

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



2020

Лучшие практики

# Активное долголетие

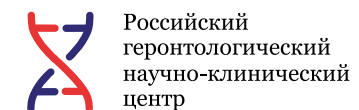
## Дорогие коллеги!

Вы держите в руках сборник лучших практик активного долголетия 2020 года. Он поможет вам познакомиться с инициативами, совершающими качественные перемены в жизни старшего поколения. Представленные здесь практики помогают людям старшего возраста сохранять активный образ жизни, поддерживать здоровье и физическую форму, заниматься творчеством, оставаться активными членами общества, учиться новому. Именно это и является задачами программы «Старшее поколение» Национального проекта «Демография».

Проекты для старшего поколения есть во всех регионах нашей страны. В этом сборнике мы собрали лучшие из них. В течение двух месяцев мы проводили Всероссийский конкурсный отбор лучших практик активного долголетия. К нам пришло более 250 заявок. Вместе с экспертным советом мы отобрали в сборник почти 100 проектов по четырем номинациям: образование и занятость, здоровый образ жизни, уход и профилактика, активность и участие в жизни общества. Среди них есть практики разного масштаба: подходящие для небольших сел и городов, а также охватывающие целые регионы.

Мы надеемся, что этот сборник поможет вам найти практики, соответствующие вашим ценностям, возможностям, ресурсам, и с их помощью создать условия для достойной и продуктивной жизни старшего поколения в России.

### Команда АНО «Национальные приоритеты»



# Содержание

## Практики «Здоровье, забота, уход и профилактика»

Школа ухода	6
Горячая линия помощи после инсульта	9
Дневной центр для людей с когнитивными нарушениями	12
Заботливые руки	15
Учимся жить с сахарным диабетом	18
Санаторий на дому	21
Медицинский и социальный уход	24
Школа ухода	27
Школа ухода на дому	30
Школа ухода	33
Русская народная кукла	36

## Практики «Образование и занятость»

Серебряные блогеры	42
PROдвижение	45
Новая профессия в сфере услуг	48
Ремесленная керамика	51
Народный экскурсовод	54
Школа безопасности	57
Компьютерная азбука – «3 в 1»	60
Народный университет	63
Правовые знания на каждый день	66
Социальная работа	69
Мой смартфон	72

Кондитерское дело	75
Реверсивное наставничество в вузах	78
Флористика 50+	81
Снова в деле	84
Call-центр	87
Технология «Ежедневный уход»	90
Профилактика когнитивных нарушений	93

## Практики «Здоровый образ жизни»

Доктор Смех	98
Академия здоровья	101
Шаг вперед	104
Столетие	107
«Цигун» для возраста 60+	110
Волонтеры с опытом	112
Краски вкуса	115
Единая информационная среда по ССЗ	118
Наше долголетие	121
Супер-Старт!	124
Активное долголетие	127
Будь здоров!	130
Применение мнемотехники для развития памяти	133
Прогулка с врачом	136
Олимпиада «третьего возраста»	139
Профилактика остеохондроза у женщин пожилого возраста	142

Вместе весело шагать	145
Танцевальная терапия	148
Человек идущий	151

## Практики «Активность и участие в жизни общества»

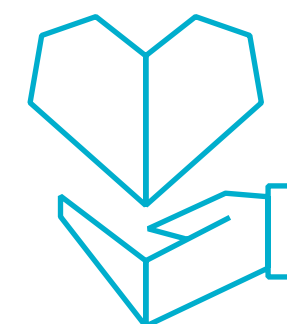
Золотые кадры	156
Волонтерский центр	159
Возраст требует действий	162
Гимнастика для ума	165
Диалог поколений	168
Летние вечера 50+	171
Сопровождаемое проживание	174
Клуб любителей английского языка	177
Веселое подворье	180
Посиделки на дому	183
От нашего дома – вашему	186
Территория активного долголетия	189
Активное долголетие	192
Серебряная нить	195
Серебряный круг	198
Успешная 7Я	201
Знак качества	204
Жизнелюб	207
Социальный туризм 55+	210
Театр для всех	213
Уроки предков	216
Боди-балет	219
Центр культуры и досуга «Общение»	221

Сердечная достаточность	224
Центр серебряного волонтерства	227
Открытые сердца	230
Университет старшего поколения	233
Модель «Активная старость»	236
Социальная экскурсия	239
Возраст счастью не помеха	242
Школа золотого возраста	245
Библиотека + общие интересы = активное долголетие	248
Комплекс упражнений по АФК	251
Академия долголетия	254
Рукам работа – сердцу радость	257
Милиотерапия	260
Старости.net	263
Сообщество равнодушных	266
Санаторий у дома	269
Социальный туризм для пожилых людей	272
Домашнее визитирование	275
Эликсир молодости	278
Амбассадоры активного долголетия	281
Музыкально-досуговый клуб «Гармония»	284
Летний пансион для пожилых	287
Кукольный театр «Бабушкины сказки»	290
Школа «серебряного» гида	293
Активное долголетие	296
Каждому муниципалитету – маршрут здоровья	299

01

Практики

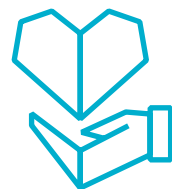
**«Здоровье, забота,  
уход и профилактика»**







узнать  
больше



# Школа ухода

Как обеспечить качественный родственный уход на дому за пожилыми людьми, в том числе с инвалидностью?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход и профилактика

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого возраста и люди с инвалидностью

**Охват практики**  
194 человека

**Формат финансирования**  
Субсидия

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН «Норильский»

**География**  
Красноярский край,  
г. Норильск

**Место реализации**  
Город



## Описание

### Цели:

- ▶ достижение оптимального уровня жизни и социальной адаптации людей пожилого возраста, в том числе с инвалидностью, в привычной для них домашней обстановке, снижение потребности в услугах лечебно-профилактических учреждений;
- ▶ повышение навыков ухода и реабилитации в домашних условиях у родственников и социальных работников, сиделок.

### Задачи:

- ▶ разработать и внедрить программу «Школа ухода» для родственников и социальных работников, сиделок;
- ▶ обучить родственников и социальных работников, сиделок навыкам ухода, оказания медицинской и психологической помощи, использования технических средств реабилитации.

### Механика:

«Школа ухода» – это технология для обучения родственников, социальных работников и сиделок теоретическим основам и практическим навыкам ухода за маломобильными гражданами и их реабилитации в домашних условиях.

Программа «Школы ухода» включает в себя:

- 1 Обучение принципам общего ухода:
  - ▶ методам наблюдения и контроля за состоянием здоровья;
  - ▶ навыкам медицинских манипуляций;

- ▶ профилактике осложнений;
- ▶ личной гигиене и биомеханике тела;
- ▶ правилам питания и кормления;
- ▶ профилактике пролежней;
- ▶ принципам правильного позиционирования и перемещения;
- ▶ основам реабилитации;
- ▶ особенностям ухода за больными при заболеваниях: гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность, инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет.

- 2 Изучение психологических аспектов по уходу, разрешение семейных конфликтов, профилактика стрессовых состояний.
- 3 Консультирование по использованию технических средств реабилитации.
- 4 Информирование о видах социальной помощи и поддержки.

Обучение проводится в формате лекций, семинаров и практикумов.

Занятия проводятся в группах до 10 человек или индивидуально – по выборочным направлениям из тематического плана «Школы ухода».

Периодичность занятий – не реже 1 раза в месяц. Продолжительность занятия – не менее 1 академического часа. Всего программой предусмотрено 12 учебных часов.

К работе «Школы ухода» привлекаются медицинские специалисты, психологи и социальные работники КГБУ СО «КЦСОН «Норильский».

Обучение в рамках программы «Школа ухода» осуществляется на бесплатной основе.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Финансовые ресурсы на приобретение оборудования для обучения.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ помещение для проведения групповых занятий (кабинет);
- ▶ оборудование для обучения: ноутбук, проектор и экран для воспроизведения обучающих фильмов по темам учебного плана, например, «Технология безопасной смены нательного белья лежащего человека», «Профилактика пролежней» и т. д.;
- ▶ наглядные материалы и пособия: информационные стенды, плакаты, анатомические модели, технические средства реабилитации, средства для ухода за маломобильными людьми.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ медицинские специалисты;
- ▶ психологи;
- ▶ социальные работники.

## Результат

**Количественный показатель:** в период с 2019 года по октябрь 2020 года 194 человека получили помощь в организации грамотного ухода за маломобильными гражданами на дому.

**Качественный показатель:** технология «Школа ухода» с 2019 года внедрена и успешно применяется в работе КГБУ СО «КЦСОН «Норильский».

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ закупка оборудования и наглядных материалов;
- ▶ выявление граждан, нуждающихся в обучении навыкам ухода за пожилыми и людьми с инвалидностью (с помощью анкетирования получателей социальных услуг и их родственников);
- ▶ определение социальных работников, нуждающихся в обучении;
- ▶ подготовка тематического плана и графика занятий.

#### 2 Основной этап – от 1 месяца:

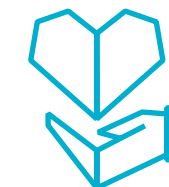
- ▶ обучение родственников и других лиц, осуществляющих уход за гражданами пожилого возраста и людьми с инвалидностью;
- ▶ консультирование по вопросам ухода за маломобильными гражданами на дому.

#### 3 Завершающий этап – от 1 месяца:

- ▶ подведение итогов;
- ▶ оценка результативности обучения и качества полученных знаний.



узнать  
больше



## Горячая линия помощи после инсульта

### Как помочь пожилому человеку, перенесшему инсульт, адаптироваться к повседневной жизни?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход  
и профилактика

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста, перенесшие  
инсульт

**Охват практики**  
6490 обращений в год

**Формат финансирования**  
Финансирование  
осуществляется  
партнерами

**Организатор**  
Фонд борьбы с инсультом  
ОРБИ

**География**  
г. Москва

**Место реализации**  
Вся Россия





г. Москва

## Описание

### Цель:

Помочь людям старшего возраста, перенесшим инсульт, адаптироваться к повседневной жизни.

### Задача:

Организовать социально-психологическую помощь по телефону людям, перенесшим инсульт, и их родственникам.

### Механика:

Инсульт – это тяжелое заболевание, которое оказывает влияние на жизнь всей семьи. Нужна проверенная информация по восстановлению и лечению, требуется психологическая поддержка как самому пострадавшему, так и его близким. Есть множество юридических, психологических и бытовых нюансов, в которых не всегда легко разобраться, поэтому организация бесплатной горячей линии дает каждому возможность обсудить его проблемы и найти их решение.

Для людей старшего поколения именно телефон остается привычным способом общения. Практика помогает людям старшего возраста получить помощь, если с близким случился инсульт, а также получить всю информацию о том, как уберечься от инсульта самому.

На линии работают профессиональные психологи, задача которых – снять стресс, страх от происходящего и помочь построить дальнейший план действий для людей после инсульта и их родственников. Пациентам и их семьям помогают не растеряться в первые периоды после болезни.

Консультанты линии проходят обучение у медицинских специалистов и довольно глубоко погружены в тему инсульта, профилактики заболевания, а также социальной защиты семей, попавших в эту ситуацию. Они подробно рассказывают об этапах после выписки из стационара, о том, где найти реабилитационный центр и как попасть на бесплатную реабилитацию, объясняют, что такое инсульт, как распознать его по симптомам и когда вызывать скорую помощь, рассказывают, где пройти диагностику на факторы риска в своем городе в поликлиниках или центрах профилактики.

На линии консультируют юристы, неврологи и специалисты по реабилитации по самым различным вопросам, в том числе по вопросам оформления инвалидности, в случае если есть непонимание по льготам и квотам на лечение, помогают разобраться в маршрутизации, назначениях и общении с врачами.

На линии не корректируется назначенное врачом лечение, специалисты могут лишь дать пояснения по назначению и помочь составить вопросы к лечащему врачу.

Даже в том случае, если оказание прямой помощи по вопросу, с которым обратился абонент, невозможно, специалисты линии стараются перенаправить его на другие горячие линии, в госструктуры или помочь контактами, которые могут быть полезными.

Для того чтобы практика работала и горячая линия по инсульту помогала тем, кто нуждается в этой помощи, необходимо регулярное, качественное и географически широкое продвижение информации о ней. Нужно рассказывать о линии везде, где находится целевая аудитория, – в онлайн-пространстве, в общественном транспорте, в городской среде, в ЛПУ.

Сложность поддержания и развития горячей линии помощи после инсульта состоит в грантозависимости и отсутствии регулярной поддержки программы. Необходимо, чтобы потребности работы линии обеспечивались на постоянной основе, а ее работа и развитие были возможны всегда и не оказывались под угрозой закрытия.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы для обеспечения стабильности работы линии. Это работа специалистов и консультантов на линии, техническое обеспечение работы, текущие расходы. Без учета дополнительных трат, акций и продвижения. Основная часть финансирования горячей линии помощи после инсульта осуществляется партнерами – это Фонд президентских грантов и Фонд «Нужна помощь».

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ число обращений на горячую линию помощи после инсульта в 2020 году превысило 6000 человек;
- ▶ количество обращений на линию в год – 6490.

### Качественные показатели:

- ▶ благодаря линии помощи после инсульта множество семей получают информацию о том, где и как пройти качественную реабилитацию, как научиться жить в новой реальности, выдержать ситуацию психологически, а также могут получить всю необходимую помощь, грамотно оформив юридические документы;
- ▶ специалисты по уходу и эрготерапии оказывают консультации по бытовым вопросам, вопросам ухода и организации и помогают организовать комфортное и терапевтическое пространство вокруг человека.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – от 1 месяца:

- ▶ организация и запуск линии помощи;
- ▶ отладка процессов.

#### 2 Основной этап:

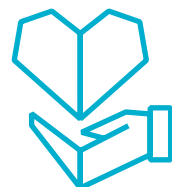
- ▶ работа горячей линии помощи после инсульта;
- ▶ обучение специалистов;
- ▶ поиск и привлечение финансовых партнеров.

#### 3 Завершающий этап.

Подведение промежуточных итогов работы горячей линии (ежегодно).



узнать  
больше



# Дневной центр для людей с когнитивными нарушениями

## Как организовать уход за пожилыми людьми с нарушениями когнитивных функций?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход и профилактика

**Срок подготовки**  
От 9 месяцев

**Целевая группа**  
Пожилые люди с функциональными дефицитами и когнитивными нарушениями

**Охват практики**  
42 человека

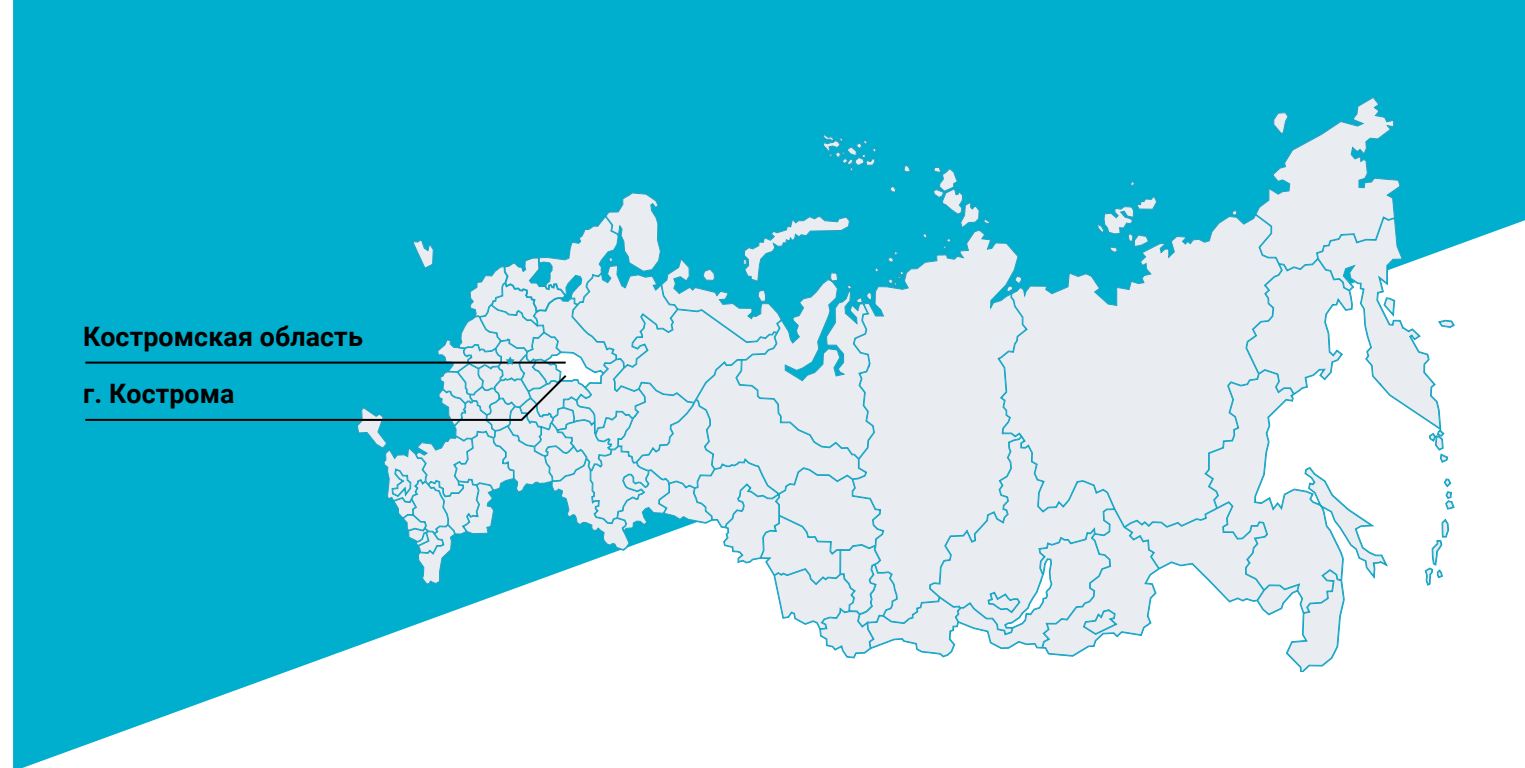
**Формат финансирования**  
Субсидии, доходы от предоставления платных услуг

**Организатор**  
ОГБУ «Заволжский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

**География**  
Костромская область, г. Кострома

**Место реализации**  
Город

ПРАКТИКА 3



## Описание

### Цель:

Организация ухода и присмотра за пожилыми людьми с функциональными дефицитами и начальной стадией возраст-ассоциированных когнитивных нарушений.

### Задачи:

- ▶ поддержание максимально возможной бытовой и социальной самостоятельности в повседневной жизни и интеллектуальной активности у пожилых людей с когнитивными нарушениями;
- ▶ сохранение когнитивных функций и улучшение коммуникативных навыков;
- ▶ стабилизация эмоционального фона и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала.

### Механика:

Дневной центр оказывает комплекс услуг по присмотру и уходу круглогодично в дневное время в режиме шестидневной рабочей недели.

Время пребывания в центре составляет от 4 до 6 часов в день, количество посещений в неделю – не менее 3 раз. При необходимости возможно ежедневное посещение.

В Дневном центре проводится комплексная гериатрическая экспресс-диагностика состояния здоровья, социального статуса и качества жизни у людей пожилого и старческого возраста. По результатам экспресс-диагностики для каждого участника разрабатывается индивидуальный план ухода.

Для участников организован подвоз от места проживания до центра и обратно в сопровождении специалиста. Организовано двух-трехразовое горячее питание.

Работа Дневного центра включает широкий спектр помощи, в которой нуждаются пациенты пожилого и старческого возраста: основные виды повседневной активности, такие как купание, одевание, питание, включая домашние дела (приготовление еды, уборка, мытье посуды).

Для профилактики дальнейшего развития деменции у участников проводится комплекс терапевтических мероприятий:

- ▶ изотерапия;
- ▶ занятия, направленные на укрепление межполушарных связей;
- ▶ крупотерапия;
- ▶ работа с дидактическими материалами «Дары Фребеля»;
- ▶ музыкотерапия;
- ▶ реминисцентная терапия.

Для родственников участников также организовано сопровождение и психологическая поддержка (семинары с привлечением профильных специалистов, совместные вечера и концерты, психологические тренинги по формированию стрессоустойчивости и т. д.). Все это направлено на профилактику перевода пожилых людей в стационарные учреждения интернатного типа.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материально-технические ресурсы:

- ▶ капитальный ремонт помещения;
- ▶ оснащение помещений предметами и специальной мебелью;



- ▶ две единицы специализированного автотранспорта для перевозки граждан к Дневному центру и обратно к месту проживания.

## 2 Методические ресурсы.

Дидактические материалы для работы с гражданами.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ общее количество участников с момента открытия составило 42 человека;
- ▶ по заболеваниям можно выделить болезнь Паркинсона – 3 человека, постинсультные состояния – 3 человека, деменция – 6 человек, болезнь Альцгеймера – 6 человек, сосудистые заболевания головного мозга с легкой степенью деменции – 9 человек, когнитивные нарушения – 9 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ улучшение коммуникативных навыков: интерактивные мероприятия с участием приглашенных гостей, выступления на праздниках, раскрепощение в присутствии корреспондентов СМИ;
- ▶ ежедневное поддержание максимально возможной бытовой и социальной самостоятельности в повседневной жизни;
- ▶ стабилизация эмоционального фона и сохранение удовлетворительного жизненного потенциала: результаты проведенной диагностики по шкале тревоги и гериатрической шкале стресса показали улучшение состояния у всех гостей центра;
- ▶ у родственников участников появилось свободное время для решения вопросов, которые откладывались, для внимания к себе и своему здоровью.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 9 месяцев:

- ▶ изучение лучших отечественных и зарубежных практик;
- ▶ разработка проектно-сметной документации;
- ▶ формирование базы нуждающихся в предоставлении комплекса социальных услуг Дневного центра;
- ▶ ремонт помещений и комплектация;
- ▶ формирование штата сотрудников;
- ▶ открытие Дневного центра.

#### 2 Основной этап – более 12 месяцев.

Осуществление деятельности по оказанию комплекса социальных услуг.

#### 3 Завершающий этап (ежеквартально):

- ▶ срезовой анализ психосоматического состояния получателей комплекса социальных услуг;
- ▶ при необходимости коррекция индивидуального плана ухода.



узнать  
больше



# Заботливые руки

Как организовать правильный уход за тяжелобольным пожилым родственником на дому?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход и профилактика

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Маломобильные граждане старшего возраста

**Охват практики**  
Более 100 человек

**Формат финансирования**  
Грантовые средства

**Организатор**  
ГБУ СОН АО «Архангельский КЦСО»

**География**  
Архангельская область, г. Архангельск

**Место реализации**  
Область, город

Архангельская область

г. Архангельск



## Описание

### Цель:

Повышение эффективности и качества ухода за маломобильными пожилыми гражданами в привычной для них домашней обстановке.

### Задачи:

- ▶ обучение принципам общего ухода родственников и лиц, осуществляющих уход за тяжелобольными людьми;
- ▶ повышение информированности родственников и лиц, осуществляющих уход за тяжелобольными, о доступных для них мерах поддержки от учреждений социальной службы и общественных организаций;
- ▶ содействие созданию благоприятной обстановки и психологического климата в семье, где проживают тяжелобольные.

### Механика:

Основная идея проекта «Заботливые руки» – открытие школы по уходу за тяжелобольными людьми, в которой рассматриваются теоретические вопросы ухода и проводятся практические занятия.

Для практических занятий оборудована комната социально-бытовой адаптации, представляющая собой оснащенную модель жилого помещения. Здесь ведется обучение социальных работников, а также людей с инвалидностью и членов их семей навыкам ухода и самообслуживания с использованием вспомогательных технических средств реабилитации (ТСР), облегчающих быт и труд.

Большую часть занятий проводят социальные работники центра с медицинским образованием. Изучаются такие темы, как создание состояния комфорта для тяжелобольного человека, осуществление личной гигиены тяжелобольного, смена постельного белья и памперсов, транспортировка и перекалывание, оценка функционального состояния, способы оказания первой доврачебной помощи. Психологом центра осуществляется консультация по психологическим аспектам ухода. Рассматриваются вопросы оказания юридической помощи, взаимодействия с учреждениями социального обслуживания и общественными организациями.

Важным также является профилактика депрессии у лиц, осуществляющих уход. Специалисты школы ухода помогают им справиться с острыми эмоциональными состояниями, например, с помощью тренингов и дыхательных техник по управлению эмоциями.

Обучение предусматривает как групповые (не более 8 человек), так и индивидуальные занятия. Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1–1,5 часа. Групповые занятия включают в себя полный курс обучения. Индивидуальные занятия проводятся по выборочным направлениям из тематического плана.

Проект «Заботливые руки» в 2015 году стал победителем в конкурсе «Активное поколение. Экспертные решения», направленном на содействие активному долголетию граждан России.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы на создание комнаты социально-бытовой адаптации, оснащение ее основными видами технических средств: коляски, ходунки, складная ванна, кровать и другое, а также на выпуск буклетов и методических рекомендаций.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ число выпускников школы – более 100 человек;
- ▶ срок реализации проекта – 5 лет.

### Качественные показатели:

- ▶ родственники, социальные работники и сиделки повысили уровень знаний и навыков общего ухода и использования технических средств реабилитации;
- ▶ родственники, социальные работники и сиделки проинформированы о доступных для них мерах поддержки от учреждений социального обслуживания и общественных организаций;
- ▶ оказано содействие созданию благоприятной обстановки и психологической атмосферы в семье, где проживают тяжелобольные.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

- ▶ оснащение и подготовка помещений для обучения: оборудованной комнаты социально-бытовой адаптации, кабинета для проведения теоретического курса;
- ▶ информирование целевой аудитории о старте проекта в СМИ, интернете и с помощью раздаточных средств (буклет);
- ▶ формирование групп и плана обучения.

#### 2 Реализация проекта – 6 месяцев:

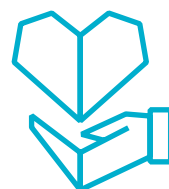
- ▶ теоретические занятия;
- ▶ практические занятия.

#### 3 Заключительный этап:

- ▶ подведение основных итогов;
- ▶ анкетирование во время обучения и свободного общения для определения эффективности курса занятий;
- ▶ формирование новой группы.



узнать  
больше



## Учимся жить с сахарным диабетом

Как создать условия для комплексной реабилитации пожилых людей, больных сахарным диабетом?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход  
и профилактика

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

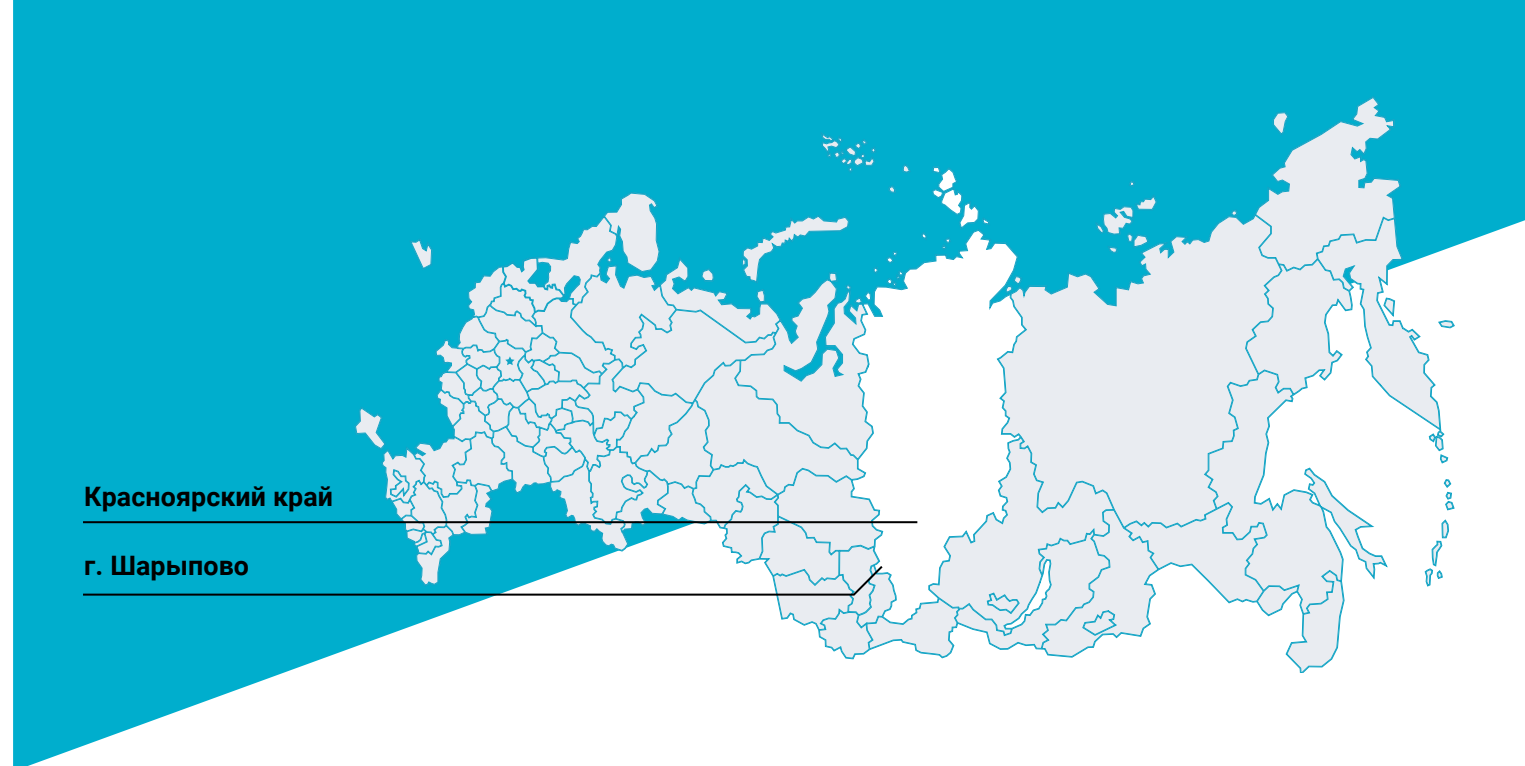
**Целевая группа**  
Граждане старшего  
возраста, больные  
сахарным диабетом  
2-го типа

**Охват практики**  
400 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии из бюджета  
Красноярского края

**Организатор**  
Шарыповский городской  
фонд «Социальная защита  
населения»

**География**  
Красноярский край,  
г. Шарыпово  
**Место реализации**  
Город, сельская местность



Красноярский край

г. Шарыпово

### Описание

#### Цели:

- ▶ оказание комплексной реабилитационно-оздоровительной помощи пожилым людям, больным сахарным диабетом 2-го типа;
- ▶ создание условий для улучшения здоровья и качества жизни через обучение управлению заболеванием.

#### Задачи:

- ▶ организовать школу «Учимся жить с сахарным диабетом» для приобретения недостающих знаний о профилактике диабета, его лечении, организации правильного образа жизни;
- ▶ создать позитивную неформальную среду для общения;
- ▶ осуществлять индивидуальный подход при проведении оздоровительных процедур и оказании психологической помощи;
- ▶ обеспечить регулярный мониторинг здоровья участников в городской больнице;
- ▶ вести профилактическую работу с населением, распространять информацию о профилактике и лечении диабета и его осложнений;
- ▶ объединить усилия лиц, заинтересованных в решении проблем диабетиков;
- ▶ обобщить опыт работы по реализации проекта, в частности, по организации взаимодействия учреждений социального обслуживания населения с учреждением здравоохранения.

#### Механика:

Школа «Учимся жить с сахарным диабетом» предназначена для оказания помощи больным диабетом 2-го типа, оказавшимся без сопрово-

ждения эндокринолога. Программа нужна для формирования у участников активной жизненной позиции, активных действий по стабилизации своего здоровья и использованию своих внутренних ресурсов для повышения собственного благополучия.

Практика ориентирована на категорию неработающих пенсионеров, больных сахарным диабетом 2-го типа, способных к полному самообслуживанию, без психических расстройств и деменции. Прежде всего на одиноко проживающих.

В программу включены индивидуальные консультации эндокринолога, оздоровительные процедуры, обучающие мероприятия, психологические тренинги, культурно-досуговые мероприятия.

Программа реализуется 10-дневными курсами с охватом 10 человек в группе в течение 10 месяцев.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 1 млн руб.

#### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы на:

- ▶ приобретение и доставку оборудования;
- ▶ расходные материалы;
- ▶ аренду помещений, билборда, аппаратов, мебели;
- ▶ издательские расходы (буклеты, рекламные листы, брошюры для проведения акции, баннер);
- ▶ заработную плату специалиста.



## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ количество участников проекта в 2018–2019 гг. – 200 человек;
- ▶ количество участников проекта в 2019–2020 гг. – 200 человек.

Итого за 2 года – 400 человек, или 25,3% от общего количества больных диабетом 2-го типа в городе.

### Качественные показатели:

- ▶ 90% участников имеют положительную динамику физического и психологического самочувствия;
- ▶ создана единая неформальная реабилитационная среда для больных сахарным диабетом;
- ▶ 100% участников овладели знаниями и навыками по ведению правильного образа жизни: комплексами ЛФК, умением составлять правильное меню, контролировать физические нагрузки, получили знания о необходимых физиопроцедурах, сформировали навыки самоконтроля;
- ▶ сформировалось позитивное отношение больных к перспективам выздоровления;
- ▶ у 95% участников сформированы позитивные интересы, они смогли познакомиться с другими диабетиками – поделиться опытом, обсудить способы лечения и декомпенсации заболевания, найти новых друзей;

- ▶ получателям предоставлена возможность выбора оптимального варианта программы при посещении Комплексного центра.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ приобретение дополнительного оборудования в зависимости от вида оздоровительных процедур;
- ▶ подготовка команды и помещений;
- ▶ заключение договоров с партнерами;
- ▶ информационное сопровождение;
- ▶ составление списков получателей услуги;
- ▶ составление расписания.

#### 2 Основной этап – 10 месяцев:

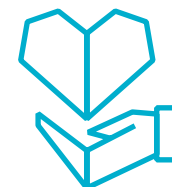
- ▶ непосредственное оказание услуги в соответствии с программой;
- ▶ постоянный контроль за процессом реализации;
- ▶ заключение о выполнении индивидуальной программы участниками групп.

#### 3 Заключительный этап – 1 месяц:

- ▶ вторичное анкетирование участников;
- ▶ подведение итогов работы;
- ▶ подготовка отчетной документации;
- ▶ обобщение опыта работы;
- ▶ набор новой группы.



