состояние, улучшается самочувствие, общее состояние здоровья, настроение.
- › Расширяется поле для проявления творческих возможностей, самореализации личности.

# Самообслуживание и мобильность в современном мире с помощью технических средств реабилитации



Как повысить мобильность людей старшего возраста с помощью технических средств реабилитации?

Практика организована для того, чтобы обеспечить жителей Тихвина старшего возраста и людей с инвалидностью необходимыми средствами технической реабилитации, помочь участникам проекта вести привычный образ жизни, не теряя социальных связей.



## ОРГАНИЗАТОР

Ленинградское областное государственное бюджетное учреждение «Тихвинский комплексный центр социального обслуживания населения»

## ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область, г. Тихвин

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовая поддержка, субсидии

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ОВЗ, а также люди, помогающие тем, кто использует технические средства реабилитации

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Около 1000 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

12 месяцев

узнать подробнее





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Создать с помощью средств реабилитации удобную и доступную среду обитания для старшего поколения и людей с инвалидностью.**

### ЗАДАЧИ

- › Обеспечить техническими средствами реабилитации нуждающихся людей старшего возраста.
- › Помочь участникам проекта при помощи технических средств реабилитации сформировать навыки самообслуживания, стать более самостоятельными и независимыми.
- › Обучить людей старшего возраста и с ОВЗ пользованию, подбору и адаптации к техническим средствам реабилитации, отвечающим их потребностям для самообслуживания.
- › Оснастить пункт проката востребованными техническими средствами реабилитации.

### МЕХАНИКА

Технические средства реабилитации (ТСР) — это специализированное оборудование для облегчения повседневной жизни старшего поколения и людей с инвалидностью. Разные приспособления позволяют человеку, испытывающему затруднения в передвижении, чувствовать себя самостоятельнее, мобильнее, увереннее.

На государственном уровне действует система предоставления необходимых ТСР — она сопряжена с необходимостью длительных согласований и утверждений после предоставления соответствующего перечня документов. К сожалению, возникают ситуации, когда оформление инвалидности затягивается или предоставление льгот не положено.

Но потребность в ТСР почти всегда возникает неожиданно. Приспособления становятся нужны человеку здесь и сейчас. Также они могут понадобиться временно — только на период реабилитации и восстановления. В это время можно взять оборудование напрокат.

**Для решения этих проблем в ЛОГБУ «Тихвинский КЦСОН» создали пункт проката ТСР. Он действует, чтобы все нуждающиеся могли на платной или бесплатной основе воспользоваться необходимым реабилитационным оборудованием.**

Ассортимент изделий постоянно обновляется, сюда поступают современные средства реабилитации. Оснащение пункта проката, приобретение современных ТСР стало первым этапом проекта.

Но мало взять необходимое оборудование домой — надо научиться им пользоваться, чтобы реабилитация проходила максимально комфортно. Часто многие из тех, кто нуждается в ТСР, или их близкие не знают, как правильно выбрать техническое средство.

**Ольга Большакова,**  
директор  
ЛОГБУ «Тихвинский КЦСОН»



**Организованные в рамках проекта пункты проката позволяют получить не только необходимое оборудование, но и знания для их дальнейшего продуктивного и безопасного использования. Технические средства реабилитации помогают человеку не только наладить привычный образ жизни, но и ощутить уверенность в своих силах, а значит, повысить качество жизни в целом.**

Поэтому организаторы решили расширить рамки проекта. Вторым этапом практики стала организация школы ухода «Забота без тревог». Обратившись сюда, можно получить не только необходимое оборудование, но и консультацию специалиста, чтобы помочь человеку в период ухудшения здоровья или заболевания.

В школе ухода проходят практические занятия для старшего поколения, людей с ОВЗ и родственников, находящихся в непосредственной тесной коммуникации с ними. Специалисты не только обучают правильному подбору и пользованию ТСР, но и рекомендуют аксессуары для максимально эффективного применения оборудования. Также здесь можно получить психологическую поддержку, что очень актуально для тех, кто осуществляет уход за людьми старшего возраста, людьми с инвалидностью или ментальными нарушениями.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (12 месяцев):

- › Подготовка пункта проката технических средств реабилитации для выдачи, приема, хранения и обработки ТСР.
- › Приобретение ТСР.
- › Создание зала для проведения обучения.
- › Аренда помещения.
- › Информирование целевой аудитории.

### Основной (на постоянной основе):

- › Прием заявок и выдача ТСР нуждающимся людям старшего поколения и людям с инвалидностью.
- › Проведение консультаций для родственников, работников социальных служб по использованию ТСР, подбору аксессуаров.
- › Ежемесячный мониторинг хода проекта.

### Заключительный (1 месяц):

- › Анализ результатов проекта.
- › Подведение итогов.
- › Составление плана развития.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Технические средства реабилитации (костыли подмышечные, костыли с опорой под локоть, ходунки шагающие, кресла-коляски механические, противопролежневые матрасы, кровать механическая и с электроприводом, кресло-туалет, вертикализаторы, велосипед трехколесный для детей с ДЦП, сиденье для ванны, подъемник электрический передвижной, медицинский тонометр, стул ортопедический для детей с ДЦП, трость, трость четырехопорная и др.).
- › Оборудование для обучения: стулья, сенсорная плазменная панель, флипчарт, листы для флипчарта, маркеры, зона тестирования (ноутбуки для проведения тестирования, компьютерные мыши, столы, стулья), канцелярские принадлежности (ручки, листы бумаги).
- › Компьютер и программное обеспечение.
- › Сотрудник, консультирующий посетителей.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 935 человек воспользовались услугами пункта проката, обучились настройке ТСР и получили навыки использования оборудования.
- › 120 человек обратились за консультативной помощью и поддержкой.

**Качественные:**

- › Люди старшего возраста смогли воспользоваться ТСР, что помогло им стать более самостоятельными, меньше зависеть от помощи окружающих.
- › Участники проекта приобрели навыки, способствующие восстановлению социального опыта, возможности самостоятельного проживания.
- › Применение ТСР помогло людям лучше адаптироваться в обществе, в быту, на рынке труда.

# Связь сердец



Как улучшить соматическое состояние и самочувствие людей старшего поколения и людей с ОВЗ, проживающих в психоневрологическом интернате?

#МентальноеЗдоровье

#Волонтерство

Практика создана, чтобы помочь людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья, в том числе маломобильным, проживающим в ПНИ, улучшить физическое и соматическое состояние при помощи организации цикла развивающих досуговых мероприятий и повышения физической активности.



## ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение «Первомайский психоневрологический интернат»

## ГЕОГРАФИЯ

Костромская область, хутор 1 Мая

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Маломобильные люди и люди с ОВЗ старшего возраста, проживающие в интернате

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

60 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Хутор

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни маломобильных людей старшего поколения и людей с ОВЗ, расширяя возможности их коммуникации и досуга.

### ЗАДАЧИ

- › Реализовать социально значимые инициативы и культурные программы, направленные на поддержку людей старшего возраста и людей с ОВЗ, в том числе маломобильных.
- › Расширять круг общения и навыки взаимодействия участников практики.
- › Способствовать физической активизации подопечных интерната, ежедневно организуя прогулки на свежем воздухе и развивающие занятия с использованием пальчиковой и другой доступной гимнастики.
- › Помогать людям старшего возраста и людям с ОВЗ, в том числе маломобильным, улучшать общую и мелкую моторику.

### МЕХАНИКА

В рамках проекта «Связь сердец» разработаны разные программы по работе с проживающими в ПНИ маломобильными людьми старшего поколения и людьми с ОВЗ. Программы практики реализуются по следующим направлениям:

- › **Образовательная программа индивидуальных и групповых комплексных занятий, рассчитанная на развитие психологических функций людей с ОВЗ и ментальными нарушениями.** Для этого были разработаны специальные приемы стимуляции мелкой моторики пальцев рук, кистей; упражнения для повышения когнитивных способностей, развитие логического мышления, внимания, воображения, памяти, для улучшения эмоционального состояния.
- › **«Волшебные сказки»** — дополнительная развивающая программа психологической и социокультурной реабилитации сказкотерапии. В ней успешно используются различные приемы и методы работы: арт-терапия, изотерапия, сказкотерапия, логоритмика, кинезиология.
- › **Образовательная программа «Гарденотерапия»** (растениеводство).
- › **«Музыкотерапия»** — комплексные занятия с использованием шумовых инструментов, настольных кукольных театров, совместное пение и танцы под музыку с учетом возможностей участников занятий. Маломобильные люди разучивают движения под музыку сидя, «танцуют» руками и т.д.

В проекте задействован отряд внутреннего волонтерства «Забота о ближнем», который функционирует в учреждении с 2017 года. Он сформирован из подопечных ПНИ, проживающих в отделении реабилитации. Эти люди достаточно мобильны, активны, а значит, могут оказать посильную помощь тем, кто не может передвигаться самостоятельно.

Внутренние волонтеры регулярно вывозят тех, кто может передвигаться только на коляске, на свежий воздух, сопровождают маломобильных подопечных ПНИ в санитарно-гигиеническое отделение, помогают менять

**Елена Солдатова,**  
старший воспитатель  
ОГБУ «Первомайский ПНИ»



Полноценный досуг очень важен для наших подопечных. В ходе практики мы постарались сделать максимально интересным и насыщенным свободное время людей, проживающих в интернате. Концерты, развивающие занятия, прогулки на свежем воздухе, настольные игры, арт-терапия — все это благоприятно воздействует на их соматическое и эмоциональное состояние.

постельное и нательное белье. Специалисты учреждения регулярно проводят занятия, обучая волонтеров доступным им приемам и методам работы.

Так участники отряда внутреннего волонтерства знакомятся с особенностями ощущений других людей, лучше понимают их потребности, учатся сопереживанию и приобретают навыки взаимопомощи. А на этой гуманистической основе формируется истинная связь сердец.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Выявление потребностей маломобильных и людей с ОВЗ, проживающих в учреждении.
- › Определение целей и задач практики.
- › Подбор участников отряда внутреннего волонтерства.
- › Создание разнонаправленных рабочих программ.

