

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2021



Сегодня важнейшей задачей государства является не только увеличение продолжительности жизни россиян, но и существенное повышение ее качества для людей всех возрастов, особенно старшего поколения.

Второй Всероссийский отбор лучших практик активного долголетия стал важным шагом в реализации федерального проекта «Старшее поколение» и второго этапа Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года.

В Сборник лучших практик, вышедший по итогам этого отбора, вошли самые разнообразные проекты, их задача — сохранить полноту жизни людей старшего поколения, которых, к счастью, становится все больше в нашей стране.

Наша цель — позаботиться о них, создать такие условия жизни, чтобы зрелый возраст перестал быть возрастом ограничений, снижения возможностей и качества жизни. Люди в старшем возрасте, как и в детстве, молодости, зрелости, должны иметь весь набор инструментов для общения, самореализации, образования, занятий спортом, а также иметь возможности помогать другим и самим получать помощь, когда это необходимо. Уверена, что практики, вошедшие в сборник, позволят людям старшего поколения сохранить полноту, разнообразие и качество жизни.

Татьяна Голикова

заместитель председателя
правительства Российской Федерации
по вопросам социальной политики





МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Сегодня в России проживают 23 млн человек старшего возраста. Задача власти, бизнеса и общества — создать условия, чтобы и в зрелом возрасте человек мог вести активную социальную жизнь: развиваться, заниматься любимым делом, тренироваться, проводить интересный досуг и помогать другим.

Меняются требования к составу и качеству социальных услуг и сервисов. Качество повседневной жизни людей старшего поколения напрямую зависит от возможностей самореализации. Развитие именно такого — активного, деятельного — долголетия — одна из целей Стратегии действий в интересах людей старшего возраста в Российской Федерации до 2025 года. С 2019 года работа со старшим поколением выделена в отдельное направление в рамках национального проекта «Демография».

Сборник «Лучшие практики активного долголетия» объединяет проекты, которые охватывают сотни тысяч людей старшего возраста по всей стране. Эти проекты дают им возможность укреплять здоровье и приобщаться к культуре, туризму, делиться своим опытом и мудростью и помогать другим.

Эта работа важна не только для самих людей старшего возраста, активное долголетие — это движение, важное для каждого из нас.

Антон Котяков

министр труда
и социальной защиты
Российской Федерации



Забота о старшем поколении и сохранение его активного участия в жизни общества входит в число приоритетов национального проекта «Демография». Конкурсный отбор практик, который мы вместе с партнерами проводим уже второй год подряд, показал, что в России много успешных примеров проектов для старшего поколения самых разных форматов.

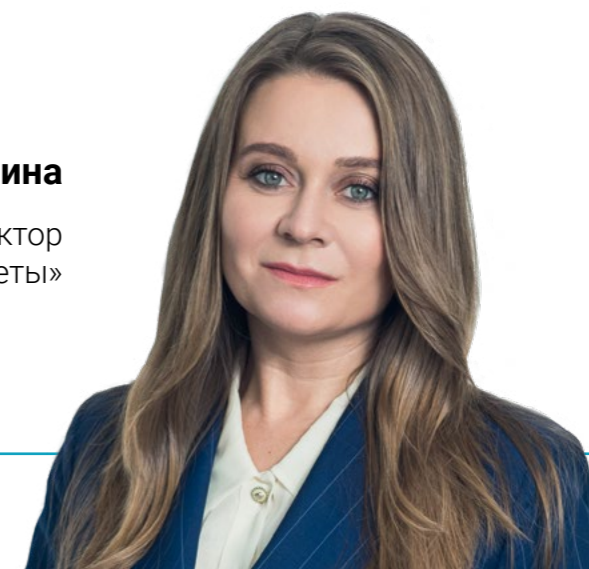
На примере этих практик видно, как меняется общественное восприятие старшего возраста — от возраста снижения возможностей к возрасту, когда все возможно, возможны новые эксперименты, новые образы жизни и социальные роли.

Растет и спрос на практики для старшего поколения, и предложение. Приятно отметить, что, по сравнению с 2020 годом, активность участников конкурса увеличилась почти в два раза. Стало больше участников и от бизнеса. Очень востребованы практики развития «серебряного» волонтерства, организации обучения сотрудников 60+, внедрения системы долговременного ухода и оказания медицинской помощи, особенно на дому. Примеры их организации и в небольших поселках, и в больших городах можно найти в данном сборнике лучших практик «Активное долголетие — 2021». Они также упакованы в кейсы и опубликованы на платформе АСИ «Смартека» для тиражирования.

Мы надеемся, что все представленные в сборнике инициативы окажутся максимально востребованными на всей территории нашей страны.

София Малявина

генеральный директор
АНО «Национальные приоритеты»





Мы благодарим всех участников, подавших свои заявки на конкурс, за неутомимый труд, созидательное творчество и желание делиться своим опытом с другими!

Здорово, что представленные практики очень разнообразны: это и продовольственная поддержка «Корзина доброты», и «Университет третьего возраста», и технология «Бабушки-йоги» для оздоровления, и профилактика социального одиночества «Дружные соседи», и даже гарденотерапия для реабилитации людей старшего возраста.

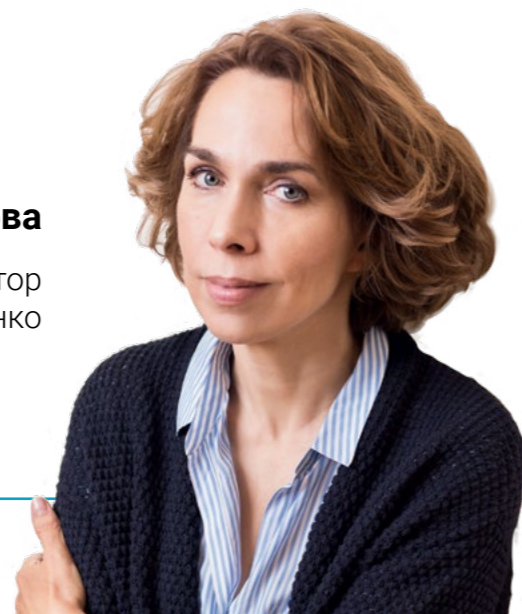
Наш Фонд активно продвигает в обществе тему «заботы в ближайшем окружении», и мы рады, что в этом году на конкурс было подано гораздо больше практик, направленных на организацию заботы о старшем поколении силами местных сообществ.

Ведь поддержка активного долголетия – это не только досуговые мероприятия для здоровых и активных людей 50+, но и сохранение качества жизни для старшего поколения любого возраста и состояния здоровья.

Такие инициативы позволяют некоммерческим организациям, бизнесу и обществу деятельно заботиться о наших старших и всем вместе создавать общество, в котором не страшно стареть.

Мария Морозова

генеральный директор
Фонда Тимченко



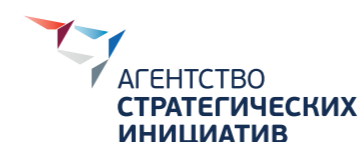
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРИОРИТЕТЫ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ ТИМЧЕНКО



АГЕНТСТВО
СТРАТЕГИЧЕСКИХ
ИНИЦИАТИВ



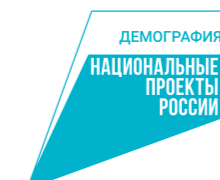
ШКОЛА
ЭКОНОМИКИ
ВЫСШЕГО
УРОВНЯ



Агентство
Социальной
Информации



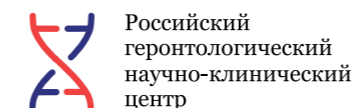
Общественная палата
Российской Федерации
the Chamber of the Russian Federation



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



АЛЬЯНС
СЕРЕБРЯНЫЙ
ВОЗРАСТ



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр



АВЦ
АССОЦИАЦИЯ
ВОЛОНТЕРСКИХ
ЦЕНТРОВ



ПОЧЁТ
Благотворительный фонд

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2021

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Активная жизнь и социокультурная реабилитация людей старшего возраста и людей с инвалидностью.....	12
Жить активно – мыслить позитивно. Продолжение.....	15
Дружные соседи.....	18
Изумрудный город.....	21
Антикафе.....	24
Курское долголетие.....	27
Бабушкины сказки.....	30
Память о ветеранах ВОВ.....	33
SMART-волонтер.....	36
Онлайн-просвещение старшего поколения (Челябинская область).....	39
Вместе мы сможем больше.....	42
Сложи пазл.....	45
Возраст не помеха.....	48
Поморские сказы.....	51
Арт-терапия.....	54
Жить здорово.....	58
Элегантный возраст.....	61
Вместе к активному долголетию.....	64
Многофункциональный центр активного долголетия.....	67
Волонтерский проект «Дружим домами».....	70
Бабушка на час.....	73
Музыкотерапия. Творческая лаборатория – цикл занятий для людей старшего возраста.....	76
Активное долголетие.....	79
Связь поколений.....	82
Музей на дом.....	85
Центр «серебряного» добровольчества.....	88
Пенсионер всем в пример!.....	92
В Палех всей семьей.....	95
Московское долголетие.....	98
Радость жизни.....	101

Финансовая грамотность старшего поколения.....	104
«Бабушка на час» (Владимирская область).....	107
Отзывчивое сердце.....	110
История места. Туризм третьего возраста.....	113
Возраст в моде.....	116
Путешественник.....	119
В путешествие за здоровьем!.....	122
С активным долголетием отпразднуем столетие!.....	125
Клуб «Мужской экипаж».....	128
Совет ветеранов АО «Невинномысский азот» при профкоме завода (Росхимпрофсоюз).....	131
Седой читатель.....	134
Оздоровительный цигун.....	137
Опыт создания вокального коллектива для людей старшего возраста.....	140
Мини-клубы на дому.....	143
Активное долголетие.....	146
Ни минуты покоя.....	149
Молоды душой.....	152
Танцевальный клуб.....	155
Экскурсионное бюро 60+.....	158

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Хоккейный клуб поколения 60+ «Енисейская Сибирь».....	164
Дни здоровья.....	167
Бабушки-йоги.....	170
Активное долголетие.....	173
ScandiKarjala.....	176
Вологодчина – за активное долголетие.....	179
Наш девиз: «На пути к долголетию через занятия спортом».....	182
В движении – жизнь.....	185
Здоровое долголетие.....	188
ФФС-терапия.....	191

Тхэквондо 50+.....	194
Информационная гигиена.....	197
«Новый старт» – уроки активного долголетия.....	200
Фестиваль Иркутской области «Марафон северной ходьбы».....	203
Комплекс упражнений по АФК для людей старшего возраста.....	206
Здоровья вам и долголетия!.....	209
Монтессори-клуб.....	212
Время жить!.....	215

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ

Факультет «Народные ремесла».....	220
Почтенный гражданин «Биохимика».....	223
Перезагрузка 60+.....	226
Программа поддержки трудовой и социальной активности женщин 50+.....	229
Университет третьего возраста.....	232
Серебряная экономика в Волгодонске.....	235
Смартфон и я.....	238
Компьютерная грамотность на дому.....	241
Литературная гостиная.....	244
Перезагрузка 55+. Новые смыслы и возможности.....	247
Город мастеров.....	251
Основы ландшафтного дизайна.....	254
Русский по средам.....	257
Университет третьего возраста: медицинский факультет.....	260

МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД, ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗАБОТА И ПРОФИЛАКТИКА

Технология повсеместного внедрения системы долговременного ухода в Республике Башкортостан.....	266
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Популяризация информации о мерах социальной поддержки населения.....	269
Не один дома.....	272
Корзина доброты.....	275
3 шага к здоровью и активной жизни людей старшего возраста в городах присутствия группы компаний ОМК.....	278
Ветеранские смены.....	281
Санаторий на дому.....	284
Опека ОНЛАЙН.....	287
Школа «Активное долголетие».....	290
Заботливая связь.....	294
Забота без границ.....	298
Волонтерская помощь людям старшего возраста на дому.....	302
Осуществление медицинского и социального ухода.....	306
Островок безопасности.....	309
Центр профилактики деменции.....	312
Прогулка в память.....	315
Деменция. С этим можно жить!.....	318
По зову сердца.....	321
Проект 65+.....	324
Экспресс-санаторий для людей старшего возраста.....	327
Типизация – признание людей нуждающимися в социальном обслуживании.....	330
Дышать легко!.....	333
Двадцатка добровольцев.....	336
Праздник в каждый дом.....	339
Клиника памяти.....	342
Аудиовизуальные программы психологической разгрузки.....	345
Мы готовы протянуть вам руку помощи.....	348
Милитерапия(терапия средой).....	351
Академия памяти Мемини.....	354
Профессиональная социотека Санкт-Петербурга.....	357
Забота и уход – каждому!.....	360



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2021

АКТИВНАЯ
ЖИЗНЬ

49 ПРАКТИК
85 РЕГИОНОВ
740 000+ ЧЕЛОВЕК

Активная жизнь и социокультурная реабилитация людей старшего возраста и людей с инвалидностью



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как активизировать социальную жизнь людей старшего возраста в условиях самоизоляции и пандемии?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста и людям с инвалидностью реализовать творческий потенциал и подготовиться к участию в конкурсах.

ЗАДАЧИ

- › Способствовать вовлечению людей старшего возраста в общественную жизнь в условиях самоизоляции.
- › Содействовать приобретению ими новых знаний и навыков, их самореализации и социализации.
- › Стимулировать активную жизнь людей старшего возраста и людей с инвалидностью через их участие в конкурсах и акциях.

Екатерина Бондарева,
методист организационно-методического отделения
Гулькевичского КЦСОН



Старость — это развитие, безграничные возможности. Время, когда нужно делиться опытом. Стареть не страшно! Идея практики пришла во время пандемии. Теперь люди старшего поколения не изолированы во время самоизоляции. В онлайн-мире у них идет насыщенная жизнь и общение.

Проект помогает людям старшего поколения и людям с инвалидностью, находящимся на надомном обслуживании, реализовать свой творческий потенциал, принять участие в тематических конкурсах.



ОРГАНИЗАТОР

Гулькевичский комплексный центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край, г. Гулькевичи

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

100 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

МЕХАНИКА

- › Ежегодно на сайте электронного журнала СОННЭТ («Социальное обслуживание населения: новации, эксперименты, творчество») публикуется календарь конкурсов, на портале «Азбука интернета» — даты проведения ежегодного Всероссийского конкурса «Спасибо интернету!».
- › К участию приглашаются все желающие получатели услуг ГБУ СО КК «Гулькевичский КЦСОН».
- › Специалистом проводится рассмотрение наиболее подходящих по профилю конкурсов.
- › Информирование будущих участников проводится через соцсети и через социальных работников.
- › Отбор лучших работ ведется путем голосования внутри коллектива.
- › Куратор работает с конкурсантами по принципу помощника: помогает в фотосъемке работ (при необходимости), в оформлении и подаче заявки (фото профиля, анкета участника).
- › Куратор распечатывает дипломы участников и победителей, осуществляет торжественное награждение среди победителей с памятными символическими подарками.

Участники проекта, ученики «компьютерного класса» и участники клуба «Дарина» на постоянной основе принимают участие в конкурсах «МираТворец», «Времена года» (конкурс фоторабот).

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Организаторы проекта изучают конкурсы и находят подходящих кандидатов для участия в них.

2. Реализация проекта (2 недели):

- › Работы участников готовятся и отправляются на конкурс.

3. Заключительный (1 неделя):

- › Участники информируются о результатах через информационный листок «Доверие», группу «Дарина» в WhatsApp.
- › Наградные документы победителей и благодарственные письма размещаются в социальных сетях проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50 тыс. руб.

Кадровые:

- › 5 сотрудников.

Материальные:

- › Персональный компьютер, цветной принтер.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › Программа охватила 100 людей старшего возраста и людей с инвалидностью: в 2020 г. участие в ней приняли 35 человек, а в 2021 г. уже 65 получателей социальных услуг.
- › Люди старшего возраста каждый год принимают участие в конкурсах «Спасибо интернету», «Времена года», «МираТворец».
- › Получено 50 дипломов за 1, 2, 3-е места.
- › Получатели социальных услуг (люди старшего возраста) разместили свои стихи и прозу в рубрике «Мировоззрение» журнала СОННЭТ (3 человека).
- › Каждый участник получает положительные эмоции, когда его творческие работы/эссе получают признание. Это дополнительный стимул творить, заводить аккаунт в социальных сетях и делиться своим творчеством. Это стимул вести активную социальную жизнь вне зависимости от возраста и возможностей.

Жить активно — мыслить позитивно. Продолжение



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как взять шефство над людьми старшего возраста и продлить их активное долголетие?

«Серебряные» волонтеры «заряжают» мотивацией и энергией ровесников, утративших интерес к жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения города Бийска

ГЕОГРАФИЯ

Алтайский край, г. Бийск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и привлеченные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

250 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

от 3 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сформировать у людей старшего возраста привычку к активному и разнообразному образу жизни, развить «серебряное» добровольчество.

ЗАДАЧИ

- Предложить альтернативную модель старения через систему культурно-досуговых и социально-реабилитационных мероприятий.
- Развивать «серебряное» волонтерство.

Светлана Докучаева, заведующая отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов КЦСОН г. Бийска



Мы считаем, что проект разрушает стереотипы о человеке зрелого возраста и дает возможность людям старшего поколения увидеть старость другими глазами. Наставники — «серебряные» волонтеры — постоянно общаются со своими подопечными — такими же людьми старшего возраста, и они должны «зажечь» других, помочь им обрести новый смысл продуктивной жизни и заняться саморазвитием.

МЕХАНИКА

Люди старшего возраста делятся на две категории:

- Те, чья жизнь продуктивна и наполнена смыслом. Они состоят в ветеранских объединениях, ведут активную жизнь и готовы помогать, направлять.
- Люди, утратившие интерес к жизни. Они одиноки и практически оборвали социальные связи, испытывая при этом чувство агрессии и недовольства.

Идея проекта заключается в постоянном взаимодействии этих двух категорий. Добровольцы отряда «Позитив» регулярно обзванивают своих «подопечных», предлагают совместные прогулки, занятия в кружках, участие в социально значимых мероприятиях.

Были организованы мероприятия по 5 направлениям:

- «Быть модной и красивой — просто. 55+».** Блок стимулировал у участников проекта сохранение интереса к своему внешнему облику. Они получили знания по технике самомассажа лица, завязыванию шейного платка и другим дисциплинам.
- «Я здесь родился — я здесь живу».** В рамках блока состоялась экскурсия в Алтайский государственный

мемориальный музей Г. С. Титова. Люди старшего возраста приняли участие в слете краеведов.

- «Движение — это жизнь».** Были организованы групповые спортивные мероприятия: посещение бассейна, пешие прогулки, занятия скандинавской ходьбой, ЛФК.
- «Финансовая грамотность — путь к достатку».** Участникам онлайн-занятий по программе Банка России рассказали, как использовать банковские карты и работать с мобильными приложениями, платить за услуги онлайн, страховать жизнь и имущество, проинформировали о мошенничестве и финансовых пирамидах.
- «Первая помощь себе и соседям».** Блок, рассказавший участникам об оказании первой медицинской помощи. В мероприятиях участвовали бывшие медицинские работники и студенты медицинского колледжа.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (3 месяца):

- Проведение анкетирования (охват исследования — 300 человек) и анализ запросов человека старшего возраста.
- Организация информационной кампании в СМИ.
- Организация встреч с ветеранскими и общественными организациями города, формирование бригад волонтеров «серебряного» возраста в микрорайонах.
- Разработка плана мероприятий (не более 2 в месяц).
- Приглашение профильных специалистов.
- Заключение соглашений о взаимодействии с организациями-партнерами.
- Организация совместной ознакомительной встречи участников проекта.

2. Реализация плана мероприятий (6 месяцев):

- Ежемесячные встречи участников и организация обратной связи по проекту.
- Корректировка графика мероприятий в случае необходимости.

3. Заключительный (1 месяц):

- Проведение анкетирования и обработка результатов.
- Итоговое заключение об эффективности проекта, возможности его тиражирования и развития.
- Методическая и консультативная помощь в проведении мероприятий волонтерам-наставникам и новым добровольцам после завершения проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 220 тыс. руб.

Кадровые:

- Специалисты центра по связям с общественностью, взаимодействию с организациями-партнерами, наставниками-волонтерами — 5 человек.
- «Серебряные» добровольцы — 50 человек.
- Профильные специалисты по запланированным темам — 8 человек.
- Для реализации проекта были также привлечены СМИ, различные коммерческие и некоммерческие организации.

Материальные:

- Оплата билетов на посещение музея, спорткомплекса, базы отдыха.
- Оплата транспортных услуг и канцелярских товаров.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Проект помог:

- Решить часть проблем одиноких людей старшего возраста, утративших интерес к жизни (отсутствие общения, невостребованность, нереализованность потенциала), вернуть им чувство собственной значимости и нужности.
- Психологически перезагрузить участников и мотивировать их к здоровому, активному и продуктивному образу жизни.

Количественные:

- Число «серебряных» волонтеров увеличилось в 2 раза (до 200 человек) за 7 месяцев, что дает возможность организовывать масштабные акции и мероприятия во всех микрорайонах города.
- Желание участвовать в социально значимых мероприятиях вместе с отрядом «серебряных» волонтеров выразили 75 человек.

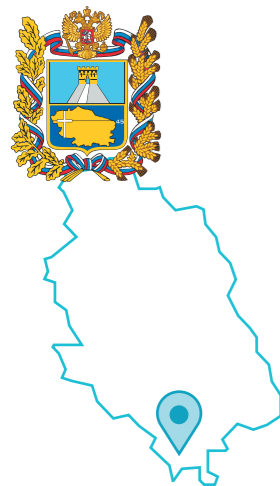
Дружные соседи



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как вовлечь одиноких людей старшего возраста в активную жизнь?

Профилактика социального одиночества и организация полезного досуга людей зрелого возраста и людей с инвалидностью.



ОРГАНИЗАТОР

Предгорный центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Ставропольский край, Предгорный муниципальный округ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства организации, внебюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

257 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Сельские поселения

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для развития общения и взаимной поддержки одиноких людей старшего возраста из отдаленных населенных пунктов, помочь им социализироваться.

ЗАДАЧИ

- › Мотивировать участников проекта к расширению социальных контактов, ведению здорового образа жизни, участию в социально-значимых мероприятиях.
- › Наладить профилактику когнитивных расстройств у людей старшего возраста.
- › Расширить кругозор и сформировать новые интересы у участников.
- › Содействовать развитию добровольческого движения «Серебряное волонтерство».

МЕХАНИКА

На территории Предгорного муниципального округа Ставрополья проживают более 26 тыс. пенсионеров. Перед проектом были выявлены 120 одиноких людей старшего возраста, живущих в отдаленных поселениях со слабо развитой социальной инфраструктурой. Из-за преклонного возраста, проблем со здоровьем и невысокого размера пенсии у них нет возможности выезжать за пределы своих населенных пунктов, а в зимний период — даже выходить из дома.

В рамках проекта этих людей объединили в группы по 3–8 человек, за каждой из них был закреплен социальный работник. Не реже 2–3 раз в месяц участники собираются вместе на различных мероприятиях: от дружеских посиделок за чашкой чая до посещений домов культуры. Встречи приурочены к общественным и личным праздничным датам, социально значимым мероприятиям.

Социальным работникам помогают волонтеры «серебряного» возраста, которые своим примером мотивируют людей старшего возраста активно проводить досуг.

В проекте также могут участвовать люди с когнитивными нарушениями, деменцией легкой и средней степеней, а также люди с проблемами мобильности. План сопровождения групп включает мероприятия, направленные на профилактику когнитивных расстройств, мотивацию ЗОЖ, организацию здорового питания.

Наталья Донская,
директор
Предгорного КЦСОН



Наш проект позволяет людям старшего возраста забыть об одиночестве и вернуться к активной жизни. Мы помогаем им избавиться от тревожности, внести разнообразие в их жизнь.

Проект не требует долгой подготовки, больших кадровых и материальных ресурсов, что позволяет легко внедрить его в любом регионе России, продлив период активного долголетия сотням и даже тысячам людей.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- 1. Подготовительный (1 месяц):**
 - › Выявление потенциальных участников проекта.
 - › Разработка нормативной документации и методических материалов.
 - › Планирование мероприятий.
 - › Формирование «чайных корзин».
 - › Проведение социальных акций для мотивации к участию в проекте.
- 2. Основной (10 месяцев):**
 - › Организация стартовой и совместной тематической встречи.
 - › Привлечение спонсорской помощи.
- 3. Заключительный (1 месяц):**
 - › Проведение неформальных встреч на дому у одного участника группы или у каждого из них по очереди.
 - › Освещение проекта в СМИ.
 - › Анализ основных показателей проекта (количество и сменяемость участников, среднее число встреч).
 - › Оценка эффективности работы и обработка обратной связи участников.
 - › Планирование проекта на следующий календарный год.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 2–4 тыс. руб.

Кадровые:

- › Социальные работники.
- › Волонтеры, члены общественных объединений.

Финансовые:

- › «Чайные корзинки» с набором посуды для организации чаепитий (580 руб. за ед.).
- › Продукты для «чайных корзин» (600 руб. за ед. в квартал).
- › Календарь любимых праздников на каждую группу участников (200 руб. за ед.).

- › Иные расходные материалы для оформления методических материалов и проведения социальных акций (от 250 руб. за ед.).
- Средний показатель финансовых вложений в течение года на одну группу участников составляет около 2000 руб.
- Мероприятия проекта не предусматривают дополнительного бюджетного финансирования. Реализация проекта требует привлечения внебюджетных источников.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация проекта в течение 2020–2021 гг. позволила:

- › Провести более 70 социально значимых мероприятий и 9 благотворительных акций.
- › Увеличить более чем в 2 раза число участников (со 120 человек в декабре 2019 г. до 257 человек), в полтора раза — количество организованных групп (с 28 до 42).
- › Увеличить число «серебряных» волонтеров (на 33 человека).
- › Вовлечь более 60 человек в активные и регулярные занятия спортом по месту жительства.
- › Снизить уровень тревожности, страхов, ощущения одиночества, повысить уровень эмоционального состояния у 96% участников (согласно итоговому диагностированию).

Изумрудный город



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как повысить уровень социального обслуживания и сделать пребывание в доме-интернате комфортным?

Практика создана, чтобы сделать пребывание в доме-интернате более комфортным, создать для людей старшего возраста и людей с инвалидностью условия для повышения уверенности в своих силах и реализации творческого потенциала с помощью садоводства.



ОРГАНИЗАТОР

Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов

ГЕОГРАФИЯ

Костромская область, г. Кострома

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Внебюджетные и спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с ограниченными возможностями здоровья, постоянно проживающие в доме-интернате

ОХВАТ ПРАКТИКИ

150 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить эффективность социального обслуживания людей старшего возраста и людей с инвалидностью, а также найти новые пути решения этого вопроса.

ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья в активную жизнь дома-интерната и в работу по технологии садоводства.
- › Постараться создать домашний уют в учреждении.
- › Обеспечить проведение занятий на формирование определенного уровня знаний, умений и навыков при работе с растениями и природными материалами.
- › Благоустроить прилегающую территорию учреждения.
- › Улучшить эмоциональное состояние жителей интерната.

МЕХАНИКА

Чтобы повысить качество жизни людей старшего возраста, проживающих в доме-интернате, руководство учреждения приняло решение развивать направление садоводства. Это особое направление психосоциальной и трудовой реабилитации путем приобщения людей старшего возраста к работе с растениями.

Работа проводится одновременно по нескольким направлениям:

- › **«Ландшафтный дизайн»** — для привлечения жителей к посильной трудотерапии по благоустройству территории создаются участки с декоративными растениями, весь уход за которыми также осуществляют жители дома-интерната. Особое внимание здесь уделяется гармонии и красоте на прилегающей территории учреждения.

Специалисты дома-интерната регулярно освещают мероприятия на официальном сайте учреждения, а также размещают фотоотчеты на стендах в каждом отделении дома-интерната.

Екатерина Романова,
заместитель директора
Заволжского дома-интерната
для престарелых и инвалидов



Принятие человека как личности и признание его опыта — основополагающий фактор изменения мира к лучшему. У многих проживающих в доме-интернате раньше были участки, они любили работать на земле.

Поэтому сегодня большинство из них тянется к занятиям садоводством. Практика позволяет участникам обрести уверенность в своих силах и почувствовать себя полезными.

- › **«Комнатное цветоводство»** — для благоустройства помещений и организации досуга жители ухаживают за комнатными растениями.
- › **«Зеленая гостиная»** — для отдыха и улучшения психоэмоционального состояния жителей была организована специальная комната с большим количеством растений. Обстановка оказывает сильное эмоциональное и эстетическое воздействие на людей старшего возраста, а растения очищают воздух.
- › **«Огород — круглый год»** — на территории дома-интерната создан небольшой огород, учитывающий физическое состояние жителей. Грядки сделали более высокими, чем обычно, чтобы людям с ограниченными возможностями здоровья было удобно участвовать в процессе.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Составить план практики.

2. Внедрение (9 месяцев):

- › Провести занятия по комнатному цветоводству, лечебному растениеводству, занятия по темам «Огород — круглый год», «Зеленый уголок», «Аптекарский огород».

3. Аналитический (1 месяц):

- › Подвести итоги работы практики в конце года.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–200 тыс. руб.

- › Семена растений и саженцы плодово-ягодных кустов — 10 тыс. руб.
- › Плодородный грунт для грядок и комнатных растений — 40 тыс. руб.
- › Кашпо для комнатных растений — 5000 руб.
- › Благоустройство прилегающей территории — 150 тыс. руб.

Практика финансируется за счет внебюджетных средств Заволжского дома-интерната для престарелых и инвалидов, а также спонсорских средств. Привлечение сторонних специалистов для ее реализации не требуется.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Найден новый способ повышения эффективности социального обслуживания людей старшего возраста и людей с инвалидностью — садоводство.

В практике сегодня участвует половина жителей дома-интерната:

- › 65 человек ухаживают за растениями на территории учреждения.
- › 85 человек выращивают рассаду для участка, ухаживают за комнатными растениями.
- › В рамках практики созданы 5 грядок высотой 60 сантиметров для маломобильных жителей дома-интерната.

Кроме того, участники создали «зеленую гостиную» для отдыха — посещение комнаты благотворно влияет на психоэмоциональное состояние людей старшего возраста и жителей интерната с инвалидностью, снимает напряжение и тревожность.

Сами проживающие отмечают, что работа с растениями отвлекает их от грустных мыслей и особенно помогает в осенне-зимний период.

Антикафе



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как организовать качественный досуг для людей старшего возраста?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать доступный и качественный досуг для людей старшего возраста, а также реализовать их творческий потенциал.

ЗАДАЧИ

- › Предоставить людям старшего поколения возможность интересно проводить время, общаться, участвовать в различных мероприятиях.
- › Помочь участникам почувствовать себя нужными и важными для общества.
- › Найти способ реализации творческого потенциала людей старшего возраста.

Светлана Лукьянова,
заместитель директора
ГАУ СО КЦСОН
Балашовского района



Антикафе «АнтиВозраст» — место, где люди старшего поколения улучшают здоровье и реализуют свой потенциал в привычной домашней среде. Внедрение такой технологии в других регионах позволит объединить творческих и активных людей, дать им возможность найти для себя что-то новое и увлекательное.

Все привыкли видеть антикафе как неформальное место, «место не для всех», но авторы практики смогли сделать кафе со смыслом и социальной направленностью. Практика создана, чтобы организовать пространство для активного времяпрепровождения, общения, разностороннего развития людей старшего возраста, что позволит укрепить их ментальное и физическое здоровье.

МЕХАНИКА

Антикафе «АнтиВозраст» располагается на базе КЦСОН Балашовского района.

В Центре — большое количество самых разных клубов, но авторы практики смогли создать одно универсальное место, где смогут «клубиться» бабушки и дедушки, совмещая полезный досуг с общением за десертами и напитками.

Люди старше 60 лет зачастую одиноки, имеют проблемы с памятью и испытывают нехватку общения при наличии достаточного количества свободного времени. В антикафе они могут улучшить свое ментальное и физическое здоровье, а также реализовать творческий потенциал в привычной домашней обстановке.

Практика реализуется по заранее составленному плану, который утверждает руководитель центра.

- › Ежедневно каждый специалист, курирующий свое направление, проводит 2 часовых занятия в антикафе — одно утром, второе после обеда.
- › Количество участников каждого мероприятия — до 15 человек (в период пандемии — до 7 человек).

- › Перед мероприятиями куратор составляет список участников и приглашает их по телефону.
- › Участники сами могут выбирать тип досуга на занятиях: настольные игры, чтение и обсуждение книг, просмотр фильмов, чтение стихов, прослушивание музыки, рукоделие, занятия на логику и профилактику нарушений памяти. Особым спросом пользуются математические диктанты.
- › Информация о работе антикафе распространяется через флаеры, буклеты, пресс-релизы и публикуется на сайте Министерства труда и социальной защиты.
- › Антикафе открыто с 8 до 17 часов, туда может прийти любой желающий и выбрать для себя интересное занятие.

В каждом направлении антикафе есть лидеры — например, рукодельницы показывают творческие мастер-классы, любители музыки проводят обучающие занятия по вокалу, грибочки делятся секретами «тихой охоты», рассказывают о способах приготовления грибов.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Балашовского района

ГЕОГРАФИЯ

Саратовская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства организации, спонсорская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 55 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

1000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

узнать подробнее



После занятий в антикафе специалист центра пишет пресс-релиз и формирует фотоархив. В период самоизоляции людей старшего возраста занятия проходили дистанционно.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- › **Межведомственное взаимодействие организаций-партнеров** для дальнейшей совместной работы (1 месяц). Подбор сотрудников.
- › **Формирование материально-технической базы** для реализации проекта (3 месяца). Приобретение оборудования для работы антикафе.
- › **Информирование жителей города** Балашова и Балашовского района, Саратовской области о реализации проекта, поиск потенциальных участников (1 месяц).
- › **Реализация основных направлений деятельности** центра (12 месяцев).
- › **Ежедневная работа антикафе:** показ фильмов, организация игровых турниров, мастер-классов, занятий школы памяти, проведение тренингов и встреч.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 250 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Оплата труда сотрудникам учреждения — 32 тыс. руб.
- › Наборы для шитья и валяния — 8990 руб.
- › Наборы для рисования по номерам, алмазной вышивке, моделированию, гравюры — 11 400 руб.
- › Настольные игры, магнитная доска — 13 400 руб.
- › Книги — 10 тыс. руб.
- › Набор одноразовой посуды на 30 человек в день, чай, кофе, сладости, помпа для воды, вода, кофеварка, чайник, микроволновая печь — 24 700 руб.
- › Телепанель, виртуальные очки, беспроводные наушники — 32 800 руб.
- › Мебель — около 100 тыс. руб.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За время существования антикафе его посетили более 1000 человек.
- › Было организовано и проведено более 150 занятий-кружков, 30 творческих мастер-классов, 6 встреч, 10 турниров по настольным играм.

Качественные:

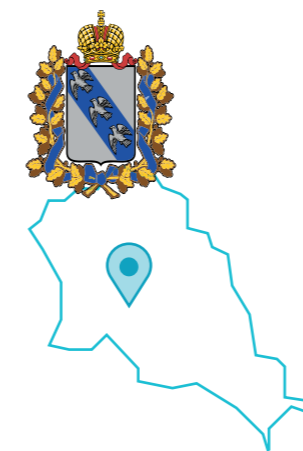
- › Организовано пространство для проведения досуга для людей старшего возраста, в том числе с ограничениями по здоровью.
- › Предложен качественно новый вид досуга.
- › Снижена ментальная «хрупкость» путем проведения систематических занятий в школе памяти.
- › Улучшилось психоэмоциональное состояние посетителей.
- › Люди старшего возраста приобрели новые знания и практические навыки после посещения мастер-классов, презентаций, выставок, способствующих успешной социализации.
- › Созданы условия для продления активного долголетия.

Курское долголетие



Как повысить качество жизни людей старшего поколения?

Проект по созданию условий для активного долголетия, мотивации людей старше 55 лет к ведению здорового образа жизни и раскрытию творческого потенциала.



ОРГАНИЗАТОР

Комитет социального обеспечения, материнства и детства Курской области

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 55 лет

ГЕОГРАФИЯ

Курская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Больше 10 000 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Ресурсное обеспечение государственных программ и внебюджетные источники

СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Увеличить продолжительность и повысить качество жизни людей старше 55 лет, затронув при этом все сферы: культуру, здравоохранение, образование и социальную поддержку.

ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего поколения в активную социальную и волонтерскую деятельность.
- › Создать систему долговременного ухода за людьми старшего возраста.
- › Формировать здоровый образ жизни, создавать условия для занятия физкультурой и спортом в любом возрасте.
- › Организовать культурный досуг и социальный туризм, предоставить старшему поколению возможность самовыражения.
- › Помочь людям старшего возраста совершенствовать навыки и получать новые знания, повысить их конкурентоспособность на рынке труда.
- › Один из приоритетов проекта — сделать так, чтобы мероприятия были доступны во всех районах региона.

МЕХАНИКА

Проектом заняты сразу несколько комитетов и организаций Курской области:

- › **Комитет социального обеспечения, материнства и детства** привлекает людей старшего поколения в разные сферы активности. Так, для людей старшего возраста работают «Университет пожилого человека», клубы и кружки по интересам: скандинавская ходьба, хор, фольклор, танцы и театр. Создана «Школа активного долголетия» для организации санитарно-просветительской работы, развивается добровольческое движение «Пожилые помогают пожилым», оказывающее социально-бытовые услуги нуждающимся.
- › **Комитет по культуре выстроил систему работы со старшим поколением:** проводятся культурно-массовые мероприятия, акции, экскурсии, концерты, кинопоказы, творческие встречи.
- › **Комитет по физической культуре и спорту** повышает число систематически занимающихся физкультурой и спортом жителей старшего возраста. Они посещают муниципальные оздоровительные комплексы и спортивные объекты бесплатно или на льготных условиях.
- › **Комитет молодежной политики** проводит работу по координации деятельности

добровольчества и привлечению «серебряных» волонтеров.

- › **Комитет образования** в 10 профессиональных учебных организациях региона обучает и переквалифицирует людей старшего поколения.
- › **Комитет здравоохранения** проводит мероприятия по профилактике падений и переломов, а также по ранней диагностике и лечению когнитивных расстройств.

Игорь Теплицкий,
руководитель проектного
офиса комитета социального
обеспечения, материнства
и детства Курской области



В предпенсионном и пенсионном возрасте большая часть людей полны сил и энергии, имеют огромное желание быть нужными и полезными. Проект позволяет охватить сразу много людей старшего возраста в регионе, а запуск может быть обеспечен имеющимися ресурсами в рамках реализации действующих государственных программ.

- › **Комитет информации и печати** через СМИ занимается популяризацией активного и здорового образа жизни людей старшего возраста.
- › **Курский государственный университет** повышает компьютерную грамотность участников проекта, помогает им учить иностранные языки, осваивать программы психологической подготовки.

- › **Курский государственный медицинский университет** помогает врачам и медицинским работникам среднего звена получать новые компетенции.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- 1. Заключение соглашений с партнерами, разработка технического задания для официального сайта (1 месяц).**
- 2. Сбор и анализ предложений от жителей, создание межведомственной рабочей группы (1 месяц).**

- 3. Подготовка нормативно-правового акта (1 месяц).**
- 4. Реализация проекта (в течение года), проект продолжится до 2030 г.**

РЕСУРСЫ

- › В реализации проекта задействованы как сотрудники органов исполнительной власти и подведомственных организаций, так и сотрудники высших учебных заведений.
- › У региональных комитетов-исполнителей проекта есть все ресурсы для проведения мероприятий — собственные оборудованные помещения, техника, необходимый инвентарь.
- › Площадки для проведения мероприятий — дома культуры, центры досуга, концертные залы, дворцы спорта, стадионы, парки, комплексные центры социального обслуживания.
- › Вузы и партнеры проекта предоставляют свои помещения для проведения мероприятий.
- › Создание тематического сайта «Курское долголетие» стоило 192 600 руб.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Практика будет реализовываться в регионе до 2030 г., но уже сейчас можно говорить о положительных изменениях:

- › Большинство участников проекта старшего возраста на 100% довольны своей жизнью — у них появились новые возможности для досуга и самореализации, они стали активнее.
- › В регионе работает клуб любителей скандинавской ходьбы — за год больше 5000 человек смогли взять в аренду палки для трекинга.
- › В мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, приняли участие 10 тыс. человек.
- › Нуждающихся жителей поддерживают 1200 участников геронтоволонтерского движения «Пожилые помогают пожилым». Волонтеры ежегодно учат около 2000 человек работать в интернете, повышают их уровень финансовой грамотности.
- › Слушателями «Университета пожилого человека» стали 5000 человек, а в мероприятиях по повышению цифровой грамотности приняли участие 1200 человек. 150 жителей старшего возраста освоили дополнительные общеобразовательные программы.

Бабушкины сказки



Как улучшить качество жизни людей старшего возраста и одновременно сделать жизнь детей с инвалидностью ярче и интереснее?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старше 60 лет почувствовать себя нужными и важными через помощь детям с инвалидностью, предоставить возможность передать им знания и опыт.

ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего поколения в процесс социализации и развития коммуникативных навыков у детей.
- › Предоставить людям старшего возраста возможность снова почувствовать себя нужными и приносить пользу, удовлетворить их потребность в общении.
- › Укреплять межпоколенческие связи через общение «серебряных» волонтеров с детьми.

Наталья Козенкова,
директор
Няндомского КЦСО



В нашей практике дети с инвалидностью благодаря «серебряным» волонтерам знакомятся со сказками, в которых добро побеждает зло, а волшебство и доброта меняют жизнь к лучшему. Это помогает им поверить, что и у них все сложится хорошо. Проект добавляет новых ярких моментов и красок в семьи, воспитывающие детей с инвалидностью.

Проект, который позволяет решить сразу две проблемы: одиночества людей старшего возраста и изоляции детей с инвалидностью. Женщины 60+ после специального обучения приходят в семьи с детьми, которые не посещают или редко посещают школы, чтобы почитать им сказки, поиграть и пообщаться.



ОРГАНИЗАТОР

Няндомский комплексный центр социального обслуживания Архангельской области

ГЕОГРАФИЯ

Архангельская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Средства от участия и побед в конкурсах проектов, разработанных специалистами Няндомского КЦСО

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

«Серебряные» волонтеры и дети с инвалидностью в возрасте от 4 до 14 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

38 волонтеров старшего возраста и 77 детей

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

МЕХАНИКА

- › Все заинтересованные женщины – «серебряные» волонтеры проходят специальную подготовку для посещения семей с детьми с инвалидностью. Подготовительную работу проводят специалисты срочного социального обслуживания – они не только обучают волонтеров работать с детьми с ограниченными возможностями здоровья, но и помогают подготовиться непосредственно к встрече.
 - › Волонтеры выбирают книгу, музыку, реквизит и костюмы, соответствующие возрасту ребенка. Своими руками изготавливают сувенир, который вручают в конце встречи. При необходимости проводят репетиции.
 - › После согласования даты встречи с родителями или законными представителями волонтеры с организаторами приезжают в гости к семье, знакомятся с ней, читают детям сказку или показывают представление. В это время дети могут общаться с гостями, задавать вопросы и даже принимать участие в постановках.
 - › Волонтеры после представления предлагают ребенку самому принять участие в театральном действии, выбрать игрушку и поиграть с ней. В конце встречи, которая длится 30–40 минут, «сказочницы» вручают детям сувенир.
- Кроме того, в центре социального обслуживания Няндомы создали специальное помещение – «Бабушкину светлицу», в которой волонтеры проводят для детей мастер-классы, показывают кукольные представления, читают сказки без выезда на дом.
- Планируется, что проект продлится минимум до 2025 г.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Планирование работы и определение участников — людей 60+ и детей.
- › Выбор сказок и подготовка необходимого реквизита для чтения или костюмов для театрализованного представления, сувениров для детей.
- › Репетиции чтения или кукольного представления с волонтерами.
- › Согласование дат и времени посещения семей.
- › Инструктаж по соблюдению правил и норм поведения при посещении детей на дому.

2. Основной (1 месяц):

- › Посещение семей «серебряными» волонтерами в образе сказочниц.
- › Знакомство и общение с детьми, чтение сказок и кукольное представление.
- › Вручение памятного сувенира ребенку с письменного согласия родителей — фото- или видеосъемка.

3. Заключительный (1 месяц):

- › Сбор отзывов участников мероприятий.
- › Размещение информации в социальных сетях и СМИ.
- › Анализ и обсуждение итогов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100 тыс. руб.

Технические и кадровые:

- › Помещение, оргтехника, фото- и видеоаппаратура, библиотека сказок, народные костюмы, куклы для театрализованного представления и другой реквизит.
- › Организаторы практики — квалифицированные специалисты с высшим образованием.
- › «Серебряные» волонтеры с практическим опытом работы и общения с детьми.

РЕЗУЛЬТАТЫ

С 2019 г. в проекте приняли участие 38 волонтеров старшего возраста и 77 детей с инвалидностью. Анкетирование родителей детей и «серебряных» волонтеров показывает, что все участники остались довольны проектом и считают такие мероприятия не только интересными, но и полезными для обеих сторон.

Так, за время реализации практики организаторам удалось:

- › Улучшить эмоционально-психологическое состояние и самочувствие людей старшего возраста и детей с инвалидностью.
- › Удовлетворить потребность в общении у участников и их востребованности со стороны общества.
- › Проявить творческие способности волонтеров старшего возраста при создании реквизита и при чтении/представлении сказок.
- › Укрепить связь поколений, повысить заинтересованность детей в общении со взрослыми людьми.
- › Создать в семьях с детьми с инвалидностью благоприятный психологический климат, дать родителям возможность отвлечься от рутины, а детям — получить положительные эмоции.
- › Предоставить детям с инвалидностью, которые не посещают или редко посещают образовательные учреждения, возможность пообщаться с новыми людьми и завести новые знакомства.

Память о ветеранах ВОВ



Как сохранить и передать потомкам память о ветеранах Великой Отечественной войны?

Проект по привлечению внимания общественности к сохранению памяти о ветеранах ВОВ. В мероприятиях стараются задействовать людей старшего возраста, чтобы они не чувствовали себя одинокими и находили занятия в свободное время.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения города Бодайбо и Бодайбинского района

ГЕОГРАФИЯ

Иркутская область, Бодайбинский район, г. Бодайбо

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более трех лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Благотворительность

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (50+)

ОХВАТ ПРАКТИКИ

37 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Район

СРОК ПОДГОТОВКИ

Бессрочно

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей старшего возраста к участию в социально значимой деятельности, а общественность и органы местного самоуправления — к сохранению памяти о ветеранах ВОВ.

ЗАДАЧИ

- › Мотивировать людей старшего возраста активно участвовать в добровольческой деятельности.
- › Помочь «серебряным» волонтерам избавиться от чувства одиночества, нереализованности и вернуть интерес к жизни.
- › Сохранить память о ветеранах ВОВ (находить и приводить в порядок места захоронений).
- › Приобщить подрастающее поколение к мероприятиям проекта «Память о ветеранах ВОВ».

МЕХАНИКА

Проект «Память о ветеранах ВОВ» имеет патриотическое направление. Он создан, чтобы привлечь подрастающее поколение, органы местного самоуправления и другие некоммерческие организации к сохранению памяти о ветеранах. Другая значимая цель — вовлечь людей старшего возраста в волонтерскую деятельность, подарить им интерес к жизни и избавить от одиночества. Самому старшему «серебряному» волонтеру — 82 года!

Людей старшего возраста к участию в мероприятиях привлекают с помощью:

- › Группы в мессенджере WhatsApp.
- › Эфиры в новостях «Витимтелеком».
- › Материалов в газете «Ленский шахтер».
- › Группы «Администрация г. Бодайбо и района» в социальных сетях.

Мероприятия проводятся в течение всего года. Зимой и весной идет подготовительная работа, летом и осенью — мероприятия на кладбищах по поиску и облагораживанию мест захоронения ветеранов ВОВ. Всеми акциями руководят авторы проекта Ирина Якимова и Римма Дубровина.

В 2022 г. планируется продолжить поиск захоронений. К волонтерам обращаются

жители Нижнего Новгорода, Санкт-Петербурга, Якутска, Туапсе с просьбой помочь найти и привести в порядок могилу своего родственника — ветерана ВОВ.

Ирина Якимова,
заместитель директора
КЦСОН г. Бодайбо
и Бодайбинского района



С каждым годом ветеранов ВОВ становится все меньше. Подвиг их бессмертен, воспоминания живущих фронтовиков бесценны, места их захоронений святы. Кто, если не мы, будет заботиться об их могилах? Память о ветеранах ВОВ — это вклад в патриотическое воспитание жителей любых местностей, любых возрастов в каждом уголке нашей Родины!

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- › Поиск мест захоронения ветеранов ВОВ в архивах библиотек, музее, на сайтах, поиск родственников.
- › Привлечение к мероприятиям социальных партнеров.
- › Подготовка информационных материалов, объявлений о начале акции, привлечение «серебряных» волонтеров 50+.
- › Непосредственное проведение: составление плана работ на каждый день и их выполнение.
- › Проведение «серебряными» волонтерами мероприятий, бесед с подрастающим поколением по патриотическому воспитанию (сохранению памяти о ветеранах ВОВ).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 1–12 тыс. руб.

Материальные:

- › Закупка на выделенные благотворительные средства кисточек, краски, перчаток, шпателей и другого необходимого инвентаря.

Технические и кадровые:

- › Интернет.
- › Библиотечные ресурсы.
- › Архивные материалы Городского краеведческого музея имени Верещагина.
- › Кузнецы артели «Севзото» (выковали оградки).
- › Работники «Лесхоза» (предоставили песок для отсыпания захоронений).

РЕЗУЛЬТАТЫ

За первый год (с 22 июня до 2 сентября 2018 г.) в порядок привели 70 могил ветеранов ВОВ на нижнем блоке старого кладбища города Бодайбо. Волонтеры пропололи их, вырезали кусты акации и шиповника, покрасили в оранжевый цвет тумбочки, в черно-оранжевый (как цвет георгиевской ленточки) — оградки.

Всего за период реализации практики было обнаружено и облагорожено 432 могилы ветеранов ВОВ.

SMART-волонтер



Как помочь людям старшего возраста адаптироваться в цифровой среде?

Проект позволяет людям старшего возраста не только научиться пользоваться компьютерами и смартфонами и расширить круг общения, но и стать наставниками для своих сверстников в освоении цифрового мира.



ОРГАНИЗАТОР

Челябинская региональная просветительская общественная организация «Общество «Знание»»

ГЕОГРАФИЯ

Челябинская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (в основном 60–80 лет)

ОХВАТ ПРАКТИКИ

613 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь сформировать цифровую культуру среди людей старшего поколения через их интеграцию в цифровую среду и обучение группы SMART-тьюторов из числа «серебряных» волонтеров для передачи опыта своим сверстникам.

ЗАДАЧИ

- › Расширить инновационные формы, методы и технологии работы с людьми старшего возраста.
- › Популяризовать волонтерскую деятельность среди людей старшего возраста и широкой общественности.
- › Обучать потенциальных волонтеров из числа людей старшего возраста.
- › Обучать «цифровых» тьюторов из числа «серебряных» волонтеров.
- › Взаимодействовать с социально ориентированными НКО, КЦСОН по обобщению современных практик работы с людьми старшего возраста.
- › Привлечь внимания общества и власти к решению социально-значимых проблем людей старшего поколения.

МЕХАНИКА

Проект «SMART-волонтер» начал свою работу в 2019 г. По условиям проекта группа из 30 «серебряных» волонтеров сначала изучила возможности смартфонов, мессенджеров, социальных сетей, портала «Госуслуги» и ряда приложений, а после этого стала учить цифровой грамотности своих сверстников.

Ольга Лиховидько, заместитель председателя правления «Общества «Знание»»



Мы давно обучаем людей старшего поколения работе на компьютерах и смартфонах. Самому старшему нашему «студенту» 92 года!

Мы столкнулись с проблемой отсутствия преподавателей и решили среди наших слушателей воспитать кадры, которые смогут простыми словами в доступной для людей старшего возраста форме объяснять цифровые технологии.

- Проект реализуется в два этапа. Сначала составляется программа и привлекаются участники из числа «серебряных» волонтеров или активных людей старшего возраста. Затем начинается основной этап:
 - › Проводятся занятия, лекции, тренинги с «серебряными» участниками. Они учатся работать с мобильными устройствами, адаптируются в цифровой среде.
 - › На сетевых ресурсах организации и партнеров публикуются материалы о деятельности «серебряных» волонтеров.
 - › Чтобы привлечь новых участников, проводится массовое торжественное мероприятие с участием органов власти, СМИ, партнеров проекта.
 - › «Цифровые» тьюторы — «серебряные» волонтеры, которые прошли обучение на курсах в SMART-школе, — помогают своим ровесникам в обучении работе на смартфонах.
 - › Представители команды проекта принимают участие в общественных публичных мероприятиях (выставках, слетах, конференциях), обмениваются опытом, вовлекают людей старшего возраста в волонтерскую деятельность.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка программы занятий, подготовка обучающих материалов.
- › Набор потенциальных участников из числа людей старшего поколения.
- › Проверка навыков работы на компьютере и смартфоне.

2. Основной (2 месяца):

- › Проведение курсовых занятий с участниками проекта.
- › Отбор наиболее активных и готовых помогать в качестве волонтеров, в том числе в качестве наставников для людей старшего возраста..
- › Закрепление пройденного материала практическими занятиями со SMART-волонтерами.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–740 тыс. руб.

Она зависит от количества привлекаемых оплачиваемых преподавателей, необходимости аренды помещения, коммунальных платежей, интернета.

Также на стоимость реализации влияет наличие оборудования (мультимедийного, ноутбуков, дежурных смартфонов).

Материальные:

- › Компьютерный класс с доступом в интернет.
- › Помещения для проведения лекционных и практических занятий.
- › Канцелярские принадлежности, блокноты.
- › Вознаграждение членам команды, преподавателям, психологу.

Кадровые:

- › Преподаватели.
- › Психолог.
- › Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › За время работы проекта (с 2019 г.) цифровые технологии освоили 613 человек. Самой старшей студентке, которая прошла курс, 92 года.
- › Кроме того, 30 человек стали SMART-волонтерами. Сейчас они помогают пережить режим самоизоляции своим ровесникам — учат их пользоваться программой Zoom.
- › Проект набрал популярность не только в Челябинске, но и на удаленных территориях области. Опыт был тиражирован в 47 муниципальных образований региона. 150 сотрудников комплексных центров социального обслуживания познакомились с технологией обучения SMART-волонтеров.

Онлайн-просвещение старшего поколения (Челябинская область)



Как сохранить для людей старшего поколения возможность полноценного общения в режиме самоизоляции?

Практика создана, чтобы помочь людям старшего поколения адаптироваться к условиям самоизоляции, а также сохранить привычное общение в новом для них онлайн-формате.



ОРГАНИЗАТОР

Челябинская региональная просветительская общественная организация «Общество “Знание”»

ГЕОГРАФИЯ

г. Челябинск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные ресурсы, грантовые средства, субсидии

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

До 100 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Россия

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего поколения сохранить возможность полноценного общения и получения знаний.

ЗАДАЧИ

- › Создать онлайн-площадку для получения знаний и активного общения между людьми старшего поколения.
- › Собрать на онлайн-площадке слушателей Народного университета.
- › Привлечь лекторов по разным темам, представителей органов власти, медицинских специалистов, профессионалов банковского сектора, психологов, фитнес-тренеров и др.
- › Оказать психологическую поддержку людям старшего возраста в период самоизоляции.

Владимир Лушников,
председатель правления
Челябинской областной
организации
«Общества “Знание”»



Идея создать онлайн-площадку для общения представителей старшего поколения была реализована за 2 недели и оказалась очень востребованной. Наши мероприятия уже посещают люди из Свердловской области, Башкирии, Нижнего Новгорода, Севастополя, Волгограда, Липецка.

Важно, что проект легко масштабируется «с нуля» и не требует серьезных материальных затрат, а значит, может быть реализован в любом регионе страны.

МЕХАНИКА

Народный университет на базе челябинского филиала «Общества “Знание”» стал для многих людей старшего поколения региона привычным местом встреч, общения, получения новых знаний. С введением 18 марта 2020 г. режима самоизоляции организаторы проекта решили продолжить его работу в онлайн-формате. Уже через две недели, 13 апреля, состоялось первое мероприятие «Как слушать лекции, не выходя из дома».

Многие слушатели старшего возраста к началу проекта уже были уверенными пользователями ПК, планшетов или смартфонов. Некоторые из этих людей стали smart-волонтерами — прошли обучение и помогли сверстникам установить программу Zoom, научили их присоединяться к онлайн-мероприятиям, передавать информацию, общаться в чате.

За первые пять месяцев работы проекта состоялось более 40 онлайн-лекций и тренингов разной тематики: культура, здоровье, финансы, защита от мошенников, правила поведения в цифровом пространстве.

Лекции «Валеокибернетика: наука об управлении здоровьем. Полноценная жизнь в самоизоляции», «Самочувствие, активность и настрой граждан 65+» помогли слушателям повысить уровень устойчивости к стрессу.

Особый акцент сделали на важности физической активности — в первые месяцы самоизоляции трижды прошла «Зарядка для хорошего настроения. Комплекс упражнений для людей “серебряного” возраста». Слушатели выполняли фитнес-упражнения в видеорежиме под руководством профессионального спортивного инструктора.

Участники проекта смогли совершить виртуальные путешествия по родному Уралу, а также «посетили» Нижний Новгород, Дивеево, Городец, Крым.

Слушатели позитивно восприняли новый формат работы.

«Лекции в Народном университете всегда были очень интересными, и я расстроилась, когда остановили очные занятия. Но теперь могу посещать лекции уже в новом виде, через компьютер», — поделилась впечатлениями Н. А. Кривошекова (61 год).

Поэтому планируется масштабировать проект, продолжая привлекать на онлайн-площадку новых лекторов и слушателей из разных регионов России.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Подготовка (1 месяц):

- › Определение потребностей заинтересованных людей старшего возраста.
- › Подготовка лекторов к работе в режиме онлайн.
- › Оплата онлайн-площадки в Zoom.
- › Обучение слушателей работе с Zoom.

2. Внедрение (1 месяц):

- › Подбор команды проекта и лекторской группы.
- › Подготовка оборудования.
- › Обучение волонтеров работе со слушателями.
- › Разработка пошаговой инструкции по установке приложения на смартфон.
- › Составление расписания занятий

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 15 тыс.–1 млн руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Ноутбуки с видеокамерой (2–5 штук).
- › Руководитель проекта.
- › Квалифицированные лекторы.
- › Модератор онлайн-площадки — уверенный пользователь ПК.
- › Пресс-секретарь/фотограф (размещение информации о мероприятиях проекта в интернете, в социальных сетях, подготовка пресс-релизов, размещение видеозаписи мероприятий на видеоканале организации и т. д.).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › До 100 слушателей на одной лекции.
- › До 10 лекций в неделю.
- › За первые 5 месяцев провели более 40 онлайн-лекций и тренингов.
- › Только в ноябре 2021 г. прошло 19 мероприятий.
- › Возраст старейшего постоянного слушателя, самостоятельно подключающегося онлайн, — 93 года.

Качественные:

- › Участники смогли расширить знания в различных областях, укрепить здоровье, повысить стрессоустойчивость.
- › К проекту подключились слушатели из разных регионов страны.
- › Проект помог слушателям избавиться от чувства одиночества и социальной изоляции, преодолеть депрессию.
- › Уполномоченный по правам человека в Челябинской области регулярно рассказывает на площадке о своей работе (только в ноябре 2021 г. — 4 раза).
- › Сбербанк использует площадку для лекций по финансовой грамотности.

Вместе мы сможем больше



Как старшее поколение может помочь молодым людям с инвалидностью влиться в активную общественную жизнь?

Проект объединяет людей разного возраста и дает им возможность почувствовать себя нужными друг другу: «серебряные» волонтеры делятся бесценным жизненным опытом, реализуют свои способности и помогают людям с ограниченными возможностями преодолеть трудности в быту и общении.



ОРГАНИЗАТОР

Областной комплексный центр социального обслуживания Еврейской автономной области

ГЕОГРАФИЯ

Еврейская автономная область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, спонсорская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди от 18 до 40 лет с инвалидностью и люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

272 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 12 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить качество жизни людей с ограниченными возможностями, помочь им социализироваться. Предоставить людям старшего возраста возможность самореализоваться и почувствовать себя нужными и востребованными.

ЗАДАЧИ

- › Привлечь «серебряных» волонтеров и молодых людей с инвалидностью к совместному участию в социально значимых проектах.
- › Предоставить «серебряным» волонтерам возможность поделиться с молодыми людьми своими знаниями и навыками ведения домашнего хозяйства.
- › Пробудить интерес у молодых людей с ограниченными возможностями к общению, творчеству, ведению домашнего хозяйства, помочь адаптироваться в социуме.

Анна Кузьменко,
заведующая социально-досуговым отделением
КЦСОН ЕАО



Проект «Вместе мы сможем больше» способствует развитию толерантного и внимательного отношения к «особенным» людям, а искреннее общение с ними делает мир добрее!

Общение, построенное на взаимной помощи друг другу, уважении, не имеет региональных границ, поэтому практика может стать полезной в любом уголке нашей страны.

МЕХАНИКА

«Вместе мы сможем больше» — это универсальный способ объединить молодых людей с инвалидностью и людей старшего возраста, чтобы включить их в активную общественную и волонтерскую деятельность.

Эта практика реализуется с 2020 г. на базе Комплексного центра социального обслуживания ЕАО, где созданы и работают Служба сопровождения молодых людей с ограниченными возможностями и региональный центр «серебряного» волонтерства «Молоды душой» Еврейской автономной области, которые на время работы практики объединились в одну команду.

Практика включает в себя:

- › **Совместные занятия творчеством и мастер-классы**, на которых люди старшего поколения учат людей с инвалидностью готовить простые блюда, сервировать стол, рисовать, ухаживать за цветами и многому другому. Сувениры, открытки, сделанные во время мастер-классов, пополняют коллекцию постоянной выставки.

- › **Участие в социально значимых мероприятиях**, акциях, соревнованиях, волонтерской работе.
- › **Совместную работу**: самые успешные проекты отправляют на региональные и всероссийские конкурсы.
- › **Дружеское общение** в неформальной обстановке.

Общаясь с «серебряными» волонтерами, молодые люди с инвалидностью восстанавливают навыки социальных связей, преодолевают изоляцию, вовлекаются в общественную работу, развивают творческие способности, приобретают полезные бытовые знания и умения.

Старшее поколение, делясь своим опытом и поддерживая других, чувствует себя востребованным. Практика помогает молодым людям с ограниченными возможностями и волонтерам стать полезными друг другу, объединить усилия и участвовать в общественной жизни области.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- 1. Подготовительный (12 месяцев):**
 - › Проведение мониторинга молодых людей с инвалидностью, проживающих на территории области, выявление их потребности в социальном обслуживании и сопровождении.
 - › Создание службы сопровождения.
- 2. Внедрение:**
 - › Формирование команды по реализации практики – 1 месяц.
 - › Определение направления совместной деятельности Службы сопровождения молодых людей с ограниченными возможностями и регионального Центра «Молодые души» ЕАО – 1 месяц.
 - › Распределение роли в команде участников практики – 1 месяц.
- 3. Реализация практики (бессрочно).**

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50 тыс. руб. (гранты).

Собственные:

- › Помещения КЦСОН ЕАО, оргтехника.
- › Кадровый состав – КЦСОН ЕАО.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В практике приняли участие 152 «серебряных» волонтера и 120 молодых людей с инвалидностью.
- › В течение года в каждом муниципальном образовании прошло более 12 практических занятий и мастер-классов.
- › Молодые люди с ограниченными возможностями и «серебряные» волонтеры не менее 12 раз за год приняли участие в акциях, конкурсах, творческих и спортивных мероприятиях, волонтерской работе.
- › Оформили и постоянно обновляем выставку работ и фотографий о практике.
- › Получили грант (50 тыс. руб.) в региональном конкурсе молодежных проектов «Измени жизнь к лучшему».
- › Издали 60 экземпляров брошюры «Полезные советы» для молодых людей с ограниченными возможностями, проживающих в Еврейской автономной области.

Качественные:

Участники практики получили возможность почувствовать себя нужными друг другу и быть востребованными в обществе.

Сложи пазл



Как учителю после выхода на пенсию продолжить помогать детям в учебе?

«Серебряные» волонтеры, не утратившие интереса к своей профессии учителя, приходят на помощь школьникам, которые столкнулись с трудностями в учебе, помогают им освоить сложный материал, восполнить пробелы в знаниях.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Питерского муниципального района

ГЕОГРАФИЯ

Саратовская область, Питерский муниципальный район

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные ресурсы

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Педагоги на пенсии, школьники

ОХВАТ ПРАКТИКИ

91 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Район

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предоставить педагогам на пенсии возможность самореализоваться, использовать свои знания, чтобы помочь детям, у которых возникли трудности в обучении.

ЗАДАЧИ

- › Вовлечь учителей-волонтеров в деятельность, связанную с их профессией.
- › Создать практику оказания безвозмездных образовательных услуг.
- › Донести до родителей информацию о важности качества образования, последствиях игнорирования проблем в обучении и готовности волонтеров-учителей оказать безвозмездную помощь детям.
- › Снизить тревогу в обществе, которая возникает из-за большого количества платных образовательных услуг.
- › Снять стресс у детей, переживающих по поводу пробелов в знаниях, низких оценок в школе.
- › Помочь детям освоить школьную программу.

МЕХАНИКА

Во время пандемии школы закрывались на карантин, многие дети болели, учащиеся переходили на дистанционное обучение. Его организация не везде была идеальной: иногда учителя не были готовы быстро перейти на новый формат, а родители школьников не всегда имели возможность купить ребенку компьютер или провести интернет.

В итоге некоторые дети были вынуждены пропускать уроки, но заниматься самостоятельно, без помощи взрослых, очень сложно, не каждый ребенок обладает такой высокой самоорганизацией. Образование системно, все элементы знаний связаны между собой, поэтому нельзя проигнорировать пробел в обучении и двигаться дальше. Пробелы накапливаются, оценки снижаются, ребенок испытывает стресс, теряет веру в себя и интерес к занятиям.