узнать  
больше



# Санаторий на дому

Как пожилым людям, в том числе с инвалидностью, получить физиотерапевтические процедуры на дому?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход  
и профилактика

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Маломобильные  
пожилые люди, в том  
числе с инвалидностью,  
на надомном обслуживании

**Охват практики**  
40 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии из бюджета  
Красноярского края

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН  
«Зеленогорский»

**География**  
Красноярский край,  
г. Зеленогорск

**Место реализации**  
Край, город





Красноярский край

г. Зеленогорск

## Описание

### Цель:

Повышение уровня и качества жизни маломобильных пожилых людей, в том числе с инвалидностью, при помощи социально-медицинских услуг и психологического консультирования по месту проживания.

### Задачи:

Обеспечить предоставление физиотерапевтических процедур, услуг психолога и реабилитолога на дому маломобильным людям пожилого возраста, в том числе с инвалидностью для:

- ▶ поддержания здоровья и восстановления навыков самообслуживания;
- ▶ стимулирования к усилению интереса к жизни, повышения жизненного тонуса;
- ▶ продления двигательной активности;
- ▶ выявления нуждающихся в технических средствах реабилитации: костыли, инвалидные коляски и др.;
- ▶ обучения родственников участников навыкам ухода за лежачими больными и простейшим бытовым манипуляциям.

### Механика:

«Санаторий на дому» – это стационарозамещающая технология, ориентированная на удовлетворение потребности пожилых людей, в том числе с инвалидностью, не имеющих возможности по тем или иным причинам (состояние здоровья, отсутствие сопровождающего, маломобильность и т. д.) получать социально-медицинские услуги и консультации в учреждении, но желающих получить их у себя дома.

Программа предусматривает:

- ▶ оздоровительные мероприятия (массаж, лазер, магнит);
- ▶ организацию и проведение индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре;
- ▶ оказание индивидуальной психологической помощи;
- ▶ обучение навыкам самообслуживания, поведения в быту и общественных местах;
- ▶ услуги специалиста по реабилитации.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ мобильное физиотерапевтическое оборудование;
- ▶ массажный стол переносной;
- ▶ оборудование для АФК.

#### 2 Методические ресурсы:

- ▶ методики для психологической диагностики;
- ▶ информационные буклеты.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ медсестра по массажу;
- ▶ врач мануальной терапии;
- ▶ медсестра по физиотерапии;
- ▶ инструктор по адаптивной физической культуре;
- ▶ психолог;
- ▶ специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог).

## Результат

**Количественный показатель:** число граждан, получивших услуги в рамках программы «Санаторий на дому»: 2019 год – 9 человек, 2020 год – 31 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ удовлетворенность граждан, получивших услуги в рамках программы «Санаторий на дому»: 2019 год – 100%, 2020 год – 100%;
- ▶ участники программы получили навыки поддержания здоровья и восстановили навыки самообслуживания, усилили интерес к жизни и повысили жизненный тонус, продлили двигательную активность. Были выявлены нуждающиеся в технических средствах реабилитации. Родственники участников получили навыки ухода за лежачими больными и простейших бытовых манипуляций.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап:

- ▶ выявление людей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях на дому;
- ▶ индивидуальный подбор процедур для каждого получателя социальных услуг с учетом состояния здоровья, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний (предоставление социально-медицинских услуг осуществляется по назначению врача);
- ▶ подготовка тематической информационно-просветительской и рекламной продукции для получателей социальных услуг.

#### 2 Практический этап.

Предоставление услуг на дому:

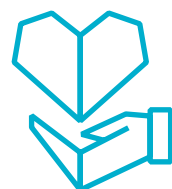
- ▶ физиотерапевтические процедуры;
- ▶ массаж, в том числе с элементами мануальной терапии;
- ▶ социально-адаптационные мероприятия с психологом;
- ▶ занятия с инструктором по адаптивной физической культуре;
- ▶ услуги специалиста по комплексной реабилитации по вопросам использования средств технической реабилитации и подбору (при необходимости) комплекса мероприятий, направленного на уменьшение ограничений жизнедеятельности.

#### 3 Аналитический этап:

- ▶ подготовка отчетной документации о количественных показателях в рамках деятельности по программе;
- ▶ проведение мониторинга удовлетворенности качеством оказанных услуг в рамках программы «Санаторий на дому».



узнать  
больше



# Медицинский и социальный уход

## Как повысить качество жизни людей пожилого и старческого возраста с дефицитом самоухода?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход  
и профилактика

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Люди пожилого  
и старческого возраста  
с дефицитом самоухода

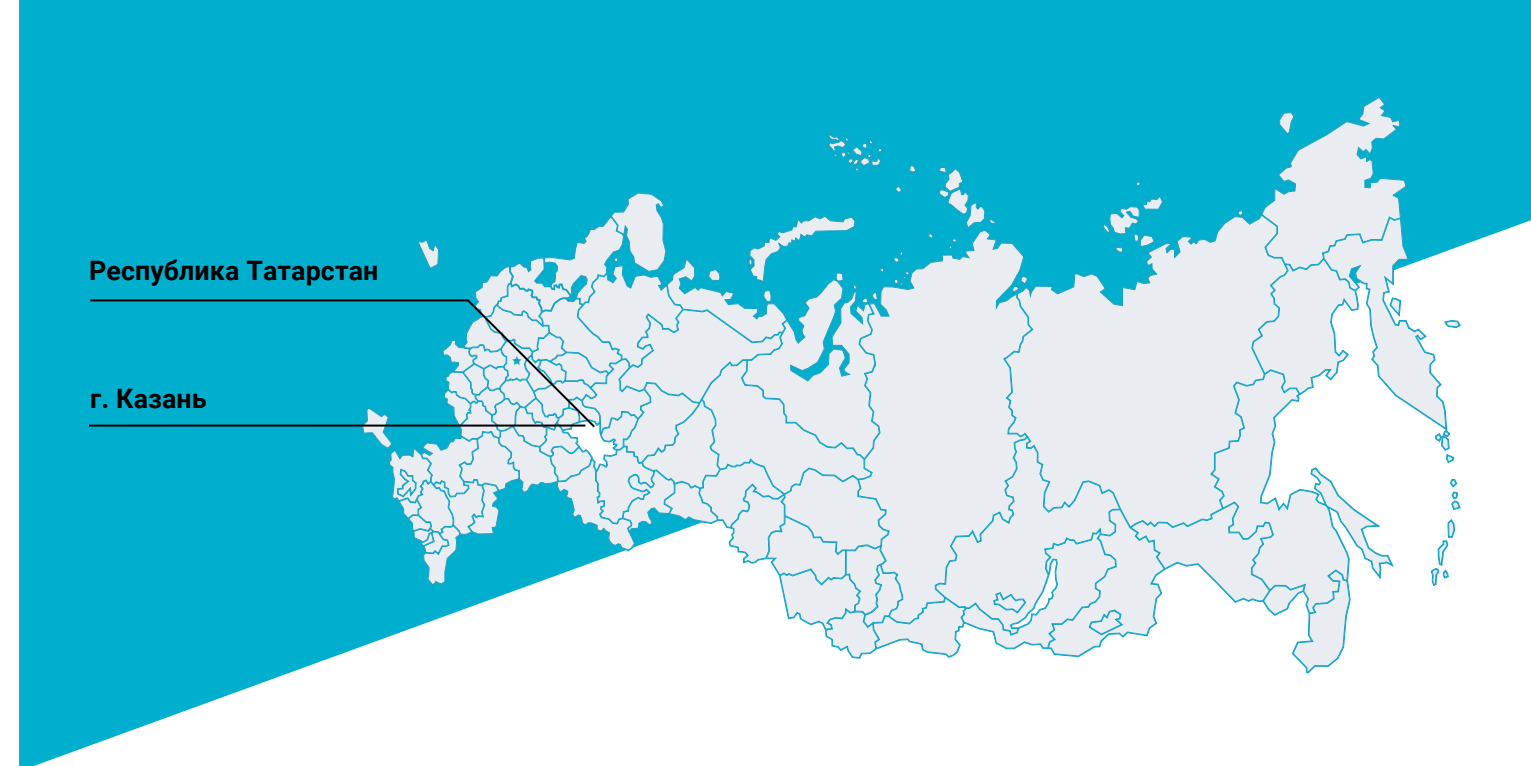
**Охват практики**  
271 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии

**Организатор**  
ГАПОУ «Казанский  
медицинский колледж»

**География**  
Республика Татарстан,  
г. Казань

**Место реализации**  
Республика,  
город-миллионник



Республика Татарстан

г. Казань

### Описание

#### Цели:

Максимально возможное улучшение качества жизни и социализация людей пожилого и старческого возраста с дефицитом самоухода.

#### Задачи:

- ▶ профессиональная подготовка и переподготовка лиц, готовых осуществлять профессиональный уход и помощь людям пожилого и старческого возраста с дефицитом самоухода;
- ▶ внедрение современных медицинских технологий для осуществления ухода и помощи людям пожилого и старческого возраста с дефицитом самоухода.

#### Механика:

Практика «Медицинский и социальный уход» – это комплексная программа подготовки специалистов по персональному уходу за пациентами. Практика охватывает различные аспекты медицинского и социального ухода с акцентом на современные медицинские технологии.

Обучение слушателей рассчитано на 144 часа, из них 30% теории, 70% отведено на практическое обучение. Потенциальные слушатели самостоятельно подают заявки через сайт Академии Ворлдскиллс «Навыки мудрых».

После прохождения обучения слушатели могут оказывать помощь в различных учреждениях медицинского и социального ухода, а также на дому. Эта работа тесно связана с современными медицинскими технологиями и охватывает широкий спектр умений и видов деятельности, связанных с поддержкой удовлетворительного состояния здоровья, физического и психосоциального состояния, содействие в реабилитации пациента и его семьи.

Участники программы приобретают следующие навыки:

- ▶ организация работы и самоорганизация;
- ▶ профессиональная коммуникация;
- ▶ решение проблем пациента и его семьи;
- ▶ владение современными медицинскими технологиями по уходу за пациентами пожилого и старческого возраста с дефицитом самоухода;
- ▶ определение нарушенных потребностей пациента;
- ▶ формирование социальных связей с окружающим миром.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

Более 100 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Технические ресурсы:

- ▶ оборудование;
- ▶ оснащение учебных комнат;
- ▶ инструменты и расходные материалы в соответствии с инфраструктурным листом по компетенции «Медицинский и социальный уход»;
- ▶ технические средства, применяемые для организации и проведения обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, флипчарт, сеть Интернет, различные платформы видео- и аудиоконференций (Zoom, Webex, Skype, Discord), а также платформа Google classroom или аналог.



## 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ сертифицированные эксперты Ворлдскиллс Россия;
- ▶ эксперты со свидетельством на право проведения регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (Ворлдскиллс Россия);
- ▶ сертифицированные эксперты-мастера.

## Результат

**Количественный показатель:** программу по компетенции «Медицинский и социальный уход» освоил 271 человек, который подтвердил свою квалификацию успешной сдачей демонстрационного экзамена.

**Качественный показатель:** большая часть слушателей трудоустроились в различные учреждения медицинского и социального ухода или стали самозанятыми гражданами.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

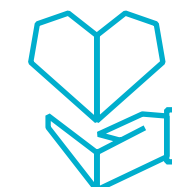
#### 1 Организационный этап – 1 месяц.

#### 2 Основной этап – 1 месяц:

- ▶ первая неделя – теоретическое обучение;
- ▶ вторая–шестая недели – профессиональный курс;
- ▶ квалификационный экзамен: тестирование и демонстрационный экзамен.



узнать  
больше



## Школа ухода

Как организовать реабилитационное пространство для маломобильных и немобильных пожилых граждан в домашних условиях?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход  
и профилактика

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста и люди  
с инвалидностью,  
полностью и частично  
утратившие способность

к самообслуживанию  
и передвижению

**Охват практики**  
46 человек

**Формат финансирования**  
Городской бюджет

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН  
«Северный»

**География**  
Красноярский край,  
г. Енисейск

**Место реализации**  
Район, город



Красноярский край

г. Енисейск

## Описание

### Цель:

Обучение родственников и социальных работников правилам и способам ухода за маломобильными и немобильными гражданами для улучшения самочувствия, восстановления или поддержания их способностей к бытовой деятельности, адаптации к изменившимся условиям проживания.

### Задачи:

- ▶ формирование знаний, умений и навыков по уходу за маломобильными или немобильными гражданами у лиц, осуществляющих уход на дому;
- ▶ обучение людей с инвалидностью и граждан пожилого возраста практическим навыкам и методам самопомощи, пользованию техническими средствами реабилитации и вспомогательными средствами.

### Механика:

Основной идеей создания «Школы ухода» является информирование, обучение, консультирование и психологическая поддержка лиц, осуществляющих уход за гражданами, частично или полностью утративших способность к самообслуживанию.

Обучение проводится специалистами, прошедшими подготовку. Программа обучения в Школе составляется таким образом, чтобы любой ухаживающий смог:

- ▶ получить информацию об особенностях ухода за своим близким с учетом конкретного заболевания и в удобной для него форме;

- ▶ адаптировать помещение, где проживает человек, нуждающийся в уходе, под его потребности.

В деятельность Школы включены следующие специалисты: психолог, инструктор по труду, инструктор по адаптивной физической культуре (АФК), медицинская сестра по массажу, специалисты по социальной работе, специалист по комплексной реабилитации, социальные работники, а также специалисты учреждений здравоохранения и др.

Специалисты «Школы ухода»:

- ▶ выявляют граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью и их родственников, нуждающихся в услугах Школы;
- ▶ проводят практическое обучение родственников, соседей, близких знакомых, социальных работников методам ухода и адаптации помещения, при необходимости с привлечением медицинских работников. Применяются индивидуальные и групповые формы работы, занятия проводятся аудиторно, дистанционно и с выездом на дом;
- ▶ признают гражданина нуждающимся в услугах Школы на основе утвержденных методов оценки функциональных показателей здоровья;
- ▶ составляют индивидуальный план работы по реабилитации участника Школы;
- ▶ анализируют эффективность индивидуального плана работы и при необходимости корректируют.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Кадровое обеспечение.

Обучение специалистов по программе «Школы ухода».

#### 2 Технические ресурсы.

Транспорт.

#### 3 Методическое обеспечение.

Документация:

- ▶ положение о «Школе ухода»;
- ▶ программа реализации «Школы ухода».

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ за 3 года реализации программы Школы на территории Енисейского района и г. Енисейска помощь была оказана 46 гражданам, нуждающимся в уходе на дому;
- ▶ в ходе реализации практики было обучено 38 социальных работников, 29 родственников и 10 граждан, осуществляющих уход.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ анализ нуждаемости в услугах «Школы ухода» на территории Енисейского района с помощью анкетирования населения;
- ▶ подготовка регламентирующей документации (разработка положения, программы «Школы ухода»).

#### 2 Реализация практики – 12 месяцев:

- ▶ внедрение технологии в деятельность учреждения;

- ▶ обучение специалистов при необходимости;
- ▶ проведение занятий с гражданами.

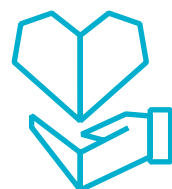
#### 3 Аналитический этап:

- ▶ анализ результатов деятельности Школы на основании отчетов и сведений по результатам внутреннего аудита;
- ▶ принятие мер для совершенствования деятельности Школы.





узнать  
больше



## Школа ухода на дому

Как помочь людям, осуществляющим уход за тяжелобольными пожилыми гражданами в домашних условиях?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход и профилактика

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Тяжелобольные пожилые граждане, нуждающиеся в уходе

**Охват практики**  
Более 50 человек

**Формат финансирования**  
Грантовые средства

**Организатор**  
ГБУ СО «КЦСОН РК»

**География**  
Республика Карелия,  
г. Петрозаводск

**Место реализации**  
Республика

Республика  
Карелия

г. Петрозаводск



### Описание

#### Цели:

- ▶ помочь семьям, которые в домашних условиях ухаживают за тяжелобольными пожилыми родственниками;
- ▶ обеспечить им оптимальный уровень ухода;
- ▶ создать условия для сохранения здоровья.

#### Задачи:

- ▶ повысить знания и сформировать навыки в области ухода у родственников, социальных работников и сиделок;
- ▶ оказать социально-психологическую, консультативную и информационную поддержку пожилым людям, в том числе с инвалидностью, и их родственникам;
- ▶ обеспечить нуждающихся техническими средствами реабилитации (ТСР);
- ▶ создать условия для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья тяжелобольных пожилых людей.

#### Механика:

Присмотр за тяжелобольными и престарелыми родственниками требует не только внимательного и заботливого отношения к ним, но и навыков и специальной подготовки, чтобы качественно выполнить врачебные назначения и обеспечить обслуживание и уход за больным пожилым человеком. В этом и заключается актуальность проекта, который нацелен на родственников, осуществляющих уход за своими близкими, и повышает качество ухода за тяжелобольными людьми в домашних условиях.

#### Направления работы практики:

- ▶ информационные встречи с родственниками тяжелобольных пожилых людей с целью повышения уровня знаний и навыков в области ухода;
- ▶ индивидуальные социально-психологические консультации и практические занятия с тяжелобольными людьми и их родственниками;
- ▶ выдача технических средств реабилитации нуждающимся;
- ▶ издание и распространение информационно-методических материалов по уходу;
- ▶ проведение лекций профилактической направленности для пожилых;
- ▶ развитие и укрепление межведомственного взаимодействия для более качественного и дифференцированного оказания социальной помощи нуждающимся.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материальные ресурсы.

##### 2 Технические ресурсы:

- ▶ помещение для проведения занятий;
- ▶ различные технические средства реабилитации;
- ▶ манекен для демонстрации навыков ухода за тяжелобольными людьми.

## Результат

**Количественный показатель:** в практике приняли участие более 50 человек.

**Качественный показатель:** члены семьи, осуществляющие уход на дому, научились практическим приемам и получили профессиональные консультации по вопросам организации и осуществления ухода за тяжелобольными. Это повысило качество ухода, снизило физическую и эмоциональную нагрузку и способствовало сохранению здоровья членов семьи, а также восстановлению жизненных сил людей, нуждающихся в уходе, развитию их способности к самообслуживанию и профилактике сопутствующих заболеваний.

## Этапы внедрения

**Срок реализации:**

Менее 3 лет

**Этапы:**

### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ закупка необходимого оборудования;
- ▶ поиск партнеров;
- ▶ формирование группы участников;
- ▶ составление программы занятий, согласованной с партнерами проекта;
- ▶ подготовка комплекта памяток по организации ухода за лежачими больными.

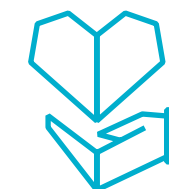
### 2 Основной этап – 3 месяца:

- ▶ проведение первичного анкетирования участников проекта;
- ▶ проведение обучающих мероприятий со сформированной группой с привлечением сторонних организаций-партнеров.

### 3 Заключительный этап – 1 месяц:

- ▶ заключительное анкетирование участников проекта;
- ▶ получение обратной связи, анализ отзывов и предложений от участников проекта;
- ▶ распространение опыта применения практики.

узнать  
больше



## Школа ухода

Как повысить эффективность реабилитационных мероприятий для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью?

**Тематическое направление**  
Здоровье, забота, уход  
и профилактика

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого возраста  
и люди с инвалидностью,  
нуждающиеся  
в реабилитационных  
мероприятиях

**Охват практики**  
418 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии из бюджета  
Краснодарского края.  
Средства, приносящие доход  
от деятельности учреждения

**Организатор**  
ГБУ СО КК «Кореновский  
КЦСОН»

**География**  
Краснодарский край,  
г. Кореновск

**Место реализации**  
Край, город, сельская  
местность





Краснодарский край

Кореновский район,  
г. Кореновск

## Описание

### Цель:

Повышение качества жизни и эффективности реабилитации пожилых граждан и людей с инвалидностью, которые нуждаются в уходе.

### Задачи:

- ▶ информирование и консультирование родственников, которые осуществляют уход, по вопросам ухода и реабилитации;
- ▶ обучение родственников, социальных работников методам контроля состояния здоровья людей с инвалидностью и пожилых граждан, принципам общего ухода, правилам профилактики осложнений, навыкам медицинского ухода, личной гигиены, способам использования технических средств реабилитации и т. д.;
- ▶ информирование о доступных видах социальной помощи, социально-психологическое консультирование и др.

### Механика:

Практика нацелена на оказание помощи родственникам и социальным работникам в уходе за гражданами пожилого возраста, которые имеют нарушение здоровья и двигательных функций.

Практика заключается в обучении родственников и социальных работников навыкам общего ухода за гражданами пожилого возраста (особенно за лежачими больными), в том числе людьми с инвалидностью.

Форматы обучения:

- ▶ индивидуальное консультирование по запросу;
- ▶ обучающие семинары и практические занятия в группах.

Общий курс обучения – 6 занятий, периодичность – 2 раза в месяц, не более 1,5 часа.

Информирование населения о деятельности «Школы ухода» осуществляется через СМИ, социальные сети и официальный сайт учреждения.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалист по социальной работе;
- ▶ юрист;
- ▶ медицинская сестра;
- ▶ психолог.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ кабинет для проведения семинаров и практических занятий;
- ▶ технические средства реабилитации;
- ▶ автотранспорт (для доставки специалистов, социальных работников, родственников).

#### 3 Информационно-методические ресурсы:

- ▶ методические материалы;
- ▶ информационные стенды;
- ▶ раздаточные материалы (буклеты, памятки и т. д.).

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ за 2018 год было организовано всего 83 семинара, из них 5 проведено на дому и 78 в учреждении; приняли участие 19 социальных работников и 36 родственников, осуществляющих уход;
- ▶ за 2019 год было организовано всего 118 семинаров, из них 7 проведено на дому и 111 в учреждении; приняли участие 34 социальных работника и 74 родственника, осуществляющих уход;
- ▶ в 2020 году из-за пандемии очное обучение проводилось только в первом квартале 2020 года. Было организовано всего 25 семинаров, из них 10 проведено на дому и 15 в учреждении; приняли участие 12 социальных работников и 29 родственников;
- ▶ второй и третий квартал 2020 года: обучение проводилось дистанционно, а также в форме телефонного консультирования. Всего оказано 15 консультаций по телефону – родственникам, дистанционно прошли обучение 10 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ повышение качества жизни граждан, нуждающихся в уходе;
- ▶ создание благоприятной социально-бытовой среды для реабилитации пожилых граждан, нуждающихся в уходе;
- ▶ формирование благоприятной психологической атмосферы в семье, где осуществляется уход за пожилым человеком, и высвобождение личного времени родственников;
- ▶ снижение потребности тяжелобольных пожилых граждан в услугах стационарных учреждений здравоохранения и социального обслуживания.
- ▶ По результатам мониторинга качества занятий (проводится каждые шесть месяцев) удовлетворенность граждан, которые получили услуги, – 100%.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

- ▶ мониторинг и сбор первичной информации о необходимости внедрения данной практики на территории;
- ▶ разработка нормативно-правовой документации, документов методического сопровождения;
- ▶ подготовка и обучение специалистов;
- ▶ приобретение необходимого инвентаря и технических средств реабилитации.

#### 2 Основной этап – 12 месяцев.

Внедрение и реализация представленной практики.

#### 3 Аналитический этап.

Мониторинг качества оказанных услуг.

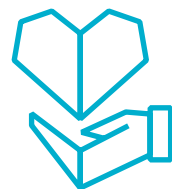
#### 4 Заключительный этап.

Подведение итогов.





узнать  
больше



# Русская народная кукла

Как поддержать социальный и физический статус людей пожилого возраста, в том числе с инвалидностью?

#### Тематическое направление

Здоровье, забота, уход и профилактика

#### Срок подготовки

От 1 месяца

#### Целевая группа

Граждане пожилого возраста и люди с инвалидностью

#### Охват практики

11 человек

#### Формат финансирования

В рамках текущего финансирования учреждения

#### Организатор

КГБУ СО «КЦСОН «Норильский», на базе отделения социального обслуживания на дому № 1

#### География

Красноярский край, г. Норильск

#### Место реализации

Город

Красноярский край

г. Норильск



## Описание

### Цель:

Поддержание социального, психологического и физического статуса граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью с помощью разработки мелкой моторики рук, восстановления работы верхних конечностей и речи через работу с тканью, нитью, деревом и различными наполнителями (вата, крупы, травы).

### Задачи:

- ▶ ознакомиться с традициями создания русской народной куклы, основными правилами изготовления обрядовой и игровой кукол;
- ▶ освоить основные методы и приемы работы с тканью, нитью, деревом, различными наполнителями в процессе изготовления куклы;
- ▶ разработать мелкие суставы рук, развивать и совершенствовать точную координацию движения, умение сохранять определенное положение пальцев некоторое время, сгибать и разгибать пальцы рук и др. (данные умения и навыки могут быть утрачены частично или полностью вследствие болезни либо возраста);
- ▶ развивать воображение, пространственное мышление, творческое восприятие мира, тренировать память, внимание.

### Механика:

Практика заключается в обучении изготовлению русских народных кукол. Для изготовления кукол используются различные виды тканей, нитей, различные наполнители (крупы, вата, травы). При работе с этими материалами необходима скоординированная работа рук и глаз, ловкость, развивается мелкая моторика рук.

Тематический план практики разработан на основе славянского календаря по изготовлению тряпичной народной куклы и рассчитан на 12 занятий в год. Занятия проходят на дому у граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью с использованием видеороликов с подробными инструкциями по изготовлению той или иной русской народной куклы. Специалистом по социальной работе, а также социальными работниками подготовлены подробные рекомендации по изготовлению кукол в форме видеороликов, презентаций и печатных материалов. Работу пожилых граждан на дому координирует социальный работник. Каждое занятие состоит из теоретической части (история появления данного вида куклы, обрядовое применение) и практической части (непосредственно изготовление куклы). Прежде чем приступать к изготовлению куклы, проводится обязательная гимнастика для рук в целях подготовки мелких суставов к работе. В процессе работы улучшается эмоциональное состояние граждан, уходят негативные эмоции, реализуется потребность в общении, развивается мелкая моторика, происходит укоренение процессов восстановления организма.



Информация о данной практике распространяется через сотрудников центра, в основном через социального работника, так как именно он является связующим звеном между внешним миром и пожилыми гражданами, которые чаще всего не выходят из дома и не имеют возможности выхода в интернет.

Особой подготовки и обучения специалистов для внедрения практики не требуется. Барьеры для реализации практики как таковые отсутствуют, достаточно лишь желания пожилого человека заниматься сохранением собственного здоровья и развиваться творчески.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Методические ресурсы для внедрения практики в работу – тематический план, по которому будут проводиться занятия. Любые методические материалы доступны в сети Интернет.

## Результат

**Количественный показатель:** в практике приняли участие 11 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ повышение качества жизни граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью;
- ▶ сохранение позитивного отношения к жизни;
- ▶ снятие психоэмоционального напряжения и утомления, улучшение общего самочувствия;
- ▶ ускорение восстановления организма;
- ▶ стабилизация эмоционального состояния;
- ▶ раскрытие творческого потенциала, воображения, фантазии, овладение навыками профессионального мастерства.

После обучения граждане выражали устную благодарность сотрудникам комплексного центра и с нетерпением ждали следующего занятия.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ определение круга специалистов и их функционала;
  - ▶ подготовка тематического плана;
  - ▶ выявление среди граждан желающих, а также с показаниями к применению практики (наличие перенесенных заболеваний, например, инсульт, расстройства нервной системы, нарушения работы головного мозга, пожилой возраст), оценка с помощью простых тестов степени развития мелкой моторики;
  - ▶ подготовка инструкций и других методических материалов (видеоролики, пошаговые инструкции на бумажном носителе, презентации в зависимости от потребностей и возможностей граждан);
  - ▶ на данном этапе возможно создание группы в WhatsApp или других мессенджерах для обмена информацией и общения.
- ▶ **Основной этап – 12 месяцев.**

Внедрение технологии в работу: проведение занятий по изготовлению русской народной куклы на дому у граждан.

#### 2 Заключительный этап – 1 месяц:

- ▶ оценка степени развития мелкой моторики (тесты);
- ▶ оценка наличия психотерапевтического эффекта (анкетирование);
- ▶ корректировка (при необходимости) тематического плана, методов работы, информационно-методических материалов.

02

Практики  
**«Образование  
и занятость»**





узнать  
больше



# Серебряные блогеры

## Как научить людей пожилого возраста использовать современные цифровые сервисы?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Люди пожилого возраста

**Охват практики**  
Более 800 человек

**Формат финансирования**  
Собственные средства,  
спонсорские средства,  
инвестиции и гранты

**Организатор**  
ООО «Школа Будущих  
Президентов»

**География**  
г. Санкт-Петербург

**Место реализации**  
Санкт-Петербург

г. Санкт-Петербург



### Описание

#### Цель:

Повысить цифровую грамотность у людей старшего поколения.

#### Задачи:

- ▶ обучить пожилых людей навыкам работы с компьютером и использованию сервисов сети Интернет;
- ▶ интегрировать пожилых людей в интерфейсы современной цифровой экономики;
- ▶ переместить социальную активность пожилых людей в интернет и социальные сети;
- ▶ привлечь подростков к обучению пожилых людей основам компьютерной грамотности;
- ▶ укрепить связи между поколениями.

#### Механика:

«Серебряные блогеры» – социальный проект по обучению граждан «серебряного возраста» основам владения компьютером, работе с сервисами сети Интернет, общению и созданию собственного контента для самореализации в социальных сетях. Это комплексный проект по созданию сети коммуникационных площадок в Санкт-Петербурге, который объединяет пожилых людей и подростков-наставников.

Пожилые люди получают навыки, необходимые им для жизни в условиях цифровизации, – использование компьютера, сети Интернет, социальных сетей, основы финансовой грамотности. В процессе общения с подростками-наставниками передают им свой жизненный опыт и интегрируются в современные общественные процессы и течения.

### Основные направления работы практики:

- ▶ подготовка подростков к работе с пожилыми людьми в роли тьюторов-наставников (обучение проходит в специально созданном Центре наставничества проектов «Серебряный возраст» или в режиме онлайн);
- ▶ непосредственная работа подростков с пожилыми людьми на площадках и на дому.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материальные ресурсы.

Спонсорские средства, инвестиции и гранты для закупки необходимого оборудования и материалов, оплаты услуг связи.

##### 2 Технические ресурсы:

- ▶ офисные помещения с компьютерами и техникой;
- ▶ программное обеспечение для организации и проведения удаленного обучения;
- ▶ планшеты (новые и б/у) для занятий и обеспечения нуждающихся «серебряных блогеров» и подключения их к сети Интернет;
- ▶ инструкции для участников программы;
- ▶ средства индивидуальной защиты (маски, санитайзеры);
- ▶ техническое оснащение call-центра.



### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалисты районных служб занятости для информирования подростков, которые желают попробовать себя в роли наставников;
- ▶ специалисты-консультанты по обучению подростков-наставников.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ более 800 человек прошли курс обучения компьютерной грамотности;
- ▶ более 3000 нуждающихся пожилых людей обеспечены бесплатными смартфонами / планшетами.

### Качественные показатели:

- ▶ снизилась необходимость личного присутствия для получения услуг (важно в период пандемии);
- ▶ «серебряные блогеры» научились при помощи компьютера или планшета записываться в поликлинику, пользоваться электронными сервисами на Госуслугах, заказывать лекарство из интернет-аптеки и продукты из магазина через приложение;
- ▶ пожилые люди получили возможность проявлять свою активность и общаться в социальных сетях;
- ▶ улучшилось взаимодействие участников и наставников программы с семьей, внуками, друг с другом, органами государственной власти и местного самоуправления;
- ▶ организована временная занятость молодежи в области социальной поддержки пожилого населения.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

## Этапы:

### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ привлечение людей в практику;
- ▶ рекламная и агитационная кампании: размещение рекламных материалов проекта в местах скопления пожилых людей (поликлиники, почта, отделения Пенсионного фонда), размещение информации о проекте для подростков в сети Интернет на сайте организатора практики и на сайте партнеров;
- ▶ приобретение необходимого количества техники (смартфоны и планшеты, новые и б/у);
- ▶ разработка плана обучения пожилых людей;
- ▶ привлечение соцработников для консультаций;
- ▶ выявление потребностей и предпочтений целевых групп;
- ▶ разработка плана обучения подростков-наставников;
- ▶ разработка тематики и графика занятий.

### 2 Основной этап – 3 месяца:

- ▶ подготовка подростков-наставников: подготовка подростков к общению с пожилыми людьми, тренинги и семинары с подростками-наставниками, обучение работе с программным обеспечением и сайтами, психологическая подготовка, техника безопасности;
- ▶ обучение «серебряных блогеров»: обучение пожилых людей навыкам работы с компьютером, планшетом, смартфоном и интернетом;
- ▶ организация работы техподдержки: разработка регламента работы службы технической поддержки, типовые вопросы и способы их решения, решение проблем по телефону и при личных визитах;
- ▶ организация работы call-центра: прием заявок, координация работы техподдержки, поддержка участников во время всего проекта, контроль качества обучения, получение обратной связи от участников проекта.

### 3 Аналитический этап.

Анализ промежуточных результатов проекта.



узнать  
больше



# ПРОдвижение

## Как повысить востребованность граждан старше 50 лет на рынке труда?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Люди старше 50 лет

**Охват практики**  
200 человек в год

**Формат финансирования**  
Собственные средства

**Организатор**  
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**География**  
Самарская область,  
г. Сызрань

**Место реализации**  
Город



Самарская область

г. Сызрань

## Описание

### Цели:

- ▶ содействовать занятости граждан старше 50 лет и лиц предпенсионного возраста;
- ▶ повысить их конкурентоспособность на рынке труда.

### Задачи:

- ▶ организовать работу образовательного центра для людей старше 50 лет с целью прохождения профессионального обучения, переподготовки и повышения квалификации;
- ▶ разработать программы дополнительного образования с учетом потребностей региона.

### Механика:

Практика «Образовательный центр «ПРОдвижение» – это программа обучения для граждан старше 50 лет и людей предпенсионного возраста.

Обучение проводится в рамках проекта «Навыки мудрых» Союза «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)».

Обучение ведется по пяти компетенциям:

- ▶ «Промышленная автоматика» (программа профессионального обучения);
- ▶ «Малярные и декоративные работы» (программа профессионального обучения);
- ▶ «Преподавание музыки в школе» (программа повышения квалификации);

- ▶ «Преподавание в младших классах» (программа повышения квалификации);
- ▶ «Дошкольное воспитание» (программа повышения квалификации).

Обучение новой профессии могут пройти все граждане независимо от уровня и профиля образования. Программы повышения квалификации предназначены только для лиц, имеющих профильное образование.

После обучения слушатели получают документ государственного образца – удостоверение о повышении квалификации или свидетельство о профессии. Также у слушателей по итогам демонстрационного экзамена автоматически в Электронной системе интернет-мониторинга (eSim) формируется Паспорт компетенций (Скиллс паспорт), который подтверждает профессиональный уровень.