### 2. Основной (4 месяца):

- › Методическая разработка занятий, дополненных новыми приемами, формами и методами.
- › Внедрение практики.
- › Мониторинг реализации проекта.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов работы отряда волонтеров, анализ, исправление ошибок.
- › Продолжение работы с учетом имеющегося опыта.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Воспитатели, инструкторы по труду, специалисты по социальной работе.
- › Внутренние волонтеры из числа людей, проживающих в отделении реабилитации.
- › Развивающие материалы, в том числе мягкий пластилин, раскраски, карандаши, точилки, наборы для ручного творчества из алмазной мозаики, бисер, бусины, полубусины, глина, рамки для готовых работ и т. д.
- › Демонстрационные материалы, методическая литература.
- › Мини-мастерские для работы с маломобильными людьми.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Участниками практики стали 60 человек.
- › У 95% участников улучшилось соматическое состояние.
- › У 75% маломобильных людей повысилась двигательная активность.

### Качественные:

- › У участников проекта улучшился эмоциональный фон, навыки коммуникации, расширился круг общения, что благотворно сказывается на ментальном здоровье.
- › Маломобильные люди старшего возраста овладели важными для развития мелкой моторики навыками ручной творческой деятельности.
- › В учреждении сформирован отряд внутренних волонтеров, работа которого способствует расширению социальных связей между подопечными учреждения.

# Система поддержки когнитивного здоровья людей 55+



Как снизить риски ментальных расстройств у людей старшего возраста и помочь тем, кто уже с ними столкнулся?

#Сообщества

#Волонтерство

#МентальноеЗдоровье

Проект помогает бороться с когнитивными заболеваниями у старшего поколения на всех уровнях. Практика включает профилактические занятия, группы дневного пребывания для людей с деменцией и консультации для родственников.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономное учреждение социального обслуживания населения Тюменской области и дополнительного профессионального образования «Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации»

## ГЕОГРАФИЯ

Тюменская область,  
г. Тюмень

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+ с когнитивными нарушениями разной степени и их родственники

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

2338 человек  
(в 2019–2022 годах)

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего поколения сохранить когнитивное здоровье и улучшить качество жизни.

### ЗАДАЧИ

- › Профилактировать возрастные когнитивные изменения у целевой группы.
- › Организовать группы дневного пребывания для людей старшего возраста с умеренными и тяжелыми когнитивными нарушениями.
- › Организовать группы поддержки для родственников людей, страдающих когнитивными расстройствами.
- › Организовать обучение по взаимодействию и уходу для родственников людей, страдающих когнитивными расстройствами.
- › Профилактировать одиночество и социальную изоляцию у людей 55+.

### МЕХАНИКА

Проект представляет собой комплексную работу в борьбе с когнитивными заболеваниями у старшего поколения. Он включает 4 основных блока:

#### 1. Профилактика когнитивных нарушений у здоровых людей 55+.

Реализуется через организацию качественного досуга старшего поколения, направленного на решение проблемы одиночества, расширение социальных контактов, вовлечение в полезные активности. На этом этапе работа организована в формате досугового центра.

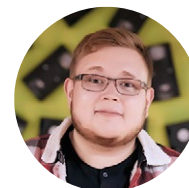
Часть занятий в центре проводят активные люди 55+ и «серебряные» волонтеры.

#### 2. Интенсивная профилактика возрастных когнитивных изменений для людей старшего возраста с легким когнитивным дефицитом.

Профилактика проводится на курсовых занятиях, цель которых:

- › Научить методам самооценки когнитивной сферы, а также умению самостоятельно тренировать память, внимание и мышление.
- › Дать знания в области здорового питания и необходимой физической активности.

**Александр Бунин,**  
заместитель заведующего  
отделением по профилактике  
возрастных изменений  
и психологической помощи  
АУ СОН ТО и ДПО «Региональный  
центр активного долголетия,  
геронтологии и реабилитации»



Для людей этой возрастной группы доступно мало бесплатных активностей, особенно трудно найти занятия, направленные на сохранение когнитивного здоровья. На базе нашего центра мы реализуем большой комплекс мероприятий для здоровых людей старшего возраста и людей, уже имеющих ментальные нарушения. Активное участие в практике принимают «серебряные» волонтеры.

- › Показать важность творческих хобби для формирования новых нейронных связей.
- › Создать среду для общения, формирования новых сообществ.

Занятия посещают люди 65+ с легкими когнитивными нарушениями. Курс включает 36 занятий по 3 часа, продолжительность — 3 месяца. С 2020 года подопечные могут проходить курс в онлайн-формате.



### 3. Организация групп дневного пребывания для людей с умеренными и тяжелыми когнитивными нарушениями.

Посещение таких групп необходимо, когда выраженность когнитивных нарушений меняет привычный образ жизни человека. В группах дневного пребывания специалисты центра создают безопасную и поддерживающую среду для подопечных.

Работа в таких группах направлена на замедление процессов деградации когнитивной сферы и поддержание социальной активности участников. Психологи отслеживают динамику состояния, работают с эмоциональной сферой, используют методы сенсорной интеграции.

В течение дня для участников организованы занятия и горячее питание. Группы работают трижды в неделю с 9:00 до 15:00.

### 4. Поддержка родственников людей с когнитивными нарушениями.

Работа в этом направлении ведется как с родственниками людей, посещающих центр, так и с теми, чья стадия заболевания не предполагает групповых форм помощи.

Основные направления работы:

- › Психологическая поддержка.
- › Работа на преодоление эмоционального выгорания.
- › Консультативная поддержка.
- › Обучение психологическим приемам взаимодействия с родственником с когнитивными нарушениями и методам правильного ухода за ним.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Определение потребностей целевой группы.
- › Взаимодействие с медицинскими учреждениями города, СМИ и общественными организациями для выявления и привлечения целевой группы.
- › Формирование команды квалифицированных специалистов.
- › Подготовка материально-технической базы.
- › Разработка плана работы по направлениям (профилактика, интенсивная профилактика, группы дневного пребывания, работа с родственниками).
- › Организация межведомственного взаимодействия в части привлечения специалистов для проведения занятий и просвещения родственников.

### 2. Основной (10 месяцев):

- › Формирование групп подопечных по всем направлениям работы.
- › Проведение занятий с подопечными по разработанной и утвержденной программе.
- › Проведение консультаций для родственников людей с когнитивными нарушениями.

### 3. Заключительный (2 недели):

- › Сбор обратной связи.
- › Оценка эффективности практики.
- › Анализ и внесение предложений по доработке практики.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: более 500 тыс. руб.****Материальные:**

- › Помещение для занятий площадью от 300 кв. м.
- › Спортивный инвентарь, спортивные тренажеры.
- › Настольные игры.
- › Расходные материалы для творчества (клей, краски, пластилин, цветная бумага, картон, бисер и др.).
- › Канцелярские принадлежности.
- › Бизиборды (тактильные и сложнотехнические).
- › Методики для работы психолога: как диагностические (тест Векслера, кубики Коса и т. п.), так и коррекционные (игры Никитиных, межполушарные доски, геоборды, пространственные методики, программно-методические комплексы).
- › Оборудование для арт-терапии и развития творческих способностей (прозрачные мольберты, столы и/или планшеты для работы с песком и глиной и т. п.).

**Технические:**

- › Экран и проектор для проведения лекций.
- › Оборудование для реабилитации.
- › Офисная техника (МФУ, ПК, ноутбук, планшеты и т. п.).
- › Оборудование сенсорной комнаты (пузырьковые колонны, волоконно-оптические пучки волокон, световые панно и т. п.).
- › Музыкальное оборудование (караоке, беспроводная колонка и т. п.).
- › Телевизор, домашний кинотеатр.
- › Тонометры.
- › Кулер, термопот.

**Кадровые:**

- › Кураторы.
- › Психологи.
- › Культурные организаторы.
- › Инструктор по адаптивной физической культуре.
- › Специалисты по социальной работе.
- › Помощники по уходу.
- › Волонтеры.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 600+ человек прошли курсы по профилактике возрастных изменений в 2019–2022 годах.
- › 1000+ человек посетили занятия в досуговом центре в 2019–2022 годах.
- › 350+ человек посетили группы дневного пребывания в 2018–2022 годах.
- › 300+ человек получили помощь в группах поддержки для родственников.
- › Суммарно участниками практики стали 2338 человек (в 2019–2022 годах).

**Качественные:**

- › Создана и отлажена система сохранения когнитивного здоровья для старшего поколения г. Тюмень.
- › Улучшилось качество жизни подопечных всех форматов работы практики.
- › Люди старшего возраста активно вовлекаются в социальную жизнь и течение «серебряного» волонтерства.

# Система распознавания признаков варикоза по фотографии iVenus.AI



Как проверить риски варикоза с помощью смартфона, не выходя из дома?

Многие люди после 50 лет сталкиваются с проблемой варикозного расширения вен. Внедренная в рамках практики система выявляет признаки заболевания на ранних стадиях, помогая избежать дорогостоящих операций или проблем со здоровьем в будущем.



## ОРГАНИЗАТОР

ООО «Альбедо»

## ГЕОГРАФИЯ

г. Пермь, г. Екатеринбург,  
г. Новокузнецк, г. Санкт-Петербург

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Лицензионный платеж

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины старше 40 лет,  
женщины старше 25 лет

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 2000 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Города России

## СРОК ПОДГОТОВКИ

14 дней

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Своевременно выявить и обеспечить профилактику варикозного расширения вен на ногах у людей старшего возраста.

### ЗАДАЧИ

- › Оперативно провести предварительную диагностику (самодиагностику) пациентов.
- › Маршрутизировать пациентов с выявленными признаками варикоза к специалисту для дальнейшего уточнения диагноза и назначения лечения.