Как догнать одноклассников? Выходом могли бы стать занятия с репетиторами, но не все родители могут найти ресурсы для оплаты их услуг.

В этом случае на помощь детям могут прийти педагоги, которые вышли на пенсию, но сохранили интерес к своей профессии и хотят ощущать себя нужными обществу. Это учителя с большим опытом и высокой квалификацией, готовые заниматься с детьми бесплатно.

Светлана Смурная,
директор КЦСОН Питерского
муниципального района



Учитель — это профессия, помогающая людям. Каждый человек, выбравший этот путь, навсегда сохраняет в душе потребность быть полезным, незаменимым, оказываться там, где его профессиональные навыки и знания особенно нужны. Проект можно реализовать в любом регионе, так как везде есть учителя пенсионного возраста и школьники, которым нужна помощь.

Так возникла идея проекта «Сложи пазл»: его организаторы решили объединить усилия с «серебряными» волонтерами, чтобы помочь детям устранить пробелы в образовании, вернуть интерес к учебе.

На первом этапе подготовки была сформирована команда педагогов, которых обеспечили всем необходимым: техникой, методическими материалами.

Затем нужно было сообщить жителям района о том, что у детей есть возможность бесплатно получить качественное образование от профессионалов. Когда группы учеников были сформированы, волонтеры приступили к занятиям со школьниками по трем дисциплинам: математике, русскому языку, истории. Уроки проходили очно в помещении КЦСОН Питерского района и дистанционно — вопрос о форме проведения занятий решался в каждом случае отдельно.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Методическое и техническое оснащение проекта, создание условий для занятий с учениками.
- › Печать и раздача информационных листовок и буклетов жителям Питерского муниципального района, размещение информационных баннеров в социальных сетях.
- › Формирование групп учащихся.

2. Основной (3 месяца):

- › Проведение занятий с детьми.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 80–90 тыс. руб.

Материально-технические:

- › Брошюры, листовки, баннеры в соцсетях.
- › Техническое оснащение: компьютеры, интернет.
- › Помещение для занятий.

Методические:

- › Учебные материалы для учителей-волонтеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Сформировали команду из 5 учителей — «серебряных» волонтеров.
- › Провели занятия и помогли 86 школьникам восполнить пробелы в знаниях по трем предметам.
- › Участники проекта удовлетворены на 100%.

Качественные:

- › Педагоги из числа «серебряных» волонтеров вновь почувствовали себя «в строю», ощутили свою востребованность.
- › Помощь волонтеров стала актуальной и своевременной — школьники за 3 летних месяца смогли освоить непройденный материал и спокойно подготовиться к новому учебному году. Проект реализуется в настоящее время во время каникул.

Возраст не помеха



Как создать условия для комплексной реабилитации людей старшего возраста и лиц с инвалидностью?

Программа социальной реабилитации, развивающая мотивацию к сохранению здоровья и продлению активного образа жизни людей старшего возраста и людей с инвалидностью.



ОРГАНИЗАТОР

Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Березовский район, п. Игрим

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства / платные услуги

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

572 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для повышения уровня жизненного потенциала людей старшего возраста и людей с инвалидностью, улучшить их эмоциональный фон и социальную активность.

ЗАДАЧИ

- Активизировать собственные возможности людей старшего возраста, сохранить их физическое и психическое здоровье.
- Помогать участникам проекта разнообразить досуг, расширить кругозор, формировать новые интересы и восполнить дефицит общения.

МЕХАНИКА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью остаются одной из самых многочисленных и уязвимых категорий. Они часто подвержены проблемам как психологическим (депрессия, страхи, тревожность, одиночество), так и социальным (низкий достаток, сложности в получении качественной медицинской помощи и социальной поддержки, изменение образа жизни и адаптация к новым условиям, снижение физической активности).

Программа «Возраст не помеха» помогает людям старшего возраста и людям с инвалидностью восстановить разрушенные или утраченные общественные связи, изменить свой социальный статус. В ее основе лежит технология комплексной реабилитации, которая мотивирует участников, а также дарит им возможность почувствовать себя нужными.

Курс социальной реабилитации длится 21 день и включает в себя несколько направлений:

- Социально-медицинская реабилитация.** Физкультурно-оздоровительные мероприятия и медицинские процедуры, назначаемые терапевтом.
- Трудотерапия.** Занятия рукоделием и различными видами искусства, уход за растениями под руководством инструктора.
- Социально-психологическая реабилитация.** Занятия с психологом (как индивидуально, так и в группах), помогающие понять и осознать

себя, развивать навыки преодоления трудностей и поддерживать межличностные отношения.

- Социокультурная реабилитация.** Походы на выставки и концерты, просмотр фильмов, художественное чтение и другие виды приятного досуга.
- Основы безопасности жизнедеятельности,** в том числе профилактика виктимного поведения. Изучение законодательства, азов медицины, правил дорожного движения, пожарной, юридической и лекарственной безопасности, позволяющие избежать многих неприятных жизненных ситуаций.

Валентина Денисова, заведующая отделением социальной реабилитации и абилитации РКЦСОН Березовского района



С помощью социальной реабилитации программа восстанавливает общественные связи и отношения людей старшего возраста с окружающим миром, стимулирует их новые идеи и желания, дарит им возможность не только почувствовать себя, но и стать нужным, понять, что возраст не помеха. Другие учреждения могут легко перенять нашу практику, ведь она проста в реализации, малозатратна и интересна, ее легко анализировать и подводить результаты.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Организационный (5 дней):

- › Информирование людей об условиях предоставления социальных услуг.
- › Набор группы.
- › Подготовка методического материала.

2. Основной, практический (21 день):

- › Проведение занятий и мероприятий в соответствии с планом работы.

3. Аналитический (5 дней):

- › Проведение анкетирования и итоговой диагностики участников.
- › Анализ результатов и подведение итогов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100 тыс. руб.

Кадровые:

- › Заведующий отделением.
- › Специалисты по комплексной реабилитации.
- › Психолог.
- › Культурный организатор.
- › Инструктор по трудовой терапии.
- › Ассистенты по оказанию технической помощи.
- › Администратор.

Информационные:

- › Изготовление рекламных листовок, брошюр и буклетов о деятельности отделения и направлениях работы специалистов.
- › Оформление информационных и фотостендов.

Материально-технические:

- › Актный зал, кабинеты для занятий и проведения мероприятий.
- › Галерейная комната и кабинет массажа для оказания медицинских услуг.
- › Три (одна-, двух- и трехместная) комнаты, холл, столовая, комната для чаепитий, комната гигиены и бытовая техника для постоянного комфортного проживания.

Методические:

- › Методические разработки (анкеты, опросные листы, конспекты занятий, сценарии).
- › Наглядные материалы (раздаточные материалы, презентации, видеоролики).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Общее количество участников программы с 2018 по 2021 г. — 572 человека. Из них лечение за счет госбюджета прошли 249 человек.

Программа реабилитации позволила:

- › Ежемесячно привлекать в проект 10 новых человек.
- › Снизить уровень тревожности и эмоциональной напряженности у 90% участников (согласно вводу и итоговому диагностированию).
- › Повысить уверенность в собственных силах у 80% участников, улучшить самочувствие и настроение у 90% участников.
- › Мотивировать 60% людей старшего возраста на дальнейшее участие в мероприятиях на уровне учреждения, поселка, района.

Поморские сказы



Как организовать активный досуг для людей старшего поколения?

Социальный проект по созданию театральной студии для старшего поколения и людей с инвалидностью, где они получают навыки актерской игры, развивают речь, пластику, воображение, память, укрепляются в вере, что они нужны обществу.



ОРГАНИЗАТОР

Архангельский комплексный центр социального обслуживания

ГЕОГРАФИЯ

Архангельская область, г. Архангельск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с ограниченными возможностями здоровья

ОХВАТ ПРАКТИКИ

300 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

5 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Реализовать творческий потенциал людей старшего поколения с помощью театрального проекта.

- ЗАДАЧИ**
- › Организовать содержательный досуг для людей старшего возраста в театральной студии.
 - › Содействовать участникам проекта в их творческой самореализации и самовыражении.
 - › Развить взаимодействие между поколениями путем проведения спектаклей на различных площадках — в домах-интернатах, детских садах и школах.

Наталья Шатеневская,
создатель проекта



Наш проект — это уникальная возможность для людей старшего возраста обрести место, где можно развивать свои творческие способности, находить единомышленников и друзей, а главное, с удовольствием проводить время. Наш театр мы называем социальным, так как спектакли проводятся в интернатах, детских садах, школах.

МЕХАНИКА

Костюмы шили участницы предыдущего проекта «Зигзаг удачи», в рамках которого были закуплены швейные машины и фурнитура, поэтому для их создания потребовалась только закупка ткани. Помощь в подборе материала и в создании раскроя русских народных сарафанов оказала волонтер проекта Анжелика Молоковская.

Занятия для участников являются бесплатными.

Всего в театральной студии 10 действующих актеров, которые прошли отбор: Ольга Барабанова, Людмила Анисимова, Татьяна Ионушкина, Галина Шахмурадова, Людмила Костюк, Маргарита Баскакова, Ольга Шахаратова, Лариса Гурьева, Марина Перекарьева, Любовь Грищенко.

В качестве материала была выбрана пьеса Степана Писахова и Бориса Шергина «Двинские были-небыли». Зрители смогли увидеть сцены из жизни коренных жителей русского севера — поморов. Выбор материала обусловлен тем, что он интересен широкой аудитории и дает возможность рассказать об истории родного края, в том числе молодому поколению.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Подготовительный (5 месяцев):

- › Закупка оборудования и материалов.
- › Разработка планов мероприятий.
- › Информирование целевой группы.
- › Проверка помещения для репетиций.
- › Проведение репетиций спектаклей, прослушивание лекций по актерскому мастерству, в том числе с участием психолога центра, который рассказал, как побороть страх публичных выступлений.

2. Реализация проекта (2 месяца):

- › Представления были даны в домах-интернатах, детских садах, школах и на других площадках Архангельска. На основе зрительских отзывов были подведены итоги.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 117 тыс. руб.

Технические:

- › Помещение для занятий.
- › Переносная колонка для выездных спектаклей.
- › Творческая мастерская, где создавались костюмы, реквизит и декорации.

Расходные:

- › 100 метров ткани для пошива костюмов.

Кадровые:

- › Психолог.
- › Волонтеры.
- › Фотограф.
- › 5 работников швейного цеха.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Провели 20 репетиций и занятий в театральной студии.
- › Поставили 1 спектакль.
- › Дали 10 представлений.
- › Спектакль смогли увидеть жители близлежащих домов-интернатов, посетители учреждений культуры, ученики кадетского корпуса — всего 300 человек.

Качественные:

- › По результатам обратной связи постановка понравилась 100% зрителей.
- › Мастер-классы от психолога центра помогли справиться с волнением, свободнее чувствовать себя на сцене.
- › Проведение занятий театральной студии способствовало расширению жизненного пространства людей старшего возраста за счет новых знакомств в единой творческой обстановке.
- › За время существования отделения накоплен колоссальный опыт работы с людьми старшего возраста, налажена работа с другими социальными учреждениями, с которыми успешно реализуются социальные проекты.

Арт-терапия



Как помочь людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями самовыражаться через творчество?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Дать возможность старшему поколению и людям с ограниченными возможностями здоровья самовыражаться и стать активными участниками культурной и общественной жизни региона, преодолеть одиночество.

ЗАДАЧИ

- › Помочь старшему поколению и людям с ограниченными возможностями здоровья раскрыть свой творческий потенциал, почувствовать свою значимость, дать им возможность активно участвовать в культурной жизни региона.
- › Сделать так, чтобы участники практики больше общались друг с другом и как можно дольше сохраняли физическую активность и когнитивные способности.
- › Научить людей расслабляться, отвлекаться от тревог и проблем, настраиваться на лучшее.
- › Создать мини-клуб декоративно-прикладного искусства.
- › Создать волонтерское движение людей старшего возраста.

Практика позволяет людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями заниматься творчеством, а различные методики арт-терапии помогают отвлечься от проблем и тревог, перестать испытывать одиночество.



ОРГАНИЗАТОР

Сапожковский комплексный центр социального обслуживания населения Рязанской области

ГЕОГРАФИЯ

Рязанская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины старше 65 и женщины старше 60 лет, а также получатели государственных пенсий, не достигшие пенсионного возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

240 человек за год

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

4 месяца

МЕХАНИКА

В отделении дневного пребывания людей старшего возраста и людей с инвалидностью Сапожковского центра социального обслуживания создали уникальную практику — «Арт-элективный коллаж». Создавая коллаж, человек размышляет о жизни, о целях, отвлекается от ежедневных проблем, расслабляется и настраивается на нужный лад, актуализируя личные ресурсы.

Занятия арт-терапией проходят до 5 раз в неделю в зависимости от их специфики. Проводят занятия инструктор по трудовой терапии, заведующий отделением или другие специалисты.

В программе — различные методики коллажирования картин, создания панно, основанные на техниках папье-маше, пейп-арт, флористический коллаж в стиле Терра, фитоживопись. Техники могут комбинироваться в зависимости от пожеланий и настроения исполнителей. Занятия могут быть индивидуальными, групповыми, а также проводиться в онлайн-режиме.

Арт-терапия чередуется с танцевально-двигательной, мемуаротерапией, театральной, музыкотерапией, физкультурными паузами, чтобы люди не уставали от монотонности.

Елена Околелова,
инструктор
по трудовой терапии



Часто слышим от старшего поколения: «Мы ни на что не годимся». Чтобы доказать обратное, мы в центре провели выставку — не передать словами радость людей, которые увидели свои работы. Тогда и возникла идея практики, где можно было бы самореализоваться. Наш проект помогает людям почувствовать их значимость для общества, вернуть интерес к жизни и преодолеть одиночество.

Выставки организуют в районном выставочном зале при местной школе искусств — там регулярно проходят экскурсии для детей и взрослых. Кроме того, работы участников практики отправляются на «Ярмарку спасения» Рязанской епархии и рязанского Фонда помощи детям.

узнать подробнее



Занятие проходит следующим образом:

- › Знакомство с участниками.
- › Выбор техник для работы, их разбор, подбор материалов и инструментов.
- › Непосредственно творческий процесс — участники выбирают основу для коллажа, покрывают ее, выбирают рисунок, декорируют, наносят базовое и оттеночное покрытие, покрывают готовую работу акриловым лаком.

- › Анализ работы — собственная оценка, разбор командой специалистов. На этом этапе можно понять, как изменилось состояние человека во время арт-терапии, подходит ли ему практика.
- › Участие в выставках, благотворительных ярмарках и мастер-классах при желании.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Формирование команды специалистов и материальной базы, изучение методик арт-терапии, определение людей, нуждающихся и заинтересованных в занятиях, а также формирование еженедельных и ежемесячных планов работы.

2. Основной (1 месяц и бессрочно в рамках занятий и в мини-клубе):

- › Знакомство с потенциальными участниками практики, определение творческих интересов и уровня сохранности профессиональных навыков, проведение занятий по графику.

3. Аналитический (1 месяц):

- › Проведение анализа работы, определение того, что дала участникам арт-терапия, чем была интересна, как изменились участники.

4. Заключительный (1 месяц):

- › Определение готовности и выявление желания принимать участие в выставках, благотворительных ярмарках и акциях, мастер-классах.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: команда практики не привлекает крупных денежных вложений и инвестиций — для работ заготавливаются природные и вторичные материалы.

Материальные, технические, кадровые:

- › Арт-студия, кинозал с мебелью и оборудованием, методические материалы, список интернет-ресурсов, телевизор, предметы для декоративно-прикладного искусства и подручные материалы.
- › 10–30 тыс. руб. на расходные материалы — клей, краски, лаки. Дополнительные расходы — при участии в выставках и благотворительных ярмарках
- › Обеспечение санитарной безопасности в связи с эпидемией COVID-19 (дезинфицирующие средства, маски, перчатки, термометры, рециркуляторы) уже было предусмотрено в бюджете учреждения — дополнительных ресурсов на это не потребовалось.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За год с практикой ознакомились 240 пользователей социальных услуг дневного отделения социальной службы, а также волонтеры районной администрации и сотрудники Всероссийского общества слепых.

На базе отделения начали работать:

- › Мини-клуб по декоративно-прикладному искусству «Берегини».
- › Волонтерское движение «От сердца к сердцу», в который входят 10 участников проекта, 5 сотрудников центра и 5 получателей социальных услуг.

Анализ работы команды показал, что у участников проекта:

- › Повышается самооценка, улучшается эмоциональный фон и память, хорошо развивается моторная активность.
- › Появляется желание принимать активное участие в культурно-досуговой жизни региона, раскрывается творческий потенциал.
- › Возникает чувство собственной важности, получается справиться с одиночеством.
- › Улучшается физическое состояние.

Работы участников проекта демонстрируются онлайн и принимают участие в региональных выставках разного уровня, где занимают призовые места.

Жить здорово



Как ориентировать на активную жизненную позицию людей старшего возраста?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старше 60 лет почувствовать себя нужными и важными через помощь детям с инвалидностью, предоставить возможность передать им знания и опыт.

ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего возраста в общественную жизнь и повысить степень их защищенности.
- › Предоставить им возможность общаться по интересам, обеспечить разнообразие их досуга.

Ольга Бушланова,
заместитель заведующего
филиалом республиканского
КЦСОН в Сарапуле
и Сарапульском районе



Изменение статуса людей старшего возраста во многом зависит от отношения к ним общества, а также собственного взгляда на самих себя. Наш проект помогает менять жизнь старшего поколения к лучшему. Не только жить долго, но и оставаться востребованными и бодрыми, чувствовать себя объектом внимания. В этом суть идеологии активного долголетия.

Мероприятия, укрепляющие мотивацию людей старшего возраста к здоровому образу жизни и активному долголетию.



ОРГАНИЗАТОР

Республиканский комплексный центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Удмуртская республика, г. Ижевск, Сарапул, Камбарка

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

1262 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 5 месяцев

МЕХАНИКА

Мероприятия практики можно разделить на несколько направлений.

- › **Медицина.** Люди старшего возраста знакомятся с современными методиками (скандинавская ходьба, дыхательная гимнастика, зарядка для шеи, упражнения с мячами и другие), ходят на массаж и физиопроцедуры.
- › **Психология.** Люди старшего возраста реализуют потребность в межличностном общении, активизируют память, внимание и мышление, участвуют в сеансах сказкотерапии (театральные постановки), пескотерапии (рисование песком), изотерапии и других видах реабилитационных технологий.
- › **Развлечения.** Участники проекта готовят музыкальные номера, учатся простым танцевальным движениям и видам прикладного творчества, ухаживают за растениями, играют в настольные и подвижные игры.
- › **Компьютерная грамотность.** Слушатели участвуют во всероссийском конкурсе «Спасибо интернету», осваиваются в Сети и учатся пользоваться современными услугами и сервисами.
- › **Юриспруденция.** Участники проекта посещают лекции на юридические темы, консультации с участием адвокатов Удмуртской адвокатской палаты.
- › **Туризм.** Участники посещают виртуальные экскурсии — реально существующие музеи, парки и улицы с использованием компьютерных технологий.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный:

- › Информирование основной целевой группы о проекте.
- › Формирование групп участников с учетом состояния их здоровья и направленности интересов.
- › Разработка плана мероприятий.
- › Составление графика занятий.

2. Основной:

- › Реализация проекта.
- › Анализ результатов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 10 тыс. руб.

- › Материальные ресурсы (государственное финансирование, оплата за оказание социальных услуг).
- › Материально-технические ресурсы (помещения со специализированным оборудованием).
- › Информационные ресурсы (публикации в СМИ, бегущая строка в городском общественном транспорте, социальные сети, буклеты и информационные листы).
- › Кадровые ресурсы (специалисты с необходимым базовым образованием, своевременной переподготовкой и подтвержденной квалификацией).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 5 лет существования проекта 1262 человека старшего возраста стали его участниками.
- › Более 20 социальных и 10 медицинских организаций Сарапула, Ижевска, Камбарки также были вовлечены в практику.
- › 37 участников проекта занялись скандинавской ходьбой, 32 человека начали посещать различные кружки, 415 человек стали активными интернет-пользователями (согласно результатам итогового анкетирования).
- › 89 человек обучились компьютерной грамотности и 540 человек — финансовой грамотности.

Качественные:

- › Число довольных получателей социальных услуг составляет 100%.
- › Мероприятия помогли всем участникам проекта (согласно анализу обратной связи) улучшить психоэмоциональное и физическое состояние, меньше обращать внимание на свои недуги.

Элегантный возраст



Как организовать досуг людей старше 50 лет?

Практика создана для повышения интереса у людей старше 50 лет к культурной жизни региона, а также их активного участия в культурно-досуговых мероприятиях. Проект поможет продлить период активного долголетия и способности к самообслуживанию, а также позволит участникам больше общаться.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Управление культуры
Новороссийска

ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край,
г. Новороссийск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Жители региона старше 50 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

500 человек в месяц

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать просветительскую и досуговую деятельность так, чтобы жители региона старше 50 лет активно принимали участие в городских мероприятиях и культурной жизни региона в целом.

ЗАДАЧИ

- › Повысить качество организации культурного досуга людей «элегантного» возраста в регионе, предоставить им больше возможностей для общения.
- › Вовлечь людей старшего возраста в творческую и социальную активность.
- › Помочь участникам как можно дольше сохранять способность к самообслуживанию и увеличить период активного долголетия, улучшить качество жизни.
- › Развивать творческие способности людей старшего поколения, привлекать их к реализации проекта.

МЕХАНИКА

Для жителей старшего возраста в Новороссийске создали проект «Элегантный вечер» — объединение учреждений культуры, парков, скверов, спортивных клубов и центров досуга.

В план мероприятий входят:

- › Туристические экскурсии, походы выходного дня.
- › Площадки для физической активности и здорового образа жизни — шахматы, настольные игры, волейбол, фитнес.
- › Интеллектуальные игры, лекции.
- › Декоративно-прикладное творчество, рукоделие, хобби.
- › Танцы и вокал.
- › История, краеведение, литературная мастерская.

Занятия на площадках проводят по разным методикам, чтобы разнообразить мероприятия одной направленности.

Для большего вовлечения людей ведется информационная кампания на всех медиаресурсах администрации города и его подразделений. Также распространение информации о проекте и его результатах ведется при взаимодействии с городскими СМИ (печатные материалы в газетах и брошюрах, соцсети, YouTube).

Принять участие в мероприятиях могут мужчины и женщины старше 50 лет. Для этого им нужно выбрать интересующее направление, записаться в клуб (студию, кружок, секцию) и посещать занятия по расписанию.

Гоар Карапетян,
главный специалист
МАУ «Парки Новороссийска»



Наш проект может «стереть» границы «до» и «после», вовлечь людей в творческий и социальный контекст, помочь выбрать себе занятие по душе, получить новые профессии, находясь в элегантном возрасте, стать более активными и эмоционально здоровыми. Таким образом, практика позволяет сделать мир для людей старшего поколения разносторонним и удивительно интересным.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

План проекта разрабатывается на календарный год, а после реализации формируется отчет и составляется новый план.

- › Подготовка положений проекта и разработка плана мероприятий — 1 месяц.
- › Формирование списка участников, получение финансирования — 2 месяца.
- › Фактическая реализация проекта, проведение мероприятий по графику с возможностью подключения новых участников — 12 месяцев.
- › Составление отчетности за текущий год для заинтересованных органов государственной власти — 1 месяц.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–250 тыс. руб. в год.

Для реализации необходимо:

- › Организовывать и проводить мероприятия.
- › Арендовать и оборудовать помещения.
- › Изготавливать и печатать баннеры, ролл-апы, афиши, программы для раздачи участникам, приглашительные.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За первые 7 месяцев реализации проекта удалось достичь таких результатов:

- › Число участников разных площадок увеличилось на 55–60% — сегодня это более 15 тыс. человек, в то время как до начала работ досуг был организован лишь для 560 жителей.
- › Организована просветительская и досуговая деятельность по ряду направлений: физическая активность и здоровый образ жизни, туризм, обучение и развитие, художественно-прикладное искусство, танцевальное и вокальное творчество, история, краеведение, литературная мастерская.
- › Организовано социальное партнерство и сотрудничество с организациями Новороссийска — как с государственными, так и частными компаниями. Так, в проекте уже задействовано 35 организаций и 12 партнеров.
- › Развито внутреннее волонтерство: совместные прогулки, помощь в быту, общение — все это оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние всех участников проекта.
- › Все кружки, студии, клубы и культурно-массовые мероприятия люди старшего поколения могут посещать бесплатно.

Вместе к активному долголетию



Как сохранить и улучшить память у людей старшего возраста?

Проект, помогающий сохранить память и развивать когнитивные способности у людей старшего возраста — детей войны, в том числе бывших малолетних узников фашистских концлагерей и жителей блокадного Ленинграда.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Республики Карелия

ГЕОГРАФИЯ

Республика Карелия, г. Петрозаводск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и собственные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, ветераны

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Не менее 40 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста сохранить память.

ЗАДАЧИ

- › Повысить у людей старшего возраста мотивацию тренировать память и укреплять когнитивные способности.
- › Дать возможность общения в условиях социальной изоляции.

МЕХАНИКА

Почти каждый пятый человек старше 65 лет сталкивается с проблемой ухудшения памяти. Примерно у 5% эти изменения протекают в тяжелой форме — страдает качество жизни не только людей с потерей памяти, но и всех, кто оказывается вовлечен в уход за ними.

Практика адресована зрелым жителям Петрозаводска, в первую очередь детям войны, в том числе бывшим малолетним узникам концлагерей и жителям блокадного Ленинграда, и направлена на то, чтобы помочь им укрепить память, повысить мотивацию к развитию и сохранить интерес к жизни.

Для решения задачи был создан обучающий курс тренировок памяти из 20 уроков, которые проводятся офлайн 2 раза в месяц по 2 часа (с перерывом на разминку, чаепитие, общение). Общая продолжительность курса — 5 месяцев.

Основные этапы обучения:

- › Вводная часть.
- › Базовый курс: творческие, поддерживающие и проверочные занятия.
- › Итоговое исследование когнитивных функций.
- › Творческая работа участников по результатам проекта.

В перерывах между тренингами ветераны выполняли домашние задания, в том числе и творческой направленности, — самостоятельно или с помощью геронто-волонтеров службы «Открытые сердца» при КЦСОН Республики Карелия.

Волонтеры продолжали работать и во время самоизоляции — это помогло

Нина Васильева, методист КЦСОН Республики Карелия



Нам удалось донести до людей старшего возраста, что трудности, связанные с забыванием, преодолимы. Участники проекта приобрели навыки самостоятельной тренировки памяти, а это самый эффективный способ сохранить ее. За счет увеличения социальных контактов и связей у людей растет мотивация к сохранению здоровья. Все это благотворно сказывается на качестве жизни человека старшего возраста.

снизить психологическое напряжение у людей старшего возраста, давало ощущение стабильности и укрепляло их уверенность в себе.

Поскольку почти ни у кого из участников тренинга нет домашнего компьютера, дистанционные занятия волонтеры проводили по телефону: предлагали задания для самостоятельного выполнения в блокноте, проверяли результаты, помогали в случае возникновения сложностей.

До начала курса и по окончании занятий участники прошли диагностические обследования, в ходе которых психолог фиксировал положительную динамику проекта и получал от обучающихся обратную связь.

В конце ноября 2022 г. методист Л. В. Афанасьева в онлайн-режиме познакомила специалистов всех 17 подразделений КЦСОН Республики Карелия с созданной методикой.

узнать подробнее



В каждое подразделение направили материалы для использования в работе с подопечными. А это значит, что проект будет продолжаться, ведь количество людей старшего возраста, желающих овладеть навыками тренировки памяти, постоянно растет.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Формирование групп участников проекта.
- › Составление расписания занятий.

2. Основной (5 месяцев):

- › Занятия по утвержденному расписанию.
- › Первичная и заключительная диагностики с участием психолога для фиксации качественных и количественных результатов, обратная связь от участников.

3. Заключительный (1 месяц):

- › Анализ полученного опыта для распространения практики среди потенциальных организаторов аналогичных проектов в других регионах.
- › Подведение итогов, составление финансового и содержательного отчетов, а также плана дальнейшего развития.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Специалисты (психолог, бухгалтер) и геронтоволонтеры.
- › Рабочие блокноты со 120 заданиями для проведения занятий.
- › Тренажеры для тренировки памяти: разноцветный текст, таблица Шульте, цифровые таблицы, диагностические бланки для каждого участника.
- › Бумага для принтера.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › На регулярной основе участниками проекта стали 40 человек.
- › С людьми старшего возраста работали 23 геронтоволонтера.

Качественные:

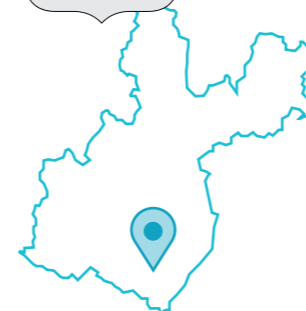
- В результате проведенной диагностики (субъективный тест на проверку памяти, тест нейропсихологической диагностики по А. Лурия), по наблюдению психолога, а также по результатам отзывов участников проекта, были получены следующие результаты:
- › У людей старшего возраста были сформированы навыки самостоятельной тренировки памяти.
 - › Улучшилось их общее психологическое состояние.
 - › Появилась мотивация их к сохранению здоровья, в том числе памяти.
 - › В период неблагоприятной эпидемиологической обстановки проект помог в преодолении режима вынужденной изоляции.

Многофункциональный центр активного долголетия



Как создать многофункциональный центр активного долголетия на базе библиотеки?

Практика создана, чтобы помочь людям старшего возраста преодолеть социальные и правовые сложности, улучшить самочувствие за счет построения новых коммуникаций и расширения круга общения.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Центральная библиотечная система г. Ангарска

ГЕОГРАФИЯ

Иркутская область, г. Ангарск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Субсидирование

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, ветераны, люди с ограниченными возможностями здоровья

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 3500 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень социальной защищенности и качество жизни старшего поколения. Укрепить мотивацию к жизни и ментальное здоровье людей старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- › Расширить доступ старшего поколения жителей Ангарска к социальным, культурным, информационным услугам.
- › Способствовать развитию «серебряного» волонтерства.

Ольга Тоболь,
директор
МБОУК «Централизованная
библиотечная система»



Наш проект — отличный способ решить проблему одиночества и вовлечь в активную жизнь людей старшего поколения, сформировать у них ответственное отношение к своему здоровью и образу жизни. Таким образом мы помогаем разрушить стереотипы о том, что заботиться о здоровье или вести ЗОЖ людям старшего возраста уже не нужно или поздно — это не поздно никогда.

МЕХАНИКА

Выход на пенсию становится для многих сложным временем в жизни. В это время может возникнуть чувство пустоты, невостребованности, появляются новые проблемы душевного и физического плана.

Чтобы помочь преодолеть эти и многие другие трудности, дать возможность полноценной коммуникации, вовлечь людей старшего возраста в социальные проекты, в Ангарске на базе Центральной городской библиотеки создан Многофункциональный центр активного долголетия (МЦАД). Его работа ведется по трем основным направлениям.

«Социогид»

Помогает повысить уровень социальной, правовой грамотности старшего поколения. Проводится в форме лекций, мастер-классов по актуальным темам:

- › Все, что важно знать сфере ЖКХ (просто о сложном).
- › Права потребителей (что нужно знать каждому).
- › Осторожно — мошенники (виды мошенничества и способы защиты).

- › Правовое регулирование владения земельным участком (закон, нововведения, практика).
- › Правила и порядок обращения в контролирующие ведомства (куда и по каким вопросам обращаться за защитой).

«Культурный волонтер»

Цикл просветительских и культурных мероприятий для представителей старшего поколения с их непосредственным участием.

МЦАД организует встречи с писателями и поэтами Иркутска, Ангарска и других городов, читательские марафоны и конкурсы.

На этих мероприятиях люди старшего поколения могут реализовать свой творческий потенциал, обсудить интересные темы и волнующие вопросы.

«Школа жизнелюбия»

проходит на площадках Центральной библиотеки и включает:

- › Психологическую поддержку, мастер-классы по коммуникационным технологиям («Ударим радостью по старости», «Одиночество: как можно его победить» и другие важные темы).
- › Занятия, способствующие развитию интеллекта, сохранению памяти и мышления (арт-терапия, звуковая гимнастика, гимнастика для мозга и др.).
- › Консультации юриста и психолога.
- › Курсы компьютерной азбуки и финансовой грамотности.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Разработка концепции проекта.
- › Планирование основных мероприятий и поиск организаций-партнеров, привлечение волонтеров.
- › Размещение афиш мероприятий в библиотеке, на фасадах социальных организаций и жилых домов, реклама в городских СМИ (в газетах, на ТВ), публикация материалов о мероприятиях в соцсетях и на сайте библиотеки.

2. Основной:

- › Проведение мероприятий в соответствии с утвержденным планом по трем направлениям проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100 тыс.–1 млн руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Партнерские отношения с ЦГБ, привлечение к проекту сотрудников библиотеки.
- › Организация и проведение мероприятий — 1 человек.
- › Организация работы по связям со СМИ и проведение рекламных мероприятий — 1 человек.
- › Составление отчетности и планирование работы МЦАД — 1 человек.
- › Волонтеры — 12 человек.
- › Оборудование библиотеки: колонки, проектор, экран, ноутбук.
- › Услуги связи и интернета.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › С начала 2021 г. услуги МЦАД получили свыше 320 жителей Ангарска.
- › Мероприятия, организованные на базе МЦАД, посетили 3300 человек.
- › Волонтеры реализовали 7 инициатив.

Качественные:

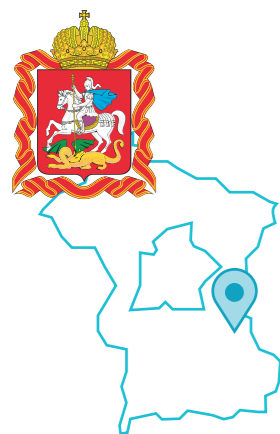
- › Мероприятия получили позитивную оценку со стороны участников, люди старшего возраста получили новые знания и навыки, смогли расширить круг коммуникаций.
- › Проект широко освещался в городских СМИ, получил отклик и одобрение от региональной общественности.

Волонтерский проект «Дружим домами»



Как наладить взаимопонимание между людьми старшего поколения и молодежью?

Проект, помогающий людям старшего поколения и студентам техникума объединиться, чтобы заниматься творчеством и организовывать интересные мероприятия.



ОРГАНИЗАТОР

Орехово-Зуевский техникум

ГЕОГРАФИЯ

Московская область, г. Ликино-Дулево

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Внебюджетные средства организации и спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, студенты-волонтеры

ОХВАТ ПРАКТИКИ

30 человек за 2021 год

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Дать возможность людям старшего возраста реализовать свой творческий потенциал, продлить годы активной жизни, восполнить недостаток общения и помочь двум поколениям научиться работать одной командой и поддерживать друг друга.

ЗАДАЧИ

- › Заинтересовать молодых людей в общении с людьми старшего поколения.
- › Дать возможность людям старшего возраста почувствовать себя нужными и интересными молодежи.
- › Наладить связи между людьми разного возраста, помочь поколениям лучше понимать и принимать друг друга.
- › Дать возможность людям разных поколений реализоваться в творчестве.

МЕХАНИКА

«Дружим домами» — это волонтерский проект, объединяющий людей старшего поколения и студентов. Часто случается так, что, когда внуки и дети вырастают, люди зрелого возраста начинают острее ощущать свое одиночество, а им так важно чувствовать себя нужными и вовлеченными в современную жизнь. Общение с молодежью может стать для них тем глотком свежего воздуха, который позволит поднять настроение и прибавит оптимизма. И для молодых людей такое общение будет полезным: они будут лучше понимать и принимать людей старшего возраста.

Надежда Истомина,
заместитель директора
по воспитательной работе
Орехово-Зуевского техникума



Мы подумали: почему студенческая жизнь и активное долголетие должны существовать отдельно? И решили из параллельных прямых сделать две волнистые линии, которые будут соприкасаться. Проект не требует больших финансовых вложений, нужны хотя бы два инициативных человека, работающих с молодежью и людьми старшего возраста, готовых стать проводниками в свои миры.

Идея объединить студентов Орехово-Зуевского техникума и получателей услуг КЦСОН «Надежда» города Ликино-Дулево легла в основу практики «Дружим домами».

Проект включает в себя разработку и проведение циклов мероприятий, в которых бы могли принять участие одновременно и студенты техникума, и люди старшего возраста. Мероприятия проходят ежеквартально: это квесты, посиделки, веревочные курсы, батлы, предполагающие численность участников 50/50. При этом важно, чтобы организаторами событий были не только студенты-волонтеры, но и сами люди 60+ — это дает им возможность реализовать свой творческий потенциал.

Для того чтобы организовать совместное мероприятие, необходимо:

- › Собрать инициативную группу из студентов и людей старшего поколения, которые возьмутся за разработку проекта мероприятия. Они определяют тему, срок и формат события, количество его участников, ответственных за подготовку. В группу может входить по 3 человека от каждой стороны.
- › Подготовить студентов-волонтеров. Педагоги дополнительного образования, педагог-психолог учат ребят общаться с аудиторией, удерживать внимание зрителей, знакомят студентов с возрастными особенностями людей

узнать подробнее



старшего возраста, а также проводят тренинги по психологии общения.

концах города, это дает возможность привлекать к участию в мероприятиях большее количество людей.

- › Детализировать сценарные планы, изготовить атрибутику и декорации.
- › Провести информационную кампанию по привлечению к мероприятию людей старшего поколения.
- › Объяснить людям 60+ – участникам мероприятия механику выполнения заданий, отрепетировать номера.
- › Выбрать подходящую площадку: КЦСОН, техникум или городская библиотека. Так как площадки расположены в разных

- › Проанализировать проведенное мероприятие. На этом этапе группа разработчиков обсуждает итоги своей работы, разбирает отзывы и пожелания участников.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Разработка и подготовка проекта (до 3 месяцев):

- › Написание сценария, репетиции, прогоны.
- › Подготовка студентов и людей старшего возраста к мероприятию.

2. Проведение мероприятия.

3. Анализ мероприятия:

- › Определение сильных и слабых сторон.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации в год: 10 тыс. руб.

Кадровые:

- › Педагог-организатор с высшим профессиональным образованием.
- › Психолог с высшим профессиональным образованием.
- › Педагоги техникума, мастера производственного обучения, педагоги дополнительного образования.

Технические:

- › Помещение для проведения мероприятий, оборудованное мультимедийной и звуковой аппаратурой.
- › Канцелярские принадлежности.
- › Автотранспорт.
- › Дополнительные средства на мероприятия (кондитерские изделия, сувениры).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За год количество людей, активно участвующих в мероприятиях, увеличилось вдвое: с 12 до 30 человек, не считая зрителей.

Качественные:

- › Повысилась активность людей старшего возраста, они с большим энтузиазмом стали предлагать проекты предстоящих мероприятий, разрабатывать сценарии, репетировать.
- › В командах появилось чувство товарищества и взаимоподдержки, были найдены общие темы для диалога.

Бабушка на час



Как избежать одиночества после выхода на пенсию?

Проект направлен на создание связи между двумя поколениями — людьми старшего возраста, которым важно чувствовать себя нужными, и детьми, которым необходимы душевное тепло и живое общение.



ОРГАНИЗАТОР

Благотворительный фонд «Поколение»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения, дети из социальных учреждений, многодетных или малообеспеченных семей, дети с особенностями развития

ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край, г. Краснодар

ОХВАТ ПРАКТИКИ

432 человека

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, партнерская поддержка

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 до 3 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Передать детям от бабушек бесценный опыт и знания, продлить старшему поколению активные годы, восполнить недостаток общения, придать уверенности в своих силах, избежать изоляции и одиночества.

- ЗАДАЧИ**
- › Вовлечь людей старшего возраста в общественную работу, расширить их круг общения.
 - › Дать людям старшего поколения возможность делиться своим опытом и знаниями с детьми в рамках образовательных занятий и совместного досуга.
 - › Помочь детям из неблагополучных семей, социальных учреждений, детям с особенностями развития быстрее социализироваться.

Галина Головченко,
общественный деятель,
попечитель благотворительного
фонда «Поколение»



Во всех регионах есть люди старшего возраста, которые хотят быть полезными. Есть и детские учреждения, которым нужна помощь «серебряных» волонтеров. Если говорить о детях, то наверняка все любят проводить время с любящими и заботливыми бабушками. Опыт фонда «Поколение» поможет другим регионам сделать работу проекта системной и полноценной.

МЕХАНИКА

После выхода на пенсию люди часто чувствуют себя невостребованными, появляется дефицит общения. Они с радостью подарят тепло души тем, кто в этом нуждается. Например, ребятам с особенностями развития и детям из социальных учреждений.

«Бабушка на час» — успешно развивающийся в Краснодарском крае проект благотворительного фонда «Поколение». Он объединяет два поколения, наиболее остро нуждающихся в заботе и внимании, — людей старшего возраста и детей.

Под контролем педагогов-кураторов дети вместе с бабушками ходят на экскурсии по городу, занимаются творчеством, мастерят поделки, играют.

Общение бабушек и детей с особенностями развития происходит на территории специализированных детских центров под наблюдением педагогов, другие ребята приходят «в гости» к бабушкам в досуговый центр фонда. Некоторые встречи проходят по инклюзивному типу.

Перед взаимодействием с особенными детьми волонтеры посещают семинары, на которых преподаватели центров объясняют специфику общения. Перед встречами с обычными детьми коммуникация ведется с представителем школы или детской организации.

Проект курирует сотрудник фонда: он ведет списки детей и «серебряных» волонтеров, отвечает за набор волонтеров и взаимодействие с детскими центрами.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

- 1. Подготовительный (1–3 месяца):**
 - › Выявление среди потенциальных «серебряных» волонтеров потребностей общественной деятельности.
 - › Отбор детских центров.
 - › Проведение встреч с руководителями детских учреждений, обсуждение их заинтересованности в практике.
 - › Сообщение о наборе «серебряных» волонтеров в проект: в СМИ, социальных сетях, на сайте фонда, через общественные организации, взаимодействуя с органами местного самоуправления.
 - › Обучение волонтеров и проведение инструктажа для них.
- 2. Основной:**
 - › Включение заинтересованных людей старшего возраста в проект, формирование групп, проведение встреч между ними и преподавателями.
 - › Подбор помещений для занятий.
 - › Составление календарного плана.
 - › Реализация практики. На этом этапе все готово к запуску проекта. Во время мероприятий ведется фото- и видеосъемка, все материалы потом публикуются в социальных сетях, отправляются в СМИ. Так проект будет освещаться и привлекать сторонников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 90–160 тыс. руб.

Материально-технические и кадровые:

- › Оборудованное для занятий помещение.
- › Волонтеры и куратор — сотрудник фонда.
- › Смартфон и ноутбук для куратора проекта.
- › Тематический инвентарь для кружков: шитье, оригами, рисование, моделирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В 2021 г. провели 12 мероприятий.
- › За все время работы практики в проекте приняли участие 78 «серебряных» волонтеров и 354 ребенка.

Качественные:

- › Проект вышел в полуфинал конкурса «Доброволец России 2020» в номинации «Помощь детям» и стал победителем федерального конкурса поддержки волонтерства и добровольчества «Регион добрых дел» в 2020 и 2021 годах.
- › Проект помогает развивать и популяризировать идею добровольчества.

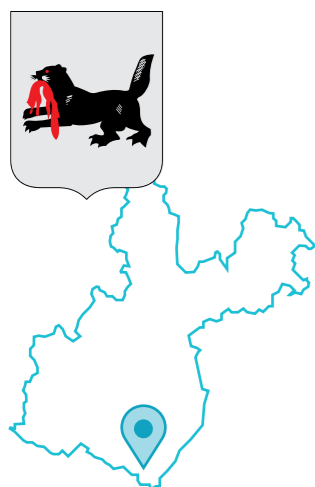
- › Люди старшего поколения общаются с детьми, делятся опытом: такие встречи для них дарят силы и ощущение нужности. Это помогает людям старшего возраста работать над эмоциями и переоценивать свое отношение к проблемам.
- › Позитивные отклики от педагогов детских центров: ребята приобретают новые знания, становятся более открытыми, уверенными в себе, легче проходят социальную адаптацию.
- › Детские центры получили надежных помощников в лице «серебряных» волонтеров с богатым жизненным опытом и ценными знаниями.

Музыкотерапия. Творческая лаборатория — цикл занятий для людей старшего возраста



Как музыка помогает сохранить здоровье, улучшить самочувствие?

Цикл оздоровительных мероприятий, который предполагает слушание музыки и выполнение специально разработанных для гармонизации различных систем организма упражнений — нейробику. В результате у участников программы — людей старшего возраста — улучшается физическое и психологическое самочувствие.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Централизованная библиотечная система Ангарского городского округа

ГЕОГРАФИЯ

Иркутская область, г. Ангарск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства, спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

139 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержать социальную активность людей старшего возраста через волонтерскую активность. Укрепить ментальное здоровье участников за счет новых эмоций, знаний и упражнений, направленных на сохранение здоровья мозга.

ЗАДАЧИ

- › Разработать и провести курс лекций и тренингов по музыкотерапии.
- › Создать комплекс упражнений, направленных на активизацию интеллектуальной и эмоциональной деятельности участников проекта.
- › Привлечь к работе «серебряных» волонтеров — лектора и психолога.

МЕХАНИКА

В медицине существует специальный термин — «эффект Моцарта». Его суть заключается в том, что прослушивание музыки Моцарта позитивно влияет на мозговую деятельность, настроение и самочувствие человека. Вопросами оздоровления при помощи музыки всерьез занимались ученые разных эпох — Пифагор и Гиппократ, Бехтерев и Корсаков. При правильном применении музыкотерапия дает слушателям импульс радости, оптимизма. А главное, метод оздоровления подходит абсолютно всем.

Эти идеи заложены в основу проекта «Музыкотерапия», адресованного жителям Ангарска старшего возраста. Он проводится в рамках подпроекта «Активное долголетие» областного сетевого социально ориентированного проекта «Библиотека для власти, общества, личности».

К работе привлекли «серебряного» волонтера — музыканта, педагога, психолога Ирину Евдокимову. Ее глубокое знание предмета в сочетании с пониманием возможности благотворного влияния на здоровье человека, интересом к предмету и тактичным отношением к слушателям, — те важные составляющие, которые привлекли аудиторию на лекции, проходившие в Центральной городской библиотеке Ангарска.

Тематика проекта охватывает несколько основных направлений:

- › Основы музыкотерапии и влияние на самочувствие музыки разных композиторов (Моцарт, Вивальди, Бетховен, Штраусс, Григ, Дебюсси).
- › Тембры человеческого голоса: мужские певческие голоса.
- › Тембры человеческого голоса: женские певческие голоса.
- › Тембры человеческого голоса: ансамблевая и хоровая музыка.
- › Ритм. Темп. Тембр (танцы).
- › Ритм. Темп. Тембр (музыкальные инструменты).

Людмила Моисеева,
ведущий библиотекарь
Центральной городской
библиотеки, куратор проекта
«Активное долголетие»



Одна из главных задач в старшем возрасте — сохранить здоровье. И если это можно сделать таким приятным способом, как прослушивание музыки, то проект обязательно должен был состояться. Участники узнали, какая музыка помогает в той или иной ситуации конкретному человеку, как снимает усталость, воздействует на эмоциональный фон.

Все темы обсуждались не только в культурно-историческом аспекте, но и в разрезе положительного влияния музыки на самочувствие и настроение человека.

На занятиях участники выполняли специально разработанные для гармонизации различных систем организма комплексы — нейробику, — в частности, упражнения на выявление доминантного полушария головного мозга. С помощью хлопков, щелчков пальцами и топота люди пытались заставить свои тела звучать в едином ритме.

Благодаря совместной деятельности и объединению по интересам людей старшего возраста проект способствует повышению мотивации к жизни, снижению стресса и помогает избавиться от депрессии. По отзывам участников, проект помог многим из них сбалансировать физическое и психологическое состояние.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Предварительный (2 месяца).
2. Основной (6 месяцев).
3. Заключительный (1 месяц).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–150 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Использованы ресурсы библиотеки: помещение, мультимедийная техника, фонд грамзаписей, фонд литературы по искусству, специалисты.
- › «Серебряные» волонтеры — специалист-музыковед, психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Разработали 8 мероприятий.
- › Провели 6 лекций.
- › Занятия посетили 139 человек.

Качественные:

- › Положительные отзывы слушателей. Например, 55-летняя постоянная участница ухаживает за престарелой матерью и нуждается в психологической поддержке. Долгое время она испытывала стресс, но с радостью приходила на занятия и очень довольна эффектом от музыкальной части и тренинга (упражнений нейробики). Она с удовольствием выполняет упражнения дома, слушает классическую музыку — это помогает улучшить работу мозга и успокоиться.
- › Реализация проекта на базе библиотеки сделала мероприятия доступными для всех желающих жителей города.

Активное долголетие



Как организовать активный досуг для людей старшего поколения?

«Активное долголетие» — проект губернатора Московской области, который направлен на вовлечение людей старшего поколения в творчество, занятия физкультурой, получение новых знаний и навыков. В проекте могут участвовать женщины, достигшие возраста 55 лет, и мужчины старше 60 лет, а также люди, вышедшие на пенсию досрочно.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Правительство Московской области

ГЕОГРАФИЯ

Московская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Региональные субсидии, муниципальные бюджетные средства и внебюджетные источники финансирования

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

210 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержать активный и здоровый образ жизни людей старшего возраста Подмосковья.

ЗАДАЧИ

- › Помочь людям старшего возраста определиться с подходящей для них активностью.
- › Организовать для них занятия по интересам в доступной форме.
- › Популяризировать активный и здоровый образ жизни среди людей старшего возраста.

МЕХАНИКА

Основной принцип проекта — активности должны быть доступны всем жителям Подмосковья.

Запись на них осуществляется с помощью портала dolgoletie.mosreg.ru, мобильного приложения «Соцслужбы», в центрах социального обслуживания Московской области.

Занятия проводятся в муниципальных учреждениях культуры, физической культуры и спорта, учреждениях образования и дополнительного образования, социального обслуживания.

1 октября 2021 г. был обновлен портал dolgoletie.mosreg.ru, на котором появился новый раздел «Долголетие-онлайн».

На портале было проведено голосование, в котором приняли участие около 20 тыс. человек. По его итогам наибольшее количество голосов набрали 10 занятий для людей старшего возраста: скандинавская ходьба, посещение бассейна, туристические поездки, компьютерные курсы, физкультура, дыхательная гимнастика, танцы, творчество, пение, йога.

За 2 года реализации проекта перечень занятий был расширен в 2 раза, в программу дополнительно вошли настольные игры, обучение оплате ЖКХ, история и искусство, красота и здоровье, литературное мастерство, музыка, фото и видео, театральная мастерская и иностранные языки.

Евгений Ермилов,
начальник управления
по вопросам социального
обслуживания населения
и реабилитации инвалидов



Основные организаторы проекта — это инструкторы и преподаватели. Более 2000 людей каждый день проводят активности и экскурсии для людей старшего возраста, добавляя ярких красок в их жизнь.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (6 месяцев):

- › Голосование для определения интересов людей старшего возраста.
- › Анализ существующих ресурсов.
- › Проработка ввода новых активностей.
- › Отбор и брендинг помещений.
- › Составление графика экскурсионных поездок, заключение договоров на них.

2. Реализация проекта (4 месяца):

- › Организация активностей и экскурсионных поездок.
- › Разработка сайта и мобильного приложения с возможностью записи на занятия в режиме онлайн.
- › Разработка мобильного приложения для сканирования социальных карт участников проекта.

3. Анализ данных (1 месяц):

- › Получение и анализ обратной связи от участников проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость проекта в 2021 г. — 151,6 млн руб.

Для реализации проекта использовались региональные, муниципальные ресурсы и внебюджетные источники финансирования.

В 2020 г. для оснащения клубов из бюджета Московской области муниципальным образованиям были предоставлены субсидии на компенсацию понесенных затрат на 10 млн руб.

Клубы открыты на базе помещений действующих учреждений социального обслуживания, культуры, физической культуры и спорта, а также выделенных администрациями муниципальных образований.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Открыто 64 клуба «Активное долголетие» в каждом городском округе Подмосковья.
- › Численность участников проекта достигла отметки 108 тыс. человек.
- › Клубы «Активное долголетие» ежедневно посещают около 8000 человек.
- › Организованы 27 пунктов велопроката со 122 велосипедами.
- › Создано 75 экскурсионных маршрутов по Подмосковью.
- › Около 37,5 тыс. человек совершили экскурсионные поездки.

Качественные:

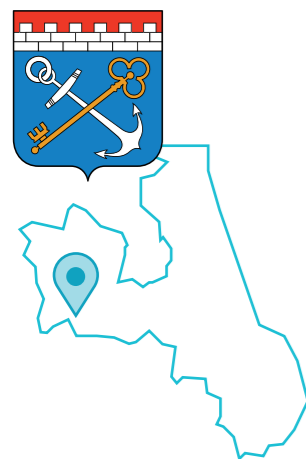
- › По результатам обратной связи практикой удовлетворены 100% людей старшего возраста.
- › Все участники практики отметили, что стали вести более активный и здоровый образ жизни.

Связь поколений



Как укрепить связь между поколениями с помощью корпоративного музея?

Музей вычислительной техники на базе промышленной группы «Фосфорит», созданный сотрудниками (включая опытных работников и ветеранов производства).



ОРГАНИЗАТОР

Промышленная группа «Фосфорит»

ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область, г. Кингисепп

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Жители Кингисеппа и всей Ленинградской области

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 5 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 24 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для передачи накопленного опыта и знаний от старших поколений к молодым.

ЗАДАЧИ

- › Развить просветительскую деятельность.
- › Создать институт наставничества и укрепить связь между поколениями.
- › Сохранить историю и традиции предприятия.

МЕХАНИКА

Предприятие по производству удобрений «Фосфорит» (часть компании «ЕвроХим») было построено в 1963 г. Сегодня завод входит в число крупнейших работодателей региона и активно реализует программы устойчивого развития.

Музей вычислительной техники был создан на предприятии в 1998 г. На экспозиции представлены образцы вычислительной техники: от механических арифмометров и больших счетно-вычислительных машин до производственных ЭВМ, АСУТП и накопителей информации (более 200 экспонатов и 150 единиц электронно-вычислительной техники). Хранитель и идеолог музея Вячеслав Скобелкин занимал должность главного прибориста предприятия, заместителя директора по производству и информационным технологиям. В создании экспозиции участвовали и другие сотрудники, включая опытных работников старшего возраста и ветеранов производства. Сегодня в организации экскурсий участвуют молодые специалисты предприятия.

Музей посещают школьники и студенты Кингисеппа, преподаватели, журналисты и блогеры, а также практиканты и молодые специалисты, которые только приходят работать на завод.

Скучным этот музей не назовешь: практически вся выставленная техника находится в рабочем состоянии. Посетители изучают пульт управления, печатают на раритетных машинках и набирают номер телефона на дисковом аппарате. В экспозицию также входят архивные фотографии сотрудников прошлых лет и их рабочих мест, газетные публикации.

Во время посещения музея можно проследить не только историю предприятия, но и развитие всей отрасли автоматизации производства в целом.

Вячеслав Скобелкин,
хранитель музея,
в прошлом заместитель
директора по производству
и информационным технологиям
ПГ «Фосфорит»



Идея экспозиции родилась с целью оставить память для наших детей и внуков. Молодежи интересно знать, на какой технике работали родители, что айпады и айфоны «не с Луны свалились», а появились в результате эволюции.

Группы школьников и студентов с любопытством разглядывают устройства, которые много лет назад использовались в производственном процессе.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Планирование (12 месяцев):

- › Сбор экспонатов.
- › Сбор информационных материалов и фото.
- › Изучение практик производственных музеев.

2. Реализация (12 месяцев):

- › Поиск и подготовка помещения для музея на территории предприятия.
- › Выстраивание экспозиции.
- › Пополнение материальной базы.
- › Проведение экскурсий для школьников и студентов Кингисеппа (3–4 группы в месяц).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 500 тыс. руб.

Проект финансируется за счет средств промышленной группы «Фосфорит».

Транспорт и логистика:

- › Транспортировка оборудования в помещение музея.
- › Доставка экскурсионных групп от Кингисеппа в промышленную зону.

Финансовые:

- › Коммунальные услуги.
- › Установка оборудования, ремонт.

Кадровые:

- › Более 200 волонтеров.

Информационные:

- › Публикации в корпоративной газете и социальных сетях предприятия.
- › Публикации в СМИ Ленинградской области и Кингисеппского района.
- › Пресс-туры для журналистов и блогеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За 23 года работы Музея вычислительной техники удалось:

- › Собрать более 200 экспонатов, в том числе силами сотрудников старшего возраста.
- › Принять около 5000 человек.
- › Привлечь около 200 волонтеров из числа сотрудников предприятий (как действующих, так и сотрудников старшего возраста — ветеранов производства).

По результатам обратной связи:

- › 100% посетителей довольны качеством экскурсионных услуг, а также возможностью трогать экспонаты и смотреть на них в действии.

Музей на дом



Как маломобильным людям старшего возраста, проживающим в доме-интернате, посетить выставки и приобщиться к искусству?

Программа «Музей на дом» позволяет людям старшего поколения и людям с инвалидностью, проживающим в домах-интернатах, увидеть произведения искусства.



ОРГАНИЗАТОР

Октябрьский дом-интернат для престарелых и инвалидов

ГЕОГРАФИЯ

Вологодская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

250 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Дать возможность людям старшего возраста или с инвалидностью, которые живут в доме-интернате и утратили возможность передвигаться, увидеть произведения искусства и повысить тем самым их уровень жизни и социальной адаптации.

ЗАДАЧИ

- › Организовать выездные выставки и мастер-классы на базе дома-интерната.
- › Развить стратегию социального партнерства и политики информационной открытости участвующих в проекте организаций.
- › Совершенствовать условия для улучшения качества жизни людей старшего возраста и маломобильных.

МЕХАНИКА

Выставки по различным темам организуются не реже одного раза в квартал. Так как многие интересные экспонаты учреждений культуры и музеев не могут располагаться в открытом доступе, для их сохранности были закуплены музейные витрины.

Знакомство людей старшего возраста с выставочными экспозициями происходит отдельными группами по 20–30 человек.

Учитывая их состояние здоровья, а также повышенную утомляемость, соблюдается режим труда и отдыха. Для этого экскурсии проводятся согласно календарному плану группами. Продолжительность каждой из них — не более 30–40 минут.

Партнерами практики стали попечительский совет АУ СО ВО «Октябрьский дом-интернат для престарелых и инвалидов», БУК ВО «Центр народной культуры», БУК ВО «Вологодский государственный историко-архитектурный и художественный музей-заповедник».

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



Проект прост в реализации, максимально удовлетворяет запрос людей старшего возраста с инвалидностью и маломобильных групп на культурное просвещение и духовно-нравственную самореализацию, поддерживает их соматическое состояние, сохраняет когнитивную и психоэмоциональную сферу, а также расширяет социальное партнерство за счет привлечения учреждений культуры.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Составление обоснования проекта, обобщение опыта внедрения подобных практик в схожих организациях.
- › Проведение ознакомительных лекций по проекту для привлечения партнеров.
- › Утверждение плана экспозиций, экскурсий, интерактивных мероприятий и мастер-классов.

2. Практический (10 месяцев):

- › Проведение выставок, интерактивных мероприятий и мастер-классов.

- › Составление оценочных отзывов участников проекта из числа целевой группы.

3. Итоговый (аналитический, 2 месяца):

- › Проведение опроса, анализ отзывов о посещенных выставочных экспозициях, экскурсиях, интерактивных мероприятиях для развития проекта в будущем.
- › Распространение информации о проекте.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 95 тыс. руб.

Кадровые:

- › Директор.
- › Заместитель директора.
- › Методист.
- › Культурный организатор или библиотекарь.
- › Психолог.
- › 5 специалистов со стороны партнеров проекта.

Информационные:

- › Официальный сайт автономного учреждения социального обслуживания Вологодской области www.odi35.ru.
- › Сообщество в социальной сети «ВКонтакте» «Октябрьский дом-интернат» <https://vk.com/odi35>.
- › Средства массовой информации (телевидение, региональные и муниципальные печатные издания).
- › Информационные буклеты, брошюры.

Материально-технические:

- › Просторное помещение в здании дома-интерната с хорошей пропускной способностью, позволяющее разместить оборудование для передвижения маломобильных людей.
- › Помещения для проведения мастер-классов — творческие мастерские, кабинеты трудотерапии, комнаты досуга и отдыха.
- › Сенсорная комната.
- › Оборудование для размещения ценных музейных экспонатов — стеклянные музейные витрины.
- › Оргтехника (ноутбук, принтер, проектор, экран) для организации общения с автором выставок.
- › Материалы для мастер-классов (краски, кисточки, нитки, ткань, иглы).
- › Канцелярские товары.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › Проведено 30 выставок, 3 мастер-класса.
- › Каждую выставку посетили в среднем 180–200 людей старшего возраста и людей с инвалидностью.
- › После каждой выставки участники оставляют отзывы об увиденном. 100% из них положительные.

- › Наибольшим успехом пользуются выставки, на которых можно прикасаться к экспонатам и иначе взаимодействовать с ними.
- › Особой популярностью пользуются мастер-классы и интерактивные выставки, на которых люди могут создавать работы своими руками.

Центр «серебряного» добровольчества



Как создать возможность для реализации потенциала людей старшего возраста через волонтерскую деятельность?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей старшего поколения к волонтерской деятельности, что позволит им почувствовать себя нужными обществу, получить радость от помощи нуждающимся людям.

ЗАДАЧИ

- › Сформировать систему взаимодействия и сотрудничества «серебряных» волонтеров.
- › Обеспечить участие «серебряных» волонтеров в практической реализации добрых дел и социальных проектов.
- › Реализовать тренинговые, консультационные, обучающие программы по развитию волонтерства «серебряного» возраста.
- › Реализовать мотивационную программу и меры поддержки для «серебряных» волонтеров.
- › Реализовать информационную кампанию по популяризации и поддержке «серебряного» волонтерства.
- › Способствовать развитию движения в муниципальных образованиях по региону (городах, районах, поселках, селах).

Движение волонтеров «серебряного» возраста появилось после зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Его задача — вовлечение в движение как можно большего числа представителей старшего поколения. Это способствует реализации их потенциала, опыт и навыки людей старшего возраста остаются востребованными и приносят реальную пользу людям.

МЕХАНИКА

В рамках практики выстроена система «серебряного» добровольчества через реализацию стратегических блоков:

- › **Цикл мероприятий «ДоброСоседство»** — это 2 пятидневных выезда делегаций в Республику Казахстан и Республику Киргизия. В рамках выездов организованы круглые столы и дискуссионные площадки с обсуждением перспектив развития движения, обмен опытом, участие в местных социальных акциях, разработка совместного плана дней единых действий на основе успешных практик.

«СПАСИБО» дает возможность поощрить активных участников движения. Они посещают профильные мероприятия, получают в подарок билеты на культурные мероприятия, экскурсионные поездки, а также сувенирную брендированную продукцию.



ОРГАНИЗАТОР

Самарская региональная молодежная общественная организация «Центр социальных проектов»

ГЕОГРАФИЯ

Самарская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

1 год

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

2500 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

Сергей Андриянов,
исполнительный директор
самарской региональной
молодежной общественной
организации «Центр социальных
проектов»



«Серебряные» волонтеры реализуют свои идеи, мечты и социальные проекты — это самореализация в качестве координатора, руководителя или участника мероприятия. Такая работа повышает значимость человека как на уровне семьи, так и всего общества в целом. Помощь нуждающимся позволяет людям старшего возраста понять, насколько они важны, осознать, что они способны преобразовать мир.

узнать подробнее



Рейтинг отрядов «серебряного» волонтерства помогает систематизировать и проанализировать работу отрядов и поддержать их в случае необходимости.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Формирование организационной группы.
- › Создание плана работы.
- › Информационная кампания для привлечения волонтеров.
- › Проведение встречи в офлайн- и онлайн-форматах.
- › Организация мастер-классов по теме добровольчества.
- › Привлечение партнеров.
- › Формирование реестра добровольческих отрядов.

2. Основной (10 месяцев):

- › Организация занятий для действующих и потенциальных волонтеров.
- › Привлечение партнеров.
- › Получение волонтерами консультации и помощь в сложных ситуациях.

3. Итоговый (1 месяц):

- › Подведение итогов рейтинга отрядов, получение поощрения лидерами.
- › Распространение информации о результатах проекта через информационные каналы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 3 млн руб.

Кадровые:

- › Руководитель проекта.
- › Координатор волонтерских отрядов.
- › Координатор по информационному сопровождению проекта.
- › Привлеченные специалисты в виде тренеров.

Технические:

- › Стационарные компьютеры/ноутбуки.
- › Принтеры, канцелярские товары.

Материальные:

- › Помещение для штаба с рабочими местами.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › В 2015 г. в движении было всего 50 человек, в 2019 г. — около 1000 человек, в 2021 г. — 2500 человек. Сегодня уже более 3000 человек официально зарегистрировались на сайте «Добро.ру».
- › Практика объединила 73 отряда «серебряного» добровольчества из 37 муниципальных образований.
- › В 2021 г. благополучателями стали более 65 тыс. человек, проведено более 6000 общественно полезных мероприятий.
- › Проведено более 1000 консультаций для людей старшего возраста о «серебряном» добровольчестве.
- › Количество прошедших обучение в рамках тренинговой программы для «серебряных» волонтеров — 500 человек.
- › Действует ежегодная комплексная система оценки, мотивации, признания и поддержки деятельности «серебряных» добровольцев в регионе.
- › Организованы конкурсы мини-грантов для «серебряных» добровольцев, осуществляется поддержка их социально полезных инициатив и проектов.
- › Обеспечены взаимодействие и обмен опытом на межрегиональном и международном уровне.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За время реализации практики участники старшего поколения сформировали значительный организационный и проектный опыт, благодаря которому:

- › 27 проектов-идей «серебряных» волонтеров стали победителями различных грантовых конкурсов и получили поддержку в реализации.
- › Один из отрядов стал лауреатом областной общественной акции «Народное признание – 2019».
- › 4 представителя «серебряного» добровольчества Самарской области получили статус посла Федеральной программы «Молоды душой».
- › 56 «серебряных» волонтеров были отмечены различными наградами от губернатора Самарской области (в том числе памятным знаком «За служение людям» и др.).
- › 45 «серебряных» волонтеров стали участниками окружных, федеральных и международных стажировок по обмену опытом (в том числе в республиках Казахстан и Кыргызстан).
- › Более 150 «серебряных» волонтеров принимали участие в волонтерских программах международных мероприятий и соревнований (ЧМ-2018, «Формула-1», WorldSkills, Всемирная фольклориада CIOFF и другие).