Образовательный центр «ПРОдвижение» также проводит обучение по программам, которые разрабатывает на основе запросов Центра занятости и опроса лиц старшего возраста. Обучает сотрудников предприятий города, чтобы продлить их профессиональное долголетие и востребованность на рабочем месте.

Центр ведет активную работу по набору слушателей, проводит рекламные кампании, в том числе в социальных сетях.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Финансирование программы осуществляется из государственного бюджета.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ оснащенные учебные комнаты;
- ▶ оборудование;
- ▶ инструменты и расходные материалы в соответствии с компетенциями.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалисты по профессиональной подготовке и переподготовке по компетенциям;
- ▶ сертифицированные эксперты Ворлдскиллс Россия.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ 205 граждан в возрасте старше 50 лет прошли обучение по программам дополнительного образования за 2020 год;
- ▶ 10 программ обучения разработано (профессиональное обучение, переподготовка, повышение квалификации);
- ▶ 70% граждан старше 50 лет после обучения трудоустроены.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

- 1 Подготовительный этап – 2 месяца.
- 2 Основной этап – 12 месяцев.
- 3 Аналитический этап – 2 месяца.





узнать  
больше



# Новая профессия в сфере услуг

## Как получить новую профессию после 50 лет?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане предпенсионного  
возраста и пенсионеры

**Охват практики**  
260 человек

**Формат финансирования**  
Государственное  
финансирование

**Организатор**  
Колледж туризма  
Санкт-Петербурга

**География**  
г. Санкт-Петербург

**Место реализации**  
Санкт-Петербург

г. Санкт-Петербург



### Описание

#### Цель:

Содействие профессиональному долголетию и эффективности специалистов старше 50 лет.

#### Задачи:

- ▶ предоставить людям старше 50 лет возможность профессиональной подготовки и переподготовки;
- ▶ выявить интерес и способности людей старше 50 лет к обучению и переквалификации;
- ▶ стимулировать занятость граждан пожилого возраста;
- ▶ предоставить возможность применять свой опыт в новых сферах деятельности;
- ▶ социализация людей пожилого возраста;
- ▶ повышение качества жизни, поддержание жизненной активности пожилых людей.

#### Механика:

Практика «Новая профессия в сфере услуг» – это региональный опыт программы профессионального обучения граждан предпенсионного возраста по международным стандартам Ворлдскиллс.

Обучение проводится в Колледже туризма Санкт-Петербурга по компетенциям:

- ▶ «Туризм»;
- ▶ «Администрирование отеля»;
- ▶ «Поварское дело».

Программы выстроены с учетом возрастных особенностей слушателей. Основная задача программ – приобретение и развитие практических умений и навыков.

Неоспоримое преимущество колледжа – это наличие учебных мастерских: учебная мастерская

«Лицей Трэвел», учебная гостиница «Юность», современные лаборатории «Поварское дело» и «Ресторанный сервис».

Программы позволяют пожилым строить новые профессиональные проекты, создавать новые жизненные ориентиры, способствуют расширению круга общения и интеллектуального потенциала.

**«Мы помогаем нашим «взрослым» студентам стать ближе к своей мечте, ведем их от самого начала программы до поиска работы или открытия собственного бизнеса. Таких слушателей никогда нельзя просто выпускать с удостоверением, с ними нужно идти до конца»** – это основной принцип работы организаторов практики с гражданами старше 50 лет.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ государственное финансирование программы;
- ▶ для компетенции «Поварское дело» необходима закупка продуктов для практических занятий, компетенции «Администрирование отеля» и «Туризм» малозатратные.

##### 2 Технические ресурсы.

Площадки обучения, которые оснащены по стандартам Ворлдскиллс.

##### 3 Человеческие ресурсы.

Преподаватели-эксперты Ворлдскиллс Россия.

## Результат

**Количественный показатель:** 260 человек старше 50 лет прошли обучение по компетенциям «Туризм», «Администрирование отеля», «Поварское дело».

### Качественные показатели:

- ▶ преподаватели помогли слушателям поменять профессию, повысить уровень своей квалификации, найти новых друзей и открыть собственное дело;
- ▶ после обучения слушатели получили возможность улучшить материальное положение, повысить свое значение в обществе, приобрели навыки планирования собственного бизнеса, а также позитивный опыт взаимодействия с участниками курса.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – до 1 месяца:

- ▶ поиск слушателей через службы занятости, рекламу в соцсетях;
- ▶ проверка документов слушателей.

#### 2 Основной этап – до 2 месяцев.

Обучение слушателей: программа рассчитана на сроки от 2 недель (72 часа) до 2 месяцев (256 часов). Программа на 144 часа рассчитана на 3 учебные недели.

#### 3 Заключительный этап:

- ▶ помощь выпускникам в трудоустройстве;
- ▶ консультирование.



узнать  
больше



# Ремесленная керамика

## Как повысить конкурентоспособность людей старше 50 лет через обучение новым профессиям?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане возрастной категории старше 50 лет

**Охват практики**  
200 человек в год

**Формат финансирования**  
Собственные средства, средства федерального бюджета

**Организатор**  
ООО «Академия керамики»

**География**  
г. Санкт-Петербург

**Место реализации**  
Санкт-Петербург





## Описание

### Цель:

Повышение конкурентоспособности граждан старше 50 лет на рынке труда путем освоения новой профессии.

### Задачи:

- ▶ получение гражданами старше 50 лет навыков и знаний в новой профессии керамиста;
- ▶ содействие занятости и прежде всего самозанятости во вновь приобретенной профессии;
- ▶ интеграция обученных в новое для них профессиональное сообщество;
- ▶ формирование новых социальных связей в группах однокурсников-единомышленников;
- ▶ популяризация ремесленных профессий, в частности, ремесленной керамики, среди граждан старше 50 лет.

### Механика:

Практика «Ремесленная керамика» – это программа обучения граждан старше 50 лет профессии керамиста. Обучение по компетенции «Ремесленная керамика» проводится в Академии керамики в Санкт-Петербурге.

Разработаны два вида образовательных программ по ремесленной керамике:

- 1 Программа профессиональной переподготовки в объеме 256 часов (для людей, впервые осваивающих профессию керамиста).
- 2 Программа повышения квалификации в объеме 72 часа (для людей, имеющих начальные навыки в профессии керамиста).

Обучение проводится в трех форматах: полностью очный, полностью дистанционный, смешанный.

В период ограничений по коронавирусу обучение велось в дистанционном режиме. Академией была организована доставка оборудования (гончарных кругов) и материалов (глина и прочие расходные материалы) до места проживания слушателей и обратно.

Программа завершается сдачей демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс.

Для граждан старше 50 лет обучение является бесплатным. Возможность обучаться в Академии имеют жители разных регионов России – дистанционно или на очных курсах.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ собственные средства организации: на оплату труда специалистов, материально-техническое оснащение и рекламные кампании по набору граждан на обучение;
- ▶ средства федерального бюджета: на оплату обучения каждого зачисленного на обучение гражданина старше 50 лет.

#### 2 Человеческие ресурсы (команда проекта):

- ▶ руководитель проекта;
- ▶ администратор;
- ▶ педагоги;
- ▶ помощник по хозяйственно-техническим вопросам.

### 3 Партнеры проекта:

- ▶ Ворлдскиллс Россия;
- ▶ бюро комплексного оснащения керамических студий и мастерских КлассКерамики. РФ;
- ▶ интернет-магазин товаров для керамистов ceramistam.ru.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в 2019 году в Академии керамики профессию керамиста получили 64 человека;
- ▶ в 2020 году – 210 человек;
- ▶ самый взрослый участник программы – 77 лет;
- ▶ в обучении приняли участие жители 22 регионов России.

### Качественные показатели:

- ▶ для слушателей программ 50+ это обучение не разовая акция: они продолжают профессиональное развитие в выбранной компетенции и учатся на других программах Академии;
- ▶ после обучения в Академии ученики 50+ монетизируют в профессию полученные знания и навыки: открывают собственные проекты по занятиям с керамикой, развивают собственные керамические мастерские;
- ▶ на курсах Академии керамики возрастные слушатели стали объединяться в группы по интересам, дружить: теперь вместе ходят на выставки керамики, «хващаются» в мессенджерах своими новыми изделиями. В общем, они обрели единомышленников.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – от 2 месяцев:

- ▶ разработка профессиональных программ по ремесленной керамике (1 месяц). Эталонные программы размещены в открытом доступе в банке программ Ворлдскиллс Россия;
- ▶ подготовка педагогов (1 месяц);

- ▶ материально-техническое оснащение (2 месяца);
- ▶ обучение администраторов Академии работе на электронных ресурсах Ворлдскиллс Россия: платформа [www.50plus.worldskills.ru](http://www.50plus.worldskills.ru), банк программ и др.

#### 2 Основной этап:

- ▶ набор участников на программы обучения, проведение обучения и приемка демонстрационных экзаменов;
- ▶ информирование участников о возможностях трудоустройства, создания собственного бизнеса, помощь в профессиональном развитии, демонстрация историй профессионального успеха выпускников программы;
- ▶ знакомства с опытными керамистами, поставщиками и разработчиками материалов и инструментов для керамического производства, организаторами ремесленных и творческих рынков, развитие «профессиональной насмотренности» на работах признанных мастеров;
- ▶ создание условий для формирования новых социальных связей внутри учебной группы.

#### 3 Заключительный этап.

Оформление финальных документов.





узнать  
больше



## Народный экскурсовод

Как вернуть к активной жизни людей, которые вышли на пенсию?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Активные люди  
пенсионного возраста

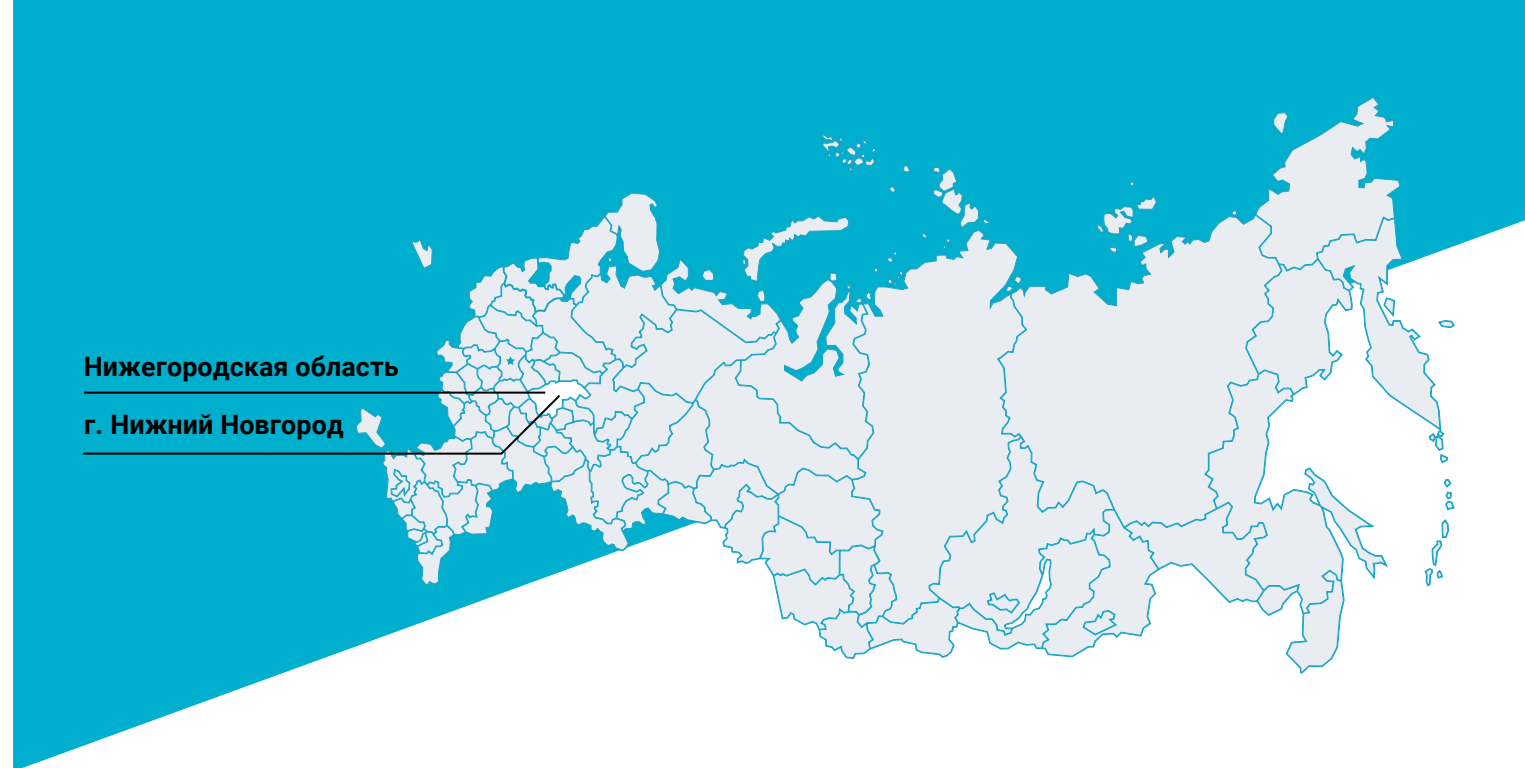
**Охват практики**  
45 человек

**Формат финансирования**  
Субсидия

**Организатор**  
Благотворительный  
фонд «Информационно-  
аналитический центр  
«Стратегия Нижний»

**География**  
Нижегородская область,  
г. Нижний Новгород

**Место реализации**  
Город-миллионник



Нижегородская область

г. Нижний Новгород

### Описание

#### Цель:

Сохранение активной жизненной позиции людей пенсионного возраста посредством обучения новой профессии и интеграции в социальные проекты.

#### Задачи:

- ▶ дать активным людям пенсионного возраста новые навыки, новые знания и новую профессию;
- ▶ дать пенсионерам возможность трудоустройства и дополнительного заработка;
- ▶ привлечь внимание общественности к истории, местам и объектам исторического и культурного наследия Нижнего Новгорода;
- ▶ предоставить горожанам и гостям города альтернативный взгляд на историю Нижнего Новгорода;
- ▶ популяризировать профессии экскурсовода и краеведа.

#### Механика:

Социальный, образовательный и историко-просветительский проект «Народный экскурсовод» приурочен к 800-летию Нижнего Новгорода и заключается в обучении профессии экскурсовода-краеведа людей старшего возраста (55+) – тех, кто прожил здесь долгую и насыщенную жизнь, кто знает и любит свой город.

Продолжительность обучения – 3 месяца. Курс включает:

- ▶ теоретические занятия (50 часов), на которых пенсионеры получают новые навыки и знания в сфере краеведения и основы новой профессии;
- ▶ практические занятия (28 часов), на которых слушатели курсов проводят экскурсии, а также готовят интерактивные экскурсионные программы.

На обучении гидов старше 55 лет знакомят с историей, памятными местами Нижнего Новгорода, объектами исторического наследия, современными достопримечательностями; обучают правильно выстраивать экскурсионный маршрут, профессионально проводить экскурсии.

По окончании обучения пенсионеры могут проводить экскурсии по историческим местам города. Также они могут работать в качестве волонтеров при проведении различных культурно-массовых мероприятий (например, день города, городские фестивали и т. д.).

В ходе практики изготовлены видеoverсии городских экскурсий для размещения на ТВ и в социальных сетях.

Для привлечения к проекту людей старшего возраста в СМИ (газета «Жилищный вопрос», местные телекомпании) были сделаны объявления о наборе желающих пройти обучение.

К 800-летию Нижнего Новгорода (в 2021 году) предполагается подготовка и проведение оригинальных интерактивных экскурсий, в которых будут принимать участие шесть-восемь экскурсоводов старшего возраста, одетых в исторические костюмы.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Субсидия из бюджета Нижегородской области.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ обучение по программе «Народный экскурсовод» прошли 45 нижегородцев старшего возраста;
- ▶ в ходе проекта изготовлены 3 видеoverсии городских экскурсий: «Верхневолжская набережная», «На взлете. Заря авиации», «Площадь Горького».

### Качественные показатели:

- ▶ в настоящее время пенсионеры, прошедшие обучение по программе «Народный экскурсовод», проводят экскурсии для школьников и других желающих;
- ▶ несколько выпускников решили продолжить обучение и поступили на 250-часовой курс для профессиональных экскурсоводов;
- ▶ силами народных экскурсоводов подготовлена и проведена экскурсия о Нижнем Новгороде в годы Великой Отечественной войны.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ набор группы;
- ▶ заключение договоров с партнерами.

#### 2 Основной этап – 3 месяца:

- ▶ обучение народных экскурсоводов, практические занятия, подготовка интерактивной программы;
- ▶ изготовление костюмов для того, чтобы «народные экскурсоводы» выделялись из массы людей;
- ▶ закупка индивидуальных усилителей звука, которые используют «народные экскурсоводы» для проведения экскурсий;
- ▶ съемка видеoverсий экскурсий по городским достопримечательностям.

#### 3 Заключительный этап – 1 месяц:

- ▶ презентация видеoverсий городских экскурсий, размещение их на ТВ и в социальных сетях;
- ▶ организация городских экскурсий силами «народных экскурсоводов» с участием нижегородцев и гостей города.



узнать  
больше



# Школа безопасности

Как обезопасить от опасностей окружающего мира людей пожилого возраста, в том числе с ограниченными возможностями?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Лица пожилого возраста,  
люди с ограниченными  
возможностями

**Охват практики**  
305 человек

**Формат финансирования**  
Без финансирования

**Организатор**  
КГАУСО «ПЦСОН»

**География**  
Приморский край,  
г. Владивосток  
**Место реализации**  
Край





Приморский край

г. Владивосток

## Описание

### Цель:

Повысить уровень безопасности повседневной жизни людей пожилого возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

### Задачи:

- ▶ обучить пожилых людей основам здорового образа жизни, чтобы обеспечить полноценную безопасную повседневную жизнь;
- ▶ ознакомить с возможными опасностями повседневной жизни и обучить действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- ▶ развить у пожилых людей способность анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту;
- ▶ сформировать представления об экологических, социокультурных, экономических особенностях современного общества;
- ▶ привлечь внимание общественности к проблемам людей пожилого возраста, в том числе с ограниченными возможностями, в трудной жизненной ситуации.

### Механика:

В настоящее время перед пожилыми людьми возникает множество бытовых и жизненных трудностей, с которыми им порой трудно разобраться. Кроме того, пенсионерам нужны знания, чтобы не стать жертвами мошенников.

Сегодня технологии облегчили и ускорили выполнение домашних обязанностей, сделали жизнь более комфортной. Но, несмотря на все чудеса техники, большинство несчастных случаев происходит именно в быту.

Большинство бытовых экстремальных ситуаций возникают по неосторожности, рассеянности, легкомыслию и связаны с пожарами, ударами электрического тока, отравлениями, взрывами, случайными падениями и т. п. Не все опасные ситуации разрешаются благополучно, часть из них заканчивается авариями и катастрофами, при которых страдают и гибнут люди.

Граждане пожилого возраста иногда не знают, пренебрегают или просто забывают о мерах безопасности в быту, на дороге, при общении с незнакомыми людьми, поэтому становятся жертвами несчастных случаев и преступников.

Для обучения пожилых основам безопасности Школа использует:

- ▶ лекции, беседы, разъяснения (информирование);
- ▶ психологические тренинги совместно с психологом;
- ▶ выдачу памяток, брошюр, буклетов;
- ▶ размещение информации на стендах;
- ▶ показ видеороликов, презентаций и пр.
- ▶ общение в онлайн-формате.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Кадровые ресурсы:

- ▶ обучение и повышение квалификации сотрудников;
- ▶ привлечение сторонних специалистов.

#### 2 Методическо-информационные ресурсы:

- ▶ накопление информационного материала в виде лекций, презентаций, видеоуроков, брошюр, памяток;
- ▶ документальное и информационное сопровождение мероприятий.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ 2016 г. – 50 человек;
- ▶ 2017 г. – 66 человек;
- ▶ 2018 г. – 93 человека;
- ▶ 2019 г. – 96 человек;

Всего в мероприятиях «Школы безопасности» приняли участие 305 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ по итогам опросов, 100% участников считают, что занятия в «Школе безопасности» были полезны и позволили им получить новые знания и умения в области безопасности повседневной жизни;
- ▶ 80% участников ответили, что у них появился новый круг общения и улучшился эмоциональный фон, а 70% сообщили, что стали лучше разбираться в вопросах безопасности в быту;
- ▶ для обратной связи создана группа в WhatsApp с наиболее активными участниками школы.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ изучение опыта работы с пожилыми гражданами по вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- ▶ поиск целевой аудитории посредством размещения информации на сайте организации;
- ▶ изучение интересов целевой группы и запись в «Школу безопасности»;
- ▶ привлечение представителей заинтересованных организаций;
- ▶ разработка программы «Школы безопасности».

#### 2 Практический этап – 12 месяцев:

- ▶ реализация мероприятий;
- ▶ информация о предстоящих мероприятиях «Школы безопасности» заранее размещается на сайте и стендах организации с указанием контактного телефона и адреса проведения мероприятия. Проводится также персональное информирование получателей услуг учреждения социального обслуживания.

#### 3 Аналитический этап:

- ▶ получение обратной связи от участников занятий «Школы безопасности»;
- ▶ подведение итогов.



узнать  
больше



## Компьютерная азбука – «3 в 1»

### Как улучшить условия жизни пожилого человека?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста, пенсионеры,  
которые хотят вести  
активный образ жизни

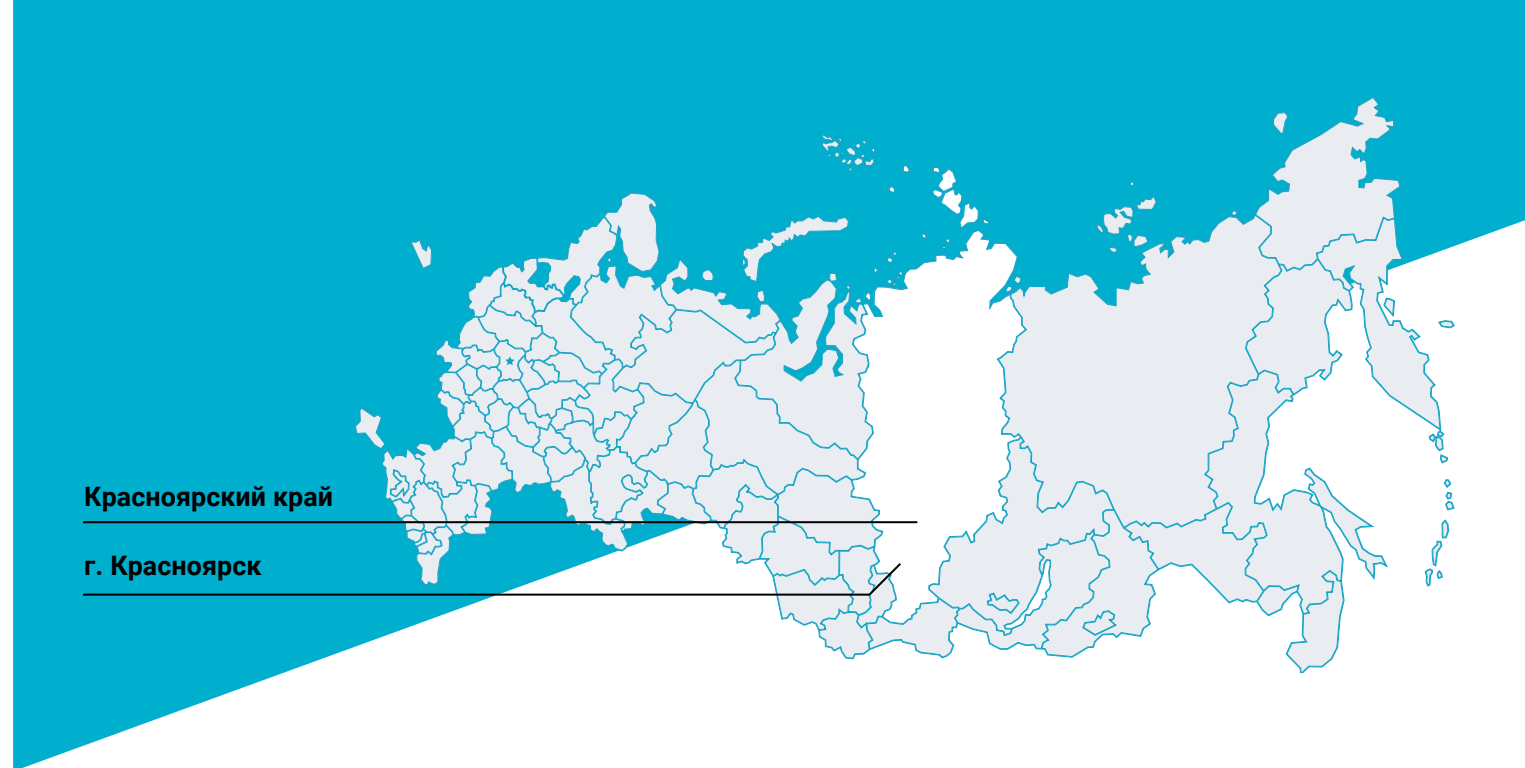
**Охват практики**  
540 человек

**Формат финансирования**  
Собственные средства,  
гранты

**Организатор**  
КГАУК КСК «Дворец  
Труда и Согласия  
им. А. Н. Кузнецова»

**География**  
Красноярский край,  
г. Красноярск

**Место реализации**  
Город-миллионник



Красноярский край

г. Красноярск

#### Описание

##### Цель:

Повышение качества жизни пожилых людей с помощью обучения их навыкам работы с компьютером и интернетом.

##### Задачи:

- ▶ обучить пожилых людей навыкам работы с персональным компьютером (ПК);
- ▶ обучить пожилых людей навыкам использования интернета для повседневных нужд, получения электронных услуг на портале Госуслуги;
- ▶ обучить пожилых людей навыкам пользования социальными сетями, общения через них.

##### Механика:

Выход на пенсию – это один из переломных моментов, который влечет за собой существенные изменения в условиях и образе жизни. Новая ситуация требует переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему миру, поиска новых способов активности. Часто процесс сопровождается переживаниями, пассивностью, неумением найти новые занятия и контакты.

Граждане пожилого возраста чаще всего не владеют навыками работы с персональным компьютером, из-за чего ограничены в общении и в восприятии изменившейся окружающей действительности. Владение навыками работы на компьютере помогает сделать жизнь пенсионера информационно насыщенной, получать необходимые для жизни услуги не выходя из дома, облегчить общение с родственниками, знакомыми, обогатить круг друзей.

Компьютерная грамотность поможет преодолеть пассивность и уныние пенсионера, решить проблему одиночества и востребованности.

Практика заключается в организации бесплатных компьютерных курсов для людей старшего поколения. Курс рассчитан на 1 месяц – 8 занятий 2 раза в неделю.

Занятия проводятся по адаптированной, простой и понятной программе.

План курсов включает:

**Раздел 1** «Основы компьютерной грамотности».

Общие сведения о персональном компьютере, изучение навыков работы с электронными документами, съемными носителями, программами Microsoft Word.

**Раздел 2** программы «Интернет, поиск в интернете».

Получение знаний об интернете, способах подключения к сети Интернет. Обучение поиску в интернете, умению находить, скачивать и копировать из интернета информацию, умению устанавливать программы из интернета. Получение навыков пользования интернетом для передачи показаний счетчиков воды, электроэнергии, газа.

**Раздел 3** «Социальные сети» и сайт «Государственные услуги».

Приобретение знаний и умений пользоваться социальными сетями и электронной почтой. Приобретение навыков пользования порталом Госуслуги: записи на прием к врачу, онлайн-общение с Пенсионным фондом, управлением социальной защиты и т. д.



В процессе обучения слушатели:

- ▶ посещают лекции;
- ▶ выполняют самостоятельные работы в классе, практические задания;
- ▶ выполняют домашнее задание;
- ▶ выполняют контрольные работы, которые помогают выявить пробелы в тех или иных темах занятий.
- ▶ Занятия по теории чередуются с практическими занятиями.

По окончании курса проводится опрос участников о качестве полученных услуг.

Информация о курсах размещается на информационных стендах учреждения, на сайте и в социальных сетях. Также информация распространяется через партнеров, которые работают с пожилыми людьми.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ компьютерные курсы проводятся за счет учреждения;
- ▶ обустройство класса можно произвести за счет грантовых средств.

#### 2 Технические ресурсы.

Помещение для занятий, оснащенное современной компьютерной техникой, офисной мебелью и офисной маркерной доской.

#### 3 Методические ресурсы:

- ▶ методические пособия;
- ▶ схемы;
- ▶ карты;
- ▶ рисунки для наглядности.

#### 4 Кадровые ресурсы.

Руководитель клубного формирования – штатный сотрудник, приглашенный преподаватель или волонтер.

## Результат

**Количественный показатель:** на курсах с 2014 года обучились 540 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ после обучения пенсионеры владеют основными знаниями и навыками работы на ПК;
- ▶ за весь период работы компьютерных курсов не получено ни одного отрицательного отзыва.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ обустройство класса для занятий;
- ▶ приобретение оборудования и мебели (при необходимости);
- ▶ подготовка или обновление программы обучения;
- ▶ формирование команды для работы, набор волонтеров;
- ▶ подготовка и размещение объявления по набору пожилых граждан на компьютерные курсы, запись на курсы и комплектация групп;
- ▶ сотрудничество с организациями-партнерами;
- ▶ утверждение плана работы курсов и распределение обязанностей членов команды.

#### 2 Основной этап – 9 месяцев:

- ▶ обучение (обучение каждой группы – 1 месяц);
- ▶ набор новых групп.

#### 3 Заключительный этап:

- ▶ получение обратной связи от участников курсов;
- ▶ подведение итогов.



узнать  
больше



# Народный университет

## Как удовлетворить образовательные и досуговые потребности людей старшего возраста?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 6 месяцев

**Целевая группа**  
Люди пожилого возраста

**Охват практики**  
12 594 человека

**Формат финансирования**  
Бюджет Красноярского края

**Организатор**  
КГАУК ГУНБ КК

**География**  
Красноярский край,  
г. Красноярск

**Место реализации**  
Край



Красноярский край

г. Красноярск

## Описание

### Цели:

- ▶ сохранить социальную и интеллектуальную активность людей пожилого возраста с помощью просветительских и учебных курсов;
- ▶ создать на территории края условия для адаптации пожилых в современном обществе.

### Задачи:

- ▶ создание благоприятных условий для самообразования и межличностного общения людей пожилого возраста;
- ▶ адаптация людей пенсионного возраста в современном мире;
- ▶ создание благоприятных условий для семейного и межличностного общения людей пожилого возраста;
- ▶ использование профессионального и жизненного опыта людей пожилого возраста для укрепления традиций и воспитания молодежи.

### Механика:

Народный университет «Активное долголетие» – это адаптация пожилых граждан к изменяющимся условиям современного мира с помощью дополнительного образования.

Народный университет состоит из факультетов и факультативов с профильными учебными программами:

- 1 Факультеты: «Здоровье», «Культура и искусство», «Краеведение», «Литературное образование».
- 2 Факультативы: «Основы компьютерной грамотности», «Основы английского языка», «Основы мировых религиозных культур».

Для всех факультетов и факультативов проводятся общие лекции по правовой и финансовой грамотности.

Занятия проходят в форме лекций, практических занятий, экскурсий, посещений различных выставок, театров, музеев, встреч с известными людьми культуры и искусства.

Учебные планы разработаны с учетом потребностей людей старшего возраста. Продолжительность обучения – 7 месяцев: с октября по апрель, по окончании учебного года выдается сертификат. Общее количество занятий в месяц для каждого факультета – не менее 2, продолжительность занятий – не более 2 академических часов в день. Лекции читают преподаватели высших учебных заведений и специалисты данной сферы.

В Красноярском крае работают 97 филиалов народных университетов в 58 городах и селах. Преподавательский состав филиалов формируется из числа местных специалистов, также осуществляются выезды лекторов из краевого центра. Количество и тематику факультетов, факультативов каждый филиал определяет исходя из собственных ресурсов и пожеланий слушателей.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Финансовые средства идут на оплату преподавателей, печать учебных программ и методической литературы, сертификатов.

#### 2 Документационное сопровождение:

- ▶ Соглашение о сотрудничестве учредителей проекта;
- ▶ Положение о работе народного университета.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ кураторы и руководители учебной части – сотрудники библиотек или Комплексных центров социального обслуживания населения;
- ▶ преподаватели.

#### 4 Технические ресурсы.

В практике реализации проекта возник один барьер в обучении слушателей компьютерной грамотности в сельской местности, где спрос большой, а техническое оснащение давно устарело.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в 2012–2020 гг. в Красноярском краевом народном университете прошли обучение 1845 слушателей;
- ▶ в 2013–2020 гг. в территориальных народных университетах прошли обучение 10 749 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ народный университет «Активное долголетие» успешно работает девятый год и до сих пор не теряет своей популярности и востребованности среди старшего поколения;
- ▶ рост числа слушателей свидетельствует об удовлетворенности студентов проектом;
- ▶ благодаря практике слушатели легче приспосабливаются к стремительным переменам окружающего мира, новые знания они применяют в своей жизни. Проект помог слушателям снова поверить в себя, в свои силы и даже вернуться в ряды работающих пенсионеров. Пожилые люди энергично передают свой опыт детям, внукам и участвуют в жизни города и края.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 6 месяцев:

- ▶ формирование инициативной группы для создания народного университета. В состав группы входят представители городских администраций, руководители управлений культуры и социальной защиты населения, образования, здравоохранения, представители Советов ветеранов, сотрудники центральных библиотек;
- ▶ разработка Положения о народном университете, заключение Соглашений о сотрудничестве;
- ▶ определение базы народного университета, создание факультетов и факультативов, осуществление записи в народный университет, утверждение ректора народного университета и деканов факультетов, формирование преподавательского состава, разработка учебных программ, формирование групп по факультетам и факультативам;
- ▶ информирование через СМИ об открытии народного университета и объявление набора слушателей.

#### 2 Основной этап:

- ▶ торжественное открытие нового учебного года (слушатели получают учебные программы);
- ▶ обучение в народном университете.

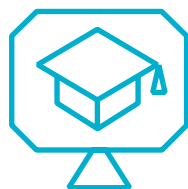
#### 3 Заключительный этап:

- ▶ получение обратной связи от участников;
- ▶ подведение итогов.