Владимир Денисов,  
медицинский эксперт  
сервиса iVenus.AI



Проект помогает обнаружить варикоз еще на ранней стадии и избежать таким образом дорогостоящего лечения. Приятно видеть, как наша система меняет жизнь людей к лучшему.

### МЕХАНИКА

По статистике, от 15% до 30% людей старше 40 лет подвержены варикозу разной степени тяжести. Раннее выявление болезни и своевременно назначенное лечение в большинстве случаев позволяют избежать осложнений и проведения дорогостоящих хирургических операций.

**Именно этим целям служит iVenus — система распознавания признаков варикоза по фотографиям на основе алгоритмов искусственного интеллекта (AI). Применяемые алгоритмы позволяют повысить качество диагностики и точность выявления характерных признаков болезни по полученным снимкам.**

Разработка системы iVenus велась сотрудниками компании «Альбеда» с февраля 2020 года на базе медицинского центра «Флеболог» в Перми. К процессу были привлечены специалисты с более чем 10-летним опытом практической работы. Сейчас система используется как инструмент предварительного тестирования пациентов и увеличения конверсии назначений к врачу.

Решение имеет веб-интерфейс и может быть размещено на сайте, в мобильном приложении или социальных сетях компании. Для его использования достаточно иметь смартфон с подключением к интернету.

Пользователь получает возможность провести оперативную проверку состояния вен по фотографии, которая загружается на сайте или в личном кабинете мобильного приложения. В результате анализа фото сервис выдает клиенту информационную консультацию с вероятным диагнозом и рекомендацией при необходимости обратиться к флебологу в одной из клиник-партнеров.

В планах разработчиков — дальнейшая доработка решения до СППВР (системы поддержки принятия врачебных решений).

Важно понимать, что система не является медицинским инструментом и проверка носит информационно-рекомендательный характер. Нельзя принимать решение о диагнозе, наличии или отсутствии заболевания на основе только онлайн-скрининга, не обратившись при этом к врачу или не пройдя дополнительного исследования.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (14 дней):

- › Размещение виджетов для прохождения онлайн-тестирования пациентов на сайте и в социальных сетях.
- › Встраивание виджета в любое мобильное приложение для мониторинга здоровья (по запросу).
- › Настройка ПО у заказчика при работе в режиме профосмотров.

### 2. Основной (согласно условиям договора):

- › Получение и анализ результатов онлайн-тестирования.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые ресурсы:

- › Мобильные телефоны пользователей – пациентов и врачей, проводящих диагностику.

В проекте принимают участие пять частных клиник:

- › «Флеболог» (медицинский центр), Пермь.
- › «Венэксперт» (клиника флебологии), Екатеринбург.
- › Клиника современной флебологии и ультразвуковой диагностики, Новокузнецк.
- › «Философия красоты и здоровья» (медицинский центр), Пермь.
- › Elastica Medical (клиника лазерной флебологии), Санкт-Петербург.

Решение может применяться при профосмотрах, диспансеризации и других превентивных мероприятиях.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Свыше 2 тысяч человек воспользовались решением.
- › 400 из них были направлены на дальнейшую консультацию врача-флеболога, им было назначено лечение.
- › Более 150 прошли операционное лечение и избавились от варикозной болезни.

### Качественные:

- › Проект помог:
  - › Обеспечить профилактику и выявить варикоз на ранней стадии, сократив риски развития тяжелых форм заболевания.
  - › Сократить затраты на дорогостоящее лечение запущенных форм заболевания, которые привели к осложнениям.

# Система социального обслуживания населения в отдаленных районах



Как обеспечить доступ к социальным услугам одиноким людям старшего возраста в условиях сельской местности?

Услуга «Заботливый сосед» предоставляется людям, нуждающимся в уходе и проживающим в населенных пунктах, куда тяжело добраться социальному работнику. Стать «заботливым соседом» — помощником — может любой человек старше 18 лет, проживающий на расстоянии не более 1 километра от благополучателя.



## ОРГАНИЗАТОР

Комитет по социальной защите населения Ленинградской области

## ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Одиноким людям старшего возраста, совершеннолетние помощники

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

170 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить социальную безопасность одиноких людей старшего возраста, предоставить им бытовую, медицинскую, психологическую и юридическую поддержку.

### ЗАДАЧИ

- › Улучшить качество жизни людей старшего возраста, нуждающихся в посторонней помощи.
- › Снизить уровень безработицы среди сельского населения.
- › Обеспечить в регионе максимальную территориальную доступность социальных услуг для одиноких людей старшего возраста.

**Марина Кичапова,**  
главный специалист отдела  
развития системы социального  
обслуживания комитета  
по социальной защите  
населения ЛО



Наша практика охватывает людей старшего возраста, которые живут в самых отдаленных уголках Ленинградской области. «Заботливые соседи» не только помогают одиноким людям в быту, но и восполняют дефицит общения, поднимают настроение, возвращают интерес к жизни.

### МЕХАНИКА

Практика реализуется с 2017 года на территории Ленинградской области и представляет собой альтернативную систему помощи людям старшего возраста.

**В отдаленных районах, куда тяжело добраться социальным работникам, услуги подопечным оказывают «заботливые соседи». Такими помощниками могут стать все совершеннолетние люди, проживающие на расстоянии не более 1 километра от благополучателя.**

Перечень услуг технологии социального обслуживания «Заботливый сосед»:

#### Социально-бытовые услуги:

- › Покупка и доставка на дом продуктов питания, лекарственных препаратов, промышленных товаров первой необходимости, средств гигиены и ухода, книг, газет, журналов, топлива.
- › Оплата почтовой корреспонденции, жилищно-коммунальных услуг.
- › Помощь по хозяйству: стирка, мелкий ремонт одежды, приготовление и разогрев пищи, кормление, топка печей, обеспечение водой в жилых помещениях без центрального отопления и водоснабжения, уборка жилого помещения.

#### Социально-медицинские услуги:

- › Измерение температуры тела и артериального давления.
- › Контроль за приемом лекарственных препаратов.
- › Помощь в проведении гигиенических процедур.

#### Социально-психологические услуги:

- › Прогулки и общение.

#### Садово-огороднические услуги:

- › Покос газонной травы.
- › Прополка, рыхление и посев.

#### Ремонтно-хозяйственные услуги:

- › Устранение незначительных неисправностей внутридомовых коммуникаций.
- › Мытье окон, крепление штор и тюля к карнизу.

#### Услуги по уходу за домашними животными.

За оказание помощи «заботливые соседи» получают денежную компенсацию в размере от 4 тысяч до 10 тысяч рублей. Такая модель социальной занятости позволяет снизить уровень безработицы в отдаленных районах и селах.

Получатели социальных услуг, относящиеся к льготной категории, получают необходимую помощь бесплатно. Другие подопечные оплачивают услуги частично.

Практика не только обеспечивает людям старшего возраста заботу и уход, но и помогает преодолеть одиночество, улучшить эмоциональное состояние.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### Подготовительный (2 месяца):

- › Разработка и утверждение порядка взаимодействия комитета по социальной защите населения Ленинградской области и подведомственных учреждений.
- › Утверждение порядка и стандарта предоставления услуг технологии социального обслуживания «Заботливый сосед», форм отчетности, критериев нуждаемости.
- › Заключение комитетом по социальной защите населения ЛО соглашений с государственными учреждениями социального обслуживания.
- › Разработка и утверждение стоимости услуг.
- › Выявление потребности в услугах среди людей старшего возраста.
- › Поиск «заботливых соседей», желающих оказывать услуги.
- › Формирование бюджета региона.

### Основной (4 месяца):

- › Предоставление услуг технологии социального обслуживания «Заботливый сосед».
- › Осуществление контроля качества предоставляемых услуг.
- › Проведение информационной кампании, посвященной мероприятиям практики.

### Заключительный (1 месяц):

- › Обобщение и распространение опыта реализации практики.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: от 8,3 млн до 12,44 млн руб.**

### Кадровые:

- › Администраторы — прием первичного обращения, документов, консультирование.
- › Заведующие отделениями социального обслуживания на дому — контроль за качеством предоставления услуг, прием актов выполненных работ, заключение договоров.
- › Помощники — «заботливые соседи».

### Материально-технические:

- › Копировальное устройство.
- › Компьютеры и оргтехника.
- › Канцелярские и хозяйственные товары.
- › Дезинфицирующие средства, медицинские маски, перчатки и термометры.



## РЕСУРСЫ (продолжение)

### Информационные:

- › Создание и размещение видеоинструкций, посвященных мероприятиям практики, на официальных сайтах учреждений социального обслуживания, центров социальной защиты населения и комитета по социальной защите населения ЛО.
- › Освещение мероприятий практики на совещаниях и встречах с общественными организациями и объединениями ЛО.
- › Размещение информации в СМИ и на телевидении местного и федерального уровней.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › В рамках практики «Заботливый сосед» услуги получают 170 человек из 18 муниципальных образований региона.
- › 100% – уровень удовлетворенности качеством оказанных услуг.
- › Количество сельских жителей, получающих социальные услуги на дому, увеличилось с 1,6% в 2019 году до 5,6% в 2020 году.

### Качественные:

- › Обеспечена доступность социальных услуг в удаленных районах.
- › Люди старшего возраста перестали чувствовать себя одинокими, улучшились качество их жизни и эмоциональное состояние.

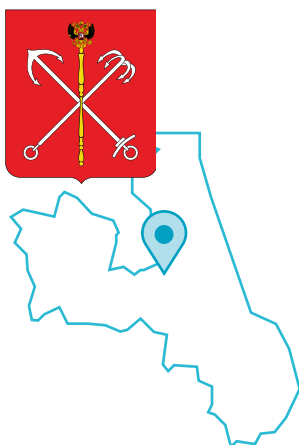
# Старшему поколению — забота и уход!



Как снизить риск развития пролежней и повысить качество жизни маломобильных людей старшего возраста?