В целом участники отмечают улучшение общего состояния, появление нового смысла жизни и позитивной полезной занятости, расширение социальных связей и кругозора, повышение собственной значимости как на уровне семьи, так и всего общества в целом, раскрытие и реализацию собственного потенциала.

Пенсионер всем в пример!



Как помочь людям после выхода на пенсию адаптироваться и продолжать жить активной жизнью?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста адаптироваться к условиям жизни на пенсии и во время самоизоляции, справиться с чувством социального одиночества, предоставляя им поддержку в дистанционном формате.

Елена Коваленко,
специалист I категории
службы по связям
с общественностью и СМИ
ООО «Газпром
трансгаз Ставрополь»



Проблемы адаптации к жизни на пенсии актуальны для людей старшего возраста. Проект «Пенсионер всем в пример!» помогает расценивать это время не как закат, а как долгожданный отпуск и дополнительную возможность для реализации своих желаний, как способ использовать рационально этот период в жизни — время для себя, для родных и близких, друзей и знакомых.

ЗАДАЧИ

- › Поддерживать у людей пенсионного возраста мотивацию к активной деятельности.
- › Содействовать развитию внутрикорпоративной культуры, обеспечивая связь и преемственность трудовых поколений.

МЕХАНИКА

После выхода на пенсию каждому человеку важно чувствовать свою востребованность, вовлеченность в жизнь общества. Чтобы помочь бывшим сотрудникам сохранять здоровье и чувствовать себя психологически комфортно, в компании реализуется комплексная инициатива «Пенсионер всем в пример!».

До введения ограничений в связи с пандемией COVID-19 в рамках социального проекта «Факел здоровья» бывшие сотрудники компании могли отдохнуть в ведомственном пансионате санаторного типа «Факел», расположенном в особо охраняемом эколого-курортном регионе Кавказских Минеральных Вод.

Регулярно проводились совместные поездки выходного дня и корпоративные путешествия для людей старшего возраста и сотрудников предприятия, работающих в настоящее время. Такие мероприятия позволяют сохранять преемственность производственных поколений и поддерживают ощущение востребованности у бывших работников.

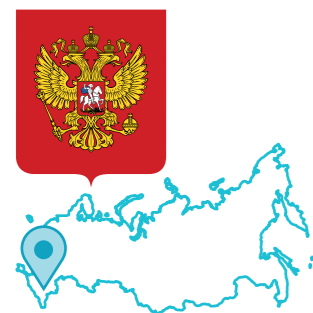
В 2020–2021 гг. эти активности в силу объективных обстоятельств, связанных с пандемией, пришлось прекратить. Но работа компании, направленная

на помощь бывшим сотрудникам и поддержание живой связи между трудовыми поколениями, продолжилась в дистанционном формате. В частности, это:

- › **Выпуск медиаматериалов об активных бывших сотрудниках компании**, которые освоили новые виды деятельности, нашли себя в творческой, общественной, спортивной или иных сферах. Материалы выходят в корпоративной газете «Газовый форпост», размещаются на интернет-сайте предприятия.
- › **Съемка видеофильма**, размещенного в свободном доступе в интернете.
- › **Дистанционные консультации психолога**, которые помогают вышедшим на пенсию сотрудникам адаптироваться к новому ритму жизни, рационально организовать время и найти способы для самореализации.

За счет этого даже во время вынужденной самоизоляции бывшие сотрудники компании чувствуют связь с предприятиями, которым они посвятили значительную часть жизни.

Практика создана, чтобы помочь бывшим сотрудникам компании «Газпром» адаптироваться к своему новому социальному статусу и вести здоровый образ жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Группа «Газпром»

ГЕОГРАФИЯ

Северо-Кавказский и Южный федеральные округа

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджет предприятия

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Сотрудники ООО «Газпром трансгаз Ставрополь», вышедшие на пенсию

ОХВАТ ПРАКТИКИ

35 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы РФ

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный:

- › Разработка идеи проекта, утверждение плана публикаций с руководством компании.

2. Основной:

- › Поиск будущих героев публикаций — активных неработающих людей старшего возраста предприятия — в структурных подразделениях компании.
- › Составление плана интервью и публикаций.

3. Заключительный:

- › Написание и публикация материалов о бывших сотрудниках в корпоративной газете «Газовый форпост» и на сайте предприятия.
- › Съёмка и монтаж материалов для видеофильма о проекте.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: финансовых ресурсов не требуется, поскольку практика реализуется силами сотрудников компании.

Материальные, технические, кадровые:

- › Публикации и видеофильм подготовлены сотрудниками службы по связям с общественностью и СМИ с использованием ресурсов компании.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В газете «Газовый форпост» создана рубрика «Пенсионер всем в пример!».
- › Героями газетных публикаций стали 27 человек.
- › В фильме снялись 8 бывших сотрудников компании.

Качественные:

- › Положительные отзывы участников проекта:
«Все зависит от самого человека — как он своей жизнью распорядится. Конечно, можно удариться в разные крайности или, наоборот, дома «застрять». Я предпочитаю заниматься тем, что мне нравится, что делает меня счастливым. Раньше думал, что на пенсии хорошо, а теперь: на пенсии — просто отлично! Меня и раньше все в округе знали, а после публикации даже за советом стали обращаться».

Геннадий Свистов, бывший сотрудник Ставропольского ЛПУМГ.

- › Улучшение физического и психологического самочувствия бывших сотрудников предприятия.

В Палех всей семьей



Как продлить активное долголетие людей старшего возраста через семейные экскурсии?

Семейный тур в поселок Палех от активистов «серебряного» возраста.



ОРГАНИЗАТОР

Палехский комплексный центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Ивановская область, п. Палех

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, многодетные и малообеспеченные семьи

ОХВАТ ПРАКТИКИ

35 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста продлить активное долголетие, а неблагополучным семьям — разнообразить досуг и получить новые знания.

ЗАДАЧИ

- › Пополнить отряд «серебряных» гидов новыми экскурсоводами в возрасте 60+.
- › Организовать социальные экскурсии «серебряных» гидов по поселку для многодетных, малообеспеченных семей из других районов Ивановской области и других регионов России.
- › Адаптировать авторские экскурсионные маршруты по поселку Палех для семей с детьми.

МЕХАНИКА

«Серебряные» гиды, ранее получившие знания на базе Государственного музея палехского искусства, и активные люди старшего возраста, желающие приобщиться к экскурсионному делу, проходят дополнительное обучение. После этого они организуют семейные экскурсии по поселку Палех для семей с детьми, относящихся к категориям:

В мемориальном сквере «серебряные» гиды рассказывают об историческом прошлом поселка и предлагают участникам поделиться семейными воспоминаниями о Великой Отечественной войне. Дети увлеченно рассказывают о своих прадедушках и прабабушках.

Экскурсии проводятся малыми группами от 3 до 10 человек.

Ольга Воронина,
директор
Палехского КЦСОН



Уже 3 года мы развиваем социальный туризм. Наш опыт показывает, что люди старшего поколения могут не только активно участвовать в экскурсионных турах, но и способны стать экскурсоводами, создать авторские маршруты и делиться знаниями. Важно, что социальные экскурсии от «серебряных» гидов являются действенной формой профилактики семейного неблагополучия.

- › Неблагополучные.
 - › Многодетные.
 - › Испытывающие затруднения во внутрисемейных отношениях.
- Такая экскурсия поддерживает интерес даже самых маленьких участников благодаря:
- › Использованию ярких элементов в одежде «серебряного» гида (кепки, жилеты).
 - › Включению элементов геймификации (встреча со сказочным героем, викторины).
 - › Посещению Дома ремесел, где живет Жар-птица — символ поселка Палех.
 - › Знакомству с актером, исполняющим роль А.С. Пушкина, в литературном сквере.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Формирование группы слушателей.
- › Разработка учебных планов и методических рекомендаций.

2. Обучающий (1 месяц):

- › Проведение занятий, лекций, мастер-классов, консультаций.
- › Составление авторских маршрутов.

3. Проведение семейных экскурсий и самостоятельная работа гидов (1 год).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 50 тыс. руб.

Материальные:

- › Приобретение оргтехники, печатной и сувенирной продукции.
- › Организация рекламных мероприятий.
- › Обучение «серебряных» гидов, семейные экскурсии для семей, участие в мастер-классах проводятся бесплатно.

Кадровые:

- › Сотрудники Государственного музея палехского искусства — 3 человека.
- › Сотрудники ЦСОН — 4 человека.
- › «Серебряные» волонтеры — 5 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация проекта помогла:

- › Сформировать группу волонтеров, освоивших профессию семейного гида (5 человек).
- › Разработать семейный экскурсионный маршрут «В Палех всей семьей» для 8 семей общей численностью 30 человек.
- › Вовлечь всех «серебряных» волонтеров в другие проекты центра.
- › Повысить чувство востребованности всех «серебряных» волонтеров (согласно данным итогового анкетирования).
- › Сблизиться с детьми и провести время с пользой всем взрослым участникам экскурсий (согласно данным итогового анкетирования).

Московское долголетие



Как создать программу досуга, образования и оздоровления для старшего поколения?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Увеличить период активного долголетия и продолжительность здоровой жизни людей, расширить возможности их участия в культурных, образовательных и оздоровительных мероприятиях, помочь преодолеть одиночество.

ЗАДАЧИ

- › Привлечь государственные, коммерческие и некоммерческие организации к работе с людьми старше 55 лет.
- › Расширить возможности для образования, оздоровления и досуга москвичей старшего возраста.
- › Сформировать московский стандарт активного образа жизни для людей старшего поколения.
- › Повысить качество жизни москвичей старшего возраста.
- › Создать равномерно распределенную сеть учреждений, работающих с аудиторией 55+.
- › Вовлекать представителей старшего поколения в социальную жизнь города.
- › Популяризировать здоровый образ жизни для людей старшего поколения.

Крупнейший в Европе образовательный, оздоровительный и досуговый проект для старшего поколения, направленный на увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Департамент труда и социальной защиты города Москвы

ГЕОГРАФИЯ

г. Москва

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины старше 60 и женщины старше 55 лет, а также москвичи, досрочно вышедшие на пенсию

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Около 400 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

МЕХАНИКА

Организация, которая хочет стать поставщиком проекта «Московское долголетие» и проводить занятия для старшего поколения по различным видам активностей, заключает соглашение с ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» Москвы или с окружными управлениями социальной защиты населения. Далее утверждается образовательная программа, набираются группы, проводятся занятия в офлайн- или онлайн-форматах. По итогам месяца организации компенсируются расходы на проведение занятий.

Основные направления занятий:

- › **Для ума:** информационные технологии, иностранные языки, лекции «Здорово жить», шахматы, шашки, интеллектуальные клубы в вузах, онлайн-экскурсии.
- › **Для здоровья:** танцы, скандинавская ходьба, ОФП, гимнастика, фитнес, тренажеры, спортивные игры, лыжи и коньки в парках зимой.
- › **Для души:** пение, рисование, художественно-прикладное творчество, театральные студии, литературная мастерская, садоводство.

Ключевой принцип — доступность и безопасность: в период пандемии

Владимир Филиппов,
заместитель руководителя
Департамента труда
и социальной защиты
населения г. Москвы



Проект «Московское долголетие» формирует новый стандарт качества жизни москвичей старшего поколения. Врачи-геронтологи подтвердили, что регулярные занятия в проекте положительно влияют на состояние здоровья москвичей, повышают жизненный тонус и улучшают психоэмоциональное состояние, что является важным фактором увеличения продолжительности активной жизни.

большинство занятий переведены в онлайн-формат, очные занятия на свежем воздухе проходят для москвичей с защитой от COVID-19.

Жители могут присоединиться к проекту, заполнив анкету в территориальных центрах социального обслуживания, МФЦ, поликлиниках, а также дистанционно, подав заявку через портал mos.ru/age.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- 1. Подготовительный этап (3 месяца):**
 - › Утверждение стоимости занятий, порядка отбора поставщиков услуг, типовых соглашений и форм отчетности.
 - › Создание общественного совета проекта из числа экспертов и лидеров общественного мнения.
 - › Создание подведомственного учреждения для оперативного управления проектом: подбора поставщиков и заключение с ними соглашений, привлечение новых участников, контроль посещаемости.
 - › Организация открытого голосования по выбору названия проекта и основных механизмов его реализации, создание комплексной информационной системы для учета посещаемости участников (КИС МД).
- 2. Привлечение аудитории (12 месяцев):**
 - › Информационная кампания среди людей старшего возраста, их детей и внуков.
 - › Обзвон, обход, персональные рассылки на электронную почту потенциальных участников проекта, создание баз данных и работа с комплексной информационной системой (КИС МД).
- 3. Реализация (на регулярной основе):**
 - › Проведение деловых и культурно-массовых мероприятий, направленных на демонстрацию возможностей людей старшего поколения и полученных ими на занятиях навыков и умений.
 - › Флагманские общегородские мероприятия по каждому из направлений проекта, расширение базы поставщиков и участников, открытие новых направлений и форматов работы (онлайн в период пандемии).

РЕСУРСЫ

Бюджет проекта в 2021 г. – 2,5 млрд руб.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › За 4 года существования проекта его участниками стали около 400 тыс. москвичей старшего возраста, 85% которых довольны участием.
 - › Привлечено более 1300 организаций-поставщиков в каждом районе Москвы (от школ до фитнес-центров).
 - › Более 18 миллионов часов онлайн-занятий провели в период пандемии.
- По данным на февраль 2022 г.:**
- › 111 422 человека принимают участие в проекте, посещая онлайн- и офлайн-занятия на свежем воздухе.
 - › Открыто более 4500 групп для офлайн и онлайн-занятий.
 - › Все участники проекта имеют защиту от COVID-19 (переболели или вакцинированы).
 - › Онлайн-формат расширил географию проекта и позволяет посещать занятия даже на даче или в санатории.

Радость жизни



Как можно помочь людям старшего поколения увеличить период активного долголетия?

Проект «Радость жизни» призван помочь улучшить физическое и эмоциональное состояние людей старшего поколения и с ограниченными возможностями здоровья, а также убедить взрослых и подрастающее поколение вести здоровый образ жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Местная общественная организация по содействию повышению статуса женщины в обществе «Совет женщин Янаульского района» Республики Башкортостан

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения и люди с ограниченными возможностями здоровья

ГЕОГРАФИЯ

Республика Башкортостан, Янаульский район, г. Янаул

ОХВАТ ПРАКТИКИ

более 100 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые, спонсорские и бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привить людям старшего возраста ответственное отношение к своему здоровью, питанию, помочь увеличить период активного долголетия и начать регулярно заниматься физическими и дыхательными упражнениями.

ЗАДАЧИ

- › С помощью лечебно-оздоровительной гимнастики и другой физнагрузки поддерживать активность всех систем организма участников.
- › Содействовать социализации людей старшего возраста и людей с ОВЗ.
- › Тиражировать положительный опыт по поддержанию здоровья среди людей старшего возраста и с ОВЗ.

Ильсияр Проскурякова,
председатель
Совета женщин
Янаульского района



Проект направлен на решение проблем старшего поколения и людей с ОВЗ, которые требуют повышенного социального внимания и помощи.

В зрелом возрасте у людей появляется ряд проблем со здоровьем, на которые невозможно повлиять ничем, кроме поддерживающей гимнастики, правильного питания и активного образа жизни.

МЕХАНИКА

Во время пандемии COVID-19 люди старшего поколения и с ограниченными возможностями здоровья оказались очень уязвимыми. Чтобы поддержать их, был создан клуб «Радость жизни».

Уникальность проекта заключается в комплексном подходе, направленном на решение проблем, возникающих в зрелом возрасте, и создание дополнительных условий для оздоровления старшего поколения. Проведение совместных мероприятий с молодежью способствует развитию преемственности поколений.

Участники проекта разработали личную «Дорожную карту оздоровления», которая включала в себя:

- › Физкультурно-оздоровительные мероприятия (аквафитнес, скандинавская ходьба, адаптивная физкультура, оздоровительная гимнастика).
- › Информационно-образовательный курс с консультациями психолога, терапевта, врача-гериатра, невролога, включая профилактику COVID-19.
- › Культурно-досуговые мероприятия.

Крайне важной задачей и стимулом для занятий физическими упражнениями для людей старшего возраста стала возможность общения во время групповых занятий.

Были организованы спортивные соревнования. В них приняли участие не только люди старшего возраста, но и их внуки.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Подготовка команды для реализации проекта: привлечение партнеров, волонтеров, участников, специалистов.
- › Составление договоров о предоставлении помещения, закупке спортивного инвентаря, сметы проекта, расписания и формирование групп для занятий.
- › Связь со СМИ, информационное продвижение.

2. Основной:

- › Курс информационно-профилактических занятий, в том числе по профилактике COVID-19, и реабилитация людей, перенесших коронавирусную инфекцию.
- › Курс лекционных и практических занятий с участием врачей узких специальностей.

- › Курс лекций и практических занятий с участием психолога.
- › Комплекс адаптивной физкультуры, лечебно-оздоровительная гимнастика.
- › Аквафитнес.
- › Информационно-образовательный курс на тему «Правильное питание и бережение здоровья» с участием волонтеров и врача-гериатра. Организация фитобара.
- › Скандинавская ходьба.
- › Участие во всероссийских акциях «Лыжня России», «10 000 шагов к жизни», массовом велопробеге «День 1000 велосипедистов».
- › Культурно-досуговые мероприятия.
- › Круглый стол «Активное долголетие» по подведению итогов реализации проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 805 тыс. руб.

Из них:

- › Оплата труда руководителя проекта, бухгалтера, PR-менеджера – 10%.
- › Оплата услуг тренеров, врачей узких специальностей, психолога – 20%.
- › Офисные расходы – 10%.
- › Расходы на приобретение спортивного инвентаря – 30%.
- › Расходы на проведение мероприятий – 10%.
- › Расходы на аренду помещения – 20%.

Материальные и технические:

- › Спортивный инвентарь.
- › Площадка (ФОК).
- › Бассейн.

Кадровые:

- › Психолог.
- › Терапевт.
- › Невролог.
- › Врач-гериатр.
- › Волонтеры.
- › Тренеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации проекта более 100 людей старшего возраста и людей с ОВЗ:

- › Улучшили свое физическое и психоэмоциональное состояние.
- › Стали больше двигаться.
- › Приобщились к здоровому образу жизни.
- › Приняли участие во всероссийских акциях «10 000 шагов к жизни», «День 1000 велосипедистов», «Лыжня России».

Финансовая грамотность старшего поколения



Как быть финансово грамотным в зрелом возрасте?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сформировать у людей старшего возраста базовые представления о финансовой безопасности, предложить понятные и эффективные инструменты взаимодействия с финансовыми институтами.

ЗАДАЧИ

- › Сформировать основы финансово грамотного поведения старшего поколения за счет повышения уровня финансовых знаний.
- › Научить людей старшего возраста ответственно принимать решения о распоряжении имуществом.
- › Создать систему обучения людей старшего поколения финансовой грамотности.

Светлана Илюшина,
заведующая структурным подразделением по организации методической работы ГКУ СОИ СО «Организационно-методический центр социальной помощи»



В век цифровых технологий каждый день происходят изменения, которые касаются всех сфер, и мир финансов не исключение. Повышение финансовой грамотности людей старшего поколения позволит им почувствовать себя защищенными в условиях постоянно меняющегося законодательства, внедрения электронных услуг, справиться с возможными рисками в этой сфере и не стать жертвой мошенников.

Практика создана, чтобы повысить уровень финансовой грамотности у людей старшего возраста. Знания о работе банков, понимание механизмов взаимодействия с государственными и негосударственными структурами помогают людям старшего поколения чувствовать себя более уверенными и защищенными.

МЕХАНИКА

Школа финансовой грамотности создана в 2015 г. для людей старшего возраста, которые хотят чувствовать уверенность и защищенность при проведении финансовых операций.

- Занятия для участников проекта проводятся на площадках организаций социального обслуживания региона в 47 отделениях по 9 тематическим модулям:
- › **Основы гражданского законодательства.**
 - › **Защита прав потребителей. Нотариат.**
 - › **Наследственное законодательство.**
 - › **Банковское дело. Страхование.**
 - › **Взыскание задолженности.** Правоотношения должника, кредитора, государства.
 - › **Недвижимое имущество** и операции с ним.
 - › **Интернет-ресурсы.** Предоставление государственных (муниципальных) услуг в электронной форме.
 - › **Семейное бюджетирование.**
 - › **Защита собственности, прав и свобод граждан** в сфере уголовно-процессуального законодательства.

Работа школы проходит в партнерстве с образовательными учреждениями, банками, управлениями ПФР, МВД, Роспотребнадзора.

К работе школы присоединились психологи Уральского государственного медицинского университета с актуальным проектом «Обмани мошенника», помогая слушателям получить навыки психологической защиты от мошенников.

Специалисты Сбера проводят онлайн-занятия: «Простые правила безопасности при использовании финансовых услуг», «Как защититься от мошенников», «Оплата услуг ЖКХ», «Планируем бюджет грамотно», «Правила безопасности в цифровом мире».

Для проекта создали рабочую тетрадь по финансовой грамотности, которая включает две темы: «Бережливое домохозяйство, или Ведение личного бюджета» и «Осторожно, мошенники, или Защита своих финансов».

Ежегодно проводится Олимпиада по финансовой грамотности. В последние 2 года она проходит в онлайн-формате и включает в себя задания в 3 категориях:

- › **Тестирование «Финансовая грамотность от А до Я».**



ОРГАНИЗАТОР

Организационно-методический центр социальной помощи

ГЕОГРАФИЯ

Свердловская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 13 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 6 месяцев

узнать подробнее



- › Воркшоп «Финансовый практикум».
- › Творческое домашнее задание «Финансовые лайфхаки: житейские мудрости от старшего поколения».

В рамках Олимпиады также проводятся специальные онлайн-вебинары по вопросам в сфере финансового просвещения.

По окончании мероприятия организаторы подводят итоги года и поощряют лучших «серебряных» активистов.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Подготовительный (6 месяцев):</p> <ul style="list-style-type: none"> › Принятие управленческих решений и нормативно-правовых актов для создания системы обучения финансовой грамотности. › Создание организационной структуры на территории муниципальных образований. › Разработка учебно-методических пособий. › Поиск партнеров. › Информирование о проекте в СМИ. › Набор слушателей. | <p>2. Основной (9 месяцев):</p> <ul style="list-style-type: none"> › Обучение в Школе финансовой грамотности. <p>3. Финальный (3 месяца):</p> <ul style="list-style-type: none"> › Организация и проведение итоговой Олимпиады по финансовой грамотности. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 900–1 млн 200 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Подготовка пособий для преподавателей и слушателей.
- › Проведение семинара для организаторов.
- › Проведение областной Олимпиады по финансовой грамотности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Создали 47 отделений Школы финансовой грамотности.
- › За 2021 г. в работе приняли участие более 2600 слушателей.
- › С 2015-го по 2021 г. обучение прошли свыше 13 тыс. человек.

Качественные:

- › Слушатели стали увереннее чувствовать себя при общении с банковскими сотрудниками и при оплате услуг ЖКХ, а главное – стали внимательнее при совершении покупок онлайн и осторожнее при угрозе мошенничества.
- › Создали систему обучения финансовой грамотности людей старшего возраста в сфере социального обслуживания региона.
- › Наладили межведомственное сотрудничество для повышения финансовой грамотности.
- › Тема повышения финансовой грамотности людей старшего возраста регулярно освещается в СМИ.

«Бабушка на час» (Владимирская область)



Как человек старшего поколения может помочь семье с детьми и вновь ощутить себя в роли любимой бабушки?

Практика «Бабушка на час» создана для того, чтобы люди «серебряного» возраста имели возможность реализоваться, помогая на добровольных началах многодетным семьям, одиноким матерям, родителям детей с инвалидностью.



ОРГАНИЗАТОР

Владимирский комплексный центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Владимирская область, г. Владимир

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Партнерская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения, семьи с детьми

ОХВАТ ПРАКТИКИ

5 человек (и 5 семей с детьми)

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 6 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Использовать богатый духовный, социальный и профессиональный потенциал «серебряных» волонтеров, вовлечь их в активную жизнь общества, повысить качество их жизни. Помочь родителям, дать им возможность отдохнуть или заняться другими делами.

ЗАДАЧИ

- › Развить малозатратную эффективную практику социальной помощи от людей старшего возраста, ведущих активный образ жизни, семьям с детьми.
- › Создать условия для адекватного психического развития, социальной реабилитации детей (в том числе детей с инвалидностью), их интеграции в общество через общение с волонтером «серебряного» возраста.
- › Предоставить условия для раскрытия творческого потенциала людей старшего поколения, продлить их активное долголетие.
- › Создать новые межличностные контакты для одиноких людей с высокой жизненной активностью.
- › Привлечь больше активных людей 55+ в качестве волонтеров к оказанию социальной помощи семьям с детьми в рамках социальной технологии «Бабушка на час».
- › Обучить волонтеров особенностям работы с детьми.
- › Содействовать налаживанию связи между поколениями.

МЕХАНИКА

Сегодня почти треть населения города Владимира составляют люди старшего поколения. Только на социальном обслуживании во Владимирском КЦСОН состоят более 1000 человек: они получают социальные услуги на дому, являются слушателями университета «третьего возраста» и посещают клубы по интересам. Среди них много тех, кто продолжает вести активный образ жизни и считает, что его знания могут быть полезны для других.

В городе проживают более 10 тыс. семей с детьми, которые нуждаются в социальной помощи. Многодетные, неполные семьи, родители детей с инвалидностью (в учреждении на социальном сопровождении и социальном обслуживании состоят 46 семей с детьми с инвалидностью) часто не могут найти человека, с кем можно без опасений оставить ребенка. Комфортно себя чувствуют лишь те, кому могут помочь родные бабушки и дедушки.

Но часто все трудности лежат на плечах родителей. Им необходимы совет и лишняя пара рук, а людям старшего возраста — теплое и дружеское общение. Так возник социальный проект «Бабушка на час», объединяющий родителей и людей на пенсии.

«Бабушки на час» бесплатно присматривают за детьми. В течение часа в день 1–2 раза в неделю гуляют или занимаются с детьми, облегчая жизнь родителям.

Перед тем как «серебряные» волонтеры начнут работать, их тестируют на стрессоустойчивость, инструктируют, обучают особенностям взаимодействия с семьями, с детьми с инвалидностью.

Татьяна Семенова,
заместитель директора
Владимирского КЦСОН



Проект объединяет 3 поколения. Семья получает помощь, жизнь ее качественно меняется, высвобождается время для отдыха, решения вопросов, связанных со здоровьем, бытом. Дети, общаясь с «бабушками», приобретают качества, которые пригодятся в жизни. Люди старшего возраста, реализуя свой потенциал и делясь опытом, поддерживают интерес к жизни, продлевают активные годы.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (6 месяцев):

- Задачи общественных организаций ветеранов, людей старшего возраста, Владимирского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, Владимирского государственного университета:
- › Организация поиска волонтеров старшего возраста, желающих присоединиться к проекту.
- › Информирование людей и выявление семей, которые нуждаются в помощи.
- › Обучение «серебряных» волонтеров.

2. Реализация (бессрочно):

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

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50–100 тыс. руб.

Технические:

- › Оборудование для обучения: методические материалы для обучения волонтеров «серебряного возраста» — «бабушек на час».
- › Издательские, полиграфические и сопутствующие расходы (печать буклетов, брошюр).
- › Наглядный материал, настольные игры, пазлы для детей.

Кадровые:

- › Педагоги, психологи.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

Сегодня в проекте задействовано пять «серебряных» волонтеров, которые оказывают помощь пяти семьям. Запланировано увеличение их числа.

Качественные:

Проект помог улучшить психологический климат в семьях. Благодаря занятиям с бабушками дети получают больше внимания, больше общаются со взрослыми, лучше социализируются. А бабушки вновь обрели любимых «внуков», стали чувствовать себя нужными и важными членами общества.

Пример одной из семей: «бабушка на час» помогает одинокой матери, имеющей 5 детей, в том числе ребенка с инвалидностью. Приходит позаниматься с детьми, помогает отводить и забирать ребят из секций и кружков. А мама с детьми обучили «бабушку на час» компьютерной грамотности. Полученные знания очень пригодились в период пандемии: когда все были на изоляции, «серебряный волонтер» с детьми общались онлайн и скучали по общению друг с другом.

Отзывчивое сердце



Как организовать группы взаимопомощи для людей старшего возраста и людей с инвалидностью в доме-интернате?

В доме-интернате для людей старшего возраста и людей с инвалидностью созданы группы взаимопомощи, которые нужны не только тем, кому помогают, но и тем, кто помогает. Благодаря этой работе зрелые люди и люди с инвалидностью вновь чувствуют себя нужными обществу.



ОРГАНИЗАТОР

Нижневартовский дом-интернат для престарелых и инвалидов Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

226 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей старшего возраста к помощи нуждающимся и через эту работу повысить качество их жизни и уровень социализации людей, живущих в доме-интернате.

ЗАДАЧИ

- › Выявить среди жителей дома-интерната желающих помогать другим людям старшего возраста.
- › Организовать работу по взаимопомощи в рамках интерната.
- › Помочь участникам в этой работе.

МЕХАНИКА

На первом этапе проводится анкетирование всех получателей социальных услуг учреждения, чтобы выявить тех, кому нужна помощь, и тех, кто готов ее оказывать.

Подопечные – люди, вновь поступившие в дом-интернат, те, кто находится на постельном режиме и нуждается в посторонней помощи и поддержке.

По результатам полученных данных определяются потенциальные участники группы взаимопомощи: респонденты, которые ответили, что активно принимают участие в культурно-досуговых и социально значимых мероприятиях, посещают кружки, клубы, желают по мере возможности оказывать помощь и внимание другим проживающим.

Мероприятия организуются и проводятся на добровольной основе.

Мотивация людей старшего возраста к участию в мероприятиях в рамках программы «Отзывчивое сердце» создает благоприятные условия для привлечения людей в движение «Волонтеры «серебряного» возраста».

Светлана Прокопьева,
директор
Нижневартовского дома-интерната для престарелых и инвалидов



Люди старшего возраста и люди с инвалидностью нуждаются в уходе, человеческом тепле, внимании и поддержке. Старость одолевает человека, когда он одинок. Этот период жизни можно сделать счастливым, активным, интересным и наполненным смыслом. В этом нам помогает практика «Отзывчивое сердце».

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- 1. Организационный (2 недели):**
 - › Исследования необходимости создания групп взаимопомощи, подготовка ресурсной базы, разработка плана программных мероприятий.
- 2. Практический (12 месяцев):**
 - › Реализация мероприятий.
- 3. Аналитический (2 недели):**
 - › Анализ эффективности деятельности групп взаимопомощи.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50 тыс. руб.

Кадровые:

- › Директор.
- › Заместитель директора.
- › Заведующие отделением (5 человек).
- › Специалист по социальной работе.
- › Специалист по комплексной реабилитации (2 человека).
- › Методист.
- › Психолог.
- › Инструктор по труду.
- › Культурный организатор.
- › Врач-специалист.

Материально-технические:

- › Зал для проведения культурно-досуговых мероприятий, концертов.
- › Клубная комната.
- › Культурно-досуговая комната.
- › Сенсорная комната.
- › Оргтехника (2 компьютера, принтер, телевизор, музыкальная аппаратура, музыкальный центр, видеомэгагнитофон).
- › Канцелярские товары.

Информационные:

- › Официальный сайт дома-интерната otrada-nv.ru.
- › Официальный сайт Управления социальной защиты по городу Нижневартовску и Нижневартовскому району (uszn-nv.ru).
- › Сайт профессиональное сообщества «Социальная защита Югры» (socioprofi.ru).
- › СМИ (телевидение, региональные и муниципальные печатные издания).
- › Информационные буклеты, брошюры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › Внедрение практики позволило создать условия для перехода от разовых, хаотичных акций помощи проживающих друг другу к системной работе в этом направлении.
- › В проекте задействованы 226 человек, из них активисты – 20 человек; подопечные – 113 человек; привлеченные волонтеры - 93 человека.
- › Удовлетворенность качеством предоставляемых услуг (по результатам опросов, анкетирования целевой группы) – 100%.
- › Доля позитивных отзывов от целевой группы участников группы взаимопомощи – 100%.
- › Все участники отметили положительную динамику в области социальной адаптации людей старшего возраста и людей с инвалидностью.
- › 5 активистов получили статус «Волонтеры “серебряного” возраста».

История места. Туризм третьего возраста



Как помочь людям старшего возраста раскрыть свой потенциал?

Выставка фотографий Ульяновской области и экскурсионные маршруты, отражающие творческие способности людей старшего поколения.



ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания населения «Долголетие»

ГЕОГРАФИЯ

Ульяновская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 2000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 14 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Развить туризм третьего возраста и способствовать раскрытию творческих способностей участников практики через стимулирование интереса к достопримечательностям Ульяновской области представителей старшего поколения.

ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего возраста в занятие фотографией.
- › Вовлечь людей 60+ в создание новых туристических продуктов (экскурсионных маршрутов).
- › Увеличить количество человек, посещающих центры активного долголетия.

Гелия Кузьмина,
директор
ЦСОН «Долголетие»



О том, что посетители центров активного долголетия увлечены фотографией, мы знали давно. Но устраивать просто фотовыставки показалось банальным. Мы пошли по сложному пути и сделали фотовыставку частью большого проекта. В Ульяновской области есть несчитанное количество уникальных мест, где бывали далеко не все жители региона. Что уж говорить о людях старшего возраста.

МЕХАНИКА

В рамках проекта организована передвижная фотовыставка «История места», в которую вошли фотографии возрастных участников. Они не только сделали снимки красивых мест Ульяновской области, но и подготовили их творческое описание.

Запечатленные на фотографиях памятники, природные достопримечательности и уникальные исторические объекты региона в последующем были включены в экскурсионные маршруты, разработанные специально для людей старшего возраста. Экскурсоводами также стали «серебряные» волонтеры.

Важно, что люди старшего возраста принимают активное участие во всех мероприятиях практики, выступая в роли авторов, фотографов, экскурсоводов, рассказчиков.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- 1. Развитие творческих способностей людей старшего поколения (2 месяца):**
 - › Распространение информации о проведении конкурса фотографий на официальном сайте и в социальных сетях центра «Долголетие».
 - › Проведение конкурса «История места» как среди посетителей центров активного долголетия, так и среди обычных людей 60+.
 - › Определение 30 победителей в 6 номинациях (из более чем 100 участников) и включение их фотографий в основу передвижной выставки.
- 2. Охват людей старшего возраста, не посещающих центры активного долголетия (3 месяца):**
 - › Информационная кампания о проведении конкурса, деятельности центров и оказываемых услугах в СМИ.
- 3. Вовлечение людей старшего возраста в создание экскурсионных маршрутов (3 месяца):**
 - › Разработка 6 маршрутов (по городам Ульяновск и Димитровград, а также по Барышскому, Сенгилеевскому, Тереньгульскому и Инзенскому районам Ульяновской области).
- 4. Популяризация исторических достопримечательностей и природных памятников Ульяновской области (5 месяцев):**
 - › Групповые экскурсионные выезды по маршрутам.
- 5. Увеличение количества постоянных посетителей центров активного долголетия (1 месяц):**
 - › Демонстрация передвижной выставки «История места» в муниципальных образованиях Ульяновской области.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 1,12–1,76 млн руб.

Материальные и финансовые:

- › Размещение рекламных информационных материалов в СМИ.
- › Оборудование для выставки (рамки, ватман, пенокартон, телескопические мольберты).
- › Экскурсионные автобусы.
- › Печать информационных буклетов о туристических маршрутах.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Выездные выставки посетили 2000 человек.
- › Выездные экскурсионные маршруты собрали 350 человек.
- › В центры активного долголетия привлечено 100 новых посетителей.
- › В проект на правах авторов-победителей фотоконкурса и экскурсионных маршрутов вовлечено 30 человек старшего поколения.

Реализация проекта позволила:

- › Расширить досуговые программы центров активного долголетия.
- › Развить творческий и туристический потенциал людей старшего поколения.
- › Создать специальные мероприятия для людей 60+, не являющихся посетителями центров активного долголетия.

Возраст в моде



Как сохранить физическую форму в элегантном возрасте и создать свой уникальный стиль?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста дольше оставаться в форме и создать свой уникальный стиль, а также изменить отношение общества к зрелости.

ЗАДАЧИ

- › Дать людям старшего возраста стимул для развития, помочь проявить себя в творчестве.
- › Постараться изменить стереотипы общества об элегантном возрасте, показать, что женщины в любом возрасте могут оставаться красивыми, активными и стильными.
- › Сделать жизнь людей старшего возраста интереснее, дать им возможность больше общаться.

Алла Белова,
директор
Орехово-Зуевского КЦСОН



Наша практика — о любви к себе и о моде. Одеваться со вкусом и выглядеть прекрасно можно в любом возрасте, ведь возраст — всего лишь цифры, которые ни о чем не говорят, а женщины желают оставаться привлекательными независимо ни от чего.

Социокультурный проект, который ломает стереотипы о возрасте и показывает меняющийся образ старшего поколения. Проект создан, чтобы повысить качество жизни и обеспечить условия для активного долголетия — привлечь внимание к культуре восприятия зрелости, преодолеть внутренние границы, помочь перестать бояться своего возраста и начать любить его.

МЕХАНИКА

В рамках проекта для женщин старшего возраста проводятся теоретические и практические занятия по имиджу и стилю, истории костюма и изобразительному искусству: мастер-классы, тематические мероприятия, практика по хореографии и дефиле. Кроме того, женщин учат позировать для фотографии, петь, заниматься дыхательной гимнастикой.

В основе практики — комплекс дисциплин:

- › «Конструирование и моделирование одежды 55+».
- › «От истоков к современной элегантной моде».
- › «Эстетика движения».
- › «Визаж».

Представительниц элегантного возраста обучают ухаживать за собой, создавать желаемый образ стильной, привлекательной и успешной женщины. С участницами работает модельер Дарья Звягина.



ОРГАНИЗАТОР

Орехово-Зуевский комплексный центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Московская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Благотворительная и спонсорская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Женщины старше 55 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Около 100 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 36 месяцев

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ
Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовка (3 месяца):

- › Разработка идеи, подбор помещения, набор моделей, приобретение оборудования.

2. Реализация (36 месяцев):

- › Обучение моделей, создание коллекций одежды, показы.

3. Заключительный (36 месяцев, идет параллельно с реализацией):

- › Анкетирование участников, обобщение опыта, распространение информации о проекте, формирование новой группы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Технические:

- › Пластик в листах для подиума, зеркала, ширмы, костюмы, свет, музыка, ограждения. Реклама.

Кадровые:

- › Дизайнер, стилист, хореограф, психолог, музыкальный работник, инструкторы по трудотерапии и спорту.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › К практике присоединились около 100 женщин.
- › Были подготовлены 4 новые коллекции одежды.
- › Показы посетили более 3000 человек.

Качественные:

- › Участие женщин элегантного возраста в проекте способствовало развитию и совершенствованию их коммуникативных навыков, умению с уважением относиться к себе и своей внешности.
- › Участницы отметили повышение жизненного тонуса и самооценки, улучшение настроения.
- › Создано уникальное творческое пространство, объединяющее представительниц элегантного возраста и индустрии моды.

Путешественник



Как организовать путешествия по области для людей старшего поколения, не имеющих строгих ограничений по здоровью?

Практика «Путешественник» создана для людей старшего возраста, которые хотят открывать для себя новые места, путешествовать, расширять свой кругозор и оставаться молодыми душой.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Русско-Полянского района Омской области

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди от 50 до 75 лет

ГЕОГРАФИЯ

Омская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ

657 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Субсидии

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организация активного досуга людей старшего поколения и вовлечение их в разные направления социального туризма.

ЗАДАЧИ

- › Укрепить физическое здоровье людей с помощью занятий скандинавской ходьбой, прохождением сканди-маршрутов.
- › Поддержать интеллектуальную деятельность старшего поколения, познакомив с историей и достопримечательностями области.
- › Провести профилактику когнитивных нарушений у людей старшего поколения, организовать посещение культурных объектов области.

МЕХАНИКА

Программа активного досуга для людей старшего поколения «Путешественник» на базе КЦСОН Русско-Полянского района Омской области действует с 2015 г. и помогает людям старшего возраста активно отдыхать.

У проекта три направления:

- › Оздоровительное.
- › Культурно-познавательное.
- › Арт-туризм.

Программа стартовала в марте 2015 г. в селе Алабота Русско-Полянского района. Здесь создали клуб «Путешественник», его участников обучили программам социального туризма, безопасности и оказанию первой помощи. В первый год путешественники посетили Русско-Полянский музей истории целины, организовали экскурсию в Ачаирский женский монастырь.

В мае 2015 г. разработали оздоровительную программу по скандинавской ходьбе и создали направление «Оздоровительный туризм». В 2016 г. организовали клуб по скандинавской ходьбе «Ходите на здоровье!» и освоили сканди-маршруты.

Оздоровительный туризм активно развивается с 2017 г. Осенью и весной проходят благотворительные пробеги «Спорт во благо». В 2020 г. участники прошли Рождественский сибирский полумарафон по-скандинавски — 3 км. В 2021 г. приняли участие в благотворительной лыжной гонке «Спорт во благо».

В 2018 г. стало развиваться культурно-познавательное направление. Проект «Ходьба. Соревнования. Путешествия» дал возможность посетить Государственный природный парк «Бурабай» (Казахстан), в 2019 и 2021 гг. — Республику Алтай и Алтайский край.

С 2015 г. развивается арт-туризм. В него входят реальные и виртуальные экскурсии по музеям и выставкам. Виртуальные экскурсии помогает провести Алаботинская сельская поселенческая библиотека: она знакомит с музеями мирового уровня, проводит видеопутешествия с Дмитрием Комаровым «Мир наизнанку», «Подводный мир», организует просмотр презентаций: «Сталинград! Крепость на Волге. Город-легенда», «Курская битва».

Наталья Трофименко,
аналитик административной
службы КЦСОН Русско-
Полянского района»



Выходя на заслуженный отдых, люди часто «теряются». Чем заняться? Что будет дальше? Остается старость и одиночество? Наша практика дает возможность участникам программы чувствовать себя молодыми душой, ведь путешествия делают людей счастливыми и вдохновляют двигаться вперед.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Формирование команды программы.
- › Знакомство с документацией.
- › Разработка паспорта программы.
- › Определение бюджета программы.
- › Организация информационной кампании среди целевых групп.
- › Проведение организационного собрания для участников программы.

2. Организационный (1 месяц):

- › Анкетирование участников программы для выяснения интересов и пожеланий.
- › Планирование туристических мероприятий.
- › Создание чатов в мессенджере WhatsApp.
- › Привлечение волонтеров.

3. Основной (9 месяцев):

- › Управление программой (временем, ресурсами, бюджетом, качеством).
- › Реализация мероприятий программы по 3 направлениям.
- › Информирование о мероприятиях в СМИ, в соцсетях, на сайте организации.

4. Корректирующий (1 месяц):

- › Управление программой (временем, ресурсами, бюджетом, качеством).
- › Реализация мероприятий программы по 3 направлениям.
- › Информирование о мероприятиях в СМИ, в соцсетях, на сайте организации.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 100 тыс. руб.

Кадровые:

- › Специалисты КЦСОН.
- › Добровольцы-специалисты.
- › Добровольцы «серебряного» возраста.

Материально-технические:

- › Наличие средств связи (телефон, смартфон, планшет) у людей старшего поколения.

Партнеры:

- › Алаботинская сельская поселенческая библиотека.
- › ОмскТур.
- › Русско-Полянское районное отделение Омской областной общественной организации ветеранов.
- › Русско-Полянский музей истории целины.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В мероприятиях по направлению «Оздоровительный туризм» приняли участие 298 человек.
- › По направлению «Культурно-познавательный туризм» реализовали 3 проекта, в которых участвовали 33 человека.
- › 326 участников проекта посетили более 50 арт-объектов — направление «Арт-туризм».

Качественные:

- › Практика дает возможность людям старшего поколения оставаться бодрыми, здоровыми и молодыми душой.
- › Путешествия воодушевили участников проекта, помогли сделать людей счастливыми, найти новых друзей.

В путешествие за здоровьем!



Как путешествовать с пользой для здоровья людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья?

Удовлетворенность жизнью у людей зависит в первую очередь от здоровья. Проект «В путешествие за здоровьем!» — это новый подход к организации экскурсий для людей старшего возраста. За основу взят рекреационный туризм — путешествия по Курганской области с целью восстановления и укрепления физического и психического здоровья.



ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания населения по г. Кургану

ГЕОГРАФИЯ

Курганская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства учреждения

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

680 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 12 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать и развить направление туризма для восстановления физических сил, активного отдыха людей старшего возраста и людей с инвалидностью.

ЗАДАЧИ

- › Расширить круг общения людей старшего возраста, включить людей с инвалидностью в общественную жизнь.
- › Привлечь внимание общества к важности профилактики заболеваний старшего поколения.
- › Улучшить качество жизни людей 55+.
- › Привлечь людей «серебряного» возраста к активному и здоровому образу жизни.
- › Сохранить психологическое здоровье старшего поколения и продлить годы жизни.

МЕХАНИКА

Старшее поколение и люди с инвалидностью часто сталкиваются с различными психологическими проблемами. Путешествия могут помочь им создать среду для полноценной жизни, расширить круг общения по интересам.

В 2017 г. ЦСОН по г. Кургану разработал и внедрил новую практику «В путешествие за здоровьем!». Она предполагает особый подход к организации экскурсий для старшего поколения и людей с функциональными отличиями: основное внимание уделено экскурсиям, направленным на сохранение здоровья, поддержание физической формы.

Все маршруты проекта разработаны и проводятся с учетом интересов и состояния здоровья людей старшего возраста.

Лечебно-оздоровительный туризм организован по нескольким направлениям:

- › Поездки на природу: в дендрарий и музей леса в поселке Старый Просвет, в заказник «Насаждения сосны кедровой» в селе Шатровское, на озеро Снегири.
- › Оздоровительные прогулки по лесу, купание в озере, посиделки у костра, сбор грибов и ягод.
- › Зоотерапия: поездки в контактные зоопарки «Лесная сказка» — деревня Лукино, контактный зоопарк супругов Тюниных — поселок Варгаши, экоферма «Мечты Аляски»: общение с собаками породы маламут, катание на собачьих упряжках.
- › Посещение горячих источников: «Горячий Баден-Баден» в поселке Европейский. Отдых в сауне и плавание

в бассейне: спортивно-оздоровительный пансионат «Тобол», село Темляки.

- › Посещение лечебных озер: Горькое Куртамышского района и Медвежье Петуховского района.
- › Скандинавская ходьба по маршруту «Экологическая тропа» Белозерского района.
- › Иппотерапия: общение с животными, прогулки в лесу, при желании — прогулка верхом в сопровождении инструктора.

Поездки платные: стоимость от 100 до 900 рублей без учета питания. Каждый год коллектив центра применяет практику бесплатных путешествий: одна поездка в месяц для людей с ограниченными возможностями.

Лариса Филимонова,
руководитель проекта «В путешествие за здоровьем!»,
заведующая отделением организационно-методической и консультативной работы ЦСОН по г. Кургану



Каждый регион обладает красивейшими местами и природными ресурсами, которые могут быть использованы для реализации такого проекта. Достаточно присмотреться, продумать маршрут, организовать зоны отдыха, взять палки для скандинавской ходьбы, собрать группу единомышленников и отправиться «В путешествие за здоровьем!».

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

Подготовка к проекту – от 12 месяцев.

1. Предварительный этап – 3 месяца.

- › Разработка и утверждение Положения о проекте.
- › Информирование о проекте людей старшего возраста и людей с инвалидностью.
- › Проведение опроса населения о необходимости туристических услуг оздоровительного направления.

2. Подготовительный (3 месяца):

- › Организация встречи с волонтерами города и области, привлечение их к реализации проекта.
- › Методическое сопровождение проекта, материально-техническое обеспечение проекта.
- › Создание информационной базы данных людей старшего возраста и людей с инвалидностью, желающих участвовать в поездках.
- › Разработка документации по реализации проекта.

3. Практический (12 месяцев):

- › Разработка социальных туристических маршрутов.
- › Составление графика.
- › Распространение буклетов о проекте, размещение информации о поездках на сайте и в группе учреждения.
- › Изучение протяженности экскурсионных маршрутов, подготовка экономического обоснования.
- › Составление сметы.
- › Оборудование транспорта ремнями безопасности.
- › Проведение экскурсии.

4. Результативный (3 месяца):

- › Анализ промежуточных итогов работы проекта.
- › Создание книги отзывов туристов о поездках, передача опыта работы и реализации проекта другим организациям.
- › Разработка новых маршрутов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 101 566 руб.

Материально-технические:

- › Автобус «Газ 32213».
- › Затраты на стоянку.
- › Затраты на содержание и ремонт автомобиля.

Кадровые:

- › Сотрудники учреждения.
- › Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В 2019–2021 гг. организовали 62 оздоровительных экскурсии, в которых приняли участие 680 людей старшего возраста и людей с инвалидностью.

Качественные:

- › Проект доказал свою востребованность: отдых позволил людям старшего поколения и людям с инвалидностью восстановить здоровье и увидеть красивейшие места Курганской области.

С активным долголетием отпразднуем столетие!



Как улучшить качество жизни людей старшего возраста, организовав им активный досуг?

Социальный проект по организации клубов по интересам, занятий в трудовой мастерской, культурных и спортивных мероприятий для людей зрелого возраста.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Артемовского района

ГЕОГРАФИЯ

Свердловская область, г. Артемовский

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства и спонсорская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди зрелого возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Не менее 1000 человек ежегодно

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Городской округ (включая сельские территории)

СРОК ПОДГОТОВКИ

13 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Укрепить здоровье и повысить качество жизни людей старшего возраста с помощью организации активного досуга.

ЗАДАЧИ

- › Познакомить людей старшего возраста с основными видами активного досуга.
- › Предоставить возможность участникам проекта заниматься творчеством.
- › Развить активность, ловкость, выносливость, мастерство людей старшего возраста.
- › Помочь людям зрелого возраста выработать привычку к самостоятельной организации и планированию досуга.

МЕХАНИКА

КЦСОН Артемовского района с 2011 г. организует досуг людей старшего возраста, проживающих в малых городах и сельских территориях. Все мероприятия практики реализуются в рамках региональных и федеральных целевых программ.

Для участников проекта действуют сразу несколько направлений:

- › Школы пожилого возраста.
- › Клубы по интересам.
- › Занятия в трудовой мастерской.
- › Культурно-просветительские и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- › Проект «Покровское подворье», объединивший все эти направления.

В рамках проекта работают несколько объектов:

- › Трудовая мастерская, где проводятся занятия по декоративно-прикладному творчеству.
- › Русская изба, где проходят мероприятия, посвященные русским праздникам и традициям.
- › Ремесленная, где организуются выставки ремесел сельской местности.
- › Молельный дом, где местный священник проводит службы в православные праздники.

Кроме того, участники проекта посещают культурно-просветительские мероприятия, посвященные событиям военных лет и истории села Покровское.

Все направления практики тесно связаны между собой и являются частью единой системы. Люди старшего возраста получают возможность применить полученные знания на практике. Например, представители клубов по интересам по направлению «Активное долголетие» принимают участие в спортивно-оздоровительных праздниках, турнирах по настольным спортивным играм, а посетители трудовой мастерской — в фестивалях творчества и выставках декоративно-прикладного искусства.

Наталья Сильченко,
директор КЦСОН
Артемовского района



Вот уже больше 10 лет мы работаем над тем, чтобы повысить качество жизни людей старшего возраста и людей с ограничениями жизнедеятельности. И наш проект доказывает, что этой цели можно добиться даже в условиях ограниченных ресурсов. Важно лишь иметь внутреннее желание сделать жизнь людей ярче и активнее, чувствовать отклик в сердце на любой их запрос.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Планирование мероприятий на календарный год и разработка документации (1 месяц).

2. Реализация намеченного плана (12 месяцев).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 100 тыс. руб.

Реализация проекта не требует больших ресурсов:

- › В организации мероприятий участвуют сотрудники учреждения и волонтеры.
- › В приобретении наград и подарков победителям мероприятий помогают спонсорские средства (до 100 тыс. руб. за 1 год).
- › Сувенирную продукцию специалисты учреждения изготавливают самостоятельно (грамоты, дипломы, магниты на виниловой основе, ламинированные вымпелы).
- › Сотрудники центра используют остатки производства с промышленных предприятий для организации школ пожилого возраста и трудовой мастерской (обрезки ткани, синтепон, поролон, обрезки фанеры, досок).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За время реализации практики в мероприятиях приняли участие более 4000 людей старшего возраста.
- › Более 1000 человек прошли обучение в школах пожилого возраста по различным направлениям.
- › Количество людей, ежегодно принимающих участие в проекте, увеличилось с 200 до 1000 и более.

Социальный проект помог участникам:

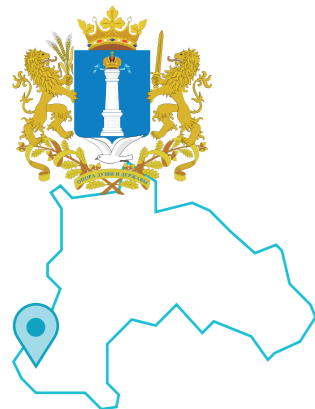
- › Повысить жизненный тонус и социальную активность, улучшить настроение и коммуникативные навыки, расширить круг общения.
- › Укрепить физическое и психическое здоровье, уменьшить состояние стресса и повышенной нервной возбудимости.
- › Не только вести активный образ жизни, но и впоследствии добиться побед в фестивалях и конкурсах самого разного уровня (от окружных до всероссийских).

Клуб «Мужской экипаж»



Как сохранить социальную и физическую активность мужчин старшего возраста?

Практика создана, чтобы помочь мужчинам 55+ вести активный образ жизни, заниматься спортом, творчеством и чувствовать свою востребованность за счет вовлечения в волонтерскую деятельность.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр «Гармония» в р. п. Павловка

ГЕОГРАФИЯ

Ульяновская область, р. п. Павловка

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины 55+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

63 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь мужчинам старшего возраста вести активный образ жизни, расширить возможности общения и круг социальных контактов, таким образом снижая остроту проблемы психологического одиночества.

ЗАДАЧИ

- › Создать условия для проведения оздоровительных и спортивных мероприятий, совместного проведения досуга.
- › Разработать систему оказания правовой, юридической, медицинской и психологической поддержки.
- › Организовать деятельность мужчин-волонтеров, направленную на помощь молодым людям с ограниченными возможностями и детям с особенностями развития.

Елена Ладышкина,
заведующая организационно-методическим отделением
КЦСО «Гармония»
в р. п. Павловка



Мужчинам старшего возраста непросто справиться со сменой социального статуса, скукой и одиночеством. Клуб «Мужской экипаж» помогает им самоорганизоваться, продолжая вести активный образ жизни. Участники проекта вместе занимаются спортом, проводят досуг и активно передают накопленный опыт молодым людям с ограниченными возможностями и детям с особенностями развития, поддерживая связь поколений.

МЕХАНИКА

Обычно участниками клубов активного долголетия являются женщины. Мужчины же, выходя на пенсию, нередко сталкиваются с проблемой одиночества, невостребованности. Так родилась идея создать мужской клуб. Одна из его основных задач — вовлечь мужчин старшего поколения в активную жизнь.

Клуб ведет работу по следующим основным направлениям:

- › **Консультации по вопросам социального обеспечения** (пенсионное обеспечение, назначение пособий и льгот), медицинских специалистов, психолога, юриста.
- › **Занятия физической культурой и спортом**, лечебно-оздоровительный массаж.
- › **Организация досуга:** активный отдых, работа в мастерских, смотры творческой самодеятельности, соревнования по бильярду, шашкам и шахматам.
- › **Волонтерская деятельность:** участники «Мужского экипажа» вовлечены в волонтерскую деятельность, передают свои знания и опыт молодым людям с ограниченными возможностями

и детям с особенностями развития во время совместных занятий спортом, творчеством и ремеслами.

За каждым ребенком закрепляется наставник — участник клуба, который работает по выбранному ребенком творческому направлению. Систематическое общение с волонтерами-наставниками помогает детям развивать навыки общения, самореализоваться, найти увлечение по душе. Таким образом им становится проще адаптироваться в обществе и реализовать личный потенциал.

Волонтеры клуба активно участвуют в мероприятиях для детей в комплексном центре социального обслуживания: спортивный «Звездный час», театрализованное представление «В гостях у сказки», различные оздоровительные проекты, беседы. Волонтеры проводят наставнические мастер-классы для ребят с особенностями развития: «Аппликация для мамы», «Выжигание по дереву», «Учимся играть в шахматы», «Цветник на моем окне».

узнать подробнее



Во время совместных мероприятий молодежь и дети приобретают новые знания и умения, а наставники, в свою очередь, чувствуют востребованность, вовлеченность в жизнь общества. Это повышает самооценку человека, улучшает его настроение и самочувствие.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка методических материалов для проекта.
- › Определение суммы затрат.
- › Информирование о начале работы проекта и о возможности принятия в нем участия через СМИ.
- › Определение участников проекта.

2. Основной (в течение года):

- › Работа клуба «Мужской экипаж».

3. Заключительный (1 месяц):

- › Ежегодно подводятся итоги проекта, определяются новые направления, которые будут включены в работу клуба в следующем году.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 957 480 руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › В проекте задействованы специалисты КЦСО: заведующая отделением по работе с людьми старшего поколения и людьми с ограниченными возможностями, специалисты по социальной работе, медицинский персонал, психолог.
- › Бильярдный стол, шашки, шахматы, аппарат для выжигания.
- › Копировальное устройство.
- › Компьютер и оргтехника.
- › Канцелярские товары.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В работе клуба принимают участие 63 человека.
- › Количество участников «Мужского экипажа» увеличилось с 1,6% от общего количества мужчин 55+ в 2020 г. до 5,6% — по итогам 2021 г.

Качественные:

- › Созданы возможности для улучшения эмоционального состояния мужчин старшего возраста, повышения их социальной активности и качества жизни в целом.
- › Удовлетворенность качеством работы участниками клуба «Мужской экипаж» составила 100%.

Совет ветеранов АО «Невинномысский азот» при профкоме завода (Росхимпрофсоюз)



Как помочь людям старшего возраста сохранить социальную активность и вовлеченность в неформальную жизнь предприятия?

Общественное объединение, помогающее ветеранам предприятия участвовать в культурных и спортивных мероприятиях, делиться опытом с молодым поколением.



ОРГАНИЗАТОР

Акционерное общество «Невинномысский азот»

ГЕОГРАФИЯ

Ставропольский край, г. Невинномысск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Средства предприятия (профсоюз)

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (сотрудники предприятия)

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 3000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь в социальной адаптации сотрудникам предприятия, вышедшим на пенсию.

ЗАДАЧИ

- › Сохранить социальные связи сотрудников старшего возраста и чувство причастности к работе предприятия.
- › Создать условия для передачи знаний и опыта молодым сотрудникам завода.
- › Помочь сотрудникам предприятия, попавшим в сложную жизненную ситуацию.

МЕХАНИКА

Совет ветеранов АО «Невинномысский азот» (входит в состав минерально-химической компании «ЕвроХим») работает больше 40 лет. Организация помогает сотрудникам завода, вышедшим на пенсию, адаптироваться к изменившемуся ритму жизни.

Членом Совета ветеранов предприятия может стать сотрудник, чей непрерывный стаж работы составил не менее 10 лет для женщин и 15 – для мужчин.

Совет ветеранов разбит на звенья, каждое из которых выбирает из своего состава звеньевой. Основные коммуникации осуществляются по схеме «председатель – звеньевой – член звена». Члены совета активно участвуют в акциях, посвященных патриотическому воспитанию молодежи и сохранению исторического наследия, заводских спартакиадах (по шахматам, дартсу, бильярду и другим дисциплинам), передают знания и опыт молодым специалистам завода и воспитанникам учебных заведений Невинномысска.

Совет ветеранов помогает своим членам, попавшим в сложную жизненную ситуацию, получить адресную помощь и поддержку как со стороны первичной профсоюзной организации предприятия, так и администрации завода.

Людмила Устинова,
председатель первичной
профсоюзной организации
Совета ветеранов
АО «Невинномысский азот»



Для нас, людей старшего возраста, очень важно, что есть такая организация, как Совет ветеранов предприятия. В первую очередь это сохраняющееся чувство причастности к производству, которому ты посвятил многие годы своей жизни, и возможность общения с друзьями, вчерашними коллегами. И, конечно, материальная и моральная поддержка, которая тоже играет немаловажную роль.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Оформление обязательств сторон (внесение изменений в коллективный договор предприятия).
- › Прием в члены организации, формирование актива.

2. Переход в штатный режим работы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 10 млн руб.

Материально-технические:

- › Оборудованное помещение для работы Совета ветеранов и проведения собраний.
- › Оргтехника для работы.

Кадровые:

- › Сотрудники учреждения.
- › Волонтеры.

Опционально в рамках возможностей предприятия:

- › Материальная поддержка (как на постоянной основе, так и разовая).
- › Досуговые и спортивные мероприятия для/с участием членов организации.
- › Качественные медицинские услуги.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Численность в организации составляет около 3000 человек.

Качественные:

- › Созданы условия для социальной адаптации людей старшего возраста (общение, досуг, медицинская и финансовая помощь).
- › Снижена социальная напряженность среди людей.
- › Организованы условия для санаторно-курортного отдыха людям старшего возраста.

Седой читатель



Как создать СМИ для людей старшего возраста?

Практика создана, чтобы у людей старшего возраста появилась газета, содержание и формат которой были бы им максимально близки, интересны и понятны. А благодаря участию в подготовке издания «серебряные» репортеры получают возможность общения и самореализации, чувствуют, что они значимы для общества.



ОРГАНИЗАТОР

Фонд «Территория успеха»

ГЕОГРАФИЯ

Пермский край,
г. Краснокамск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения,
предпочитающие печатные СМИ

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Редакторская группа —
7 человек старшего возраста,
более 1000 читателей в месяц

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край (онлайн)

СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста почувствовать себя востребованными и нужными обществу, а также создать силами «серебряных» волонтеров СМИ для людей 55+.

ЗАДАЧИ

- › Создать СМИ для людей старшего возраста.
- › Предоставить возможность журналистам и литераторам старшего возраста публиковать свои материалы.
- › Организовать занятость заинтересованных людей.

МЕХАНИКА

Создание редакторской группы, в которую вошли редактор, фотограф и несколько пишущих людей старшего возраста.

Еженедельно между участниками распределяются задания и решается, кто и на какую тему пишет текст.

Материалы собираются, редактируются и раз в месяц выходят в газете «Седой читатель» в печатном и электронном виде.

Для привлечения к работе над газетой новых журналистов старшего возраста периодически проводятся конкурсные отборы.

Газета распространяется через дружественные НКО: Совет женщин, Совет ветеранов, ВОИ. А также через администрацию и органы социальной защиты.

Галина Бирина,
волонтер проекта



Люди старшего возраста до сих пор предпочитают печатные варианты СМИ. А если газеты выпускают их сверстники, значит, они пишут о том, что интересно именно их поколению. Часто в небольших поселках не хватает журналистов, тех, кто освещает местную жизнь, пишет о проблемах и позитивных событиях. И люди старшего возраста могут стать хорошим ресурсом для штата репортеров.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Сбор и обучение людей старшего возраста первоначальным навыкам журналистской работы, работы в текстовых редакторах, верстки газеты.

2. Основной (12 месяцев):

- › Организация еженедельной работы по сбору материала и написанию статей. 1 раз в месяц — верстка газеты и издание ее при возможности.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 12–120 тыс. руб.

При минимальном бюджете средства потребуются на бумагу формата А4. При максимальном бюджете предполагается печать в типографии.

Материальные и кадровые:

- › Фотоаппарат.
- › Ноутбук.
- › Волонтерский труд.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Выпуски газеты ежемесячные, что позволяет издать 12 выпусков в год. Тираж каждого выпуска — 999 экземпляров.
- › Постоянный состав редакционной группы — 7 человек. Иногда пишут от 5 до 10 человек в год.

Качественные:

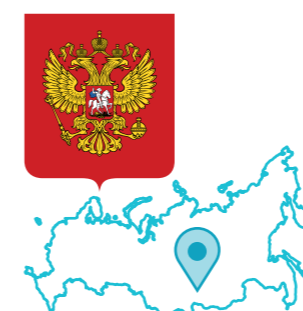
- › Благодаря практике люди старшего возраста освоили новые для них компетенции, что позволило им стать более востребованными, подрабатывать или организовать полноценную занятость.
- › Местные СМИ, испытывающие дефицит в квалифицированных кадрах, получили волонтерский ресурс высокого профессионального уровня.

Оздоровительный цигун



Как сделать жизнь людей старшего возраста здоровой, активной и полезной для общества с помощью цигун?

Чтобы жизнь людей старшего возраста оставалась насыщенной, нужно быть физически активным. Цигун — это китайское физкультурно-оздоровительное искусство, которое позволит не только поддержать состояние здоровья, но и подарит веру в собственные силы. А возможность освоить новую профессию инструктора цигун вернет ощущение полноты жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Спортивная организация «Всероссийская федерация цигун, оздоровительного цигун, даоинь и тайцзицюань»

ГЕОГРАФИЯ

67 регионов России

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Членские взносы учеников

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины и женщины 50+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Около 700 инструкторов в возрасте 50+ и более 50 000 их учеников

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

67 регионов России, 300 населенных пунктов

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Качественное улучшение физического и психологического состояния людей старшего возраста, увеличение продолжительности их жизни, развитие направления активного долголетия через знакомство с древними практиками оздоровительного цигун.