узнать  
больше



## Правовые знания на каждый день

### Как повысить правовую грамотность людей старшего возраста?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 4 месяцев

**Целевая группа**  
Люди старшего возраста,  
без правовых знаний

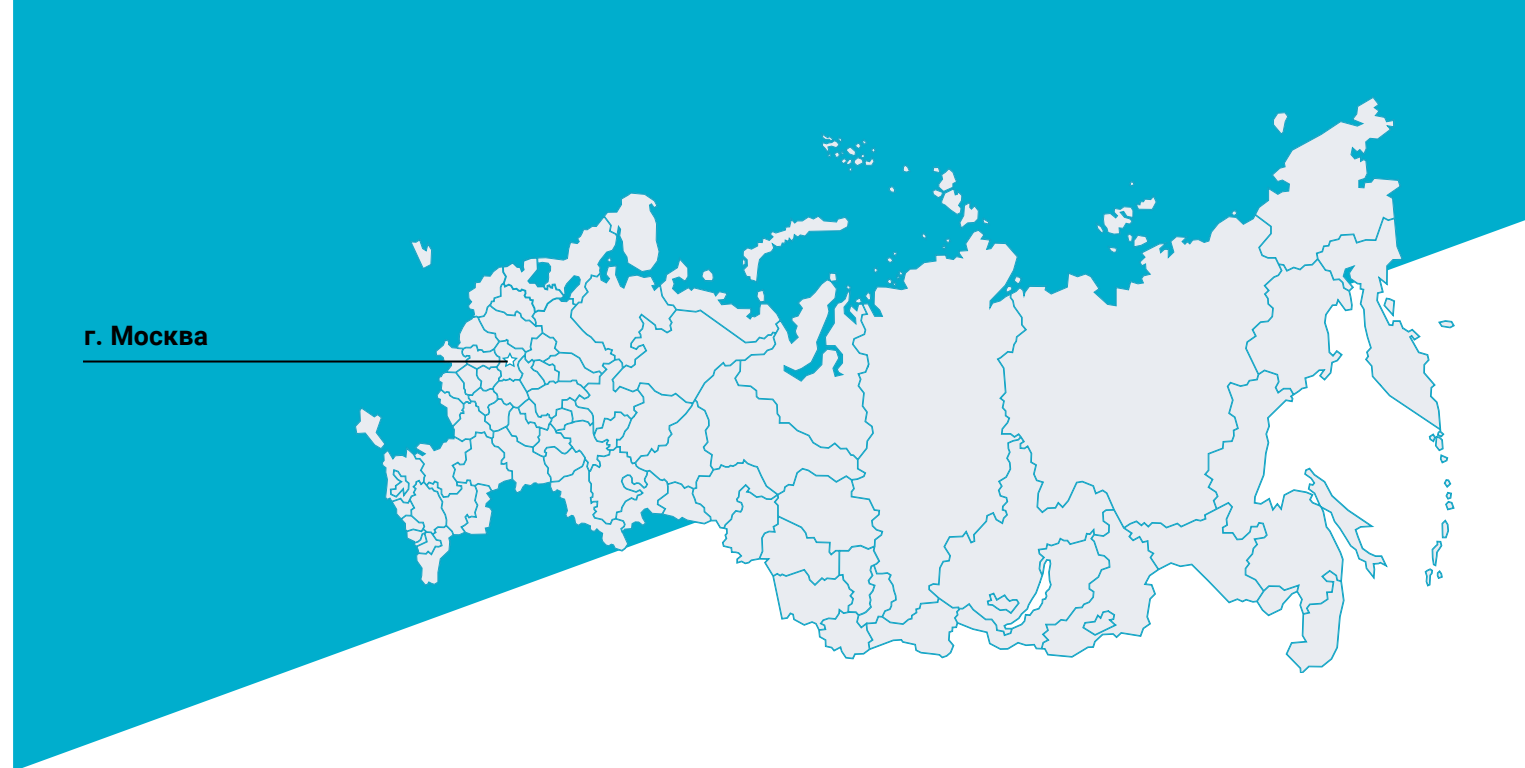
**Охват практики**  
70 человек

**Формат финансирования**  
Проект финансируется  
за счет собственных  
средств и средств  
партнера, который получил  
грант из бюджета города  
Москвы

**Организатор**  
НИУ ВШЭ

**География**  
г. Москва

**Место реализации**  
Вся Россия



### Описание

#### Цель:

Повышение правовой грамотности людей старшего возраста.

#### Задачи:

- ▶ обучение правовой грамотности людей старшего возраста;
- ▶ развитие навыков поиска достоверной правовой информации;
- ▶ обучение грамотному составлению различных правовых документов;
- ▶ обучение основным навыкам самостоятельной защиты своих прав;
- ▶ пробуждение новых интересов, установление дружеских контактов;
- ▶ сохранение и продление социальной активности обучающихся;
- ▶ социализация и адаптация обучающихся к изменениям правового характера.

#### Механика:

В последние несколько лет идет агрессивная реклама всевозможных услуг, в том числе и юридических. Люди старшего возраста, часто доверчивые и без правовых знаний, обращаются в юридические фирмы, которые предлагают бесплатную юридическую помощь. Нередко это оказывается мошенничеством: ничего нового заявители не узнают, время теряют, но зато получают предложение заключить с фирмой договор на оказание юридических услуг, правда, уже за деньги, и немалые. Можно изменить эту ситуацию, обучив людей старшего возраста основам правовой грамотности.

Программа курса «Правовые знания на каждый день» состоит из лекционных и практических занятий.

Занятия направлены на знакомство с основами правового регулирования основных общественных отношений и включают:

- ▶ вопросы гражданского, жилищного, земельного, налогового, пенсионного права, защиты прав потребителей;
- ▶ особенности составления процессуальных и иных документов;
- ▶ особенности письменного обращения в государственные органы.

Для того чтобы материал лучше усваивался, в программу включены:

- ▶ решение практических задач;
- ▶ разбор проблемных ситуаций;
- ▶ практика составления юридических документов.

Тематика занятий выстроена исходя из вопросов, с которыми чаще всего обращались граждане пенсионного возраста в юридические консультации.

Обучение ориентировано на конструктивное решение вопроса. Например, что делать, если вас обманули в магазине; куда обращаться для оформления земельного участка под своим домом; как правильно поступить, чтобы учли ваши замечания на публичных слушаниях.

В такой помощи видится долгосрочный эффект: ученикам дается инструмент, чтобы решать простые юридические вопросы самостоятельно.

В связи с переходом на онлайн-обучение занятия проходят с ноября 2020 года на платформе Zoom 1 раз в неделю по 2 часа.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Программа разработана сотрудниками НИУ ВШЭ в партнерстве с проектом «Московское долголетие». Для реализации проекта требуются человеческие, инфраструктурные, финансовые ресурсы. Для полной реализации проекта необходимо 36 часов (по 2 часа в неделю).

## Результат

**Количественный показатель:** обучение свыше 70 человек старшего возраста способам решения несложных правовых вопросов.

**Качественный показатель:** обучающиеся получили полезные в обычной жизни базовые правовые понятия и умеют составить конструктивные заявления в органы государственной власти, жалобы о нарушении права, подать замечания в процессе публичных слушаний / общественных обсуждений и др.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 4 месяца:

- ▶ написание программы курса, разработка и утверждение методических рекомендаций (1 месяц);
- ▶ заключение соглашения с партнером курса «Московское долголетие», получение финансирования (2 месяца);
- ▶ набор слушателей на курс (1 месяц).

#### 2 Основной этап.

Обучение слушателей курса.

#### 3 Заключительный этап:

- ▶ получение обратной связи от участников;
- ▶ подведение итогов.



узнать  
больше



## Социальная работа

### Как продлить активное долголетие и быть социально активным?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Люди в возрасте 50 лет и старше, а также лица предпенсионного возраста

**Охват практики**  
1300 человек

**Формат финансирования**  
Государственное бюджетирование

**Организатор**  
ФГБОУ ВО «РГСУ»

**География**  
г. Москва

**Место реализации**  
Вся Россия





г. Москва

## Описание

### Цель:

Содействие занятости граждан в возрасте 50 лет и старше, а также лиц предпенсионного возраста путем организации профессионального обучения в социальной сфере.

### Задача:

Организовать профессиональное обучение для граждан старше 50 лет по компетенции «Социальная работа».

### Механика:

Обучение лиц в возрасте старше 50 лет по компетенции «Социальная работа» проводится в Российском государственном социальном университете.

Обучение могут пройти слушатели, которые хотят освоить или усовершенствовать свои навыки или знания. Занятия проводят менеджер компетенции «Социальная работа» и эксперты Ворлдскиллс Россия. Профессионалы готовы поделиться опытом работы и секретами профессии с учениками.

Сегодня требуется постоянно совершенствовать свои компетенции и применять новые знания на практике. При этом недостаточно лишь развивать свои профессиональные навыки. Топовые компании предъявляют к сотрудникам и другие требования: умение работать в разнообразных командах, в том числе и под короткие проекты, умение слышать и чувствовать партнеров, иметь хорошо развитое критическое мышление. Все это – soft skills, и сегодня они как никогда необходимы в работе.

До сих пор бытует мнение о том, что обучение пожилых людей – это трудный и почти бесполезный процесс. Подобные стереотипы встречаются постоянно. Но многочисленные эксперименты доказывают, что разница в способностях к образованию у пожилых и у молодых людей практически отсутствует. Многие пенсионеры после обучения проявляют себя как трудолюбивые, грамотные и надежные сотрудники. Определенные сложности в образовательном процессе могут возникнуть только на состоянии здоровья пожилого человека. К сожалению, им свойственны некоторые физические слабости, в том числе и низкое зрение, плохой слух и координация движений.

Обучение пожилых людей способствует их развитию и закреплению за ними значимого положения в современном обществе. Теперь пенсионер способен разнообразить свой досуг и с интересом тратить свое свободное время. Безусловно, это можно считать способом улучшения качества жизни пенсионеров.

Желание обучаться чему-то новому, потребность в совершенствовании своих знаний о современном мире – это результат столкновения пожилого человека с реальностью, которая становится ему непонятной и недоступной. Процесс обучения пожилых людей должен быть направлен на заполнение этого пробела. Необходимо подключить обучающегося к современной жизни, учитывая его возрастные особенности. При этом надо учитывать некоторые потребности представителей рассматриваемого возраста. Учебный материал должен соответствовать определенным требованиям – информация не должна быть однообразной, нужно совмещать и разные типы ее подачи.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

- 1 Государственное финансирование.
- 2 Помещение.
- 3 Человеческие ресурсы.
- 4 Оборудование.
- 5 Реклама.

## Результат

**Количественный показатель:** за время практики по компетенции «Социальная работа» обучено более 1300 граждан в возрасте старше 50 лет.

**Качественный показатель:** на сегодняшний момент практически все выпускники занимаются социальной работой.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ поиск слушателей;
- ▶ организационный этап.

#### 2 Основной этап:

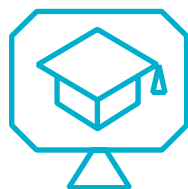
- ▶ реализация программы обучения;
- ▶ помощь в поиске рабочих мест.

#### 3 Заключительный этап:

- ▶ получение обратной связи от участников;
- ▶ подведение итогов.



узнать  
больше



# Мой смартфон

## Как сделать доступными мобильные интернет-технологии для пожилых?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пенсионеры

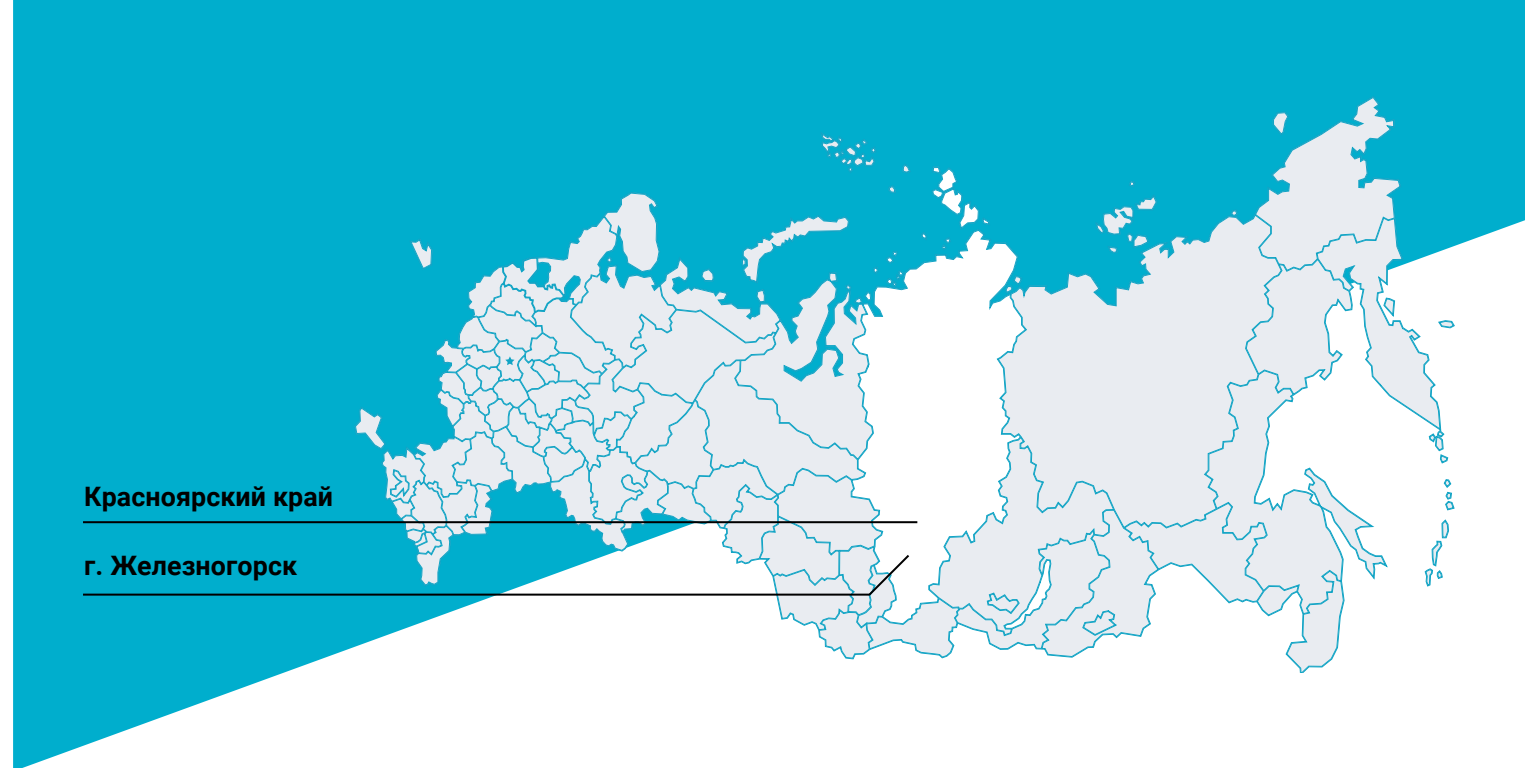
**Охват практики**  
133 человека

**Формат финансирования**  
Собственные средства  
и средства партнеров

**Организатор**  
МБУК ЦГБ им. М. Горького

**География**  
Красноярский край,  
г. Железногорск

**Место реализации**  
Город



Красноярский край

г. Железногорск

### Описание

#### Цель:

Повысить уровень знаний и умений работы со смартфоном у пенсионеров для его эффективного использования в повседневной жизни.

#### Задачи:

- ▶ сформировать устойчивые знания о том, что такое смартфон, о его устройстве, основных функциях и отличиях от обычного сотового телефона, ознакомиться с ОС Android и IOS, изучить различные настройки смартфона;
- ▶ сформировать навыки работы с основными функциями и приложениями смартфона;
- ▶ сформировать знания и навыки работы с PlayMarket и AppStore, поиском, выбором и загрузкой приложений;
- ▶ сформировать знания и навыки работы в разных приложениях, программах и мессенджерах: Bustime, антивирусная программа, досуговые приложения и т. д.;
- ▶ сформировать знания и навыки передачи файлов с компьютера на телефон и обратно с помощью кабеля.

#### Механика:

Практика «Мой смартфон» – это программа обучения людей пожилого возраста работе со смартфоном.

Обучение проводят специалисты городской библиотеки по разработанной программе. Формируются небольшие группы (5–6 человек) из желающих. При проведении занятий обучаемые используют собственные мобильные устройства. Время одного занятия – 90 минут. Занятия проходят 2 раза в неделю. Курс включает 6 занятий. Для наглядности и помощи в усвоении мате-

риала часть информации оформляется в виде слайд-презентации, которая демонстрируется на большом экране. Используется также раздаточный информационный материал, ведение кратких записей самими учениками, самостоятельная практическая работа.

Программа курса:

- 1 Понятие «смартфон». Отличие смартфона от обычного телефона. ОС Android, IOS. Общий вид смартфона, кнопки, разъемы. Настройки смартфона. Понятие «рабочий стол». Настройки рабочего стола.
- 2 Стандартные функции: звонки, контакты, СМС, камера, галерея. Стандартные приложения: блокнот/заметки, часы, диктофон, калькулятор, календарь.
- 3 Магазины приложений PlayMarket/AppStore: поиск приложений, просмотр сведений, установка, настройка и удаление приложений.
- 4 Работа в сети Интернет через браузер: вкладки, поисковая строка, загрузка изображений, работа с мессенджерами WhatsApp и Viber.
- 5 Передача файлов со смартфона на компьютер и наоборот с помощью кабеля, способы передачи данных с телефона на телефон: Bluetooth, мессенджеры, электронная почта.

В течение учебной недели по запросам слушателей проводятся индивидуальные консультации. Для закрепления знаний в конце курса проводится самостоятельная работа.

Особенность реализации практики: разный уровень технической подготовки слушателей, разная скорость восприятия информации, вариативность используемых устройств. Все эти особенности важно учитывать на подготовительном этапе при формировании групп.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Документационное сопровождение.

Приказ о назначении ответственных за работу с программой.

#### 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ обучение штатных сотрудников или волонтеров работе с программой;
- ▶ проведение тестовых занятий;
- ▶ требование к персоналу: коммуникативные навыки, решение многозадачности, уравновешенность, базовые технические знания, грамотный пользователь ПО.

#### 3 Технические ресурсы.

Для комфорта слушателей и повышения качества усвоения материала желательно иметь проекционное оборудование. Вывод отдельных позиций занятия на большой экран позволяет показывать типичные для многих устройств действия более наглядно всей группе сразу.

#### 4 Материальные ресурсы.

При наличии собственного помещения с проекционным оборудованием и штатных сотрудников дополнительные материальные вложения не требуются.

#### 5 Партнеры проекта:

- ▶ Красноярское отделение публичного акционерного общества «Сбербанк» – проведение занятия по работе с мобильным приложением «Сбербанк Онлайн»;
- ▶ МУ МВД России г. Железногорска – проведение встреч «Будьте осторожны – мошенники в Сети!» с представителем МВД.

## Результат

**Количественный показатель:** с марта 2019 года по октябрь 2020 года обучение прошли 133 человека (25 групп).

### Качественные показатели:

- ▶ после обучения у пожилых людей повысился уровень умений и знаний при работе со смартфоном;
- ▶ сформирован пакет документов для тиражирования опыта среди библиотек Красноярского края.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – от 1 месяца:

- ▶ определение места проведения занятий, назначение руководителя программы и ответственных на местах проведения (до 5 дней);
- ▶ поиск партнеров, заключение соглашений о сотрудничестве (до 14 дней);
- ▶ ознакомление с программой сотрудников или волонтеров (до 10 дней);
- ▶ разработка и распространение рекламы будущих курсов (до 7 дней);
- ▶ набор и формирование групп слушателей, составление расписания занятий, уточнение по техническим характеристикам имеющихся у слушателей мобильных устройств (до 7 дней).

#### 2 Основной этап.

Проведение курса из 6 занятий (3 недели).

#### 3 Заключительный этап:

- ▶ подведение итогов;
- ▶ анализ результатов;
- ▶ внесение корректив в работу групп.



узнать  
больше



# Кондитерское дело

## Как в возрасте старше 50 лет выучиться на кондитера с нуля и начать зарабатывать?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 6 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане в возрасте старше 50 лет

**Охват практики**  
90 человек

**Формат финансирования**  
Государственное финансирование

**Организатор**  
ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса»

**География**  
Тюменская область, г. Тюмень

**Место реализации**  
Область





Тюменская область

г. Тюмень

## Описание

### Цель:

Предоставить гражданам в возрасте старше 50 лет возможность пройти бесплатную подготовку по компетенции «Кондитерское дело» и начать профессиональную деятельность по новой специальности.

### Задача:

Организовать обучение граждан старше 50 лет по компетенции «Кондитерское дело» по международным стандартам Ворлдскиллс.

### Механика:

Компетенция «Кондитерское дело» предполагает изготовление широкого ассортимента кондитерских изделий, предназначенных для оформления витрин, поставки в рестораны, отели и магазины, на корпоративы, банкеты. Обычно это сложно-составные торты, сладкая выпечка, птифур, пирожные, фигурный шоколад, конфеты ручной работы, горячие, холодные и замороженные десерты.

Количество учебных часов программы профессионального обучения для лиц предпенсионного возраста по специальности «Кондитер» – 144. Обучение – очное.

Занятия проводятся в специально оборудованной лаборатории Тюменского техникума индустрии питания, коммерции и сервиса.

Обучение для возрастной группы старше 50 лет – бесплатное. Записаться на обучение можно на портале «Навыки мудрых».

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Материальные затраты – оплата труда преподавателей и экспертов Ворлдскиллс Россия.

#### 2 Технические ресурсы.

Специально оборудованное по стандартам Ворлдскиллс помещение для практических занятий.

#### 3 Кадровые ресурсы.

Профессиональные кадры – эксперты Ворлдскиллс Россия, мастера: опытные, высококвалифицированные преподаватели.

## Результат

**Количественный показатель:** количество обученных старше 50 лет по программе «Кондитерское дело» (ПО) в 2019–2020 гг. – 90 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ выпускники получили профессиональные навыки кондитера и применяют их в трудовой деятельности;
- ▶ из числа обученных: практикующих специалистов – 100%, официально трудоустроенных – 20%, самозанятых – 80%.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 6 месяцев:

- ▶ информирование населения о программе;
- ▶ прием заявок на обучение на платформе [www.50plus.worldskills.ru](http://www.50plus.worldskills.ru);
- ▶ формирование групп обучающихся;
- ▶ составление расписания, определение аудиторий для теоретических и практических занятий;
- ▶ приобретение оборудования, сырья для обучения.

#### 2 Основной этап – 3 месяца.

Старт программы. Расписание: 3 раза в неделю по 4 академических часа (может варьироваться).

#### 3 Заключительный этап – 1 месяц:

- ▶ проведение итогового тестирования и демонстрационного экзамена;
- ▶ выдача Свидетельства о профессии;
- ▶ помощь выпускникам в трудоустройстве.



узнать  
больше



# Реверсивное наставничество в вузах

## Как создать оптимальные условия для совместной деятельности старшего поколения и студентов?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пенсионеры

**Охват практики**  
435 пенсионеров,  
175 студентов  
университета НИУ ВШЭ  
в московском кампусе

**Формат финансирования**  
Субсидии, собственные  
средства

**Организатор**  
НИУ ВШЭ

**География**  
г. Москва

**Место реализации**  
Вся Россия



### Описание

#### Цель:

Организация сотрудничества старшего поколения и молодежи с помощью программ обратного наставничества.

#### Задачи:

- ▶ устранение разрыва между поколениями;
- ▶ освоение пожилыми людьми новых знаний в области цифровых технологий и иностранных языков;
- ▶ ликвидация социальной изолированности пожилых людей;
- ▶ вовлечение молодежи в социальные и образовательные проекты для старшего поколения;
- ▶ принятие поколениями друг друга, оказание помощи и поддержки пожилых людей, передача от студентов старшему поколению знаний в области новых технологий и от старшего поколения студентам культурных ценностей и опыта предыдущих поколений.

#### Механика:

В Высшей школе экономики существует Центр волонтерства, где сосредоточены студенты, и Центр по работе с местными сообществами, который реализует проект «Московское долголетие в Вышке». Его слушателями являются около 500 московских пенсионеров. Центр волонтерства организовал отдельное направление работы со старшим поколением, в котором студенты являются наставниками старшего поколения. Но и пенсионеры выполняют роль наставников при передаче студентам опыта, культурных ценностей в виде воспоминаний и создания совместных проектов.

Программа реверсивного наставничества была апробирована в Высшей школе экономики во время пандемии. Был создан «Центр поддержки старшего поколения». В его задачи входила помощь сотрудникам университета старше 70 лет, пенсионерам ВШЭ, а также участникам программы «Московское долголетие в Вышке».

#### Пенсионеры – студентам:

Проект «Создание сборника рассказов слушателей курса «Мемуаристика». Студенты университета разрабатывают дизайн и иллюстрации для сборника рассказов, которые написали слушатели курса «Мемуаристики» программы «Московское долголетие». В ходе проекта происходит общение студентов и пенсионеров, передача опыта предыдущих поколений молодежи.

Пенсионеры – прокторы у студентов. Прокторы помогают студентам дистанционно пройти вступительные испытания, а также сдать промежуточный или итоговый экзамен онлайн. Как и на обычном экзамене в аудитории, они контролируют, чтобы экзаменуемые проходили испытания честно: выполняли задания самостоятельно и не пользовались шпаргалками.

#### Студенты – пенсионерам:

Проект Small talk. В режиме телефонного или skype-звонка волонтеры беседовали на английском и французском языках со слушателями-пенсионерами на свободную тему, обсуждали проблемные вопросы, связанные с изучением языка, советовали материалы для изучения в интернете. Отбор на дистанционные занятия иностранными языками осуществлялся через опросы Центра волонтерства во время карантина. В настоящее время набор осуществляется через специальный университетский сервис «Ярмарка проектов» [www.pf.hse.ru](http://www.pf.hse.ru).



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Человеческие ресурсы:

- ▶ ресурсы Центра волонтерства: студенты-волонтеры;
- ▶ ресурсы Центра по работе с местными сообществами: сотрудники Центра сопровождают проект «Московское долголетие в Вышке».

#### 2 Материальные ресурсы:

- ▶ ресурсы проекта Мэра Москвы «Московское долголетие» (субсидия Департамента социальной защиты населения Москвы);
- ▶ ресурсы Высшей школы экономики на издание книги «Впиши себя в историю Москвы».

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в проекте Small talk приняли участие 98 пенсионеров и 80 студентов Высшей школы экономики;
- ▶ издана книга «Впиши себя в историю Москвы», совместный труд студентов-дизайнеров и пенсионеров-слушателей курса «Мемуаристика» проекта «Московское долголетие в Вышке» (15 авторов-пенсионеров);

- ▶ обучена первая группа пенсионеров прокторингу. Приступили к работе первые прокторы-пенсионеры.

### Качественные показатели:

- ▶ в университете создан межпоколенческий проект, в котором студенты являются наставниками пенсионеров, и наоборот;
- ▶ идея проекта была опубликована на крауд-платформе idea.asi.ru в рамках Всероссийского форума «Сильные идеи для нового времени». Вошла в топ-300 идей.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ старт проекта поддержки старшего поколения в рамках Центра по работе с местными сообществами;
- ▶ «упаковка» проекта;
- ▶ методическое обеспечение.

#### 2 Основной этап – 9 месяцев.

Реализация направлений проекта: языковой проект Small talk и обучение через маркетплейс «Ярмарка проектов», курс «Мемуаристика», обучение прокторингу.



узнать  
больше



# Флористика 50+

## Как в зрелом возрасте получить профессию флориста?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане в возрасте от 50 лет и старше, лица предпенсионного возраста

**Охват практики**  
300 человек

**Формат финансирования**  
Государственное финансирование

**Организатор**  
АНПО «Университет профессионального образования»

**География**  
Краснодарский край, г. Краснодар

**Место реализации**  
Край



Краснодарский край

г. Краснодар

## Описание

### Цели:

- ▶ содействовать профессиональному долголетию граждан старше 50 лет посредством обучения новой профессии флориста;
- ▶ помочь старшему поколению в преодолении эмоционального выгорания на работе и в жизни.

### Задача:

Обучение граждан в возрасте старше 50 лет, а также лиц предпенсионного возраста по компетенции «флористика» по стандартам Ворлдскиллс.

### Механика:

Для реализации практики были привлечены к партнерству общественные организации старшего поколения, ветеранские организации. Они информировали своих подопечных о возможности пройти бесплатное обучение.

Сложность заключалась в том, что старт программы пришелся на время самоизоляции, а обучение творческой профессии сложно представить без живого контакта со слушателями. Обучение начали с помощью дистанционных технологий.

Учитывая, что большинство слушателей не умели пользоваться компьютером и интернетом, для того чтобы учиться дистанционно флористике, сначала надо было обучить их пользоваться программами WhatsApp, Zoom, Google Класс. После

обучения граждане старшего возраста получили необходимые навыки, которые помогли им в условиях самоизоляции переключаться на творчество и получать новые знания. Женщины, многие уже бабушки, брали краски внуков и рисовали колористический круг, собирали веточки в саду и первые цветы, чтобы до практики попробовать свои силы.

### Откуда пришли, опрос среди 300 слушателей:

- ▶ работали флористами до обучения, без образования: 21%;
  - ▶ имели флористический бизнес до обучения, без образования: 5%;
  - ▶ пришли из бизнеса детей, стали помощниками: 15%;
  - ▶ из сферы, не связанной с творчеством: 49%.
- Итого: 26% – из флористической сферы, 74% – незнакомые с профессией.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы: финансирование программы осуществляется из государственного бюджета.

## Результат

**Количественный показатель:** 300 граждан старше 50 лет прошли обучение по компетенции «Флористика» в 2020 году.

### Качественные показатели:

- ▶ участники назвали период обучения лучшим событием за последние годы. Во время обучения слушатели отмечали снижение давления, улучшение самочувствия, приподнятое настроение и разрешение семейных конфликтов;
- ▶ освоена востребованная на рынке труда творческая профессия;
- ▶ приобретен круг профессионального общения и новые связи;
- ▶ получен документ о квалификации государственного образца;
- ▶ получен паспорт компетенций (Скиллс паспорт), подтверждающий профессиональный уровень.

### Трудоустройство, опрос 300 выпускников:

- ▶ трудоустроено сразу после обучения: 25%;
  - ▶ в поиске удобной по месторасположению и графику работы: 10%;
  - ▶ планируют или хотели бы в будущем сменить работу: 30%;
  - ▶ работают фриланс через интернет: 15%;
  - ▶ открыли свой бизнес: 3%;
  - ▶ нет определенности: 8%;
  - ▶ планируют открыть бизнес или в процессе: 9%.
- Итого трудоустроено: 28%.

### Что изменилось, опрос 300 выпускников:

- ▶ вдохновились на дальнейшее обучение: 20%;
- ▶ улучшили качественные показатели на прежней работе: 30%;
- ▶ вдохновились на участие в проектах университета: 10%;
- ▶ ищут себя в творческих профессиях: 20%;
- ▶ пока применяют только в теории: 20%.

Отмечено, что практически все используют полученные навыки в создании композиций и букетов для близких или себя, а также передают полученные навыки.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ запуск рекламной кампании для набора слушателей;
- ▶ информирование граждан старше 50 лет через соцсети, чаты университета;
- ▶ встречи с руководителями общественных, волонтерских и ветеранских организаций с целью информирования их подопечных;
- ▶ информирование работодателей о программе;
- ▶ подбор и обучение экспертов и администраторов обучения.

#### 2 Основной этап – 4 месяца:

- ▶ индивидуальная работа с каждым слушателем по обучению компьютерной грамотности дистанционно (1 месяц);
- ▶ теоретические занятия по флористике, практические занятия (3 месяца);
- ▶ организация и проведение демонстрационного экзамена.

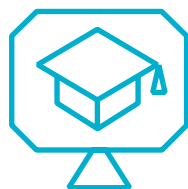
#### 3 Заключительный этап – 3 месяца:

- ▶ мастер-классы в дистанционном формате для поддержания навыков;
- ▶ содействие в трудоустройстве;
- ▶ составление индивидуальных планов профессионального развития;
- ▶ получение обратной связи.





узнать  
больше



## Снова в деле

### Как пенсионеру монетизировать хобби?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 5 месяцев

**Целевая группа**  
Старшее поколение:  
женщины от 55 лет  
и мужчины от 60 лет

**Охват практики**  
Около 400 человек

**Формат финансирования**  
Грантовая поддержка из  
областного бюджета

**Организатор**  
АНО ЦСОН «Долголетие»

**География**  
Ульяновская область,  
г. Ульяновск

**Место реализации**  
Область, город



### Описание

#### Цели:

- ▶ содействовать трудовой активности старшего поколения;
- ▶ создание условий для самозанятости и самообеспечения.

#### Задачи:

- ▶ правовое просвещение лиц пенсионного возраста;
- ▶ организация и проведение обучающих уроков-тренингов для развития самозанятости среди старшего поколения.

#### Механика:

Школа самозанятости для пенсионеров «Снова в деле» – это бесплатный обучающий контент для старшего поколения (для женщин старше 55 лет, для мужчин старше 60 лет). Тренинги состоят из 4 курсов по направлениям:

- ▶ юридический курс «Самозанятость и индивидуальное предпринимательство: в чем разница?»;
- ▶ курс «С компьютером и смартфоном на «ты»»;
- ▶ курс «Ораторское искусство и самопрезентация»;
- ▶ курс «Рукоделие: как получить дополнительный доход».

Обучение проводится в центрах активного долголетия. Обучающие направления получились очень актуальными и полезными для старшего поколения.

Во время самоизоляции часть направлений перешла в онлайн-формат, что не отразилось на качестве обучения.

Обучающая программа по 4 курсам разработана также и в электронном виде (видеопрезентации), что позволяет активно использовать ее в онлайн-формате.

Практика действует в интересах старшего поколения, а именно помогает пожилым людям в реализации их трудового потенциала, в том числе в развитии разных форм занятости (самозанятости) – надомной, временной, гибкой, дистанционной. Важно понимать, что школа самозанятости и курсы повышения квалификации, которые в настоящее время часто проводятся, не являются тождественными по своей сути. К преподаванию старшего поколения в Школу привлекаются волонтеры, специалисты организации, представители общественности.

Для привлечения аудитории в Школу самозанятости использовались традиционные каналы связи: группы в мессенджерах и социальных сетях. Были изготовлены информационные листовки о проекте, которые распространялись в центрах активного долголетия.

Для продвижения Школы можно использовать телевидение и радио. Однако для этого нужно дополнительное финансирование. Также информирование о практике возможно посредством проведения пресс-конференций и дней открытых дверей.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Проект реализован благодаря грантовой поддержке областного бюджета – на зарплату преподавателей, закупку необходимого оборудования и рекламу Школы.

#### 2 Методическое обеспечение.

Обучающие программы (были разработаны преподавателями и остались в Школе для дальнейшего использования, в том числе и в онлайн).

#### 3 Технические ресурсы:

- ▶ помещение;
- ▶ мультимедийное оборудование.