#Волонтерство

Проект по внедрению передовых социальных практик в систему долговременного ухода. Разработанная тактика лечения помогает улучшить состояние «хрупкой» кожи и снижает риск развития пролежней у маломобильных людей старшего возраста.



## ОРГАНИЗАТОР

ООО «Научно-инновационный центр “Профессиональное долголетие”»

## ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург  
и Ленинградская область

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства  
и благотворительная помощь

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Маломобильные люди старшего  
возраста

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

2500 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город и область

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество и продолжительность жизни людей старшего возраста путем внедрения современных методик долговременного ухода.

### ЗАДАЧИ

- › Выработать тактику ухода за «хрупкой» кожей у людей с риском развития пролежней и ксерозом – аномальной сухостью верхнего слоя кожи.
- › Внедрить передовые практики в систему долговременного ухода за людьми старшего возраста.
- › Расширить спектр социально-медицинских услуг за счет применения инновационных геронотехнологий.
- › Улучшить качество жизни маломобильных людей старшего возраста.

### МЕХАНИКА

«Старшему поколению — забота и уход!» — это социально ориентированная практика, призванная повысить качество жизни людей старшего возраста с помощью применения современных технологий долговременного ухода.

Ксероз, или «хрупкость» кожи, встречается у 75% людей старше 65 лет. Повышенная сухость приводит к шелушению, формированию микротрещин, появлению сенильного зуда, нарушениям сна, развитию пролежней и, как следствие, снижению двигательной активности.

**Чтобы разработать и внедрить тактику ухода за «хрупкой» кожей у людей с ксерозом и риском развития пролежней, были задействованы ресурсы учреждений социального ухода, профильных комитетов и научного сообщества Ленинградского областного отделения Геронтологического общества РАН.**

Проект поддержали благотворители со стороны международных фармацевтических компаний, предоставив для нужд подопечных необходимое количество дерматопротекторов — лекарственных средств для защиты кожи. Препараты были предоставлены в 12 социальных учреждений Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

По результатам внедрения практики разработаны, утверждены и опубликованы методические рекомендации: «Повышение качества жизни пациентов гериатрического

профиля с возраст-ассоциированным ксерозом», «Дерматологическое сопровождение в системе долговременного ухода за маломобильными пациентами гериатрического профиля с риском развития пролежней», «Дерматологическое сопровождение в системе долговременного ухода за пациентами гериатрического профиля при приеме лекарственных препаратов с риском фотосенсибилизации».

Практика широко освещается в отраслевых и научных печатных изданиях федерального уровня, демонстрируя информационную открытость.

**Анжелика Башкирева,**  
первый заместитель  
генерального директора  
ООО НИЦ «Профессиональное  
долголетие»



**Наш проект расширил спектр социально-медицинских услуг за счет внедрения инновационных геронотехнологий в систему долговременного ухода. Своевременная профилактика и коррекция “хрупкости” кожи снижает степень зависимости от посторонней помощи и продлевает период активного долголетия людей старшего возраста.**

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### Подготовительный (2 месяца):

- › Выбор партнеров — учреждений социального ухода.
- › Определение целевой аудитории — людей старшего возраста, нуждающихся в профилактике и коррекции ксероза.
- › Разработка и утверждение протоколов применения дерматопротекторов.

### Основной (6 месяцев):

- › Инструктаж врачей, среднего и младшего медицинского персонала.
- › 60-дневный курс использования дерматопротекторов участниками практики.
- › Анкетирование участников, фиксация и статистическая обработка результатов.

### Заключительный (6 месяцев):

- › Подтверждение научной гипотезы, формулирование выводов и практических рекомендаций.
- › Оформление результатов интеллектуальной деятельности в виде методических рекомендаций.
- › Публикация результатов интеллектуальной деятельности в профильных научных журналах, федеральных и отраслевых изданиях.

## РЕСУРСЫ

### Стоимость реализации: от 1 млн до 10 млн руб.

#### Кадровые:

- › Сотрудники ООО НИЦ «Профессиональное долголетие».
- › Сотрудники социальных учреждений и профильных комитетов.
- › Волонтеры ФГБУ ДПО СПБИУВЭК Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
- › Волонтеры регионального отделения благотворительного фонда «Старость в радость».
- › Сотрудники Ленинградского областного отделения Геронтологического общества при Российской академии наук.

#### Материально-технические:

- › Дерматопротекторы.
- › Оргтехника.
- › Транспортные расходы.
- › Средства индивидуальной защиты.
- › Спецодежда.
- › Расходы по оплате услуг привлеченных специалистов.
- › Расходы, связанные с приобретением оборудования и расходных материалов, необходимых для выполнения мероприятий проекта.
- › Полиграфические расходы.
- › Канцтовары.

#### Информационные:

- › Федеральный информационно-аналитический журнал «Социальная защита в России».
- › Научный журнал «Успехи геронтологии».

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Комплексную гериатрическую оценку прошли 2500 получателей социальных услуг старшего возраста.
- › Подопечные 12 социальных учреждений получили дерматопротекторы на сумму более 5 миллионов рублей.
- › Улучшение качества жизни отметили 98,2% участников практики.
- › На 87,5% снизилось количество жалоб на «хрупкость» кожи среди участников практики.
- › На 72,4% уменьшилось количество жалоб на зуд.
- › На 97,1% снизился риск развития пролежней.
- › На 65,3% уменьшилось количество жалоб на бессонницу.
- › На 25,7% расширен спектр услуг в системе социально-медицинского обслуживания.

**Качественные:**

- › Разработаны, утверждены и опубликованы методические рекомендации, посвященные улучшению качества жизни маломобильных людей старшего возраста.
- › Практика широко освещается в отраслевых и научных печатных изданиях федерального уровня.

# Сопровождение людей старшего возраста, нуждающихся в социальном обслуживании



Как организовать социальную помощь людям старшего возраста в Петербурге, в которой они нуждаются, но не могут получить по разным причинам?

Иногда при организации социального обслуживания требуется содействие в решении вопросов, препятствующих дальнейшему жизнеустройству людей старшего поколения. Проект помогает привлечь сторонние ведомства и организации и оказать комплексную помощь всем нуждающимся.



## ОРГАНИЗАТОР

Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение «Центр организации социального обслуживания»

## ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, нуждающиеся в организации социального обслуживания

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

498 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

[узнать подробнее](#)



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить качество жизни и доступность социального обслуживания для жителей Санкт-Петербурга старшего возраста.**

### ЗАДАЧИ

- › Обеспечить комплексную помощь людям старшего возраста, не состоящим на социальном обслуживании.
- › Привлечь к реализации практики организации, предоставляющие государственные услуги и/или оказывающие помощь в соответствующих сферах.
- › Составить индивидуальную программу предоставления социальных услуг каждому нуждающемуся.

### МЕХАНИКА

**С 1 июля 2019 года на базе СПб ГКУ «ЦОСО» начала работу Служба социальных участковых. Сотрудники службы – специалисты по социальной работе, реабилитации, по работе с семьей.**

Эти специалисты:

- › Принимают заявления о предоставлении социальных услуг.
- › Подтверждают их право на социальное обслуживание.
- › Составляют индивидуальную программу предоставления социальных услуг.
- › Принимают информацию о людях, нуждающихся в социальном обслуживании и сопровождении.
- › Обеспечивают выявление имеющихся проблем у людей, находящихся в трудной жизненной ситуации (выезды на место проживания и получение информации от медицинских организаций, органов местного самоуправления, общественных организаций).
- › Составляют социальный маршрут и определяют перечень организаций, привлекаемых к социальному сопровождению (социальное обслуживание, здравоохранение, образование, культура, физическая культура и спорт, занятость населения и другие сферы).

Люди старшего возраста, не состоящие на социальном обслуживании, получают медицинскую, психологическую, педагогическую, юридическую и социальную помощь. Для них оформляется ИППСУ (индивидуальная программа предоставления социальных услуг). Уникальность практики в том, что социальное сопровождение оказывается не в рамках №442-ФЗ («Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»), а до того как у человека появится ИППСУ.

**Тамара Бондаренко,**  
директор  
СПб ГКУ «Центр организации  
социального обслуживания»



**Социальное сопровождение остается важной частью работы социального участкового. Налаженное взаимодействие и объединение усилий разных ведомств помогают решить проблемы людей старшего возраста, повысить их качество жизни в Санкт-Петербурге.**

**Наиболее часто возникающие проблемы, требующие организации социального сопровождения людей старшего возраста:**

- › Оформление / восстановление документов, необходимых для оказания помощи или удостоверяющих личность.
- › Оказание специализированной профессиональной помощи, не относящейся к социальным услугам (медицинская, юридическая, психологическая).
- › Решение проблем бытового характера (улучшение санитарно-гигиенического состояния жилого помещения, жилищные вопросы).
- › Решение проблем, мешающих адаптации и жизнеустройству в обществе (оформление выплат, пособий и пенсий, социальный патруль для бездомных).

Продолжительность мероприятий по социальному сопровождению всегда индивидуальна и может занимать до нескольких месяцев.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ****1. Подготовительный (от 3 месяцев):**

- › Заключение соглашений о межведомственном сотрудничестве и взаимодействии с учреждениями здравоохранения Санкт-Петербурга.
- › Заключение соглашений о межведомственном сотрудничестве и взаимодействии с местными администрациями муниципальных образований (в том числе для организации совместной деятельности по социальному сопровождению с органами опеки и попечительства).
- › Проведение встреч с представителями различных организаций Санкт-Петербурга для своевременного выявления людей, нуждающихся в социальном обслуживании.
- › Информационная кампания для жителей Санкт-Петербурга.
- › Утверждение формы учета в части социального сопровождения.

**Основной (бессрочно):**

- › Оказание комплексной помощи людям старшего возраста с привлечением организаций, предоставляющих государственные услуги и/или оказывающих помощь в соответствующих сферах.
- › Содействие в решении проблем людей старшего возраста, препятствующих получению ими социальных услуг.
- › Признание людей старшего возраста нуждающимися в социальном обслуживании и составление им индивидуальных программ предоставления социальных услуг.