ЗАДАЧИ

- › Создать необходимые условия, чтобы привлечь как можно больше людей старшего поколения в образовательные программы Всероссийской федерации цигун.
- › Обеспечить системную поддержку на всех этапах обучения и прохождения практик.
- › Сформировать у участников осознанное отношение к собственному здоровью.
- › Обучить их оздоровительной гимнастике цигун и инструментам контроля самочувствия.
- › Создать условия для общения участников и вернуть им веру в собственные силы.
- › К 2025 году создать команды инструкторов и центры обучения и общения людей старшего возраста в каждом регионе России.
- › Сформировать у них интерес к продолжению занятий, преодолению физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной активной жизни.
- › Проводить массовые мероприятия: фестивали, интенсивы, семинары, мастер-классы, дни здоровья.
- › Обучить людей старшего возраста основным приемам работы на компьютере для полноценной коммуникации в интернете.

МЕХАНИКА

Миссия Всероссийской федерации цигун — оздоровление нации.

Оздоровительный цигун — это простая и понятная практика, которая помогает поддерживать высокий уровень жизненной энергии во всех системах нашего организма. В ее основе — регуляция тела, дыхания и ума.

Эта гимнастика не требует ни специального оборудования, ни особой физической подготовки учеников. К занятиям можно приступить в любом возрасте. Особенно популярна она у людей старшего возраста ввиду сочетания плавных красивых движений с медленной музыкой.

Межрегиональная ассоциация оздоровительного цигун появилась в 2014 г., а уже в 2019-м была преобразована во Всероссийскую федерацию оздоровительного цигун.

Команда практики освоила знания основ цигун у лучших мастеров Китая и доказала свой профессионализм на многочисленных международных соревнованиях; проводит экзамены на российскую и международную Дуань сертификацию; формирует команды

для участия в турнирах мирового и европейского уровня; разрабатывает обучающие курсы; проводит открытые мероприятия и мастер-классы; организует фестивали, чемпионаты и турниры; проводит курсы повышения квалификации и переподготовку с присвоением квалификации «тренер-преподаватель».

Виктор Стерликов,
главный тренер ОФСОО
«Всероссийская федерация
цигун, оздоровительного цигун,
даоинь и тайцзицюань»



Раньше под видом практик цигун предлагались учения, далекие от научно обоснованного знания. Мы с командой решили познакомить людей с настоящей оздоровительной практикой цигун, разработанной лучшими мастерами, благодаря которой участники проекта могут прожить действительно долгую и активную жизнь.

Всероссийская федерация цигун входит в международную федерацию оздоровительного цигун и среди 50 стран мира является одной из лидеров по скорости распространения этой практики.

Для объединения инструкторов и их учеников, обмена опытом и популяризации гимнастики цигун созданы отделения в 67 регионах нашей страны.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный:

- › Принятие решения. Создание команды (1 месяц) — 2010 год.
- › Обучение у китайских мастеров оздоровительного цигун — 2013–2019 гг.

2. Основной:

- › Начало подготовки инструкторов-общественников в режиме семинарских занятий — 2014 г.
- › Участие команды в международных соревнованиях — 2015–2019 гг.
- › Организация курсов подготовки инструкторов-общественников онлайн и офлайн и организация первых региональных отделений — с 2016 г.
- › Проведение массовых мероприятий в России — фестивалей, интенсивов, семинаров, мастер-классов.

- › Проведение публичных массовых выступлений на Олимпийских днях, Днях здоровья и спорта — с 2016 г.
- › Организация на базе собственной школы курсов профессиональной переподготовки (КПП) Всероссийской федерации цигун с выдачей диплома установленного образца по специальности «тренер-преподаватель», дающего право ведения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта — с 2020 г.
- › Укрепление и расширение карты региональных отделений, проведение региональных сборов и региональных фестивалей — с 2020 г.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 5,6–20 тыс. руб. на 1 человека в год.

Материальные и технические:

- › Помещение.
- › Компьютер.
- › Микрофон.

Кадровые:

- › Видеомонтажер.
- › Звукооператор.
- › Диктор.
- › Тренер.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В настоящее время во Всероссийской федерации цигун обучаются 544 человека старше 50 лет. Каждый из них является сертифицированным инструктором и проводит занятия в своем регионе.

По результатам занятий участники отметили:

- › Улучшение координации.
- › Укрепление силы мышц.
- › Повышение работоспособности.
- › Оздоровление организма в целом.
- › Снижение уровня стресса.
- › Улучшение сна.
- › Нормализацию психического состояния.

Опыт создания вокального коллектива для людей старшего возраста



Как раскрыть творческие способности старшего поколения в вокальном коллективе?

Вокальный коллектив «Иланские зори» создан в рамках проекта «Пока живу – надеюсь, пока пою – живу» для людей старшего возраста, испытывающих одиночество и дефицит общения.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Иланский»

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, Иланский район

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

15 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Район

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Раскрыть творческие способности людей старшего возраста и обеспечить им комфортную среду для общения, развития и передачи накопленного жизненного опыта.

ЗАДАЧИ

- › Организовать вокальный ансамбль из людей старшего возраста, которые хотят заниматься творчеством и делиться им с другими.
- › Обеспечить ансамбль всем необходимым для творчества.
- › Обеспечить информационную поддержку, организовать выступления и привлечь на них слушателей.

МЕХАНИКА

Коллектив создан на базе КЦСОН «Иланский» в 2010 г.

В состав ансамбля входят 15 участников, из них 1 музыкальный руководитель и аккомпаниатор.

Занятия проходят по понедельникам и пятницам (4 часа в неделю, 144 часа в год) и включают в себя упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, охраны голосового аппарата, направленные на формирование позиции, ровности звучания.

Вокальный коллектив предоставляет участникам возможность социально-культурной активности внутри коллектива и во внешней среде, является базой реализации накопленного жизненного опыта, распространения духовных, нравственных ценностей.

Информация о коллективе размещена на сайте учреждения, на его страницах в социальных сетях, не раз публиковалась в районной газете «Иланские вести» и в краевой «Наш Красноярский край».

Достижения коллектива «Иланские зори» широко демонстрируются на стендах, размещенных в КЦСОН, в музейно-выставочном центре, досуговом центре «Орион», Совете ветеранов.

Татьяна Кротова, специалист по социальной работе КЦСОН «Иланский»



Проект «Пока живу – надеюсь, пока пою – живу» дает возможность не забывать народное творчество, сохранять культурное богатство русского народа. В песнях, исполняемых вокальным коллективом «Иланские зори», передается народный опыт, воспеваются сильный характер. Они являются своеобразным средством воспитания.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Оформление идеи.
- › Формирование клубного объединения.

2. Основной (60 месяцев):

- › Работа над репертуаром.
- › Репетиции.
- › Участие в конкурсах, концертах, фестивалях, театрализованных представлениях.
- › Создание портфолио коллектива.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 130 тыс. руб.

Материальные:

- › Репетиционный зал.
- › Нотные сборники.
- › Компьютер с аудиосистемой.
- › Баян.
- › Костюмерная.
- › Транспорт.
- › Ткань для сценических костюмов.

Кадровые:

- › Заведующий отделением.
- › Куратор практики.
- › Музыкальный руководитель.
- › Аккомпаниатор.
- › Хореограф.
- › Хормейстер.
- › Преподаватель народного пения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Коллектив проехал с гастролями около 9000 километров.
- › Дано более 200 концертов, общее количество времени на сцене — около 300 часов.
- › Выступления увидели около 15 тыс. зрителей.
- › Средняя заполняемость зала — 99–100%.
- › География выездных выступлений охватила 57 населенных пунктов.
- › Разучено и исполнено более 800 песен.
- › Коллектив стал лауреатом конкурсов различного уровня: 5 краевых, 17 региональных и 40 районных. Получены дипломы I, II и III степеней.

Качественные:

Постепенно в коллективе появились «внештатные» участники — дети и внуки членов ансамбля. Они помогали с костюмами, хореографией, навсегда влюбились в русскую песню и сегодня являются продолжателями идей старшего поколения.

Мини-клубы на дому



Как повысить активность людей, частично утративших способность к самообслуживанию дома?

Чтобы общаться и узнавать новое, не всегда нужно уезжать далеко от дома. Можно сходить в гости! Проект «Мини-клубы на дому» помогает людям старшего возраста занять свободное время и не чувствовать себя одинокими.



ОРГАНИЗАТОР

Филиал Республиканского Комплексного центра социального обслуживания населения в Ярском районе

ГЕОГРАФИЯ

Удмуртская Республика, Ярский район

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Внебюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья

ОХВАТ ПРАКТИКИ

600 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Район

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Стимулировать и поддерживать жизненную активность людей старшего возраста, частично утративших способность к самообслуживанию в домашних условиях.

ЗАДАЧИ

- › Объединять людей старшего возраста и с инвалидностью по интересам и месту их жительства.
- › Предоставлять социально-бытовые, социально-педагогические, социально-психологические услуги в форме соцобслуживания на дому.
- › Создать благоприятные условия для духовного и интеллектуального общения.
- › Организовывать и проводить реабилитационные мероприятия, направленные на развитие личностного потенциала, улучшение физического и эмоционального состояния.
- › Оказывать содействие в предоставлении медицинских и юридических услуг, не относящихся к социальным услугам (социальное сопровождение).
- › Помочь людям сохранить социальную активность.

МЕХАНИКА

С 2016 г. на территории сельских малочисленных поселений района создаются мини-клубы. Их организуют дома у получателя социальных услуг. К нему приглашают соседей, бывших коллег и друзей. Всего не более 5–6 человек. Главное, чтобы у них были общие интересы. Все участники живут в одном населенном пункте, на расстоянии не более километра друг от друга.

Социальные услуги предоставляются за плату или бесплатно в зависимости от дохода участника. Социальный работник:

- › Определяет дату встречи и место, где будет проходить мероприятие.
- › Подбирает участников.
- › Готовит сценарий встречи.
- › Приглашает специалистов.

Заседания мини-клуба проходят не реже одного раза в квартал. Форма занятий: викторины, лекции-беседы, мастер-классы, просмотр кинофильмов и телепередач, мини-концерты, консультации, встречи, посвященные праздничным и юбилейным датам.

Реализация проекта осуществляется по программам: «Безопасность клиента в доме», «Ретро-терапия», «Арт-терапия».

Проект будет актуален для регионов с невысоким уровнем благосостояния в сельской местности.

Елена Ляпунова,
заведующая филиалом
Республиканского КЦСОН
в Ярском районе



Проект направлен на социализацию бабушек и дедушек, на продление активного долголетия в теплой привычной атмосфере домашнего уюта. Главное в проекте – это не давать людям старшего возраста бездействовать и унывать.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Утверждение правовых актов, регламентирующих реализацию проекта (разработка и утверждение положения о мини-клубах на дому и планов работы клубов, заключение соглашений с партнерами проекта).
- › Составление сметы затрат на реализацию проекта и поиск источника финансирования (благотворителя).

2. Организационно-практический (1 месяц):

- › Отбор участников мини-клуба.
- › Организация мероприятия, согласно плану работы в мини-клубах.

3. Анализ результатов работы мини-клубов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 17 тыс. руб. в год

Материальные и технические:

- › Продукты для чаепития.
- › Подарки к юбилеям.
- › Расходные материалы на мастер-классы.
- › Подписка на методическую литературу: («60 лет – не возраст», «Вестник ЗОЖ», «Юрист пенсионеру», «Лечебник»).
- › Канцтовары (для памяток и оформления документации).

Кадровые:

- › Психолог.
- › Медицинские работники.
- › Специалисты пожарной части.
- › Социальные работники.
- › Работники культуры.
- › «Серебряные» волонтеры.
- › Волонтеры Победы (школьники).

РЕЗУЛЬТАТЫ

За пять лет работы:

- › Проведено 124 встречи.
- › Ежегодно предоставляется и оказывается 25 социально-педагогических, 27 социально-психологических, 30 социально-бытовых услуг и 8 услуг социального сопровождения.
- › Более 600 участников проекта получили консультации медицинских работников, пожарных, специалистов служб пособий.
- › Более 200 участников получили психологическую помощь.

Активное долголетие



Как способствовать тому, чтобы человек старшего возраста смог активно и с удовольствием провести время?

Особенностью этого проекта является создание широкого спектра возможностей для самореализации жителей старшего возраста: спортивные, творческие, социальные мероприятия, укрепление здоровья, уроки компьютерной грамотности, участие в добровольческой деятельности.



ОРГАНИЗАТОР

Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области

ГЕОГРАФИЯ

Новгородская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Средства областного бюджета, партнерская, спонсорская помощь, инвестиции, грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Женщины от 55 до 79 лет
Мужчины от 60 до 79 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

16 764 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предоставить возможность жителям области «серебряного» возраста дольше сохранять активность, организовать свой досуг, заводить новые знакомства и оставаться востребованными, самодостаточными и бодрыми на долгие годы.

ЗАДАЧИ

- › Развить социальную активность людей старшего возраста и повысить качество их жизни.
- › Увеличить к концу 2024 г. долю людей старшего возраста (женщины: 55–79 лет; мужчины: 60–79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 18,2%.

МЕХАНИКА

В течение года ведется работа по 10 направлениям:

- › «Шаг к здоровью» — бесплатные мастер-классы по разным видам физической активности.
- › «Час спорта» — массовые зарядки.
- › «Школа здоровья» — лекции, беседы, библиотекотерапия, просмотры фильмов о здоровом образе жизни и поддержании физической активности.
- › «Спортивный четверг» — бесплатные фитнес-тренировки.
- › «Серебряная спартакиада» — соревнования по разным видам спорта.
- › «Маршруты долголетия» — пешеходные оздоровительные прогулки (занятия скандинавской ходьбой, проведение фестиваля по скандинавской ходьбе).
- › «Творческие встречи» — лекции об истории и знаменитых людях, выставочные экспозиции, интерактивные программы.
- › «Музыкальная гостиная» — музыкальные вечера для любителей вокально-хорового творчества, трансляции концертов Московской государственной филармонии.
- › «Танцы в радость» — летние танцевальные вечера под духовой оркестр.
- › «Золотой кинематограф» — трансляция фильмов.

Кристина Михайлова,
министр спорта и молодежной политики Новгородской области,
руководитель проекта



На ежегодных массовых стартах, проводимых в регионе, самые активные участники — жители старшего возраста. Их энтузиазм, желание проводить свободное время активно и творчески стали основой создания проекта. Мы объединили действующие направления, добавили новые востребованные форматы, постепенно проект оформился в практику и продолжает развиваться.

Мероприятия проекта проводятся на постоянной и безвозмездной основе во всех муниципальных образованиях области.

Ежемесячно все муниципальные образования отчитываются о мероприятиях, где учитывают количество проведенных мероприятий и посетивших их людей, количество публикаций в СМИ и соцсетях о проекте.

Итоги реализации проекта подводятся каждый месяц, а раз в квартал составляется рейтинг муниципальных образований по реализации проекта. У проекта свой логотип. В каждом муниципальном образовании есть своя официальная группа «Активное долголетие» в социальных сетях.

узнать подробнее



В период пандемии провели онлайн-мероприятия в социальных сетях (зарядки, занятия йогой, зарядки для глаз, лекции о здоровом образе жизни, онлайн-концерты, фильмы).

За 10 месяцев 2021 года проведено более 3000 онлайн-мероприятий.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- 1. Подготовительный (3 месяца):**
 - › Проведение совещаний.
- 2. Внедрение (1 месяц):**
 - › Разработка методических рекомендаций, брендбука, создание информационного ресурса.
- 3. Реализация (12 месяцев):**
 - › Проведение мероприятий, сбор статистической информации, информационная поддержка.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 210 тыс. руб.

В реализации практики участвуют 22 муниципальных образования Новгородской области, министерство спорта и молодежной политики Новгородской области, министерство культуры Новгородской области, министерство здравоохранения Новгородской области, министерство труда и социальной политики Новгородской области, региональное отделение «Союз пенсионеров России» Новгородской области, совет Новгородской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

Технические:

- › Реклама.
- › Медиапродвижение.
- › Транспорт.
- › Оборудование.
- › Обучение инструкторов по скандинавской ходьбе.
- › Площадки для занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 3 года работы проекта доля людей старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличилась на 7,2% и составила 10,9% (16 764 человека).
- › Уровень удовлетворенности людей увеличился на 40% и составил 94%.
- › За 10 месяцев 2021 г. прошло более 18 тыс. мероприятий.
- › Мероприятия посетили более 247 тыс. людей старшего поколения.

Качественные:

- › Участники проекта стали примером по-настоящему активного долголетия для жителей области.
- › Занятия спортом, творчеством, получение новых знаний стали частью жизни для всех участников проекта, в практику вовлекаются все больше людей старшего возраста.
- › Проект широко освещался в СМИ и социальных сетях.
- › Организаторы разработали методические рекомендации по реализации приоритетного регионального проекта «Активное долголетие».

Ни минуты покоя



Как вовлечь людей старшего поколения в активную досуговую деятельность учреждения культуры?

Клубы для людей старшего возраста, решающие социальные проблемы своей аудитории.



ОРГАНИЗАТОР

Городской центр досуга г. Шарья

ГЕОГРАФИЯ

Костромская область, г. Шарья

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства и средства партнеров

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Около 100 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста с помощью организации активного досуга.

- ЗАДАЧИ**
- › Познакомить людей старшего возраста с основными видами активного досуга.
 - › Предоставить возможность участникам проекта заниматься творчеством, туризмом и волонтерством.
 - › Помочь старшему поколению завести новые интересы, установить дружеские контакты.

Людмила Костерова,
методист по работе с клубными формированиями
Городского центра досуга



Девиз клуба «Людмила»: «Добро дарите – станет мир вокруг светлей». Отношение к старшему поколению меняется, особенно со стороны молодежи. Люди элегантного возраста вовлекают в активный образ жизни знакомых, расширяя круг участников. Общими усилиями мы выводим из депрессии тех, кто потерял близких или пережил стресс, даем им стимул вести интересную жизнь.

МЕХАНИКА

На базе Центра досуга работают клубы по интересам для людей старшего возраста, объединенные в клуб «Людмила».

Участники ведут активный образ жизни: занимаются оздоровительной гимнастикой, различными видами рукоделий, благотворительностью, духовно-просветительской работой, внутренним туризмом, становятся «серебряными» волонтерами.

В рамках клубов проходят творческие встречи, чаепития, кинопросмотры, мастер-классы, вечера искусств, выездные мероприятия в Шарьинском районе.

За 6 лет открылись клубные объединения и кружки по множеству направлений:

- › «Рукодельница».
- › «Вязание и вышивка гладью».
- › «Во саду ли, в огороде» (обмен опытом по выращиванию овощей, фруктов и цветов).
- › «Тальяночка» (изучение песенного и игрового фольклора Шарьинского района).
- › «Глиняная игрушка».
- › «Зарядка 50+» (фитнес-клуб).
- › «Флешка» (клуб компьютерной грамотности).
- › «Скандинавская ходьба».
- › «Лоскутное шитье».
- › «Православный час».
- › «Встречи трех поколений» (передача знаний о русской культуре школьникам и студентам).

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- 1. Подготовительный (2 месяца):**
 - › Подготовка документации и методического материала.
 - › Отбор рабочих кадров.
 - › Набор в клубы и студии по интересам.
- 2. Организационный (1 месяц):**
 - › Знакомство участников с расписанием и программой клубов.
 - › Запуск проекта.

- 3. Практический (11 месяцев):**
 - › Реализация мероприятий.
 - › Вовлечение людей старшего возраста в клубы.
- 4. Аналитический (1 месяц):**
 - › Подведение итогов работы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–150 тыс. руб.

Центр досуга предоставляет на бесплатной основе:

- › Кабинеты для репетиций и занятий клубов, кабинет для занятий спортом, современный концертный зал.
- › Оргтехнику (аудио- и видеоаппаратуру).
- › Площадь со стационарной сценой и площадкой для отдыха (для проведения уличных мероприятий).

Кадровые:

- › Методист по работе с клубами.
- › Педагог-организатор – художественный руководитель центра досуга.
- › Заведующий детским отделом.
- › Различные специалисты, руководители женских клубов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Реализация практики помогла увеличить количество клубов по различным направлениям (с 3 до 12 за 3 года).
- › Возросло число участников этих клубов (с 12 до 96 человек за 3 года).
- › Увеличилось количество мероприятий на 4% в год.
- › Выросло число зрителей в центре досуга на 7%.

Качественные:

- › Внедрены новые формы организации досуга (квест-игра, караоке-клуб, стартап, ютубинг).
- › Привлечены многие социальные партнеры (от горрайсовета ветеранов до регионального штаба «Российское географическое общество»).
- › Участники клубов вовлечены в активную городскую жизнь (участие в культурных и спортивных мероприятиях), общественную работу (9% участников).
- › Удалось улучшить психологическое состояние 26% и вывести из депрессии 8% участников (согласно итоговому анкетированию).

Молоды душой



Как привлечь людей старшего возраста к волонтерской деятельности?

Практика создана, чтобы привлечь людей старшего поколения к волонтерской деятельности, организовать их досуг и повысить чувство собственной значимости для общества. В рамках практики был создан региональный центр «Молоды душой» ЕАО специально для «серебряных» волонтеров.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания Еврейской автономной области

ГЕОГРАФИЯ

Еврейская автономная область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорская помощь, грантовая поддержка, финансовые ресурсы из внебюджетных источников учреждения

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

152 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 12 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Привлечь людей старшего поколения к добровольческой деятельности в регионе, повысить их чувство собственной значимости для общества.

ЗАДАЧИ

- › Создать условия для участия старшего поколения в волонтерской деятельности.
- › Стимулировать интерес людей к активной общественной жизни.
- › Организовать и провести информационную кампанию для мотивации людей старшего возраста и популяризации «серебряного» волонтерства.
- › Создать эффективные механизмы активизации волонтерских инициатив через реализацию социальных проектов.

МЕХАНИКА

Для развития волонтерского движения необходимо:

- › Создать материально-технические, информационные и организационные условия для работы — выделить помещение, назначить кураторов, предоставить атрибутику.
- › Обеспечить поддержку работы добровольцев через консультирование, помощь в решении проблемных вопросов, источник дополнительной информации.
- › Создать комфортную, дружелюбную атмосферу, организовать досуг и отдых для волонтеров.
- › Организовать информационную кампанию, включающую в себя разработку и создание качественных презентационных материалов для размещения на сайте центра и региональных телеканалов, публикацию материалов в СМИ, распространение листовок и брошюр.
- › Разработать систему стимулирования волонтеров — вручать им благодарственные письма, дипломы, подарки, номинировать самых активных на награды муниципальных и региональных органов власти.
- › Создать механизмы активизации и реализации социальных инициатив в форме социально значимых проектов и представления их для участия в конкурсах социальных проектов на региональном и всероссийском уровнях.

Елена Ворошилова,
директор КЦСОН ЕАО



Привлекая людей старшего возраста к волонтерской деятельности, мы увеличиваем число тех, кто желает изменить мир к лучшему. Ведь волонтерство — это то, что мы делаем для улучшения качества жизни, не требуя ничего взамен. Именно поэтому «серебряное» волонтерство развивается и набирает популярность, и наш опыт в развитии этого движения может помочь другим регионам.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный:

- › Проведение круглого стола на тему: «Организация волонтерской деятельности. “Серебряный” волонтер: вчера, сегодня, завтра», определение основных направлений деятельности по привлечению волонтеров.

2. Основной (12 месяцев):

- › Объединение активных выпускников «Университета третьего возраста» в общественное объединение «серебряных» волонтеров.

3. Реализация практики (бессрочно).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 10–20 тыс. руб.

Технические:

- › Помещение и оргтехника — собственные ресурсы организации.
- › Специалисты учреждения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Численность «серебряных» волонтеров на территории ЕАО увеличилась с 12 до 152 человек.
- › С 3 до 11 выросло количество клубных объединений, возглавляемых волонтерами.
- › Создано и реализовано 11 социальных проектов, два из которых получили грантовую поддержку.
- › 15 волонтеров приняли участие во Всероссийских форумах добровольцев.
- › «Серебряные» волонтеры оказали помощь более 2000 человек.
- › Волонтеры приняли участие в 8 ежегодных социально значимых мероприятиях и акциях, в фестивале клубных объединений «Жизнь на крыльях творчества».
- › Открыт региональный центр «Молоды душой» ЕАО.

Качественные:

«Серебряные» волонтеры принимают активное участие в жизни региона — кроме социальной помощи, они помогают всем желающим осваивать компьютер и учат пользоваться интернетом, организуют активности — скандинавскую ходьбу, аквааэробiku, обучают финансовой и правовой грамотности, учат пользоваться банковскими сервисами.

Добровольческая активность участников помогла им повысить самооценку, укрепить физическое и психическое здоровье, достичь психологического благополучия, стать более устойчивыми к стрессу и информационным нагрузкам.

Танцевальный клуб



Как организовать клуб эстрадно-спортивного танца для людей старшего возраста?

Идея создания танцевального клуба заключается в том, что занятия танцами принципиально отличаются от стандартных программ АФК. Танец воспринимается мозгом как развлечение, а адаптивная физкультура — как нагрузка. На танцы человек «летит», потому что нравится, а на АФК идет, потому что надо.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр «Назаровский»

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, г. Назарово

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства учреждения

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, люди с ограниченными возможностями здоровья

ОХВАТ ПРАКТИКИ

12 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 5 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Расширить и усовершенствовать спектр социальных услуг, помочь тем, кому необходима двигательная активность, улучшить состояние здоровья старшего поколения и дать возможность реализоваться творчески во время занятий танцами.

ЗАДАЧИ

- › С помощью танцевальной терапии дать возможность старшему поколению и людям с ограниченными возможностями снять напряжение, избавиться от страха и усталости.
- › Выявить творческие способности, повысить собственную самооценку.
- › Улучшить настроение, придать заряд бодрости, дать возможность выразить подсознательные эмоции.
- › Научиться лучше владеть собственным телом.
- › Сохранить ментальное здоровье и дать нагрузку на интеллект.

МЕХАНИКА

Клуб эстрадно-спортивного танца Golden Age — успешная практика, применяемая на протяжении 3 лет в социально-реабилитационном отделении для людей старшего поколения и людей с ограниченными возможностями КЦСОН «Назаровский».

Клуб объединил женщин «серебряного» возраста, которые любят танцы, и дает им возможность улучшить эмоциональное и психическое состояние, разнообразить досуг, раскрыть их творческий потенциал.

Занятия в клубе бесплатные, проходят 3 раза в неделю. Продолжительность 40–60 минут. Каждое занятие состоит из вводной части (разминки, разогрева), 1–2 основных упражнений и заключительной части.

Уровень танцевального мастерства — не критерий для отбора. Уже через несколько занятий тот, кто сначала казался «худшим» танцором, раскрывает свои способности.

Работу проводят в разных форматах:

- › в командах (по 8–10 человек);
- › в микрогруппах (по 3–5 человек);
- › в парах;
- › индивидуально.

На каждый формат и форму работы подобраны специальные упражнения. Состав групп всегда различный, что дает возможность получить опыт общения с разными людьми.

На занятиях руководитель опирается на принципы танцевально-двигательной терапии, используя танец и движение для улучшения эмоционального, психического и физического состояния человека.

Наталья Станкевич,
инструктор
КЦСОН «Назаровский»



И в «серебряном», и в «золотом» возрасте человеку нужна та самая пульсация жизни, которую дает танец. Люди старшего возраста, занимающиеся танцами, чувствуют себя лучше, моложе, а значит, счастливее. А чем больше счастливых людей — тем лучше становится мир.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Информирование о наборе в группу.
- › Составление программы занятий, положения о клубе.
- › Набор группы.
- › Оформление на предоставление социальных услуг согласно ФЗ-442 (признание нуждающимися в социальных услугах, составление индивидуальной программы реабилитации (ИПР) или корректировка ИПР, заключение договора на предоставление социальных услуг).

2. Практический (4 месяца):

- › Проведение организационного собрания.
- › Выбор репертуара.
- › Репетиции.
- › Подготовка костюмов.
- › Выступление.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50 тыс. руб.

Технические, кадровые:

- › Помещение (танцевальный зал не менее 25 м²).
- › Звуковая аппаратура.
- › Костюмы для выступлений.
- › Хореограф.
- › Помощь волонтеров, например для пошива костюмов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 3 года поставили 4 танца.
- › Приняли участие в 10 городских и краевых фестивалях и конкурсах.
- › Заняли 5 призовых мест.
- › Количество участников выросло с 8 до 12 человек.

Качественные:

- › Приняли участие в фитнес-фестивале в г. Назарово.
- › В фестивалях народного творчества в г. Назарово.
- › В Краевом социально-культурном онлайн-фестивале.
- › Во Всероссийском онлайн-фестивале любительского творчества.

Экскурсионное бюро 60+



Как человеку старшего возраста совершить «путешествие во времени»?

В Ульяновской области нашли решение задачи социальной адаптации людей старше 60 лет. Это проект «Экскурсионное бюро 60+». Люди старшего возраста становятся участниками экскурсий и гидами, проводят тематические фотосессии и «исторические реконструкции». Все это улучшает их психоэмоциональное состояние и позволяет самореализоваться.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация Иппоцентр «Лучик»

ГЕОГРАФИЯ

Ульяновская область, Чердаклинский район

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства и субсидии

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (60+), дети и подростки — участники экскурсий

ОХВАТ ПРАКТИКИ

1070 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Район

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста улучшить свое психоэмоциональное состояние и творчески самореализоваться через участие в интерактивных экскурсионных программах.

ЗАДАЧИ

- › Создать инфраструктуру для проведения экскурсий с людьми старшего возраста по технологии «модульного погружения» в различные исторические эпохи.
- › Обеспечить условия для повышения уровня социальной адаптации людей старшего возраста через творческую самореализацию и познание нового.
- › Создать условия для совместного участия детей, бабушек и дедушек в познавательных программах.

МЕХАНИКА

Разработаны 4 интерактивные познавательные экскурсионные программы с учетом особенностей физического и психоэмоционального состояния людей старшего возраста:

- › «Барышня-крестьянка».
- › «Путешествие во времени».
- › «Недаром помнит вся Россия про день Бородина».
- › «Осенины».

Обязательные компоненты программ: познавательный, игровой (с элементами театрализации) и творческий (включая мастер-классы).

Технология «модульного погружения» позволяет включить участников в культурно-историческую среду, «прожить» предлагаемую ситуацию, способствует лучшему запоминанию и осознанию полученной информации, расширению кругозора.

Кроме того, у людей старшего возраста появляется возможность совместно заниматься творческой деятельностью, самореализовываться, проявлять свои способности. Работа ведется по принципу «нет зрителей, все — активные участники».

Особый интерес и положительные эмоции у людей старшего возраста вызывают костюмированные тематические фотосессии, а размещение красочных фотографий в интернете способствует пролонгированному эффекту от участия в проекте. Такие снимки еще долго собирают лайки и восторженные комментарии, что однозначно повышает настроение и самооценку участников проекта.

Людмила Данилова,
директор
АНО Иппоцентр «Лучик»



Наш проект дарит людям старшего возраста радость и возможность почувствовать себя в сказке или другой эпохе. У нас они могут исполнить мечты, с которыми уже распрощались: переодеться в королеву или мушкетера, потанцевать на балу с бравым гусаром. Желание быть счастливым свойственно всем людям. А значит, наш проект будет востребованным в любом регионе.

узнать подробнее



Разработаны 2 программы по технологии «активный семейный отдых»:

- › Традиционные куклы Среднего Поволжья.
- › Как и во что играли наши бабушки и дедушки.

В рамках этих программ люди разных поколений должны активно взаимодействовать друг с другом, узнавая новое или проходя испытания в квестах. Таким образом дети и взрослые учатся проводить время вместе с пользой и интересом без гаджетов.

Программы проводят «серебряные» волонтеры центра «Лучик», которые прошли специальную подготовку (6 занятий). Они говорят с людьми старшего возраста на одном языке, а это сразу снимает барьеры в общении и стеснительность.

Участие в разработке и проведении программ позволяет «серебряным» волонтерам поделиться своими знаниями, опытом, дает новые возможности для самореализации.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 2018 г. 240 человек приняли участие в 16 экскурсиях.
- › В 2019 г. — 320 человек в 25 экскурсиях.
- › В 2020–2021 гг. прошло 42 экскурсии. К ним присоединились 510 человек.
- › В 2021 г. были организованы 6 программ для детей и взрослых. В них приняли участие 38 воспитанников реабилитационных центров «Причал надежды», «Подсолнух», «Алые паруса». По словам людей старшего возраста, такие мероприятия дарят им заряд бодрости, энергии и силу жить.

Качественные:

- Те, кто выступает в качестве гидов для своих сверстников, отметили, что экскурсии дали им возможность:
- › Реализовать потребность в передаче собственного опыта, знаний.
 - › Заняться активной, творческой деятельностью.
 - › Удовлетворить потребность в самореализации.
- А еще это повысило уровень социальной адаптации членов ЦАД «Чайка» (рабочий поселок Чердаклы) и «серебряных» волонтеров центра «Лучик». Они стали больше коммуницировать с другими людьми, расширили кругозор и улучшили свое психоэмоциональное и физическое состояние.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ
Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Подготовка экскурсоводов, разработка программ, приобретение костюмов.

2. Основной (12 месяцев):

- › Проведение экскурсионных программ для людей старшего возраста.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–500 тыс. руб.

Количество затрат зависит от конкретных условий и возможностей организации, наличия партнеров. Например, костюмы можно взять в театральной студии, подготовить экскурсоводов помогут специалисты профильных вузов.

Кадровые:

- › Экскурсоводы.

Материальные и технические:

- › Костюмы.
- › Площадка для проведения фотосессий и экскурсий.
- › Транспорт (для доставки людей зрелого возраста на место экскурсии).



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2021

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ

18 ПРАКТИК
85 РЕГИОНОВ
115 000+ ЧЕЛОВЕК

Хоккейный клуб поколения 60+ «Енисейская Сибирь»



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как организовать хоккейный клуб — площадку для коммуникаций, развития и спортивного долголетия?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать хоккейный клуб для мужчин в возрасте 60+ как практический пример для развития в крае физкультурно-спортивного движения старшего поколения «Хорошо за 60!».

ЗАДАЧИ

- › Сформировать команду игроков старшего возраста.
- › Регулярно проводить тренировки и выставочные матчи.
- › Помочь мужчинам 60+ вести активный образ жизни.
- › Распространить практику на другие виды спорта, тем самым вовлекая в спортивное движение новых сторонников ЗОЖ.

Константин Казарин,
директор АНО ФСД
«Поколение 60+»



Наш проект в первую очередь повлияет на продолжительность жизни и ее качество в зрелом возрасте. Мы хотим открыть людям старше 60 лет широкие возможности для занятий спортом и физической культурой. Спортивное движение — это обмен опытом и энергией, уникальная площадка для общения представителей разных поколений.

Практика создана, чтобы сформировать новый стиль жизни людей 60+ за счет вовлечения их в физкультурно-спортивное движение, помочь старшему поколению укрепить здоровье и продлить активное долголетие.

МЕХАНИКА

История хоккейного клуба поколения 60+ «Енисейская Сибирь» началась еще в 2013 г., когда бывшие игроки местного хоккейного клуба «Политехник» собрались на празднование 50-летия команды, ведущей историю с 1963 г. Церемония чествования ветеранов завершилась товарищеским матчем с командой Сибирского федерального университета. Тогда стало понятно, что многие спортсмены старшего возраста еще хорошо играют в хоккей.

Основу нового клуба составили хоккеисты красноярского «Политехника», а также других красноярских команд, в первую очередь «Энергии». В него вошли как профессиональные в прошлом игроки, так и любители из Абакана, Кызыла, Саяногорска, Зеленогорска, Железногорска, Ачинска, Канска, Енисейска, Норильска. Новый клуб объединил более 50 ветеранов хоккея с шайбой из 3 субъектов Федерации: Красноярского края, Тывы и Хакасии. Пока он является единственной в России, а возможно, и в мире командой хоккеистов 60+.

Официальная история клуба ведет отсчет с 1 октября 2019 г. За это время спортсмены регулярно проводят тренировки и сыграли уже 15 выставочных матчей.

Возраст самых «молодых» участников проекта — 60 лет, а самый старший игрок, Владимир Суроткин, недавно отметил 80-летие.

Хоккейный клуб дал старт физкультурно-спортивному движению «Хорошо за 60!». Заявки на участие в аналогичных проектах подали уже 65 игроков в хоккей с мячом, 70 футболистов старшего возраста.

Высокий интерес к проекту, который популяризирует идею бесплатного спорта для всех людей старшего возраста, проявили как на региональном, так и на федеральном уровнях. Объясняется этой высокой социальной значимостью инициативы, ведь «Енисейская Сибирь» не просто клуб по интересам, а особый стиль жизни представителей старшего поколения: жизнь после 60 лет — это следующий полноценный этап в развитии человека.

Ветераны красноярского хоккея задали высокую планку и показали прекрасный пример: как жить, преодолевать трудности, добиваться намеченных целей. А главное, и в 60, и даже в 80 лет сохранять здоровый дух и позитивный настрой.



ОРГАНИЗАТОР

Организация физкультурно-спортивного движения «Поколение 60+»

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, Республика Тыва, Республика Хакасия

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Мужчины в возрасте 60+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

70 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы России

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный:

- › Составление списка членов клуба.
- › Оценка физической формы претендентов и их возможности выйти на лед.
- › Медицинский осмотр.
- › Разработка фирменного стиля клуба и заказ игровой формы.
- › Подготовка календарного плана выставочных матчей и тренировок.
- › Согласование плана тренировок и матчей с объектами спортивной инфраструктуры.

2. Основной:

- › Организация и проведение хоккейных тренировок и матчей.

3. Заключительный:

- › Анализ результатов и статистики программы, расширение количества участников и географии проекта.
- › Совершенствование научно-методической и организационной базы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: спонсорская финансовая поддержка

Материальные, технические, кадровые:

- › Объекты спортивной инфраструктуры: ледовые дворцы, хоккейные коробки, стадионы, спортзалы.
- › Спортивная экипировка и инвентарь (за свой счет и за счет спонсорской помощи).
- › Проведение регулярных медицинских осмотров, партнерство с лечебно-профилактическими учреждениями.
- › Взаимодействие со СМИ, научным и местным сообществом.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 2 года существования хоккейного клуба количество участников выросло до 70 человек.
- › Проведено 15 выставочных матчей.

Качественные:

- › Участники проекта отметили 100% удовлетворенности от участия в проекте.
 - › Работа клуба широко освещается в СМИ, в интернете; ведутся прямые трансляции игр.
 - › На матчах присутствуют руководители Красноярского края, представители органов власти, руководители спортивных ассоциаций.
 - › Проект высоко оценил президент России Владимир Путин: «Это чрезвычайно важная и благородная задача — работать на поддержку людей старших поколений».
 - › Опыт «Хоккейного клуба поколения 60+ «Енисейская Сибирь» начали переносить на другие виды спорта: хоккей с мячом, футбол, регби и баскетбол.
- Сейчас движение насчитывает свыше 200 участников.

Дни здоровья



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как привлечь работников старшего поколения и ветеранов предприятия к здоровому образу жизни и занятиям спортом?

Программа «Дни здоровья» создана для людей старшего поколения, сотрудников предпенсионного возраста и ветеранов предприятия АО «НАК «Азот». Для старшего поколения организовали занятия по нескольким видам спорта, привлекли их к участию в соревнованиях и городских спортивных мероприятиях.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Акционерное общество «Азот» (компания «ЕвроХим»)

ГЕОГРАФИЯ

Тульская область, г. Новомосковск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства предприятия

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Работники старшего поколения и ветераны предприятия

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 1000 человек в год

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Возродить спортивные традиции на предприятии, сохранить здоровье старшего поколения, создать для молодых работников пример активного образа жизни, передать им важные жизненные ценности. Помочь всем сотрудникам, включая вышедших на пенсию, как можно дольше оставаться в отличной физической форме.

ЗАДАЧИ

- › Обеспечить старшему поколению активный досуг.
- › Организовать занятия по разным видам спорта с учетом возрастных особенностей.
- › Вовлечь в проект как можно большее количество сотрудников и ветеранов, популяризировать здоровый образ жизни.
- › Привлечь старшее поколение к участию в спортивных соревнованиях среди ветеранов других предприятий на местном, региональном и федеральном уровнях.

МЕХАНИКА

Часто «спокойная жизнь на пенсии» становится слишком спокойной: уходя на заслуженный отдых, люди перестают активно двигаться, общаться. Это негативно влияет на здоровье, сказывается на эмоциональном состоянии. Поэтому на предприятии АО «НАК «Азот» задумались о том, как помочь своим бывшим сотрудникам не чувствовать себя забытыми, сброшенными со счетов, а заодно популяризировать здоровый образ жизни среди работников предпенсионного возраста.

В 2011 г. была разработана программа «Дни здоровья» для людей «серебряного» возраста, сотрудников, вышедших на пенсию, и ветеранов предприятия.

В результате ее внедрения старшее поколение:

- › 2 раза в неделю занимается на постоянной основе 4 видами спорта: мини-футболом, волейболом, игрой в шахматы, скандинавской ходьбой.
- › Участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности: футбол, волейбол, шахматы, настольный теннис, стрельба из пневматического оружия, дартс.

- › Участвует в соревнованиях среди ветеранов (возраст 50+) на местном, региональном и федеральном уровнях.
- › Сдаёт нормы ГТО.

Игорь Тренихин,
исполнительный директор
АНО «ДЮСК «Витязь»,
ответственный за спортивно-
массовую работу
в АО «НАК «Азот»



Старшему поколению непросто участвовать в соревнованиях и наравне «сражаться» с молодыми спортсменами. Поэтому и пришла идея создания такого «любительского фестивального турнира», на котором работники 55+ могут испытать положительные эмоции, подняться на пьедестал и почувствовать, что в занятиях спортом нет возрастных ограничений.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный:

- › Подсчет количества заинтересованных в программе людей, разработка формата спортивно-оздоровительных мероприятий (2 недели).
- › Определение источника финансирования.
- › Заключение договора с подрядной организацией на проведение мероприятия или подбор ответственных лиц на предприятии (2 недели).
- › Аренда спортплощадки, организация процесса тренировок (1 неделя, далее — постоянно).

2. Реализация:

- › Организация соревнований и участие в соревнованиях — срок зависит от количества и типа спортивных дисциплин.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 150 тыс. руб.

Зависит от количества потенциальных участников и числа спортивно-оздоровительных мероприятий.

Материально-технические:

- › Аренда спортивных площадок (залы, площадки ДЮСШ).
- › Проведение тренировок и соревнований.
- › Закупка спортивного инвентаря, затраты на судейство, награды, дипломы.
- › Аренда автотранспорта для выездных мероприятий, затраты на питание и проживание.
- › Инструктаж для координатора соревнования (при невозможности управления организаторским комитетом).
- › Наем судей.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Ежедневно принимают участие в спортивных занятиях 84 человека старшего возраста.
- › На постоянной основе проходят занятия по 4 видам спорта.
- › Команды ветеранов АО «НАК «Азот» приняли участие в более чем 20 соревнованиях регионального и федерального уровня.

В 2021 г. на VI Всероссийской спартакиаде среди трудовых коллективов Тульскую область во многих спортивных дисциплинах представляли работники АО «НАК «Азот». В гиревом спорте высокие результаты показал Николай Ермаков 1963 года рождения. Ветераны предприятия проявили свои способности в шахматах и теннисе.

Качественные:

- › Повысили у людей старшего поколения интерес к систематическим занятиям спортом и физической культурой.
- › Внедрили новые эффективные формы спортивного и культурного досуга, доступные для людей старшего возраста.
- › Старшее поколение стало вести более здоровый образ жизни, что способствует укреплению здоровья и продлению активной жизни.

Бабушки-йоги



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как занятия йогой помогают людям старшего возраста расширить границы собственных возможностей?

Специальные комплексы занятий по йоге для людей старшего возраста с учетом индивидуальных особенностей их организма.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Шушенский»

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, пгт Шушенское

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

271 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сохранить и укрепить здоровье людей старшего возраста с помощью систематических занятий йогой.

ЗАДАЧИ

- › Обеспечить профилактику и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- › Обеспечить профилактику нарушений осанки и остеохондроза.
- › Помочь участникам развить выносливость и освоить способы релаксации.

МЕХАНИКА

На территории Шушенского района функционирует только один физкультурно-спортивный центр, который не дает возможности старшему поколению заниматься йогой под руководством профессионального инструктора. Но данный вид активности не зависит от возраста и практически не имеет медицинских противопоказаний.

Йога укрепляет и расширяет мышцы, восстанавливает естественную подвижность в суставах, уменьшает боли в спине и мышцах, улучшает память, концентрацию, кровообращение, стимулирует работу иммунной системы, расслабляет. Она работает всесторонне, укрепляет и совершенствует весь организм.

Именно поэтому КЦСОН «Шушенский» с 2020 г. организует занятия йогой для людей старшего возраста. Особенность разработанных программ — упражнения, не создающие проблем возрастному человеку с учетом индивидуальных показателей здоровья. Существенное внимание уделяется самым проблемным местам: тазу, поясничному отделу позвоночника, бедрам.

Занятия йогой обычно завершаются асанами для отдыха и расслабления, которые сопровождаются дыхательной гимнастикой. Такое сочетание движения и дыхания делает упражнения менее трудоемкими для участников, сохраняя при этом все целебные качества.

Инструктор работает как индивидуально, так и в группах, где желающих больше. Каждый практикующий также имеет возможность самостоятельно заниматься дома: методические материалы учитывают особенности их физического состояния и полученные навыки.

Наталья Колесникова,
заместитель директора
КЦСОН «Шушенский»



Все, что нас окружает, создано руками наших родителей. Поэтому наша практика помогает «вернуть им часть долга», освоиться в новой для них социальной роли. Такие занятия йогой можно организовать в любых регионах страны, для разных социальных групп и получить измеримые результаты за определенный срок.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации: менее 3 лет**

- 1. Подготовительный (1 месяц):**
- › Обучение специалиста по программе «Инструктор-методист по йоге».
 - › Разработка программы для старшего поколения.
 - › Организация информационной кампании в интернете и СМИ, размещение информации на стенде социальных и медицинских учреждений.
 - › Покупка и установка оборудования (кондиционер, кулер, зеркала, баннер) и снаряжения (коврики и подушки для йоги) для занятий.
- 2. Формирование групп (1 месяц):**
- › Консультация всех потенциальных участников с врачом-терапевтом и инструктором по йоге.
 - › Распределение участников по группам в зависимости от заболеваний.
- 3. Основной (проведение занятий).**

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 15–100 тыс. руб.****Финансовые:**

- › Обучение специалиста по программе йоги.
- › Покупка оборудования для занятий.

Кадровые:

- › Преподаватель занятий.
- › Врач-терапевт.

Материально-технические:

- › Использование имеющегося оборудования (персональный компьютер, мультимедийное оборудование, принтер) и площадей (зал для занятий).

РЕЗУЛЬТАТЫ**Реализация практики позволила:**

- › Провести первичную консультацию для 278 человек.
- › Провести более 120 бесплатных занятий по йоге для 256 людей старшего возраста и 15 людей с инвалидностью.
- › Организовать 6 лекций на тему ЗОЖ (рациональное питание, польза плавания, физиотерапия, самомассаж).
- › Дать людям старшего возраста навыки, достаточные для самостоятельных занятий йогой дома, и доступ к разработанным индивидуальным планам тренировок.
- › Улучшить физическое и психическое здоровье участников (этот пункт отметили 18% опрошенных в рамках обратной связи).
- › Уменьшить беспокойство участников практики (24% ответов в анкетах обратной связи) и развить более осознанный подход к телу (19% ответов).

Активное долголетие

**ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ**

Как организовать активный досуг людей старшего возраста и вернуть им уверенность в собственной значимости?

Основная идея практики — сделать все возможное, чтобы как можно больше людей старшего возраста Альметьевского района вели активный образ жизни, занимались спортом и получали от этого удовольствие.

**ОРГАНИЗАТОР**

Местная общественная организация ветеранов (пенсионеров) Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

ГЕОГРАФИЯ

Республика Татарстан, Альметьевский муниципальный район, г. Альметьевск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства, субсидии, грантовые средства, средства партнеров и спонсоров

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

23 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город, сельские поселения района

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста сохранить здоровье на долгие годы, улучшить их эмоциональное состояние, вовлечь в активную общественную жизнь, повысить качество и доступность социальных услуг в районе, объединить молодое и старшее поколения.

ЗАДАЧИ

- › Внедрить новые виды социальной работы с людьми старшего возраста, вовлечь их в спортивные клубы, клубы по интересам.
- › Сформировать у людей старшего поколения интерес к здоровому образу жизни.
- › Привлечь людей старшего поколения к участию в культурной и спортивной жизни района, в волонтерской работе.

МЕХАНИКА

В Альметьевском районе проживают более 48 тыс. людей старшего возраста. Из них 50% — активные люди. Платные услуги, которые предлагают оздоровительные центры, часто для них недоступны.

Поэтому ветеранские организации во главе с Советом ветеранов Альметьевского муниципального района в 2017 г. разработали программу «Активное долголетие». В ее рамках люди старшего возраста:

- › Посещают бассейны, осваивают медицинские тренажеры, ходят на занятия по суставной и дыхательной гимнастике, йоге, участвуют в спортивных мероприятиях среди сверстников по 14 видам спорта (в рамках Спартакиады АМР «Третий возраст»), в городских спортивных мероприятиях и республиканских соревнованиях.
- › Учатся скандинавской ходьбе, городскому спорту, катаются на велосипедах, посещают кружки по интересам.
- › Путешествуют по программе социального туризма для малообеспеченных.

Также в Альметьевском районе с 2018 г. действует проект «Взаимопомощь» («Узара ярдэм») по направлениям:

- › Возрождение традиционных в регионе игр.
- › Культурная и художественная деятельность, объединяющая любителей литературы, поэзии, танцев, театра.
- › Обмен знаниями и навыками в областях садоводства, овощеводства, кулинарии, коллекционирования.

Клара Мингазова,
председатель Местной
общественной организации
ветеранов (пенсионеров)
Альметьевского муниципального
района



От отношения к людям старшего возраста, от качества их жизни зависит развитие общества, а значит, и наше будущее. Запас жизненной активности и тяга к новому у большинства людей старшего поколения очень сильны. Надо создать для них социальное пространство, где они смогут делиться своим опытом, учиться чему-то новому, реализовывать свои способности и поддерживать друг друга.

- › Группы взаимопомощи для проведения исследований в области генеалогии (создание родословного древа).
 - › Краеведение.
 - › Рукоделие.
 - › Пение, танцы.
 - › Фотография.
- Людей старшего возраста информируют о мероприятиях:
- › С помощью СМИ: публикаций в газетах, новостей на ТВ.
 - › В социальных сетях организации и партнеров.
 - › В отделениях организации в городе и сельских поселениях.

В работе над проектом Совету ветеранов помогают органы местного самоуправления, бизнес-сообщества (ПАО «Татнефть», АО «СМП-Татнефтегаз», холдинг «Таграс», объединенная металлургическая компания «Партнерство»), СМИ, учреждения министерств и ведомств, некоммерческие и общественные организации.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Разработка программы (3 месяца).
2. Реализация (бессрочно).

Срок реализации:
более 3 лет

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 5 млн 80 тыс. руб.

Собственные:

- › Автотранспорт.
- › Спортивный инвентарь.
- › Призы победителям, участникам и вознаграждение судьям.

Ресурсы партнеров и спонсоров:

- › Помещения для программы «Наш двор», занятий спортом.
- › Судьи, тренерский состав.
- › Медицинское обследование, выделение бригад скорой помощи на соревнованиях.
- › Финансирование спортивных мероприятий, финансовая помощь в организации оздоровительных клубов, автотранспорт для программы социального туризма.
- › Финансирование оздоровительных мероприятий малообеспеченных участников, проекта «Неразрывная связь поколений».
- › Финансирование культурно-массовых мероприятий, приобретение концертных костюмов.
- › Покупка спортивного инвентаря.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные результаты:

- › В 2020 г. количество участников Спартакиады АМР «Третий возраст» составила 2950 человек. В 2016 г. их было 480 человек.
- › В 2020 г. в программе социального туризма приняли участие 6200 человек. В 2016 г. — 2730 человек.
- › В городе Альметьевске открыли 11 физкультурно-оздоровительных клубов Совета ветеранов. В сельских поселениях — 36.
- › В сельских поселениях в 65 группах по интересам занимаются 525 человек, в 15 клубах — 700 человек.

- › Призовые места в Республиканской спартакиаде «Третий возраст» среди городов Республики Татарстан: 2018 г. — I место, 2019 г. — II место, 2020 г. — II место.
- › Сумма выигранных грантов в 2018–2020 гг. — 838 400 рублей.

Качественные результаты:

Жители старшего возраста Альметьевского района получили возможность активно проводить свободное время, заниматься спортом, путешествовать. Качество жизни жителей района заметно улучшилось, все больше людей вовлекаются в здоровый образ жизни, а значит, продлевают время активного долголетия.

ScandiKarjala



Как людям старшего возраста укрепить здоровье, занимаясь на улице?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь всем желающим старшего возраста освоить навыки скандинавской ходьбы, укрепить здоровье, а также расширить круг социальных контактов, найти друзей и единомышленников.

ЗАДАЧИ

- › Привлечь к занятиям новых участников старшего возраста, проводя открытые мероприятия и мастер-классы.
- › Формировать и продвигать образ скандинавской ходьбы как доступного спорта для всех.
- › Поддерживать мотивацию продолжать регулярные занятия и укреплять здоровье с помощью интересных и разноплановых мероприятий.
- › Помочь людям старшего возраста преодолеть чувство одиночества во время совместных занятий и общения с молодыми участниками проекта.
- › Информировать жителей о пользе скандинавской ходьбы через СМИ и интернет.

Проект о том, как можно стать здоровее и счастливее, занимаясь северной (скандинавской) ходьбой на улице в любое время года.



ОРГАНИЗАТОР

Фонд территориального развития «Карьяла»

ГЕОГРАФИЯ

Республика Карелия

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди среднего и старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 2400 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Республика

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

МЕХАНИКА

Тренироваться можно по-разному. Даже если просто взять старые лыжные палки и пойти в парк около дома, то польза от движения на свежем воздухе будет обязательно. А можно заниматься ходьбой так, чтобы были задействованы 90% мышц тела, получая правильную и эффективную нагрузку на весь организм. Именно такой ходьбе учат в петрозаводской школе ScandiKarjala.

Тренировки для всех желающих регулярно 2 раза в неделю проходят под руководством профессионального тренера, что увеличивает эффективность занятий. А расширение круга социальных контактов помогает людям старшего возраста улучшить настроение, самочувствие и повысить самооценку.

Для того чтобы поддерживать у участников проекта высокую мотивацию заниматься ходьбой, регулярно проводятся интересные разноплановые мероприятия:

- › Еженедельная субботняя «Карельская миля» (RunKarjala Park) — массовая разминка и прохождение символической мили (1600 метров).
- › Фестивали по скандинавской ходьбе («ScandiKarjala. Легенды белых ночей», «ScandiKarjala. Легенды Гипербореи»).

Елена Есина,
методист
фонда «Карьяла»



Проект ScandiKarjala — для всех. Для спортивных и не очень, для маленьких и больших, для мам и пап, для лучшей подруги и совершенно незнакомого человека. Мы приходим на занятия, чтобы не только зарядиться спортивной энергией скандинавской ходьбы, но и пообщаться, обсудить, поделиться. Это целый мир людей, которые любят жизнь.

Скандинавская ходьба доступна для всех, но и здесь есть спортивные достижения и призы. Все результаты отмечаются в личной книжке скандихода, а в «Копилке полезных километров» суммируются пройденные расстояния. По итогам месяца самые активные участники получают награды за спортивные достижения. Особенно ценно это для людей старшего поколения, которые привыкли соревноваться и работать на результат.

узнать подробнее



Мероприятия проекта широко освещаются на информационных ресурсах ScandiKarjala, а также в карельских СМИ.

Все активности в рамках проекта связаны в единую систему, главная цель которой — популяризация скандинавской ходьбы как оздоровительной физкультуры, доступной абсолютно каждому человеку независимо от возраста и уровня спортивной подготовки.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца).
2. Основной (18 месяцев, может проводиться круглогодично):

- › Тренировки по правильной технике скандинавской ходьбы.
- › Проведение субботней «Карельской мили» (RunKarjala Park).
- › Фестивали.
- › Мастер-классы по скандинавской ходьбе.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 500 тыс. руб. – 2 млн руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Профессиональный инструктор по скандинавской ходьбе.
- › Руководитель проекта.
- › PR-менеджер.
- › Команда для проведения фестивалей.
- › Палки для скандинавской ходьбы.
- › Офис (факультативно).
- › Оборудование для проведения фестивалей (шатры, штендеры, указатели, ограждения, хронометраж).
- › Сайт, группы в социальных сетях, информационные партнеры.
- › Административная поддержка в районах проведения тренировок, фестивалей, мастер-классов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В течение полутора лет еженедельно тренировки посещали более 200 человек.
- › Свыше 1500 человек стали участниками фестивалей.
- › На мастер-классах по скандинавской ходьбе побывали более 380 человек.

Качественные:

- Результаты анкетирования 100 участников показали:
- › 80% улучшили здоровье.
 - › 70% расширили круг общения.
 - › 50% стали регулярно заниматься ходьбой.

Вологодчина — за активное долголетие



Как улучшить качество жизни людей старшего возраста?

Оздоровительные марафоны для людей старшего возраста, возвращающие им стимул к жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Вологды и Вологодского района

ГЕОГРАФИЯ

Вологодская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 500 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Способствовать формированию у людей 50+ привычки заниматься своим здоровьем и спортом в любом возрасте.

ЗАДАЧИ

- › Обучить людей старшего возраста оздоровительным методикам, помочь им сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье.
- › Способствовать социализации людей старшего возраста.

Светлана Петрова,
директор КЦСОН Вологды
и Вологодского района



Среди людей старшего возраста уже давно есть запрос на современную и активную жизнь. Это так называемое новое старшее поколение. Им свойственны оптимизм, решительность, они более адаптированы к цифровой реальности. И наш проект создает условия, обеспечивающие их активное долголетие, позволяющие старшему поколению общаться, вести здоровый образ жизни, быть активными.

Все свои знания и умения ветераны используют в повседневной жизни — проводят физкультминутки со своими близкими, соревнуются в спортивных турнирах, спартакиадах и веселых стартах, привлекая молодежь.

МЕХАНИКА

Практика «Вологодчина за активное долголетие!» — это организация оздоровительных марафонов. Они проходят на базе центров активного долголетия «Забота» (при КЦСОН).

В рамках марафонов люди старшего возраста с интересом осваивают различные творческие и спортивные направления, получают новые знания при занятиях дыхательной и оздоровительной гимнастикой, скандинавской ходьбой, йогой, танцевально-двигательной и арт-терапией.

В ходе марафона ветераны принимают участие в интерактивном квесте «Тропа здоровья», где узнают, как можно танцевать с пользой для здоровья, зарядиться позитивом на весь день, сохранить ясность ума и улучшить память и внимание по системе Монтессори.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Проведение информационной кампании (обращение в ветеранские организации региона, освещение проекта в СМИ и интернете, встречи с партнерами проекта).
- › Закупка оборудования на средства гранта конкурса социальных проектов «Активное поколение».

2. Основной (3 месяца):

- › Проведение оздоровительных марафонов.
- › Анкетирование участников.

3. Заключительный (1 месяц):

- › Оценка реализации проекта.
- › Тиражирование положительного опыта в организациях социального обслуживания жителей области.
- › Подготовка содержательного и финансового отчета.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 67 тыс. руб.

На средства гранта приобретены настольные спортивные игры на логику и внимание, которые позволили организовать работу площадки «В игротеху заходи — и смекалку прояви».

Финансовые:

- › Оборудование помещений (читальный, актовый и физкультурный зал, кабинет трудотерапии, комната здоровья и сенсорная комната).

Технические:

- › Проектор и экран для презентаций.
- › Компьютеры.
- › Принтер формата А4.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Практика помогла:

- › Охватить Вологду и 11 сельских поселений Вологодского муниципального района.
- › Провести 6 отдельных этапов оздоровительного марафона.
- › Создать 10 интерактивных площадок, посвященных здоровому образу жизни и активному долголетию.
- › Вовлечь в проект более 500 людей старшего возраста, которые приняли участие в марафоне.
- › Поддержать высокий уровень физического и психического состояния людей старшего возраста, сформировать их навыки здорового образа жизни.
- › Улучшить эмоциональное и физическое состояние всех без исключения участников (согласно анкетам обратной связи).

По результатам обратной связи:

- › 97% участников отметили, что все мероприятия и оздоровительные практики были интересными.
- › 98% участников отметили, что полученные знания были полезными.
- › 97% участников хотели бы вновь принять участие в подобных мероприятиях.

Наш девиз: «На пути к долголетию через занятия спортом»



Как сохранить здоровье и получить возможность жить долго?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Продлить людям старшего возраста активное долголетие с помощью участия в спартакиадах.

ЗАДАЧИ

- › Создать условия для регулярных занятий спортом для людей старшего возраста.
- › Создать условия для профилактики борьбы с гиподинамией, предотвращения остеохондроза, характерных для людей старшего возраста.
- › Пропагандировать здоровый образ жизни на примере спортсменов старшего поколения.
- › Укрепить взаимодействие членов Союза пенсионеров с органами местного самоуправления, структурами гражданского общества.

Возраст — это не помеха вести активный образ жизни. Практика дает возможность людям старшего возраста выбрать вид спорта, регулярно проводить занятия и даже выиграть спартакиаду.



ОРГАНИЗАТОР

Региональное отделение «Союза пенсионеров России» по Алтайскому краю

ГЕОГРАФИЯ

Алтайский край

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Около 4000 человек ежегодно

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край

СРОК ПОДГОТОВКИ

4 месяца

МЕХАНИКА

Спартакиада — массовое, яркое, запоминающееся мероприятие, которое заряжает участников энергией и побуждает вести здоровый образ жизни.

Спартакиада проходит по 11 видам спорта:

- › Волейбол.
- › Легкая атлетика.
- › Плавание.
- › Дартс.
- › Настольный теннис.
- › Шахматы.
- › Пулевая стрельба.
- › Шашки.
- › Лыжи.
- › Комбинированная эстафета.
- › С 2021 г. в программу включен новый вид спорта — футбол.

Спартакиада всех уровней проходит ежегодно с января по август:

Любовь Елисеева,
председатель РО ООО СПР
по Алтайскому краю



Спартакиада — это массовое и зрелищное мероприятие, в котором хотят принять участие многие желающие. Наш проект дает возможность людям старшего возраста продемонстрировать свой потенциал. А выиграть соревнования — это особенно радостно и почетно.

Региональное отделение «Союза пенсионеров России» по Алтайскому краю информирует местные отделения в каждом районе. Они, в свою очередь, привлекают людей старшего поколения для участия.

Проходят отборочные туры спартакиады. Ежегодно в них участвует около 5000 человек — членов Союза пенсионеров по Алтайскому краю.

Около 200 человек, показавших лучшие результаты, соревнуются в региональной спартакиаде.

узнать подробнее



Победители в индивидуальном и командном зачете отправляются на российскую спартакиаду.

Региональное отделение «Союза пенсионеров России» по Алтайскому краю не только занимается организацией спартакиады, оно привлекает спонсорскую и грантовую поддержку, а также сопровождает участников на российские соревнования.

Для успешной реализации практики проводится обучение членов Союза и всех желающих на факультетах Университета пожилого человека «За здоровый образ жизни», «Помоги себе сам», на методических объединениях председателей МО СПР по Алтайскому краю. В 46 местных отделениях СПР, городов и районов края работают 322 спортивные секции и группы здоровья. Для проведения спартакиады привлекают молодое поколение.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (4 месяца – с января по апрель):

- › Организация систематических занятий участников в секциях, школах здоровья.
- › Отборочные этапы на спартакиадах местного, окружного, регионального уровней.

2. Реализация (4 месяца – с мая по август):

- › Участие спортсменов зрелого возраста в спартакиаде СПР Российской Федерации.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 500–650 тыс. руб.

Материальные и технические:

- › Транспорт (доставка к месту проведения).
- › Гостиница (проживание).
- › Питание.
- › Спортивная форма.
- › Спортивные залы.
- › Бассейн.
- › Тир.
- › Лыжные базы.
- › Спортивное оборудование.
- › Информационные буклеты о программе.

Кадровые:

- › Организаторы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

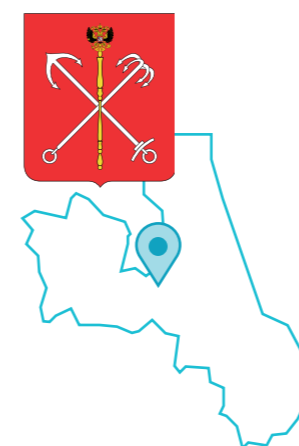
- › Желающих участвовать в отборочных турах стало больше. Если в 2019 г. их было около 3500 человек, в 2021 г. – более 4000.
- › Сборная команда регионального отделения Союза пенсионеров России по Алтайскому краю по результатам спартакиады ежегодно участвует во Всероссийской спартакиаде и уже много лет подряд занимает 3-е место по России среди 85 региональных отделений.
- › В Сибирском федеральном округе РО ООО СПР по Алтайскому краю занимает 1-е место среди 12 региональных отделений.
- › Результаты блиц-опросов показали, что спартакиады вызывают интерес у людей старшего возраста. Они приветствуют активные занятия физкультурой. Это формирует у них потребность вести здоровый образ жизни.

В движении – жизнь



Как повысить качество и продолжительность жизни старшего поколения?