#### 4 Кадровые ресурсы.

Преподаватели – это могут быть волонтеры, студенты вузов, специалисты организаций.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в Школе самозанятых обучение основам самозанятости прошли около 400 человек;
- ▶ 32 человека из 400 слушателей курса получили официальный статус самозанятого;
- ▶ было организовано 16 курсов для обучения.

### Качественные показатели:

- ▶ на юридическом курсе старшему поколению объяснялось, кто такие индивидуальные предприниматели и самозанятые, в чем различие, что необходимо выбрать тем, кто хочет продавать свои изделия ручной работы либо оказывать услуги, как можно продавать свои изделия, используя сеть Интернет, как о себе правильно заявить и представить;
- ▶ главный качественный результат проекта – участники узнали о том, как хобби может приносить доход, как продать товар, изготовленный своими руками. Данная компетенция весьма полезна для того, чтобы зарегистрироваться в качестве самозанятого.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 5 месяцев:

- ▶ поиск преподавателей (1 месяц);
- ▶ разработка обучающих программ (1 месяц);
- ▶ реклама Школы (1 месяц);
- ▶ закупка оборудования (1 месяц);
- ▶ формирование обучающих групп (1 месяц).

#### 2 Основной этап – 1 месяц.

Проведение обучения.



узнать  
больше



# Call-центр

## Как обеспечить поддержку пожилым людям и людям с инвалидностью на самоизоляции?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане и люди с инвалидностью, находящиеся на самоизоляции

**Охват практики**  
Более 20 300 звонков

**Формат финансирования**  
Областной бюджет и внебюджетные средства

**Организатор**  
ГКУ РО «Ресурсный центр социального обслуживания населения»

**География**  
Рязанская область, г. Рязань

**Место реализации**  
Область, город



Рязанская область

г. Рязань



## Описание

### Цели:

- ▶ обеспечение дистанционного получения пожилыми гражданами и людьми с инвалидностью информации по вопросам социального обслуживания;
- ▶ поддержка граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью на самоизоляции.

### Задачи:

- ▶ обработка запросов граждан по единому телефонному номеру;
- ▶ организация разъяснительной работы по коронавирусной инфекции;
- ▶ консультирование и прием заявок по вопросам оказания социально-бытовой помощи гражданам пожилого возраста, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- ▶ выяснение потребностей граждан пожилого возраста для оказания разного рода поддержки;
- ▶ психологическая поддержка пожилых граждан и людей с инвалидностью;
- ▶ взаимодействие с органами государственной власти и организациями в целях ответа на вопросы граждан и оказания им необходимой помощи;
- ▶ привлечение волонтеров к доставке продуктов, лекарств, оказанию других услуг.

### Механика:

Работа call-центра показала большую востребованность у граждан Рязанской области в информационной поддержке. И это не только вопросы, связанные с пандемией, но и вопросы организации труда, мер социальной поддержки и социального обслуживания, разъяснения норм действующего законодательства.

Входящий звонок принимает специалист, оформляет заявку и передает в штаб БФ «Мы вместе». Затем ответственный штаба распределяет заявки по волонтерам, которые доставляют заявителям продукты и лекарства, оплачивают услуги ЖКХ, выносят мусор.

Все звонки делятся на следующие темы:

- ▶ доставка продуктов питания, лекарственных препаратов, предметов первой необходимости, оплаты ЖКХ;
- ▶ получение бесплатных продуктовых наборов в рамках проводимых акций;
- ▶ меры профилактики заболеваемости коронавирусной инфекцией;
- ▶ оказание психологической помощи;
- ▶ оказание юридической помощи и разъяснение норм действующего законодательства;
- ▶ трудовые отношения, предоставление мер социальной поддержки.

Call-центр работает круглосуточно. С 09:00 до 19:00 звонки принимаются сотрудниками ресурсного центра, с 21:00 до 09:00 сообщения принимаются в автоматическом режиме с последующей обработкой.

### Организационная структура call-центра:

- ▶ 2 специалиста-оператора;
- ▶ 4 волонтера;
- ▶ социальные работники.

### План развития на ближайшие 3 года:

- ▶ увеличить скорость реагирования на заявки граждан;
- ▶ обеспечить возможность приема онлайн-заявок;
- ▶ повысить профессиональный уровень специалистов-операторов;

- ▶ расширить базу скриптов;
- ▶ обновить материально-техническую базу call-центра;
- ▶ проводить мониторинги, анкетирование среди пожилых граждан;
- ▶ выявлять граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, нуждающихся в социальном обслуживании.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Финансирование проекта осуществлено за счет средств областного бюджета и внебюджетных средств. Средства необходимы на мебель, телефонные аппараты, ежемесячные расходы: заработную плату, связь, услуги ЖКХ, средства индивидуальной защиты.

#### 2 Нормативно-правовые ресурсы.

Информация, поступающая в call-центр, подлежит защите в соответствии с российским законодательством.

#### 3 Технические ресурсы.

Оборудованное помещение.

#### 4 Кадровые ресурсы.

Специалисты и волонтеры.

#### 5 Партнеры:

- ▶ ГКУ РО «Ресурсный центр социального обслуживания населения»;
- ▶ ГК «Финист»;
- ▶ Автономная некоммерческая организация по предоставлению социальных услуг «Забота и милосердие».

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ за 7 месяцев 2020 года работы call-центра принято более 20 300 звонков;
- ▶ выявлено 75 граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, нуждающихся в социальном обслуживании, 33 из них разработаны индивидуальные программы социальных услуг.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

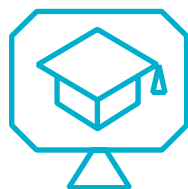
#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ согласование деятельности call-центра с органами власти;
- ▶ поиск помещения;
- ▶ закупка оборудования;
- ▶ заключение договора с провайдером;
- ▶ подбор кадров;
- ▶ обучение и повышение квалификации работающих специалистов;
- ▶ поиск и обучение волонтеров;
- ▶ написание скриптов.

#### 2 Основной этап – 7 месяцев.



узнать  
больше



## Технология «Ежедневный уход»

Как повысить качество жизни пожилых людей, нуждающихся в ежедневном уходе на дому?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста, в том числе  
с инвалидностью,  
нуждающиеся в уходе

**Охват практики**  
3 человека

**Формат финансирования**  
За счет бюджетных  
средств

**Организатор**  
Находкинский филиал  
КГАУСО «ПЦСОН»

**География**  
Приморский край,  
г. Находка

**Место реализации**  
Город



Приморский край

г. Находка

### Описание

#### Цели:

- ▶ поддержание достойного уровня жизни граждан пожилого возраста с тяжелыми заболеваниями, в том числе с инвалидностью, в привычной для них домашней обстановке;
- ▶ поддержание социального, психологического, физического и личностного статусов, защиты прав и законных интересов пожилых людей;
- ▶ снижение потребности тяжелобольных граждан в услугах стационарных учреждений здравоохранения, снижение риска возможности развития тяжелых осложнений.

#### Задачи:

- ▶ выявление граждан, нуждающихся в социальных услугах в форме на дому по технологии «Ежедневный уход»;
- ▶ предоставление социального обслуживания на дому;
- ▶ оказание морально-психологической поддержки.

#### Механика:

Практика по технологии «Ежедневный уход» носит длительный характер и ориентирована на одиноких и одиноко проживающих граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, состояние здоровья которых требует ежедневного постороннего ухода и получения квалифицированной помощи на дому.

В практике в ежедневном уходе нуждаются три пожилых человека. Для обслуживания задействовано два социальных работника. Специалисты осуществляют патронаж и оказывают жизненно необходимые и дополнительные социальные услуги:

- ▶ социально-бытовые;
- ▶ социально-медицинские;
- ▶ социально-психологические;
- ▶ социально-педагогические;
- ▶ социально-правовые;
- ▶ оказание духовной помощи в домашних условиях;
- ▶ оказание морально-психологической поддержки;
- ▶ систематический контроль за состоянием здоровья.

Для каждого человека составляются индивидуальные программы предоставления социальных услуг (ИППСУ), исходя из уровня нуждаемости и состояния здоровья получателей социальных услуг. Социальные работники ежедневно совершают не менее 6 посещений.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материальные ресурсы.

Финансирование технологии «Ежедневный уход» осуществляется за счет бюджетных средств. Дополнительного финансирования за счет внебюджетных средств не требуется.

##### 2 Нормативно-правовое сопровождение:

- ▶ Положение о социальном обслуживании на дому;
- ▶ индивидуальные программы предоставления социальных услуг (ИППСУ);
- ▶ график предоставления социальных услуг в форме на дому.



### 3 Кадровые ресурсы.

Социальные работники (услуги патронажа), которые на подготовительном этапе внедрения практики прошли дополнительное внеплановое обучение:

- ▶ в «Школе социального работника»;
- ▶ в «Школе реабилитации» по 16-часовому курсу учебной программы Российского Красного Креста «Уход за людьми с дефицитом обслуживания».

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в рамках практики услуги получили 3 человека, нуждающиеся в уходе на дому;
- ▶ достигнуто 100% выполнение социальных услуг по ИППСУ.

### Качественные показатели:

- ▶ повышение качества жизни граждан пожилого возраста, в том числе с инвалидностью;
- ▶ снижение социальной напряженности за счет предоставления возможности «выдохнуть» родственникам, равнодушным соседям и знакомым, которые знают, что близкие им люди окружены ежедневным вниманием, заботой, накормлены, получают общение и необходимую медицинскую помощь;
- ▶ снижение потребности в услугах стационарных учреждений здравоохранения;

- ▶ была заведена «Книга отзывов», в которой получатели социальных услуг и их родственники могут оставить свои отзывы о практике «Ежедневный уход», работе социальных специалистов или внести свои предложения и дополнения с целью повышения качества услуг патронажа.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап:

- ▶ выявление одиноких и одиноко проживающих граждан, нуждающихся в уходе на дому;
- ▶ формирование участков обслуживания получателей социальных услуг;
- ▶ создание нормативно-правовых актов для реализации практики;
- ▶ формирование нагрузки на социального работника (услуги патронажа) и составление «Графиков посещения на дому и оказания услуг».

#### 2 Основной этап.

Социальное обслуживание на дому по технологии «Ежедневный уход».



узнать  
больше



## Профилактика когнитивных нарушений Как избежать болезнь Альцгеймера для счастливого и здорового долголетия?

**Тематическое направление**  
Образование и занятость

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Лица старшего возраста,  
пациенты с патологией  
нервной системы

**Охват практики**  
480 человек

**Формат финансирования**  
Собственные средства,  
городской бюджет

**Организатор**  
ГАУЗ ТО «Городская  
поликлиника № 17»

**География**  
Тюменская область,  
г. Тюмень

**Место реализации**  
Город



Тюменская область

г. Тюмень

## Описание

### Цель:

Профилактика когнитивных нарушений у лиц пожилого возраста.

### Задача:

Организация и проведение профилактических и оздоровительных мероприятий с целью сохранения когнитивных функций у лиц пожилого возраста.

### Механика:

Профилактика когнитивных нарушений является важной частью счастливого и активного долголетия.

3 раза в неделю мультидисциплинарная бригада, в которую входят медицинский психолог, логопед, невролог и эрготерапевт, инструктор ЛФК, проводит занятия для пациентов.

Занятия ориентированы на:

- ▶ профилактику когнитивных нарушений;
- ▶ восстановление нарушенных функций;
- ▶ стабилизацию эмоционального фона;

- ▶ поддержание хорошей физической формы;
- ▶ адаптацию к изменяющимся условиям повседневной жизни.

Бесспорными преимуществами и уникальностью практики являются:

- ▶ коллегиальный осмотр каждого пациента;
- ▶ разработка индивидуального профилактического комплекса с четким, удобным графиком посещения процедур;
- ▶ использование принципа разделения потоков;
- ▶ использование уникального комплекса когнитивной реабилитации RENACOM для пациентов с неврологической патологией;
- ▶ применение реабилитационной перчатки «Аника» с биологической обратной связью для пациентов неврологического профиля и патологией верхних конечностей;
- ▶ современный зал ЛФК;
- ▶ комфортная среда поликлиники;
- ▶ предоставление услуги по ОМС;
- ▶ отсутствие у процедур противопоказаний.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Материально-технические ресурсы:

- ▶ кабинет эрготерапии, обустроенный подручными средствами;
- ▶ зал ЛФК;
- ▶ перчатка «Аника»;
- ▶ компьютер RENACOM.

## Результат

**Количественный показатель:** число желающих посещать занятия ежемесячно увеличивается на 50%.

### Качественные показатели:

- ▶ после прохождения занятий у участников практики болезнь Альцгеймера развивалась в 5 раз реже;
- ▶ повысился уровень активности и увеличилась адаптация к повседневной жизни.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ информирование целевой аудитории о проекте;
- ▶ внедрение практики.

#### 2 Основной этап – 36 месяцев:

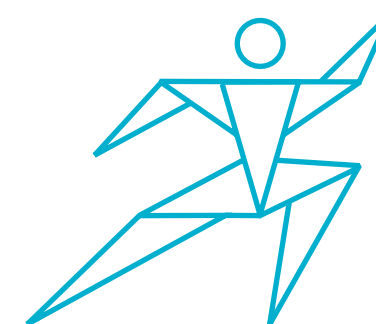
- ▶ работа с пациентами;
- ▶ привлечение новых пациентов.



ОЗ

Практики

**«Здоровый  
образ жизни»**





узнать  
больше



# Доктор Смех

## Как помочь пожилым людям сохранить психическое и физическое здоровье во время пандемии?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 4 месяцев

**Целевая группа**  
Люди пожилого  
и старческого возраста

**Охват практики**  
60 человек

**Формат финансирования**  
Средства Фонда  
президентских грантов,  
собственные средства  
НКО, средства партнеров

**Организатор**  
АНО «ЗОЖ»

**География**  
Приморский край,  
г. Владивосток

**Место реализации**  
Город, район



Приморский край

г. Владивосток

### Описание

#### Цели:

- ▶ сделать жизнь пожилого человека насыщенной, активной, деятельной, радостной, свободной от чувства одиночества и отчужденности;
- ▶ улучшить физическое и психическое здоровье, уменьшить уровень стресса и тревожности, получить навык социальной адаптации и умение справляться со стрессовыми ситуациями.

#### Задача:

Решение проблемы социальной адаптации людей пожилого и старческого возраста в условиях выхода из социальной изоляции во время пандемии во Владивостоке.

#### Механика:

Для людей пенсионного возраста, проживающих в Советском и Первомайском районах города Владивостока, один раз в месяц проводятся занятия продолжительностью по 2 часа. Каждое занятие включает в себя теоретическую часть, в ходе которой участники знакомятся с методикой йоги смеха, действием смеха на различные системы и органы человеческого организма, узнают о практике применения методики в других странах.

Практическая часть состоит из дыхательных упражнений, смехозарядки, смехомедитации, звукомедитации и йоги-нидра для расслабления. Занятия проходят в помещениях, предоставленных региональными центрами социального обслуживания и другими партнерами. Для пен-

сионеров, которые не могут посещать занятия офлайн, проводятся занятия онлайн через Zoom. Занятия проводятся силами сертифицированных тренеров. Большая часть тренеров являются психологами Владивостокского клиничко-диагностического центра. Общее количество благополучателей не менее 60 человек.

Приглашение участников организует ПЦСОН. Помощь в информировании оказывают партнеры проекта Приморская региональная общественная организация «Твой здоровый образ жизни», АНО ЦСО «Родные люди», коуч-йога, МБУК Дом культуры «Традиции и современность». Для привлечения участников команда проекта участвует в мероприятиях партнеров и информирует о возможности принять участие в занятиях по йоге смеха. Разработаны и напечатаны флаеры с основной информацией по проекту, буклеты для участников с более подробным разбором занятий, изготовлен баннер. Заказана брендированная одежда для участия в массовых событиях.

В рамках проекта проведены 2 семинара по обучению инструкторов по йоге смеха из числа работников социальных учреждений Приморского края и пожилых людей – участников проекта. Это позволит тиражировать методику на всю территорию Приморского края.

В начале и конце проекта проводится анкетирование, для того чтобы выявить удовлетворенность жизнью. А также скрининг здоровья участников проекта в Центре здоровья, чтобы посмотреть, как изменятся физические показатели участников проекта.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ помещения партнеров для проведения занятий, обучающих семинаров по подготовке инструкторов по йоге смеха, скрининга здоровья ЦА до и после курса занятий;
- ▶ издательские, полиграфические и сопутствующие расходы (изготовление макетов и печать баннера, флаеров, брошюр);
- ▶ брендированные комплекты (жилетка, кепка).

#### 2 Технические ресурсы.

Специализированное оборудование:

- ▶ портативная акустическая колонка;
- ▶ наушники с микрофоном;
- ▶ ноутбук для проведения занятий;
- ▶ проектор;
- ▶ экран.

## Результат

В результате проекта жизнь участников становится насыщенной и активной. Они улучшают физическое и психическое здоровье, уменьшают уровень стресса и тревожности, получают навык социальной адаптации, справляются со стрессовыми ситуациями.

Психологическая удовлетворенность своей жизнью возрастает не менее чем у 50% участников:

- ▶ уменьшение уровня общего холестерина и сахара в крови у 50% участников;
- ▶ улучшение состояние сердечно-сосудистой системы у 40% участников;

- ▶ улучшение функции дыхательной системы у 70% участников;
- ▶ повышение уровня адаптационных и психических резервов организма у 90% участников.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Этап 1 – 4 месяца:

- ▶ подготовительные мероприятия;
- ▶ повышение квалификации тренеров;
- ▶ знакомство с проектом целевой аудитории;
- ▶ анкетирование;
- ▶ начало занятий по графику.

#### 2 Этап 2 – 6 месяцев:

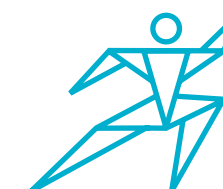
- ▶ проведение занятий для целевой аудитории по графику;
- ▶ проведение семинара по подготовке инструкторов по йоге смеха из числа работников социальных служб и пожилых людей, участвующих в проекте.

#### 3 Этап 3 – 2 месяца:

- ▶ занятия для ЦА по графику;
- ▶ второй семинар по обучению инструкторов йоги смеха;
- ▶ финальное анкетирование;
- ▶ скрининг здоровья;
- ▶ участие в мероприятиях партнеров;
- ▶ разработка плана по тиражированию методики.



узнать  
больше



# Академия здоровья

Как укрепить здоровье пожилых людей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья

**Охват практики**  
15 человек

**Формат финансирования**  
В рамках государственного финансирования

**Организатор**  
Дальнегорский филиал КГАУСО «ПЦСОН»

**География**  
Приморский край, г. Владивосток

**Место реализации**  
Город, округ



Приморский край

г. Владивосток

## Описание

### Цель:

Повысить качество жизни граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### Задачи:

- ▶ мотивация к здоровому образу жизни;
- ▶ укрепление физического здоровья при помощи занятий в группах ЛФК, группах любителей скандинавской ходьбы и пеших прогулок, занятий в бассейне;
- ▶ создание у участников клуба понимания своего заболевания и методов профилактики осложнений.

### Механика:

Клуб «Академия здоровья» работает с 2016 года. Участники клуба посещают занятия по ЛФК, скандинавской ходьбе, бассейн, лекционные мероприятия.

Количество постоянных участников клуба может меняться в зависимости от направленности, которую они выбрали. Численность одной группы – не менее 5 человек. Группа «Любители скандинавской ходьбы» в своем составе имеет 9 постоянных участников.

Практика реализуется в Дальнегорском городском округе посредством организации для граждан пожилого возраста очных встреч, а также общения в режиме онлайн с помощью мессенджеров.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ помещения для проведения занятий;
- ▶ спортивный инвентарь;
- ▶ канцелярские товары.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ оргтехника;
- ▶ мессенджеры.

## Результат

### Качественные показатели:

- ▶ повышение качества жизни граждан пожилого возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- ▶ увеличение толерантности к физической нагрузке;
- ▶ снижение обращений за медицинской помощью;
- ▶ грамотное применение лекарственных препаратов;
- ▶ отсутствие признаков прогресса заболеваний;
- ▶ оказание психологической поддержки, удовлетворение духовных потребностей, повышение жизненной активности;

- ▶ все участники отмечают у себя изменения по улучшению физического и эмоционального здоровья, адекватной оценке собственного здоровья, отсутствию осложнений текущего заболевания за счет грамотного применения полученных знаний и установлению новых контактов, адаптации в социуме.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Организационные мероприятия – 1 месяц:

- ▶ подготовка нормативно-правовых актов, необходимых для работы практики (наличие соглашений о взаимодействии со спортивно-оздоровительными учреждениями: бассейны, спортивные центры, многофункциональные спортивные комплексы и т. д.); приказ по учреждению об утверждении программы клубов по улучшению физического здоровья граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью; положение о клубной работе «Академия здоровья» (социальный паспорт); инструкции и методические материалы по организации и проведению занятий;
- ▶ составление графиков посещения занятий.

#### 2 Подготовка материально-технической базы – 1 месяц:

- ▶ закупка спортивного оборудования и фиточаев для проведения «Фитобара»;
- ▶ организация помещения для лекционных мероприятий: столы, стулья, компьютер, видеопроектор, компьютерная техника (принтер);
- ▶ организация доступа в интернет.





узнать  
больше



## Шаг вперед

### Как привлечь пожилых граждан к регулярным занятиям спортом?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста

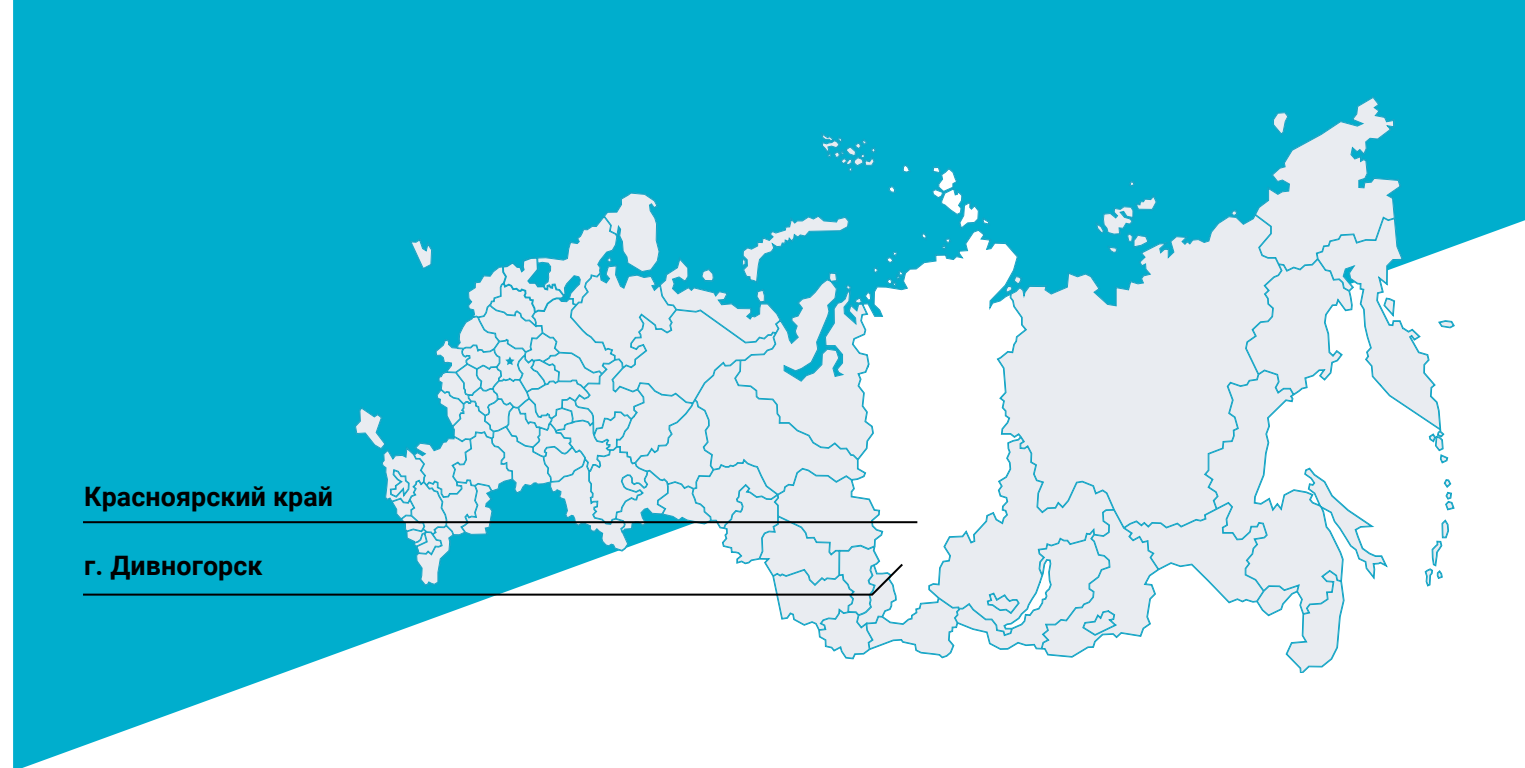
**Охват практики**  
300 человек

**Формат финансирования**  
Грантовый конкурс  
Фонда президентских  
грантов

**Организатор**  
КГБУ СО КЦСОН  
«Дивногорский»

**География**  
Красноярский край,  
г. Дивногорск

**Место реализации**  
Город, округ



Красноярский край

г. Дивногорск

#### Описание

##### Цель:

Профилактика одиночества среди пожилых людей, в том числе с ограниченными возможностями.

##### Задачи:

- ▶ приобщение пожилых людей, в том числе с инвалидностью, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование привычки к здоровому образу жизни и принципам активного долголетия;
- ▶ обучение технике «скандинавская ходьба» граждан пожилого возраста, в том числе с инвалидностью;
- ▶ профилактика и достижение более длительной ремиссии болезней опорно-двигательного аппарата, а также профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушений осанки, заболеваний дыхательной системы и повышение общей выносливости организма.

##### Механика:

Данная практика успешно применяется на базе Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский» с 2018 года.

Сама практика представляет собой курс занятий по скандинавской ходьбе под руководством инструктора по АФК и посещение концертных программ, выставок, экскурсий. Занятия включают в себя технику дыхания, формирование правильной осанки, комплексы разминочных и заминочных упражнений, технику ходьбы, туристические походы.

За счет того, что все необходимое оборудование является доступным (палки, удобная обувь) и лег-

ко в освоении, а также может активно применяться ежедневно – прогулки, поход в магазин, поездка в краевой центр и т. д., практика стала крайне популярна среди жителей города пенсионного и предпенсионного возраста.

Благодаря тому, что практика активно набирает популярность среди граждан пенсионного возраста, во время занятий по собственной инициативе участников формируется дружный коллектив – отличный инструмент для профилактики одиночества и социальной изоляции. Также сама скандинавская ходьба относится к разряду доступного спорта (доступная, безопасная, эффективная), что позволяет при грамотном выполнении получать эффект, как от велоспорта или бега. Скандинавская ходьба – это инструмент для профилактики болезней опорно-двигательного аппарата и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Всего задействовано 4 специалиста:

- ▶ инструктор (проведение занятий, мастер-классов, консультаций);
- ▶ специалист по социальной работе (формирование групп, размещение информации о практике в СМИ и сети Интернет, организация дополнительных мероприятий в рамках практики);
- ▶ методист (составление методической и информационной документации (пособий));
- ▶ заведующий отделением (общий контроль над выполнением трудовых обязательств в рамках практики).

В рамках развития практики планируется создание комплекса спортивно-оздоровительных мероприятий, включающих в себя:

- ▶ мультисенсорную реабилитацию (сенсорная комната, групповая и индивидуальная работа с психологом);



- ▶ проведение курса оздоровительных процедур с использованием фитобочки;
- ▶ проведение занятий по фитнесу.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Информационно-методические ресурсы:

- ▶ подготовка программы по освоению техники «скандинавская ходьба»;
- ▶ разработка плана занятий, тестовых заданий для проверки уровня физической подготовки, памяти.

#### 2 Финансовые ресурсы.

Финансовые средства на приобретение основного оборудования (скандинавские палки, коврики для фитнеса – количество зависит от максимального числа участников на одном занятии).

#### 3 Кадровые ресурсы.

Подготовка специалиста по направлению «Инструктор по скандинавской ходьбе».

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ 300 человек прошли курсы по скандинавской ходьбе;
- ▶ 85% людей продолжают заниматься ходьбой самостоятельно, в том числе проводя самостоятельные занятия для новых участников;

- ▶ из общего числа прошедших занятия в рамках практики сформировалось движение «Шаг вперед». Цель этого движения – ведение активного, а главное, здорового образа жизни, проведение досуговых мероприятий и посещение социокультурных мероприятий. Общее число активистов насчитывает 40 человек, а 15 из них стали «серебряными волонтерами».

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовка – 1–2 месяца:

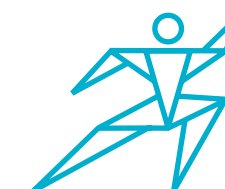
- ▶ обучение специалиста;
- ▶ приобретение оборудования;
- ▶ формирование нормативно-правовой базы;
- ▶ информационно-справочных материалов;
- ▶ установление дружеских контактов с потенциальными партнерами.

#### 2 Реализация – 2–3 месяца:

- ▶ специалист по социальной работе ведет набор пожилых людей для прохождения курса по скандинавской ходьбе, проводит среди участников анкетирование (анамнез, паспорт здоровья);
- ▶ инструктор на основе анкетных данных формирует план занятий на курс. Курс состоит из 15 занятий, включающих вводное и итоговое занятия. В рамках курса участники проводят: стандартные занятия, экскурсионные походы, посещают культурные мероприятия.



узнать  
больше



# Столетие

Как сформировать привычку к регулярным занятиям физической культурой и спортом у граждан пожилого возраста?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста

**Охват практики**  
42 человека

**Формат финансирования**  
Финансирование практики  
за счет учреждения

**Организатор**  
ОГБУ СО ЦСО  
«Парус надежды  
в р. п. Кузоватово»

**География**  
Ульяновская область,  
рабочий поселок  
Кузоватово

**Место реализации**  
Сельская местность



Ульяновская область

рабочий поселок Кузоватово



## Описание

### Цели:

- ▶ преодоление физических и психологических барьеров для полноценной жизни пожилых людей, в том числе с инвалидностью, во время пандемии;
- ▶ постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам дома.

### Задачи:

- ▶ овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья занимающихся с учетом заболеваний в условиях ограниченного пространства;
- ▶ повышение возможностей организма у пожилых людей, занимающихся в соответствии с их возрастом, характером инвалидности и особенностями заболеваний;
- ▶ развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ▶ обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- ▶ формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом дома;
- ▶ формирование у пожилых людей осознанного отношения к своему здоровью.

### Механика:

Программа рассчитана на оздоровление пожилых людей благодаря современным методикам физкультурных занятий, элементам дыхательной гимнастики и другим методам. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями участников.

На онлайн-занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по использованию адаптивной физкультуры в режиме дня.

Перед началом занятий создаются условия для настроения участников на предстоящие нагрузки с помощью дыхательных упражнений, элементов медитации, самомассажа биологически активных точек. Во время занятия чередуются упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, начиная с мелких мышечных групп и постепенно вовлекая крупные группы мышц. Делается акцент на расслаблении в сочетании с дыхательными упражнениями. Не допускаются максимальные нагрузки, появление глубокого чувства усталости, изнурения, натуживаний, резких движений, наклонов, поворотов и ускорений.

Заключительная часть постепенно восстанавливает функции организма, снимает возможное утомление и завершает работу занимающихся, сохранив при этом достаточный эмоциональный настрой. Все это происходит благодаря включению упражнений небольшой интенсивности с малой амплитудой их выполнения, упражнений на расслабление, дыхательной гимнастики, танцевальных элементов.

Общая продолжительность занятий АФК не должна превышать 50–60 минут в день.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Технические ресурсы.

Оборудование (смартфон, планшет) у пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.

#### 2 Материальные ресурсы:

- ▶ 2 сенсорные комнаты;
- ▶ 2 зала для занятий физкультурой, оснащенные велотренажерами, беговыми дорожками, иппотренажером;
- ▶ актовй зал;
- ▶ комната социально-бытовой адаптации;
- ▶ мини-бассейн;
- ▶ массажные кресла, массажеры для конечностей;
- ▶ компьютерный класс;
- ▶ творческая студия;
- ▶ социальная гостиница (на 2 семьи).

## Результат

### Качественные показатели:

- ▶ увеличение толерантности к физической нагрузке;
- ▶ повышение качества жизни граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- ▶ снижение обращений за медицинской помощью;
- ▶ отсутствие признаков прогресса заболеваний;
- ▶ оказание психологической поддержки, удовлетворение духовных потребностей, повышение жизненной активности.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Этап 1 – 1–2 месяца занятий.

Первый этап направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям.

#### 2 Этап 2 – 3–4 месяца.

На втором этапе продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

#### 3 Этап 3 – спустя 5 месяцев и более.

На третьем и последующих этапах (спустя 5 месяцев и более) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.