**РЕСУРСЫ**

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

**Материальные, технические, кадровые:**

В реализации проекта участвуют:

- › Специалисты службы социальных участковых.
  - › Организации, предоставляющие услуги и/или оказывающие помощь в соответствующих сферах (здравоохранении и других).
- Сложность реализации практики заключается в преодолении административных барьеров, особенно в рамках межведомственного взаимодействия с учреждениями здравоохранения (обмен информацией о людях, нуждающихся в предоставлении социальных услуг).



**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные  
(за 9 месяцев 2022 года):**

- › 498 человек старшего возраста получили комплексную помощь для решения жизненно важных проблем в рамках социального сопровождения.
- › Более 300 обратившихся за социальным сопровождением признаны нуждающимися в предоставлении услуг, для них составлены индивидуальные программы.
- › 1039 мероприятий по социальному сопровождению выполнено.
- › 120 соглашений о межведомственном сотрудничестве и взаимодействии с учреждениями здравоохранения Санкт-Петербурга заключено в рамках практики.

**Качественные:**

Проект помог:

- › Улучшить качество жизни людей старшего возраста, нуждающихся в организации комплексной помощи при содействии социальных участковых.
- › Оформить таким людям индивидуальные программы предоставления социальных услуг и дальнейшего жизнеустройства.

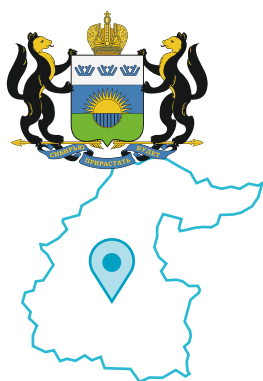
# Социальный координатор



Как создать систему комплексного медико-социального сопровождения для людей старшего возраста, нуждающихся в постороннем уходе?

#МентальноеЗдоровье

Проект по созданию системы долговременного ухода за людьми старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья. Практика направлена на своевременное оказание помощи получателям социальных услуг с целью поддержания их физического состояния и когнитивных функций.



## ОРГАНИЗАТОР

Автономное учреждение социального обслуживания населения и дополнительного профессионального образования «Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации»

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья

## ГЕОГРАФИЯ

Тюменская область

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

9000 человек в год

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Обеспечить комплексный долговременный уход людям старшего возраста, нуждающимся в посторонней помощи.**

### ЗАДАЧИ

- › Улучшить качество жизни, физическое и ментальное здоровье людей старшего возраста благодаря оказанию им своевременной помощи.
- › Оптимизировать работу по оперативному выявлению людей старшего возраста, нуждающихся в долговременном уходе.
- › Сократить время ожидания при оформлении услуги по социальному обслуживанию на дому, обеспечить сопровождение подопечного на этапе сбора и оформления документов.
- › Внедрить программный комплекс, обеспечивающий межведомственное взаимодействие организаций социального обслуживания и медицинских организаций для электронного обмена документами и сведениями, необходимыми для оказания комплексной медико-социальной помощи.
- › Обеспечить отслеживание изменений состояния здоровья подопечных, чтобы своевременно оказать им медицинскую помощь.

### МЕХАНИКА

Тюменская область реализует проект по созданию системы долговременного ухода за людьми старшего возраста с 2020 года.

Ранее в регионе были обеспечены условия для внедрения практики — с 2012 года во всех медицинских организациях области функционируют медико-социальные отделения, ответственные за жителей старшего возраста.

#### **Основные направления отделений медико-социальной помощи:**

- › Наблюдение за состоянием здоровья пациентов старшего возраста.
- › Проведение лечебно-реабилитационных мероприятий, в том числе с выездом на дом.
- › Выписка льготных рецептов.
- › Работа школы по уходу за тяжелобольными пациентами.
- › Оказание психологической помощи.

С апреля 2021 года в Тюменской области внедрен модуль «Медико-социальная помощь», который позволяет осуществлять информационный обмен между медицинскими организациями и организациями социального обслуживания.

**Мargarита Бабушкина,**  
директор  
АУ СОН ТО и ДПО «Региональный  
центр активного долголетия,  
геронтологии и реабилитации»



**Тесное сотрудничество с медицинскими организациями позволяет нам оказать необходимую поддержку людям старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря нашему проекту изменился подход к поиску людей, нуждающихся в социальном обслуживании и уходе, — мы не ждем обращений, а сами выявляем подопечных, которым нужна помощь.**

Эти функции осуществляют социальные координаторы, назначенные во всех медицинских организациях и территориальных ЦСОН. Координаторов обучают и обеспечивают им доступ к системе.

Полученные через модуль медицинские документы используются для определения технологии социального обслуживания и контроля за состоянием здоровья благополучателей.

В ходе оказания услуг на дому проводится ежедневный мониторинг состояния здоровья подопечных по разработанной анкете, которая заполняется в электронной форме через планшет или мобильное устройство.

В случае ухудшения здоровья подопечного информация передается социальному координатору через модуль в течение 1 рабочего дня. В случае резкого ухудшения незамедлительно осуществляется вызов скорой помощи, после чего в течение часа информация передается координатору медицинской организации.

При необходимости медицинское учреждение принимает меры по улучшению состояния здоровья подопечного: корректирует лечение и организует прием специалистов. Одновременно осуществляется взаимодействие с социальным работником для оказания необходимой помощи пациенту.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (2 месяца):

- › Создание программного комплекса, обеспечивающего возможность электронного обмена документами и сведениями, необходимыми для оказания людям комплексной медико-социальной помощи.
- › Разработка порядка межведомственного взаимодействия организаций социального обслуживания и медицинских организаций.
- › Заключение соглашения о сотрудничестве между Департаментом социального развития и Департаментом здравоохранения.

### 2. Основной (1 месяц):

- › Организация и проведение обучения для специалистов учреждений социального обслуживания и медицинских организаций, выполняющих функции социальных координаторов.

### 3. Заключительный (2 недели):

- › Проведение мониторинга реализации практики, включающего сбор проблемных вопросов, предложений по усовершенствованию процессов межведомственного взаимодействия.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Кадровые:

- › Сотрудники АУ СОН ТО и ДПО «Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации».
- › Сотрудники социальных учреждений.
- › Социальные координаторы.

### Материально-технические:

- › Единая информационная база данных для автоматизированной передачи информации между социальными координаторами медицинских организаций и организациями социального обслуживания.

### Информационные:

- › Официальный портал органов государственной власти Тюменской области.

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › Практика ежегодно охватывает 9 тысяч людей старшего возраста.
- › Количество благополучателей, выявленных с помощью мероприятий практики, увеличилось на 54%.
- › Более 92% информации от социальных координаторов автоматически передается в медицинские организации в день выявления.

**Качественные:**

- › Благодаря своевременной помощи участники практики могут дольше сохранять ментальное и физическое здоровье.
- › Реализуются программы обучения социальных координаторов, создана система информационной и технической поддержки.
- › Создана единая база данных для автоматизации процессов передачи информации.

# Школа безопасности для людей старшего возраста и с инвалидностью *Tatum vitae*



Как помочь повысить уровень безопасности людей старшего возраста и людей с ОВЗ, проживающих в сельской местности?

Проект помогает старшему поколению и людям с инвалидностью ответственно относиться к здоровью, осознанно принимать лекарственные средства, уметь действовать в случаях столкновения с мошенниками и в любых ситуациях, угрожающих жизни или здоровью.



## ОРГАНИЗАТОР

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

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Получатели социальных услуг: люди старшего возраста и люди старше 18 лет с инвалидностью

## ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край, Отраденский район, ст. Отрадная

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

2917 человек

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Средства организации

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста и с ОВЗ предупреждать несчастные случаи, повысить уровень безопасности, сформировать навыки действий в сложных ситуациях.

### ЗАДАЧИ

- › Ознакомить людей старшего возраста и с ОВЗ с видами опасностей, угрожающих человеку в повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера.
- › Научить участников проекта анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту.
- › Сформировать у людей старшего возраста ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих людей, навыки взаимодействия, сотрудничества, необходимые для разрешения и предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций.

### МЕХАНИКА

Название практики *Tatum vitae* в переводе с латинского языка означает «Безопасная жизнь». По замыслу организаторов, люди старшего возраста могут передать следующим поколениям свой богатый жизненный опыт, поэтому необходимо обеспечить им комфортные условия для жизни и долголетия.

Целевая аудитория практики — люди старшего возраста и с ОВЗ, которые проживают преимущественно в сельской местности и являются получателями социальных услуг. Зачастую у них не сформирован навык самостоятельного поиска информации в интернете, и проект помогает им ответственно относиться к своему здоровью, осознанно принимать лекарственные средства, уметь действовать в случаях столкновения с мошенниками, в любых ситуациях, угрожающих жизни или здоровью.

**Для реализации практики *Tatum vitae* была разработана программа с таким же названием, которая состоит из 6 разделов:**

- 1. «Пожарная безопасность»** — участникам напоминают об опасности курения в постели, рассказывают о правильном обращении с печью, о действиях в случае пожара.
- 2. «Электробезопасность»** — рассматриваются правила установки и эксплуатации электроприборов.

**Елена Картавцова,**  
специалист по социальной  
работе ГБУ СО КК  
«Отраденский КЦСОН»



Реализуя практику, мы помогаем людям старшего поколения адаптироваться к новым условиям жизни, осознать, что изменения, происходящие в их организме в силу возраста, неизбежны, но это не является поводом для отстранения от общества. Мы объясняем, как можно обезопасить себя в быту, учим навыкам помощи не только себе, но и окружающим.

**3. «Терроризм»** — люди старшего возраста получают рекомендации по действиям в случае угрозы совершения терактов.

**4. «Мошенничество»** — участники узнают, по каким признакам можно распознать мошенников, как вести себя с незнакомцами и т. д.