Практика создана, чтобы популяризировать среди людей старшего поколения здоровый образ жизни и улучшить их физическое и эмоциональное состояние через регулярные занятия физкультурой.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область, г. Санкт-Петербург

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Женщины старше 55 лет, мужчины – от 60 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 500 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для повышения качества и увеличения продолжительности жизни людей старшего поколения, организовать работу КЦСОН в сфере физической культуры, профилактики и охраны здоровья.

ЗАДАЧИ

- › Привлекать людей старшего возраста к активному образу жизни.
- › Повышать уровень физической культуры людей старшего поколения.
- › Улучшать физическое и психологическое состояние людей, увеличивать период их активного долголетия и продолжительность жизни в целом.

МЕХАНИКА

- › Проанализировать существующие программы для людей 55+, при необходимости — добавить новые.
- › Помочь людям выбрать занятия в соответствии с интересами, способностями и возможностями.
- › Привлечь необходимых специалистов по разным направлениям.
- › Сформировать группы для проведения занятий.
- › Мягко адаптировать участников к занятиям.
- › Проводить занятия с учетом постепенного увеличения нагрузки.

В рамках практики занятия проходят в таком режиме:

- › **Оздоровительная гимнастика** — 2 раза в неделю для каждой группы по 8–10 человек, продолжительность занятия — 1 час.
- › **Скандинавская ходьба** — 2 раза в неделю для каждой группы по 8–10 человек, продолжительность занятия — 1 час.
- › **Китайская гимнастика ушу** — 2 раза в неделю для группы по 8–10 человек, продолжительность занятия — 2 часа.
- › **Восточные и эстрадные танцы** — 2 раза в неделю, продолжительность занятия — 1,5 часа.
- › **Дартс** — 1 раз в неделю для каждой группы по 10–12 человек, продолжительность занятия — 45 минут, проводятся только с февраля по апрель.
- › **Городки** — 2 раза в неделю для каждой группы по 10 человек, продолжительность занятия — 2 часа, проводятся только с февраля по апрель.

Николай Пашихин,
специалист
по социальной работе КЦСОН
Красногвардейского района



Наш проект помогает привлечь людей старшего возраста к занятиям физкультурой — они начинают вести активный образ жизни и заботиться о своем здоровье. Это помогает участникам чувствовать себя нужными обществу, улучшать свое физическое и психологическое состояние, увеличивать период активного долголетия и продолжительность жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

Практика действует уже более 3 лет, подготовительный этап занял 1 месяц. Все направления вводились поэтапно.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100 тыс. руб.

Материально-технические:

- › Оборудованный спортивный зал с зонами для занятий на тренажерах и гимнастических упражнениях.
- › Гимнастические палки, коврики, мячи большие и малые, фитболы, массажные мячики, булавы, обручи, гантели, гимнастическая (шведская) стенка, будо-маты.
- › Два велотренажера, вибромассажер, эллиптический тренажер и тренажер для мышц брюшного пресса.
- › 20 пар специальных палок для скандинавской ходьбы.
- › Дартс и городки.
- › Музыкальный центр для занятий танцами, оздоровительной гимнастикой и ушу.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За три года существования в проекте приняли участие более 500 человек.
- › Организаторы провели 7222 занятия оздоровительной гимнастикой, 3440 занятия по танцам и 2236 — по ушу, 1288 тренировок по скандинавской ходьбе, 233 занятия дартсом, 99 тренировок игры в городки.
- › Для популяризации практики провели 38 открытых занятий по оздоровительной гимнастике и мастер-классов по скандинавской ходьбе.

Качественные:

- › Участники стали больше интересоваться здоровым образом жизни и отказываться от вредных привычек.
- › Люди старшего возраста научились планировать и организовывать свой досуг.
- › Принимали активное участие в фестивалях летних видов спорта.
- › Регулярные занятия скандинавской ходьбой помогли участникам укрепить мышцы плечевого пояса и снизить нагрузку на суставы ног.
- › Дартс помог участникам практики развить внимание, ловкость, координацию и стратегическое мышление.
- › Игра в городки помогла адаптировать людей старшего возраста к регулярным физическим нагрузкам.
- › Из числа занимающихся ушу был создан творческий коллектив «Цветок сливы Мэй», который неоднократно выступал с показательными номерами на спортивных и культурно-массовых мероприятиях и занимал призовые места.
- › Участники танцевальных занятий создали коллективы эстрадного танца «Гармония» и восточного танца «Грезы», которые участвуют в Международном форуме «Старшее поколение» в конкурсе для танцоров эlegantного возраста «Танцуй, пока молодой!» и других фестивалях и конкурсах.

Здоровое долголетие



Как привлечь людей старшего поколения к здоровому образу жизни?

Социальный проект по организации спортивного, культурного и творческого досуга людей старшего возраста.



ОРГАНИЗАТОР

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 и спонсорская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 150 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста укрепить здоровье, улучшить их качество жизни и расширить возможности для самореализации с помощью активного досуга.

ЗАДАЧИ

- › Приобщить людей старшего возраста к здоровому образу жизни и участию в оздоровительных, культурных и творческих мероприятиях.
- › Продвигать идеи активного и здорового образа жизни через СМИ, используя творческие успехи участников проекта.
- › Создать клубы по интересам и вовлечь людей зрелого возраста в активную общественную и творческую деятельность.
- › Создать группу «серебряных» волонтеров из числа участников клубов по интересам.

МЕХАНИКА

Проект стартовал в конце мая 2021 г. В его основе — концепция активного долголетия. Мероприятия в весенне-летний сезон проходят на свежем воздухе в 3 крупных парках Ельца. В осенне-зимний сезон — в культурных и спортивных учреждениях города. Проект включает в себя:

- › **Спортивные занятия «Бодрость».** Участники делают упражнения на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие гибкости и подвижности в суставах, укрепление мышц.
- › **Танцевальные занятия «Вдохновение».** Чемпионы Липецкой области по спортивным танцам учат участников искусству вальса, танго и фокстрота.
- › **Вокальные занятия «Гармония».** Участники поют под баян.

В рамках проекта в Ельце появилась команда «серебряных» волонтеров, которая делится своими знаниями и навыками со сверстниками. Ее направления работы:

- › **Клуб декоративно-прикладного творчества «Рукодельница».**
- › **Клуб развития детского творчества «Универсальная бабушка».**
- › **Мастерская «Кукла своими руками».**
- › **Клуб духовно-нравственного развития «Эмоциональное здоровье».**
- › **Клуб экскурсоводов «Край родной».**
- › **Клуб декоративно-прикладного творчества «Аппликация соломкой».**

Елизавета Сорокина,
и. о. заведующего отделением
по работе с пожилыми
людьми и инвалидами



Нам важно, что с помощью проекта участники объединяются в клубы по интересам и реализуют свои давние желания и мечты. Это универсальный и «перенимаемый» формат общения. Ведь в любом регионе проживает большое количество людей старшего возраста, которые очень хотели бы укрепить здоровье, скрасить свою повседневную жизнь и найти новых друзей.

Планы развития практики на ближайшие 3 года:

- › Аренда помещения для проведения всех кружковых занятий и мероприятий в одном месте.
- › Увеличение числа участников (до 250 человек в 2022 г. до 350 человек в 2023 г., до 500 человек в 2024 г.).
- › Увеличение количества «серебряных» волонтеров до 20 человек к 2024 г.
- › Помощь участникам проекта в различных культурных мероприятиях Ельца и Липецкой области.
- › Внедрение проекта в муниципальных районах Липецкой области, а также других регионах РФ.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Разработка концепции проекта (1 месяц):

- › Подбор преподавателей по спортивным, танцевальным и вокальным занятиям.
- › Составление плана мероприятий.
- › Подготовка методической документации.
- › Взаимодействие с госучреждениями и общественными организациями.

2. Начало реализации (1 месяц):

- › Набор участников.
- › Старт всех занятий.
- › Разработка графиков проведения мероприятий.
- › PR проекта в СМИ, изготовление печатной рекламной продукции и press wall.
- › Разработка фирменного стиля (изготовление кружек, футболок, жилеток с логотипом «Здоровое долголетие»).

3. Работа в полном цикле (12 месяцев):

- › Проведение ежемесячных мероприятий по спортивным, танцевальным, вокальным занятиям.
- › Поиск активных людей старшего возраста, готовых делиться своим опытом и талантом.
- › Ежемесячное чествование именинников проекта.
- › Увеличение числа участников и мероприятий.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 288 тыс. руб.

Источники и объем финансирования:

- › Областной бюджет — 210 тыс. руб.
- › Спонсорские средства — 20 тыс. руб.
- › Внебюджетные средства (благотворительный фонд и 2 предприятия) — 58 тыс. руб.

Команда практики:

- › Инструктор по физической культуре (аквааэробике) — 1 специалист.
- › Преподаватели вокала — 2 специалиста.
- › Преподаватели танцев — 2 специалиста.
- › Сотрудники Центра социальной защиты населения по г. Ельцу — 3 специалиста.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За небольшой период реализации проекта удалось:

- › Привлечь к здоровому образу жизни более 150 жителей Ельца и Елецкого муниципального района Липецкой области.
- › Собрать команду «серебряных» волонтеров из 8 человек.
- › Организовать 7 клубов по интересам.
- › Организовать сотрудничество с различными учреждениями Ельца, тем самым повысив качество предоставляемых социальных услуг.
- › Улучшить общее физическое, психологическое и эмоциональное состояние 95% участников проекта (согласно результатам итогового анкетирования).

ФФСИС-терапия



Как создать оздоровительно-реабилитационные курсы для людей старшего возраста?

Комбинация физической, фито-, сенсорной и социокультурной терапии, направленная на укрепление физического и ментального здоровья людей старше 55 лет.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский»

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, г. Дивногорск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

За счет средств гранта Фонда президентских грантов и софинансирования партнеров проекта

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 55 лет, в том числе люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

134 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сохранить и поддержать здоровье и адаптировать в обществе людей старшего возраста и людей с инвалидностью.

ЗАДАЧИ

- › Создать спортивно-оздоровительные курсы, чтобы помогать людям старшего возраста и людям с инвалидностью укреплять здоровье.
- › Адаптировать тренировки к возрастным и физиологическим особенностям людей старшего возраста.
- › Популяризовать здоровый образ жизни среди людей старшего возраста.

Андрей Канаев,
методист КЦСОН
«Дивногорский»



Участники проекта не только занимаются спортом и приобщаются к здоровому образу жизни, но и знакомятся с новыми людьми и находят единомышленников, что становится отличным методом профилактики одиночества. Практика помогает почувствовать себя частью общества и вести активный образ жизни, а активные и счастливые люди — это залог развития нашего общества.

МЕХАНИКА

Участники в тренажерном зале КЦСОН «Дивногорский» проходят комплексный курс оздоровительных занятий, состоящий из трех основных направлений:

- › **Тренировки по системе пилатес** — физические упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, координации и укрепления мышц тела, улучшение общего самочувствия, осанки и настроения. Специальная физическая подготовка для занятий не нужна — во время тренировок инструктор подбирает подход к каждому участнику и может составить индивидуальный комплекс упражнений.
- › **Фитотерапия и оксигенотерапия** — кислородные коктейли со смесью витаминных компонентов оказывают благоприятное воздействие на весь организм, а при их регулярном употреблении улучшается общее самочувствие, состояние кожи и укрепляется иммунитет.
- › **Сенсорная релаксация** — для восстановления сил и душевного равновесия участники посещают сенсорную комнату — специально организованную среду, оснащенную оборудованием для стимуляции систем восприятия: обонятельной, тактильной,

слуховой, зрительной, вкусовой и вестибулярной. В качестве стимуляторов на органы чувств используют звуки, свет и цвет, запахи, массажные поверхности.

Кроме того, участники практики могут присоединиться к досуговым мероприятиям — проводятся экскурсии в «Дивногорский художественный музей», творческие мастер-классы, поездки на концерты в Красноярскую краевую филармонию, туристические походы, во время которых люди старшего возраста общаются, находят единомышленников, раскрывают в себе творческие таланты. Это важная составляющая практики, которая направлена на профилактику одиночества и социокультурную реабилитацию.

Все направления практики «ФФСис-терапия» соединены в один комплексный реабилитационный курс, который состоит из 25 занятий для каждой группы из 6 человек.

Одновременно работают 4 группы, набор проводится раз в 3 месяца. Люди, вышедшие на пенсию, могут проходить курс по потребности и запросу (неограниченное количество раз в год).

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

- › **Подготовка помещений, приобретение оборудования и обучение инструкторов** — от 1 до 3 месяцев.
- › **Реализация практики** — ежемесячный набор групп для посещения курсов из 24 занятий, составление планов, проведение занятий, организация социокультурных мероприятий — 12 месяцев.
- › **Распространение информации о практике** — непрерывно. Информация о практике размещается в социальных сетях, в газете «Милосердие и надежда», общественно-политической газете «Огни Енисея».

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 193,5 тыс. руб.

Для реализации практики привлечены 2 инструктора по пилатесу и 1 инструктор по фитотерапии.

Материальные, технические, кадровые:

- › Основное оборудование для занятий: валик для пилатеса, фитбол, фитбол утяжеленный, мяч гимнастический, кольцо для пилатеса, лента-эспандер для пилатеса, полусфера для фитнеса (количество зависит от максимального числа участников на одном занятии, 7 единиц в этом случае), коврики для фитнеса — 61 400 рублей.
- › Дополнительное оборудование для занятий: валик для пилатеса, фитотерапии и мультисенсорной релаксации: рециркулятор кислорода, коктейлер кислородный, термопот, проектор для формирования светового дизайна, мягкая форма для сидения, ультразвуковой распылитель эфирных масел, магнитофон — 132 100 рублей.
- › Обучение специалистов по направлениям «Пилатес» и «Фитотерапия» — 39 тыс. и 28 650 рублей соответственно.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Процентный показатель от общего количества участников, чье состояние здоровья улучшилось в процессе прохождения курсов, — 75–80%.
- › Всего в практике приняли участие 60 человек (очно) и 40 человек получили услуги дистанционно.
- › Всего проведено более 1500 занятий (3000 часов).
- › 40% участников продолжают заниматься самостоятельно.

Качественные:

Практика способствует профилактике одиночества, улучшению общего состояния организма. Во время занятий люди общаются, находят единомышленников, раскрывают в себе творческие таланты, что приносит в их жизнь только положительные эмоции. Практика развивает такое направление, как «дневная занятость людей старшего возраста в рамках долговременного ухода».

Тхэквондо 50+



Как продлить активный образ жизни и укрепить здоровье людей старшего возраста?

Часто только с возрастом люди начинают задумываться о своем здоровье. Поддержать его помогают занятия спортом — например, тхэквондо. Удары, блоки, стойки, растяжка и правильное дыхание не только дают возможность людям старшего поколения чувствовать себя лучше, но и помогают развивать координацию.



ОРГАНИЗАТОР

Общество спортивного клуба тхэквондо ВТФ «КОРЁ»

ГЕОГРАФИЯ

Чувашская Республика, г. Новочебоксарск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 50 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

21 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Мотивировать людей старшего поколения вести активный образ жизни и поддерживать физическую форму.

ЗАДАЧИ

- › Создать условия для привлечения людей старшего поколения к активному образу жизни.
- › Вовлечь людей старшего возраста в регулярные занятия тхэквондо.

МЕХАНИКА

Занятия в группе «Тхэквондо 50+» — это новые возможности для оздоровления организма, полезная организация своего досуга и общение.

Для взрослых людей была разработана специальная программа тренировок. Благодаря этим занятиям у участников укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается общая выносливость организма, укрепляется иммунитет, увеличивается полезный объем легких.

А еще тренировки расширяют круг общения, открывают новые возможности для творческой реализации и адаптации, способствуют духовному обогащению.

Партнеры практики получают информационное продвижение в соцсетях, а значит, повышают узнаваемость и расширяют клиентскую базу.

Лидия Мураткина,
директор ООО «Спортивный клуб тхэквондо ВТФ «КОРЁ»



Только с наступлением «серебряного» возраста многие осознают, что появилось время, которое можно потратить на себя. Позволить себе заниматься тхэквондо — значит, дать себе возможность развивать физические, психологические и умственные способности, воспитывать силу воли, самодисциплину и боевой дух.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

Практика уже готова к внедрению с первого дня подписания договора аренды помещения.

1. Открытие группы (1 месяц):

- › Определение ведущих партнеров практики (фитнес-центры, центры предоставления социальных услуг, клубы по интересам).
- › Встреча с партнерами и заключение соглашения.
- › Согласование плана работы, составление расписания занятий и условий организации практики.
- › Заключение договоров аренды.
- › Поиск спортивного инструктора.
- › Создание материально-технической базы (приобретение специализированного покрытия).
- › Формирование групп для занятий.
- › Организация информационной поддержки в соцсетях и СМИ.

2. Основной (бессрочно):

- › Проведение тренировок.
- › Организация физкультурно-спортивных мероприятий по тхэквондо.
- › Проведение чемпионата города по тхэквондо Пхумсэ среди лиц зрелого возраста.
- › Участие в праздничных мероприятиях, приуроченных к 8 Марта, Международному дню пенсионеров, Новому году.

3. Заключительный:

- › Проведение турнира по Пхумсэ и базовой техники выполнения блоков и ударов (апрель/май).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 145 100 руб.

Материально-технические:

- › Помещение со специализированным покрытием (досянг).
- › Макивара/ракетка — 20 шт.
- › Координационная лестница — 2 шт.
- › Специальная форма для занятия тхэквондо/добок — 20 шт.

Кадровые:

- › Инструктор групповых тренировок.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Начиная с 1 сентября 2020 г. в Новочебоксарске регулярно занимается тхэквондо 21 человек старшего возраста. Занятия проходят 3 раза в неделю.

За время существования группы по тхэквондо для спортсменов старшего возраста провели:

- › Физкультурно-спортивное мероприятие в честь Дня пожилых людей.
- › Физкультурно-спортивное мероприятие в честь 8 Марта.
- › Чемпионат города Новочебоксарска по Пхумсэ–2021 среди людей старшего возраста.
- › «Кубок Деда Мороза–2020».

В 2020 г. 3 спортсменки из группы «Тхэквондо 50+» приняли участие во Всероссийском онлайн-конкурсе по тхэквондо Пхумсэ–2020, который проводил Корейский культурный центр при поддержке Союза тхэквондо России. Одна из участниц стала призером конкурса. В 2021 г. в аналогичном мероприятии приняли участие шесть спортсменок, пять из них получили специальные призы от жюри.

Участники группы «Тхэквондо 50+» отметили:

- › Уменьшение стресса и болевых ощущений в суставах.
- › Улучшение координации движений и аппетита.

Информационная гигиена



Как повысить санитарную грамотность старшего поколения?

Практика создана как просветительский проект для людей старше 50 лет, чтобы повысить их компетентность в вопросах заботы о своем здоровье и профилактики заболеваний.



ОРГАНИЗАТОР

Казанский государственный медицинский университет

ГЕОГРАФИЯ

Республика Татарстан

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Средства Казанского ГМУ, спонсорские и грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 50 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 80 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Республика

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 4 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить заинтересованность людей старшего возраста темой заботы о здоровье и профилактики болезней, организовав цикл просветительских мероприятий и передвижных пунктов скрининговых обследований.

ЗАДАЧИ

- › Организовать лекции, мастер-классы и акции по санитарному просвещению.
- › Создать сеть передвижных мини-центров скрининговых обследований.

МЕХАНИКА

Проект «Информационная гигиена» стартовал в сентябре 2018 г., чтобы восполнить недостаток информации в области заботы о здоровье и профилактики заболеваний у жителей Республики Татарстан.

Одним из первых крупных мероприятий в рамках проекта стала информационно-просветительская «Школа здоровья», которая охватила более 3800 человек, из них 1800 — старше 50 лет.

На мобильных пунктах профилактики все желающие могли:

- › Получить буклет для внесения индивидуальных показателей.
- › Измерить уровень сахара крови.
- › Измерить рост, вес и рассчитать индекс массы тела.
- › Измерить артериальное давление.
- › Сделать ЭКГ.
- › Посетить с результатами врача-кардиолога.

В ходе акции участники, у которых были выявлены риски для здоровья, получили рекомендацию пройти обследование.

Важными направлениями работы проекта стали:

- › Лекции о здоровом питании, вакцинации и иммунитете, профилактике сердечно-сосудистых и сезонных вирусных заболеваний и другие.
- › Мастер-классы по оказанию первой помощи, скандинавской ходьбе, здоровому питанию, профилактике заболеваний и другие.

Лейсан Габидуллина,
руководитель проекта
«Информационная гигиена»
кафедры общей гигиены
Казанского ГМУ



Здоровье всегда было и будет сокровищем человека — каждому важно знать, как его сохранить, как можно предотвратить болезни для активного долголетия.

И мы говорим не только о здоровье в будущем, но также о хорошем самочувствии в настоящем, что помогает уже сейчас значительно повысить качество жизни вовлеченных в проект людей старшего поколения.

- › Акции: «День сна», «День трезвости», «Электричка здоровья», «Всемирный день здоровья», «Как подготовить организм к весне и лету», «10 000 шагов», «Экологическая ответственность», «Месячник антинаркотической направленности», «Выбираю здоровье».

Также были организованы партнерские мероприятия с НКО «Зеленый фитнес», программой «Спорт у дома», проектом Rus Audit НКО «Золотое сердце». В ходе акций проводились обследования участников; контролировалось соблюдение санитарных и карантинных мер; специалисты проекта давали рекомендации в рамках своих компетенций.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

1. Подготовительный:

- › Планирование проекта с участием государственных организаций региона.
- › Заключение соглашений с партнерами, учреждениями здравоохранения, образования, культуры, правоохранительными органами, предприятиями.
- › Информационная кампания о начале работы проекта.
- › Разработка образовательных программ.
- › Обучение волонтеров.

2. Основной:

- › Лекции, мастер-классы и акции, викторины; публикация постов с полезной информацией на страницах в соцсетях проекта.
- › Волонтерское сопровождение различных мероприятий.
- › Обучение волонтеров региона — студентов-медиков, молодежи — навыкам общения, умению доступно преподнести информацию.
- › Научно-исследовательская работа: исследование эффективности тренировок, публикация научных статей, посвященных вопросам здоровья в старшем возрасте.

3. Заключительный:

- › Анализ результатов проекта.
- › Подготовка научных материалов и методических пособий на основании проделанной работы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 500–800 тыс. руб.

Материально-технические:

- › Партнерские организации для проведения мероприятий.
- › Ресурсы организаций медицинского обслуживания: техника, профильные специалисты, оборудование.
- › Волонтеры — студенты медицинских вузов и медицинских (фармацевтических) колледжей, школьники.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Более 80 тыс. участников проекта за 3,5 года.
- › Свыше 14 тыс. слушателей и участников старше 50 лет посетили акции, лекции и мастер-классы.
- › На 27% увеличилось количество людей старше 50 лет, занимающихся спортом во дворах жилых домов, парках и скверах.
- › На 13% уменьшилось количество обращений в поликлиники и СМП, а также госпитализаций.
- › На 17% снизилась заболеваемость ОРВИ, уменьшилось количество приступов бронхиальной астмы, гипертонических кризов и других хронических заболеваний.
- › На 44% сократилось количество людей с вредными привычками.
- › На 31% снизились затраты на приобретение лекарств.

Качественные:

- › Повысилась санитарная грамотность старшего поколения.
- › Люди стали более осознанно относиться к своему питанию и вести здоровый образ жизни.

«Новый старт» — уроки активного долголетия



Как сохранить и укрепить здоровье старшего поколения, продлить активное долголетие?

Практика создана, чтобы познакомить людей старшего возраста с эффективными способами сохранить здоровье, активность и выработать у них навыки ЗОЖ.



ОРГАНИЗАТОР

Филиал республиканского комплексного центра социального обслуживания населения в г. Глазове и Глазовском районе

ГЕОГРАФИЯ

Удмуртская Республика, г. Глазов, Глазовский район

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные и бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

895 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Район

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Формирование у людей старшего возраста понимания возможности и необходимости активного долголетия; поддержка и пропаганда идей здорового образа жизни среди людей старшего поколения.

ЗАДАЧИ

- Обучить людей старшего поколения методам укрепления здоровья и сформировать соответствующие практические навыки.
- Укрепить уверенность людей старшего возраста в себе.
- Ознакомить участников проекта с принципами питания и двигательной активности в зрелом возрасте.
- Обучить участников умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

МЕХАНИКА

За пять лет количество людей старшего возраста в Глазове выросло почти на 8%. Для того чтобы поддерживать их возможность жить активной жизнью, была разработана программа «Новый старт» — уроки активного долголетия.

Это комплекс из десяти занятий для популяризации идей активного образа жизни среди людей старшего поколения:

- Как программируется наш мозг на продолжительность активной жизни? Определяем свой реальный возраст.** Мотивирующая тематическая беседа психолога. В практической части участники проходят тест на определение биологического возраста, выполняют предложенные упражнения.
- Основы питания в зрелом возрасте.** Знакомство с основными принципами питания, соответствие энергоценности пищевого рациона фактическим энергозатратам организма. Каждый слушатель составляет меню на неделю.
- Как улучшить мозговое кровообращение.** Занятие, посвященное здоровью сосудов головного мозга. Просмотр фильма с последующим обсуждением, выполнение упражнений на улучшение кровообращения.
- Техники саморегуляции и самоподдержки.** Психологический тренинг, направленный на улучшение настроения, снижение депрессивных состояний.
- Особенности ухода за кожей лица в старшем возрасте, точечный массаж.** Занятие по уходу за кожей лица в старшем возрасте. Комплекс упражнений самомассажа для улучшения состояния кожи.
- Гимнастика хаду.** Теоретическое знакомство с основами гимнастики хаду и практическая отработка полученных знаний.
- Посещение бассейна.**
- Интеллектуальная игра — поисковый квест.** Команда получает конверт с заданием, выходит на маршрут, собирает подсказки и совместно решает поставленную задачу.
- Занятие скандинавской ходьбой.** Всех желающих приглашают на занятия, которые регулярно проходят на местном стадионе.

Ирина Солодянкина, заведующая отделением социально-реабилитационного обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов без стационара филиала Республиканского КЦСОН в г. Глазове и Глазовском районе Удмуртской Республики



Чтобы оставаться бодрым, здоровым, человек должен быть активным. Наш проект помогает реализовать потенциал старшего поколения, дает практические навыки укрепления и сохранения здоровья. Мы хотим донести до людей, что крайне важно расценивать жизнь после пенсии не как закат, а как долгожданный отпуск и дополнительное время для реализации всех своих желаний.

узнать подробнее



- › **Подводим итоги. Практическая работа «Коллаж “Время жить”». Анкета-опросник.** После каждого занятия каждый участник получает буклет для дальнейших самостоятельных занятий. По окончании работы проекта люди старшего возраста могут приходиться за консультацией в филиал РКЦСОН.

Итоговая цель проекта — убедить каждого слушателя в том, что ключ к улучшению качества и увеличению продолжительности жизни находится в наших собственных руках.

И каждый человек в зрелом возрасте может внести позитивные изменения в свой образ жизни. В 2021 г. в программу добавили занятия по профилактике и реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции.

Во время ограничений, связанных с пандемией, занятия проводились в онлайн-формате на платформе Zoom.

По окончании проекта студенты получают сертификаты о прохождении обучения, после чего многие принимают участие в социально значимых проектах. Это волонтерская и добровольческая деятельность, «Палатка здоровья» с медицинскими работниками, «Волонтеры с опытом».

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный:

- › Формирование группы участников.
- › Проведение анкетирования.
- › Ознакомление с планом мероприятий на организационном собрании.

2. Основной:

- › 10-дневный цикл «Уроков долголетия».

3. Заключительный:

- › Подведение итогов проведенных уроков.
- › Анализ обратной связи и на ее основании — программы и формата занятий, при необходимости — внесение коррективов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 12–20 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Персонал проекта — 6 человек (социальный работник, медсестры, психолог).

Оборудование:

- › Компьютер, принтер, проектор, ноутбук.
- › Музыкальные колонки, музыкальный центр.
- › Фотоаппарат.
- › Палки для скандинавской ходьбы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Участниками программы за три года работы проекта стали 895 человек.
- › Систематически занимаются скандинавской ходьбой 313 человек.
- › Занятия оздоровительным плаванием постоянно посещают 236 участников проекта.

Качественные:

- › По отзывам участников, люди, которые после проекта начали заниматься и занимаются в течение трех лет (бассейн, скандинавская ходьба, йога, занятия с психологом, правильное питание, гимнастика), отмечают улучшение состояния здоровья, реже болеют, чувствуют бодрость.

Фестиваль Иркутской области «Марафон северной ходьбы»



Как организовать для людей старшего возраста физкультурно-массовые мероприятия регионального уровня по скандинавской ходьбе?

Практика создана для популяризации скандинавской ходьбы как доступного, безопасного и эффективного вида физической нагрузки для людей старшего возраста.



ОРГАНИЗАТОР

Ассоциация «Байкальская федерация скандинавской ходьбы» и Министерство спорта Иркутской области

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Жители региона старшего возраста

ГЕОГРАФИЯ

Иркутская область

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 1500 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и внебюджетные средства, средства президентского гранта

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 10 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить активность и улучшить физическое состояние у людей старшего возраста, популяризовать здоровый образ жизни в целом и занятий северной ходьбой в частности.

ЗАДАЧИ

- › Привлекать людей старшего возраста к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
- › Выявлять сильнейших спортсменов и команды для участия в областных соревнованиях по северной (скандинавской) ходьбе.
- › Предоставлять возможность спортивным организациям, спортсменам, тренерам и судьям обмениваться опытом.
- › Объединять заинтересованных людей, давать им возможность общаться.

МЕХАНИКА

Фестиваль Иркутской области «Марафон северной ходьбы» — это физкультурно-массовое мероприятие, все участники которого соревнуются в скандинавской ходьбе на скорость.

- › На дистанции 10 километров соревнуются отдельно мужчины и женщины старше 18 лет.
- › На дистанции 3 километра два вида первенства — личное и командное. В личном первенстве предусмотрены возрастные категории: 40–49 лет, 50–59, 60–69, 70–79, 80+; в командном — 40–49 лет, 50–59 лет, 60–69 лет.

Все участники проходят по заранее маркированной трассе. На каждом соревновании участник зарабатывает рейтинговые баллы, и лучшие результаты учитывают при подведении итогов года — проводится праздник с награждением победителей кубками и ценными призами.

Каждый курс рассчитан на 12 месяцев, но при желании можно продолжить обучение. Во время занятий дополнительно проводятся выставки, конкурсы, танцевальные вечера, за участие в которых участники получают дипломы и поощрительные призы.

Организация фестивалей происходит по следующему плану:

- › В июне составляется план спортивных мероприятий на следующий календарный год: определяются территории с подходящими условиями, заключаются соглашения с администрациями. После утверждения календарного плана

Андрей Кудяев,
президент ассоциации
«Байкальская федерация
скандинавской ходьбы»



Практика позволяет наполнить смыслом жизнь людей предпенсионного и пенсионного возраста. Они начинают активно заниматься изменением своего образа жизни в лучшую сторону. Наши мероприятия позволяют раскрывать не только спортивные таланты, но и творческие способности, а главная идея — объединение единомышленников вокруг большого события.

нужно уведомить всех причастных к организации мероприятий.

- › Формируется и согласуется смета мероприятий с учетом затрат на транспорт и проживание, расходные материалы на работу судейской бригады и секретариата, наградную продукцию. При необходимости проводятся торги.
- › Определяется, сколько человек будут задействованы при организации мероприятий, какая организация будет создавать атрибутику для соревнований и награды.
- › Организуется электронная регистрация участников — например, через Google-формы. Регистрацию можно начинать за месяц до соревнований и завершать за пару дней до старта.

- › Место соревнований готовится заранее: это трасса с разметкой, стартовая зона, комната для работы судей, место для регистрации участников и выдачи номеров, место для переодевания и возможности перекусить.

- › Для проведения мероприятий необходимо иметь хотя бы один баннер с символикой мероприятия. Определяется, кто будет вести открытие и награждение, фото- и видеосъемку.
- › После мероприятия готовятся протоколы в 2 экземплярах, для отчетности и для организаторов.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- › Подготовка проекта Положения о соревнованиях, разработка Сметы мероприятий на следующий год.
- › Согласование проведения мероприятий с администрациями городов и поселков
- › Личный осмотр трасс и мест проведения мероприятий.
- › Контроль включения мероприятия в календарный план на следующий год в Минспорта региона.
- › Подготовка к мероприятию.
- › Рассылка информации и календарного плана во все спорткомитеты и клубы.
- › Проведение мероприятий.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 500 тыс. – 1 млн руб., выделяющиеся из бюджетов разного уровня.

Материальные, технические, кадровые:

- › Судейская палатка, столы и стулья, планшеты, карандаши, секундомеры, видеокамера, ноутбук, цветной принтер, нагрудные номера, бумага А4, музыкальные колонки, радиомикрофон со станцией, микшер (часть оборудования можно брать в аренду у местной администрации).
- › Наградная продукция.
- › Транспорт для перевозки судей и организаторов, оборудования.
- › 3–5 судей, 3–5 помощников, 3–5 волонтеров.
- › Спонсоры для взаимовыгодного сотрудничества — по желанию и возможности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › За 10 месяцев работы в соревнованиях приняли участие около 1500 человек, среди которых спортсмены разного уровня в возрасте до 91 года, основной контингент участников старше 50 лет.
- › Фестивалями охвачено 16 муниципальных районов Иркутской области. Появилась конкуренция среди администраций за качество проводимых мероприятий.
- › Люди стали интересоваться историей места, где проходят мероприятия, посещают музеи.
- › Команды ездят друг к другу на совместные тренировки, что расширяет популярность северной ходьбы.
- › Проведение соревнований на отдаленных территориях области — это возможность приобщить жителей малых городов и поселений к этому виду спорта, а также к событиям регионального масштаба. После участия в фестивалях спортсмены популяризируют северную ходьбу в своих населенных пунктах.

Комплекс упражнений по АФК для людей старшего возраста



Как поддерживать физическую активность в зрелом возрасте?

Адаптивная физическая культура (АФК) — формат нагрузки, специально подобранный под возраст и особенности здоровья конкретной группы людей. Практика создана, чтобы люди 55+ могли оставаться активными и вли здоровый образ жизни.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Красноярского края «Советский»

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, г. Красноярск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

За счет бюджетных средств и частичной спонсорской помощи

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Посетители социально-реабилитационного отделения, люди старше 55 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

235 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Удовлетворить потребность людей в двигательной активности и общении через организацию коллективных занятий по адаптивной физической культуре.

ЗАДАЧИ

- › Организовать группы адаптивной физической культуры и тем самым поддержать физическое и психическое здоровье людей старшего возраста.
- › Укрепить и поддержать жизненно важные двигательные навыки людей старшего возраста.
- › Сформировать у людей старшего возраста интерес к здоровому образу жизни.
- › Повысить уровень толерантности к физической нагрузке (нормализация артериального давления, пульса, уровня сахара в крови).
- › Научить участников самостоятельно выбирать упражнения для занятий физкультурой.

МЕХАНИКА

Адаптивная физическая культура — это сбалансированная двигательная активность, которая учитывает изменения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем организма людей старшего возраста.

Занятия на базе КЦСОН уже более 4 лет проводит инструктор — он учитывает особенности и потребности каждого из 6–8 участников группы. Тренировки проходят 2 раза в неделю в течение 40 минут в помещении и 2 раза в месяц в экопарках города в виде занятий скандинавской ходьбой. Обязательно во время занятий 10 минут уделяется нервно-мышечной релаксации — комплексу упражнений, направленному на расслабление.

Все участники ведут «Дневник контроля за состоянием здоровья после занятий АФК», где вместе с инструктором фиксируют цели занятий и основные показатели для отслеживания изменений.

Подобный формат был выбран неслучайно: он позволяет контролировать правильность выполнения упражнений и состояние занимающихся, а также групповые занятия способствуют расширению круга общения, повышению коммуникативных навыков участников.

Сергей Пономарев,
инструктор по АФК
КЦСОН «Советский»



Людам старшего возраста важно укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия, поэтому им нужна сбалансированная двигательная активность. Правильно выстроенные занятия в группах здоровья, помимо оздоровительно-восстановительной направленности, имеют познавательную и коммуникативную, способствуя интеграции в общество людей старшего возраста.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации: более 3 лет****1. Предварительный (1 месяц):**

- › Проведение лекций по технике безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре для людей старшего возраста.

2. Диагностический (1 месяц):

- › Диагностика состояния здоровья получателей социальных услуг с целью дальнейшей корректировки комплекса упражнений.

3. Основной (3 месяца):

- › Проведение занятий по адаптивной физической культуре в группе «Здоровье» по утвержденному графику с учетом состояния здоровья получателей социальных услуг.

4. Анализ результатов (1 месяц):

- › Заполнение «Дневника контроля» — фиксация целей занятий, основных показателей для отслеживания изменений.

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 98–120 тыс. руб.****Тренажеры для проведения занятий в группе из 10 человек:**

- › Виброплатформа Takasima Fit Beauty TK-016.
- › Гребной тренажер PUMORI УК-R03.
- › Гантели неопреновые с ручкой IRON PEOPLE (вес 0,75 кг).
- › Бодибар Torneo (3 кг).
- › Мяч гимнастический Kettler (65 см).

Кадровые:

- › Инструктор по адаптивной физической культуре подбирает упражнения, помогает их освоить получателям социальных услуг.
- › Психолог проводит 10-минутные занятия на расслабление мышц, уменьшение эмоционального напряжения.
- › Специалист по социальной работе подготавливает «Дневники контроля», буклеты для получателей социальных услуг, разрабатывает анкеты, анализирует результаты практики.

РЕЗУЛЬТАТЫ**Количественные:**

- › Занятия посетили более 235 человек.
- › 82% участников стали легче переносить физические нагрузки, у них нормализовались АД и пульс.
- › 6% людей с сахарным диабетом отметили нормализацию уровня сахара в крови.
- › 40% участников отметили, что у них сократились обострения хронических заболеваний костно-мышечной системы.
- › 89% респондентов утверждают, что благодаря занятиям по адаптивной физической культуре их круг общения расширился.
- › 74% участников отметили повышение настроения и уверенности в себе после занятий.

Качественные:

- › Благодаря занятиям люди старшего возраста смогли укрепить и развить жизненно важные двигательные навыки, удовлетворить потребности в двигательной активности и общении.
- › Участники отметили улучшение когнитивных функций — памяти и внимания — после регулярных тренировок.
- › Регулярно посещавшие занятия люди теперь могут выполнять часть комплекса упражнений в домашних условиях, поскольку освоили технику их выполнения.

Здоровья вам и долголетия!



Как помочь людям старшего возраста из сельской местности бороться с деменцией и вести здоровый образ жизни?

Практика направлена на продвижение здорового образа жизни, правильного питания, профилактику деменции среди людей старшего возраста, живущих в сельской местности.

**ОРГАНИЗАТОР**

Сибирский центр социального развития общества

ГЕОГРАФИЯ

Курганская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, пожертвования

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

1000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего возраста в сельской местности через внедрение практик здорового образа жизни, правильного питания и заботы о здоровье.

ЗАДАЧИ

- › Рассказать людям старшего возраста о принципах здорового образа жизни.
- › Научить сохранять психическое и физическое здоровье.
- › Дать навыки оказания первой помощи.
- › Рассказать, как действовать в экстренных ситуациях.
- › Донести до людей старшего возраста правила безопасности в быту.

МЕХАНИКА

Для реализации проекта созданы 8 опорных площадок, которые охватывают все 24 района Курганской области.

- › Программа занятий построена на основе авторских методик и материалов, разработанных специалистами.
- › Темы лекций: «О здоровье от А до Я» (оздоровительные практики и правильное питание, физическая нагрузка в старшем возрасте), «Курсы интеллекта, памяти и позитива» (сохранение психического здоровья, интеллектуального потенциала, профилактика деменции), «ОБЖ для пожилых» (основы безопасности в быту, правила поведения, само- и взаимопомощь в экстремальных ситуациях: падение, обморок, инсульт, инфаркт).
- › Помещения предоставляют ветеранские организации, сельские советы, другие НКО.
- › Финансирование ведется с помощью грантов и пожертвований.
- › После мероприятия готовятся протоколы в двух экземплярах, для отчетности и для организаторов.

Елена Рыбакова,
АНО «Сибирский центр
социального развития
общества»



В каждом регионе более 35% населения — люди старшего возраста, которые испытывают проблемы со здоровьем. Это очень большая целевая группа, помочь которой призван наш проект. Он учит ответственности за свое здоровье, нацелен на улучшение самочувствия и качества жизни людей старшего поколения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Систематизация информационных, учебно-методических материалов.
- › Утверждение плана мероприятий.
- › Информирование людей.
- › Определение координаторов площадок, подготовка помещений.
- › Подготовка команды специалистов.

2. Основной (10 месяцев):

- › На каждой опорной площадке было проведено 6 мероприятий: групповые беседы, индивидуальные консультации, практические занятия.

3. Заключительный (1 месяц):

- › Был определен социальный эффект, составлены отчеты для спонсоров, организована итоговая конференция.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 1,8 млн руб.

Кадровые:

- › В проекте участвуют более 200 волонтеров, в том числе:
 - › Кандидат медицинских наук.
 - › Врач-невролог.
 - › Психологи.
 - › Специалисты, имеющие сертификаты по основам медицинских знаний для работы с людьми старшего возраста.

Материально-технические:

- › Помещения.
- › Оборудование (проектор, экран).

Информационные:

- › Региональные и муниципальные СМИ.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Проведено 100 групповых бесед.
- › Напечатано 3000 экземпляров информационных бюллетеней, которые розданы людям старшего возраста.
- › Проект охватил более 1000 участников.

Качественные:

- › Люди старшего поколения получили навыки по применению оздоровительных техник для активного долголетия.
- › Повысилась активность и занятость участников практики.
- › Созданы группы из активистов в возрасте 50+, которые распространяют знания и навыки среди людей в возрасте 70+.
- › В каждом муниципальном образовании (24 района) созданы и обучены волонтерские группы для продвижения здорового образа жизни.
- › Центр получил предложение от правительства области провести серию семинарских чтений и подготовить других волонтеров-идеологов ЗОЖ в сельских районах.

Монтессори-клуб



Как помочь людям старшего возраста, страдающим когнитивными и эмоциональными расстройствами?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста, страдающим физическими болезнями, эмоциональными расстройствами, деменцией, улучшить познавательные процессы, повысить мотивацию к общению, поддержать самооценку.

ЗАДАЧИ

- › Создать специальную развивающую среду для поддержания и восстановления навыков, необходимых людям старшего возраста в повседневной жизни.
- › Оказать им помощь в преодолении когнитивных и эмоциональных расстройств.
- › Повысить жизненный потенциал у целевой группы проекта.
- › Мотивировать старшее поколение сохранять активность.

Практика направлена на сохранение памяти, поддержание самооценки и улучшение настроения у людей старшего возраста. Этого можно добиться с помощью несложных упражнений и Монтессори-материалов. Методика Монтессори, в основе которой лежит принцип самообучения, обычно ассоциируется с ранним развитием детей, но и для взрослых она важна не меньше. Самостоятельное выполнение несложных действий помогает им заново учиться решать задачи и контролировать свои действия.

МЕХАНИКА

На начальном этапе проекта людей старшего возраста диагностируют с помощью теста «Возраст не помеха». На основании полученных данных участников делят на группы, соответствующие показателям физического и психического здоровья.

Далее группы приступают к практическим занятиям. Оборудование позволяет в игровой манере проводить широкий комплекс упражнений для развития двигательных функций, способствует развитию элементарных бытовых и технических навыков, развивает логическое и абстрактное мышление, координацию движений. Начиная с простых действий, человек постепенно переходит к более сложным.

В завершение практики участники проходят повторную диагностику, которая позволяет проанализировать полученные результаты.

Реализация программы «Монтессори-клуб» не требует специальной подготовки от сотрудников, оказывающих помощь людям старшего возраста. Программа легка в освоении, разнообразна в направлениях работы и вызывает интерес у участников.

Занятия могут проводиться не только на базе организаций социального обслуживания. Используя функциональное оборудование и материалы, специалисты легко могут общаться с людьми старшего возраста прямо у них дома.

Светлана Петрова,
директор
КЦСОН г. Вологды
и Вологодского района



Проект позволил добиться положительных результатов в работе с людьми старшего возраста. Мы отметили, как улучшается их эмоциональное состояние, память и внимание, развивается мелкая моторика. А это значит, что они смогут дольше оставаться самостоятельными в быту, жить в привычных домашних условиях, не нуждаясь в специальном соцобслуживании.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения города Вологды и Вологодского района

ГЕОГРАФИЯ

Вологодская область,
Вологодский район

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и бюджетные средства учреждения

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 65–85 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 300 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Район

СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Информирование партнеров и людей старшего возраста о проекте.
- › Оформление информационных стендов, освещение проекта в СМИ и в интернете.
- › Проведение мастер-класса с использованием уже имеющихся Монтессори-материалов.
- › Рабочая встреча с партнерами проекта.
- › Закупка необходимого оборудования.
- › Проведение диагностики «Возраст не помеха» для оценки когнитивных функций участников.

2. Основной (3 месяца):

- › Проведение практических занятий с использованием Монтессори-материалов.
- › Повторная диагностика для контроля результатов проекта.
- › Проведение блока занятий для закрепления результатов.

3. Заключительный (3 месяца):

- › Подготовка методических рекомендаций по вовлечению людей старшего возраста в процесс обучения по направлениям работы проекта, тиражирование положительного опыта в организациях социального обслуживания жителей области.
- › Проведение оценки реализации проекта.
- › Подготовка содержательного и финансового отчета по реализации проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 108 тыс. руб.

Материальные и технические:

- › Кабинет трудотерапии.
- › Монтессори-материалы для проведения занятий с людьми старшего возраста (сенсорные мешочки, «Сложные парочки», «Рамки-застежки», «Блоки цилиндров»).
- › Компьютеры.
- › Принтер.
- › Экран.

- › Мультимедийный видеопроектор.
- › Ноутбук.
- › Мобильный многофункциональный комплекс для развития двигательных функций «ДОН».

Кадровые:

- › Специалист по социальной работе.
- › Психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Несмотря на то, что занятия носят достаточно простой характер, участники отмечают благоприятные изменения состояния своих когнитивных функций. После завершения проекта люди старшего возраста выразили желание продолжать занятия в клубе.

Количественные:

- › 48,4% — улучшили собственные результаты.
- › 45,2% — сохранили свой уровень (высокий результат — задания выполнены на 100%).
- › 6,4% — сохранили свой уровень (средний показатель).

Качественные:

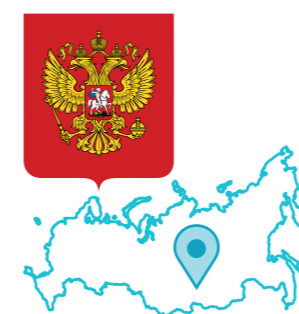
- › Восстановление навыков ручной работы.
- › Улучшение памяти, внимания, мышления.
- › Повышение самостоятельности в быту.
- › Повышение социальной активности людей старшего возраста.

Время жить!



Как организовать доступное оздоровление для людей старшего возраста?

Корпоративный проект по созданию условий для занятий физкультурой и спортом и повышения социальной активности людей компании, вышедших на пенсию.



ОРГАНИЗАТОР

Некоммерческий благотворительный фонд «Социальная поддержка пенсионеров»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста
ООО «Газпром трансгаз Ухта»

ГЕОГРАФИЯ

Республика Коми, Архангельская, Вологодская, Ярославская области

ОХВАТ ПРАКТИКИ

570 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджет предприятия

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 4 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень осознанности людей старшего возраста в отношении своего здоровья, помочь участникам проекта эффективно заботиться о себе и сохранять активное долголетие, ведя физически активный образ жизни.

ЗАДАЧИ

- › Привлечь людей старшего поколения к активным занятиям физической культурой и спортом.
- › Способствовать расширению круга общения и улучшению психологического самочувствия у людей старшего возраста.

Александр Грицюк,
председатель НБФ
«Социальная поддержка
пенсионеров»



Проект «Время жить!» доказывает, что выход на пенсию — новый, не менее интересный этап жизни. Практика может быть полезна для тиражирования в разных регионах страны, так как содержит комплексный подход по поддержанию здорового образа жизни людей старшего возраста, помогает им расширить круг общения и улучшить физическое и психоэмоциональное состояние.

МЕХАНИКА

Одной из добрых традиций предприятия ООО «Газпром трансгаз Ухта» является забота о старшем поколении. В 2012 г. работники компании учредили Некоммерческий благотворительный фонд «Социальная поддержка пенсионеров». В основу его деятельности легла координация работы 14 советов ветеранов, сформированных в администрации и филиалах компании, которые работают в Республике Коми, Архангельской, Вологодской и Ярославской областях.

Ключевая цель работы фонда — благотворительная деятельность, ориентированная на социальную поддержку, защиту интересов людей старшего поколения, работавших в компании. Также фонд оказывает содействие советам ветеранов в работе, нацеленной на продвижение идей здорового образа жизни.

В рамках работы фонда для людей старшего возраста организуются посещения плавательных бассейнов, занятия в фитнес-центрах и собственных физкультурно-оздоровительных комплексах компании, лыжные прогулки, занятия скандинавской ходьбой, «Веселые старты».

Также в рамках проекта проходят соревнования для людей старшего возраста. Они проводятся как на местном (между участниками местного совета ветеранов), так и на муниципальном (между командами разных советов ветеранов) уровне по следующим видам спорта: лыжные гонки, пулевая стрельба, шашки, шахматы, настольный теннис, бильярд.

Совместные занятия спортом становятся для участников проекта объединяющей платформой. Люди старшего поколения вместе занимаются оздоровительными практиками и, что не менее важно, находят круг общения по интересам. А значит, улучшают не только физическую форму, но и психоэмоциональное состояние.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

1. Подготовительный (4 месяца):

- › Разработка устава фонда, регистрация его в государственных органах.
- › Создание советов ветеранов, объединяющих людей старшего возраста.
- › Выбор председателей и формирование групп активистов советов ветеранов.
- › Составление и утверждение плана работы, сметы, планирование расходов во взаимодействии между фондом и советами ветеранов.

2. Основной:

- › Проведение мероприятий в рамках утвержденного плана работы.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 800–850 тыс. руб. в год.

Материальные, технические, кадровые:

- › Советы ветеранов, объединяющие людей старшего возраста из разных филиалов предприятия.
- › Собственные физкультурно-оздоровительные комплексы (необходимо согласовать с руководством предприятия график занятий участников проекта).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 10 лет работы создано 14 советов ветеранов в 4 регионах, 8 городах и 6 поселках.
- › 570 людей старшего возраста приняли участие в проекте.

Качественные:

- › Удовлетворенность участников — 100%.
- › Люди старшего возраста стали более физически активными, устойчивыми к физической нагрузке.
- › Участники проекта отметили улучшение психоэмоционального состояния.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2021

ОБРАЗОВАНИЕ
И ЗАНЯТОСТЬ

14 ПРАКТИК
85 РЕГИОНОВ
11 000+ ЧЕЛОВЕК

Факультет «Народные ремесла»



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как организовать досуг и интеллектуальное общение людей старшего возраста?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Популяризировать национальные традиции, приобщая людей старшего поколения к творчеству и помогая им сохранять позитивное отношение к жизни. Создать благоприятные условия для самообразования людей старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- › Разработать программу занятий факультета «Народные ремесла».
- › Организовать работу, привлекая преподавателей, обладающих компетенциями в различных видах прикладного творчества.
- › Вовлечь участников проекта в движение «серебряного» волонтерства.

Оксана Бамбуева,
главный специалист отдела
по работе с населением
УСЗН по г. Улан-Удэ



Сегодня многие все чаще начинают задумываться о преклонном возрасте и о том, чтобы наполнить этот период живыми положительными эмоциями, активно участвовать в жизни общества. Наш проект помогает людям старшего поколения полноценно реализовывать их творческий потенциал, а это становится стимулом для активного долголетия и увеличения продолжительности жизни.

Реализация творческого потенциала людей старшего возраста с помощью изучения народных ремесел.



ОРГАНИЗАТОР

Управление социальной защиты населения по г. Улан-Удэ

ГЕОГРАФИЯ

Республика Бурятия, г. Улан-Удэ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 10 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 6 месяцев

МЕХАНИКА

Факультет «Народные ремесла» был создан в 2011 г. при УСЗН по г. Улан-Удэ. С тех пор его слушателями стали более 10 тыс. жителей города — это люди старшего возраста, интересующиеся национальными традициями Бурятии и стремящиеся сохранять и развивать культурное наследие своего народа.

Работа на факультете проводится по нескольким направлениям, определенным заранее составленной программой.

На занятиях люди старшего возраста овладевают навыками рукоделия. Во время лекций и мастер-классов слушатели знакомятся с укладом жизни народов Бурятии, с традиционными видами прикладного искусства, узнают историю появления и развития разных видов ремесел.

Для участников проекта проводятся мастер-классы по вязанию спицами, крючком, изготовлению кукол на заварочные чайники, лепке из полимерной глины, ковроткачеству, слушатели знакомятся с техникой и основными приемами декупажа.

Работы участников демонстрируются на выставках прикладного творчества, что становится дополнительным стимулом развивать и совершенствовать мастерство в выбранном направлении.

Во время действия ограничений, связанных с пандемией, работу факультета удалось перевести в онлайн-формат. К занятиям присоединялись дети и внуки слушателей, которые помогали старшему поколению подключаться к онлайн-занятиям, настраивать компьютеры и смартфоны, а также осваивать современное ПО и оборудование — плоттер для печати выкроек, вышивальные машины.

Но людям старшего возраста важна не только поддержка со стороны окружающих. Они хотят сами помогать другим — на этом основано движение «серебряного» волонтерства. Слушатели факультета дарят связанные и сшитые своими руками вещи Центру помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Малышок», проводят мастер-классы для его воспитанников.

узнать подробнее



Такие мероприятия необходимы как тем, о ком заботятся, так и тем, кто проявляет заботу, — позитивный обмен опытом, знаниями и энергией между представителями разных поколений повышает качество жизни и детей, и зрелых людей. А значит, дает возможность постепенно менять мир к лучшему.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Запись на занятия и подготовка материалов.

2. Основной (9 месяцев):

- › Проведение занятий.

3. Заключительный:

- › Выпускной для слушателей факультета.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50–100 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Партнерство с общественными и культурно-досуговыми организациями, учреждениями образования, здравоохранения и культуры.
- › Специалисты УСЗН, организующие и ведущие занятия.
- › Специалисты, преподаватели других организаций и учреждений.
- › Занятия проводятся на базе ГАУК РБ «Республиканская детско-юношеская библиотека» и Центра досуговой помощи пенсионерам «Забота».

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За время работы факультета его участниками стали более 10 тыс. человек старшего возраста.
- › В 2020–2021 гг. обучение прошли 570 человек.
- › Более 40 слушателей факультета стали участниками движения «серебряного» волонтерства.

Качественные:

- › Слушатели университета принимают участие во всероссийских мероприятиях для людей старшего возраста.
- › Ежегодно на республиканской выставке-ярмарке «50 плюс» участники проекта демонстрируют свои изделия, а также проводят мастер-классы по рукоделию.

Почтенный гражданин «Биохимика»



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как после модернизации предприятия сохранить и развить потенциал сотрудников старше 50 лет?

Когда производство модернизируется, появляется риск дезадаптации к новым реалиям сотрудников старшего возраста. Практика направлена на то, чтобы помочь опытным профессионалам получить дополнительные навыки и продолжить работать в условиях усложняющегося производства.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Акционерное общество «Биохимик» (входит в ГК «Промомед»)

ГЕОГРАФИЯ

Республика Мордовия, г. Саранск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства региона

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Сотрудники в возрасте 50+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

16 человек (пилотная группа, в 2022 г. планируется до 50 человек)

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1–1,5 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Подтолкнуть сотрудников в возрасте 50+ к самостоятельному обучению и освоению новых компетенций, сохранить опытных профессионалов в компании и развить их профессиональные навыки.

ЗАДАЧИ

- › Оказать консультационную и информационную поддержку сотрудникам в организации самообучения.
- › Организовать комфортное пространство для обучения.
- › Мотивировать сотрудников профессионально развиваться.
- › Повысить их квалификацию и эффективность труда.

Наталья Полутина,
руководитель службы
обучения и развития персонала
АО «Биохимик»



Наша практика инклюзивности сотрудников старшего возраста сродни известной притче про рыбу и удочку. Мы могли бы просто обучить этих людей, но считаем, что важнее научить их находить возможности для получения знаний. Пройдя этот путь совместно с нами, они могут и будут делать это сами, а еще начнут помогать своим ровесникам, друзьям и членам семьи.

МЕХАНИКА

АО «Биохимик» (входит в ГК «Промомед») в 2021 г. запустило программу содействия самостоятельному обучению сотрудников старше 50 лет.

Производство модернизировалось, коллектив стал стремительно молодеть, а опытных профессионалов терять не хотелось. Поэтому появилась задача помочь возрастным сотрудникам найти информацию о возможностях развития и решить проблемы, возникающие при работе с цифровыми ресурсами и порталами.

Как реализуется практика:

- › Служба обучения и развития персонала определяет целевую группу, делит сотрудников по профессиональным группам и направлениям деятельности, формирует перечень компетенций для развития.
- › Определяются доступные формы и направления обучения. На основе этого формируется перечень образовательных программ, представляющих интерес для сотрудников.

- › Совместно с сотрудниками выбирается программа обучения, затем проходит регистрация участников.
- › Служба обучения и развития персонала организывает группу и создает комфортные условия обучения, оказывает консультационную и информационную поддержку.
- › В конце обучения проводится выходное тестирование, которое определяет, насколько обучение было эффективным, а сотрудник доволен его результатами.
- › Во время перерывов и по завершении обучения полезно организовывать кофе-брейки, на которых участники могут отдохнуть и поделиться своими впечатлениями.

Основные процессы и виды работ:

- › Формирование учебных групп.
- › Мониторинг образовательных программ и ресурсов.
- › Организация обучения.
- › Документальное сопровождение обучения.

Практика универсальна. Она может быть распространена на любые предприятия, где ценят и хотят сохранить сотрудников старшего возраста. Адаптируя практику под собственные запросы, специфику производства, целевую аудиторию, организация может поддержать своих сотрудников в саморазвитии.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

- 1. Выявление целевой аудитории (1 месяц).**
- 2. Выявление потребностей целевой аудитории (1 месяц).**
- 3. Подбор учебной программы (1 месяц):**
 - › Поиск и подбор учебных программ, обсуждение условий с поставщиком образовательных услуг.
- 4. Обучение (2 месяца).**
- 5. Анализ результатов (1 месяц):**
 - › Оценка результатов, при необходимости внесение изменений в процесс практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 1,5–3 тыс. руб.

Материальные и технические:

- › Организация кофе-брейков во время обучения.

Кадровые:

- › Куратор программы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В пилотном проекте 2021 г. приняли участие 16 сотрудников в возрасте 50+. Они прошли обучение по программе «Топ-менеджер. Современные методы в управлении командой» (РАНХиГС).

- › Более 80% участников сочли курс полезным и интересным, начали применять полученные знания в работе.
- › Свыше 90% (15 из 16) отметили, что не смогли бы принять участие в таком обучении самостоятельно.
- › Больше 80% участников хотели бы продолжить обучение в таком формате.

В планах — провести анализ результатов и узнать, насколько повысилась эффективность труда сотрудников после завершения обучения.

В 2022 году практика будет расширена. В ней примут участие другие группы сотрудников, в том числе рабочих специальностей. Предварительное число участников в 2022 году — не менее 50 человек.

Перезагрузка 60+



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как помочь людям в возрасте 60+ адаптироваться к новым условиям жизни и современным технологиям?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Познакомить жителей Тобольска старше 60 лет с современными механизмами, заинтересовать их и дать возможность проявить себя в социальных сетях.

ЗАДАЧИ

- › Научить людей старшего возраста работать на высокотехнологичном оборудовании и использовать технические средства.
- › Помочь выбрать деятельность, соответствующую личным интересам, способностям и возможностям.
- › Сохранять преемственность поколений.

Марина Станиславская,
руководитель общественной
организации «Многопрофильный
центр «Партнер»»



Мы привыкли к тому, что люди старшего поколения охотно занимаются художественной самодеятельностью, физкультурой и здоровым образом жизни. Проект «Перезагрузка 60+» предлагает несколько иное — освоить навыки технического творчества, управления современными гаджетами, а значит, улучшить качество своей жизни.

Практика «Перезагрузка 60+» предлагает людям старшего возраста познакомиться с современными технологиями и приобрести навыки работы на 3D-принтерах, лазерных и фрезерных станках, научиться готовить фото- и видеоконтент для социальных сетей.

МЕХАНИКА

Мощный натиск современных гаджетов, разнообразие информационных ресурсов и активное внедрение в жизнь соцсетей заставляют нас осваивать новые технологии. Делать это приходится даже старшему поколению. И дело даже не в том, чтобы шагать в ногу со временем. Получив новые знания и навыки, люди старшего возраста могут использовать их и значительно улучшать качество своей жизни. Для этого и была создана практика «Перезагрузка 60+».

Занятия в рамках проекта проводятся на платформе детского технопарка «Кванториум-Тобольск». Сформированы 4 группы, в которых обучается от 10 до 15 человек.

Практика рассчитана на 6 месяцев и включает в себя 4 модуля («Вводный», «Новая реальность», «Новые возможности» и «Перезагрузка») и 10 мастер-классов.

При реализации практики используются следующие технологии и практики:

- › Индивидуальная обучающая траектория.
- › Технология проектной деятельности.
- › Информационно-коммуникационная технология (ИКТ).

Занятия проходят в несколько этапов:

- › Теоретический.
- › Практический.
- › Meetup-лаборатория по обмену опытом.
- › Презентация продукта.

Проект удалось реализовать благодаря поддержке директора Департамента физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Тобольска Максима Вильцана.



ОРГАНИЗАТОР

Тобольская общественная организация «Многопрофильный центр «Партнер»»

ГЕОГРАФИЯ

Тюменская область,
г. Тобольск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства и средства партнера

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

60 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации: менее 3 лет****1. Подготовительный (1 месяц):****Модуль I «Вводный»:**

- › Ознакомительная экскурсия в детский технопарк «Кванториум-Тобольск».
- › Круглый стол: знакомство участников практики между собой и с увлечениями друг друга.
- › Формирование списка участников совместно с городским Советом ветеранов войны и труда.
- › Определение времени занятий.

2. Основной (3 месяца):**Модуль II «Новая реальность» (теоретический):**

- › Тематическая экскурсия в детский технопарк «Кванториум-Тобольск».
- › Круглый стол.
- › Показательные мастер-классы (знакомство с оборудованием и его возможностями).
- › Занятие по технике безопасности.
- › Разработка индивидуальной обучающей траектории.

Модуль III «Новые возможности» (практический):

- › Мастер-классы.
- › Разработка индивидуального проекта по созданию продукта.
- › Практическая работа по созданию продукта под руководством наставника.
- › Подготовка продукта к демонстрации.

3. Заключительный (2 месяца):**Модуль IV фестиваль «Перезагрузка»:**

- › Презентация продукта экспертам.
- › Мастер-классы по исправлению и доработке продукта.
- › Итоговое заключение экспертов.
- › Подготовка к представлению на фестивале «Рефлексия»: обмен впечатлениями, рассказ о собственном опыте и достижениях.

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 250–500 тыс. руб.****Материальные и технические:**

- › Площадки.
- › Интернет.
- › Станки ЧПУ.
- › 3D-принтеры.
- › Лазерный станок.
- › Фрезерный станок.
- › Фото- и видеоборудование.

Кадровые:

- › Инструктор.
- › Педагоги-наставники.

РЕЗУЛЬТАТЫ**Количественные:**

- › В первой сессии приняли участие 60 человек.
- › По результатам работы 32% участников определились, чем хотят заниматься.
- › 15% участников научились работать на высокотехнологичном оборудовании (3D-принтере, станках ЧПУ, муфельной печи).

Качественные:

Люди старшего возраста стали уверенно пользоваться соцсетями («Одноклассники» и «ВКонтакте») и научились самостоятельно готовить контент для них (проводить съемку и видеомонтаж, обрабатывать фотографии и писать тексты).

Программа поддержки трудовой и социальной активности женщин 50+



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ
Как повысить уровень компетенций и мотивацию к продолжению трудовой деятельности у сотрудников старшего возраста?

Практика создана, чтобы помочь сотрудникам Центра социальной помощи старше 50 лет получить актуальные для работы знания, поддерживать трудовую активность и непрерывно повышать уровень компетенций.

**ОРГАНИЗАТОР**

Автономная некоммерческая организация «Центр социальной помощи «Доброе дело»»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Сотрудники организации старше 50 лет

ГЕОГРАФИЯ

Рязанская область, г. Рязань

ОХВАТ ПРАКТИКИ

68 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства организации

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сохранить и повысить трудовую и социальную активность сотрудников организации старше 50 лет.

ЗАДАЧИ

- › Помочь сотрудникам старшего возраста дольше оставаться востребованными специалистами.
- › Дать возможность персоналу старше 50 лет получать актуальные знания и навыки.
- › Снизить текучку опытных кадров в организации, отложить выход опытных сотрудников на пенсию.
- › Улучшить психологический климат в коллективе, изменить отношение к специалистам старшего возраста.

МЕХАНИКА

Перед началом основного блока практики проводится комплексное тестирование, чтобы выявить социально-психологические потребности, дефициты профессиональных компетенций, наличие выгорания и определить факторы мотивации к продолжению трудовой деятельности сотрудников.

На основании результатов для каждого участника составляется индивидуальный план работы по нескольким направлениям.

- › Профессиональное обучение — курсы повышения квалификации для восполнения дефицита компетенций. Занятия могут быть и групповыми, и индивидуальными. Основные направления: организация деятельности по уходу за людьми, утратившими способность к самообслуживанию, и особенности общения с людьми старшего возраста, полностью или частично утратившими способность к самообслуживанию.
- › Психологические и когнитивные тренинги, социально-психологические консультации, деловые игры — активности проводятся как онлайн, так и офлайн, но не реже 1 раза в 2 недели. Сотрудник в рамках этого направления может воспользоваться сеансами краткосрочной индивидуальной консультации (3–6 сеансов) — «оперативное вмешательство», которое поможет справиться со стрессом и другими психологическими проблемами прямо сейчас, вернуть работоспособность. Если проблема сложная, сотрудник

направляется на постоянную программу психологического консультирования.