узнать  
больше



## «Цигун» для возраста 60+

Как улучшить самочувствие пожилых людей и людей с инвалидностью, используя технику «Цигун»?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане и люди с инвалидностью, не имеющие противопоказаний к дозированной физической активности

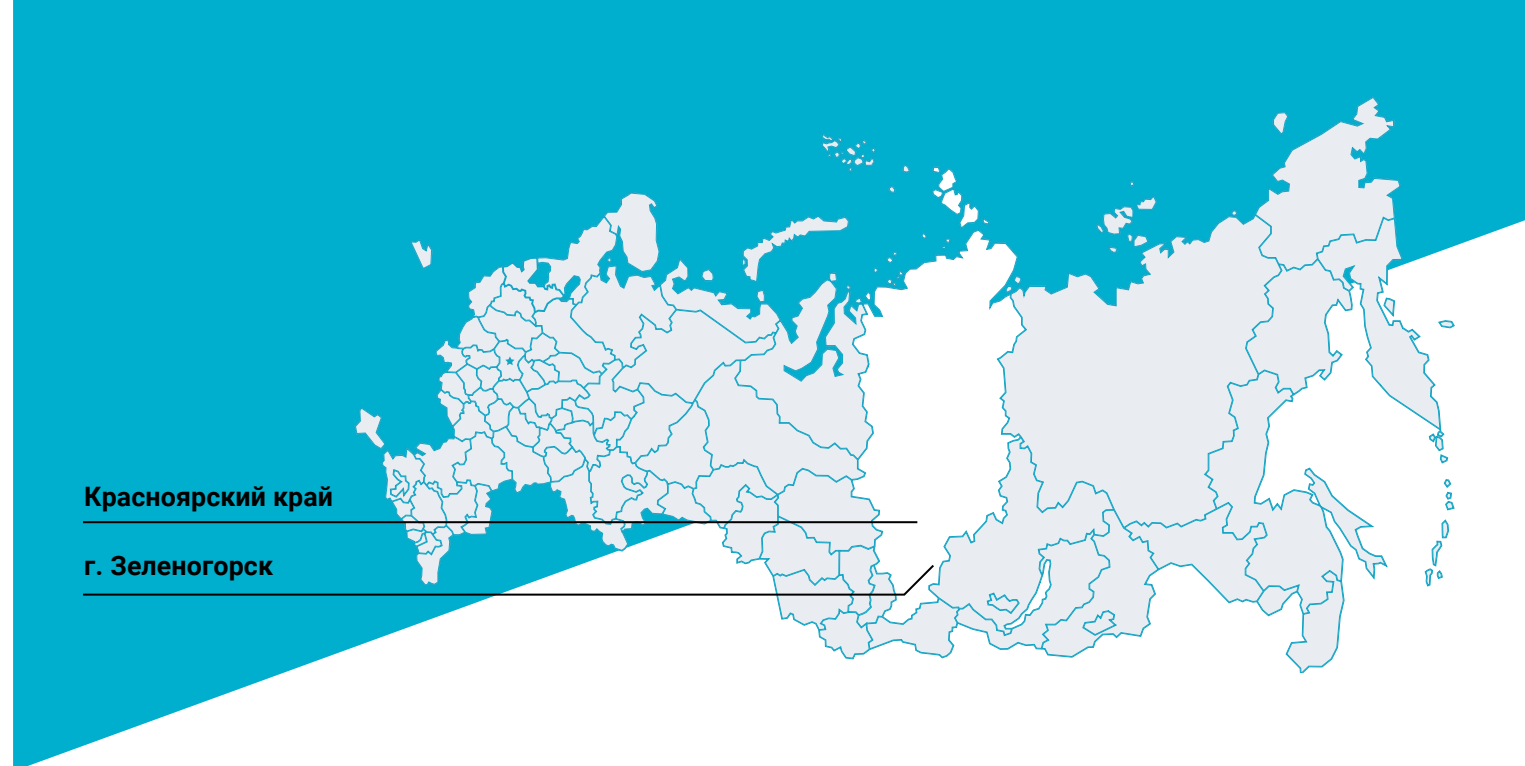
**Охват практики**  
23 человека

**Формат финансирования**  
Бюджет Красноярского края

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский»

**География**  
Красноярский край,  
г. Зеленогорск

**Место реализации**  
Город



Красноярский край

г. Зеленогорск

### Описание

#### Цель:

Поддержание физического и психологического здоровья людей пожилого возраста.

#### Задачи:

- ▶ оздоровить организм пожилых людей через простые и легкие упражнения в рамках программы «Цигун для возраста 60+»;
- ▶ осуществить психологическое сопровождение участников.

#### Механика:

Практики «Цигун» включают в себя несколько видов обучения, которые в совокупности позволяют:

- ▶ достичь глубокого расслабления («тишина ума»);
- ▶ обучиться работе с верхним центром: развитие интуиции;
- ▶ изучить и использовать в повседневной жизни методики взаимодействия со всем живым на земле (гармония с самим собой и с внешним миром).

Количество групп и занятий:

- ▶ 4 группы по 5–6 человек;
- ▶ количество занятий составило 71 (ежедневно кроме выходных и праздничных дней).

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

- 1 НПА – программа «Цигун для возраста 60+».
- 2 Финансовые ресурсы.
- 3 Обучение специалистов практики – тренеров по технике «Цигун».

#### 4 Кадровые ресурсы:

- ▶ заведующий социально-реабилитационным отделением (СРО);
- ▶ тренер по технике «Цигун»;
- ▶ врач мануальной терапии (обучение целевой группы техникам самомассажа);
- ▶ психолог;
- ▶ методист.

### Результаты

**Количественный показатель:** число участников в 2020 году – 23 человека (пожилые люди, в том числе с инвалидностью).

**Качественный показатель:** удовлетворенность участников в 2020 году – 100%.

### Этапы внедрения

#### Срок реализации:

Менее 3 лет

#### Этапы:

- 1 **Подготовительный или организационный этап.**  
Анонсирование через СМИ и интернет-источники КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский» (официальный сайт, социальные сети) информации о наборе граждан на групповые занятия в рамках клуба «Цигун» для возраста 60+».
- 2 **Практический этап.**  
Проведение занятий в технике «Цигун».
- 3 **Итоговый или аналитический этап.**  
Анкетирование участников клуба «Цигун» для возраста 60+» на предмет удовлетворения качеством предоставления услуг в рамках данной клубной деятельности.





узнать  
больше



## Волонтеры с опытом

Как сохранить свое здоровье и почувствовать себя полезным и востребованным для окружающих?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 12 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старше трудоспособного возраста без гендерной дифференциации

**Охват практики**  
160 человек

**Формат финансирования**  
Проект финансируется за счет государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ)

**Организатор**  
Региональный центр общественного здоровья – структурное подразделение ГАУЗ ТО «Многопрофильный консультативно-диагностический центр»

**География**  
Тюменская область,  
г. Тюмень

**Место реализации**  
Область, город



### Описание

#### Цели:

- ▶ создать сплоченную команду волонтеров из активных людей старшего возраста;
- ▶ усилить профилактику хронических заболеваний и формирование здорового образа жизни;
- ▶ активизировать участие пожилых людей в жизни общества.

#### Задачи:

- ▶ развитие активного долголетия;
- ▶ профилактика развития неинфекционных заболеваний;
- ▶ значимое снижение смертности.

#### Механика:

Проект предусматривает:

- ▶ привлечение активных пожилых людей в волонтерскую деятельность за счет проведения обучающих и практических семинаров, участия в массовых профилактических мероприятиях и акциях, тематических выступлениях и конкурсах;
- ▶ формирование навыков и умений в вопросах самодиагностики и оказания первой помощи;
- ▶ формирование у участников ответственного отношения к своему здоровью;
- ▶ формирование личного профилактического пространства среди окружения родных и близких людей (дети, внуки, родственники, знакомые);
- ▶ повышение лояльности к волонтерам со стороны медицинских учреждений, «зеленый коридор» при получении медицинских услуг.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

- 1 Нормативно-правовой акт на уровне регионального органа управления здравоохранением с целью организации взаимодействия с волонтерами, координации взаимодействия через медицинские организации.**
- 2 Организация и проведение тематических тренингов для волонтеров.**
- 3 Материально-технические ресурсы:**
  - ▶ брендируемая продукция для волонтера: папка, бейдж, ручка, блокнот, значки;
  - ▶ профилактические информационные кейсы: листовки, буклеты, плакаты, презентационный материал;
  - ▶ аппараты для измерения артериального давления, глюкометры, сантиметровые ленты, напольные весы.

### Результат

#### Количественные показатели:

- ▶ количество медицинских организаций, участвующих в развитии волонтерского движения в рамках проекта «Волонтеры с опытом»: 2017 год – 15, 2018 год – 15, 2019 год – 32;
- ▶ количество обученных (человек) на подготовительном этапе в медицинских организациях: 2017 год – 162, 2018 год – 0, 2019 год – 0;
- ▶ количество волонтеров с опытом в медицинских организациях: 2017 год – 36, 2018 год – 38, 2019 год – 160;

- ▶ количество проведенных акций, массовых мероприятий с участием волонтеров: 2017 год – 0, 2018 год – 37, 2019 год – 341.
- ▶ количество проведенных акций, массовых мероприятий с участием волонтеров: 2017 год – 0, 2018 год – 2, 2019 год – 4.

#### Качественные показатели:

- ▶ наглядная модель волонтерского движения среди пожилых людей;
- ▶ позитивное отношение общества к волонтерской деятельности старшего поколения;
- ▶ заинтересованность общества в профилактических мероприятиях;
- ▶ формирование ответственного отношения населения к своему здоровью как главной жизненной ценности;
- ▶ повышение информированности населения о факторах риска различных заболеваний и способах их профилактики;
- ▶ приобретение волонтером старшего поколения уверенности в завтрашнем дне, чувства позитивного контроля над происходящим вокруг.

### Этапы внедрения

#### Срок реализации:

Более 3 лет

#### Этапы:

##### 1 Подготовительный этап – 12 месяцев:

- ▶ информационная кампания в медицинских организациях для привлечения к обучению активных людей старшего возраста;

- ▶ обучение волонтеров ответственному отношению к своему здоровью (лекции), практическим навыкам;
- ▶ определение потребностей волонтеров в знаниях по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний (анкетирование).

##### 2 Практический этап – 12 месяцев:

- ▶ организация и дальнейшее обучение волонтеров отдельным вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний с привлечением узких специалистов (лекции, семинары, практические занятия);
- ▶ координация работы волонтеров при реализации профилактических массовых мероприятий (участие в акциях, мероприятиях, школах здоровья);
- ▶ привлечение новых волонтеров.

##### 3 Этап «Драйверы здоровья» – 12 месяцев:

- ▶ проведение организационных собраний волонтеров;
- ▶ координация работы волонтеров на территориях зон прикрепления медицинских организаций при реализации массовых мероприятий;
- ▶ подготовка новых волонтеров силами волонтеров с опытом (тренинги);
- ▶ организация и проведение конкурса «Лучший доброволец (волонтер) – 2019»;
- ▶ обеспечение волонтеров информационными профилактическими кейсами с учетом плана профилактической деятельности медицинских организаций.



узнать  
больше



## Краски вкуса

Как обучить людей пожилого возраста соблюдению основных принципов оптимального (здорового) питания?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане,  
неработающие, люди  
с инвалидностью  
2–3-й группы

**Охват практики**  
45 человек

**Формат финансирования**  
Финансирование за счет  
средств учреждения

**Организатор**  
ОГБУ СО ЦСО  
«Парус надежды»  
в р. п. Кузоватово»

**География**  
Ульяновская область,  
рабочий поселок  
Кузоватово

**Место реализации**  
Сельская местность



Ульяновская область

рабочий поселок Кузоватово



## Описание

### Цель:

Обучение культуре питания людей пожилого и старческого возраста.

### Задачи:

- ▶ разработка, внедрение образовательной программы по организации питания людей пожилого и старческого возраста для родственников, социальных работников и других специалистов;
- ▶ подготовка наглядных материалов, методических пособий и/или рекомендаций.

### Механика:

Актуальность программы: сбалансированное правильное питание – одно из главных условий долголетия и сохранения активности у людей пожилого возраста. В этом возрасте происходит перестройка всех основных процессов обмена веществ, ухудшается переваривание пищи и усвоение полезных микро- и макроэлементов, увеличивается потребность организма в витаминах и других нутриентах.

Правильное меню, учитывающее возраст, поможет не только избежать проблем с пищеварением, но и сделать организм более устойчивым к повседневным нагрузкам и стрессам.

В основе практики «Краски вкуса» лежит образовательная программа, разработанная медицинской сестрой отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями.

### Реализация программы:

- ▶ проведение тематических лекций (очно, заочно, дистанционно) для граждан пожилого возраста на базе ОГБУ СО ЦСО «Парус надежды» в р. п. Кузоватово»;
- ▶ проведение индивидуальных бесед и консультаций о питании;
- ▶ помощь в составлении рациона питания, учитывая индивидуальные особенности организма;
- ▶ проведение тематических викторин и праздников.

### Общее содержание образовательной программы:

- ▶ основные принципы питания пожилых людей;
- ▶ оптимальная калорийность и режим питания для пожилых людей;
- ▶ памятка: 10 правил питания в пожилом возрасте;
- ▶ оценка физического развития, определение ИМТ;
- ▶ пирамида здорового питания, основные группы пищевых продуктов;
- ▶ что такое БАД;
- ▶ правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи;
- ▶ принципы составления рациона здорового питания, технология приготовления блюд здорового питания, режим питания с учетом особенностей здоровья пожилых людей;
- ▶ качество и безопасность питания;
- ▶ в ходе работы над программой были выделены основные группы продуктов.

Всем участникам программы были даны рекомендации. Участие принимали все желающие получатели социальных услуг отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста ОГБУ СО ЦСО «Парус надежды». Информация о программе распространяется в онлайн-группе «Тонус» граждан пожилого возраста.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Кадровые ресурсы:

- ▶ медицинские и социальные работники ОГБУ СО ЦСО «Парус надежды» в р. п. Кузоватово»;
- ▶ родственники и другие лица, осуществляющие уход и кормление лиц пожилого и старческого возраста;
- ▶ «серебряные волонтеры» волонтерского объединения «Феникс» ЦСО «Парус надежды».

## Результат

### Качественные показатели:

- ▶ ликвидация информационного дефицита о принципах здорового и полезного питания;
- ▶ организация правильного, сбалансированного питания;
- ▶ отсутствие инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- ▶ улучшение состояния здоровья;
- ▶ расширение знаний об истории питания и традициях своего народа;
- ▶ коррекция питания людей пожилого и старческого возраста за счет применения биологически активных добавок, полиненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон;
- ▶ снижение массы тела на 2–5 кг у основных участников программы. У других участников программы ушли отеки, улучшилось общее состояние здоровья, нормализовалось давление. Для всех участников программы был проведен «Праздник здорового питания» – викторина, беседа о пользе свежавыжатых соков, конкурс на лучший «здоровый бутерброд», состоялся обмен мнениями об участии в практике.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

- 1 Подготовительный этап – 1 месяц.**
- 2 Основной этап – 1 месяц.**  
Разработка образовательной программы.
- 3 Заключительный этап – 1 месяц.**  
Подведение итогов.



узнать  
больше



# Единая информационная среда по ССЗ

## Как сократить смертность пожилых людей от сердечно-сосудистых заболеваний?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 18 месяцев

**Целевая группа**  
Люди пожилого возраста

**Охват практики**  
13 659 пациентов

**Формат финансирования**  
Финансирование за счет средств консолидированного бюджета, фонда ОМС и от приносящей доход деятельности

**Организатор**  
ГБУЗ РКЦ

**География**  
Республика Башкортостан, г. Уфа

**Место реализации**  
Республика



Республика  
Башкортостан

г. Уфа

### Описание

#### Цель:

Создание единой информационной среды для эффективной работы всех медицинских организаций и специалистов, задействованных в работе с пациентами с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ).

#### Задачи:

- ▶ оперативный обмен информацией и принятие решений в отношении лечения и маршрутизации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ);
- ▶ планирование и управление системой здравоохранения в кардиологии;
- ▶ контроль за соблюдением иерархичности и логики в формировании случаев консультативных заявок по профилю «кардиология»;
- ▶ снижение доли непрофильной госпитализации больных с ССЗ;
- ▶ снижение инвалидизации и смертности от инфаркта миокарда и от болезней системы кровообращения (БСК);
- ▶ обеспечение системного и персонального контроля оказания помощи пациентам.

#### Механика:

В Республиканском логистическом центре (далее – РЛЦ) организован мониторинг, в том числе облачное хранение данных, и маршрутизация пациентов в режиме реального времени в любое время и в любой точке региона.

РЛЦ обеспечивает медицинским организациям и системе здравоохранения взаимодействие и руководство оперативной информацией для принятия управленческих решений по организации медицинской помощи по кардиологическому профилю.

В результате реализации проекта были созданы следующие возможности:

- ▶ внедрена система «Светофор», в рамках которой специалистами РЛЦ осуществляется распределение потоков пациентов между региональными сосудистыми центрами по факту свободной операционной;
- ▶ расширены возможности консультативной помощи. Каждый медицинский работник, курирующий пациента, может направить заявку на консультацию к наиболее компетентному специалисту и получить оперативную консультацию с использованием телемедицинских технологий;
- ▶ внедрена система контроля за деятельностью медицинских организаций региона по оказанию медицинской помощи, которая позволяет оперативно выявлять дефекты на всех этапах оказания помощи, осуществлять анализ всех случаев нарушения установленных требований, проводить обучение;
- ▶ внедрена система управления сердечно-сосудистыми рисками (скрининга) у здорового населения региона, а также организовано своевременное наблюдение у врача-терапевта и кардиолога по месту жительства;
- ▶ созданы регистры пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Регистры позволяют контролировать пациентов, избегая прогрессирования и рецидива заболевания.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Кадровые ресурсы:

- ▶ заведующий РЛЦ;
- ▶ врачи, ответственные за консультации по телемедицине и дистанционным технологиям;
- ▶ дежурные врачи;
- ▶ медицинский статистик;
- ▶ медицинская сестра;
- ▶ программист.

#### 2 Материально-технические ресурсы:

- ▶ персональные компьютеры;
- ▶ мониторы;
- ▶ принтеры;
- ▶ телефонная связь либо многоканальный телефон для внутренней и внешней связи;
- ▶ телефон для сотовой связи;
- ▶ WI-FI и локальная сеть;
- ▶ планшет с установленными мессенджерами (например, WhatsApp);
- ▶ Единая региональная медицинская информационная система (наличие обязательно).

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ снижение доли непрофильной госпитализации больных с ССЗ с 35–40% до 3–5% по РБ;
- ▶ сокращение сроков перевода пациентов с острым коронарным синдромом из первичных сосудистых центров в региональные сосудистые центры с 10 суток до 1,6 суток;

- ▶ снижение летальности от инфаркта миокарда за 2015 год по 9 месяцев 2020 года с 12,7% до 9,9%;
- ▶ больничная летальность в ГБУЗ РКЦ не превышает 0,9%;
- ▶ смертность от болезней системы кровообращения снизилась за 2015–2019 гг. с 536,2 на 100 тыс. населения до 508,0 на 100 тыс. населения (на 5,26%);
- ▶ с двух часов до 20–40 мин. сократилось время ожидания с момента поступления пациента в приемные отделения до проведения ЧКВ;
- ▶ дистанционно проведено консультаций по ЭКГ для 13 659 пациентов.

### Качественные показатели:

- ▶ специалистами РЛЦ регулярно разрабатываются и направляются технические задания для совершенствования регистров пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также по управлению медицинской помощью пациентам с ОКС;
- ▶ осуществляется полное методическое сопровождение по совершенствованию данной логистической системы.

## Этапы внедрения

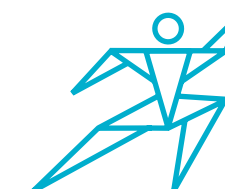
### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

- 1 Подготовка – **6 месяцев.**
- 2 Реализация (интеграция параллельных стандартов) – **12 месяцев.**
- 3 Подведение итогов – **1 месяц.**

узнать  
больше



# Наше долголетие

## Как старшему поколению организовать свой досуг?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Представители старшего поколения

**Охват практики**  
100 человек

**Формат финансирования**  
Грант

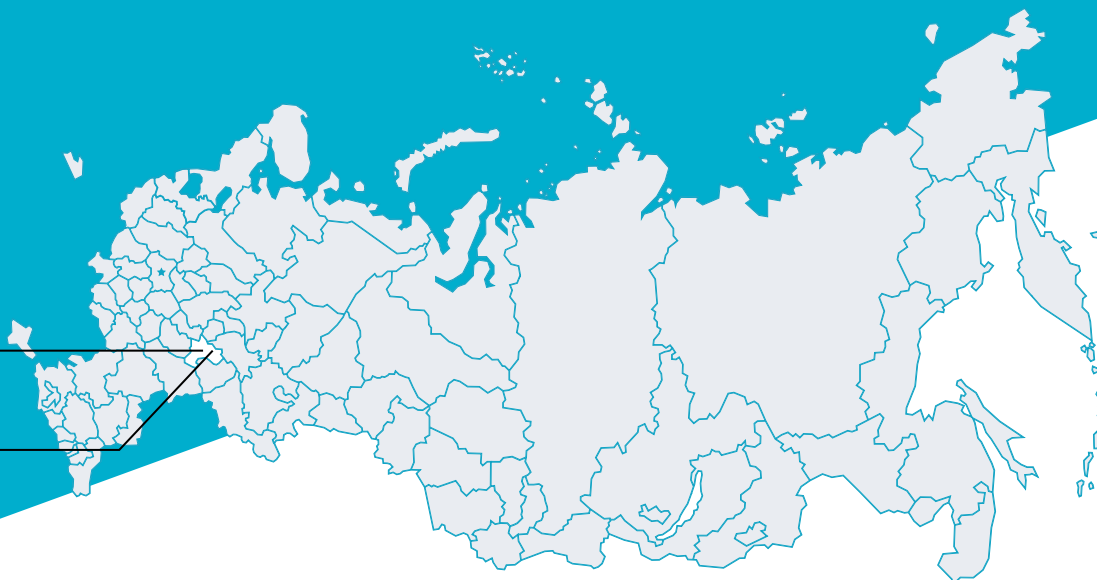
**Организатор**  
АНО ЦСОН «Долголетие»

**География**  
Ульяновская область,  
г. Ульяновск

**Место реализации**  
Область, город

Ульяновская область

г. Ульяновск



## Описание

### Цель:

Создание условий для повышения качества и продолжительности жизни лиц старшего поколения.

### Задачи:

- ▶ организация досуга для лиц старшего поколения в городе Ульяновске;
- ▶ создание ресурсного центра на базе социального центра «Наше долголетие».

### Механика:

Проект «Социальный центр «Наше долголетие» – это комплекс мероприятий для организации досуга и адаптации пожилых людей в современных условиях. Центр работает по следующим направлениям:

- ▶ «Ресурсный центр», который позволяет людям старшего поколения получить знания по психологии, бизнесу, ландшафтному дизайну и цветоводству, овощеводству и сомелье, астрологии, диетологии, финансовой и правовой, а также компьютерной грамотности (всего восемь направлений);
- ▶ «Бодрый холл», в котором организуется вся физическая активность, в том числе настольный теннис и футбол, хоккей, танцы под граммофон и виниловые пластинки, занятия фитнесом, скандинавской ходьбой и цигун;
- ▶ «Творческая усадьба» – организация совместного чтения, работы самобытных мастеров, занятий ремеслами и арт-терапия;

- ▶ «Дискуссионный клуб» – площадка для обсуждения актуальных проблем своего региона. По итогам заседаний принятые решения и рекомендации передаются органам государственной власти и местного самоуправления для принятия управленческих решений.

Все занятия для старшего поколения проводятся абсолютно бесплатно. Часть мероприятий проводится в онлайн-формате в связи с действием в регионе режима повышенной готовности.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Финансовые ресурсы:

- ▶ закупка оборудования, спортивного инвентаря, мебели, технических средств;
- ▶ реклама.

#### 2 Материальные ресурсы.

Отвечающее санитарным и противопожарным требованиям помещение.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ для организации активностей привлекаются специалисты, волонтеры;
- ▶ для работы дискуссионного клуба привлекаются представители власти и общественности.

## Результат

**Количественный показатель:** социальный центр «Наше долголетие» ежемесячно посещают более 100 человек старшего поколения.

### Качественные показатели:

- ▶ проект повышает качество жизни старшего поколения, а регулярные физические активности оздоравливают;
- ▶ ресурсный центр повысил уровень правовой, финансовой, компьютерной грамотности у пенсионеров;
- ▶ работа дискуссионного клуба позволила наладить взаимодействие с государственными органами.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

- 1 Разработка программы «Социальный центр «Наше долголетие» – 1 месяц.
- 2 Закупка спортивного инвентаря для организации «Бодрого холла» – 1 месяц.
- 3 Реклама социального центра «Наше долголетие» – 1 месяц.
- 4 Привлечение экспертов, представителей органов власти и общественности для работы «Дискуссионного клуба» – 1 месяц.
- 5 Мониторинг посещаемости социального центра «Наше долголетие» – 2 месяца.





узнать  
больше



## Супер-Старт!

### Как продлить жизнь и активность с помощью физических упражнений?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые люди

**Охват практики**  
90 человек

**Формат финансирования**  
Грант, Благотворительный фонд

**Организатор**  
ГБУ СОИ АО  
«Архангельский КЦСО»

**География**  
Архангельская область,  
г. Архангельск

**Место реализации**  
Область, город

Архангельская  
область

г. Архангельск



### Описание

#### Цели:

- ▶ профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата пожилого человека;
- ▶ улучшение эмоционального состояния после тренировок у участников проекта.

#### Задачи:

- ▶ разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий для пожилых участников проекта;
- ▶ сохранение и укрепление физического и психологического здоровья пожилых людей, поддержание их активной жизни;
- ▶ привлечение людей пожилого возраста к занятиям физической культурой и спортом;
- ▶ формирование мотивации и объяснение основных принципов здорового образа жизни;
- ▶ сохранение физической и общей дееспособности у пожилых людей, профилактика заболеваний.

#### Механика:

В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и осторожно использовать имеющиеся резервы организма. Наряду с правильным образом жизни, который является залогом долгого здоровья и трудоспособности, огромное значение имеет физическая культура. Активные пожилые люди меньше подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, правильный вес и строение тела.

Все участники без исключения вместе с заявлением на участие в проекте должны предоставить справку от участкового терапевта об имеющихся противопоказаниях.

Здоровый образ жизни – это не только спорт, но и теория. Студенты старших курсов Северного государственного медицинского университета проводят для участников проекта серию лекций на такие темы, как:

- ▶ «Двигательная активность»;
- ▶ «Профилактика бытового травматизма у пожилых людей»;
- ▶ «Принципы питания в пожилом возрасте»;
- ▶ «Профилактика диабета».

В центре постоянно проводятся встречи с медицинским работником на тему «Основные принципы питания в пожилом возрасте».

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

- 1 **Финансовые ресурсы.**
- 2 **Материально-технические ресурсы:**
  - ▶ оборудованный спортивный зал со спортивным инвентарем: степ-платформы, гантели, скакалки, гимнастические мячи, обручи и многое другое;
  - ▶ музыкальный центр для ритмических занятий.

## Результат

**Количественный показатель:** около 90 человек приняли участие в проекте.

### Качественные показатели:

- ▶ улучшение здоровья и настроения пожилых людей;
- ▶ значительный рост посещаемости учреждений социального обслуживания;
- ▶ проект продолжает свое функционирование и развитие под руководством специалистов отделения дневного пребывания;
- ▶ инвентарь постоянно обновляется, круг предлагаемых услуг расширился. На сегодняшний день в ГБУ СОН АО «Архангельское КЦСО» можно посетить занятия по настольному теннису, скандинавской ходьбе, гимнастике тайцзи, танцевальной терапии.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

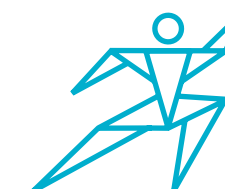
Более 3 лет

### Этапы:

- 1 Подготовительный этап – 1 месяц:**
  - ▶ подготовка помещения;
  - ▶ оснащение спортивного зала инвентарем;
  - ▶ информирование целевой аудитории.
- 2 Реализация, апробация проекта – 6 месяцев.**



узнать  
больше



## Активное долголетие

Как улучшить качество жизни людей старшего поколения через мотивацию к здоровому образу жизни?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Люди пожилого возраста

**Охват практики**  
115 человек

**Формат финансирования**  
Бюджетное финансирование, участие в конкурсах краевых субсидий и грантах

**Организатор**  
МКУ «КФИС»

**География**  
Красноярский край,  
г. Зеленогорск

**Место реализации**  
Город



Красноярский край

г. Зеленогорск



## Описание

### Цели:

- ▶ сохранение и укрепление здоровья людей пожилого возраста;
- ▶ повышение мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию.

### Задачи:

- ▶ привлечь пенсионеров к активным занятиям физической культурой и спортом;
- ▶ повысить уровень осознанности пожилых людей и способности эффективной заботы о себе и своем здоровье;
- ▶ организовать работу кружков и секций оздоровительной и спортивной направленности;
- ▶ способствовать социализации людей старшего возраста.

### Механика:

Методисты-инструкторы муниципального бюджетного учреждения «Спортивный комплекс» (далее – МБУ «Спортивный комплекс») разработали и успешно реализовали программу по работе с людьми старшего поколения с акцентом на привлечение людей пожилого возраста к регулярным занятиям гимнастикой и спортивными играми. Простота, доступность и высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Программа направлена на повышение качества жизни пенсионеров, изменение отношения людей старшего поколения к жизни – укрепление здоровья и преодоление психологического барьера, чтобы, несмотря на возраст, активно участвовать в спортивной жизни города.

С 2012 года на базе спортивного комплекса ведется работа с пенсионерами. Практика основана на принципе постепенного увеличения нагрузки с освоением всего арсенала техники гимнастики, ОФП, силовой тренировки. Все занятия проводятся бесплатно.

На базе спортивного комплекса работают следующие секции:

- ▶ гимнастика;
- ▶ общая физическая подготовка;
- ▶ скандинавская ходьба;
- ▶ шашки;
- ▶ шахматы;
- ▶ городошный спорт;
- ▶ силовые тренировки.

В планах добавить группу оздоровительного плавания.

Благодаря активному времяпрепровождению, если к тому нет никаких серьезных ограничений, у людей пожилого возраста пропадают осложнения, которые вызывались недостатком движения и физической активности.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

В местах проведения занятий созданы зоны комфорта с соответствующим интерьером и атмосферой в зале. Всегда используется фоновая музыка, что значительно усиливает функциональный эффект.

Традиционно проводятся соревнования по скандинавской ходьбе, городошному спорту, шахматам. Ежегодно проходит фестиваль по оздоровительной гимнастике среди лиц старшего поколения (от 50 лет) на призы МБУ «Спортивный комплекс», посвященный Дню пожилого человека. А лучшая команда принимает участие в краевом мероприятии «Фестиваль возможностей».

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ помещения: спортивный зал, санузел, раздевалки, душевая, тренерская;
- ▶ оборудование: шведские стенки, гимнастические палки, гантели, скакалки, гимнастические скамейки, эластичные резинки, коврики, фитболы и т. п.

#### 2 Технические ресурсы.

Технические средства для воспроизведения музыки (магнитофон, колонки).

#### 3 Кадровые ресурсы.

Работа инструктора.

## Результат

**Количественный показатель:** количество занимающихся в МБУ «Спортивный комплекс» увеличилось до 115 человек. За 8 лет количество занимающихся увеличилось на 13%.

### Качественные показатели:

- ▶ улучшается сон человека, а, как известно, плохой сон способствует быстрому старению. При занятиях спортом сон становится крепким и глубоким, что положительно сказывается на общем здоровье организма;
- ▶ тренировки пожилых людей способствуют повышению их эмоционального состояния и уверенности в себе. В процессе выполнения упражнений вырабатывается гормон эндорфин, что, в свою очередь, снижает вероятность возникновения депрессии, тревоги и грусти. Активный образ жизни позволяет людям преклонного возраста чувствовать себя спокойней;

- ▶ польза для мозговой деятельности. Благодаря физическим упражнениям мозг пожилого человека работает в режиме многозадачности и творчески развивается, что предотвращает потерю памяти, снижение познавательных функций и возникновение деменции;
- ▶ физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста влияет на все аспекты здоровья пожилых людей – физического и духовного, способствует активному долголетию, является формой проведения свободного времени, общения и реализации жизненных сил.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

- ▶ подготовка залов (косметический ремонт, генеральная уборка, дезинфекция);
- ▶ закупка инвентаря;
- ▶ обучение кадров.

#### 2 Основной этап – 9 месяцев:

- ▶ набор участников;
- ▶ работа в группах.



узнать  
больше



## Будь здоров!

### Как проводить профилактику когнитивных и дементных нарушений у пожилых людей?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане  
с когнитивными  
и дементными  
нарушениями

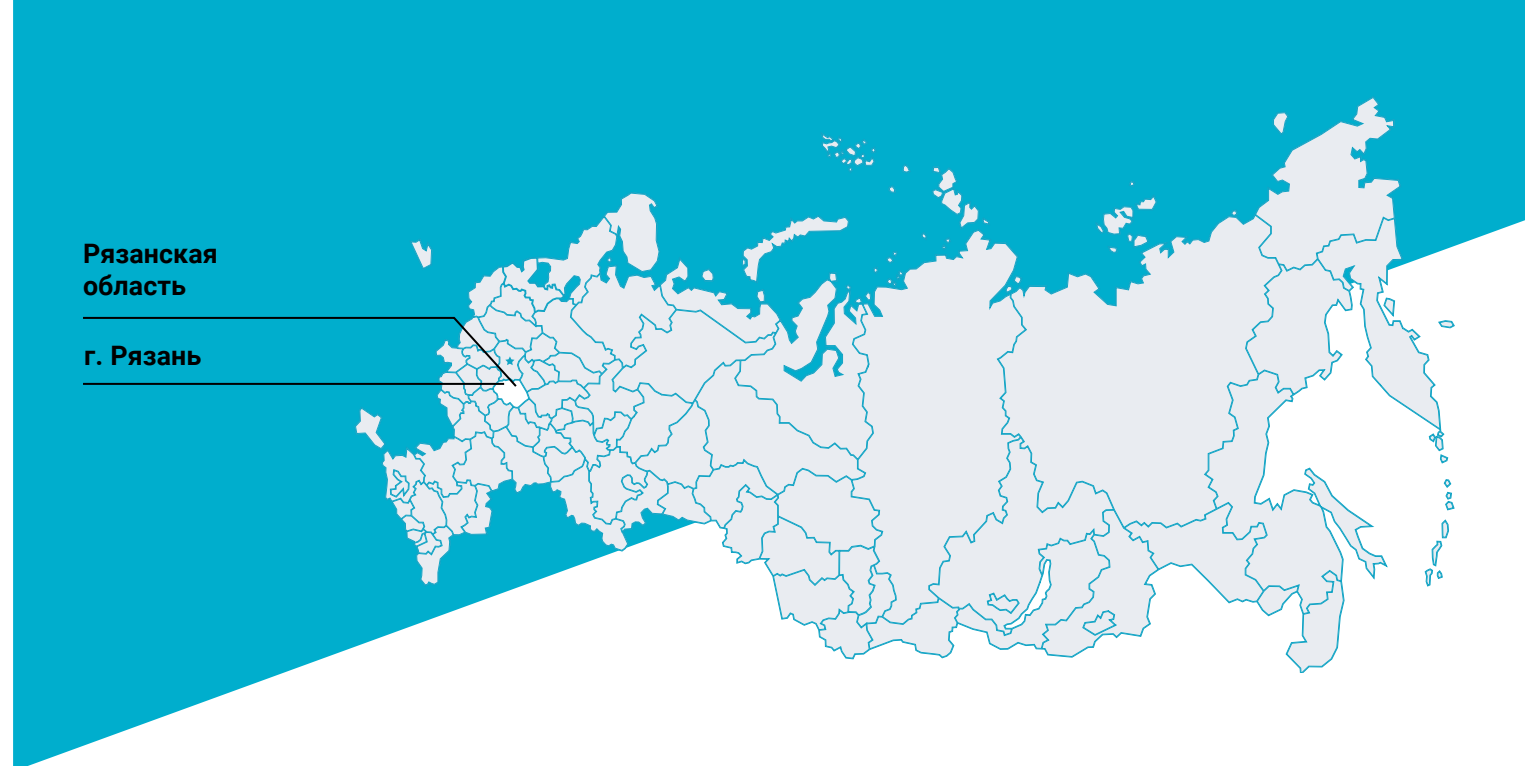
**Охват практики**  
54 человека

**Формат финансирования**  
Финансирование из  
областного и федерального  
бюджета (целевые  
средства)

**Организатор**  
ГБУ РО «КЦСОН г. Рязань»

**География**  
Рязанская область,  
г. Рязань

**Место реализации**  
Город



Рязанская  
область

г. Рязань

#### Описание

##### Цели:

- ▶ улучшение психоэмоционального состояния, когнитивных функций и физического здоровья;
- ▶ повышение уровня социальной адаптации пожилых людей.