**5. «Пищевая безопасность»** — рассматриваются вопросы использования продуктов, срок годности, условия хранения, правила питания в старшем возрасте, помощь в случае пищевого отравления.

**6. «Действия человека при чрезвычайных ситуациях»** — информация о том, как максимально обезопасить себя во время землетрясений, наводнений, техногенных катастроф и др.

Занятия проводят социальные работники в индивидуальной форме (беседы, выдача памяток, брошюр, буклетов по направлениям, консультации, разъяснения, информирование) не реже 1 раза в месяц.

В реализации программы задействованы специалисты по социальной работе, посещающие людей старшего возраста на дому, социальные работники и специалист по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям.

Проект оказался востребованной и полезной инициативой. Поэтому организаторы приняли решение расширить тематику практики и включить в программу обучения темы, посвященные разбору новых мошеннических схем. Также планируется разработать раздел, в котором будут рассматриваться актуальные вопросы здорового образа жизни.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Актуализация тематики проекта.
- › Подготовка раздаточного материала.
- › Инструктаж соцработников специалистом по ГО и ЧС.

### 2. Основной (10 месяцев):

- › Проведение бесед с людьми старшего возраста.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов проекта, составление отчетов.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

- › Специалисты по социальной работе.
- › Специалист по ГО и ЧС.
- › Специалисты по социальной работе организационно-методического отделения.
- › Социальные работники.
- › Персональный компьютер, принтеры, копировальная техника, бумага А4 белая и цветная, проектор, переносной интерактивный экран.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › Участниками проекта стали 2917 человек старшего возраста и людей с инвалидностью.
- › На 50% сократилось количество пожаров, пищевых отравлений.
- › На 70% уменьшилось количество пострадавших от действий мошенников.
- › В рамках проекта было выпущено 9314 памяток и листовок.
- › Проведена 31 онлайн-консультация.

### Качественные:

- › Сократилось количество несчастных случаев, связанных с топкой печи, использованием газовых приборов и электроприборов.
- › Люди старшего возраста стали более ответственно относиться к вопросам безопасности.



# Школа приемной семьи



Как помочь в создании приемной семьи для людей старшего возраста, чтобы окружить их заботой?

Практика создана для поддержки приемных семей для старшего поколения. В рамках проекта семьи получают психологическую и юридическую помощь, а также осваивают навыки правильного ухода за людьми 65+.



## ОРГАНИЗАТОР

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

## ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край, ст. Старощербиновская

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Лица, желающие стать приемной семьей для старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья; люди 65+ и с ОВЗ

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

14 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Станица

## СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Достичь оптимального уровня жизни и социальной адаптации в приемной семье людям старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья.**

### ЗАДАЧИ

- › Повысить социальный статус приемных семей.
- › Повысить уровень социально-психологической и правовой компетентности приемных семей для людей старшего возраста.
- › Подготовить участников проекта к созданию собственной приемной семьи.
- › Сформировать у членов приемных семей навыки ухода за старшим поколением и людьми с ОВЗ с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

### МЕХАНИКА

**Приемные семьи для старшего поколения — один из эффективных способов окружить заботой людей 65+ и людей с ограниченными возможностями здоровья, защитить их от социальной изоляции и чувства собственной ненужности.**

Создание такой семьи требует определенных навыков и подготовки. Проект «Школа приемной семьи» помогает освоить эти компетенции и оказывает информационную и психологическую поддержку на каждом этапе создания «новой» семьи для людей старшего возраста.

Суть практики — подготовка и обучение людей, выразивших желание стать приемной семьей для старшего поколения. На занятиях «Школы» участники практики

изучают юридические права приемной семьи, психологические особенности и прикладные навыки правильного ухода за людьми 65+ и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Структура программы «Школы» включает 4 блока:

1. Юридические основы жизнедеятельности приемной семьи.
2. Основы социально-бытового и социально-медицинского ухода за людьми старшего поколения и людьми с ограниченными возможностями здоровья.
3. Социально-психологическая поддержка людей 65+ и с ОВЗ с учетом индивидуальных и возрастных особенностей подопечного.
4. Современные социальные технологии работы со старшим поколением и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Программа обучения рассчитана на 14 дней. Затем у участников проекта остается доступ к психологическому сопровождению в течение всего периода действия приемной семьи.

Реализация практики позволяет создать в приемных семьях микроклимат, при котором обе стороны будут чувствовать себя максимально комфортно. И, как результат, обеспечивает заключение длительных договоров об осуществлении ухода за людьми 65+ и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Елена Лысенкова,**  
директор ГБУ СО КК  
«Щербиновский КЦСОН»



**Приемная семья для старшего поколения — это инструмент, направленный на увеличение продолжительности жизни людей 65+. А наш проект — гарант успешной работы этого инструмента. Практика помогает создать комфортный микроклимат в приемной семье для всех ее участников.**

**ЭТАПЫ  
РЕАЛИЗАЦИИ****1. Подготовительный (2 месяца):**

- › Создание правовой базы в учреждении.
- › Разработка планов реализации практики.
- › Определение и обучение специалистов, участвующих в практике.
- › Закупка необходимого оборудования для обучения навыкам общего ухода за людьми старшего возраста и людьми с ограниченными возможностями здоровья.
- › Формирование групп из людей, заинтересованных в создании приемной семьи.

**2. Основной (14 дней):**

- › Проведение лекций и практических занятий с участниками практики.

**3. Заключительный (6 месяцев):**

- › Сбор обратной связи от участников практики.
- › Подведение итогов практики.
- › Психологическое сопровождение членов приемных семей.

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.****Материальные:**

- › Помещение площадью 21 кв. м для проведения занятий.

**Технические:**

- › Проектор и экран.
- › Манекен.
- › Технические средства реабилитации.
- › Оборудование для учебного класса (письменный стол, стулья с пюпитрами, ноутбук / компьютер, МФУ).

**Кадровые:**

- › Психолог (1–2 человека).
- › Юрист или специалист по социальной работе (1 человек).
- › Куратор – организатор проекта (1–2 человека).

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 14 человек стали участниками проекта в 2016–2022 годах.
- › 100% участников пожелали заключить договоры об осуществлении ухода в рамках приемной семьи.
- › Ни один договор об осуществлении ухода за людьми 65+ и людьми с ограниченными возможностями здоровья не был расторгнут по инициативе одной из сторон с момента создания «Школы».

**Качественные:**

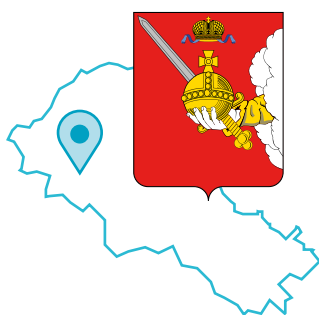
- › Достигнут оптимально возможный уровень жизни и социальной адаптации людей старшего возраста в приемной семье.
- › Создана благоприятная психологическая атмосфера в приемных семьях, отсутствуют конфликты.
- › Повысился уровень социально-правовой компетентности людей, осуществляющих уход.

# Школа родственного ухода



Как облегчить жизнь не только людям, нуждающимся в постоянном уходе, но и тем, кто за ними ухаживает?

Людам, утратившим возможность заботиться о себе самостоятельно, очень важно внимание близких. Практика дает знания по уходу за родными, а также помогает психологически их поддерживать. Новые навыки позволяют сохранить крепкие отношения внутри семьи и дать обеим сторонам ощущение стабильности.



## ОРГАНИЗАТОР

Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Комплексный центр социального обслуживания населения "Забота"»

## ГЕОГРАФИЯ

Вологодская область, г. Череповец

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения и с ограниченными возможностями здоровья, а также те, кто ухаживает за ними

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

336 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Повысить качество жизни людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в постоянном уходе, а также психологически поддержать их родственников, на чьи плечи ложится забота о близких.**

### ЗАДАЧИ

- › Повысить уровень компетенций у людей, осуществляющих уход за тяжелобольными.
- › Сохранить социальную активность и трудоспособность людей, осуществляющих такой уход.
- › Обучить людей, нуждающихся в уходе и осуществляющих этот уход, практическим навыкам использования технических и вспомогательных средств реабилитации, а также методам самопомощи.
- › Подарить людям, осуществляющим уход, больше личного времени.

### МЕХАНИКА

Для полноценной и гармоничной жизни любому человеку важно расти в теплом семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания. Особенно это важно для уязвимых групп населения, которые нуждаются в усиленной поддержке и помощи родственников и других близких людей.

«Школа родственного ухода» — это комплекс мероприятий, направленных на информирование, консультирование, обучение и психологическую поддержку людей, осуществляющих уход за детьми или взрослыми, неспособными позаботиться о себе самостоятельно. Нуждающиеся семьи получают возможность ухаживать за такими людьми в домашних условиях, не помещая их в стационар.

**Практика предполагает посещение занятий как индивидуально, так и в группах, как очно, так и дистанционно, как в условиях учреждения, так и на дому. Все зависит от индивидуальных потребностей и возможностей обучаемых.**

Направления, по которым проходит подготовка:

- › Обучение навыкам постоянного ухода.
- › Адаптация условий проживания.
- › Обучение приемам ухода с использованием технических средств реабилитации.
- › Основы медицинских и психологических знаний.
- › Оказание первой доврачебной помощи.

- › Оказание необходимой юридической помощи.

В рамках обучения используются различные форматы: лекции, тренинги, семинары, видеоуроки, индивидуальные консультации.

Посещая семью, специалисты по социальной работе и социальные работники:

- › Обучают родственников принципам общего ухода (личная гигиена, биомеханика тела, правила питания и кормления), навыкам первой доврачебной помощи, простым приемам психологической поддержки и самопомощи, навыкам коммуникации, учитывая специфику заболевания.