- › Консультативная помощь — чтобы справляться с финансовыми и юридическими трудностями, сотрудники могут получить консультации у специалистов по актуальным вопросам.
- › Обучение и помощь в работе с современной техникой — планшетами, смартфонами, компьютерами и программами, умными устройствами. Длительность подобных занятий зависит от запроса сотрудника, при необходимости ему дополнительно рассылаются материалы для самостоятельного изучения.

Ольга Постникова,
генеральный директор
АНО «Центр социальной
помощи “Доброе дело”»



Проект дает возможность людям старшего возраста как можно дольше оставаться активными и нужными. Определение актуальных потребностей и комплексная поддержка сотрудников старше 50 лет не только способствует повышению уровня их профессиональной компетенции, но и помогает сохранять физическое и когнитивное здоровье.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (2 месяца):

- › Формирование команды.
- › Отбор участников и тестирование.
- › Утверждение плана мероприятий.

2. Основной (6 месяцев):

- › Проведение комплексного обучения.
- › Создание системы наставничества.
- › Организация психологической и консультативной помощи.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 321 тыс. руб.

Финансовые затраты зависят от количества участников и срока реализации практики.

Основные статьи бюджета:

- › Работа команды проекта; расходы на проведение мероприятий; оплата офисных расходов; оплата услуг сторонних специалистов.

Кадровые:

- › Специалист отдела кадров.
- › Юрист.
- › Психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › 68 человек приняли участие в реализации программы, 66 из них прошли обучение по дополнительным программам повышения квалификации.
- › 36 сотрудников получили психологическую и консультативную помощь внутри организации.
- › 19 специалистов выступили в роли наставников для молодых сотрудников.

Качественные:

- › 54,5% участников отметили, что изменили отношение к своему возрасту, статусу «предпензионер/пензионер», преодолели кризис старшего возраста.
- › 91,2% отметили повышение уровня профессиональной компетенции.
- › 35,3% отметили улучшение социально-психологического климата в коллективе.

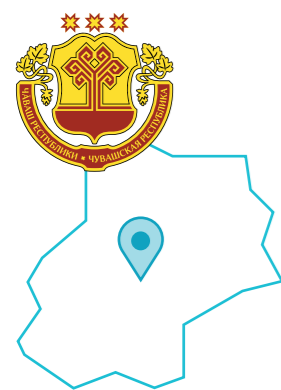
Университет третьего возраста



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как получать новые знания и оставаться активными на пенсии?

Практика направлена на работу со стереотипами поведения и жизненными установками людей старшего возраста, чтобы помочь им уйти от пассивной позиции и сформировать новую модель поведения через вовлечение в образовательный процесс.



ОРГАНИЗАТОР

Козловский комплексный центр социального обслуживания населения Минтруда Чувашии

ГЕОГРАФИЯ

Чувашская Республика

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные, внебюджетные, спонсорские и благотворительные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди, вышедшие на пенсию

ОХВАТ ПРАКТИКИ

540 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Республика

СРОК ПОДГОТОВКИ

До 3 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать новый формат работы с людьми старшего поколения, помочь им стать активными участниками жизни общества и получать новые знания.

ЗАДАЧИ

- › Привлечь представителей старшего поколения к активной жизни в обществе, реализации социальных проектов, использованию своих профессиональных знаний и жизненного опыта для организации общественного просветительства, воспитания молодежи.
- › Организовать культурно-просветительскую и социально-досуговую работу с людьми старшего возраста.
- › Повысить уровень компьютерной и правовой грамотности старшего поколения.
- › Создать новые межличностные контакты для одиноких.
- › Помочь людям лучше ориентироваться в современном законодательстве РФ.
- › Научить людей простым мерам безопасности в быту и вне дома.
- › Научить в экстренных случаях оказывать помощь себе и окружающим.

МЕХАНИКА

В Козловском КЦСОН на базе отделения дневного пребывания пожилых людей и людей с инвалидностью создан «Университет третьего возраста». Это новый формат работы с людьми старшего поколения, в рамках которого создают просветительские и учебные курсы, а также творческие мастерские.

В университете действуют 8 факультетов:

- › «Здоровое долголетие».
- › «Культура и прикладное искусство».
- › «Школа православия».
- › «Творческое развитие».
- › «Информационные технологии и компьютерная грамотность».
- › «Социальный туризм».
- › «Усадьба».
- › «Калейдоскоп познаний».

На каждом факультете созданы клубы, например «Виртуальный туризм», «Бабушкины советы», «Разноцветное хобби», «Хрустальная сова». Члены клубов собираются по определенному расписанию.

Каждый курс рассчитан на 12 месяцев, но при желании можно продолжить обучение. Во время занятий дополнительно проводятся выставки, конкурсы, танцевальные вечера, за участие в которых участники получают дипломы и поощрительные призы.

Елена Чапурина,
директор
Козловского КЦСОН
Минтруда Чувашии



Здоровый образ жизни — основа долголетия, поэтому соблюдать позитивный настрой и мотивировать себя на успех — неотъемлемая его часть. Практика меняет жизнь людей старшего возраста к лучшему. Мы можем помочь им жить не только долго, но и быть бодрыми, востребованными в обществе, вести активный образ жизни.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Организационный (3 месяца):

- › Информирование о работе университета.
- › Определение заинтересованных в дополнительном образовании.
- › Формирование группы слушателей.

2. Практический (12 месяцев):

- › Организация и проведение занятий, лекториев и бесед, психологических тренингов и деловых игр, тематических мероприятий.

3. Аналитический (2 месяца):

- › Подведение итогов реализации программ, мониторинг эффективности внедрения программы среди участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: более 500 тыс. руб.

Для реализации также нужны помещения разного типа:

- › Просторная комната, где проходят презентации, лекции, беседы. В ней должны быть столы для мастер-классов и настольных игр.
- › Спортивный и тренажерный залы для танцев и занятий различными видами спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › В 2019-2020 гг. в Университете Козловского КЦСОН прошли обучение 540 слушателей.

Качественные:

- › Университет не теряет своей популярности и востребованности среди старшего поколения региона.
- › Число слушателей постоянно растет, большинство участников, по результатам опросов, остаются довольны.
- › Изменился стереотип поведения и жизненных установок слушателей – они включились в образовательный процесс, стали принимать участие в общественной жизни региона и в разработке общественно значимых проектов.

Серебряная экономика в Волгодонске



Как приобщить людей старшего возраста к предпринимательству и продлить их активное долголетие?

Социальный проект по обучению людей старшего возраста навыкам предпринимательства. Новые знания помогут им создать малый бизнес и найти себе дело по душе.



ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов №1 г. Волгодонска

ГЕОГРАФИЯ

Ростовская область, г. Волгодонск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

116 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста начать свое дело.

ЗАДАЧИ

- › Выявить аудиторию, заинтересованную в обучении и отобрать участников курса.
- › Создать и провести образовательный курс по предпринимательству вместе с партнерами.
- › В рамках курса развить у участников проекта навыки цифровой и финансовой грамотности, продвижения товаров и услуг в социальных сетях и других цифровых сервисах.

МЕХАНИКА

Образовательный курс «Серебряная экономика в Волгодонске» помогает людям старшего возраста получить предпринимательские знания и навыки. Перед тем как создать свой продукт, участники проекта узнают, как зарегистрировать малый бизнес, какие виды налогов бывают, какие идеи могут «выстрелить» и как выгодно предлагать и продавать товары и услуги.

Все люди старшего возраста, находящиеся на социальном обслуживании, получили из рук социальных работников анкету и информационную памятку о проекте. После заполнения анкет были отобраны 50 участников (главные критерии отбора — возраст, физическая активность и готовность постоянно посещать образовательные программы). Они сформировали несколько учебных групп от 7 до 15 человек.

Программа обучения разработана совместно с преподавателями Института технологий (филиала) Донского государственного технического университета в Волгодонске и включает в себя:

- › **6 лекций** («Инвестиции, накопления, сбережения», «Инструменты маркетинга», «Финансовая безопасность и грамотность», «Серебряный возраст — принятие себя», «Самозанятость», «Градация продукции и услуг по качеству»).
- › **4 семинара** («Что такое предпринимательство и какие виды бизнеса бывают?», «С какими рисками

сталкивается предприниматель?», «Выбор ниши. Бизнес-идеи», «Продажи и переговоры»).

- › **11 мастер-классов** («Мыловарение», «Живопись и рисование», «Вышивка и плетение», «Создание и продвижение страницы в социальных сетях и интернет-каналах (блоггинг)», «Куклы и игрушки»).
- › **2 тренинга** («Поставь свою цель», «Финансы и юридическое оформление»).
- › **2 деловые игры** («Построение бизнес-модели», «Команда и лидерство»).

Эльвира Киричек,
директор Центра социального
обслуживания граждан пожилого
возраста и инвалидов № 1
г. Волгодонска



Наша практика помогает людям старшего поколения получить новые и нужные для современной жизни навыки предпринимательства. После этого они смогут заниматься любимым делом и продвигать свои товары и услуги через интернет. Наши мероприятия решают проблемы одиночества людей старшего возраста, расширяют их возможности, улучшают общее физическое и эмоциональное состояние.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

- › Запуск и разработка плана мероприятий для людей старшего возраста (1 месяц).
- › Открытие проекта — приглашение гостей, составление сценария мероприятий, подготовка раздаточного и методического материала (1 месяц).
- › Проведение образовательной программы офлайн — лекции, семинары, мастер-классы, тренинги (5 месяцев).
- › Итоговое анкетирование (1 месяц).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 150–500 тыс. руб.

Материальные:

- › Оплата мастер-классов образовательной части проекта (46 тыс. руб.).
- › Оплата труда штатных сотрудников проекта из 4 человек с учетом налогов (65,1 тыс. руб.).
- › Оплата рекламных и раздаточных материалов (15 тыс. руб.).

Технические и кадровые:

- › Помещение ресурсного центра «Активное долголетие».
- › Преподавательский состав Института технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске.
- › Правовая консультационная поддержка проекта от организаций-партнеров.
- › Каналы распространения информации о проекте (сайты администрации, городские СМИ, раздаточные материалы).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательный курс «Серебряная экономика в Волгодонске» прошли 50 человек.

Образовательный курс помог участникам проекта (согласно результатам итогового анкетирования):

- › Сформировать круг общения (90% опрошенных нашли на проекте единомышленников, с которыми продолжили общаться после окончания проекта).
- › Улучшить умственное, физическое и эмоциональное состояние (98% опрошенных подтвердили улучшение настроения и общего самочувствия).
- › Продолжить творческую деятельность (97% участников готовы и дальше заниматься рукоделием, которому научились на мастер-классах проекта).
- › Приобщиться к предпринимательской сфере и самозанятости (62% участников проекта готовы продвигать свои услуги и товары через интернет и прямые каналы продаж).

Смартфон и я



Как и где людям старшего возраста научиться пользоваться смартфоном?

Практика создана для того, чтобы помочь людям старшего поколения стать уверенными пользователями смартфонов, снять психологический барьер при обращении с новой техникой, таким образом расширяя круг социальных коммуникаций, давая возможность получения государственных и негосударственных услуг онлайн.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Выборгского района

ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства или субсидия из регионального бюджета

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

56 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Познакомить людей старшего поколения с современными мобильными устройствами, чтобы помочь преодолеть проблемы социальной изоляции; научить их применять новые знания и технологии в повседневной жизни.

ЗАДАЧИ

- › Научить людей старшего поколения уверенной работе со смартфоном.
- › Познакомить с магазином приложений GooglePlay/ AppStore.
- › Обучить эффективной и безопасной работе в интернете.
- › Сформировать необходимые практические навыки работы на смартфоне для использования полученных знаний в повседневной жизни.
- › Освоить получение электронных услуг через интернет.
- › Расширить возможности общения людей старшего возраста с помощью смартфона.

МЕХАНИКА

Нередко люди старшего возраста, даже понимая, что гаджеты существенно расширяют возможности общения и помогают решить многие задачи, не чувствуют уверенности, взяв в руки смартфон. Для преодоления этого барьера был создан проект «Смартфон и я».

В основу концепции обучения заложена идея о том, что старшее поколение не столько не хочет или не может использовать новые технологии, сколько просто незнакомо с ними.

Составив программу занятий, организаторы проекта сформировали группы желающих повысить навыки обращения со смартфоном.

Занятия проводились как в очном, так и — с введением режима самоизоляции для людей старшего возраста — в дистанционном формате.

Обучение начинали с самых элементарных терминов и действий: что такое браузер, на что и в какой последовательности необходимо нажать.

Практическая часть обучения состояла из следующих основных модулей:

- › **Первичные навыки работы со смартфоном** (настройки, учетная запись, главный экран, меню, окна); выполнение основных операций (звонки, сообщения, контакты); управление окнами.

Алена Дегтярева,
руководитель проекта
«Смартфон и я»



Обучение мы начинаем с самого очевидного, двигаемся от простого к сложному. Главное — найти индивидуальный подход к каждому «ученику», помочь людям старшего возраста преодолеть страх перед современной техникой. Это даст им возможность больше общаться в интернете, обращаться в государственные организации онлайн. А значит, улучшит качество жизни в целом.

- › **Базовые приложения** (магазин приложений, фотоаппарат, галерея).
- › **Освоение работы в интернете** (браузер, приложения для повседневного пользования).
- › **Общение в интернете** (электронная почта, мессенджеры, популярные соцсети).
- › **Государственные услуги в интернете** (портал Госуслуг, электронные приемные городской и районной администраций, запись к врачу).

Общая продолжительность курса составила 24 академических часа. Также члены кружка всегда могли получить индивидуальную консультацию руководителя.

узнать подробнее



По окончании занятий участники проекта стали значительно увереннее чувствовать себя в цифровом пространстве, расширили круг коммуникаций. А это стало важным условием комфортного самочувствия людей старшего возраста во время социальной изоляции в связи с пандемией COVID-19.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный:

- › Анализ основных потребностей людей старшего поколения в разрезе освоения смартфонов, умения работать в сети интернет.
- › Разработка учебно-тематического плана занятий.

2. Основной:

- › Обучение — 24 академических часа, занятия проходят 2 раза в неделю.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: работа осуществлялась в рамках средств ГБУ ЦСО.

Материальные, технические, кадровые:

- › Руководитель кружка — уверенный пользователь ПК и смартфона.

Для успешной работы необходимо наличие:

у обучающихся:

- › Компьютера/ноутбука с доступом в интернет.
- › Установленной платформы Zoom.
- › Смартфона.

у преподавателя:

- › Компьютера/ноутбука с микрофоном/видеокамерой с доступом в интернет.
- › Установленной платформы Zoom.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Обучение прошли 56 человек.
- › Наполняемость групп — от 5 человек в дистанционном формате, до 10 человек — в очном.
- › Посещаемость официального сайта СПб ГБУ «КЦСОН Выборгского района» возросла с 1700 человек в месяц до 5000, увеличилось количество «лайков» материалов с информацией о практике «Смартфон и я».

Качественные:

- › Ученики не пропускали занятий, в том числе и проходивших в дистанционном формате.
- › 100% участников кружка довольны достигнутыми результатами: они стали уверенно пользоваться гаджетами, выходить в интернет, смогли расширить круг коммуникаций и пользоваться услугами онлайн.
- › Участники, прошедшие обучение, смогли зарегистрировать аккаунт на Госуслугах и пользоваться им.

Компьютерная грамотность на дому



Как обучить людей зрелого возраста информационным технологиям?

Проект «Компьютерная грамотность на дому» призван помочь людям старшего возраста освоить работу с гаджетами, интернетом и научиться пользоваться сервисами государственных и социальных онлайн-услуг.



ОРГАНИЗАТОР

Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения Ханты-Мансийского автономного округа — Югры

ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Мегион

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Благотворительные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, которые не умеют пользоваться компьютером, смартфоном и по состоянию здоровья не могут посещать офлайн-занятия в организациях

ОХВАТ ПРАКТИКИ

18 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обучить людей старшего возраста основам цифровой (компьютерной) грамотности.

ЗАДАЧИ

- › Вовлечь людей старшего поколения в современную социальную жизнь.
- › Познакомить их с работой компьютеров и смартфонов.
- › Обучить поиску нужной информации в интернете.

Анна Фадеева,
заведующая
специализированным
отделением социально-
медицинского обслуживания
на дому людей пожилого
возраста и инвалидов
БУ «Мегионский КЦСОН»



Проект «Компьютерная грамотность на дому» помогает преодолеть барьер между возрастом и современными технологиями. Совершенствующаяся информационная среда освобождает людей от тяжелой работы, облегчает доступ к любой информации, разнообразит досуг.

Занятия проводятся на дому 1 раз в неделю, обучение длится не менее трех месяцев в удобное для участника время в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей усваивать материал.

У участников должны быть свои гаджеты, но если их нет, необходимые устройства приносят волонтеры.

МЕХАНИКА

В силу возрастных особенностей люди зрелого возраста не всегда могут самостоятельно освоить смартфон и компьютер. А из-за малой мобильности, состояния здоровья и по другим причинам у многих из них нет возможности посещать курсы компьютерной грамотности.

Программа позволяет людям старшего возраста освоить навыки работы с гаджетами на дому и начать активно участвовать в общественной жизни, в том числе используя сервисы государственных и социальных онлайн-услуг (просмотр кинофильмов, общение с родными и близкими по видеосвязи).

Технология «Компьютерная грамотность на дому» — это своего рода компьютерный бесплатный патронаж для людей старшего возраста.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Привлечение волонтеров из числа работников КЦСОН или представителей АНО «В помощь инвалиду» и их консультирование по психологическим и физическим особенностям людей старшего возраста, специфике восприятия и усвоения ими новой информации.
- › Анкетирование участников для изучения индивидуальных, личностных, психологических особенностей.
- › Выбор из примерного плана темы для изучения на занятиях, исходя из потребностей участников.

2. Основной (3 месяца):

- › Составление индивидуального плана занятий.
- › Подбор учебного материала.
- › Проведение индивидуальных занятий, консультации.

3. Заключительный (1 месяц):

- › Итоговая проверочная работа.
- › Анализ результатов проведенной работы.
- › Оценка полученных знаний.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 40 тыс. руб.

Материальные и технические:

- › Смартфон.
- › Ноутбук.
- › Анкеты, наглядные материалы.
- › Интернет.

Кадровые:

- › Волонтеры.
- › Методист.
- › Психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 2021 г. в программе приняли участие 18 человек. Каждый из них научился самостоятельно использовать гаджеты.
- › 9 человек работали со смартфоном.
- › 3 человека — с ноутбуком.
- › 4 человека — с планшетом.
- › 2 человека — с персональным компьютером.

Качественные:

- › Все участники теперь могут:
- › Искать информацию в интернете.
- › Пользоваться мессенджерами Viber и WhatsApp.
- › Работать с банковскими приложениями.
- › Участники овладели социальными сетями, зарегистрировались и могут общаться в «Одноклассниках».

По результатам занятий они отметили, что их круг общения расширился и появились новые интересы.

Литературная гостиная



Возможна ли социальная адаптация людей старшего возраста с помощью литературного творчества?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать образовательную площадку, позволяющую людям старшего возраста выйти из изоляции и общаться в кругу единомышленников.

ЗАДАЧИ

- › Помочь людям старшего поколения в социальной адаптации через приобщение к литературному творчеству.
- › Создать условия для самообразования людей старшего возраста.
- › Дать возможность участникам изучить произведения русской и зарубежной литературы, а также обучить их стихосложению.

Галина Головченко,
попечитель
БФ «Поколение»



Наш проект помогает сказать старости «нет». Регулярные занятия улучшают настроение людей старшего возраста, они чувствуют приток новых сил, раскрывают свой творческий потенциал. Многие подопечные фонда талантливы и пишут стихи, посвящают их памятным событиям и датам. Все это благотворно отражается на их общем самочувствии.

Образовательная программа для старшего поколения, которая мотивирует их на творчество и активный досуг.



ОРГАНИЗАТОР

Благотворительный фонд «Поколение»

ГЕОГРАФИЯ

Краснодарский край
(гг. Сочи, Краснодар, хутор Ленина)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Благотворительные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 150 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

МЕХАНИКА

Проект развивается чуть меньше 3 лет. Его идея возникла, когда талантливые подопечные БФ «Поколение» начали писать стихи в адрес фонда, посвящать их памятным событиям и датам, таким как дни рождения преподавателей досугового центра, совместные выезды на природу, посещение больниц и госпиталей. Вместе с этим рос запрос и со стороны обучающихся в досуговом центре — подопечным хотелось собираться, делиться впечатлениями о прочитанных произведениях. Так и родилась «Литературная гостиная».

Во время занятий участники «Литературной гостиной» раскрывают художественные образы героев книг, обсуждают творческие взгляды писателя и изучают предысторию произведений.

Педагог досугового центра также учит людей старшего возраста работать с текстом и писать стихи. Такие занятия помогают участникам расширить кругозор, приучить к вдумчивому чтению и пониманию художественных задумок автора. Грамотная работа над текстом обогащает лексику человека, развивает умение владеть литературным языком и различными художественными приемами.

По итогам обучения был выпущен альманах со стихами участников «Литературной гостиной».

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- 1. Подготовительный (1 месяц):**
 - Утверждение программы проекта на следующий год (с 15 ноября по 15 декабря).
- 2. Проведение информационной кампании (1 месяц):**
 - Размещение информации на сайте фонда «Поколение», а также на информационных ресурсах партнеров (январь).
- 3. Подготовка площадки (1 месяц):**
 - Заполнение библиотеки, составление реестра книг (январь).
- 4. Реализация образовательного модуля (11 месяцев):**
 - Еженедельные занятия по два часа (с февраля и до конца года).
- 5. Подведение итогов (1 месяц):**
 - Сбор статистики и обратной связи от участников (декабрь).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 216 тыс. руб.

При реализации проекта используются ресурсы БФ «Поколение» — помещение, оборудование, кадровый состав. Пресс-релизы в СМИ также выходят бесплатно.

Материально-технические:

- Ноутбук для куратора — 35 тыс. руб.
- МФУ для печати наработок участников — 25 тыс. руб.
- Книги в твердом переплете, средняя стоимость 600 руб. (100 штук) — 60 тыс. руб.
- Стол-трансформер, 8 тыс. рублей (8 штук) — 64 тыс. руб.
- Стул, 2 тыс. рублей (16 штук) — 32 тыс. руб.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В рамках проекта происходит не только знакомство с русской и зарубежной литературой, но и обучение начинающих прозаиков и поэтов мастерству редактуры собственных текстов, взаимодействие друг с другом и обмен опытом.

Количественные:

- Организованы занятия 2 групп общей численностью 30 человек.
- Вовлечены в проект более 150 человек.

Качественные:

- Издан альманах собственных произведений участников «Литературной гостиной».
- Организована собственная библиотека (книги как в печатном, так и в электронном виде).

Реализация проекта позволила:

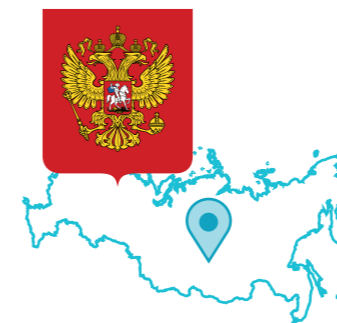
- Расширить кругозор участников проекта и облегчить их социальную адаптацию.
- Улучшить понимание и осознание авторских произведений (согласно итоговому анкетированию).
- Повысить качество написанных произведений в стихотворной форме (согласно итоговому анкетированию).

Перезагрузка 55+. Новые смыслы и возможности



Как открыть для себя новые возможности в карьере в зрелом возрасте?

Практика создана, чтобы помочь представителям старшего поколения эффективно использовать накопленный профессиональный опыт и трансформировать свои сильные компетенции под современные реалии.



ОРГАНИЗАТОР

Школа управления «Сколково»

ГЕОГРАФИЯ

Россия

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

87 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы РФ

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 7 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь представителям старшего поколения трансформировать свой профессиональный опыт, адаптироваться к современным реалиям, разработать индивидуальный план развития на ближайшие несколько лет.

ЗАДАЧИ

- › Определить ключевые профессиональные и личностные потребности людей 55+.
- › Разработать программу курса профессиональной реализации и/или трансформации для людей старшего поколения.
- › Создать образовательную онлайн-платформу для проведения занятий.

МЕХАНИКА

«Перезагрузка 55+. Новые смыслы и возможности» — это программа трансформации для людей старшего возраста, разработанная экспертами Школы управления «Сколково», с применением специальной методики обучения. Она адресована всем, кто хочет вести проактивную и интересную жизнь.

Образовательный курс состоит из трех ключевых модулей — изучение каждого проходит в течение одной недели. Слушатели под руководством кураторов выполняют задания, ключевая цель которых — сформировать индивидуальный план развития каждого участника.

Елизавета Садова,
академический директор
программы, профессор
бизнес-практики Школы
управления «Сколково»



Мировой тренд на долгую активную жизнь и lifelong learning¹ стали стимулами для создания образовательной онлайн-программы «Перезагрузка 55+», которая помогает людям старшего возраста стать счастливее, найти себя, построить план жизни в соответствии с собственными желаниями, ценностями и компетенциями, а не общественными установками.

¹ lifelong learning — непрерывное обучение

Программа курса включает следующие основные тематические блоки:

- › **Познаем себя.** Слушатели учатся формулировать личные ценности, ищут источники мотивации и вдохновения, осваивают искусство самопрезентации, проходят психологический тест «Мои сильные стороны».
- › **Я в новом мире.** Динамично меняющийся мир ставит перед людьми новые вызовы. Участники курса получают знания и практические навыки действий в условиях неопределенности и нестабильности, учатся межпоколенческой коммуникации.
- › **Рисуем будущее.** Блок посвящен созданию личного бренда и выработке персонального плана действий с учетом индивидуальных особенностей каждого участника.

В работе проекта принимают участие ведущие эксперты из разных областей:

- › **Елизавета Садова,** профессор.
- › **Светлана Миронюк,** профессор бизнес-практики, проректор по операционной деятельности и цифровому развитию.
- › **Андрей Шаронов,** профессор, президент Московской школы управления «Сколково».
- › **Ирина Кулигина,** содиректор программы Flow, руководитель коучингового трека на программе.
- › **Андрей Скворцов,** сооснователь и директор компании «Меркатор», телеведущий, преподаватель ораторского мастерства.

- › **Ирина Прохорова,** историк культуры, глава издательства «Новое литературное обозрение», соучредитель благотворительного Фонда Михаила Прохорова, общественный деятель.
- › **Татьяна Комиссарова,** руководитель проекта «Активная жизнь старшего поколения», член совета директоров Европейской конфедерации маркетинга (ЕМС).
- › **Ирина Млодик,** кандидат психологических наук, автор книг и статей по детской и взрослой психологии, сооснователь ресурса «Площадка. Место, где можно».

По окончании программы студенты защищают итоговые работы — намечают план деятельности и собственного развития на предстоящие несколько лет. Проекты затрагивают разные сферы: развитие родного края, менторство и преподавание, личный и профессиональный рост, создание сообществ по интересам, благотворительность.

Онлайн-формат проекта позволяет присоединиться к его работе людям, живущим в любом регионе России и за пределами страны.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (7 месяцев):

- › Проработка идеи, исследование целевой аудитории на предмет запроса, ожиданий (проверка гипотез).
- › Определение требований к качеству программы, дизайну, используемым форматам и инструментам.
- › Проработка unit-экономики, финансовых и юридических вопросов.
- › Проектирование программы и внедрение на образовательную платформу.

2. Основной:

- › Набор слушателей и запуск программы.
- › Проведение занятий онлайн.

3. Заключительный:

- › Итоговая онлайн-сессия с самопрезентацией участников.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 3 млн 400 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- Команда проекта:
- › Продюсер-методист.
- › Маркетолог.
- › Видеопродюсер.
- › Административный менеджер.
- › Операторы-монтажеры.
- › 10 профессоров и экспертов в разных областях.

РЕЗУЛЬТАТЫ**Количественные:**

- › 2 потока обучения по программе.
- › 87 слушателей.

Качественные:

- › 90% студентов дошли до конца программы и завершили обучение, составив план-стратегию своего развития на ближайшие годы.
- › Положительные отзывы участников:

«На старте программы я представляла свое ближайшее будущее, но не знала, как к нему подступиться. Курс помог мне конкретизировать свои цели, распланировать этапы, разработать путь и последовательность решения задач».

Елена Рассолова, Красногорск, Московская область.

Город мастеров



Как повысить гражданскую активность людей старшего возраста?

Проект позволяет людям старшего возраста оказаться в атмосфере комфортного обучения, освоить декоративно-прикладное искусство и использовать новые навыки для увеличения своего дохода. «Город мастеров» способствует активному долголетию и повышению качества жизни участников.

**ОРГАНИЗАТОР**

Сургутский социально-оздоровительный центр

ГЕОГРАФИЯ

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Сургут

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, люди с ограниченными возможностями

ОХВАТ ПРАКТИКИ

487 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Дать возможность людям старшего возраста проявить творческие способности, продуктивно провести свое свободное время и получить дополнительный доход.

ЗАДАЧИ

- › Помочь людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья освоить новые компетенции в сфере декоративно-прикладного творчества.
- › Активизировать их творческий потенциал.
- › Объяснить, как приобретенные навыки могут приносить дополнительный доход.
- › Помочь людям старшего поколения и людям с ограниченными возможностями участвовать в ярмарках и выставках декоративно-прикладного творчества.
- › Повысить социальную активность таких людей и организовать трудовую занятость.

МЕХАНИКА

Программа не просто дает знания в области декоративно-прикладного творчества, она позволяет освоить художественно-эстетические навыки и развить творческое мышление. Кроме того, у участников есть возможность не только создавать изделия ручной работы, но и получать дополнительный доход от продажи.

При необходимости дается домашнее задание и проводятся упражнения по снятию зрительного и физического напряжения.

Содержание программы разбито на модули:

- › «Фоамиран».
- › «Бумагопластика».
- › «Полимерная глина».
- › «Шерсть, ткань, нить».

Занятие длится 45 минут. Продолжительность курса одного модуля составляет 15 часов (5 занятий в неделю по 1 академическому часу).

Каждое занятие планируется следующим образом:

- › Краткое устное введение в тему.
- › Упражнения на разминку кистей и пальцев.
- › Непосредственно обучение.
- › Закрепление изученного материала.
- › Самостоятельная работа.
- › Итоги занятия.

Анна Скитецкая,
заместитель директора
Сургутского социально-
оздоровительного центра



В основу идеи создания проекта легли безграничные возможности людей старшего поколения, которые можно и необходимо развивать. Наш проект универсальный и может быть реализован в любом регионе России. Давайте вместе раскрасим жизнь старшего поколения яркими красками, дадим возможность им почувствовать себя востребованными и незаменимыми!

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Знакомство людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья с новыми компетенциями.

2. Практический (1 месяц):

- › I неделя заезда — ознакомление, обучение.
- › II неделя заезда — практические занятия.
- › III неделя заезда — самостоятельное выполнение работы, зачет.

3. Аналитический (12 месяцев):

- › Диагностические исследования, которые определяют уровень освоения новых компетенций.
- › Оценка результативности мероприятий программы.
- › Определение перспектив на следующий год.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–500 тыс. руб.

Стоимость зависит от количества закупаемых материалов.

Материальные и технические:

- › Помещение.
- › Брошюры, буклеты.
- › Интернет.

Кадровые:

- › Директор (общий контроль и управление программой).
- › Заместитель директора (текущий контроль и управление в проведении мероприятий).
- › Заведующий отделением (оценка эффективности реализации, организация мероприятий и контроль сроков исполнения).
- › Инструктор по труду (поиск участников, формирование групп и проведение занятий).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

За 2019–2021 гг. обучение в центре прошли 487 человек.

Из тех, кто проходил социально-оздоровительную реабилитацию в центре, в занятиях приняли участие:

- › В 2019 г. — 58%.
- › В 2020 г. — 60%.
- › В 2021 г. — 88%.

Участники программы оценили эффективность обучения.

Результат анкетирования показал следующие успехи (% участников):

- › Освоили новые навыки — 88%.
- › Повысили самовыражение — 62%.
- › Улучшили настроение — 93%.
- › Повысили самозанятость — 89%.

Качественные:

Работы участников были представлены на городских и окружных мероприятиях:

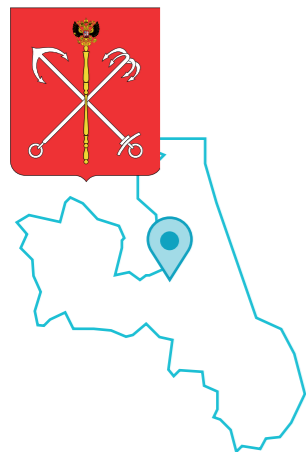
- › В мае 2020 г. прошла тематическая выставка «Шаги Великой Победы», посвященная 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.
- › В ежегодной акции «Весенняя неделя добра» проводятся благотворительные концерты с выставкой-продажей изделий ручной работы.
- › В Сургуте организованы ярмарки выходного дня в торговых центрах.

Основы ландшафтного дизайна



Как старшему поколению сделать хобби профессией?

Профессионально-ориентированная практика помогает людям старшего возраста получить знания в области ландшафтного дизайна и пережить трудный период после выхода на заслуженный отдых.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Московского района Санкт-Петербурга

ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения

ОХВАТ ПРАКТИКИ

82 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

2 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего поколения освоить азы профессии ландшафтного дизайнера и способствовать их социализации после выхода на пенсию.

ЗАДАЧИ

- › Подготовить и провести курс лекций по основам ландшафтного озеленения.
- › Сформировать у участников умения и навыки, связанные с выращиванием растений.
- › Научить слушателей основам проектно-исследовательской деятельности.
- › Развить у участников чувства цвета и гармонии.
- › Создать позитивную неформальную среду общения.
- › Мотивировать людей старшего возраста к созданию ландшафтного дизайна придомовых территорий Санкт-Петербурга и к добровольческой деятельности.

МЕХАНИКА

Программа является авторской. Занятия ведутся специалистом, обладающим навыками в области ландшафтного дизайна и соответствующим образованием.

Информирование участников происходит через официальный сайт центра, сарафанное радио и социальные сети. Участником может стать любой желающий, для этого не требуются особые знания.

В каждой группе насчитывается 8–12 человек, что позволяет применить индивидуальный подход. Для учащихся проводятся теоретические и практические занятия, экскурсии.

Занятия ведутся как онлайн в помещениях социально-досугового отделения, так и в дистанционном формате.

В конце обучения студенты выполняют творческие работы. Работа по ним каждым учеником ведется индивидуально.

Инна Буйлова,
культурный организатор
КЦСОН Московского
района



Практика учит беречь природу, при возможности принимать участие в озеленении территорий города, формирует социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

узнать подробнее



**ЭТАПЫ
РЕАЛИЗАЦИИ****Срок реализации:
более 3 лет****1. Подготовительный (2 месяца):**

- › Разработка и утверждение программы обучения.
- › Подготовка материально-технических ресурсов.
- › Формирование группы.
- › Составление графика занятий.

2. Реализация (4 месяца):

- › Проведение занятий в очном и заочном форматах.
- › Подготовка дизайнерских проектов.
- › Защита творческих проектов.
- › Проведение анкетирования для мониторинга качества социальных услуг.

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 750 тыс. руб.****Кадровые:**

- › Культурный организатор, обладающий специальной подготовкой.

Материально-технические:

- › Кабинет, школьная доска, мел, наборы цветных карандашей и фломастеров.
- › Технические средства обучения (видео- и аудиоаппаратура, телевизор, компьютер) для демонстрации презентаций, видеоуроков, принтер, бумага.
- › Флористические и природные материалы, оборудование и аксессуары (искусственные растения, кашпо и вазы для проведения мастер-классов и практических занятий).
- › 3D-программы для трехмерного моделирования ландшафта.

Дидактический материал:

- › Методические средства обучения (видео-, аудиозаписи, методическая и учебная литература).
- › Объекты живой и неживой природы.
- › Презентации к занятиям по темам.
- › Библиотечный фонд (справочные и периодические издания по профилю).
- › Репродукции картин.
- › Готовые планы ландшафтных проектов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › Проведено 108 занятий.
- › Слушателями стали 82 человека.
- › Все получатели практики защитили разработанные ими проекты «Сад моей мечты».
- › 12 проектов реализовано слушателями.
- › Информация о них опубликована в группе «Клуб 60+».
- › По результатам обратной связи 100% людей старшего поколения удовлетворены участием в практике, хотят заниматься дальше, углублять свои знания и совершенствовать свои умения.

Русский по средам



Как использовать потенциал педагогов на пенсии?

Русский по средам — это клуб ценителей русского языка из числа представителей старшего поколения. На занятиях проводится подготовка по участию в Международной акции «Тотальный диктант»: чтение текстов из произведений авторов диктанта, объяснительные диктанты с детальным разбором правил написания.

**ОРГАНИЗАТОР**

Фонд «Территория успеха»

ГЕОГРАФИЯ

Пермский край

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения

ОХВАТ ПРАКТИКИ

32 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить грамотность участников проекта — людей старшего возраста — и, как следствие, улучшить качество их жизни, снизить риск развития деменции.

ЗАДАЧИ

- › Провести занятия для людей старшего возраста по русскому языку и литературе.
- › Подготовить их к «Тотальному диктанту».

Галина Бирина,
учитель русского языка,
волонтер фонда
«Территория успеха»



Практика повышает грамотность людей старшего поколения и знакомит их с литературными произведениями. Она полезна всем, так как сейчас многие хотят научиться писать правильно, но не знают, с чего начать. Кроме того, она помогает и в повседневной жизни, а также снижает шансы развития старческой деменции.

МЕХАНИКА

Идея по созданию практики возникла после старта всероссийского «Тотального диктанта»: многие написали его на двойки, что стало для них неожиданностью. Именно подготовка к новому испытанию стала целью, которая объединила участников старшего возраста, которые пришли на занятия.

Занятия проходят раз в неделю в городской библиотеке, где есть все необходимое оборудование. На занятиях ученики разбирают тексты, правила правописания, пишут мини-диктанты. Методические пособия взяты из программы «Тотальный диктант», а работа в группе помогает быстро освоить материал.

В рамках занятий организованы и литературные вечера, на которых все желающие разбирают произведения художественной литературы. Высказаться может любой желающий, что помогает совершенствовать не только письменную, но и устную речь.

На занятия чаще всего приходят читатели библиотеки, местные поэты и писатели, бывшие работники СМИ и просто люди, которые хотят стать более грамотными. Для тех, кто был связан с работой в СМИ, курсы стали возможностью не терять профессиональные навыки, продолжая писать.

Для коммуникации участников клуба создана группа в социальной сети «ВКонтакте». В ней регулярно публикуются посты, связанные с русским языком и литературой, что позволяет привлекать новых учеников.

«Русский по средам» стал местом встречи тех, кто любит русский язык или хотел бы узнать его лучше. Для участников эти занятия помогают также справиться с одиночеством. Здесь есть место теплоте, дружескому общению.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Для запуска практики были найдены 2 волонтера-учителя по русскому и литературе на пенсии, помещение, оснащенное необходимым оборудованием. После этого было дано объявление о начале занятий.

2. Основной (12 месяцев):

- › Занятия проходили 1 раз в неделю. Для подготовки к «Тотальному диктанту» использовались соответствующие методические материалы. Поскольку один из действенных способов повысить грамотность — чтение, один раз в квартал проводился литературный клуб с приглашением всех желающих.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 12 тыс. руб.

Материально-технические:

- › Помещение.
- › Проектор.
- › Экран.
- › Ноутбук.

Кадровые:

- › Волонтеры-педагоги на пенсии (2 человека).

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › За год проведено 190 занятий.
- › Занятия посещали 32 человека.
- › 80% учеников написали «Тотальный диктант» на «хорошо», 2% — на «отлично», 18% — на «удовлетворительно».
- › По результатам обратной связи 100% учеников отметили возросший уровень грамотности.
- › Проект помог не только ученикам, но и волонтерам: учителя на пенсии почувствовали, что они все еще нужны обществу.
- › Практика существует уже в течение трех лет, и за это время те, кто написал первый свой диктант на «двойку», смогли написать его на «хорошо», а некоторые из учеников и на «отлично».
- › Учениками было отмечено, что возросший уровень грамотности помогает им и в повседневной жизни. Например, некоторые из них смогли помогать детям и внукам делать домашние задания.
- › Для некоторых учеников русский язык не является родным. Для них занятия были особенно важны, потому что сильно помогают освоиться на новом месте.
- › «Русский по средам», развивая и тренируя когнитивные навыки, снижает риски появления старческой деменции.

Университет третьего возраста: медицинский факультет



Как обучить людей старшего возраста навыкам самоконтроля за состоянием здоровья и повысить их социальную активность?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Предотвратить кризис старшего возраста и депрессивные состояния, вовлекая людей в активную деятельность за счет возможности получить новые знания, навыки и социальный статус.

ЗАДАЧИ

- Улучшить знания людей старшего возраста в области ЗОЖ.
- Научить «серебряных» студентов правильно действовать в кризисных ситуациях.
- Помочь снизить уровень тревоги относительно здоровья.
- Дать базовые знания о профилактике заболеваний, о самопомощи и контроле за состоянием здоровья у себя и близких.
- Дать возможность использовать полученные знания в дальнейшей волонтерской и добровольческой деятельности.

Проект создан, чтобы дать людям старшего возраста базовые знания и навыки в области профилактики заболеваний, ЗОЖ, помощи себе и близким. После обучения студенты могут стать волонтерами социальных инициатив.

МЕХАНИКА

Считается, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. Но многие осознают ценность здоровья не сразу. Наиболее близки эти вопросы людям старшего возраста, для которых и был создан просветительский проект «Университет третьего возраста: медицинский факультет».

Обучение проводится два раза в году, осенью и весной. Поток состоит из нескольких групп численностью до 10 человек.

Программа включает 8 основных занятий, но их может быть и больше, в зависимости от пожеланий студентов. Для работы приглашают лекторов — врачей, психологов, других специалистов с высшим медицинским образованием.

Евгения Саськова,
психолог Регионального центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики



Люди старшего возраста интересуются вопросами здоровья и стремятся помочь близким — эта идея легла в основу нашего просветительского проекта. Мы хотим, чтобы старшему поколению было проще принять свой социальный статус, а значит, повысить качество жизни. Новые контакты, общая деятельность — отличная профилактика депрессивных состояний и залог активного долголетия.



ОРГАНИЗАТОР

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Тюмени

ГЕОГРАФИЯ

Тюменская область, г.Тюмень

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди в возрасте 50+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

154 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



Основные темы:

- › Профилактика — универсальный инструмент борьбы с хроническими заболеваниями.
- › Основы первой помощи при жизнеугрожающих состояниях.
- › Мастер-класс по оказанию первой помощи.
- › Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
- › Профилактика сахарного диабета.
- › Основы правильного питания.
- › Способы самоконтроля в стрессовых ситуациях. Тренинг по контролю эмоционального состояния.
- › Профилактика онкологических заболеваний. Маршрутизация, скрининговые исследования.
- › Основы активности в зрелом возрасте. Мастер-классы.

Большое внимание уделяется практическим навыкам: измерению АД, глюкозы и холестерина крови, оказанию первой помощи при жизнеугрожающих состояниях, кровотечениях, контролю эмоционального состояния и снижению уровня стресса и тревоги, комплексам физических упражнений.

В 2021 г. в программу добавили занятия по профилактике и реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции.

Во время ограничений, связанных с пандемией, занятия проводились в онлайн-формате на платформе Zoom.

По окончании проекта студенты получают сертификаты о прохождении обучения, после чего многие принимают участие в социально значимых проектах. Это волонтерская и добровольческая деятельность, «Палатка здоровья» с медицинскими работниками, «Волонтеры с опытом».

РЕЗУЛЬТАТЫ**Количественные:**

- › С 2018 по 2021 годы состоялось 47 занятий.
- › Обучение прошли 154 человека.
- › Больше 50% студентов стали волонтерами и добровольцами, участниками социально значимых проектов всероссийского масштаба.

Качественные:

- › Студенты социально активны, тиражируют свои знания, ведут активный образ жизни, пропагандируют ЗОЖ и сами следуют этим принципам.

«Всегда после прослушивания лекций делюсь новыми знаниями со своей 85-летней тетушкой, которая благодаря правильному образу жизни сохранила полноценную дееспособность».

Ирина Долгих, студент Университета третьего возраста.

- › Волонтеры оказывают помощь геронтологическому центру, посещают немощных людей старшего возраста на дому.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (3 месяца):

- › Планирование содержания и сроков проекта.
- › Формирование группы.
- › Подбор лекторов.
- › Поиск спонсоров для награждения участников.
- › Подготовка информационных брошюр, чек-листов.

2. Основной (2 месяца):

- › Курс из 8 занятий.

3. Подведение итогов:

- › Вручение сертификатов и подарков от спонсоров.
- › Обсуждение дальнейших планов.
- › Привлечение студентов в другие проекты в качестве волонтеров и добровольцев.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100–500 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Лекторы — квалифицированные специалисты, увлеченные вопросами профилактики, ЗОЖ.
- › Реклама проекта в медицинских организациях, поликлиниках города, СМИ.
- › Оплаченный доступ к платформе Zoom.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2021

МЕДИЦИНСКИЙ
И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД,
ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗАБОТА
И ПРОФИЛАКТИКА

31 ПРАКТИКА
85 РЕГИОНОВ
417 000+ ЧЕЛОВЕК

Технология повсеместного внедрения системы долговременного ухода в Республике Башкортостан



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Какие шаги необходимо предпринять, чтобы преобразовать систему социального обслуживания в СДУ?

Практика является первым шагом на пути к улучшению системы социального обслуживания на дому, существующей в настоящее время в Республике Башкортостан. Она предполагает переобучение по новой программе и выезд на места социальных работников, которые используют современные технические средства реабилитации.



ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания населения «Социум»

ГЕОГРАФИЯ

Республика Башкортостан

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

1200 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Республика

СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество домашнего ухода за людьми старшего возраста, улучшить качество их жизни.

ЗАДАЧИ

- › Разработать комплекс мер, которые позволили бы улучшить уход за людьми старшего возраста на дому.
- › Внедрить новые технологии, которые позволили бы улучшить ситуацию в данной сфере.
- › Познакомить с технологиями социальных работников на местах.
- › Помочь родным и близким людей старшего возраста обеспечивать должный уход за ними на дому.

МЕХАНИКА

В рамках проекта:

- › Организовано переобучение социальных работников на 10 территориях Республики Башкортостан. Работа с пациентами ведется с помощью медицинского оборудования, которое позволяет оказывать им помощь и облегчает уход. Кроме того, на всех территориях республики проведено обучение родственников людей зрелого возраста. Занятия посвящены защите людей старшего поколения во время пандемии и нахождению контакта с ними.
- › Создан информационно-просветительский портал для социальных работников. На нем размещены полезные материалы, обучающие видеоролики, образцы документации, рассказы о подопечных и социальных работниках, есть возможность получить онлайн-консультации специалистов.
- › Организовано дальнейшее методическое сопровождение специалистов с помощью супервизорских сессий в онлайн- и офлайн-форматах.

Частью практики стало проведение онлайн-фестиваля социальных работников и подопечных «Активный возраст».

Флюр Дусмухаметов,
директор ЦСОН «Социум»,
руководитель проекта
«Ресурсный центр поддержки
организаций социальной сферы»



Каждый человек старшего возраста вправе сам решать, где жить: в доме престарелых, пансионате или оставаться дома, даже если этот путь намного сложнее. Мы учим социальных работников и близких ухаживать за людьми старшего возраста, сохранять их человеческое достоинство, помогать не чувствовать себя беспомощными и при этом не выгорать самим.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации: менее 3 лет**

- 1. Подготовительный (2 месяца):**
- › Поиск специалистов.
 - › Проведение круглого стола с привлечением представителей организаций, оказывающих услуги социального обслуживания.
 - › Закупка оборудования, привлечение участников на уровне региона, составление графика выездов.
 - › Проведение анкетирования получателей услуг и специалистов, оказывающих социальные услуги.
 - › Разработка образовательных программ.
 - › Оборудование учебного класса.
 - › Формирование группы участников.
 - › Разработка информационно-просветительского портала.
- 2. Реализация проекта (7 месяцев):**
- › Проведение занятий в различных муниципальных районах.
 - › Организация занятий по курсу «Система долговременного ухода».
 - › Привлечение к разработке и проведению курса двух тренеров по уходу, имеющих соответствующий сертификат.
 - › Проведение в течение трех месяцев 15 выездных занятий для работников социальной сферы по курсу «Система долговременного ухода». Количество обучающихся на каждой из территорий — не менее 10 человек.
 - › Вручение по итогам успешного прохождения обучения сертификатов участникам.
- 3. Анализ результатов, сопровождение работников после обучения:**
- › Организация сопровождения социальных работников после обучения, в том числе в онлайн-формате.
 - › Проведение онлайн-фестиваля социальных работников и подопечных «Активный возраст».
 - › Проведение анализа обратной связи.

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 2 млн руб.****Кадровые:**

- › Волонтеры (6 человек).

Материально-технические:

- › Транспорт.
- › Медицинское оборудование.
- › Помещения для занятий.
- › Компьютеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › Обучены более 200 специалистов по уходу.
- › Более 1200 подопечных в общей сложности стали получать услуги по уходу в новом формате.
- › По результатам обратной связи 100% специалистов по уходу и 100% их подопечных отметили положительный эффект от практики.

Популяризация информации о мерах социальной поддержки населения

**ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ**

На какие льготы, пособия, выплаты имеет право ваша семья?

Проект направлен на информирование жителей Ужурского района и поселка Солнечный Красноярского края о мерах социальной поддержки как о возможности улучшить качество жизни.

**ОРГАНИЗАТОР**

Территориальное отделение краевого государственного казенного учреждения «Управление социальной защиты населения» по Ужурскому району и закрытого административно-территориального образования п. Солнечный Красноярского края

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди в возрасте 50+

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, Ужурский район

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 2500 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Муниципальный район

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

СРОК ПОДГОТОВКИ

0 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям получить все положенные им меры социальной поддержки и повысить тем самым уровень их жизни.

ЗАДАЧИ

- › Доступным языком рассказать о существующих мерах социальной поддержки.
- › Рассказать, какие документы и действия необходимы для их получения.
- › На постоянной основе отвечать на вопросы людей о мерах социальной поддержки.

МЕХАНИКА

В последние годы стало понятно, что традиционные средства массовой информации перестают работать в Ужурском районе: тираж районной газеты сокращается, муниципального телевидения не стало. Курсы компьютерной грамотности вывели в интернет людей старшего возраста, на которых «вывалилось» много недостоверной информации.

При этом остро стоит проблема информирования людей о социальной помощи, которой становится все больше. Особенно это важно для старшего поколения, которое во всем полагается только на свои силы.

Речь идет в том числе о людях с инвалидностью, ветеранах труда и других категориях людей, имеющих право на существенную государственную помощь, которая могла бы значительно повысить качество жизни.

Чтобы решить эту проблему, было решено развивать социальные сети Управления социальной защиты населения. Используются разные форматы, в том числе: видеоролики, трансляции, тексты, посты-истории о получателях социальной помощи.

Специалисты также работают с вопросами, которые люди задают в социальных сетях. Каждый случай рассматривается в индивидуальном порядке.

Реализация практики не требует материальных затрат, ведь компьютер и интернет есть в каждом учреждении. Нужны только знания программ, которые помогают вести аккаунт в соцсетях.

Информирование жителей о группах идет и офлайн. Объявления со ссылками на группы развешиваются в общественных местах. Партнерами практики являются учреждения социального обслуживания населения Ужурского района, некоммерческая организация «Центр социальных услуг “Аленушка”».

Специалисты управления продолжают работать над развитием социальных сетей, применяя новые форматы подачи информации и регистрируясь на новых площадках.

Павел Шахов,
начальник территориального
отделения КГКУ «Управление
социальной защиты населения»
по Ужурскому району
и ЗАТО п. Солнечный
Красноярского края



Социальные сети захватили недостоверные источники, рассказывающие про безнадёгу. Мы же говорим о реальных возможностях, которые дает социальная защита. Это простое решение помогает оперативно отвечать в простой и доступной форме на обращения людей, делает систему человечной. Каждый житель должен знать, что в любой ситуации он может обратиться в соцзащиту и получить помощь.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

Практика реализована в текущем режиме. Создание страниц в социальных сетях, их оформление и популяризация среди различных групп населения осуществляются в рабочем процессе.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 15 тыс. руб.

Для работы с соцсетями один из сотрудников организации прошел курс SMM-редактора.

Материально-технические:

- › Компьютер с выходом в интернет и веб-камерой для прямых эфиров и съемок видео.
- › Бесплатное программное обеспечение: Canva, VistaCreate, видеоредактор SUPA.

Кадровые:

- › Специалист по соцподдержке.
- › SMM-редактор.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › За 2 года количество подписчиков в группах составило 2585 человек.
- › Ежемесячный охват в соцсетях — 11 086 человек.
- › Уровень осведомленности людей о мерах поддержки вырос до 100%.
- › За помощью на ремонт жилья обратилось 45 человек, за компенсацией на зубопротезирование — 12 ветеранов труда края, за помощью на ремонт печей и электропроводки — 63 человека.
- › Для многих стало открытием наличие системы социального обслуживания, которая помогает решить большинство бытовых проблем, после чего больше времени остается для заботы о здоровье и посещения культурных и спортивных мероприятий.

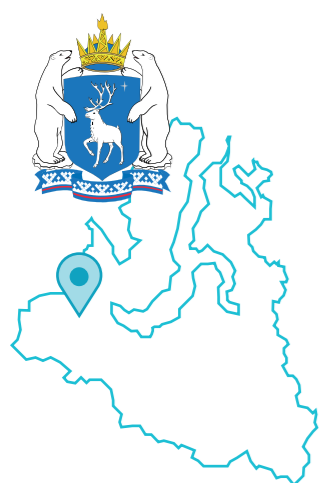
Не один дома



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как обеспечить доступность реабилитации людям старшего возраста и маломобильным жителям города?

Помощь людям старшего возраста и маломобильным людям, нуждающимся в быстрой, качественной и бесплатной реабилитации на дому.



ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания населения в г. Лабытнанги

ГЕОГРАФИЯ

Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Лабытнанги

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые и собственные средства учреждения, благотворительные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и маломобильные

ОХВАТ ПРАКТИКИ

50 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни жителей города Лабытнанги и создать систему реабилитационной помощи на дому.

ЗАДАЧИ

- Провести реабилитационные мероприятия на дому с использованием высокотехнологичного оборудования.
- Расширить спектр, улучшить качество и доступность предоставляемых социальных услуг.
- Избавить людей старшего возраста и маломобильных людей от ощущения брошенности и ненужности, улучшить их физическое и психологическое состояние, а также поддержать их родственников.

МЕХАНИКА

Ямал — богатый, но труднодоступный и раскинутый на большой территории регион. Это почти приговор для людей с ограниченными возможностями здоровья, которые нуждаются в регулярной реабилитации. Они вынуждены выезжать за квалифицированной медицинской помощью в другие регионы: это далеко, дорого и не всегда возможно.

Если человек серьезно ограничен в передвижении, то реабилитация становится практически невозможной. А счет зачастую идет не на недели и месяцы, а на дни и часы, когда еще можно оказать эффективную помощь.

На протяжении последних нескольких лет сотрудники центра в городе Лабытнанги встречают все больше возрастных людей, которые нуждаются в социальной помощи, но не имеют возможности выйти за пределы квартиры. Усложняет ситуацию и неблагоприятная эпидемиологическая обстановка. Возможно, у перечисленных групп населения было бы меньше шансов на восстановление, если бы не проект «Не один дома».

Реабилитационные бригады выезжают к нуждающимся в помощи людям сами и оказывают им помощь с использованием высокотехнологичного оборудования.

Занятия на дому с психологом, логопедом, проведение курсов оздоровительного массажа, лечебной физкультуры, микрополяризации головного и спинного мозга, биоакустической коррекции, нейросенсорной стимуляции позволяет облегчить проявления хронических заболеваний и сдержать их прогрессирование. Занятия проводятся по индивидуальной программе, с учетом предварительно проведенной диагностики и рекомендаций лечащих врачей.

Елена Лыкина,
директор ЦСОН
в МО г. Лабытнанги



У человека, прикованного к постели или ставшего заложником четырех стен, должна быть возможность общения. Получить помощь там, где это сложно осуществить, — цель нашего проекта. И мы делаем все, чтобы такая возможность появилась везде, даже в самых маленьких и отдаленных поселках. Мы хотим, чтобы каждый человек в нашей стране знал: он не один дома.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации: менее 3 лет**

- 1. Организационный (1 месяц):**
 - › Мониторинг и выявление проблем по реабилитации.
 - › Организация и проведение информационной кампании.
 - › Определение основных видов оказываемых услуг.
 - › Обучение специалистов особенностям работы с клиентами на дому.
- 2. Реализация практики (18 месяцев):**
 - › Повышение квалификации специалистов, обучение их работе с высокотехнологичным оборудованием.
 - › Закупка необходимого оборудования.
 - › Реализация мероприятий по восстановлению нарушенных функций людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями.
- 3. Аналитический (1 месяц):**
 - › Проведение оценки эффективности проведенной работы, степени выполнения поставленных задач и достижения цели.
 - › Анализ результатов и обратной связи.

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 1,8 млн руб.**

Стоимость зависит от количества закупаемых материалов.

Кадровые:

- › Медицинские работники (медсестры, массажист, инструктор ЛФК).
- › Психологи (нейропсихология, психология геронтологии и инвалидности).
- › Логопеды (логопед-дефектолог, логопед-афазиолог).
- › Специалисты по социальной работе (эрготерапевт, специалисты по долговременному уходу, специалист по подбору технических средств реабилитации).
- › Водители.
- › Волонтеры, в том числе с личным транспортом.

Материально-технические:

- › Аппаратный комплекс для проведения транскраниальной и трансвертебральной микрополяризации.
- › Программный комплекс для проведения биоакустической коррекции.
- › Оборудование для реализации программы нейросенсорной стимуляции.
- › Программный комплекс «Психофизиолог».
- › Реабилитационная перчатка «Аника».
- › Логопедический комплекс биологической обратной связи.
- › Диагностический инструментарий логопедов и психологов.

РЕЗУЛЬТАТЫ**Количественные:**

- › Реабилитацию в 2020–2021 гг. прошли 50 человек.
- › Улучшились физиологические функции организма у 87% получателей социальных услуг.

Качественные:

- › Реализация проекта позволила убрать необходимость выезда за пределы города и округа людей старшего возраста и маломобильных людей для проведения восстановительных мероприятий.
- › Снять психологическую напряженность в семье и сосредоточить все ресурсы на достижении результата.
- › Уровень удовлетворенности участников качеством реабилитационных мероприятий составил 100% (согласно итоговому анкетированию).

Корзина доброты

**ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ**

Как оказать продовольственную помощь нуждающимся?

Проект, направленный на оказание продовольственной помощи нуждающимся, в том числе одиноким людям старшего возраста.

**ОРГАНИЗАТОР**

X5 Group совместно с фондом продовольствия «Русь»

ГЕОГРАФИЯ

Вся Россия

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Одинокие люди старшего возраста, матери-одиночки и другие нуждающиеся люди

ОХВАТ ПРАКТИКИ

более 210 000 семей

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Страна

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Оказать продуктовую помощь людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, включая одиноких людей старшего поколения.

ЗАДАЧИ

- › Определить наиболее действенную модель оказания помощи.
- › Выявить категории нуждающихся.
- › Сделать помощь адресной.
- › Организовать волонтерское движение.
- › Распространить практику на большинство регионов страны.

МЕХАНИКА

«Корзина доброты» — совместный проект X5 Group и фонда продовольствия «Русь», который стартовал в 2015 г. X5 первой среди российских ретейлеров создала инфраструктуру для оказания продовольственной помощи по технологии food drive и продолжает ее развивать, обеспечивая покупателям возможность прямо в магазине передать волонтерам продукты питания в пользу нуждающихся людей: одиноких жителей старшего возраста, многодетных семей, матерей-одиночек.

Люди старшего возраста являются особенной группой: в большинстве случаев их единственным доходом является пенсия, а большую часть расходов составляют лекарства и коммунальные услуги, что создает ситуацию нехватки средств на полноценную продуктовую корзину.

Проект действует в офлайн- и онлайн-форматах.

В течение года в разных регионах в магазинах торговых сетей X5 проходят продмарафоны. Покупатели в закассовой зоне могут пожертвовать продукты — волонтеры соберут их, передадут на склад и там сформируют продуктовые наборы, которые потом отправятся на помощь подопечным фонда «Русь». X5 добавляет от себя недостающие товары, чтобы сформировать одинаковые и полноценные продуктовые наборы.

Также любой желающий может пожертвовать деньги на покупку продовольственного набора через сайт [корзинадоброты.рф](https://korzina-dobrotы.ru).

Галина Секиринская,
начальник управления
по корпоративному бренду
X5 Group



Задача проекта — помочь как можно большему количеству нуждающихся людей. Мы развиваем волонтерство в России, привлекая сотни людей к марафонам на сбор продовольственной помощи в магазинах X5. Благодаря волонтерам фонда «Русь» и сотрудникам «Пятерочки» и «Перекрестка» проект смог стать таким масштабным: с 2015 года нуждающиеся люди получили более 1000 тонн продовольствия.

Новый инструмент, который появился в рамках проекта в 2021 г., — продовольственная карта. 2940 семей из 15 городов (Петрозаводск, Владимир, Рязань, Иваново, Липецк, Ростов-на-Дону, Таганрог, Новочеркасск, Азов, Краснодар, Псков, Санкт-Петербург, Гатчина, Челябинск, Темрюк) получили специальные благотворительные карты на продукты в супермаркетах «Перекресток».

Всего к покупке доступны 14 категорий продукции (бакалейные товары, безалкогольные напитки, замороженные продукты, кондитерские изделия, консервация, кулинария, молочная гастрономия, мясная гастрономия, рыбная гастрономия, фрукты, овощи и грибы, хлеб и выпечка, детское питание, чай, кофе

и какао, средства и предметы гигиены), исключая алкоголь и табачные изделия.

Роспотребнадзор и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» проанализировали продовольственные наборы, которые получают нуждающиеся в ходе благотворительных акций. Специалисты сформулировали ключевые рекомендации по расширению состава проднаборов.

В соответствии с их рекомендациями в продуктовые корзины для нуждающихся были включены орехи, сухое и консервированное молоко без сахара, при выборе круп приоритет будет отдаваться овсяной или гречневой, а при наличии в наборе двух упаковок сахара одна из них будет заменяться на сухофрукты.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

Проект «Корзина доброты» реализуется на постоянной основе с 2015 г. в различных регионах и областях, с 2017 г. работает сайт [корзинадоброты.рф](https://korzina-dobrotы.ru). На подготовку и проведение каждого продовольственного марафона уходит два месяца.

1. Проведение первого продмарафона в Перми (2 месяца):

- › Проект запущен в 2015 г., с тех пор география расширялась, и сбор помощи проводится в различных городах.

2. Запуск сайта для сбора помощи онлайн (2 месяца):

- › В 2017 г. проект запущен онлайн, помощь теперь можно, не только участвуя в магазине, но и онлайн из любой точки, жертвуя деньги через [корзинадоброты.рф](https://korzina-dobrotы.ru).

3. Запуск проекта с продовольственными картами (6 месяцев):

- › В 2021 г. было запущено новое направление продпомощи — продовольственные карты.

РЕСУРСЫ

Кадровые:

- › Волонтеры, которые помогают рассказывать о проекте в магазинах, собирать и формировать наборы на складах, развозить их до благополучателей.
- › Сотрудники X5 и фонда, которые организуют проведение мероприятий в рамках «Корзины доброты».

Технологический:

- › Сайт [корзинадоброты.рф](https://korzina-dobrotы.ru).

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › Более 210 тыс. семей получили помощь.
- › Объем продуктовой помощи — более 1000 тонн.
- › В рамках благотворительных акций в пользу нуждающихся, прошедших в магазинах X5 и на сайте [корзинадоброты.рф](https://korzina-dobrotы.ru), в 2021 г. удалось собрать более 355 тонн продуктов, что почти на 33% превышает результат 2020 г.
- › В магазинах торговых сетей X5 Group всего было собрано 218,5 тонны продуктов, на средства, переданные благотворителями через сайт [корзинадоброты.рф](https://korzina-dobrotы.ru), было закуплено 22,6 тонны продовольствия, еще 114,6 тонны X5, «Пятерочка» и «Перекресток» передали на помощь из собственных средств, в том числе, 36,5 тонны продуктов получили врачи 40 больниц из 10 регионов России.
- › «Корзины доброты» в 2021 г. получили более 184 тыс. человек, включая детей, одиноких людей старшего поколения, людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации, и врачей.
- › 2940 семей получили дополнительную поддержку через получение продовольственных карт на покупку продуктов в супермаркетах «Перекресток».

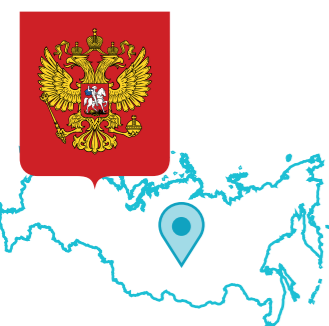
3 шага к здоровью и активной жизни людей старшего возраста в городах присутствия группы компаний ОМК



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как помочь людям старшего возраста адаптироваться к жизни в маленьких городах?

Организация помощи людям старшего возраста на постоянной основе с привлечением местных сообществ, бизнеса, сотрудников предприятий.



ОРГАНИЗАТОР

Объединенная металлургическая компания

ГЕОГРАФИЯ

Республика Башкортостан, Республика Татарстан, Нижегородская область, Пермский край, г. Челябинск (мкрн Новосинеглазово), г. Москва

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, федеральные и региональные субсидии

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

5000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы РФ

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 5 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поднять уровень жизни людей старшего возраста, проживающих в моногородах присутствия компании, до уровня крупных городов, обеспечив их всем необходимым (от продуктов до медицинской помощи и досуга).