##### Задачи:

- ▶ повышение качества жизни граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью;
- ▶ проведение мероприятий для поддержания физической активности, здорового образа жизни и профилактики старения;
- ▶ консультирование по вопросам гигиены питания, жилья, избавления от вредных привычек и др.;
- ▶ социально-психологическое консультирование (по внутрисемейным отношениям, личностным и др.);
- ▶ психологическая коррекция (занятия по развитию памяти, внимания, мышления и восприятия, релаксация и др.);
- ▶ развитие творческих навыков и пр.;
- ▶ профилактика одиночества людей пожилого возраста и людей с инвалидностью через сплочение группы, раскрытие творческих способностей и проведение досуговых мероприятий.

##### Механика:

С июня 2019 года в ГБУ РО «КЦСОН г. Рязань» на базе отделения дневного пребывания при Университете третьего возраста работает факультет «Будь здоров!».

Занятия в мини-группах (до 7 человек) проводятся для улучшения физиологического здоровья и психоэмоционального состояния пожилых людей с легкими когнитивными и дементными нарушениями, а также перенесших тяжелые формы заболевания (инсульт, инфаркт, травма и др.).

Специализированным транспортом в сопровождении социальных работников участников доставляют в учреждение, где с ними проводят занятия психологи, медицинские сестры и инструктор по трудотерапии. Периодичность занятий: 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Занятия медицинской сестры направлены на развитие мелкой моторики, проводятся беседы по различным направлениям здорового образа жизни (питание, гимнастика, оздоровление и т. д.). С медицинской сестрой ЛФК участники изучают элементы гимнастики и проводят занятия на кардиотренажерах, на пальчиковую гимнастику, лимфодренаж, гимнастику для глаз, скандинавской ходьбой, а также проводятся занятия по таблице Шульце. Психологи проводят социально-психологические тренинги, направленные на улучшение психоэмоционального состояния, занятия на развитие высших психических функций, релаксацию и диагностику актуального состояния, занимаются музыкотерапией, сказкотерапией, игровой терапией, проводят занятия на развитие внимания, памяти и мышления, занимаются с участниками рисованием цветным песком и лепкой из пластилина и кинетического песка и др. Проводятся занятия по оригами, арт-терапевтическое рисование, вязание, вышивание, занятия на бизборде и т. д.

В период пребывания участников ежемесячно проводится анализ динамики состояния здоровья. При выявлении проблем сотрудники корректируют план работы с учетом индивидуальных особенностей каждого участника.



По окончании цикла занятий участникам выдаются рекомендации для самостоятельного выполнения занятий дома.

Для работы факультета «Будь здоров!» установлены уличные тренажеры для занятий на свежем воздухе, приобретены нейротренажеры, также проводятся занятия по скандинавской ходьбе. В ближайшее время планируется приобрести кресло-реклайнер, напольные и настольные тренажеры, развивающие настольные игры.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материально-технические ресурсы:

- ▶ помещение для проведения занятий (не менее двух помещений площадью, равной 4 кв. м на одного человека);
- ▶ специализированное транспортное средство для перевозки инвалидов-колясочников и пенсионеров;
- ▶ оргтехника и канцелярские принадлежности;
- ▶ мебель;
- ▶ тренажеры;
- ▶ материалы для занятий по трудотерапии и работы психолога.

#### 2 Кадровые ресурсы.

Специалисты для реализации практики:

- ▶ специалист по социальной работе;
- ▶ медицинская сестра;
- ▶ медицинская сестра ЛФК или инструктор по ЛФК;
- ▶ психолог;
- ▶ инструктор по трудотерапии;
- ▶ водитель;
- ▶ социальный работник.

## Результат

**Количественный показатель:** на данный момент приняли участие в работе данного факультета 54 человека.

### Качественные показатели:

- ▶ улучшение психоэмоционального состояния;
- ▶ улучшение когнитивных функций;
- ▶ повышение уровня социальной адаптации;
- ▶ стабилизация и улучшение физиологического здоровья (некоторые участники до посещения занятий на факультете плохо сжимали пальцы, по окончании цикла занятий без труда и помощи сотрудников разжимают пальцы рук и сжимают в ровный кулак, а также наблюдается четкое сгибание в локтевом суставе. У большинства улучшилась координация движения).

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап:

- ▶ разработка положения о факультете «Будь здоров!»;
- ▶ выявление граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, желающих посещать занятия на факультете;
- ▶ формирование группы для посещения факультета;
- ▶ составление графика проведения занятий с гражданами пожилого возраста и людей с инвалидностью.

#### 2 Реализация проекта.



узнать  
больше



# Применение мнемотехники для развития памяти

## Как использовать мнемотехнику в работе с людьми, перенесшими инсульт?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого возраста, перенесшие инсульт

**Охват практики**  
86 человек

**Формат финансирования**  
За счет бюджетной субсидии

**Организатор**  
КГБУ СО КЦСОН «Центральный»

**География**  
Красноярский край,  
г. Красноярск

**Место реализации**  
Край, город-миллионник



Красноярский край

г. Красноярск

## Описание

### Цели:

- ▶ создание условий для восстановления программирующей функции речи и памяти;
- ▶ используя мнемотехники для людей, перенесших инсульт, содействовать преодолению амнестических трудностей, запоминанию событий, предметов, фактов, явлений, близких их жизненному опыту.

### Задачи:

- ▶ улучшить у участников практики деятельность психических процессов (различные виды памяти, внимание, мышление);
- ▶ сформировать умение понимать и составлять тематические рассказы при помощи графических аналогий;
- ▶ повысить познавательный интерес и активность.

### Механика:

Мнемотехника – это система методов и приемов, обеспечивающих успешное освоение знаний об особенностях объектов природы, об окружающем мире, эффективное запоминание структуры рассказа, сохранение и воспроизведение информации и, конечно, развитие речи.

Мнемотехника помогает людям:

- ▶ легче запоминать стихи, скороговорки, загадки, рассказы;
- ▶ выстраивать логическую цепочку событий и воспроизводить историю в правильном порядке (начало – середина – завершение);
- ▶ помогает развивать мышление;
- ▶ развивает фантазию, память;
- ▶ помогает составлять длинные описательные предложения и согласовывать времена.

На занятиях по развитию речи педагоги часто используют мнемотехнику и предлагают расшифровывать и запоминать изображения на таблицах. Таблицы могут иметь самый разный вид и тему.

В результате использования таблиц-схем:

- ▶ расширяется не только словарный запас, но и знания об окружающем мире;
- ▶ появляется желание пересказывать – человек понимает, что это совсем не трудно;
- ▶ заучивание стихов превращается в игру, которая очень нравится;
- ▶ это является одним из эффективных способов развития речи.

Люди, перенесшие инсульт, не могут воспроизвести ту или иную информацию, испытывают проблему с ее воспроизведением.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

Методические ресурсы:

- ▶ мнемоквадраты;
- ▶ мнемодорожки;
- ▶ мнемотаблицы;
- ▶ модели (условно-схематичные, двигательнo-сериационные, временно-пространственные, схематичные, силуэтные изображения, коллажи);
- ▶ планы-схемы;
- ▶ геометрические фигуры;
- ▶ символические изображения предметов (условные обозначения, силуэты, контуры, пиктограммы);
- ▶ планы и условные обозначения.

## Результат

### Качественные показатели:

- ▶ у участников улучшились психические процессы (различные виды памяти, внимание, мышление);
- ▶ сформировалось умение понимать и составлять тематические рассказы при помощи графических аналогий;
- ▶ повысились познавательный интерес и активность;
- ▶ улучшилось звукопроизношение;
- ▶ расширился круг знаний о характерных особенностях предметов и явлений окружающего мира.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Диагностический этап – 1 месяц.

Проводится перед началом программы и по окончании реализации программы.

#### 2 Коррекционный этап – 10–11 месяцев.

Коррекционная работа может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме.

#### 3 Оценочный этап.

Раз в три месяца проводится контрольное обследование, которое позволяет зафиксировать результаты коррекционной работы.





узнать  
больше



# Прогулка с врачом

## Как сделать здоровый образ жизни частью культуры и сознания каждого человека?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**

Предпенсионеры,  
пенсионеры

**Охват практики**  
1100 человек

**Формат финансирования**  
Бюджет Правительства  
Приморского края

**Организатор**  
Правительство  
Приморского края

**География**  
Приморский край,  
г. Владивосток

**Место реализации**  
Край, город



Приморский край

г. Владивосток

### Описание

#### Цели:

- ▶ повышение качества жизни людей старшего поколения;
- ▶ формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни.

#### Задачи:

- ▶ формирование у людей навыков ЗОЖ;
- ▶ приобщение к участию в проекте большего числа лиц;
- ▶ повышение осведомленности и заинтересованности в снижении факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

#### Механика:

3 ноября 2012 года в г. Владивостоке впервые состоялась оздоровительная акция «Прогулка с врачом» (региональная практика федерального проекта «Прогулка с врачом» Лиги здоровья нации). На набережную Цесаревича вышли доктора Владивостокского клинико-диагностического центра и положили начало проекту, который сегодня не просто прижился в крае, но и стремительно набирает обороты.

Мало кто знает, что именно благодаря проекту «Прогулка с врачом» в спортивных магазинах Владивостока появились палочки для скандинавской ходьбы, а первая пара была привезена из Санкт-Петербурга специально для акции.

Участники акции проводят традиционную разминку и гуляют прогулочным шагом по набережной Цесаревича со скандинавскими палками. На прогулке присутствуют участники обществен-

ного движения «Матери России», специалисты медицинских учреждений. Эксперты отвечают собравшимся на все интересующие вопросы о поддержании здоровья и дают практические советы по повышению тонуса и укреплению организма.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

- 1 Правильно организованный подготовительный период.
- 2 Информационная поддержка СМИ.
- 3 Работа с партнерами (НКО, медицинские организации, администрации городов и районов).

### Результат

#### Количественные показатели:

- ▶ увеличение количества участников с 400 человек до 1100 и получение ими информации по вопросам здорового образа жизни;
- ▶ снижение фактора риска «низкая физическая активность» с 32% до 17% (сравнение приведенных данных 2012 г. и 2018 г.).

#### Качественные показатели:

- ▶ повышение качества жизни граждан старшего поколения;
- ▶ формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни.



## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовка к проведению комплекса мероприятий в рамках проекта – 2 месяца:

- ▶ создание макетов и тиражирование памяток для участников мероприятия;
- ▶ создание макетов и изготовление баннеров;
- ▶ согласование места проведения и даты мероприятия, приобретение оборудования для мероприятия;
- ▶ сбор заявок от участников членами команды и партнерами (социальные сети, сайты);
- ▶ информационное анонсирование мероприятия СМИ и интернете.

#### 2 Проведение мероприятия по утвержденному сценарию согласно календарному плану проекта – 1 месяц:

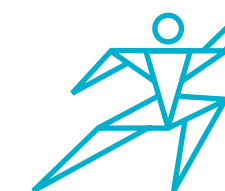
- ▶ информирование участников мероприятия о значении двигательной активности для снижения заболеваемости хроническими неинфекционными заболеваниями;
- ▶ обучение навыкам рациональной двигательной активности;
- ▶ измерение артериального давления и пульсоксиметрии участникам мероприятия;
- ▶ проведение консультирования по вопросам здорового образа жизни, викторины и соцопроса.

#### 3 Подведение итогов. Обратная связь. Оценка результатов – 1 месяц.

Проведение анкетирования и интервью с участниками в конце мероприятия.



узнать  
больше



## Олимпиада «третьего возраста»

### Как продлить активное долголетие через занятия спортом?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста и люди  
с инвалидностью

**Охват практики**  
204 человека


**Формат финансирования**  
Бюджетные средства

**Организатор**  
ГКУ СО «КЦСОН Восточного  
округа»

**География**  
Самарская область,  
Кинель-Черкасский район,  
г. Отрадный

**Место реализации**  
Область, город, район





Самарская область

Кинель-Черкасский район,  
г. Отрадный

## Описание

### Цель:

Повышение заинтересованности в активном образе жизни у людей пожилого и преклонного возраста для укрепления здоровья и увеличения средней продолжительности жизни.

### Задачи:

- ▶ активизация работы по формированию здорового образа жизни граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью;
- ▶ создание системы мотивации граждан к ответственности за сохранение собственного здоровья;
- ▶ пропаганда здорового образа жизни.

### Механика:

На протяжении трех лет ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа» совместно с Кинель-Черкасским районным Советом ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов проводится олимпиада «третьего возраста» для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью.

Олимпиада каждый год посвящается различным памятным датам, таким как 100-летие социальной службы, 100-летие ВЛКСМ и др.

Зародилась эта практика в 2017 году в виде спортивных соревнований между командами пенсионеров – клиентов трех отделений социальной реабилитации сел Кинель-Черкассы, Кротовка и Тимашево ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа». Соревнования проводились в малом масштабе, но очень нравились пожилым людям.

В 2018 году этот проект начал развиваться. Было разработано Положение олимпиады с правилами проведения соревнований, видами спорта, по которым будут соревноваться пенсионеры.

Олимпиада проводится 2 раза в год, весной и осенью. В 2018 году в ней приняли участие: май – 5 команд, октябрь – 8 команд. Итого – 13 команд.

В 2019 году олимпиада вышла за пределы территории Кинель-Черкасского района и проводилась на территории городов и районов Восточного округа (город Отрадный, город Кинель, м. р. Кинельский). В апреле – 12 команд, в октябре – 6 команд. Итого – 18 команд.

Партнерами в проведении олимпиады выступают МАУ «Организационный центр молодежных и спортивных мероприятий» и ФОК «Старт», на базе которого проводится олимпиада.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

- 1 Методические, организационные, финансовые ресурсы:**
  - ▶ ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа»;
  - ▶ Кинель-Черкасский Совет ветеранов.
- 2 Транспортные ресурсы:**
  - ▶ Администрация Кинель-Черкасского района;
  - ▶ ГКУ СО «КЦСОН Восточного округа».
- 3 Информационные ресурсы:**
  - ▶ районная газета «Трудовая жизнь»;
  - ▶ районная телерадиокомпания «ТВ-10».

## Результат

**Количественный показатель** – увеличение количества людей, участвующих в олимпиаде: 2017 год – 18 человек, 2018 год – 78 человек, 2019 год – 108 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ повысилась активность пенсионеров, они стали собираться на тренировки перед подготовкой к олимпиаде, разрабатывать приветствие, репетировать;
- ▶ в командах появилось чувство товарищества и взаимоподдержки не только непосредственно на соревнованиях, но и в жизни.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

- 1 Разработка Положения олимпиады – 1 месяц.**
- 2 Организационный этап – 1 месяц:**
  - ▶ информирование участников;
  - ▶ сбор заявок на олимпиаду;
  - ▶ закупка наградного материала и призов.
- 3 Соревнование – 1 месяц.**

Непосредственное проведение олимпиады. Олимпиада проводится 2 раза в год, весной и осенью.



узнать  
больше



# Профилактика остеохондроза у женщин пожилого возраста

Как женщине старшего возраста поддерживать свое здоровье при помощи методики адаптивной физической культуры?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пенсионеры, имеющие остеохондроз позвоночника

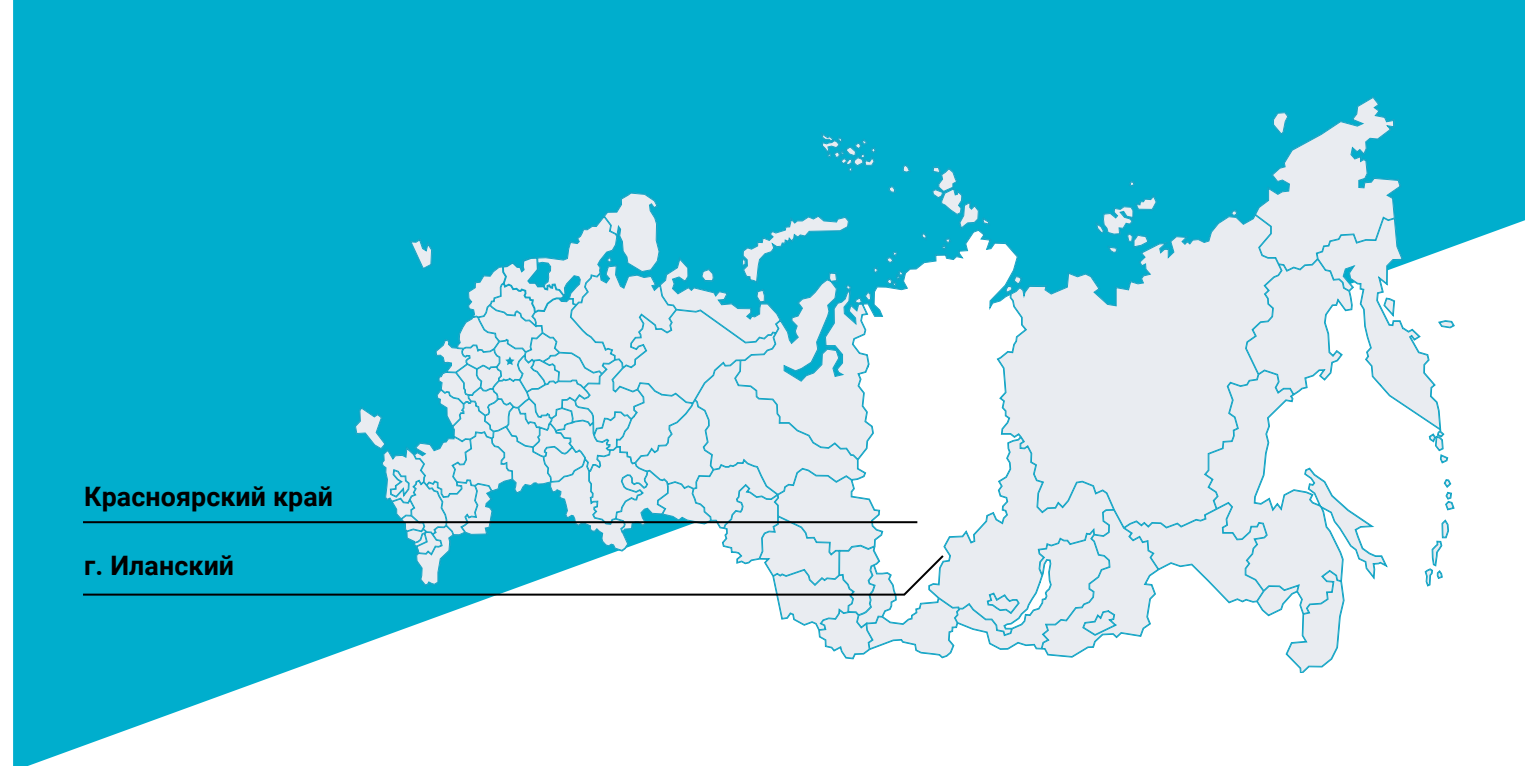
**Охват практики**  
10 человек

**Формат финансирования**  
За счет собственных средств учреждения

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН «Иланский»

**География**  
Красноярский край,  
г. Иланский

**Место реализации**  
Город, район



Красноярский край

г. Иланский

## Описание

### Цель:

Профилактика осложнений остеохондроза у женщин пожилого возраста с применением методики адаптивной фитбол-гимнастики и силовых упражнений.

### Задачи:

- ▶ организация познавательного-просветительской деятельности, активного отдыха и интересного общения для участников проекта;
- ▶ способствование регулярным занятиям спортом для пожилых людей;
- ▶ укрепление опорно-двигательной системы;
- ▶ улучшение общего самочувствия и эмоционального состояния участников проекта.

### Механика:

В МБУ КЦСОН была сформирована группа в количестве 10 человек для занятий в клубе «Здоровье» по методике адаптивной фитбол-гимнастики и силовых упражнений для профилактики остеохондроза у женщин пожилого возраста в течение 5 недель, 3 раза в неделю, всего 15 занятий, включая лекционные занятия по плану клуба «Здоровье». Занятия по АФК (адаптивной физической культуре) проводились в спортивном зале по адаптивной фитбол-гимнастике и в тренажерном зале по адаптивной силовой гимнастике. В программу занятий входили фитотерапия и занятия психолога для снятия эмоционального напряжения и релаксации в сенсорной комнате. Занятия по адаптивной фитбол-гимнастике проходили в спортзале – 40 минут, занятия по адаптивной силовой гимнастике проходили в тренажерном зале – 30 минут, занятия у психолога проходили в сенсорной комнате – 45 минут,

с применением тренинга – 20 минут и показа видеоролика для релаксации в сенсорной комнате – 25 минут, всего 10 занятий.

Занятия в клубе «Здоровье» проводились в течение 5 недель, 3 раза в неделю занятия по АФК, 1 раз в неделю лекции и показ слайдов. Всего 15 занятий.

На занятиях в спортзале применялись упражнения на мячах – фитболах для укрепления осанки, мышечного корсета, развития подвижности позвоночного столба, на координацию движения.

На занятиях по АФК в тренажерном зале применялся еще комплекс адаптивной силовой гимнастики в профилактике остеохондроза с применением элементов методики С. М. Бубновского. Применялись упражнения для улучшения подвижности в суставах, увеличения амплитуды движений.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

- 1 Проект реализуется на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Иланский».
- 2 Материально-техническое обеспечение: спортивный и тренажерный залы, наполненные оборудованием для проведения занятий по адаптивной физической культуре и силовых тренировок.



## Результат

**Количественный показатель:** улучшились показатели у 9 человек, и это составило 90% от общего числа участников.

### Качественные показатели:

- ▶ стабилизация артериального давления;
- ▶ укрепление мышечного корсета, улучшение осанки;
- ▶ небольшое увеличение подвижности позвоночника вперед;
- ▶ незначительное увеличение подвижности назад;
- ▶ небольшое увеличение силовой выносливости мышц разгибателей спины;
- ▶ небольшое увеличение силовой выносливости мышц брюшного пресса;
- ▶ небольшое увеличение жизненной емкости легких;
- ▶ незначительное увеличение экскурсии грудной клетки;
- ▶ небольшое увеличение силы мышц правой и левой кисти;
- ▶ повышение настроения и улучшение самочувствия;
- ▶ удовлетворенность участников после прохождения курса занятий в клубе «Здоровье» составило 100%, наблюдалась положительная динамика, методика является эффективной.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Этап 1 – 1 месяц:

- ▶ проведение анкетирования;
- ▶ наблюдение, опрос, осмотр и консультирование;
- ▶ начало ведения дневников самоконтроля и первичная диагностика пенсионеров в количестве 10 человек до начала занятий АФК в клубе «Здоровье» с оценкой результатов исследования показателей;
- ▶ разработаны положение, план занятий клуба «Здоровье» для женщин пожилого возраста;
- ▶ в первичную диагностику входило исследование исходных показателей.

#### 2 Этап 2 – 2 месяца.

Организация занятий АФК по плану клуба «Здоровье».

#### 3 Этап 3 – 1 месяц.

Проведение вторичной диагностики исходных показателей после 5 недель занятий АФК в целевой группе клуба «Здоровье» с оценкой результатов.



узнать  
больше



## Вместе весело шагать

Как активизировать жизненный потенциал граждан пожилого возраста?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 18 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста

**Охват практики**  
8 человек

**Формат финансирования**  
Финансы участников  
проекта

**Организатор**  
КГАУСО «ПЦСОН»

**География**  
Приморский край,  
село Хороль

**Место реализации**  
Край, район,  
сельская местность



Приморский край

село Хороль

## Описание

### Цель:

Создание необходимых условий пожилым людям для возможности систематически заниматься спортом.

### Задачи:

- ▶ объединение пожилых людей для обучения и занятий скандинавской ходьбой, чтобы сохранить здоровье и активное долголетие;
- ▶ привлечение пожилых людей к регулярным занятиям физической культурой, активному отдыху и интересному общению, участию в общественной жизни;
- ▶ активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизни;
- ▶ повышение самооценки и позитивного эмоционального настроения;
- ▶ повышение общего эмоционального фона.

### Механика:

Скандинавская ходьба – чрезвычайно демократичный вид фитнеса. Есть всего две вещи, без которых нельзя обойтись начинающему ходоку, – это удобные кроссовки или ботинки на толстой подошве и с достаточной амортизацией и специальные палки. Скандинавская ходьба доступна на всем и каждому, помогает решить многие проблемы со здоровьем, влиться в новый круг общения и при этом не тратить много денег.

Польза скандинавской ходьбы:

- ▶ держит в тонусе мышцы верхней и нижней частей тела одновременно;
- ▶ тренирует около 90% всех мышц тела;
- ▶ сжигает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба;
- ▶ уменьшает давление на колени и суставы во время ходьбы (за счет опоры на палки);
- ▶ улучшает работу сердца и легких – укрепляет мышцу сердца;
- ▶ уменьшает влияние скопившихся токсинов;
- ▶ регулирует деятельность кишечника;
- ▶ увеличивает объем легких до 30%;
- ▶ лучше обеспечивает мышцы кровью.

Занятия проводятся круглогодично, главное, чтобы погода была комфортной для самочувствия. Занятия проходят в вечернее время. Вначале это короткие походы по 20–30 минут, постепенно их продолжительность увеличилась до двух часов. Перед самой ходьбой – разминка – дыхательная гимнастика по А. С. Стрельниковой. Во время ходьбы контролируется работа сердца, устраиваются передышки. С точки зрения физиологии скандинавская ходьба – это чистая кардиотренировка. При обычной прогулке, без палок, нагружается лишь нижняя часть туловища, при скандинавской ходьбе – и верхняя.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

Спортивный инвентарь приобретается за финансы участников проекта.

## Результат

### Качественные показатели:

- ▶ решена социальная проблема, на которую был направлен проект, – повышение физической активности пожилых людей. Группа сформирована, продолжает работать, есть желающие присоединиться;
- ▶ произошло объединение участников вокруг общего интереса – скандинавской ходьбы, появился интерес к физическим занятиям, массовым мероприятиям;
- ▶ активизировались двигательные навыки.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

- 1 **Идея – 6 месяцев.**
- 2 **Запуск – 12 месяцев.**
- 3 **Реализация – 24 месяца.**





узнать  
больше



# Танцевальная терапия

## Как организовать «Танцевальную терапию» для людей пожилого возраста, в том числе с инвалидностью?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста, лица  
с нарушениями здоровья

**Охват практики**  
10 человек

**Формат финансирования**  
За счет средств  
учреждения, бюджет  
спонсоров

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН  
«Идринский»

**География**  
Красноярский край,  
Идринский район,  
село Идринское

**Место реализации**  
Сельская местность



Красноярский край

Идринский район,  
село Идринское

### Описание

#### Цели:

- ▶ профилактика и коррекция психомоторных нарушений граждан пожилого возраста;
- ▶ снятие психологической и эмоциональной напряженности.

#### Задачи:

- ▶ приобщение пожилых людей к активному образу жизни, помощь в процессе социальной адаптации;
- ▶ пропаганда здорового образа жизни, профилактика психомоторных нарушений и их коррекция;
- ▶ сохранение здоровья, снятие напряжения и улучшение психического самочувствия у пожилых людей;
- ▶ повышение уровня и качества жизни у пожилых людей, в том числе с инвалидностью.

#### Механика:

Искусство и занятия творчеством позволяют пожилому человеку расслабиться и отвлечься от будничной суеты, а самое главное – это хороший способ потренировать работу своего мозга и развить творческое мышление. Занятия проводятся в форме групповых репетиций 2 раза в неделю по следующим направлениям:

- ▶ ритмика;
- ▶ танец (современный, классический, эстрадный, свободная пластика);
- ▶ занятия по изучению хореографии;
- ▶ занятия по разучиванию сольных и групповых танцев, композиций и сюжетных постановок;
- ▶ изготовление костюмов.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материально-технические ресурсы:

- ▶ помещение: занятия проходят в зале с большими зеркалами;
- ▶ оборудование для пошива костюмов. В центре функционирует швейная мастерская, оборудованная современными швейными машинами.

##### 2 Кадровые ресурсы.

Психолог с высшим профессиональным образованием.

### Результат

#### Количественные показатели:

- ▶ количество участников: 2017 год – 10 человек, 2018 год – 10 человек, 2019 год – 10 человек;
- ▶ количество поставленных танцев: 8.

#### Качественные показатели:

- ▶ в 2018 году – первое место в фестивале народного творчества «Распахни свое сердце» в селе Каратуз Каратузского района;
- ▶ второе место в конкурсе подворий «Кино-солянка», который проходил среди организаций села;
- ▶ участники проекта много раз принимали участие в мероприятиях центра, в двух мероприятиях районного уровня и в одном межрайонном фестивале;



- ▶ по итогам проекта в 2019 году появилась танцевальная студия «Молодость души», которая состоит из 10 постоянных участников и функционирует по настоящее время.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ проведена информационная кампания;
- ▶ разработана программа занятий;
- ▶ сформирована группа участников для занятий танцевальной терапией;
- ▶ распространено 25 буклетов;
- ▶ размещено 1 объявление в газете.

#### 2 Основной этап – 26 месяцев.

В рамках основного этапа участники проекта:

- ▶ знакомятся с программой танцевальной терапии (занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность занятия – не более 120 минут, количество участников группы – до 10 человек);
- ▶ посещают практические и теоретические занятия;
- ▶ подготавливают танцевальные номера к различным мероприятиям центра;
- ▶ самостоятельно изготавливают костюмы для номеров в швейной мастерской центра;
- ▶ принимают участие в мероприятиях районного и межрайонного уровня;
- ▶ освещают о деятельности проекта в СМИ, сети Интернет, на официальном сайте учреждения и в социальных сетях.

#### 3 Заключительный этап – 1 месяц:

- ▶ выпуск цикла буклетов о проекте, проделанной работе;
- ▶ создание электронного фотоальбома;
- ▶ проведение заключительного отчетного мероприятия «Пусти танец в свою жизнь!»;
- ▶ мониторинг эффективности проекта.



узнать  
больше



## Человек идущий

Как повысить физическую активность людей старшего поколения?

**Тематическое направление**  
Здоровый образ жизни

**Срок подготовки**  
От 6 месяцев

**Целевая группа**  
Лица пожилого возраста

**Охват практики**  
Более 45 000 человек

**Формат финансирования**  
Федеральный бюджет

**Организатор**  
Благотворительный фонд содействия реализации программ Лиги здоровья нации

**География**  
г. Москва

**Место реализации**  
Вся Россия



г. Москва



## Описание

### Цель:

Повышение ежедневной физической активности людей старшего поколения.

### Задачи:

- ▶ создание системы соревновательных программ по ходьбе с использованием мобильного приложения по подсчету шагов;
- ▶ повышение уровня информированности о возможностях физической активности – ходьба, бег, закаливание, плавание – через мобильное приложение;
- ▶ создание дополнительной мотивации для повышения физической активности через геймификацию процесса ходьбы, программу монетизации шагов в бонусы, конвертируемые в скидки на товары и услуги для ЗОЖ.

Кроме того, программа предполагает систему монетизации шагов в бонусы, которые превращаются в скидки на товары и услуги для ЗОЖ.

### Механика:

Базовым элементом программы повышения физической активности «Человек идущий» являются командные соревнования по фоновой ходьбе (фоновая ходьба – все шаги человека за день) для различных возрастных категорий участников и прежде всего для людей старшего возраста.

Дата, время старта, финиша и продолжительность соревнований определяются организатором программы. Эта информация размещается на интернет-ресурсах программы (сайт и социальные сети), также оповещение участников соревнований происходит через мобильное приложение «Человек идущий».

Для участия в состязаниях формируются команды в разных соревновательных программах (от 10 до 50 человек в команде). Они подключаются к бесплатному мобильному приложению, которое обеспечивает подсчет шагов каждого участника соревнований в реальном времени, а также формирует рейтинги команд.

В 2021 году планируется организация и проведение Всероссийского чемпионата по фоновой ходьбе среди пенсионеров. Заключено предварительное соглашение с Общероссийской общественной организацией «Российский союз пенсионеров» о формировании команд на базе региональных отделений РСП.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Информационно-технические ресурсы.

Поддержание и техническое обслуживание мобильного приложения, его доработка и расширение функционала для решения стоящих перед проектом задач.

#### 2 Финансовые и кадровые ресурсы.

Оплата наградной программы и труда менеджеров проекта, осуществляющих связь с капитанами команд и координацию проведения соревнований в различных соревновательных программах.

## Результат

**Количественный показатель:** в 2020 году в соревнованиях приняли участие команды из 82 регионов страны. Из них 26 команд – объединений пенсионеров.

### Качественные показатели:

- ▶ все участники проекта получили авторские методические рекомендации по организации оптимального режима двигательной активности и веб-брошюры с полезными советами по здоровому образу жизни;
- ▶ всем участникам проекта были начислены бонусы за шаги, которые можно конвертировать в скидки на товары и услуги для ЗОЖ;
- ▶ интерес к проекту проявил ряд регионов, а также Департамент труда и социальной защиты города Москвы в части монетизации шагов и возможности предоставления пенсионерам бесплатных услуг в сфере ЗОЖ через мобильное приложение «Человек идущий».

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 5 месяцев:

- ▶ организационные мероприятия;
- ▶ актуализация мобильного приложения под данный тип соревнований;
- ▶ формирование команд;
- ▶ подключение команд к мобильному приложению;
- ▶ подготовка методических рекомендаций;
- ▶ формирование базы участников проекта.

#### 2 Соревновательный этап – 3 месяца:

- ▶ первый месяц – тест системы, доукомплектование команд, отладка обратной связи и т. д.;
- ▶ второй месяц – подведение промежуточных итогов, формирование итоговых списков команд;
- ▶ третий месяц – проведение соревнования. Соревнования проводятся в командном и индивидуальном зачетах.

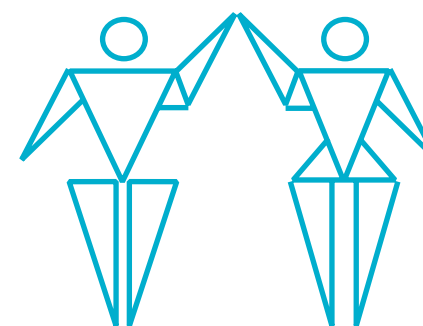
#### 3 Итоговый этап – 1 месяц:

- ▶ определение победителей и призеров, церемония награждения;
- ▶ подведение итогов.