**Яна Зятикова,**  
старший методист  
КЦСОН «Забота»



**Целый мир для человека, нуждающегося в уходе, заключен в близких, которые ему помогают! Поэтому задача нашей практики — научить близких безопасным и качественным практическим навыкам и приемам ухода за людьми различного возраста. Благодаря этим знаниям члены таких семей сохраняют теплые отношения и более уверены в завтрашнем дне.**

- › Помогают подобрать необходимые технические средства реабилитации, создать дома комфортные условия для проживания человека, нуждающегося в уходе, в привычной обстановке.
- › Подбирают совместно с членами семьи оптимальные виды досуга, информируют об учреждениях, оказывающих необходимые услуги.

По запросу лиц, осуществляющих уход, на дом могут приехать узкопрофильные специалисты – логопед, инструктор по физкультуре, психолог. Они проводят диагностику, определяют зону ближайшего развития и подбирают комплекс упражнений и заданий, помогающих скорректировать те или иные нарушения. При активной поддержке ухаживающих процесс восстановления происходит быстрее и эффективнее.

Технологии оказания ухода, технические средства реабилитации, вспомогательные методы помощи и поддержки постоянно развиваются и модифицируются, становятся эргономичными и здоровьесберегающими. Именно поэтому сотрудники КЦСОН «Забота», задействованные в «Школе родственного ухода», регулярно проходят обучающие тренинги, семинары и лекции, изучают методические материалы.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Разработка документации, регламентирующей деятельность «Школы родственного ухода» (положение, программа, план работы).
- › Организация обучающих мероприятий для сотрудников КЦСОН с возможным привлечением специалистов смежных организаций.
- › Разработка и подготовка информационно-раздаточных материалов для людей, осуществляющих уход.

### 2. Основной (бессрочно с момента внедрения практики):

- › Реализация направлений практики, проведение занятий и консультаций.
- › Пополнение спектра информационно-раздаточных материалов, распространение материалов среди участников проекта.
- › Поиск инновационных технологий организации ухода за тяжелобольными людьми, изучение рынка технических средств реабилитации.
- › Освоение инновационных технологий специалистами «Школы родственного ухода».
- › Обучение людей, осуществляющих уход, новым компетенциям.
- › Освещение работы в СМИ.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материальные, технические, кадровые:

В реализации проекта участвуют:

- › Медицинские учреждения города (предоставляют специалистов).
- › Главное бюро медико-социальной экспертизы по Вологодской области (информирует жителей Череповца о деятельности «Школы родственного ухода»).

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 336 человек приняли участие в проекте за три года реализации.
- › 86% людей из числа участников проекта, нуждающихся в постоянном уходе, проживают в привычной домашней обстановке.
- › 78% людей, осуществляющих уход за тяжелобольным человеком, сохранили социальную активность и трудоспособность.

**Качественные:**

Проект помог:

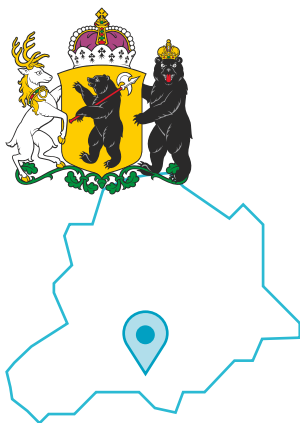
- › Снизить потребности тяжелобольных людей в услугах стационарных учреждений.
- › Повысить компетенции всех слушателей в организации ухода за тяжелобольным человеком.
- › Обучить всех слушателей практическим навыкам использования технических и вспомогательных средств реабилитации, методам самопомощи.
- › Снизить уровень социальной изоляции людей, осуществляющих уход.
- › Популяризировать среди населения семейные формы ухода.

# Эрготерапия: восстановление навыков самообслуживания у людей старшего возраста



Как помочь людям старшего возраста вернуться к самостоятельной жизни у себя дома?

Проект помогает старшему поколению как можно дольше обходиться без посторонней помощи: вести домашнее хозяйство, готовить, обслуживать себя в быту, выходить в город и даже путешествовать.



## ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное учреждение «Гаврилов-Ямский комплексный центр социального обслуживания населения "Ветеран"»

## ГЕОГРАФИЯ

Ярославская область,  
г. Гаврилов-Ям

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

## ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и спонсорские средства, собственные ресурсы организации

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья, утратившие навыки самообслуживания

## ОХВАТ ПРАКТИКИ

630 человек

## МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

## СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

[узнать подробнее](#)





## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Улучшить качество жизни и восстановить утраченные навыки самообслуживания у людей старшего возраста для самостоятельной жизни дома и независимости в быту.**

### ЗАДАЧИ

- Обучить людей старшего возраста, нуждающихся в посторонней помощи:
  - › Навыкам самообслуживания в быту (одеваться, обуваться, готовить пищу, поддерживать чистоту жилья), пользоваться предметами и приспособлениями социально-бытового назначения.
  - › Навыкам социально-средовой адаптации (пользоваться средствами ухода и техническими средствами реабилитации, самостоятельно использовать инфраструктуру города, безопасному поведению в общественных местах).
  - › Навыкам организации досуга и отдыха, планирования и проведения самостоятельных поездок (пользоваться интернетом, покупать билеты, бронировать отели и так далее).

### МЕХАНИКА

Люди, потерявшие из-за болезни или травмы способность заниматься привычными делами, передвигаться, надевать одежду, готовить, часто оказываются в социальных учреждениях. Но многие из них могли бы самостоятельно жить в своем родном доме, если бы их заново научили ухаживать за собой, обходиться без посторонней помощи в быту.

**Практика «Эрготерапия: восстановление навыков самообслуживания у людей старшего возраста» помогает людям с ограниченными возможностями здоровья снова вернуться к домашней жизни.**

Комплексный центр социального обслуживания «Ветеран» в своей структуре имеет социально-реабилитационное отделение со стационаром, где люди, утратившие возможность обслуживать себя, учатся пользоваться техническими средствами реабилитации и восстанавливают утраченные навыки.

Для человека старшего возраста разрабатывается индивидуальный комплекс реабилитации и абилитации, с ним работает команда специалистов, которые подбирают подходящие ему технические средства. Таким образом, человек с инвалидностью имеет возможность одновременно получить психологическую, медицинскую помощь и максимально, насколько это возможно, восстановить утраченные способности.

**Вера Пятницкая,**  
директор  
МУ «Гаврилов-Ямский  
КЦСОН «Ветеран»



**Дом — это базовая ценность. Здесь нас окружают любимые вещи и предметы, без которых немислим наш быт. Здесь наши фотографии, хранящие память рода... Именно этот дом мы и пытаемся сохранить каждому. Ведь цель наша — восстановить утраченные навыки и помочь людям старшего возраста жить в привычной домашней среде, а не в доме-интернате.**

Алгоритм работы специалистов социально-реабилитационного отделения:

- › Оценить общее состояние здоровья человека, определить, какие навыки самообслуживания у него нарушены (оценивает заведующий отделением или врач).
- › Выбрать подходящие ему направления для реабилитационных мероприятий.
- › Оценить степень нарушения (потери) навыков по каждому выбранному направлению (проводят узкие специалисты: по социальной работе, медсестра, инструктор ЛФК, инструктор по трудовой терапии, культорганизатор).
- › Провести обучение человека старшего возраста навыкам самообслуживания по каждому выбранному направлению (узкие специалисты).
- › Закрепить навыки во время пребывания в стационаре (при помощи младшего медицинского персонала).
- › Оценить эффективность проведенных мероприятий: подвести промежуточные и итоговые результаты (узкие специалисты). При необходимости провести коррекцию.
- › Сделать общую оценку результативности всех проведенных мероприятий.

Практику по восстановлению навыков самообслуживания можно с успехом внедрить в учреждениях социального обслуживания, которые предоставляют возможность пребывания в стационаре (или при полустационарной форме обслуживания).

А также ее можно использовать при:

- › Предоставлении услуг в системе долговременного ухода (например, паллиативным больным).
- › Обучении родственников правилам ухода за человеком, утратившим навыки самообслуживания.
- › Обучении помощников в приемных семьях для людей старшего возраста и людей с инвалидностью.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Выделение или переоборудование помещения под учебный класс.
- › Закупка необходимого оборудования, ТСР.
- › Утверждение программы обучения, документооборота.
- › Обучение сотрудников работе с оборудованием, методическое сопровождение.
- › Разработка памяток, буклетов, которыми люди, прошедшие обучение, будут пользоваться в быту.
- › Выявление нуждающихся в этой услуге.
- › Информирование потенциальных получателей услуг и их ближайшего окружения о начале действия проекта (СМИ, сайт, социальные сети, информационные стенды учреждения, социальных партнеров).

### 2. Основной (1–3 месяца):

- › Проведение комплекса реабилитационных мероприятий в условиях стационара.
- › Продолжительность определяется индивидуально в зависимости от степени и характера ограничения возможности самообслуживания.

### 3. Заключительный (1–2 дня):

- › Общая оценка эффективности проведенных мероприятий и дальнейшая бессрочная поддержка человека, прошедшего обучение, в быту (например, предоставление социального работника).

**РЕСУРСЫ****Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.****Материальные, технические, кадровые:**

- › Помещения, средства технической реабилитации (уходовые, опорные, специальные средства для ориентирования, обмена информацией, общения, обучения, реабилитационные тренажеры).
- › Специалисты социально-реабилитационного отделения (заведующий, врач, специалист по социальной работе, медсестра, инструктор ЛФК, инструктор по трудовой терапии, культорганизатор, санитарки).

**РЕЗУЛЬТАТЫ****Количественные:**

- › 630 человек старшего возраста частично или полностью восстановили навыки самообслуживания.
- › 98% вернулись к самостоятельному проживанию в домашних условиях без помещения в дом-интернат.
- › 35% лежачих участников практики стали передвигаться с помощью кресла-коляски, ходунков или трости.
- › У 100% обученных изменен статус самообслуживания с «выполняет с посторонней помощью» на «выполняет с помощью ТСП или самостоятельно».
- › С 81% до 99,9% повысился уровень удовлетворенности людей старшего возраста степенью доступности реабилитационных услуг, их качеством, а также распространением информации о них.