ЗАДАЧИ

- › Развить и поддержать некоммерческие организации, оказывающие помощь людям старшего возраста в рамках грантового конкурса «ОМК-Партнерство».
- › Поддержать гуманитарные и социальные волонтерские проекты сотрудников, помогающие людям, вышедшим на пенсию, в рамках программы корпоративного добровольчества.
- › Вовлечь социальных предпринимателей в поддержку людей старшего возраста в моногородах.

МЕХАНИКА

Объединенная металлургическая компания развивает регионы, где присутствуют ее предприятия, поддерживает местные сообщества, помогает людям, вышедшим на пенсию, в том числе бывшим работникам заводов, в рамках системных программ КСО: грантового конкурса социальных и благотворительных проектов «ОМК-Партнерство», программы социального предпринимательства «Начни свое дело», программы корпоративного добровольчества. Также компания финансирует ветеранские организации в городах присутствия.

В ОМК существуют несколько форм поддержки людей старшего возраста:

- › **Проекты добровольцев, победителей грантового конкурса «ОМК-Партнерство».** Среди них — «Тепло вашему дому» (заготовка дров на зиму для старшего поколения и многодетных семей), «Согрей теплом» (доставка продуктовых наборов, лекарств труженикам тыла и вдовам ВОВ), «Формула добра» (сбор продуктов для одиноких и малообеспеченных людей старшего возраста) и многие другие.
- › **Проекты некоммерческих организаций, победителей грантового конкурса социальных и благотворительных проектов «ОМК-Партнерство».** Среди них: «Челябинск здоровый — Челябинск успешный» (занятия по оздоровительной физкультуре), «Шахматная доска» (занятия по шахматам), «Активное долголетие — здоровый образ жизни» (занятия скандинавской ходьбой) и другие.

- › **Проекты социальных предпринимателей.** Среди них: «Ваша сиделка» (служба ухода за людьми старшего поколения), «СпасиБО» (агентство социального обслуживания), «ДеДсад» (центр кратковременного дневного пребывания для людей с деменцией) и другие.

Ольга Миронова,
руководитель направления
по корпоративной
социальной ответственности
ОМК



Наши предприятия находятся в моногородах и поселках, где проживает большое количество людей старшего поколения, ветеранов. Они не могут получать помощь, социальные услуги, доступные в крупных городах-миллионниках. Наш проект помогает исправить эту ситуацию. Различные социальные и волонтерские программы поддерживают уязвимые группы людей и помогают им сохранять достойный уровень жизни.

узнать подробнее



**ЭТАПЫ
РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации:
более 3 лет

1. **Объявление о старте грантового конкурса «ОМК-Партнерство» и программы «Начни свое дело» (1 месяц).**
2. **Обучение, прием заявок, объявление победителей, акселерационная программа (4 месяца).**
3. **Реализация проектов (12 месяцев).**

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 50–200 тыс. руб.**

- › Финансирование проектов компанией ОМК.
- › Дополнительные денежные средства, которые привлекают участники конкурсов и программ (Фонд президентских грантов, Фонд Тимченко).
- › Субсидии от региональных и федеральных органов власти (для социальных предпринимателей).

РЕЗУЛЬТАТЫ**Реализация практики позволила:**

- › Улучшить качество жизни людей старшего возраста в городах, где присутствуют предприятия ОМК, на 50%.

Реализация проекта «Ваша сиделка» позволила:

- › Организовать конкурс профессионального мастерства сиделок (охват 400 человек) и обучение жителей старшего возраста Благовещенска и Благовещенского района в Школе правильного ухода (55 человек), на курсах компьютерной грамотности (35 участников). Новые профессии освоили 25 домашних парикмахеров, 12 экскурсоводов-гидов. 35 сиделок старшего возраста и имеющих инвалидность сегодня работают, ухаживая за тяжелобольными в Благовещенске и Уфе вахтовым методом.
- › Организовать праздники на дому для 1000 немобильных жителей Благовещенска.

Реализация социального проекта «ДеДсад» позволила:

- › Оказать психологические консультативные услуги на безвозмездной основе 58 участникам.
- › Провести медицинские консультации для 35 человек и консультации в сфере социального обслуживания для 58 человек.
- › Провести бесплатные юридические консультации для 28 участников.

Ветеранские смены

**ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ**

Как обеспечить ветеранам предприятия качественную лечебно-профилактическую помощь и досуг?

Практика создана для восстановления и укрепления здоровья ветеранов угольной промышленности. Люди после выхода на пенсию могут посещать санаторий-профилакторий, где врач составит для них индивидуальную программу реабилитации.

**ОРГАНИЗАТОР**

Сибирская угольная энергетическая компания

ГЕОГРАФИЯ

Кемеровская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Средства компании

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Ветераны* угольных и сервисных предприятий СУЭК в регионе

*Люди, оформившие трудовую пенсию, будучи сотрудниками предприятий компании.

ОХВАТ ПРАКТИКИ

2600 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Увеличить качество и продолжительность жизни, замедлить процесс старения, укрепить здоровье ветеранов, которые работали на предприятиях угольной промышленности.

ЗАДАЧИ

- › Создать условия для получения людьми старшего возраста качественных лечебно-профилактических услуг, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.
- › Популяризовать физическую активность и спорт среди людей старшего поколения.
- › Проводить спортивно-оздоровительные мероприятия для ветеранов.
- › Рассказывать участникам о способах сохранения и укрепления здоровья.

МЕХАНИКА

Ветераны предприятий компании могут бесплатно посещать санаторий-профилакторий медико-санитарной части «Шахтер» в Кемеровской области с 2007 г.

Ежегодно для участников организуются 3 смены по 2 недели каждая: 2 — в мае и начале июня и еще 1 — в декабре, в канун новогодних праздников. Каждая смена рассчитана на 100 ветеранов.

Социальный отдел компании ведет тесную работу с ветеранскими организациями предприятий. На каждую такую организацию выделяется квота, которая затем распределяется внутри отдельных ветеранских объединений.

Состоящие на учете в ветеранских организациях предприятий пишут в Совет ветеранов заявление на участие в сезоне. Все заявления фиксируются, и очередная группа, как правило, комплектуется согласно очередности поданных заявлений. Приоритет при распределении квот у тех, кто едет впервые или был несколько лет назад.

Врач санатория разрабатывает для каждого участника индивидуальную программу лечебно-оздоровительных процедур с учетом возраста, основного заболевания и сопутствующих патологий, а также переносимости и совместимости процедур.

Сергей Григорьев,
заместитель генерального
директора, директор
по связям и коммуникациям
АО «СУЭК», президент фонда
«СУЭК-РЕГИОНАМ»



Практика позволяет людям старшего возраста, ветеранам производства получить качественные лечебно-профилактические услуги для поддержания здоровья, а также создает условия для внедрения физической активности и спорта в жизнь. Участники нашей программы отмечают, что полученного во время смены заряда энергии, равно как и поправленного здоровья, хватает надолго.

В санатории ветеранам доступны:

- › **Гипокситерапия** — вдыхание воздуха с уменьшенным содержанием кислорода, но при обычном давлении. Процедура эффективна для лечения, профилактики и реабилитации бронхолегочных, сердечно-сосудистых, психоневрологических, гинекологических, онкологических заболеваний, болезней ЖКТ.

- › **SPA-капсула** — инновационная технология с комплексной программой механического, воздушного и водоструйного массажа, а также светолечением. Помогает восстанавливать силы и улучшить кровоснабжение органов и тканей.
 - › **Светотерапия** — свет инновационной лампы обладает выраженным противовоспалительным, обезболивающим, противоотечным действием, стимулирует иммунитет, что делает его незаменимым для профилактики простудных заболеваний.
 - › **Спелеотерапия** — соляные аэрозоли помогают разжижению мокроты и ее выведению из дыхательной системы, очищая дыхательные пути и восстанавливая нормальное функционирование бронхов.
 - › **Грязелечение** — грязевые аппликации улучшают кровообращение и обменные процессы в зоне поражения, уменьшают боль, способствуют рассасыванию воспалительного очага, влияют на обмен веществ, улучшают питание тканей.
- Кроме того, в санатории проводят различные курсы массажа, привлекают людей старшего поколения к скандинавской ходьбе и длительным прогулкам, занятиям гимнастикой.
- Все участники смен вкусно и полезно питаются, при необходимости врач составляет для них специальные диеты. Также в санатории организуют и досуг ветеранов: проходят соревнования по настольному теннису, бильярду, шахматно-шашечные турниры.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

1. Проект ежегодный и бессрочный, подготовительный этап занимает в среднем 1 месяц.

- › Выделение социальным отделом АО «СУЭК-Кузбасс» квот на «Ветеранские смены» для Советов ветеранов на предприятиях компании, согласно проценту от общей численности ветеранов.
- › Распределение квот внутри отдельных ветеранских организаций согласно запросам ветеранов.
- › Поездки ветеранов в санаторий-профилакторий.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 34 млн руб. в год

- › «Ветеранские смены» проходят на базе корпоративного санатория-профилактория в городе Польшаево Кемеровской области.
- › Участникам помогают 6 врачей, 15 медсестер и 20 сертифицированных специалистов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › С начала реализации практики санаторий посетили более 2600 ветеранов.

Качественные:

- › Большинство участников остаются довольными пребыванием в санатории, отмечают комфорт и высокий уровень оказываемых услуг.
- › Здание санатория-профилактория было реконструировано и оснащено современным медицинским оборудованием.

Санаторий на дому



Как получить оздоровительные услуги в домашних условиях маломобильным людям старшего возраста и людям с инвалидностью?

Посетить санаторий, пройти курс физиотерапии и поддержать здоровье, к сожалению, может далеко не каждый человек старшего поколения. Поэтому для получателей социальных услуг был организован «Санаторий на дому», в рамках которого можно пройти комплекс оздоровительных мероприятий дома.



ОРГАНИЗАТОР

Приозерский Комплексный центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область, Приозерский район, г. Приозерск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и внебюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Маломобильные люди старшего возраста и люди с ОВЗ

ОХВАТ ПРАКТИКИ

10 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 3 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить уровень и качество жизни маломобильных людей старшего возраста и людей с инвалидностью с помощью предоставления им социально-оздоровительных услуг и психологического консультирования на дому.

ЗАДАЧИ

- › Обеспечить доступность социально-реабилитационных оздоровительных услуг для людей старшего возраста и людей с инвалидностью.
- › Сохранить и улучшить их уровень здоровья и общего самочувствия.
- › Обеспечить условия для максимально длительного проживания людей зрелого возраста и людей с ОВЗ в домашних условиях.
- › Провести санитарно-просветительскую работу по вопросам возрастной адаптации.
- › Обучить родственников навыкам ухода за лежачими больными.

МЕХАНИКА

Прежде чем начать оздоровительные мероприятия, с каждым клиентом проводят предварительную работу:

- › Собирают заявление и необходимые документы, в том числе справки о состоянии здоровья.
- › Осматривают клиента на дому врач и специалист по соцработе.
- › Разрабатывается план реабилитации.

На каждого клиента «Санатория на дому» заводится карта учета социально-оздоровительных услуг. Курс лечения — не менее 10 рабочих дней 1 раз в год.

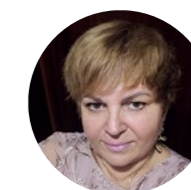
Для участников бесплатны:

- › **Медицинские услуги:**
 - Кинезотерапия, массаж, физиотерапия, лечебная физкультура.
 - Осмотры врача.
- › **Психологические услуги:**
 - Диагностика состояния и выявление индивидуальных особенностей человека для разработки рекомендации по психологической коррекции.
 - Психологическая коррекция по восстановлению и развитию внимания и памяти.

› Социально-реабилитационные услуги:

- Обучение социально-бытовым навыкам и использованию технических средств реабилитации.
- Индивидуальный подбор и организация занятий творчеством.

Наталья Науменко,
директор
Приозерского КЦСОН



Мы создали этот проект, потому что хотели обеспечить доступность оздоровления для получателей услуг на дому. Как бы мы ни старались обустроить место проживания в учреждении, это всегда будет учреждение. Есть выражение: «Дома и стены лечат». Вот и решили лечить душу, повышать качество жизни и продлевать активное долголетие в привычных, домашних условиях.

узнать подробнее



**ЭТАПЫ
РЕАЛИЗАЦИИ****Срок реализации:
менее 3 лет**

- 1. Подготовительный (3 месяца):**
- › Определение числа потенциальных клиентов.
 - › Разработка и принятие локальных нормативных документов.
 - › Материально-техническое оснащение (диагностическое и реабилитационное оборудование, аппаратные и программно-аппаратные комплексы, технические средства реабилитации).
 - › Подбор и подготовка кадров (в реализации технологии участвуют подготовленные кадры с профильным образованием).
 - › Проведение информационной кампании.
- 2. Основной (12 месяцев):**
- › Реализация практики.
 - › Формирование отчетов о реализации (ежеквартально).

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 0–1,91 млн руб.**

Стоимость зависит от необходимости закупки нужного оборудования.

Материальные и технические:

- › Технические средства реабилитации: инвалидные коляски, руляторы, костыли подмышечные и подлокотные, трости.
- › Физиоаппаратура.
- › Программно-аппаратные комплексы для проведения психологической диагностики и коррекции.
- › Расходные материалы для проведения занятий.

Кадровые:

- › Специалист по реабилитации людей с инвалидностью.
- › Психолог.
- › Врач.
- › Инструктор по трудотерапии.
- › Медицинская сестра по физиотерапии.
- › Медицинская сестра по массажу.
- › Инструктор по ЛФК.

Состав специалистов «Санатория на дому» формируется в зависимости от кадровых ресурсов КЦСОН и потребностей клиентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ**Количественные:**

За время функционирования программы «Санаторий на дому» с 1 ноября 2021 г. услугой воспользовались 10 жителей Приозерска. Для них были проведены:

- Медицинский осмотр — 20 услуг.
- Массаж — 100 услуг.
- ЛФК — 100 услуг.
- Социально-психологическая реабилитация «Нейробика» — 100 услуг.
- Занятия по трудотерапии — 100 услуг.
- Реабилитационно-психологическое оздоровление методом интегративной музыкотерапии — 100 услуг.
- Физиотерапия с применением гидромассажных ванн для ног — 100 услуг.

Всего: 620 услуг для 10 человек за ноябрь 2021 г.

Качественные:

Удовлетворенность качеством предоставления услуг учреждением — 100%.

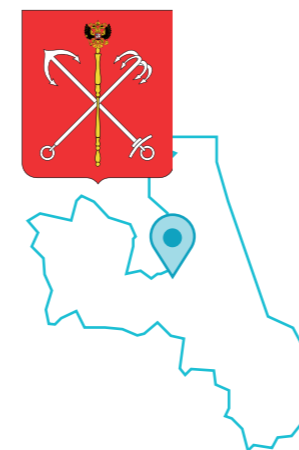
- Участники программы отметили:
- › Улучшение общего самочувствия и эмоционального фона.
 - › Снижение потребности в услугах стационарных учреждений.
 - › Удовлетворенность качеством оказанных услуг.

Опека ОНЛАЙН



Где получить профессиональную информацию по вопросам здоровья людей старшего возраста?

Практика создана как инструмент помощи людям старшего возраста, нуждающимся в опеке, и психологической поддержки для тех, кто вовлечен в уход за своими близкими.

**ОРГАНИЗАТОР**

Социальный центр «Опека»

ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Пожертвования

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, нуждающиеся в опеке, и ухаживающие за ними

ОХВАТ ПРАКТИКИ

2130 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать информационную среду, которая помогает получить знания о физическом и психологическом здоровье человека в старшем возрасте, об особенностях ухода за близкими и способах предотвращения выгорания.

ЗАДАЧИ

- › Регулярно проводить просветительские мероприятия по темам, актуальным для людей, ухаживающих за родственниками, и для социальных работников.
- › Предоставлять доказательную информацию по вопросам ухода за людьми старшего возраста и взаимодействия с ними.
- › Проводить просветительские мероприятия для людей старшего возраста по вопросам психологического здоровья, сохранения когнитивных функций и важности правильного питания.

МЕХАНИКА

Рост продолжительности и качества жизни в развитых странах привел к тому, что почти каждый человек трудоспособного возраста рано или поздно сталкивается с задачей по уходу за старшими родственниками, которые в силу хронических заболеваний или когнитивных нарушений не могут полноценно себя обслуживать. Без специальных знаний и навыков осуществлять такой уход крайне сложно.

Чтобы помочь самим людям старшего возраста и всем, кто вовлечен в орбиту ухода за ними, был создан проект «Опека ОНЛАЙН». В ходе цикла еженедельных вебинаров специалисты делятся достоверной информацией, затрагивающей разные аспекты взаимодействия с нуждающимися в уходе людьми. Спикеры рассказывают не только об особенностях зрелого возраста и соответствующем уходе, но и о формировании гармоничных взаимоотношений с людьми, страдающими деменцией, болезнью Альцгеймера.

Работа проекта адресована представителям двух основных целевых аудиторий:

- › Самим людям старшего возраста, которые принимают участие в занятиях о правильном питании, сохранении устойчивого психоэмоционального состояния, когнитивных тренингах для мозга.

- › Их близким, которые осуществляют уход за старшими родственниками.

В ходе проекта освещаются следующие тематики:

- › **Правильное питание, особенности пищевого поведения в старшем возрасте.** На вебинарах рассматриваются вопросы влияния питания на здоровье человека в зрелом возрасте, возможности разных продуктов с точки зрения

Резеда Валиуллина,
директор
АНБО СЦГ «Опека»



С помощью просвещения мы боремся со стигмами и эйджизмом, но в первую очередь даем нашим старшим друзьям понять, что жизнь продолжается, что можно меняться и открывать для себя новое вне зависимости от возраста. А многим просто говорим, что мы есть — мы готовы помогать, нам можно позвонить, поговорить о том, что вас волнует. И мы вместе что-нибудь придумаем.

улучшения функций мозга, состояния суставов, контроля давления.

- › **Психология зрелого возраста.** В этом блоке специалисты затрагивают важные вопросы для людей, осуществляющих уход. Как снизить конфликтность в семье? Как найти внутреннюю опору и избежать выгорания? Какие особые потребности есть у человека в старшем возрасте?
- › **Когнитивное здоровье в старшем возрасте.** Этот блок включает в себя как теоретические аспекты проблемы здоровья мозга, так и практические способы улучшения памяти и тренировки когнитивных способностей.

Кроме этих онлайн-встреч информационная среда содержит тематические посты в соцсетях, видеозаписи упражнений, которые помогают снимать напряжение и бороться со стрессом.

Организаторы проекта считают очень важным создать для людей старшего возраста комфортные условия, обеспечить такую заботу, которая не навредит, а поможет. Но одновременно необходимо помочь близким преодолеть возникающие у них психологические сложности. Именно поэтому для участия в «Опеке ОНЛАЙН» приглашают квалифицированных специалистов — врачей, психологов, психиатров, профессиональных сиделок. Имея большой опыт работы с людьми преклонного возраста, они готовы делиться своими знаниями и навыками.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный:

В рамках действующего проекта работы по подготовительному этапу ведутся одновременно с реализацией практики. Для начала работы «с нуля» потребуется от 2 месяцев. Подготовка включает:

- › Составление плана занятий.
- › Проработку тематик с экспертами.
- › Поиск партнеров, спикеров и спонсоров.
- › Проведение информационной кампании.
- › Набор участников.

2. Основной:

- › Реализация проекта — в течение года.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 125 тыс. руб.

Кадровые:

- › Партнерские связи со школой Реформа.Life, которая предоставляет специалистов, выступающих спикерами на вебинарах в качестве pro bono¹ волонтеров.
- › Профессиональные психологи — сотрудники сети частных пансионатов «Опека».

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Проведено 40 занятий.
- › В лекциях и вебинарах участвовали 2130 слушателей.
- › В работе приняли участие 8 спикеров.

Качественные:

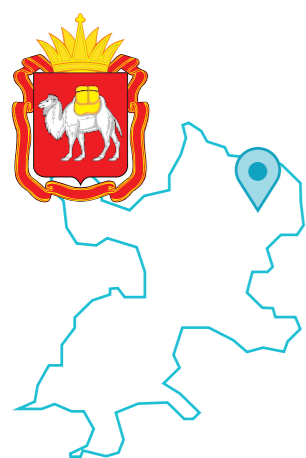
- › Разработана эффективная программа поддержки людей, нуждающихся в долговременном уходе, и тех, кто оказывает им помощь.
- › 95% положительных отзывов участников проекта.

Школа «Активное долголетие»



Как предотвратить развитие деменции с помощью социальной включенности?

Школа «Активное долголетие» — это проект, объединяющий в себе целый комплекс программ, направленных на сохранение и восстановление сниженных функций организма, в том числе головного мозга.



ОРГАНИЗАТОР

Центр социального обслуживания населения по Центральному району города Челябинска

ГЕОГРАФИЯ

Челябинская область, г. Челябинск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста (65+)

ОХВАТ ПРАКТИКИ

От 360 до 406 человек в год

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить когнитивный резерв мозга и сохранить интеллект у людей старшего возраста на максимально долгий срок, продлить их жизнь и улучшить ее качество.

ЗАДАЧИ

- › Разработать комплекс мер по своевременному диагностированию и купированию деменции на начальных этапах ее развития при помощи социально-психологической терапии.
- › Повысить настроение и сохранить стабильный эмоциональный фон у людей старшего возраста.
- › Помочь поддержать физический тонус, функции памяти, внимания и мышления.
- › Развить творческие способности.

МЕХАНИКА

Заезд в МБУ КЦСОН по Центральному району города Челябинска длится 15 дней. В программе принимают участие 30 человек, которые ежедневно с 08:30 до 17:30 посещают занятия.

В состав программы отдыха и оздоровления входят:

- › Социально-медицинские услуги (занятия по физкультуре, массаж, лимфодренаж, лекции врача).
- › Социально-бытовые услуги (культурно-массовые мероприятия, социальный туризм, кружки рукоделия).
- › Социально-психологические услуги (тренинги, консультации, интеллектуальные игры).

В рамках проекта действует несколько программ:

«**Движение — жизнь**». Участники делают гимнастику, работают над дыханием, занимаются скандинавской ходьбой, стретчингом и пилатесом.

«**Сердцем не стареть!**» На лекциях и тренингах участники расширяют свои знания об эмоциях, учатся выражать свои чувства, ставят позитивные жизненные цели.

«**Интеллектуальные игры**». Занятия направлены на профилактику деменции и сохранение когнитивных функций. Участники делают кинезиологическую гимнастику, играют в бильярд, шахматы, шашки, «Монополию» и «Словодел».

«**Современные виды рукоделия**». В программу входят кружки: «Арт-терапия», «Студия мастерства», «Топиарий», «Декупаж».

Наталья Улесова,
Психолог отделения
дневного пребывания КЦСОН
по Центральному району
г. Челябинска



Наш проект активно вовлекает людей старшего возраста в энергичную, творческую жизнь. Такие люди обладают огромным потенциалом, который заряжает окружающих позитивом. У нас каждый проявляет свои таланты в творчестве, актерском мастерстве, интеллектуальных играх, физических упражнениях. Здесь все чувствуют себя нужными и важными.

узнать подробнее



«Школа здоровья и красоты». Участники занимаются йогой для лица, гимнастикой для глаз, узнают рецепты масок для лица и волос, осваивают основы макияжа.

«Школа компьютерной грамотности». Это не только азы работы с компьютером, но и расширение творческих возможностей: интеллектуальные игры, прослушивание музыки, караоке.

Школа православия. Проведение молебнов и регулярных бесед с представителями церкви.

Финансовая грамотность. У участников есть возможность прослушать лекции на тему мошенничества и инвестиций, а еще пройти игру «Осторожно, мошенники».

Социальный туризм. Программа позволяет виртуально посетить музеи, картинные галереи, культурно-исторические места.

«Серебряный волонтер». Привлечение некоммерческих и негосударственных организаций, благотворителей и добровольцев к предоставлению соцуслуг.

Культурно-просветительские программы: «Мир танца», «Литературная гостиная», «Театральные постановки», «Музыкальные занятия», «Кулинарные мастер-классы», «Мир садоводства».

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Изучение практик по профилактике когнитивных нарушений (1 месяц):

- › Изучение опыта зарубежных стран (Израиль) и отечественного опыта (Московская область, Ленинградская область).

2. Сбор данных (2 месяца):

- › Проведение тестирования участников программы (в начале года и в конце года).

3. Реализация программы (12 месяцев):

- › Реализация программы по профилактике когнитивных нарушений и депрессивных состояний.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Исследование проводилось с 2018 по 2021 г. В 2020 г. мероприятий не было из-за эпидемии COVID-19.

Количественные:

- › Всего практикой охвачено от 360 до 406 человек в год.

Качественные:

- › У участников проекта стабилизировалась эмоциональная сфера.
- › Снизилась тревожность.
- › Они стали внимательнее.
- › Показатели памяти незначительно улучшились.
- › Занятия, направленные на физическую активность, улучшают подвижность суставов, укрепляют мышечный каркас.
- › Психологические тренинги помогают налаживать и контролировать свой эмоциональный фон.
- › Интеллектуальные игры поддерживают ясность ума, гибкость мышления, развивают память.
- › Творческие клубы рукоделия раскрывают творческие возможности.
- › Культурно-массовые мероприятия активно вовлекают людей старшего возраста в театральную и музыкальную деятельность.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 4,85 млн руб.

Материальные и технические:

- › Ноутбук.
- › Проектор.
- › Канцелярские принадлежности и наборы для рукоделия.
- › Сценические костюмы.
- › Снаряжение для спортивного зала (тренажеры, спортивные снаряды, резинки, палки для скандинавской ходьбы, коврики, гантели, мячи).
- › Аромамасла.
- › Ингредиенты для кислородного коктейля.

Кадровые:

- › Заведующий отделением.
- › Два психолога.
- › Врач.
- › Инструктор АФК.
- › Культурный организатор.
- › Медицинская сестра.
- › Официант.

Заботливая связь



Как сохранить активность, улучшить психологическое состояние и физическое здоровье во время изоляции?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить психологическое и физиологическое состояние людей старшего поколения, дать возможность вести активный образ жизни и помочь избавиться от стресса из-за вынужденных ограничений в общении.

- ЗАДАЧИ**
- Обучить людей старшего возраста уверенно пользоваться современной техникой.
 - Расширить их возможности для общения.
 - Поддержать новое направление в добровольческой деятельности — техноволонтерство.

Ирина Гуткина,
директор Межрегионального благотворительного общественного фонда «Екатеринбургский еврейский культурный центр “Менора”»



Проект позволил не только разработать систему поддержки людей старшего поколения в кризисной ситуации во время изоляции, но и изменил их отношение к цифровым технологиям. Теперь с ними можно всегда оставаться на связи и в любое время быстро прийти на помощь.

Практика «Заботливая связь» — это онлайн-площадка для общения, развития, улучшения состояния здоровья людей старше 70 лет и организации активного досуга для них.



ОРГАНИЗАТОР

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

ГЕОГРАФИЯ

Пермский край, Свердловская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорская помощь, пожертвования, субсидии и грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старше 70 лет

ОХВАТ ПРАКТИКИ

200 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 14 месяцев

МЕХАНИКА

В период пандемии люди «серебряного» возраста были вынуждены оставаться дома, ограничивать живое общение с друзьями и близкими. Из-за этого у многих накапливался стресс, появлялись страх и неуверенность в себе. Снижались функциональные возможности людей старшего возраста, у людей с деменцией более активно стали проявляться ее симптомы. Только материальная поддержка не помогала, горячая линия не решала проблему одиночества. Так возникла идея практики «Заботливая связь» для людей старшего поколения из еврейской общины Екатеринбурга.

Практика действует с начала 2021 г. и служит альтернативой очной программе психологической помощи, профилактике деменции и поддержке здоровья членов общины.

Это онлайн-площадка для общения, улучшения физического состояния и организации досуга людей старше 70 лет. Минимум четыре раза в неделю участники программы встречаются на площадке «Заботливой связи», слушают лекции, выполняют упражнения, направленные

на профилактику деменции, участвуют в мастер-классах, смотрят в онлайн-формате или в записи видео занятий и лекций.

Лекции читают специалисты УрФУ, Городского центра медицинской профилактики, а также волонтеры фонда — лекторы-популяризаторы.

У многих людей старшего поколения были кнопочные телефоны, а жизнь перешла в онлайн. Поэтому фонд обеспечил участников программы смартфонами с адаптированным приложением, привлек и обучил волонтеров, которые затем помогли членам общины освоить гаджеты.

Команду добровольцев привлекали с помощью пиар-кампании: снимали ролики о работе волонтеров, писали посты в соцсетях, размещали статьи в СМИ. Для волонтеров были организованы семинары, супервизии и тренинги, где они изучали рабочие процессы и особенности взаимодействия с людьми.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный:

- › Определение и набор участников — 1 месяц.
- › Приобретение специализированного цифрового оборудования — 1 месяц.
- › Набор волонтеров — 3 месяца.
- › Обучение волонтеров — 1 месяц.
- › Обучение людей старшего возраста пользованию цифровыми устройствами и приложениями — 2 месяца.

2. Реализация проекта:

- › Рабочий этап, который может показать результат, — 6 месяцев.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 2,5 млн руб.–7 млн руб.

Бюджет рассчитан на 100 человек из числа целевой аудитории.

Кадровые:

- › Штатные специалисты с ежемесячной оплатой труда в виде доплаты к заработной плате (руководитель, координатор программы, координатор волонтерского центра).
- › Специалисты с почасовой оплатой труда (психологи, геронтолог, специалист по деменции, спикеры культурных программ и учебных семинаров).
- › Волонтеры.

Материально-технические:

- › Смартфоны или планшеты для участников программы — людей старшего поколения.
- › Компьютер, наушники и микрофон для проведения онлайн-занятий.
- › Оборудование и оснащение видеостудии.
- › Услуги сотовой связи.
- › Видеосъемка и монтаж лекций и занятий для канала на YouTube.
- › Услуги по ведению плейлистов.
- › Развитие YouTube-канала для привлечения новых посетителей.
- › Производство и продвижение мотивационного ролика.
- › Организация и проведение обучающего семинара для волонтеров и социальных работников по особенностям работы с людьми старшего возраста (аренда помещения на день, полиграфия, питание участников).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › С начала 2021 г. число участников, не боящихся осваивать цифровой мир и выходить с его помощью из одиночества, увеличилось с 10 человек до 176 к концу года.
- › На февраль 2022 г. участниками практики стали 200 человек старшего возраста.
- › На конец 2021 г. участниками практики стали 200 человек.
- › В проекте заняты 69 волонтеров и 24 специалиста.
- › Появился новый тип добровольцев — техноволонтеры.

Качественные:

- › Практика показала, что возраст — не преграда для развития и принятия новой информации.
- › Старшее поколение с помощью адаптированных смартфонов вовлечено в активную деятельность, развивает новые навыки в цифровой сфере, улучшает физическое и ментальное здоровье.
- › Снижается уровень социального одиночества и создаются условия для возвращения к активному образу жизни.

Забота без границ



Как сделать пребывание одинокого человека дома безопаснее и комфортнее?

Контролируемое использование цифровых устройств для совмещения очного и дистанционного социального обслуживания людей старшего возраста и людей с инвалидностью.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Центр социальной помощи "Доброе дело"»

ГЕОГРАФИЯ

Рязанская область, г. Рязань

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные и грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Получатели социальных услуг на дому, одинокие или одиноко проживающие маломобильные люди старшего возраста и люди с инвалидностью

ОХВАТ ПРАКТИКИ

160 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 2 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество и безопасность жизни маломобильных людей старшего возраста и людей с инвалидностью через внедрение в их быт современных технологий социального обслуживания.

ЗАДАЧИ

- › Сделать жизнь одиноких/одиноко проживающих маломобильных людей более безопасной и комфортной.
- › Организовать систему экстренной социальной помощи.
- › Оказывать психологическую поддержку людям старшего возраста.
- › Тактично знакомить участников с новыми технологиями.
- › Снизить количество рутинной работы у сотрудников социальной службы.

МЕХАНИКА

Практика предполагает внедрение новых технологий социального обслуживания на дому с использованием планшетных ПК и наручных GPS-устройств с двухсторонней связью. Изначально все устройства выдавались на временное пользование от 3 до 6 месяцев. Каждый случай рассматривался индивидуально: кому-то приходилось оставить на более длительный срок, а кому-то это переставало быть нужным — родственники забирали к себе жить.

В первую очередь сервис ориентирован на категории людей «группы риска» — маломобильных одиноких людей и людей с инвалидностью.

Клиенты получают на безвозмездной основе во временное пользование наручное GPS-устройство с SIM-картой и доступом в интернет. Часы обладают функциями:

- › Контроля за перемещением, за показателями артериального давления и ЧСС.
- › Напоминания о приеме лекарств и выполнении процедур.
- › Фильтрации входящих вызовов.
- › Вызова специалиста с помощью кнопки SOS.

Устройство программирует специалист в офисе социальной службы. Вся информация по каждому клиенту отображается в личном кабинете специалиста. К обучению подопечных привлекаются волонтеры. Социальный

работник получает информацию о резком изменении индикаторов состояния клиента или сигнале SOS и выезжает для оказания помощи.

Клиенты получают на безвозмездной основе во временное пользование планшетный компьютер с SIM-картой и доступом в интернет. Планшет обладает функциями:

- › Мессенджеры (WhatsApp, Viber, Telegram).
- › Приложения (Госуслуги, браузер).

Ольга Постникова,
генеральный директор
АНО «Центр социальной
помощи "Доброе дело"»



Благодаря практике одинокие люди старшего возраста, которые редко выходят из дома или не выходят совсем, получают максимальную заботу и внимание. Их жизнь становится безопаснее и комфортнее, потому что важные вопросы — здоровье, питание, общение — находятся на контроле наших сотрудников. Цифровые помощники соединяют людей, и в мире становится меньше одиночества.

узнать подробнее



Устройство настраивается специалистом/волонтером у будущего пользователя, после чего проводится обучение по индивидуальному плану. Подопечные на практике узнают, как пользоваться возможностями портала Госуслуг, дистанционно оплачивать услуги связи и ЖКХ, записываться на прием к врачу, удаленно общаться с близкими.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Создание рабочей группы для реализации практики.
- › Подготовка «дорожной карты».
- › Определение участников проекта.
- › Разработка порядка и инструментов взаимодействия сторон.
- › Закупка необходимых цифровых устройств.

2. Подготовка нормативно-правовой базы (1 месяц):

- › Утверждение формы договоров, актов, журналов, опросников.
- › Разработка инструкций и памяток.

3. Обучение представителей целевых групп использованию цифровых устройств (1 месяц):

- › Проведение обучения сотрудников организации по работе с «личным кабинетом».
- › Привлечение волонтеров к выдаче и помощи в настройке цифровых устройств.
- › Организация обучения.
- › Контроль качества предоставления услуги.

После внедрения практика может реализовываться бессрочно.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: около 1 млн руб. на 160 подопечных.

Объем финансирования напрямую зависит от количества участников. В случае «Заботы без границ» в Рязанской области на средства гранта были закуплены 10 планшетных ПК и 30 GPS-часов для подопечных, 2 планшета для специалистов, оплачены услуги связи и создание рекламного ролика.

Кроме того, 5 «умных» часов и 2 планшетных ПК приобрели за собственные средства организации, а 1 планшет центру отдали. Всего устройств – 48 (35 умных часов и 18 планшетов).

Кадровые:

- › Руководитель практики.
- › Профильные специалисты: заведующие отделениями, психолог, специалист по социальной работе.
- › Социальные работники/помощники по уходу/сиделки.
- › Волонтеры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › 160 человек приняли участие в реализации практики.
- › 55,4% пользователей GPS-часов успешно использовали функцию напоминания о приеме лекарств.
- › 57,8% пользователей используют планшетный ПК для связи с родственниками, что дает им чувство спокойствия, и 17,8% участников практики связываются с сотрудниками центра, когда им одиноко.
- › Вызов врача на дом использовали 42,8% участников.
- › Незапланированное посещение социальным работником, психологом понадобилось 31,4% пользователей.

Качественные:

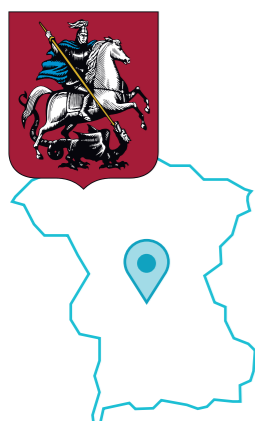
- › 96,7% участников практики с GPS-часами отмечают улучшение психоэмоционального состояния, ощущение психологического комфорта и снижение тревожности.
- › 28,1% благополучателей отмечают, что реже стали вызывать врача, так как чувствуют себя спокойнее, находятся «под контролем».
- › Клиенты с планшетными ПК получают положительные эмоции и психологическую поддержку от общения с социальным работником или родственниками и чувствуют себя лучше.
- › Специалисты центра обучили клиентов безопасно пользоваться интернет-ресурсами, и уже 63% людей наряду с видеозвонками используют сервисы для просмотра фильмов, прослушивания музыки, поиска рецептов.

Волонтерская помощь людям старшего возраста на дому



Как помочь людям старшего возраста во время пандемии?

Практика создана, чтобы люди старшего возраста, вынужденные соблюдать режим самоизоляции во время пандемии, получали необходимую помощь: доставку продуктов и лекарств, бытовые услуги, общение. Волонтеры поддерживают участников и помогают им справиться с одиночеством и бытовой неустроенностью.



ОРГАНИЗАТОР

Ассоциация некоммерческих организаций «Союз волонтерских организаций и движений»

ГЕОГРАФИЯ

г. Москва

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, частные и коммерческие пожертвования

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего поколения

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 2000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечение людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями волонтерской помощью на дому, дополняющей социальные услуги государственных и негосударственных поставщиков.

ЗАДАЧИ

- › Создать систему волонтерской помощи для людей старшего поколения на дому.
- › Организовать работу команды по типизации дефицитов самообслуживания людей старшего возраста.
- › Привлечь и обучить волонтеров для формирования команды.
- › Организовать помощь нуждающимся силами волонтерской команды.
- › Контролировать развитие и результативность практики.

МЕХАНИКА

В начале пандемии Союз волонтерских организаций и движений создал систему волонтерской помощи для людей старшего поколения на дому.

Люди старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья могут обратиться в кол-центр организации за помощью. Заявка попадает в базу специально созданной под эти цели CRM-системы, после чего координатор назначает ответственного сотрудника, который поможет решить вопрос.

За два года существования практики волонтеры занимались доставкой продуктов и лекарств, наведением порядка в квартирах, при необходимости сопровождали участников к врачу, выносили мусор и выгуливали собак. Кроме того, волонтеры выявляли людей, которым необходима была благотворительная продуктовая помощь, и предоставляли ее им.

Многим участникам практики было нужно общение — из-за пандемии они опасались пускать в дом посторонних, поэтому волонтеры общались с ними онлайн.

К некоторым нуждающимся в постоянной помощи людям были на постоянной основе прикреплены мини-команды из 3-4 волонтеров.

Дарья Манакова,
руководитель проекта



В трудные минуты люди приходят на помощь друг другу, обостряются чувства ответственности и долга, укрепляются и формируются в менталитете такие понятия, как милосердие, сострадание и желание помочь. Проект получил невероятный отклик и со стороны волонтеров, и со стороны людей старшего возраста.

Для качественной подготовки волонтеров проекта проводятся мероприятия по навыкам общения с людьми старшего возраста, психологической поддержке, командообразованию.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- › **Подготовка инфраструктуры для работы с волонтерами (1 месяц)** — типовые документы по работе с волонтерами, описание волонтерских вакансий, календарь мероприятий по привлечению и обучению волонтеров. Также включает программу вводного обучения волонтеров.
- › **Формирование команды практики (1 месяц)** — команда состоит из руководителя практики, координатора волонтеров, оператора горячей линии, координатора по обучению и сопровождению волонтеров, психолога.
- › **Запуск работы горячей линии (1 месяц)** — оплата постоянного телефона горячей линии, обучение оператора, начало приема звонков, информационное продвижение телефона горячей линии.
- › **Прием и выполнение заявок на помощь (2 месяца)** — прием заявок и их занесение в CRM-систему, оценка обоснованности запроса на помощь, передача запроса на разовую помощь в волонтерскую команду. Либо передача запроса на регулярную помощь в команду по типизации потребностей. Выполнение заявки на разовую помощь. Фиксация результатов выполнения заявки в CRM-системе. Получение обратной связи оператором горячей линии.
- › **Развитие и поддержка волонтеров команды (2 месяца)** — привлечение, отбор, обучение, включение в деятельность, сопровождение и мотивация, поощрение волонтеров. Реализуется с помощью стандартных инструментов волонтерского менеджмента.
- › **Работа с партнерами (12 месяцев)** — вовлечение в помощь благополучателям партнерских организаций (НКО, ТОСы, органы государственной власти, бизнес, СМИ, волонтерские сообщества, местные инициативные группы). Выстраивание системы взаимного дополнения в части комплексной поддержки благополучателей, находящихся в трудной ситуации.
- › **Обобщение опыта и подготовка методических материалов (12 месяцев)** — формирование подборки кейсов, описание процессов, составление форматов типовых документов, тиражирование методических материалов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › С марта 2020 г. разовая помощь оказана более чем 2000 участников.
- › Более 9000 килограммов продуктов в качестве благотворительности было доставлено людям старшего возраста и людям с ограниченными возможностями.
- › Регулярную помощь получают 120 человек.
- › Удалось выявить 150 одиноких людей старшего возраста, по различным причинам не получающих социальные услуги учреждений соцзащиты, но нуждающихся в регулярной поддержке.
- › В проекте участвуют 300 волонтеров.
- › Информационный охват проекта — 30 тыс. человек.
- › Партнерами практики стали 15 НКО.

Качественные:

- › В результате реализации практики создана система регулярной волонтерской поддержки людей старшего возраста на дому.
- › Адаптирована для нужд практики и внедрена CRM-система, что позволило организовать учет и хранение данных об оказанной помощи в единой базе, а также автоматизировать взаимодействие с волонтерами.
- › Полученный опыт организации системной помощи на дому обобщен и представлен в виде методических рекомендаций.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 220–400 тыс. руб.

Материальные, технические:

- › Помещение для работы команды и обучения волонтеров.
- › Средства на оплату труда команды — 200 тыс. руб. в месяц (5 человек).
- › Средства на административные расходы (оплата связи, транспортные расходы, почтовые расходы, канцелярские товары) — 10 тыс. руб. в месяц.
- › Волонтеры и каналы их привлечения — необходимы средства для информационного освещения практики — 5000 руб. в месяц.
- › Программное обеспечение — 5000 руб. в месяц.

Осуществление медицинского и социального ухода



Как обеспечить качественный уход за людьми, которым нужна помощь?

С возрастом человеку требуется больше помощи по хозяйству, внимания и заботы. Практика «Осуществление медицинского и социального ухода», руководствуясь принципами системы долговременного ухода и используя адресный подход, позволяет повысить эффективность соцобслуживания.



узнать подробнее



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания жилого района Кедровка г. Кемерово

ГЕОГРАФИЯ

Кемеровская область, г. Кемерово

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и внебюджетные средства, полученные от оказания платных дополнительных услуг

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, с ментальными нарушениями и маломобильные

ОХВАТ ПРАКТИКИ

82 человека

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Создать условия для социализации, занятости, реабилитации и ухода, позволяющие людям старшего возраста с дефицитом самообслуживания проживать дома и оставаться активными в обществе.

ЗАДАЧИ

- Предоставлять медицинский и социальный уход участникам практики в соответствии с принципами системы долговременного ухода.
- Повысить качество и продолжительность жизни людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- При предоставлении медицинских и социальных услуг разработать индивидуальный подход к каждому человеку с учетом его возможностей самообслуживания.
- Реализовать сопровождение дневной социальной занятости.

МЕХАНИКА

В 2020 г. КЦСОН жилого района Кедровка г. Кемерово стал участником пилотного проекта по созданию системы долговременного ухода за людьми старшего возраста и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Какие меры были приняты для реализации проекта:

- Открыта «Школа ухода».** В школе родственников и волонтеров обучают навыкам социально-бытового ухода за маломобильными людьми и людьми, которые утратили способность к самообслуживанию. Школа оснащена специальным оборудованием:
 - Многофункциональной кроватью.
 - Набором технических средств реабилитации и средств для позиционирования.
 - Манекенами.
 - Компьютерной техникой.
- Открыты интеграционные мастерские.** Основная задача мастерских — стимуляция мозговой деятельности и развитие когнитивных способностей людей старшего возраста. Участники, прошедшие реабилитационные занятия в интеграционных мастерских, отмечают улучшение памяти, концентрации внимания, настроения.
- Открыт центр дневного пребывания нового формата.** Он сочетает занятия разной направленности:
 - Поддержание уровня физической активности людей старшего возраста (лечебная физкультура, ходьба).
 - Социальная реабилитация (арт-терапия).
 - Досуг и коммуникация.
 - Поддержка когнитивных функций (нейрокогнитивный тренинг, реминисцентная психотерапия, когнитивная стимуляция).
- Запущено направление по сопровождению дневной занятости «Геродиетика».** Людей старшего возраста обучают основам правильного, сбалансированного, здорового питания. Врач-гериатр дает

Елена Глазунова,
директор КЦСОН
жилого района Кедровка
г. Кемерово



Грамотный подход к повышению эффективности социального обслуживания позволяет достичь увеличения продолжительности активной жизни и улучшения ее качества. Мы надеемся, что наша практика будет доступна и полезна.

рекомендации по составлению правильного меню, разрабатывает индивидуальную программу ухода и рекомендации по физическим упражнениям.

- › **Работает пункт проката технических средств реабилитации**
- › **Для помощи людям старшего возраста привлечены волонтеры.** Волонтеры не только выполняют задачи по хозяйству, но и сопровождают людей старшего поколения на культурные мероприятия. Энергия и активность волонтеров передаются их подопечным. А молодые люди — волонтеры — становятся более чуткими и отзывчивыми. Складывается «взаимовыгодное сотрудничество» старшего и младшего поколения.

Что нужно для оказания адресной помощи:

- › Определение необходимого объема услуг для конкретного человека:
 - Социально-бытовых.
 - Социально-медицинских.
 - Социально-психологических.
 - Социально-педагогических.
 - Социально-правовых.
 - Социально-трудовых.
- › Формирование индивидуального плана ухода.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (3 месяца):

- › Разработка проектно-сметной документации.
- › Разработка плана мероприятий.

2. Основной (12 месяцев):

- › Приобретение необходимого оборудования.
- › Внедрение технологии в деятельность учреждения.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 3,5 млн руб.

Материальные и технические:

- › Практика реализуется на базе помещения КЦСОН:
- › Пункт проката.
- › Интеграционные мастерские.
- › Отделение дневного пребывания нового формата.
- › Оборудование для зоны геродиетики.

Кадровые:

- › Руководитель организации.
- › Социальный работник.
- › Сиделка.
- › Тренер по уходу.
- › Геронтолог.
- › Медицинская сестра.
- › Психолог.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Только центром дневного пребывания нового формата за 2020–2021 гг. было охвачено свыше 200 человек. Для каждого из них был разработан индивидуальный план ухода.
- › В отделении социального обслуживания на дому 1000 человек получили социальные услуги. Из них более 300 человек — одинокие или одиноко проживающие люди с ограниченными возможностями здоровья.

Качественные:

- Главный результат реализации практики — улучшение самочувствия участников. По результатам обратной связи участники отметили:
- › Снижение напряжения.
 - › Улучшение настроения и физического состояния.
 - › Ускорение метаболизма.
- Слушатели занятий по геродиетике выявили положительные изменения в своем состоянии:
- › Пищеварение улучшилось.
 - › Уровень сахара в крови нормализовался.
 - › Масса тела скорректировалась.

Островок безопасности



Как помочь потерявшимся и дезориентированным людям вернуться домой?

Социально значимый проект по оказанию помощи потерявшимся и дезориентированным людям старшего возраста. В каждом магазине сетей «Пятерочка» и «Перекресток» создаются специальные зоны, где сотрудники-волонтеры готовы помочь тем, кто оказался в трудной ситуации.



ОРГАНИЗАТОР

X5 Group

ГЕОГРАФИЯ

67 регионов России

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди с деменцией и болезнью Альцгеймера

ОХВАТ ПРАКТИКИ

2558 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Регионы

СРОК ПОДГОТОВКИ

6 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Организовать доступную помощь для потерявшихся и дезориентированных людей, а также для людей с деменцией и болезнью Альцгеймера.

ЗАДАЧИ

- › Создать проект по оказанию помощи людям старшего поколения в масштабе и географии торговых сетей X5 Group.
- › Организовать на базе магазинов места для обращения за оперативной помощью и поддержкой.

МЕХАНИКА

Люди старшего возраста, особенно с деменцией или болезнью Альцгеймера, выйдя из дома, часто забывают, куда шли и куда нужно вернуться. Магазины «Пятерочка» и «Перекресток» есть практически в каждом дворе, и теперь потерявшиеся или заблудившиеся люди при необходимости могут зайти в них за помощью. Кроме того, равнодушные прохожие могут помочь человеку и привести его к «Островку безопасности».

«Островок безопасности» — это специальная зона в каждом магазине торговых сетей «Перекресток» и «Пятерочка», оборудованная отличительным знаком в виде оранжевого геолокационного пина (оранжевая «капля»).

Это ориентир для каждого заблудившегося человека, который может зайти в магазин, обратиться к любому сотруднику или дождаться, пока ему предложат помощь.

Ирина Кузьмина,
менеджер
по благотворительным
программам X5 Group



Магазины «Пятерочка» и «Перекресток» оборудованы «Островками безопасности», где помощь оказывают всем, кто потерялся или дезориентирован. Проект работает в 67 регионах страны — уже немало. Однако люди с заболеванием Альцгеймера или деменцией живут и в других местах и также могут потеряться в городе или в лесу. Проект нужно расширять, чтобы помощь была всегда рядом.

После этого директор магазина сообщит о ситуации на специальную горячую линию Центра поиска пропавших людей, специалист которой вызовет скорую помощь, полицию или направит представителя «Лизы Алерт», чтобы помочь человеку добраться домой или связаться с близкими.

Кроме того, поисково-спасательные отряды «Лиза Алерт» получают карточки с предначисленными баллами, которыми можно расплатиться в магазинах сети и закупить продукты для лесных поисков.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

- › Разработка механики и дизайна, обучение персонала (6 месяцев).
- › Пилотный период (6 месяцев) — в конце марта 2019 года проект запустился в пилотном режиме в московских и подмосковных магазинах торговой сети «Пятерочка». В результате 285 человек благополучно вернулись домой.
- › Масштабирование проекта (1 месяц) — в сентябре 2019 года проект был масштабирован на все регионы присутствия торговой сети «Пятерочка».
- › Присоединение к проекту торговой сети «Перекресток» (1 месяц) — в ноябре-декабре 2020 г. «Островки безопасности» появились во всех магазинах «Перекресток».

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 15–30 млн руб.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За 3 года существования проекта удалось вернуть домой около 3000 человек, 75 из них находились в тяжелом состоянии. В основном помощь требуется людям старшего возраста, которые страдают потерей памяти (деменцией, болезнью Альцгеймера).
- › В 2020 г. X5 провела оценку своих социальных программ. Благодаря «Островкам безопасности» в 2019–2020 гг. удалось избежать около 1800 поисково-спасательных операций, так как была оказана быстрая помощь потерявшимся людям. С помощью практики было найдено 10% от общего количества пропавших в городах людей.

Качественные:

- › Проект успешно заработал, прошел пилотный этап, показал свою результативность и полноценно масштабирован на 2 торговые сети X5 Group.
- › Люди старшего возраста и их родственники чувствуют себя спокойнее и увереннее, так как знают, что потерявшиеся или дезориентированные люди всегда могут рассчитывать на получение помощи в магазинах сети X5.

Центр профилактики деменции



Как сохранить интеллектуальное здоровье людей старшего возраста?

Практика создана для профилактики когнитивных нарушений у людей старшего возраста и сохранения их интеллектуального здоровья. В рамках проекта разработаны обучающие материалы для родственников людей с деменцией и волонтеров — в них рассказано, как ухаживать за такими больными и жить с таким заболеванием.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Человек напротив»

ГЕОГРАФИЯ

Челябинская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Гуманитарная и финансовая помощь физических и юридических лиц, федеральные, региональные и коммерческие гранты, привлечение средств через краудфандинговые платформы

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержать людей старшего возраста, столкнувшихся с деменцией, и их родственников, а также выработать профилактические меры для предупреждения заболевания у людей целевой группы с сохранными когнитивными функциями.

ЗАДАЧИ

- › Разработать меры, предупреждающие возникновение деменции у людей старшего возраста.
- › Улучшить жизнь людей с деменцией и их родственников.
- › Донести до большего количества людей информацию о проблеме деменции и о взаимодействии с людьми с подобным диагнозом.

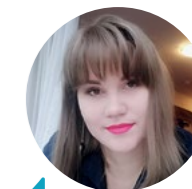
МЕХАНИКА

В рамках проекта была разработана комплексная программа по профилактике когнитивных нарушений и сохранению интеллектуального здоровья людей старшего возраста.

Программа включает следующие направления:

- › Организацию занятий по профилактике и предупреждению старческой деменции среди людей старшего возраста. Обучение проходит с использованием современных социально-терапевтических методик (решение интеллектуальных задач, пальчиковая и дыхательная гимнастика, работа с межполушарными досками, лабиринтами, танграммами), в работу включена экспресс-диагностика состояния здоровья. Специалисты (медсестра и фельдшер) проводят замеры дыхательного и сердечного ритма, артериального давления, уровня глюкозы в крови и других показателей, влияющих на риск появления деменции. Для каждой группы проводятся дополнительные занятия по адаптивной гимнастике и живописи.
 - › Проведение семинаров и консультаций для родственников и персонала специализированных учреждений, осуществляющих уход за людьми с деменцией. На семинарах рассказывается, как провести диагностику заболевания и определить первые признаки деменции, как общаться с больным, помогать поддерживать чистоту, кормить. Кроме того, проводятся индивидуальные консультации.
 - › Создание горячей линии Центра по профилактике деменции. Проект включает в себя профилактику бродяжничества и пропажи людей с деменцией на территории Челябинской области. Среди жителей области распространяются листовки с информацией о порядке действий в случае обнаружения на улице дезориентированного человека с когнитивными нарушениями.
 - › Разработку и издание методических пособий по профилактике деменции и помощи людям с этим заболеванием, пособий для их родственников и добровольцев.
- Люди старшего возраста и ухаживающие за ними привлекаются в проект при взаимодействии с другими НКО, СМИ, организациями социальной защиты, советами ветеранов.

Татьяна Кузнецова,
директор,
руководитель проекта



Наш проект помогает старшему поколению не только сохранить активную интеллектуальную деятельность и профилировать развитие деменции, но и поддерживает родственников людей, столкнувшихся с такой проблемой.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации: менее 3 лет**

- › Разработка программы занятий с людьми старшего возраста и их родственниками, составление графика проведения мероприятий (1 месяц).
- › Разработка и издание методических пособий, листовок и раздаточного материала (1 месяц).
- › Приобретение оборудования (столы, стулья, оргтехника) и расходных материалов. Подготовка и оснащение помещения (1 месяц).
- › Набор участников в группы, составление плана мероприятий (1 месяц).
- › Проведение занятий (10 месяцев).
- › Подведение итогов проекта и составление плана развития (1 месяц).

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 1,5–2 млн руб.**

- › Оборудование — 300 тыс. руб.
- › Материалы для занятий — 100 тыс. руб.
- › Канцелярия — 50 тыс. руб.
- › Аренда помещения — 150 тыс. руб.
- › Оплата труда сотрудников и страховые взносы — 1,4 млн руб.
- › Типография/полиграфия — 50 тыс. руб.

РЕЗУЛЬТАТЫ**Количественные:**

- › 90 человек приняли участие в проекте — это и люди с различными когнитивными нарушениями, и их близкие.
- › Проведено 50 семинаров по профилактике деменции.
- › 20 человек стали добровольцами проекта.
- › 50 человек посетили семинары по уходу за больными людьми.

Качественные:

- › Тестирование участников до и после практики показало повышение качества жизни людей 55+ и сохранение их интеллектуального здоровья.
- › Жители узнали о проблемах деменции среди людей старшего возраста, а также овладели приемами предупреждения деменции и смогли создать условия по улучшению качества своей жизни.
- › Родственники людей с деменцией больше узнали о заболевании и взаимодействии с ним.
- › Снизился риск ранних возникновений когнитивных нарушений.
- › Люди с потерей памяти в регионе стали реже пропадать.
- › Участники вовлечены в геронто-волонтерство и распространяют полученный методический материал среди своих знакомых.
- › Разработаны методические материалы и пособия для волонтеров поисковых отрядов, а также для родственников людей с деменцией.

Прогулка в память

Как помочь человеку старше 55 лет поддержать и восстановить память?

Люди, живущие с деменцией, и люди старшего возраста участвуют в онлайн-прогулке по значимым для них местам, чтобы восполнить пробелы в памяти и еще раз пережить положительные эмоции, связанные с той или иной локацией.

**ОРГАНИЗАТОР**

Усть-Илимский дом-интернат для престарелых и инвалидов «Лидер»

ГЕОГРАФИЯ

Иркутская область, г. Иркутск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Собственные средства организации

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди, живущие с деменцией, люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

30 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержание способностей памяти человека через стимуляцию глубинных воспоминаний о прошлом.

ЗАДАЧИ

- › Стимулировать память и вернуть людей к положительным эмоциям, связанным со значимыми моментами их жизни.
- › Понять значение событий и людей в жизни человека, исследовать разрушительные ситуации, повлиявшие на его жизненный путь.
- › Помочь людям выйти из замкнутого, ограниченного круга воспоминаний, раскрыть новые направления воспоминаний.
- › Восполнить дефицит общения у людей старшего возраста.

МЕХАНИКА

«Прогулка в память» (3D-прогулка) — одна из разновидностей видеоэкскурсии, проводимой с помощью интернет-ресурсов. За счет панорамного изображения зритель может посмотреть по сторонам и акцентировать внимание на важных деталях.

Практика реминисцентной терапии используется в доме-интернате для престарелых и инвалидов как один из способов восстановления и поддержания памяти подопечных.

Особенно актуален такой формат для людей с ограниченной физической активностью, не способных отправиться в настоящее путешествие.

Прогулка осуществляется онлайн в социальном учреждении или на дому у подопечного. Для этого нужно ввести в поисковую строку название населенного пункта или улицы, которая, по данным или предположениям специалиста, может вызвать у человека положительные воспоминания. После этого в течение 5 минут человек «гуляет» по местности под контролем специалиста. Такие прогулки проводятся не реже 2 раз в месяц.

Для отслеживания состояния человека рекомендуется вести дневник работы по типу медицинской карты. После каждого занятия фиксируются реакции на то или иное действие, что позволит определить эффективность и перспективность работы с конкретным человеком.

Татьяна Одинцова,
заведующая отделением
социальной реабилитации
ОГБУ СО Усть-Илимский дом-
интернат для престарелых
и инвалидов «Лидер»



Практика терапии воспоминаниями (реминисцентной терапии) дает возможность любому человеку, используя ресурсы памяти и доступные интернет-ресурсы, окунуться в положительные эмоции, связанные с его прошлой жизнью и имеющие терапевтический эффект. Для тренировки памяти уже не нужно заучивать стихи и выполнять иногда сложные для восприятия задания.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Закупка и подготовка оборудования, разработка программы практики с учетом особенностей работы учреждения.

2. Сбор «анамнеза»:

- › Устанавливается общая картина жизни подопечного (места жительства и работы, имена детей и внуков, привычки, занятия, путешествия).
- › Изучается личное дело, проводятся собеседования с родственниками и знакомыми (при наличии).
- › Совместно с психологом составляется характеристика человека с отметкой важных моментов жизни.

3. Подготовка:

- › Специалист изучает собранные материалы, общается с подопечным, старается установить доверительные отношения. Чтобы чувствовать себя увереннее, специалисту стоит заранее изучить районы или улицы, куда человек хочет «отправиться».

4. Реализация:

- › Обязательное условие для прогулки — сопровождение специалистом, наводящие вопросы, исторические факты о месте или времени. Ход беседы может смещаться к настоящему времени, чтобы оживить наиболее поврежденные при потере памяти воспоминания.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50–70 тыс. руб.

Материальные:

- › Стационарный компьютер или ноутбук.
- › Проектор или большой экран (для удобства работы с маломобильными людьми).
- › Доступ к Wi-Fi или 4G/3G-модем, подключенный к любому мобильному оператору.

Кадровые:

- › В реализации могут участвовать все специалисты отделений социальной реабилитации.

Информационно-методические:

- › Google Maps — онлайн-карты.
- › Google Street View — панорамные виды улиц с высоты 2,5 метра.
- › Airpano.ru — сферические аэропанорамы, виртуальные путешествия вокруг света.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › У 3 из 7 участников с деменцией «прогулки» вызвали стойкие положительные эмоции — люди вспоминали названия улиц, места работы, достопримечательности, адреса проживания внуков и яркие жизненные ситуации, с которыми довелось столкнуться.
- › На декабрь 2021 г. практикой «Прогулка в память» охвачены порядка 30 человек. Средний показатель складывается из количества людей, фактически принявших участие в занятиях в календарный месяц, участие исключительно добровольное с учетом состояния здоровья.

Качественные:

- › Примененная в комплексе с другими методами практика способствовала улучшению эмоционального состояния участников занятий.
- › Занятия помогают восполнить некоторым людям с потерей памяти забытые эпизоды из жизни, а также получить беседу, компенсирующую дефицит качественного общения и внимания.
- › Практика показывает высокую эффективность в работе с людьми, страдающими старческой деменцией, особенно в начальной и промежуточных стадиях заболевания с определенным багажом памяти.

Деменция. С ЭТИМ МОЖНО ЖИТЬ!



Как помочь людям старшего возраста остановить развитие деменции?

Проект направлен на улучшение качества жизни и помощь людям старшего возраста с диагнозом «деменция», а также на профилактику развития этого заболевания.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Ленинский»

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край, г. Красноярск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Региональная субсидия на выполнение госзадания и доход центра от платных услуг

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, страдающие деменцией на ранней стадии

ОХВАТ ПРАКТИКИ

26 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей с деменцией и поддержать их близких.

ЗАДАЧИ

- › Дать людям старшего возраста навыки борьбы с деменцией.
- › Научить их, как предотвратить развитие этого заболевания.
- › Способствовать максимальной социальной адаптации людей старшего возраста.
- › Организовать качественный уход за ними.

МЕХАНИКА

Проблема старческой деменции в последние годы становится все серьезнее. Это связано с тем, что в 2000 г. во всем мире насчитывалось 400 млн человек старше 65 лет, а к 2025 г. их будет 600 млн. 5% из них страдают деменцией. Эта проблема актуальна и для нашей страны.

КЦСОН «Ленинский» решил внести свой вклад в борьбу с этим заболеванием и организовал специальные занятия для людей старшего возраста. «Уроки» проходят в группах по 4-5 человек.

Виды занятий:

- › **Реминисцентная психотерапия.** Данный метод помогает людям с когнитивными нарушениями вспоминать события из своего прошлого, используя материальные и нематериальные напоминания: песни, фотографии, вещи. Например, людям старшего возраста предлагают принести на занятие небольшой, но значимый для них объект (брошь, фотографии и т. п.) и рассказать связанную с ними историю. Этот рассказ, в свою очередь, оживляет воспоминания у других участников группы, начинается обсуждение, интересное для всех слушателей. В результате у пациентов улучшаются когнитивные функции, стабилизируется эмоциональный фон.
- › **Ориентация на реальность.** Использование устных и письменных напоминаний о прошлых и текущих событиях, что позволяет людям поддерживать связь с повседневной жизнью.
- › **Когнитивная стимуляция.** Комплекс индивидуальных упражнений, подобранных для человека с целью улучшения или восстановления памяти. Упражнения: собирание пазлов, игра в бинго, решение кроссвордов, sudoku.
- › **Когнитивная реабилитация.** Оценка возможности человека вести независимый образ жизни, выработка рекомендаций по вопросам адаптации к реальной жизни.
- › **Нейрокогнитивный тренинг функций внимания.** Тренировки объема, интенсивности, концентрации, переключения и избирательности внимания.

Наталья Бобровская,
заведующая социально-реабилитационным отделением
КГБУ СО КЦСОН Ленинский



Работая с людьми старшего возраста, наши специалисты все чаще слышат жалобы на ухудшение памяти. Мы решили создать группы для занятий по тренировке памяти, проконсультировались с психиатрами. Наш проект стал для людей старшего возраста серьезным стимулом, чтобы начать профилактику и борьбу с деменцией.

узнать подробнее



› **Нейрокогнитивный тренинг мнестической функции.** Тренировка оперативной памяти.

› **Физическая реабилитация.** Лечебная физкультура, мозговая гимнастика, самомассаж головы.

› **Музыкотерапия, арт-терапия.** Прослушивание классической музыки, рисование, лепка, чтение книг, пение.

Каналы продвижения:

- › СМИ.
- › Социальные сети.
- › Межведомственное взаимодействие (информация для поликлиник).
- › Консультации специалистов центра.
- › Информация на сайте учреждения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Тестовая группа (2 месяца):

- › Набор тестовой группы в рамках подготовки проекта, анкетирование участников, тестирование основных методов работы.

2. Основной этап реализации (10 месяцев):

- › Набор групп, проведение занятий, сбор обратной связи.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 200 тыс. руб.

Финансирование ведется за счет учреждения (субсидия на выполнение госзадания и доход от оказания платных услуг).

Материальные:

- › Практика реализуется на базе социально-реабилитационного отделения учреждения с уже имеющимися ресурсами (помещения, сенсорная комната, компьютерная техника и мебель). Был проведен косметический ремонт, установлены кресла-реклайнеры, закуплены цветные планшеты для рисования песком.

Кадровые:

- › Специалист по комплексной реабилитации.
- › Психолог.
- › Инструктор АФК.
- › Трудотерапевт.
- › Врач.
- › Медсестра.
- › Культурный организатор.