**Качественные:**

- › Люди старшего возраста восстановили утраченные навыки и получили возможность жить у себя дома, а не в социальном учреждении.
- › Практика дважды была поддержана Фондом Тимченко и была представлена в 2021 году на Всероссийский конкурс на звание «Лучший работник учреждения социального обслуживания» (заняла 2-е место).



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

**2022**



# ОБРАЗОВАНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ

2 ПРАКТИКИ

2 РЕГИОНА

844 ЧЕЛОВЕКА

# Практико-ориентированная программа «Серебряные бусы»



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как помочь людям старшего поколения реализоваться через творчество?

#Сообщества

Многие люди старшего возраста хотят заниматься творчеством. Хорошо, если у них уже есть навыки для этого. Чаще же старшим требуется предварительное обучение. Практика помогает людям 55+ осваивать новые творческие направления и получать за счет этого дополнительный доход.



### ОРГАНИЗАТОР

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа — Югры «Ханты-Мансийский комплексный центр социального обслуживания населения»

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и/или с ограниченными возможностями здоровья

### ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Ханты-Мансийск

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

42 человека

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

### СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

**Сформировать эстетический, художественный вкус у людей старшего возраста, обучить их новым техникам декоративно-прикладного искусства и научить получать дополнительный доход.**

### ЗАДАЧИ

- › Разработать диагностику по выявлению и развитию творческих задатков и возможностей у людей старшего возраста.
- › Организовать проведение мастер-классов по созданию элегантного образа.
- › Организовать и проводить мероприятия и мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству.
- › Проводить выставки и ярмарки-продажи изделий ручного труда.

### МЕХАНИКА

Программа «Серебряные бусы» реализуется на факультете «Мода и стиль» «Университета третьего возраста» и обучает людей старшего поколения и людей с инвалидностью создавать не только изделия декоративно-прикладного искусства, но и собственный имидж, красивый единый образ.

Для этого участники изучают азбуку моды, классификацию одежды, учатся ее декорировать, украшать костюм разными аксессуарами, правильно подбирать одежду для своей фигуры, чтобы скрыть недостатки или показать ее красоту, сочетать элементы одежды по цветовой гамме и форме, подбирать соответствующую прическу, макияж, маникюр.

**Эльвира Басырова,**  
директор БУ ХМАО-Югры  
«Ханты-Мансийский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»



В старшем возрасте уровень социальной активности снижается. Именно творчество становится своеобразным «окном в мир». Творчество наполняет жизнь новыми красками, образами и добрыми делами. Проект способствует вовлечению в художественно-эстетическую деятельность для творческого самоопределения, адаптации в обществе и повышения своего социального статуса.

**Освоив курс по созданию элегантного образа, обучившись самостоятельно изготавливать модные аксессуары и выгодно демонстрировать их, люди старшего возраста и люди с инвалидностью успешно реализуют свои изделия на городских выставках и ярмарках-продажах и получают дополнительный доход к пенсии.**

При работе с участниками 50+ используется адресный подход к трудовой деятельности с учетом их реабилитационного потенциала и реабилитационного прогноза. Трудовая занятость включает в себя трудовое обучение и трудовую терапию.

В трудовую терапию входят:

- › Проведение тематических мероприятий.
- › Индивидуальные мероприятия.
- › Мастер-классы, творческие мастерские.
- › Выставки, ярмарки-продажи.

Трудовое обучение направлено на изучение декоративно-прикладных практик, которые выдерживают конкурентную способность на рынке сбыта. Мастер-классы по созданию модных аксессуаров проводятся по техникам:

- › Станочное бисерное ткачество.
- › Бисероплетение.
- › Батик.
- › Валяние.
- › Цветоделие.
- › Вязание.
- › Оригами.
- › Вышивание.
- › Плетение.
- › Мыловарение.

Каждое занятие в рамках практики длится 45 минут. Программа обучения рассчитана на 6 месяцев.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (1 месяц):

- › Создание условий для реализации программы.
- › Определение интересов и потребностей людей старшего возраста в технологиях ручного труда.

### 2. Основной (6 месяцев):

- › Проведение мероприятий в отделениях социальной реабилитации и абилитации людей старшего возраста и с инвалидностью.
- › Проведение городских выставок и ярмарок-продаж.

### 3. Заключительный (1 месяц):

- › Подведение итогов программы.

## РЕСУРСЫ

**Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.**

### Материально-технические:

- › Машины швейные, оверлок, станки для бисера, машинка для вырубki и тиснения, бульки для изготовления цветов, бисер чешский, шерсть тонкая, шнуры для вязания, основа для мыловарения, краски для ткани и батика «Декола».

### Кадровые:

- › Директор — общий контроль за реализацией программы.
- › Заведующий отделением — текущий контроль за реализацией программы.
- › Инструктор по труду — организация мероприятий по программе, проведение диагностических мероприятий.
- › Методист — методическое обеспечение программы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 42 человека за год прошли обучение.
- › 60% участников получили дополнительный доход к пенсии.
- › 7 ярмарок-продаж и 7 выставок проведены.
- › На 80% повысилась степень удовлетворенности получателей социальных услуг в мероприятиях художественно-творческой направленности.
- › На 60% повысился интерес к творческим мероприятиям.
- › 100% участников выразили желание продолжить занятия по программе «Серебряные бусы».

### Качественные:

- › Работы участников были представлены на VI Межрегиональном фестивале декоративно-прикладного творчества для людей с ОВЗ.
- › Участница программы заняла 3-е место в региональном конкурсе факультетов «Мода и стиль» «Университета третьего возраста».
- › Работа участницы (Славянка) заняла 1-е место в номинации «Бисероплетение» на VI Межрегиональном фестивале декоративно-прикладного творчества.



# Просветительская лаборатория для старшего поколения «Нас услышат»



## ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как помочь людям старшего возраста общаться с органами власти онлайн?

Сегодня коммуникация власти и населения быстрее всего происходит в онлайн-формате, поэтому так важно, чтобы старшее поколение умело пользоваться официальными сервисами и соцсетями для решения своих проблем. Практика позволяет людям адаптироваться в интернете и помочь сделать это другим.



### ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения «Долголетие»»

### ГЕОГРАФИЯ

Ульяновская область

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

### ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и собственные средства

### ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет

### ОХВАТ ПРАКТИКИ

802 человека

### МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

### СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень коммуникации старшего поколения с органами власти, сделать ее более легкой и продуктивной.

### ЗАДАЧИ

- › Обучить людей старшего возраста пользоваться новыми каналами отправки сообщений и обращений.
- › Создать базу онлайн-уроков, ориентированных на представителей старшего поколения.
- › Популяризировать новые каналы коммуникации населения с органами власти и местного самоуправления.

Гелия Кузьмина,  
руководитель  
проекта, учедитель  
АНО ЦСОН «Долголетие»



Наши подопечные благодаря практике используют соцсети и платформу «Госуслуги. Решаем вместе» для решения важных вопросов. Они информируют власть о проблемах, участвуют в их рассмотрении и делают жизнь своего ближайшего окружения более комфортной. Проект помогает не только нашим посетителям центров активного долголетия, но и их родственникам, близким, соседям.

### МЕХАНИКА

**Ключевая цель проекта — научить представителей старшего поколения грамотно и корректно формулировать обращения в органы власти и местного самоуправления через все доступные каналы коммуникации.**

На первоначальном этапе в рамках реализации проекта было разработано 4 просветительских занятия для представителей старшего поколения, продолжительность каждого из них около 30 минут:

- › Письменные обращения: правила оформления и каналы подачи.
- › Возможности единой региональной службы 122.
- › Платформа «Госуслуги. Решаем вместе»: сайт, виджеты, мобильное приложение.
- › Система «Инцидент-менеджмент»: отправка сообщений через социальные сети.

Онлайн-уроки были размещены на официальном сайте АНО ЦСОН «Долголетие» и в социальных сетях. Параллельно с этим велась информационная кампания, размещались материалы в СМИ, которые рассказывали о проекте и системной работе центров

активного долголетия с людьми старшего возраста. Также выходили радиоэфирсы на «Радио России. Ульяновск».

Важнейшим этапом реализации проекта стали выездные просветительские занятия для старшего поколения, которые были проведены во всех районах Ульяновской области. Мероприятия проходили на базе центров активного долголетия, местных администраций, районных домов культуры при содействии органов местного самоуправления исключительно на безвозмездной основе. К участию были приглашены не только посетители центров активного долголетия, но и все желающие.

В разработке просветительских занятий на партнерских условиях принимал участие Центр управления региона Ульяновской области. В настоящее время обсуждаются планы по масштабированию проекта.

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

### 1. Подготовительный (3 месяца):

- › Разработка просветительских занятий о работе с платформой «Госуслуги. Решаем вместе».
- › Запись онлайн-уроков и размещение их в интернете.
- › Подготовка и размещение информационных материалов в газете «Мозаика», в районных печатных СМИ, организация съемки телесюжетов, распространение информационных листовок.

### 2. Основной (3 месяца):

- › Непосредственное проведение просветительских мероприятий на базе центров активного долголетия в районах Ульяновской области, вручение дипломов участникам.

## РЕСУРСЫ

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

### Материально-технические:

- › Ноутбук, проектор, экран, автомобиль для поездок по региону, баннеры, информационные буклеты и плакаты, дипломы для участников.

### Кадровые:

- › Менеджер проекта – решение организационных вопросов.
- › Бухгалтер проекта – финансовое сопровождение проекта.
- › Водитель.
- › 2 спикера.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Количественные:

- › 802 человека прошли обучение.
- › 24 района удалось охватить практикой.
- › 48 просветительских мероприятий было проведено.
- › 4 просветительские программы были разработаны.

### Качественные:

- › Люди старшего возраста больше узнали о работе цифровых сервисов и их возможностях.
- › Улучшилась коммуникация между властью и жителями.
- › Повысился уровень цифровой грамотности старшего поколения.







ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ  
2022