РЕЗУЛЬТАТЫ

За полтора года в практике приняли участие 26 человек с разной степенью когнитивных нарушений.

Анализ эффективности практики проводился с помощью тестов Mini-Cog, «Рисование часов», «Краткое обследование познавательных способностей», «Тест на речевую активность».

По результатам тестирования:

- › У 9% участников уменьшились выраженные когнитивные расстройства.
- › 12% отметили снижение скорости прогрессирующих симптомов.
- › 30% сказали о повышении качества их жизни и жизни близких.
- › У 80% улучшилось самочувствие и психическое состояние.

По зову сердца



Кто поможет человеку старшего возраста, который временно не может себя обслуживать?

Если человек временно утратил возможность самостоятельно себя обслуживать, на помощь придут социальные работники-волонтеры, которые окажут ему поддержку в привычной для него домашней обстановке.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания Калининского района

ГЕОГРАФИЯ

Саратовская область, Калининский район, г. Калининск

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Благотворительность, собственные и грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, которым нужен надомный уход

ОХВАТ ПРАКТИКИ

25 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Восстановить или повысить способность людей старшего возраста к самообслуживанию в привычной домашней обстановке.

- ЗАДАЧИ**
- › Выявить нуждающихся в помощи людей старшего возраста, которым нужен уход.
 - › Оказать им социальную помощь и поддержку.
 - › Привлечь к помощи социальных работников-волонтеров.

Александр Горбатюк,
директор ГАУ СО КЦСОН
Калининского района



Наш коллектив тесно взаимодействует со старшим поколением. Мы очень хорошо знаем проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди старшего возраста и которые они вынуждены преодолевать в одиночку. Искреннее желание помочь нашему «серебряному» поколению и стало основным стимулом создать проект.

МЕХАНИКА

Волонтеры ухаживают за людьми старшего возраста на дому на безвозмездной основе. Нужно лишь предварительное согласование с человеком старшего возраста или его родственниками.

Волонтеры:

- › Доставляют продукты и лекарства.
- › Помогают в уборке дома.
- › Участвуют в организации медпомощи и реабилитационных мероприятий.
- › Помогают восстановить психологическое равновесие.
- › Оказывают комплекс мер по уходу при полной или частичной утрате способности к самообслуживанию.

Такая форма помощи востребована и станет более доступной после расширения территории внедрения практики и увеличения числа людей старшего возраста, которым необходим уход.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

- 1. Подготовительный (1 месяц):**
 - › Формирование группы из шести социальных работников-волонтеров для участия в практике (в мероприятиях практики принимают участие социальные работники, у которых по основному месту работы установлено неполное рабочее время).
 - › Обучение социальных работников-волонтеров по программе «Организация обучения специальным навыкам ухода за больными в домашних условиях».
 - › Выявление людей попавших в трудную жизненную ситуацию и нуждающихся в помощи в связи с временным ограничением здоровья, в том числе по ходатайству Совета ветеранов.
- 2. Реализация (6 месяцев):**
 - › Определение объемов и периодичности оказания адресной помощи нуждающимся.
 - › Обеспечение индивидуальными средствами защиты социальных работников-волонтеров.
 - › Оказание адресной помощи нуждающимся на дому.
 - › Информационное освещение реализации практики в средствах массовой информации.
- 3. Проведение блиц-опросов среди участников программы и анализ работы практики (1 месяц).**

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 80,7 тыс. руб.

Материальные и технические:

- › Многоцветные маски (250 штук).
- › Антисептики (100 штук).
- › Одноразовые халаты (100 штук).
- › Бахилы (250 штук).
- › Обучение волонтеров по программе «Организация обучения специальным навыкам ухода за больными в домашних условиях».

Кадровые:

- › Волонтеры (10 человек).

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам реализации программы были проведены дистанционные блиц-опросы. 25 человек, попавших в трудную жизненную ситуацию, отметили, что они полностью удовлетворены результатами оказываемой помощи, и высоко оценили профессиональный уровень социальных работников-волонтеров.

Качественные:

- › У 25 участников целевой группы восстановилось психологическое равновесие, сформировалось устойчивое адаптивное поведение в сложившейся жизненной ситуации.
- › 20 человек смогли вернуться к самостоятельной организации жизнедеятельности.
- › 4 человека были оформлены на соцобслуживание на дому в КЦСОН, 1 человек — в стационар.

Практика позволила сформировать модель заботы о людях старшего возраста в привычной для них домашней обстановке, а социальные работники-волонтеры стали не только помощниками, но и приятными собеседниками, скрашивающими одиночество участников.

Проект 65+



Как организовать оказание медико-социальных услуг на дому людям в возрасте 65 лет и старше?

Проект направлен на организацию медико-социальной помощи для одиноких людей старшего возраста на дому, в том числе в отдаленных населенных пунктах.



ОРГАНИЗАТОР

Медицинские инновационные решения

ГЕОГРАФИЯ

Новгородская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Маломобильные люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

600 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Цель проекта — улучшить качество и продолжительность жизни маломобильных, коморбидных одиноких пациентов старшего возраста, проживающих в удаленных населенных пунктах, через оказание медико-социальной помощи на дому.

ЗАДАЧИ

- › Поддержать и восстановить функции систем организма.
- › Провести медикаментозную терапию, реабилитационные мероприятия, ЛФК, когнитивные тренировки.
- › Достичь целевых показателей по жизненным функциям.
- › Провести психологическую поддержку пациентов.
- › Предотвратить развитие синдрома старческой астении (помощь в быту, приготовлении пищи, в уходе за собой).
- › Сохранить и поддержать автономность пациентов путем коррекции заболеваний и гериатрических синдромов.

МЕХАНИКА

Проект реализован на стыке взаимодействия медицинских организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь.

Специально подобранные и обученные специалисты поликлиники «Полимедика» сопровождают на дому жителей Великого Новгорода и Новгородского района старше 65 лет, которые нуждаются в медико-социальной помощи. Речь идет о людях с нарушением функций опорно-двигательных систем, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, старческой астенией.

Пациентам регулярно предоставляется определенный набор медико-социальных услуг на дому, в том числе:

- › Еженедельный осмотр среднего персонала.
- › Ежемесячные осмотры врачами-терапевтами.
- › Инъекции лекарственных препаратов по медицинским показаниям.
- › Оздоровительные и реабилитационные процедуры (массаж лечебный и оздоровительный, ЛФК, работа с врачом-логопедом) по медицинским показаниям для восстановления утраченных функций.
- › Психологическая помощь.

Мария Петрунина,
директор
по корпоративной культуре
и внутренним коммуникациям
ООО «Медицинские
инновационные решения»



«Проект 65+» — это мост между медицинской и социальной помощью, обеспечивающий полный спектр необходимых услуг для повышения качества жизни людей старшего возраста. Мы накопили значимый опыт качественной организации системы долговременного ухода на дому и готовы помогать в этом другим, чтобы по всей стране создавались подобные центры заботы.

Помимо этого, оказываются дополнительные медико-социальные услуги, которые необходимы в связи с удаленным проживанием участкового прикрепления. Программа рассчитана на 18 месяцев, что позволяет выстроить индивидуальную стратегию лечения пациента, а также справиться с одиночеством.

узнать подробнее



Инновационной составляющей проекта является автоматизированная информационная система «Медико-социальные услуги». В ее рамках пациенты получают приборы для дистанционного наблюдения за основными жизненными функциями, а также имеют полноценный доступ к врачу-координатору и фельдшеру.

Автоматизированная информационная система позволяет фиксировать результаты динамического наблюдения за участниками проекта, вести необходимую отчетность для Министерства труда и социальной защиты РФ, а также контролировать качество оказания медико-социальных услуг.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

1. Старт проекта (1 месяц):

- › Поиск грантовых средств на реализацию проекта.

2. Реализация проекта (18 месяцев):

- › Работа с пациентами на дому, фиксация изменений, сбор и анализ данных и обратной связи.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 14–30 тыс. руб. на человека.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › В проекте приняли участие 600 пациентов.
- › Доля участников, имеющих нормальное артериальное давление, выросла с 32% до 72%.
- › Доля участников, имеющих артериальную гипертензию 2–3 степени, сократилась с 37% до 3%.
- › Общее количество пациентов, у которых есть подтвержденная недостаточность питания или опасность недоедания, за время участия в проекте сократилось с 50% до 34%.
- › Число пациентов, находящихся в зоне риска по депрессии, сократилось почти на 100 человек, число участников с тяжелой клинической депрессией — на 50%.
- › Число пациентов со значительным риском падений сократилось на 18%. При этом сокращение вероятности падений демонстрируют 42% участников проекта.
- › Врачи и участники проекта отмечают положительную динамику как физического, так и эмоционального состояния пациентов.
- › Программа позволила предотвратить попадание участников проекта в психоневрологические интернаты, дома престарелых и таким образом снизила финансовую нагрузку на систему оказания социальных услуг.

Экспресс-санаторий для людей старшего возраста



Как людям старшего возраста получить услуги по оздоровлению и реабилитации, не выезжая из дома?

Практика создана, чтобы люди старшего поколения могли укрепить здоровье и пройти курс оздоровительных процедур, не выезжая за пределы своего района.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания «Гармония» в р. п. Павловка

ГЕОГРАФИЯ

Ульяновская область, р. п. Павловка

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, люди с хроническими заболеваниями

ОХВАТ ПРАКТИКИ

190 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Поселок

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Укрепить здоровье, повысить активность и качество жизни людей старшего возраста, предоставляя им медицинские и социальные услуги по месту постоянного проживания.

- ЗАДАЧИ**
- › Разработать систему оздоровительных и культурно-просветительских мероприятий для людей старшего возраста.
 - › Проводить занятия по восстановлению и активизации нарушенных двигательных навыков.
 - › Помочь людям старшего возраста сформировать новые социальные контакты; профилактика одиночества.

Елена Ладышкина,
заведующая организационно-методическим отделением
КЦСОН «Гармония»
в р. п. Павловка



Здоровье для людей старшего возраста — самая большая ценность. К сожалению, во многих регионах страны не все могут позволить себе дорогостоящее санаторно-курортное лечение. Наш проект — это один из примеров того, как можно организовать эффективную систему оздоровления и реабилитации людей старшего поколения по месту проживания абсолютно бесплатно для них.

МЕХАНИКА

По мере старения у человека изменяется не только состояние здоровья. Зачастую хронические заболевания в сочетании с ощущением одиночества, немощи сильно снижают качество жизни людей старшего возраста. В то же время каждый человек хочет быть социально активным, востребованным, мобильным.

Возможность поправить здоровье в санатории или на курорте сегодня доступна не всем людям «серебряного» возраста. Однако с началом работы программы «Экспресс-санаторий» жителям Посадского района Ульяновской области не надо годами ждать путевки или оплачивать ее самостоятельно.

«Экспресс-санаторий» — это социальный проект, разработанный, чтобы повысить доступность медицинских услуг и помочь людям старшего возраста поддерживать здоровый образ жизни.

Для этого в центре социального обслуживания р. п. Павловка организовали стационар дневного пребывания, в котором жители старшего поколения района в течение 10–15 дней проходят оздоровительный комплекс, который включает:

- › Ручной массаж.
- › Спелеотерапию (вдыхание ионов соли).
- › Занятия с психологом.
- › Сеансы психоэмоциональной разгрузки в сенсорной комнате.
- › Занятия на тренажерах.
- › Скандинавскую ходьбу.
- › Лечебную гимнастику.
- › Физиотерапию.
- › Магнитотерапию и др.

До начала лечения в «Экспресс-санатории» врач-терапевт Павловской районной больницы в отделении дневного пребывания оформляет лист назначений в зависимости от состояния здоровья человека с учетом сопутствующих заболеваний.

Проект оказался востребованным у людей старшего возраста Павловского района, многие из которых уже не раз прошли реабилитацию в «Экспресс-санатории».

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
более 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Разработка содержания и структуры проекта.
- › Утверждение порядка и стандартов предоставления услуг.
- › Определение людей старшего возраста, нуждающихся в посещении «Экспресс-санатория».
- › Формирование бюджета проекта.

2. Основной (1 месяц):

- › Оздоровительные мероприятия: массаж, скандинавская ходьба, дыхательная гимнастика, лечебная гимнастика, занятия с психологом, физиотерапия, магнитотерапия.

3. Заключительный (1 месяц):

- › Ежегодное подведение итогов проекта, определение новых направлений работы на следующий год.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 1 млн 60 тыс. руб.

Кадровые:

- › Заведующая отделением по работе с людьми старшего поколения и людьми с ограниченными возможностями.
- › 4 специалиста по социальной работе.
- › Медицинская сестра.
- › Психолог.

Материально-технические:

- › Копировальное устройство.
- › Компьютеры и оргтехника.
- › Канцелярские и хозяйственные товары.
- › Дезинфицирующие средства, медицинские маски, перчатки и термометры.

Медицинское оборудование:

- › Объединенный массажный комплекс ОМК.
- › Аппарат Дарсонваль.
- › АЛМАГ.
- › Массажные столы (2 единицы).
- › Компрессионный массажер для ног Planeta MFC-60.
- › Массажер для стоп и лодыжек «Блаженство комфорт».
- › Тренажеры для спины Healthy Spine GESS-080.
- › Иппотренажер «Мега-Оптим».
- › Соляной светильник «Пламя» с ароматерапией.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › С 2018-го по 2021 г. количество посетителей экспресс-санатория выросло с 15 до 190 человек — в 12 раз.
- › 100% посетителей «Экспресс-санатория» довольны качеством оказанных услуг.

Качественные:

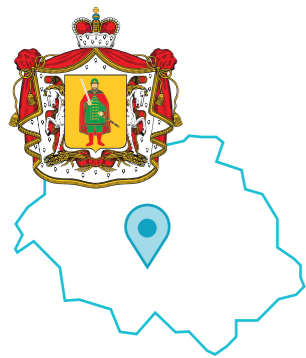
- › Люди старшего возраста смогли улучшить двигательные функции, стали более мобильными, а также расширили круг общения.

Типизация – признание людей нуждающимися в социальном обслуживании



Что делать, если человек старшего возраста или человек с инвалидностью нуждается в постороннем уходе?

Практика помогает поддержать достойный уровень жизни людей, которые нуждаются в постороннем уходе, продлить их активные годы, а также сократить количество людей в домах-интернатах благодаря надомной системе долговременного ухода.



ОРГАНИЗАТОР

Ресурсный центр социального обслуживания населения (Рязанская область)

ГЕОГРАФИЯ

Рязанская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью, нуждающиеся в постороннем уходе

ОХВАТ ПРАКТИКИ

11 466 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 12 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни людей старшего поколения, зависимых от посторонней помощи, создать им условия для максимально долгого и комфортного проживания в привычной домашней обстановке.

ЗАДАЧИ

- › Определить индивидуальную потребность человека в постороннем уходе, структуру и степень ограничений его жизнедеятельности, состояние здоровья, особенности поведения, предпочтений, реабилитационного потенциала.
- › Признать человека нуждающимся в социальном обслуживании, включить его в систему долговременного ухода, подобрать релевантные социальные услуги.
- › Усовершенствовать систему выявления людей, нуждающихся в постороннем уходе.
- › Составить индивидуальную программу предоставления социальных услуг, включающую раздел с услугами социального пакета долговременного ухода.
- › Усовершенствовать межведомственное взаимодействие в рамках системы долговременного ухода.
- › Подготовить квалифицированные кадры.

МЕХАНИКА

Как определить индивидуальную потребность человека в уходе? Провести экспертную оценку его зависимости от посторонней помощи – так называемую типизацию, которую осуществляют обученные специалисты-типизаторы ресурсного центра.

Сотрудники центра:

- › Выходят на дом, оценивают условия проживания человека, состояние помещения, наличие мебели, бытовых приборов, наличие родственников и соседей.
- › Определяют индивидуальную потребность в постороннем уходе.
- › Заполняют анкету-опросник, где проставляют баллы. Итоговая сумма позволяет определить функциональную группу или уровень нуждаемости человека.
- › Принимают решение о признании/непризнании человека нуждающимся в социальном обслуживании.

Наталья Идрисова,
директор ГКУ Рязанской области «Ресурсный центр социального обслуживания населения»



Наш проект создает равные возможности для государственных и негосударственных поставщиков социальных услуг. Таким образом, у людей появляется выбор, а у поставщиков – возможность непрерывно повышать качество предоставляемых услуг в рамках здоровой конкуренции друг с другом.

Данные вносятся в автоматизированную информационную систему «Электронный социальный регистр населения» Рязанской области. Если человек признан нуждающимся в соцобслуживании, информацию о нем передают в медицинскую организацию для получения рекомендаций по уходу. Их учитывают при разработке индивидуальной программы. Подопечному подбирают социальный пакет долговременного ухода, услуги которого носят ассистирующий или заменяющий характер, а также иные соцуслуги с его согласия.

узнать подробнее



План развития на ближайшие 1–3 года:

- › Повысить профессиональный уровень специалистов.
- › Усовершенствовать межведомственное взаимодействие.
- › Обеспечить возможность приема заявлений через МФЦ.
- › Усовершенствовать систему выявления людей, нуждающихся в уходе.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации: менее 3 лет**

- › Создание организационной структуры (2 месяца).
- › Разработка нормативных правовых актов организации (3 месяца).
- › Подбор помещения с оборудованием, освещением, отоплением (4 месяца).
- › Подбор кадров (2 месяца).
- › Обучение и повышение квалификации работающих специалистов (1 месяц).
- › Деятельность организации, согласно уставу (постоянно).
- › Анализ, планирование и развитие деятельности ресурсного центра (постоянно).

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 2,05–2,10 млн руб. в месяц.****Материальные и технические:**

- › Отдельные помещения с компьютерным оборудованием и мебелью в муниципальных образованиях региона.
- › Автотранспорт для доставки специалистов в отдаленные районы.

Кадровые:

- › 52 человека — специалисты по социальной работе, старшие инспекторы, заведующие отделениями, начальники отделов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

С начала пилотного проекта социальные услуги по СДУ получили 2815 человек.

В 2021 г. была проведена оценка зависимости от посторонней помощи 8045 людям, из них: 3997 — первично, 4048 — повторно.

Нуждающимися в социальном обслуживании признаны 11 466 человек, из них: 3261 — первично, 8205 — повторно.

В связи с принятыми ограничениями в регионе во время эпидемии COVID-19 пересмотр индивидуальных программ по окончании срока проходил заочно, без выхода и проведения типизации, отсюда такая разница в цифрах.

Изменился механизм выявления людей, нуждающихся в социальном обслуживании. Если раньше он носил заявительный характер, то теперь проактивный, «выявительный».

Завершилась работа по интеграции двух информационных систем Министерства труда и соцзащиты населения Рязанской области и Министерства здравоохранения Рязанской области через систему СМЭВ. Это позволит сократить время при передаче данных и более оперативно начать предоставлять людям старшего возраста качественные медицинские и социальные услуги.

Дышать легко!



Как укрепить здоровье людей 60+ в период пандемии?

Практика направлена на профилактику респираторных заболеваний и пневмонии, на сохранение и укрепление здоровья наших родителей, бабушек и дедушек, на продолжение их жизни.

**ОРГАНИЗАТОР**

Областное учреждение «Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

ГЕОГРАФИЯ

Костромская область, г. Кострома

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Внебюджетные средства, полученные от деятельности учреждения по предоставлению социальных услуг

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 60+ с нарушениями когнитивных функций и их родственники

ОХВАТ ПРАКТИКИ

20 человек ежемесячно

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить профилактику респираторных заболеваний и пневмонии у людей старшего возраста с нарушениями когнитивных функций.

ЗАДАЧИ

- › Обеспечить проведение регулярных занятий, направленных на профилактику респираторных заболеваний и пневмонии.
- › Создать условия, при которых люди 60+ могут посещать занятия с минимальными рисками для своего здоровья.
- › Сформировать базу доступных методик по профилактике респираторных заболеваний и пневмонии.

Екатерина Романова,
заместитель директора
ОГБУ «Заволжский дом-интернат
для престарелых и инвалидов»



Проект «Дышать легко!» не может, конечно, изменить весь мир. Однако изменить отношение к себе и к своему здоровью нам под силу. А вслед за этим будет трансформироваться и все вокруг, а самое главное — появится желание жить и радоваться жизни на склоне прожитых лет.

МЕХАНИКА

Мы часто слышим о важности укрепления мышц тела: сильные ноги, руки и спина позволяют нам быть более выносливыми и лучше справляться с нагрузками. Точно также можно улучшить работу легких, что особенно важно во время пандемии COVID-19.

Команда практики создала такие условия, при которых гости могут посещать занятия с минимальными рисками для своего здоровья.

Укрепляя органы дыхания, люди старшего возраста повышают сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям и минимизируют их последствия.

Дыхательные нагрузки укрепляют сердечно-легочную систему, иммунитет, служат профилактикой депрессии.

Занятия по профилактике респираторных заболеваний и пневмонии проводятся в индивидуальном порядке и в групповой форме:

- › Дыхательная гимнастика.
- › Пение русских народных песен, хоровое пение.
- › Упражнения на развитие речевого дыхания.

Чтобы достичь высоких результатов, важно регулярно выполнять упражнения. Поэтому необходимо информировать родных и близких, привлекать их к занятиям со старшим поколением дома.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Организационный (1 месяц):

- › Разработка программы, составление тематического плана работы.
- › Подготовка списка лучших техник для людей старшего возраста.

2. Основной (10 месяцев):

- › Проведение занятий по здоровьесберегающим технологиям.
- › Дополнение списка лучших техник.
- › Диагностирование участников практики на каждом занятии по здоровьесберегающим технологиям и беседы с гостями после занятия.

3. Аналитический (1 месяц):

- › Анализ деятельности Дневного центра по профилактике респираторных заболеваний и пневмонии среди посетителей.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50 тыс. руб.

Материальные и технические:

- › Карточки-инструкции по выполнению дыхательных упражнений.
- › Сборник методик по профилактике респираторных заболеваний и пневмонии среди людей старшего возраста.
- › Вспомогательные средства для проведения занятий («султанчики», соломинки, канцелярские товары).
- › Кофе-брейки.

Кадровые:

- › Специалист по социальной работе (проведение занятий на развитие речевого дыхания).
 - › Медицинская сестра (дыхательная гимнастика в течение дня).
 - › Культурный организатор (занятия по хоровому пению).
- Но самым главным ресурсом являются родственники участников практики, которые в домашних условиях продолжают занятия со своими близкими во время выходных и каникул, чтобы не терять выработанные навыки дыхания.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › За период действия практики (с февраля 2021 г.) Дневной центр посещали 25 гостей, в то время как большинство людей старшего возраста были на самоизоляции, испытывая трудности общения.
- › В настоящее время в методической базе собраны 20 техник для активизации работы органов дыхания людей старшего возраста.

Качественные:

- › В осенне-зимний период 2021–2022 гг. в результате проведения занятий наблюдалось снижение количества респираторных заболеваний среди людей старшего поколения. Всего было зафиксировано 3 случая.
- › Положительное влияние на здоровье родных отмечают и родственники. С теми, кто ухаживает за близкими, было проведено 3 встречи офлайн и 3 — онлайн, на которых в том числе их познакомили с доступной профилактикой заболеваний. Также были проведены тренинг и мастер-класс по практическим дыхательным упражнениям.

Двадцатка добровольцев



Как сохранить здоровье и благополучие ветеранов предприятий СУЭК и других людей старшего возраста в период пандемии?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Повысить качество жизни ветеранов угольной отрасли и других жителей шахтерских городов старшего возраста во время пандемии COVID-19 в регионах присутствия СУЭК.

Сергей Григорьев,
заместитель генерального
директора, директор по связям
и коммуникациям АО «СУЭК»,
президент фонда
«СУЭК-РЕГИОНАМ»



ЗАДАЧИ

- › Помочь нуждающимся людям старшего возраста в быту.
- › Привлечь к волонтерской деятельности людей старшего возраста.
- › Внутри волонтерского движения обеспечить связь поколений.

Одна из базовых задач нашего проекта — объединить созидательным трудом во благо малой родины людей разных поколений. Молодежь узнает много нового о родном городе, интересных фактах из истории, людях, которые его строили и развивали. А людям старшего поколения проект позволяет максимально долго оставаться в строю и чувствовать себя нужными обществу.

Проект призван помочь ветеранам угольной отрасли и другим людям старшего возраста из группы риска в период пандемии COVID-19 в регионах, где работают предприятия Сибирской угольной энергетической компании.



ОРГАНИЗАТОР

Сибирская угольная энергетическая компания

ГЕОГРАФИЯ

Красноярский край

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Не требует финансирования

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Ветераны предприятия, люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 100 человек старшего возраста, 60 волонтеров

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

МЕХАНИКА

Волонтерское движение в регионах, где работают предприятия СУЭК, активно развивается не первый год. В 2021 г. компании исполнилось 20 лет, поэтому было решено придать движению более структурированную форму, объединив самых активных волонтеров разного возраста в символические «двадцатки добровольцев».

Во время пандемии многие люди старшего возраста и люди с инвалидностью оказались фактически отрезанными от жизни. Каждый выход в магазин за продуктами был связан для них с риском. Многие ветераны компании СУЭК на пенсии и другие люди старшего возраста испытывали одиночество и ощущение покинутости.

Задача добровольческого движения состояла не только в покупке продуктов питания, уборке квартиры и другой важной помощи, но и в психологической поддержке старшего поколения.

Движение оказалось нужным не только тем, кому помогали добровольцы, но и им самим. Каждая «двадцатка добровольцев» была сформирована по определенной структуре, где во главе стоит «бригадир» — авторитетный

представитель старшего поколения из числа активных ветеранов предприятий СУЭК, отмеченных значительным количеством трудовых наград.

«Мы помогаем людям, которым некому помочь, у кого нет родных рядом. Это дает им возможность почувствовать тепло, заботу и, собственно, помощь, ведь даже те же чистые окна, высаженный под окнами цветник, угощение к чаю и душевный разговор приносят людям старшего возраста радость», — поделилась Оксана Кондрашова, активист «двадцатки добровольцев» в г. Бородино, инженер отдела главного механика Бородинского ремонтно-механического завода СУЭК.

Такая структура позволяет людям старшего возраста чувствовать свою значимость, продлить их активное долголетие. С другой стороны, она обеспечивает передачу мудрости, опыта, жизненных ценностей молодому поколению — не только рабочей молодежи, но и школьникам.

узнать подробнее



Кроме поддержки социально незащищенных людей, «двадцатки добровольцев» тесно взаимодействуют с центрами социальной защиты населения, проводя социальные, благотворительные акции для многодетных, малообеспеченных семей, спортивные встречи, в том числе с детьми-сиротами.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- 1. Подготовительный (1 месяц):**
 - › Формирование состава «двадцаток добровольцев».
 - › Выбор «бригадиров» из числа наиболее активных волонтеров.
 - › Формирование плана на год.
- 2. Реализация проекта (11 месяцев):**
 - › Помощь нуждающимся.
 - › Участие в акциях.
 - › Информирование людей о работе движения через СМИ и социальные сети.
- 3. Сбор и анализ обратной связи.**

РЕСУРСЫ

Основной ресурс в данной акции – кадровый.

«Двигатель» акции – 60 наиболее активных волонтеров СУЭК разного возраста, которые участвуют в добровольческом движении компании на постоянной основе. Они состоят из представителей рабочей молодежи, сотрудников, ветеранов СУЭК, старшеклассников из трудовых отрядов, профильных классов СУЭК.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › Три шахтерских города охвачены проектом.
 - › В проекте участвовали 60 волонтеров.
 - › Помощь получили более 100 людей старшего возраста.
 - › До 10% волонтеров – представители старшего поколения (участие людей старшего возраста ограничено с учетом эпидемиологической ситуации).
 - › Более 50 акций различной направленности реализовано на территориях присутствия компании СУЭК.
- Добровольческая деятельность СУЭК неоднократно была отмечена различными наградами. В их числе:**
- › Грамота президента РФ Владимира Путина.
 - › Памятная медаль «За бескорыстный вклад в организацию Общероссийской акции взаимопомощи #МыВместе».
 - › Высшая награда XIII конкурса корпоративных проектов People Investor в номинации «Противодействие пандемии COVID-19».
 - › Всероссийская премия «МедиТЭК» в номинации «Социальная и экологическая инициатива».

Праздник в каждый дом



Как оказать социальную помощь и психологическую поддержку людям, нуждающимся в особом внимании?

Практика создана для помощи социально незащищенным маломобильным людям, детям из многодетных семей и людям старшего возраста села Андреевское Ульяновской области. Волонтерское движение в рамках проекта объединило односельчан в общем стремлении – улучшать жизнь отдельного человека и таким образом менять мир вокруг себя к лучшему.



ОРГАНИЗАТОР

Центр активного долголетия «Десерт жизни», некоммерческая общественная организация при ТОС «Андреевское»

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Одинокие люди старшего возраста и маломобильные люди, многодетные семьи

ГЕОГРАФИЯ

Ульяновская область, Чердаклинский р-н, с. Андреевское.

ОХВАТ ПРАКТИКИ

10 человек

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Село

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Спонсорская помощь, софинансирование членами ТОС

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

узнать подробнее



ЦЕЛИ ПРАКТИКИ

- › Развивать систему социальной помощи через сотрудничество с общественными организациями, волонтерами, неравнодушными людьми, которые стремятся помогать другим.
- › Оказать адресную помощь и психологическую поддержку одиноким людям старшего возраста, маломобильным людям, многодетным семьям и людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.
- › Вовлечь в волонтерскую работу молодежь и жителей села старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- › Организовать совместную работу волонтерского молодежного отряда и «серебряных» волонтеров, развивая у людей готовность помогать нуждающимся.
- › Проводить праздники, мероприятия на дому, благотворительные акции для людей с ограниченными возможностями здоровья, сельчан старшего возраста, маломобильных людей, многодетных семей.

МЕХАНИКА

Во время действия ограничений, возникших в связи с пандемией COVID-19, многие одинокие люди старшего поколения и маломобильные люди особенно остро почувствовали одиночество, депрессию и ухудшение самочувствия из-за невозможности привычного общения. Нелегко пришлось и многодетным семьям, в которых ухудшилось материальное положение из-за потери родителями работы. Именно для них в 2020 г. неравнодушные жители села Андреевское Чердаклинского района Ульяновской области разработали социальный проект «Праздник в каждый дом».

Идея «Вместе мы можем многое. Вместе мы видим возникающие проблемы. Вместе мы находим решения. Вместе мы помогаем нуждающимся» нашла отклик у неравнодушных сельчан.

Участниками проекта стали 6 волонтеров «серебряного» возраста, 15 волонтеров молодежного отряда при ТОС «Андреевское», 4 многодетные семьи, более 30 людей старшего возраста и 6 людей с инвалидностью. Они объединились, чтобы помогать тем, кто особенно нуждается в заботе.

У многих волонтеров уже был опыт в этой области: двое прошли онлайн-курсы «Основы волонтерства для начинающих», пятеро являются «Волонтерами Победы» и «Добровольцами России».

Один участник проекта — победитель муниципального конкурса «Ветеран года – 2020».

Волонтеры делают жизнь односельчан более яркой, интересной, разнообразной. За время работы проекта они организовали и провели 12 праздников. Специально для этих мероприятий готовились сценарии, проводились театрализованные представления. Людям зрелого возраста, маломобильным людям, детям из многодетных семей дарили небольшие подарки — сладости, сувениры.

Марина Рыбакова,
председатель
ТОС «Андреевское»



Мы живем в сельской местности, здесь нам знаком каждый житель, и мы знаем, кто обделен вниманием и заботой близких, кто болен или ограничен в передвижении. Нам очень захотелось донести до таких людей немного радости, скрасить их одиночество. Это важно и нам самим: проект помогает найти в собственной душе частички добра и поделиться им с другими.

В ходе проекта стало понятно, что такие акции очень важны не только тем, кому адресована помощь. Многие волонтеры — люди «серебряного» возраста, и им тоже необходимо ощущать свою востребованность. Поэтому организаторы проекта планируют развивать инициативу, вовлекая в орбиту добрых дел все больше новых участников.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Подготовка документации, заключение договоров, поиск спонсоров и обучение волонтеров.

2. Основной (10 месяцев):

- › Написание сценариев, проведение акций, мероприятий, приобретение сувенирной продукции.

3. Подведение итогов (1 месяц):

- › Отчет по проекту ведется постоянно в формате демонстрации фотографий и видео на страничке ЦАД «Десерт жизни» в соцсети «Одноклассники». В конце года делается общее видео.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 70 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

- › Звуковое оборудование
- › Тематические костюмы и декорации к праздникам
- › Сувениры, сладкие подарки
- › Волонтеры проекта

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Оказали поддержку 226 сельчанам, среди которых 139 людей старшего возраста, 26 людей с инвалидностью; 52 детям из 9 многодетных семей.
- › В проект вовлечены более 30 членов ЦАД «серебряного» возраста.

Качественные:

- › Жители села старшего возраста стали активно участвовать в мероприятиях проекта.
- › Люди старшего возраста, маломобильные и социально уязвимые люди почувствовали поддержку, а это особенно важно в условиях вынужденной изоляции.
- › Удалось сформировать основы социального партнерства с участием представителей общественных организаций, бизнеса, власти.

Клиника памяти



Как организовать эффективную профилактику деменции для людей старшего возраста?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста в борьбе с деменцией и повысить тем самым качество их жизни.

ЗАДАЧИ

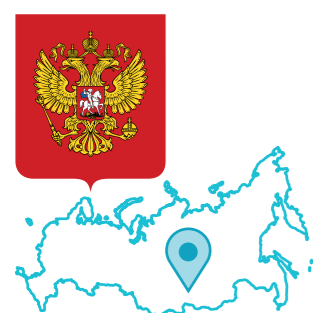
- › Улучшить качество жизни людей со сниженными когнитивными функциями.
- › Максимально широко распространить программу на территории страны.
- › Обеспечить доступность программы по профилактике деменции в цифровом формате для каждого нуждающегося.

Виктор Савилов,
руководитель медико-реабилитационной сети
«Клиника памяти»



Раньше считалось привычным, что в преклонном возрасте люди теряют память и утрачивают самостоятельность. Теперь это представление меняется, приходит понимание, что долголетие может быть комфортным. У зрелых людей появляется цель – стареть, не теряя свою память и себя с ней. На это нацелена наша практика: помочь зрелым людям оставаться счастливыми и полноценными членами общества.

Программа нацелена на профилактику деменции и сохранение когнитивного здоровья у людей старшего возраста.



ОРГАНИЗАТОР

Медико-реабилитационная сеть «Клиника памяти»

ГЕОГРАФИЯ

гг. Москва, Хабаровск, Вологда, Самара, Нижний Новгород, Тверь

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

10 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

3 месяца

МЕХАНИКА

«Клиника памяти» – это сеть медико-реабилитационных центров, оказывающих помощь людям с расстройством памяти, сниженными познавательными и мыслительными функциями.

Первая «Клиника памяти» открылась в 2016 г. В период с 2018 по 2020 г. в Москве открылись еще 7 клиник. С 2020 по 2022 г. клиники появились в Хабаровске, Вологде, Нижнем Новгороде, Самаре и Твери.

С 2021 г. запущен дистанционный формат программы нейрокогнитивной реабилитации.

Суть практики – комплексная программа реабилитации и профилактики когнитивных нарушений. В программу включены:

- › Когнитивные тренинги, направленные на восстановление высших психических функций.
- › Психотерапевтические тренинги, которые помогают избавиться от подавленности, тревоги, страхов.
- › Медикаментозная терапия, обеспечивающая дополнительную

коррекцию расстройств памяти и других нарушений интеллекта.

- › Лечебная физкультура, специально разработанная для разных возрастных групп.

Привлечение участников проходило через сообщения СМИ, сарафанное радио. Кроме того, ими стали пациенты государственных лечебных учреждений, с которыми сотрудничает «Клиника памяти».

По итогам шестинедельного очного курса проводится оценка динамики когнитивных функций. После окончания курса проводится мониторинг оценки состояния когнитивных функций участников программы с периодичностью 6–12–18 месяцев. Это позволяет своевременно повторять реабилитационные курсы и поддерживать уровень когнитивного здоровья.

Помимо этого специалистами клиники разработан и внедрен цифровой формат программы нейрокогнитивной реабилитации и профилактики когнитивных нарушений. Замеры эффективности данного формата находятся в процессе обработки.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

- 1. Материально-техническое оснащение (1 месяц):**
 - › Подготовка помещений и закупка материально-технических средств. Если практика внедряется в государственном учреждении, то в зависимости от предполагаемого формата сроки закупок материально-технических средств могут быть увеличены в связи с проведением тендеров.
- 2. Обучение практике (1 месяц):**
 - › Обучение практике проводится при Учебном центре ГБУЗ Психиатрическая клиническая больница № 1 им Н. А. Алексеева ДЗМ. Очный формат длится 2 недели. Дистанционный формат — 4 недели. К обучению допускаются врачи и психологи с действующим сертификатом специалиста: врачи-психиатры, неврологи, геронтологи, реабилитологи, врачи общей практики и клинические психологи.
- 3. Набор вспомогательного штата (1 месяц):**
 - › Чтобы сократить сроки внедрения практики, этот этап работ можно проводить параллельно с этапом «Материально-техническое оснащение».
- 4. Пилотный набор пациентов (1 месяц):**
 - › Пилотный набор пациентов является началом применения практики.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 500 тыс. – 50 млн руб.
Стоимость зависит от количества закупаемых материалов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- › С 2016 г. более 10 тыс. пациентов прошли очный курс комплексной программы нейрокогнитивной реабилитации «Клиники памяти».
- › Статистически достоверное улучшение когнитивных функций установлено у 75–80% пациентов.

Аудиовизуальные программы психологической разгрузки



Как создать комфортную эмоциональную среду для людей старшего возраста, помочь им снять стресс и прийти к психологическому благополучию?

Аудиовизуальные программы психологической разгрузки помогают людям старшего поколения избавиться от стресса, улучшить эмоциональное состояние и физическое самочувствие. Данная практика внедрена в стационарных учреждениях социального обслуживания Ярославской области и уже доказала свою эффективность.



узнать подробнее

**ОРГАНИЗАТОР**

Норский геронтопсихиатрический центр

ГЕОГРАФИЯ

Ярославская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства и спонсорская помощь

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

4000 человек ежегодно

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Помочь людям старшего возраста снять нервное напряжение, мобилизовать внутренние ресурсы, улучшить физическое самочувствие и психологический настрой.

ЗАДАЧИ

- › Создать реабилитационное пространство и благоприятные условия для жизни людей старшего возраста в стационарных учреждениях соцобслуживания.
- › Создать и поддерживать позитивный социально-психологический климат в таких учреждениях.
- › Сохранить и укрепить психофизическое и эмоциональное состояние здоровья людей старшего возраста, показать им способ снижения стрессовой нагрузки.

Полина Федорова,
заместитель директора
Красноперекопского
психоневрологического
интерната



Проект способствует сохранению и укреплению психофизического и эмоционального состояния здоровья людей старшего возраста, мобилизации их внутренних ресурсов, повышению удовлетворенности жизнью и формированию позитивного мировосприятия.

Проект готов к тиражированию в регионах, полностью проработан пошаговый алгоритм внедрения.

МЕХАНИКА

Проект состоит из 16 аудиовизуальных программ, в которых изображения природы сочетаются с музыкальным сопровождением (отрывками известных музыкальных произведений). Каждый «сеанс» длится около 25 минут.

Программа разделена на две части. Первая готовит человека к вхождению в состояние релаксации, эмоциональной разрядки и безмятежности. Вторая часть, наоборот, постепенно заряжает энергией, приводит к улучшению физического самочувствия и психологического настроя.

Аудиовизуальная программа оказывает реабилитационное воздействие на людей старшего возраста.

- › Выступает как седативное средство и уменьшает влияние стресса.
- › Снимает нервно-мышечное напряжение.
- › Возвращает ощущение самооценности.
- › Помогает при нарастающих нарушениях сна.
- › Способствует развитию памяти, воображения.
- › Оказывает благоприятное влияние на интеллектуальную и творческую активность.
- › Отвлекает от болевых ощущений (невысокой степени интенсивности) и неприятных мыслей.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации:
менее 3 лет

1. Подготовительный (2 недели):

- › Подготовка учреждения для применения аудиовизуальных программ. Оснащение помещений удобной мебелью и телевидеотехникой, акустическими системами.
- › Обучение руководителей и сотрудников учреждений по применению аудиовизуальных программ, проведению занятий и оформлению отчетной документации.

2. Отбор участников и комплектация групп (2 недели):

- › Аудиовизуальные программы имеют ограничения в своем использовании. Противопоказаниями являются:
 - › Грубые психические нарушения.
 - › Ярко выраженное психомоторное или маниакальное возбуждение, агрессивные тенденции.
 - › Возникновение состояний, которые вызывают у человека болезненные ощущения.
- › Отсутствие мотивации к участию.

3. Оценка эффективности технологии аудиовизуальных программ по следующим показателям:

- › Число участников занятий с применением аудиовизуальных программ.
- › Посещаемость занятий с применением аудиовизуальных программ участниками групп.
- › Число положительно относящихся к демонстрациям аудиовизуальных программ.
- › Количество отмечающих позитивные изменения состояния в связи с просмотром аудиовизуальных программ.
- › Оценка соблюдения технологии проведения занятий с применением аудиовизуальных программ.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 50 тыс. руб.

Материальные и технические:

- › Оснащение помещений необходимой мебелью, телевидеотехникой, акустическими системами: телевизорами, дисплеями.

Человеческие:

- › Для проведения 1 занятия необходим 1 сотрудник учреждения (психолог, специалист по социальной работе, воспитатель, культурный организатор, медицинская сестра, сиделка).

РЕЗУЛЬТАТЫ

За 5 лет реализации практики:

- › Доля людей старшего возраста, охваченных аудиовизуальными программами, увеличилась с 20% до 95%.
- › Доля участников проекта, положительно относящихся к занятиям, увеличилась с 40% до 100%.
- › Доля участников, отмечающих позитивные изменения в своем самочувствии и состоянии, увеличилась с 30% до 99%.
- › Количество людей старшего возраста, принявших участие в занятиях, за 2021 г. составляет 4000 человек, с 2016 по 2020 г. — 6000 человек.

Мы готовы протянуть вам руку помощи



Как правильно оказывать помощь людям старшего возраста и ухаживать за людьми с ограниченными возможностями здоровья?

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Улучшить здоровье людей старшего возраста через стационарозамещающие технологии, оказать им социально-бытовую помощь, проявить заботу и внимание, обеспечить общение и досуг.

ЗАДАЧИ

«Санаторий на дому»:

- › Предоставление социально-оздоровительных услуг по назначению врачей.
- › Проведение социально-психологической работы.
- › Организация досуга.

«Гостевая семья»:

- › Продление активного долголетия.
- › Обеспечение «семейного» общения.

«Служба сиделок»:

- › Оказание квалифицированной комплексной помощи в домашних условиях.
- › Консультативная и практическая помощь родственникам, ухаживающим за близкими.

«Школа ухода»:

- › Обучение людей, осуществляющих уход.
- › Создание благоприятной обстановки и психологической атмосферы для адаптации людей старшего возраста и с инвалидностью.
- › Формирование у них ответственного отношения к собственному здоровью.

Практика реализуется в домашних, комфортных для людей старшего возраста условиях и помогает им сохранять активность и положительный настрой, поддерживать физическое и психологическое здоровье.



ОРГАНИЗАТОР

Кировский центр социального обслуживания населения

ГЕОГРАФИЯ

Ставропольский край

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные и собственные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста и с ОВЗ

ОХВАТ ПРАКТИКИ

1190 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Край

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

МЕХАНИКА

«Санаторий на дому» предназначается для проведения социально-оздоровительных мероприятий в домашних условиях. Такими услугами могут воспользоваться маломобильные люди старшего возраста и люди с инвалидностью, у которых есть проблемы социального и медицинского характера. Нуждающихся в такой помощи выявляют соцработники.

Программа позволяет им восстановить максимально возможный уровень здоровья в соответствии с возрастной нормой, а также способность к самообслуживанию.

«Служба сиделок» осуществляет качественный уход, который выполняют подготовленные социальный и медицинский работники:

- › Смена нательного, постельного белья, памперсов.
- › Вынос биотуалета.
- › Приготовление пищи и кормление.
- › Чтение участнику специальной литературы.
- › Медицинский уход по назначению врача. Объем и особенности ухода определяются индивидуально. Большинство клиентов получают услугу ежедневно.

Светлана Мещерина,
директор
Кировского ЦСОН



Мы создаем людям старшего поколения условия для активного образа жизни и реализации своего творческого потенциала с положительным эмоциональным настроем. Обеспечиваем достижение долголетия с сохранением не только двигательных, но и мыслительных способностей.

- › В «Гостевых семьях» добровольцы в выходные дни помогают одиноко проживающим людям старшего возраста и людям с инвалидностью:
- › Проводят мелкий ремонт.
- › Общаются с участниками программы.

«Школа ухода» предназначена для консультирования, обучения, психологической поддержки людей, осуществляющих уход за людьми старшего поколения.

узнать подробнее



**ЭТАПЫ
РЕАЛИЗАЦИИ****Срок реализации:
менее 3 лет**

- 1. Организационный (1 месяц):**
 - › Приобретение оборудования.
 - › Подготовка НПА (нормативных правовых актов).
 - › Составление и утверждение плана внедрения практики.
- 2. Практический (6 месяцев):**
 - › Реализация основных направлений практики.
 - › Выявление проблем и внесение корректив.
 - › Подведение промежуточных итогов.
- 3. Заключительный (1 месяц):**
 - › Предварительная оценка эффективности практики.
 - › Повышение информационной открытости внедрения практики.
 - › Распространение данных практики в другие регионы.
 - › Анализ, обобщение и распространение результатов практики.
 - › Оценка эффективности практики.

РЕСУРСЫ**Стоимость реализации: 300–320 тыс. руб.****Материальные и технические:**

- › **«Санаторий на дому»:**
 - современное портативное оборудование — 98 тыс. руб.
- › **«Гостевая семья»:**
 - продуктовые корзины — 25 тыс. руб.
- › **«Школа ухода»:**
 - реабилитационная техника — 85 тыс. руб.,
 - оргтехника — 50 тыс. руб.
 - реклама — 25 тыс. руб.
- › **«Услуги сиделки»** — 35 тыс. руб.
 - оборудование: рюкзак соцработника (скользящие простынь, пояс для пересаживания, ванна для мытья головы).
 - затраты: 500 руб. на 1 клиента.

Кадровые:

- › Специалисты по социальной работе и реабилитации людей с инвалидностью.
- › Медсестры.
- › Терапевты.
- › Психологи.
- › Добровольцы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Благодаря **«Санаторию на дому»** за 2019-2021 гг. 294 человека:

- › Получили навыки поддержания здоровья.
- › Восстановили навыки самообслуживания.
- › Улучшили психологическое и эмоциональное состояние.

Услугами сиделок воспользовались 698 лежачих людей старшего возраста. Было повышено качество их жизни, прошла более эффективная реабилитация, снижены инфекционная заболеваемость и риск внутрибольничного заражения.

Службой **«Гостевая семья»** были охвачены 36 «гостевых семей», им предоставили необходимый уход и поддержку, приближенную к семейному укладу.

По программе **«Школа ухода»** 163 человека прошли обучение, освоив технические средства реабилитации.

Милиотерапия (терапия средой)



Как повысить качество жизни и социального обслуживания людей старшего возраста?

Выстроенная система социального обслуживания и реабилитационной деятельности людей старшего возраста на базе стационарных учреждений.

**ОРГАНИЗАТОР**

Красноперекопский психоневрологический интернат

ГЕОГРАФИЯ

г. Ярославль

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

Более 4000 участников ежегодно

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Поддержание и повышение качества жизни людей старшего возраста через создание благоприятной среды, адекватной их возрасту и состоянию здоровья.

- ЗАДАЧИ**
- › Создать реабилитационное пространство, терапевтическую среду, комфортные и доступные условия жизни людей старшего возраста в стационарных учреждениях социального обслуживания.
 - › Повысить уровень компетентности и профессионализма персонала учреждений, используя обучающие программы и систему наставничества.
 - › Повысить эффективность деятельности учреждений социального обслуживания и качества предоставляемых социальных услуг.

МЕХАНИКА

Милиотерапия — это технология создания качественной и благоприятной среды для людей старшего возраста, проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания. В ее основе лежит учет всех факторов жизнедеятельности человека, мультидисциплинарный подход (предоставление социальных услуг специалистами различного профиля), межведомственное взаимодействие, эффективный менеджмент и система внутреннего контроля качества предоставляемых услуг.

Принципы реализации милиотерапии:

- › Системность и комплексность в работе с каждым получателем социальных услуг.
- › Индивидуальный подход и партнерские отношения между сотрудниками и клиентами учреждений.
- › Социальное сопровождение при участии специалистов организаций сферы здравоохранения, культуры, физкультуры и спорта, образования.

В процессе реализации практики ведется систематическая и планомерная работа. Учитываются несколько факторов:

- › Социально-медицинский фактор. Применение современных и необходимых средств ухода и реабилитации, медицинских услуг и оборудования.

- › Социально-психолого-педагогический фактор. Создание благоприятного психологического климата в учреждении, поддержание социальной активности участников, организация их сопровождаемой дневной занятости.
- › Интерьерный фактор. Создание доступной, безопасной и комфортной среды проживания.

Полина Федорова,
заместитель директора
Красноперекопского
психоневрологического
интерната



Наш проект позволяет повысить качество жизни и уровень социальной активности людей старшего возраста, продлить период их активной жизни. Он готов к тиражированию в регионах, в ряде областей уже успешно внедрен. Реализация проекта не требует дополнительного финансирования, полностью проработан пошаговый алгоритм его внедрения.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

1. Подготовительный (1 месяц):

- › Оптимизация структуры и штата учреждений социального обслуживания.
- › Непрерывное обучение и дополнительная профессиональная подготовка персонала учреждений.
- › Оснащенность стационарных учреждений необходимым оборудованием.

2. Основной (на протяжении всего периода реализации технологии):

- › Предоставление услуг людям, получающим социальные услуги в стационарных учреждениях социального обслуживания.

3. Оценка эффективности внедренной технологии (не реже 1 раза в год):

- › Мониторинг удовлетворенности участников проекта.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 1,7 млрд руб.

Внутренние ресурсы учреждения социального обслуживания:

- › Материально-техническая база.
- › Персонал.

Внешние:

- › Волонтеры.
- › Специалисты НКО.
- › Социальные партнеры.

Средняя стоимость содержания одного человека в 2020 г. составила:

- › В домах-интернатах общего и специального типа — 427,3 тыс. руб. в год (35,6 тыс. руб. в месяц).
- › В психоневрологических интернатах — 442,8 тыс. руб. в год (36,9 тыс. руб. в месяц).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Доля людей старшего возраста, участвующих в культурных и спортивных мероприятиях, общественно-полезной деятельности, увеличилась с 45% до 98%.
- › Уровень удовлетворенности участников проекта социальным обслуживанием повысился с 80% до 99,9%.

Качественные:

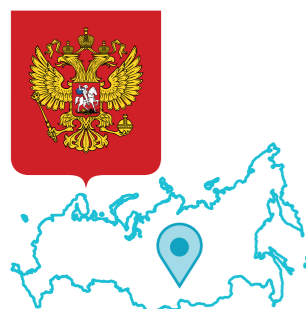
- › Реализация проекта позволила повысить уровень квалификации персонала учреждений социального обслуживания (769 специалистов).
- › Улучшено качество жизни и уровень социальной активности людей старшего возраста.
- › Созданы условия проживания людей старшего возраста в стационарных учреждениях социального обслуживания, максимально приближенные к домашним.
- › Расширен перечень видов дневной занятости участников.
- › Обеспечен индивидуальный клиентоориентированный подход к каждому получателю социальных услуг.

Академия памяти Мемини



Как уменьшить риски когнитивных нарушений и замедлить развитие деменции в зрелом возрасте?

Медико-просветительская программа по диагностике нарушений когнитивных функций и выявлению рисков развития деменции у старшего поколения.



ОРГАНИЗАТОР

Социальный проект «Мемини» совместно с Союзом пенсионеров России

ГЕОГРАФИЯ

Вся Россия

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бесплатно

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди 55+

ОХВАТ ПРАКТИКИ

5000 человек очно до ковидных ограничений в 2018–2019 гг., 113 000 человек онлайн в 2020–2021 гг.

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Онлайн

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 1 месяца

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Сохранить когнитивное здоровье людей старшего возраста, увеличить продолжительность и качество их активной жизни.

ЗАДАЧИ

- › Обеспечить раннюю диагностику и профилактику когнитивных нарушений и деменции у людей старшего возраста.
- › Повысить уровень знаний и грамотности людей в вопросах когнитивного здоровья.
- › Создать условия для активного долголетия старшего поколения страны.
- › Повысить уровень диагностики пациентов с деменцией с 10% в 2017 г. до 15% к 2023 г..

МЕХАНИКА

В настоящее время в России насчитывается около 2 миллионов пациентов с деменцией, при этом текущий уровень диагностики не превышает 10%. Специальную же противодементную терапию получают не более 50 тысяч человек.

С 2018 г. социальный проект «Мемини» и Союз пенсионеров России реализуют совместную программу «Академия памяти Мемини».

Что делают сотрудники проекта «Мемини»:

- › Привлекают врачей-волонтеров для проведения тестирования и направления людей зрелого возраста к специалистам.
- › Предоставляют информационные материалы по проблеме деменции и ухода за больными.
- › Организуют мероприятия «Академии памяти».

Что делают сотрудники Союза пенсионеров России:

- › Выделяют помещение для проведения мероприятия.
- › Распространяют информацию о мероприятии между своими членами и в СМИ.

Основные этапы исследования:

- › Врач использует шкалу МОКА и другие методы для первичной диагностики когнитивных нарушений.
- › При выявлении патологии он выдает пациенту брошюру с информацией о деменции и методах ее профилактики, а при необходимости — направление к врачу.

Ольга Степанова,
руководитель проекта
«Мемини»



Согласно статистике, всего 3% пациентов с деменцией получают в России необходимую терапию. Именно поэтому мы запустили программу по скринингу подобных когнитивных нарушений.

Проект успешно реализуется в разных регионах и помогает тысячам людей вести активную и здоровую жизнь без оглядки на болезнь.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ**Срок реализации:**
более 3 лет**1. Подготовительный (1 месяц):**

- › Согласование дат с Союзом пенсионеров и врачами-волонтерами.
- › Определение места проведения мероприятия.
- › Информирование людей.
- › Организация маршрутизации пациентов к врачам-специалистам.

2. Реализация (2 месяца).**РЕСУРСЫ**

Проект не требует финансовых вложений. Союз пенсионеров предоставляет помещения бесплатно, а врачи и сотрудники «Мемини» участвуют в программе на волонтерской основе.

Кадровые:

- › Представители проекта «Мемини» в регионах РФ (35 человек).
- › Сотрудники Союза пенсионеров России (представительства в каждом регионе РФ).

Перечень услуг:

- › Скрининг когнитивных нарушений.
- › Направление к специалистам при выявлении когнитивных нарушений.
- › Практика будет развиваться как в офлайн-, так и в онлайн-формате.

Требования к врачам-волонтерам:

- › Наличие профильного медицинского образования и действующего сертификата одной из специализаций (неврология, психиатрия, гериатрия).
- › Знание методик тестирования когнитивных нарушений (возможно привлечение студентов-медиков).

РЕЗУЛЬТАТЫ**За период с 2018 по 2019 г.:**

- › Программа охватила 5000 человек в 25 регионах РФ.
- › Выявила когнитивные нарушения у 2000 человек (40% от всех участников). Все пациенты были направлены к врачам-специалистам.
- › Из-за ограничений, связанных с COVID-19, тестирование когнитивных нарушений с 2020 г. проводится преимущественно онлайн.

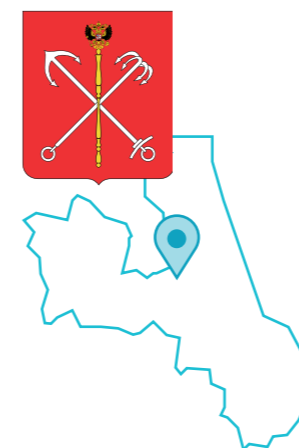
- › За 2020–2021 гг. страницу с тестами посетили 113 тыс. уникальных пользователей с прохождением тестов более 1,5 млн раз.
- › За 2020–2021 гг. более 5000 человек обратились за помощью к специалистам.
- › Уровень диагностики пациентов с деменцией к 2022 г. повысился до 14%.

Профессиональная социотека Санкт-Петербурга



Как облегчить выбор организаций социального обслуживания для людей старшего возраста?

Единая база данных о работе всех организаций социального обслуживания населения Санкт-Петербурга.

**ОРГАНИЗАТОР**

Городской информационно-методический центр «Семья»

ГЕОГРАФИЯ

г. Санкт-Петербург

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Менее 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Бюджетные средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего возраста, специалисты организаций социального обслуживания населения

ОХВАТ ПРАКТИКИ

36 000 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 6 месяцев

узнать подробнее



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Обеспечить прозрачность и доступность информации о каждой организации в сфере социального обслуживания в Санкт-Петербурге для людей старшего возраста.

ЗАДАЧИ

- › Проанализировать информационные ресурсы в сфере социального обслуживания населения Санкт-Петербурга.
- › Структурировать и разработать описание практик, методик и технологий социального обслуживания в городе.
- › Обучить специалистов и заинтересованных людей работе в профессиональной социотеке.
- › Создать единую базу данных, включающую опыт работы всех организаций социального обслуживания населения.
- › Сформировать на ее основе библиотеку-классификатор (2023–2024 гг.).

МЕХАНИКА

В Санкт-Петербурге на конец 2021 г. зарегистрировано 54 поставщика социальных услуг для старшего поколения. И выбрать нужного оказывается не так просто. Профессиональная социотека дает возможность людям старшего возраста и их близким более подробно изучить практики, методики и технологии, после чего сделать свой взвешенный выбор.

Специалисты организаций социального обслуживания населения пополняют социотеку с 1 ноября по 15 января ежегодно. Экспертная группа оценивает практики, методики, технологии и инновации. Специалисты ГИМЦ «Семья» формируют реестр лучших практик.

Перспективы развития проекта в 2022 г.:

- › Измерение удовлетворенности получателей социальных услуг практикой.
- › Разработка критериев для качественного отбора лучших практик.
- › Внедрение в профессиональную социотеку визитной карточки методики и технологии, включающей видеорекламу.
- › Организация конкурса лучших практик с привлечением сторонних экспертов.

Юлия Фионик,
начальник отдела
ГИМЦ «Семья»



Наш проект сильно облегчает людям старшего возраста поиск информации об организациях соцобслуживания. Теперь они могут выбрать необходимую практику не выходя из дома, а значит, становятся менее уязвимыми. Профессиональная социотека собрала все практики Петербурга с их «изюминками», интересными наработками, положительными результатами на одном информационном ресурсе.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: менее 3 лет

- › Обучение специалистов организаций социального обслуживания корректному внесению данных в профессиональную социотеку (3 месяца).

- › Обучение заинтересованных лиц, включая людей старшего возраста, использованию ресурсов социотеки (3 месяца).

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: 100 тыс. руб.

Основные партнеры:

- › Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга.
- › Ассоциация профессиональных участников системы долговременного ухода.
- › Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение «Городской информационно-расчетный центр».

Источники и объем финансирования:

- › Бюджет Санкт-Петербурга на 2018–2021 гг.
- › Средства расходуются на обеспечение материально-технической базы организации, на оплату и содержание помещения, выплату сотрудникам заработной платы.

Кадровые:

- › Авторы-составители (начальник отдела, 2 методиста): модернизируют профессиональную социотеку; обучают специалистов; распространяют практику; готовят материалы.
- › Администраторы (2 методиста): помогают с внесением информации в профессиональную социотеку; составляют информационно-аналитические отчеты.
- › Технические специалисты (начальник отдела, программист): обеспечивают техническое сопровождение.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

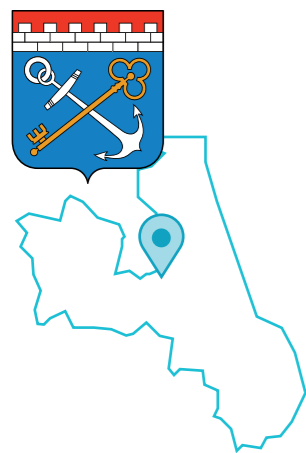
- › Увеличено число организаций социального обслуживания населения, внесивших данные в профессиональную социотеку, на 57% (с 63 в 2018-м до 99 в 2020-м).
- › Увеличено количество социальных проектов, размещенных в профессиональной социотеке, на 32% (с 81 в 2018-м до 107 в 2020-м).
- › Увеличено количество дополнительных общеобразовательных программ, размещенных в профессиональной социотеке, на 27% (с 234 в 2018-м до 297 в 2020-м).
- › Увеличено число программ по социальной работе, размещенных в профессиональной социотеке, на 95% (с 232 в 2018-м до 452 в 2020-м).
- › Увеличено количество клубов, работающих в организациях социального обслуживания населения и размещенных в профессиональной социотеке, на 235% (с 80 в 2018-м до 268 в 2020-м).
- › Увеличено число участников социальных проектов на 107% (с 13 844 человек в 2018-м до 14 935 человек в 2020-м).
- › Увеличено число участников программ по социальной работе на 112% (с 17 220 человек в 2018-м до 19 369 человек в 2020-м).

Забота и уход — каждому!



Как повысить качество жизни людей старшего и преклонного возраста?

Практика создана для внедрения современных герондотехнологий в систему долговременного ухода, повышения качества жизни и продления периода активного долголетия у людей старшего и преклонного возраста.



ОРГАНИЗАТОР

Научно-инновационный центр
«Профессиональное долголетие»

ГЕОГРАФИЯ

Ленинградская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Пожертвования

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Люди старшего и преклонного
возраста

ОХВАТ ПРАКТИКИ

2500 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Область

СРОК ПОДГОТОВКИ

От 4 месяцев

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Продлить активное долголетие людей старшего возраста, увеличить продолжительность и повысить качество жизни людей старших возрастных групп путем внедрения современных методик долговременного ухода.

ЗАДАЧИ

- › Расширить спектр социально-медицинских услуг за счет применения инновационных герондотехнологий.
- › Выработать тактику ухода за «хрупкой» кожей у людей со старческим ксерозом.
- › Внедрить передовые практики в систему долговременного ухода за людьми преклонного возраста.

МЕХАНИКА

«Забота и уход — каждому!» — под таким девизом в Ленинградской области реализуется проект по внедрению современных герондотехнологий в систему долговременного ухода.

Старческий ксероз, или «хрупкость» кожи, встречается у 75% людей старше 65 лет и проявляется в виде повышенной сухости кожи. Он приводит к формированию микротрещин на кистях, стопах, голенях, других частях тела, появлению сенильного зуда, бессонницы, развитию пролежней.

Основная задача проекта — предупреждение или замедление функциональных нарушений, беспомощности, инвалидности в зрелом возрасте.

В ходе проекта была проведена оценка состояния кожи более 1000 человек старшего и преклонного возраста в 7 учреждениях долговременного ухода Ленинградской области. Для уменьшения проявлений старческого ксероза и повышения качества жизни участники в течение 60 дней получали специальные дерматопротекторы — эмоленды. Эти средства способствуют быстрому снятию воспаления, увлажнению кожи, восстановлению липидного слоя и барьерной функции кожи.

До начала применения эмолендов и по завершении курса специалисты по уходу заполняли подготовленную анкету. В результате анализа были получены следующие достоверные данные:

- › На 87,5% снизилось количество жалоб на «хрупкость» кожи.
- › На 72,4% уменьшилось количество жалоб на старческий зуд.
- › У 65,3% опрошенных улучшился сон.
- › У 98,2% пациентов повысилось качество жизни.

Анжелика Башкирева,
доктор медицинских наук,
заместитель директора
научно-инновационного
центра «Профессиональное
долголетие», член
профильной комиссии МЗ РФ
по специальности «гериатрия»



Востребованность социально-медицинского обслуживания с использованием герондотехнологий продиктована насущными потребностями оптимизации модели сопровождения людей старшего возраста. Наш проект доказал эффективность применения эмолендов для коррекции ксероза как проявления «хрупкости» кожи, улучшения качества жизни и продления активного долголетия.

узнать подробнее



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации: более 3 лет

Проект проводится на долговременной основе. Каждая из его частей включает следующие этапы:

- › Выбор партнеров — учреждений социального ухода.
- › Определение целевой аудитории — людей старшего и преклонного возраста, нуждающихся в профилактике и/или коррекции возраст-ассоциированных состояний.
- › Разработка и утверждение протоколов применения геропротекторов.
- › Инструктаж врачей, среднего и младшего медицинского персонала.
- › 60-дневный курс использования геропротекторов.
- › Анкетирование участников, фиксация и статистическая обработка результатов.

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: около 3 млн руб.

Дерматопротекторы были переданы в качестве пожертвования на безвозмездной основе.

Кадровые ресурсы:

- › Учреждения социальной защиты населения Ленинградской области.
- › Международная фармацевтическая компания «Пьер Фабр».
- › Ленинградское областное отделение Геронтологического общества РАН.
- › КСЗН Ленинградской области.
- › Федеральный информационно-аналитический журнал «Социальная защита в России».

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- › Более 1500 человек прошли комплексную гериатрическую оценку.
- › Дерматопротекторы были предоставлены в виде пожертвования в 7 социальных учреждений Ленинградской области, где получают социально-медицинские услуги более 1000 человек.
- › На 27,5% расширился спектр услуг в системе долговременного ухода.

Качественные:

- › Большинство участников проекта отметили улучшение состояния кожи, уменьшение зуда; как следствие, сократилось количество жалоб на бессонницу, улучшилось физическое, психологическое состояние и качество жизни в целом.
- › Сформирована основа межведомственного взаимодействия для применения геронтологических с целью улучшения качества жизни людей, проживающих в отделениях гериатрического ухода.
- › Разработаны, утверждены и опубликованы методические рекомендации «Повышение качества жизни пациентов гериатрического профиля с возраст-ассоциированным ксерозом».
- › В специализированных СМИ опубликован цикл материалов, посвященных проекту.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2021