04

Практики

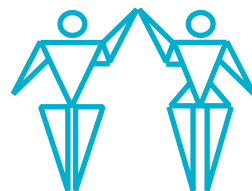
**«Активность и участие  
в жизни общества»**







узнать  
больше



## Золотые кадры

Как привлечь людей старше 55 лет к краеведению, исследовательской работе на базе музея?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 4 месяцев

**Целевая группа**  
Активные люди старше  
55 лет с желанием  
овладеть новыми знаниями  
и получить новый опыт  
в музейной деятельности

**Охват практики**  
60 человек

**Формат финансирования**  
Грант открытого конкурса  
проектов программы  
«Создавая возможности»  
Фонда поддержки  
и развития филантропии  
КАФ

**Организатор**  
МБУК «МВЦ г. Находка»

**География**  
Приморский край,  
г. Находка

**Место реализации**  
Город



Приморский край

г. Находка

### Описание

#### Цель:

В рамках созданного Центра музейной занятости «Золотые кадры» совместно с людьми старше 55 лет разработать новые музейные продукты: экскурсии, лекции, исследовательские работы, которые, с одной стороны, будут способствовать реализации способностей людей старше 55 лет и, возможно, их трудовой занятости, а с другой стороны, сделают музей более привлекательным для жителей Находки.

#### Задачи:

- ▶ привлечение пожилых людей к активному участию в общественной жизни города, развитию добровольчества в области истории, краеведения, экскурсионного дела;
- ▶ возможность самореализации, а также обучение навыкам музейного дела для людей предпенсионного и пенсионного возраста.

#### Механика:

Основная группа участников – активные люди старше 55 лет с желанием овладеть новыми знаниями и получить новый опыт в музейной деятельности: мужчины и женщины старше 55 лет, интересующиеся историей, археологией, этнографией, краеведением, испытывающие интерес к научно-популярной и мемуарной литературе, журналистике, а также педагоги, актеры, журналисты, для которых важно общение с людьми, просветительская работа, готовые передавать свои знания и опыт.

Молодые пенсионеры имеют за плечами богатый жизненный опыт, хорошие знания о городе, являются, как правило, его первостроителями и старожилками и готовы передавать свои знания и быть полезными городу, в котором они вырос-

ли и который они строили. Многие пенсионеры – ровесники города, росли вместе с ним и смогут стать лучшими летописцами, экскурсоводами, сказителями истории Находки.

В ходе проекта были разработаны 2 образовательные программы – «Народный экскурсовод» и «Городской летописец».

На завершающем этапе проекта была организована выставка Центра музейной занятости «Золотые кадры». На экспозиции представлена деятельность всего проекта в виде фотографий, видеороликов, документов, экспонатов. Это результат исследовательской работы участников проекта.

Предполагалось, что выставка будет сопровождаться событийной программой для жителей города старше 55 лет – лекциями, экскурсиями, которые будут проводить участники проекта. К сожалению, программу выполнить не удалось из-за введения карантина.

Для подготовки выставки участники обсуждали ее концепцию, сценарии видеороликов об экскурсиях, выезжали на экскурсии по выбранным маршрутам вместе со съемочной группой.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ оплата труда исполнителей проекта и привлеченных специалистов;
- ▶ техническое обеспечение;
- ▶ реклама;
- ▶ помещение.



## 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалисты Музейно-выставочного центра, а также организаций-партнеров;
- ▶ дизайнер (оформление выставки, создание дизайн-макетов буклета, журнала);
- ▶ оператор (видеосъемка роликов);
- ▶ бухгалтер;
- ▶ администратор проекта;
- ▶ PR-менеджер.

## 3 Информационные ресурсы:

- ▶ данные по истории города и краеведению в фондах Музейно-выставочного центра;
- ▶ поддержка партнеров.

## 4 Технические ресурсы:

- ▶ помещение;
- ▶ ноутбук;
- ▶ видеопроектор;
- ▶ экран;
- ▶ сканер;
- ▶ принтер.

## 5 Маркетинговые ресурсы.

Продвижение проекта – партнерские отношения со СМИ, владельцами интернет-порталов, блогерами.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ общее количество мероприятий, в которых участвовали граждане старше 55 лет (рабочие встречи, обсуждения, обучающие мероприятия, экскурсии, выставки и пр.): лекции – 13, индивидуальные консультации – 50, работа в фондах МВЦ г. Находки – 15;
- ▶ количество статей в СМИ – 12;
- ▶ количество материалов, созданных в ходе проекта (методических пособий, программ обучения, описаний экскурсий), которые имеют самостоятельную ценность и могут использоваться после завершения проекта, – 15.

### Качественные показатели:

- ▶ 2 образовательные программы «Народный экскурсовод» и «Городской летописец»;
- ▶ 4 экскурсии по городу Находке и окрестностям, разработанные участниками проекта;

- ▶ 2 экскурсии по музейной экспозиции, разработанные участниками проекта;
- ▶ 2 лекции, разработанные участниками проекта;
- ▶ буклет проекта с кратким описанием разработанных экскурсионных маршрутов, а также с отзывами участников проекта;
- ▶ журнал с результатами проекта, прошедшими мероприятиями, статьями лекторов и руководителей образовательных программ проекта, а также самих участников. В журнале представлены фотографии из личных архивов участников проекта, лекторов и руководителей проекта, исторические снимки;
- ▶ проморолики экскурсий проекта, подготовлены видеозаписи лекций;
- ▶ выставка о результатах проекта Центра музейной занятости «Золотые кадры».

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 4 месяца:

- ▶ информационные и организационные вопросы;
- ▶ создание нормативно-правовой базы;
- ▶ разработка учебных планов и методических рекомендаций.

#### 2 Основной этап – 2 месяца:

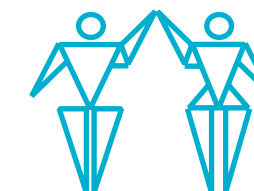
- ▶ чтение лекций;
- ▶ подготовка исследований и планов экскурсий;
- ▶ индивидуальные консультации.

#### 3 Завершающий этап – 2 месяца:

- ▶ подготовка и монтаж выставки;
- ▶ представление участниками результатов исследовательской работы.



узнать  
больше



# Волонтерский центр

## Как люди старше 50 лет могут реализовать себя в волонтерской деятельности?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Активные люди  
предпенсионного  
и пенсионного возраста

**Охват практики**  
700 человек

**Формат финансирования**  
Гранты

**Организатор**  
АНО «Центр развития  
социальных технологий»

**География**  
Московская область,  
г. Москва

**Место реализации**  
Область, Москва





г. Москва

## Описание

### Цель:

Предоставление гражданам старше 50 лет возможностей для активного участия в жизни общества посредством вовлечения в добровольческую деятельность.

### Задачи:

- ▶ помочь людям предпенсионного и пенсионного возраста преодолеть социальную изоляцию и невостребованность;
- ▶ вовлечь их в волонтерскую деятельность в волонтерском центре «Серебряный возраст».

### Механика:

На сегодняшний день в Москве и Московской области насчитывается более 7 млн пенсионеров и людей предпенсионного возраста. И у них есть силы и желание применять свои навыки, знания и опыт, а также свободное время. Но они не всегда могут найти себе применение, оказываются не востребованы обществом. Потеря социальных связей после выхода на пенсию и существующая возрастная дискриминация на рынке труда часто приводят к ощущению одиночества и невостребованности.

Активное участие в добровольческой деятельности – это прекрасное решение и для восстановления социальных связей между людьми старше 50 лет, и для увеличения их физической активности и возможность для самореализации. Вовле-

чение старшего поколения в системную волонтерскую деятельность – развитие «серебряного» добровольчества – решает сразу несколько проблем.

На уровне государства: граждане старше 50 лет имеют огромный потенциал для решения общественно значимых задач – оказание безвозмездной помощи людям, которые нуждаются в заботе и поддержке, находятся в трудной жизненной ситуации, социально незащищенным слоям населения, а также помощи в организации масштабных культурных, спортивных, просветительских и иных мероприятий.

На уровне отдельно взятого человека: «серебряное волонтерство» многократно увеличивает социальные связи, увеличивает когнитивную нагрузку, способствует активизации психических и физических ресурсов, дает человеку возможность реализовать свой потенциал, свои способности, ощущение востребованности и мощный заряд положительной энергии.

В рамках этой программы проводятся как офлайн-, так и онлайн-мероприятия. Особое внимание уделено помощи «серебряных» волонтеров людям с ограниченными возможностями, пожилым и детям, проживающим в социальных учреждениях (домах престарелых, реабилитационных центрах, центрах содействия семейному воспитанию, коррекционных школах-интернатах), а также развитию новых направлений добровольческой деятельности, в том числе медиаволонтерства.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ оплата платформы для вебинаров;
- ▶ заработная плата команды.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ помещение для проведения мероприятий;
- ▶ ноутбуки;
- ▶ принтеры;
- ▶ мобильные телефоны для организации горячей линии.

## Результат

**Количественный показатель:** в деятельность волонтерского центра вовлечены 700 граждан старше 50 лет.

### Качественные показатели:

- ▶ создано дружное и устойчивое сообщество единомышленников, которые увлечены разными направлениями волонтерской деятельности;
- ▶ у людей старшего возраста улучшилось качество жизни посредством участия в добровольческой деятельности, укрепились социальные связи и чувство востребованности, повысилась самооценка.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца.

Привлечение людей старше 50 лет к добровольческой деятельности через информирование о возможностях участия в волонтерской деятельности с помощью проведения информационных встреч в офлайн- и онлайн-форматах, распространения печатной продукции.

#### 2 Основной этап:

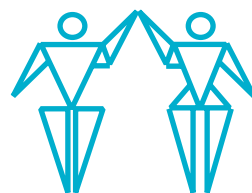
- ▶ сопровождение «серебряных» волонтеров на всех этапах и направлениях добровольческой деятельности и развитие их потенциала с помощью проведения комбинированного офлайн- и онлайн-обучения;
- ▶ проведение мероприятий для повышения мотивации «серебряных» волонтеров к активному участию в добровольческой деятельности и волонтерских проектах;
- ▶ проведение мероприятий для укрепления социальных связей внутри сообщества «серебряных» волонтеров.

#### 3 Завершающий этап.

Распространение информации о проекте и его ключевых результатах.



узнать  
больше



# Возраст требует действий

## Как организовать активную жизнь пожилых граждан и людей с инвалидностью?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 5 месяцев

**Целевая группа**  
Пожилые граждане  
и люди с ограниченными  
возможностями

**Охват практики**  
Более 230 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии, собственные  
средства

**Организатор**  
ГБУ СО КК «Кореновский  
КЦСОН»

**География**  
Краснодарский край,  
Кореновский район,  
г. Кореновск

**Место реализации**  
Район



Краснодарский край

Кореновский район,  
г. Кореновск

### Описание

#### Цель:

Повысить качество жизни пожилых граждан и людей с инвалидностью через вовлечение их в активную жизнь общества с помощью создания клубов по интересам, развития волонтерской деятельности, проведения образовательных, творческих и досуговых мероприятий.

#### Задачи:

- ▶ пропаганда здорового образа жизни среди пожилых граждан и людей с инвалидностью;
- ▶ повышение жизненной активности и содействие в самореализации;
- ▶ расширение границ информационного и досугового пространства;
- ▶ вовлечение в подготовку и участие в массовых социально-культурных, информационно-просветительских и спортивных мероприятиях;
- ▶ вовлечение в добровольческие отряды;
- ▶ формирование знаний, умений и навыков компьютерной грамотности, организация обучения со специалистами;
- ▶ обеспечение востребованности интеллектуального, творческого и профессионального потенциала пожилых граждан и людей с инвалидностью.

#### Механика:

Практика состоит из программ:

- 1 Клуб компьютерной грамотности «Возраст.RU».
- 2 Волонтерская деятельность движения «Серебряные волонтеры».
- 3 Экскурсионная программа «Социальный туризм».

Основные направления работы:

- ▶ консультирование;
- ▶ обучающие семинары;
- ▶ практические занятия;
- ▶ обзорные экскурсии;
- ▶ досуговые мероприятия.

Форматы работы:

- ▶ групповая;
- ▶ индивидуальная.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалист по социальной работе;
- ▶ юрист;
- ▶ медицинская сестра;
- ▶ психолог.

##### 2 Материальные ресурсы:

- ▶ кабинет для проведения семинаров и практических занятий;
- ▶ оргтехника;
- ▶ автотранспорт;
- ▶ мультимедийное оборудование.

##### 3 Информационные ресурсы:

- ▶ методические материалы;
- ▶ информационный стенд;
- ▶ раздаточный материал (памятки, буклеты и т. д.).



#### 4 Партнеры:

- ▶ организации социального обслуживания и здравоохранения;
- ▶ Пенсионный фонд;
- ▶ центр занятости;
- ▶ туристические агентства.

### Результат

#### Количественные показатели:

- ▶ в 2013 году в проекте участвовали 63 человека, в 2019 году – 142 человека;
- ▶ в 2020 году из-за пандемии очные встречи проводились только в первом квартале 2020 года. В них приняли участие 30 человек;
- ▶ во втором и третьем квартале 2020 года проводилось телефонное консультирование, оказано 68 консультаций.

**Качественный показатель:** 100% опрошенных полностью удовлетворены качеством оказанных услуг.

### Этапы внедрения

#### Срок реализации:

Более 3 лет

#### Этапы:

##### 1 Подготовительный этап – 5 месяцев:

- ▶ проведение мониторинга;
- ▶ сбор информации о необходимости внедрения практики;
- ▶ разработка нормативно-правовой документации, документов методического сопровождения практики.

##### 2 Основной этап – 12 месяцев.

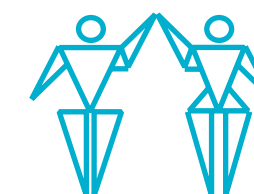
Внедрение и реализация практики среди пожилых граждан и людей с инвалидностью.

##### 3 Завершающий этап.

Организация и проведение промежуточных мониторингов для оценки качественных и количественных результатов практики.



узнать  
больше



## Гимнастика для ума

### Как сохранить ясный ум на долгие годы?

#### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

#### Срок подготовки

От 1 месяца

#### Целевая группа

Граждане пожилого возраста и люди с инвалидностью с когнитивными нарушениями

#### Охват практики

28 человек

#### Формат финансирования

Субсидии

#### Организатор

ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»

#### География

Самарская область, Самарский округ, г. Самара

#### Место реализации

Округ



Самарская область

Самарский округ,  
г. Самара

## Описание

### Цели:

Профилактика деменции и тренировка когнитивных функций у пожилых граждан и людей с инвалидностью.

### Задачи:

- ▶ дать информацию участникам группы о необходимости сохранения продуктивности мозга, факторах риска и причин приобретенного слабоумия;
- ▶ обучить навыкам стимуляции мозговой деятельности и развития гибкости мыслительных процессов;
- ▶ работать над повышением самооценки, стрессоустойчивости граждан пожилого возраста.

### Механика:

У пожилых людей часто возникают проблемы, которые связаны с возрастными когнитивными изменениями. Например, наблюдается рассеянность, забывчивость, раздражительность, снижение внимания, престарелые люди пребывают в грустном, тоскливом настроении. По мере старения населения число людей с деменцией резко возрастает. Это не только негативно влияет на качество их жизни, но и на жизнь их семей, родственников и близких. Проявляется болезнь многогранно: от снижения умственных способностей до распада личности. Это нарушение речи, памяти, логики, мышления, депрессивные состояния, агрессия и т. д.

Практика «Гимнастика для ума» заключается в проведении специальных занятий с людьми с нарушениями когнитивных функций. Занятия проводит психолог. Группа состоит из 13 человек.

Каждое занятие включает в себя гимнастику мозга, самомассаж, пальчиковую гимнастику, специальные упражнения для развития/поддержания когнитивных функций. В работе используются задания из тестов на определение интеллекта и отдельных познавательных процессов и функций. Также в программу входят настольные игры, которые позволяют поддерживать процессы воображения и памяти, способствуют грамотной и красивой речи; песочная арт-терапия, музыкотерапия, релаксация, визуализация репродуктивных образов, дыхательные упражнения, ароматерапия, медитативные раскраски, смехотерапия в конце каждого занятия.

Упражнения помогают сохранить мозг более быстрым и гибким, повысить его работоспособность, принимать любой психический вызов, в том числе и работу памяти, выполнение задач и творческое решение проблемы.

Программа направлена на профилактику деменции, сохранение и повышение продуктивности мозга, повышение активности в повседневной жизни пожилых людей, улучшение ее качества, а также обретение уверенности и сохранение внутренней гармонии у пожилых граждан.

Информация о проекте есть на сайте учреждения. Сотрудники регулярно проводят открытые и дворовые мероприятия для показа упражнений, выезжают в медицинские учреждения, в отделения почты для информирования людей о проекте. Раздаются буклеты и проводится консультирование граждан.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Программа «Гимнастика для ума» реализуется психологом отделения социальной реабилитации для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа». Для реализации данной программы не требуется дополнительных ресурсов.

## Результат

**Количественный показатель** – ежегодное увеличение числа участников: 2018 год – 5 человек, 2019 год – 10 человек, 2020 год – 13 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ диагностика на входе выявила у участников группы невысокие показатели когнитивных функций, трудности в переключаемости с одного вида деятельности на другую, невнимательность и медленный темп выполнения заданий. После проведения коррекционной работы заметны положительные изменения;
- ▶ у участников проекта улучшились показатели когнитивных функций, повысился темп в работе, задания стали выполняться более внимательно;
- ▶ наблюдается повышение активности в повседневной жизни, улучшение эмоционального фона и повышение уровня самооценки у участников – они обрели уверенность в себе и в собственных силах.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ подготовка необходимого технического оборудования и кабинета для групповой работы;
- ▶ подбор и разработка упражнений;
- ▶ набор участников группы.

#### 2 Основной этап – 11 месяцев:

Программа осуществляется в 3 этапа – диагностический, коррекционный и оценочный – и включает психодиагностическое обследование познавательной сферы и эмоционального состояния, коррекционную работу индивидуально и в группах, контрольное обследование раз в три месяца.

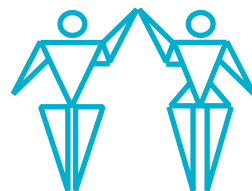
#### 3 Завершающий этап – 1 месяц:

- ▶ оценка результатов работы для каждого участника отдельно и группы в целом;
- ▶ обратная связь от участников группы с целью улучшения качества предоставления социально-психологических услуг, а также с целью устранения недостатков реализации программы;
- ▶ мастер-классы по обмену собственным опытом среди участников группы.





узнать  
больше



## Диалог поколений

### Как использовать жизненный опыт граждан старшего поколения для пользы общества?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане старшего  
поколения

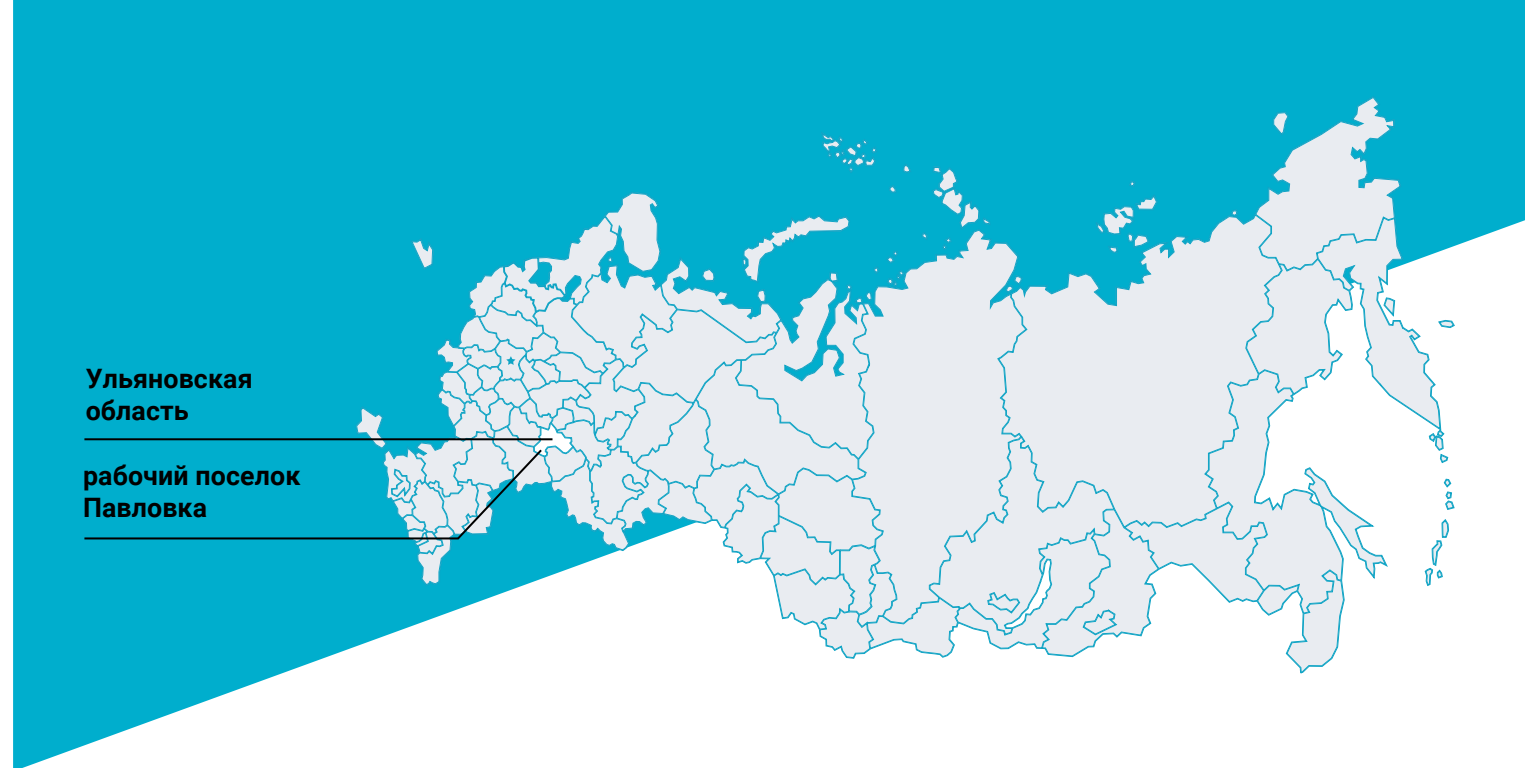
**Охват практики**  
29 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии

**Организатор**  
ОГБУСО «КЦСО  
в р. п. Павловка»

**География**  
Ульяновская область,  
рабочий поселок  
Павловка

**Место реализации**  
Сельская местность



Ульяновская  
область

рабочий поселок  
Павловка

### Описание

#### Цель:

Обеспечить активное участие пожилых людей в жизни общества с помощью вовлечения в проекты патриотического воспитания молодежи.

#### Задачи:

- ▶ восстановить и укрепить у пожилых людей чувство значимости и востребованности в современном обществе;
- ▶ организовать общение и взаимодействие пожилых людей с молодежью;
- ▶ усилить патриотическое воспитание молодежи, развить у подрастающего поколения интерес и привязанность к истории, достопримечательностям и культурному наследию родного края;
- ▶ укрепить духовную связь между поколениями.

#### Механика:

Практика «Диалог поколений» включает в себя 3 проекта под общим названием «Родник моей души»:

- 1 «Дорогою добра».
- 2 «Территория партнерства».
- 3 «Здоровое поколение».

Работа практики идет по направлениям:

- ▶ формирование у подростков патриотических чувств, любви к Родине. Пожилые люди вместе с подростками занимаются благоустройством и окультивированием исторических памятников и местных достопримечательностей (родники, памятники в селах, кресты на выезде из населенных пунктов). Проводится просветительская работа;

- ▶ обмен опытом поколений и совместный досуг. Проводятся мероприятия, где граждане пожилого возраста могут передать свой жизненный опыт молодому поколению, а молодежь учит пенсионеров компьютерной грамотности, учит безболезненно адаптироваться в современном обществе;
- ▶ формирование здорового образа жизни у молодежи, а также воспитание здорового, крепкого поколения в патриотическом плане. Пожилые люди и подростки вместе сдают нормы ГТО, участвуют в турслетах, спортивных соревнованиях. Участвуют в акциях «Бессмертный полк», «Помощь ветерану», «Шатер добра».

Выбранная форма проекта – это уникальная возможность взаимодействия граждан старшего поколения и подрастающего поколения по развитию их активной жизненной позиции, приобщение их к труду и получению знаний.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Технические ресурсы:

- ▶ автотранспорт;
- ▶ компьютер;
- ▶ проектор;
- ▶ экран;
- ▶ палатки для проведения турслетов;
- ▶ инвентарь для спортивных мероприятий;
- ▶ печатная продукция (грамоты).

##### 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ Специалист для организации мероприятий.



## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в проекте приняли участие 29 граждан старшего поколения;
- ▶ охвачено 67 подростков.

### Качественные показатели:

- ▶ созданы условия для диалога разных поколений;
- ▶ пенсионеры почувствовали свою востребованность и значимость в обществе;
- ▶ увеличилось число активных граждан старшего поколения;
- ▶ снизилось число правонарушений среди подростков.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ привлечение в проект людей старшего возраста – «серебряных» волонтеров;
- ▶ определение способов и методов работы с подростками.

#### 2 Основной этап.

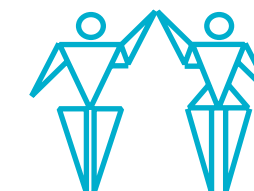
Реализация проектов «Дорогою добра» – 4 месяца, «Территория партнерства» – 4 месяца, «Здоровое поколение» – 4 месяца.

#### 3 Завершающий этап.

Оценка результатов проектов.



узнать  
больше



## Летние вечера 50+

Какие способы активного долголетия существуют?

### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

### Срок подготовки

От 5 месяцев

### Целевая группа

Люди старшего возраста

### Охват практики

Более 35 000 человек

### Формат финансирования

Гранты

### Организатор

АНО «ЦСО «Родные люди»

### География

Приморский край,  
г. Владивосток

### Место реализации

Город





Приморский край

г. Владивосток

## Описание

### Цель:

Сохранение активности людей старшего возраста с помощью досугово-развлекательных мероприятий.

### Задача:

Создать условия для сохранения активности людей старшего возраста.

### Механика:

Программа «Летние вечера 50+» адаптирована под интересы, увлечения и возрастные ограничения пожилых людей, позволяет охватить большое количество людей одновременно. Рассчитана на проведение в летний период на свежем воздухе. Состоит из 11 двухчасовых мероприятий.

Все «Летние вечера» проходят по единому сценарию (5 блоков):

- ▶ физкультурно-оздоровительная разминка;
- ▶ танцы под духовой оркестр;
- ▶ выступления творческих коллективов старше 50 лет;
- ▶ конкурс;
- ▶ профессиональный интерактив.

Также организуется зона настольных игр, мастер-классов, выставок, консультаций.

При этом каждый «Летний вечер» неповторим, поскольку наполнение блоков программы всегда разное и соответствует тематике вечера, которую выбирает организатор. Чаще всего тематика соответствует календарным и народным праздникам.

Расписание «Летних вечеров» доводится через СМИ заранее. Вечера проводятся при любой погоде.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Необходимо финансирование на:

- ▶ музыкально-техническое обеспечение площадки проведения «Летних вечеров»;
- ▶ изготовление сувенирной продукции;
- ▶ закупку настольных игр;
- ▶ покрытие расходов координаторов проекта, режиссеров и ведущих;
- ▶ обеспечение лавочками, столами, если их нет на площадке проведения.

#### 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ региональные сообщества;
- ▶ объединения людей старшего возраста, которые готовы включиться в проект при поддержке региональных органов власти, государственных учреждений и бизнеса.

## Результат

**Количественные показатели** (число муниципальных образований и участников по годам):

- ▶ 2017 г. – г. Владивосток – 11 вечеров – 1500 человек;
- ▶ 2018 г. – 19 муниципальных образований Приморского края – 145 вечеров – 10 000 человек;
- ▶ 2019 г. – 29 муниципальных образований – 259 вечеров – 23 000 человек;
- ▶ 2020 г. – мероприятия были ограничены из-за пандемии, было проведено около 40 вечеров с охватом 1200 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ благодаря практике «Летние вечера 50+» более 23 000 приморцев старшего возраста получили положительные эмоции, смогли наладить социальные связи с ровесниками, вновь смогли почувствовать себя молодыми и активными. Многие участники долгие годы не выходили за пределы своей квартиры, своего двора. А звук духового оркестра, который стал лейтмотивом «Летних вечеров», по словам участников, «смог вернуть их в свою молодость». Участники также положительно оценили саму организацию вечеров и отмечали «трепетное отношение» организаторов к участникам;
- ▶ на мероприятия стали привозить людей с ограниченными возможностями из домов-интернатов для людей с инвалидностью и пожилых, которые также чувствовали себя на площадке полноценными участниками;
- ▶ проект вошел в топ-100 реализованных проектов при поддержке Фонда президентских грантов;
- ▶ летом 2019 года проект «Летние вечера 50+» вошел в топ упоминаний в «Яндексе».

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 5 месяцев:

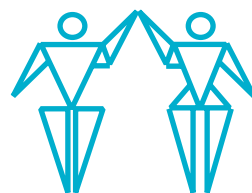
- ▶ выбор площадки;
- ▶ получение разрешительной документации;
- ▶ техническое обеспечение площадки;
- ▶ подбор команды проекта;
- ▶ определение программы и расписания мероприятий;
- ▶ информационное сопровождение проекта.

#### 2 Основной этап – 5 месяцев:

- ▶ проведение мероприятий;
- ▶ награждение благодарственными письмами / грамотами / дипломами партнеров и участников проекта.



узнать  
больше



## Сопровождаемое проживание

### Как научить людей с нарушениями развития самостоятельности в быту?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 5 месяцев

**Целевая группа**  
Пожилые люди  
с умственной отсталостью,  
которые нуждаются  
в сопровождении

**Охват практики**  
48 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии

**Организатор**  
ГБУ РХ «Туимский  
психоневрологический  
интернат»

**География**  
Республика Хакасия

**Место реализации**  
Республика

Республика  
Хакасия



#### Описание

##### Цель:

Социализация и улучшение качества жизни пожилых людей с умственной отсталостью легкой и средней степени тяжести без нарушений поведения, которые нуждаются в сопровождении.

##### Задачи:

- ▶ содействие удовлетворению потребностей пожилых людей с умственной отсталостью в социальной поддержке и социальном обслуживании, самостоятельном проживании и участии в общественной жизни;
- ▶ улучшение качества жизни в отделении стационарного обслуживания путем максимального приближения условий проживания к домашней обстановке;
- ▶ развитие (компенсация, восстановление) знаний, умений и навыков самостоятельного и независимого проживания и жизнедеятельности в быту, трудовой занятости, социального взаимодействия в обществе;
- ▶ помощь в формировании личности и адекватного отношения к моральным и материальным ценностям;
- ▶ подготовка получателей социальных услуг к самостоятельной жизни в обществе, адаптация к окружающему пространству и социальной инфраструктуре;
- ▶ разработка, практическая реализация и распространение инновационных технологий, форм и методов социального сопровождения.

##### Механика:

«Сопровождаемое проживание» – это программа обучения самостоятельному проживанию людей, которые находятся в психоневрологическом интернате.

Занятия проходят в тренировочной квартире, которая обустроена по типу однокомнатной квартиры. Квартира предназначена для дневного проживания участников и рассчитана на обучение одновременно двух человек.

Учеба осуществляется с обязательным обеспечением участников сопровождаемой дневной занятостью (прикладное творчество, художественная самодеятельность, физкультурно-оздоровительные занятия, садово-огородные работы).

Программа состоит из двух основных этапов: отборочно-диагностического и учебно-сопровождаемого проживания.

На отборочно-диагностическом этапе выявляются кандидаты для прохождения реабилитации, подготовки их к жизни вне стационара.

Учебно-сопровождаемое проживание помогает развитию личностного потенциала в области самообслуживания и самостоятельности. Обеспечивается самостоятельный уход за собой, поддержание порядка и чистоты в жилом помещении, приготовление пищи, дневная занятость, в том числе трудовая, социокультурная и т. д.

Участники проживают в «Учебной квартире» по плану реабилитации, проводят анализ прожитого дня и вносят необходимые коррективы в план следующего дня. Создаются условия, при которых люди с инвалидностью становятся более активными, развивают индивидуальные способности, расширяют повседневный круг общения.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Технические ресурсы:

- ▶ помещение по типу однокомнатной квартиры с мебелью, техникой, предметами обихода, а также необходимым инвентарем для поддержания чистоты и порядка;
- ▶ специально оборудованные кабинеты для коррекционной работы: кабинет досуговой деятельности и кружковой работы, кабинет физического развития, лечебно-трудо-вые мастерские.

#### 2 Кадровые ресурсы.

Специалисты, которые прошли подготовку по программе «Сопровождаемое проживание».

## Результат

**Количественный показатель:** по программе «Сопровождаемое проживание» обучение прошли 48 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ преодоление гражданами с нарушениями развития изоляции от семьи и общества;
- ▶ возможность реализовывать базовые права человека на труд и жизнь в обществе;
- ▶ адаптация к условиям быта и трудовой деятельности;
- ▶ подготовка к самостоятельной жизни вне стационара и дальнейшего сопровождаемого проживания.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 5 месяцев:

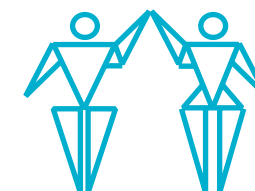
- ▶ формирование нормативно-правовой базы;
- ▶ подготовка «Учебной квартиры»;
- ▶ обучение специалистов;
- ▶ формирование группы обучающихся.

#### 2 Основной этап.

Обучение по программе «Сопровождаемое проживание».



узнать  
больше



## Клуб любителей английского языка

Насколько важно обучение граждан пожилого возраста разговорному английскому языку?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане  
и люди с ограниченными  
возможностями

**Охват практики**  
151 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН  
«Октябрьский»

**География**  
Красноярский край,  
г. Красноярск

**Место реализации**  
Город-миллионник



Красноярский край

г. Красноярск

## Описание

### Цель:

Обеспечение досуга граждан пожилого возраста с помощью обучения английскому языку.

### Задачи:

- ▶ организация свободного времени граждан пожилого возраста;
- ▶ повышение уровня знаний английского языка или изучение его «с нуля»;
- ▶ достижение понимания и установление диалога с другими поколениями;
- ▶ преодоление «социального» одиночества.

### Механика:

В основу практики положена стандартная программа изучения английского языка в средних и высших учебных заведениях, которая предполагает изучение материала по темам – topics.

На первом этапе участники проходят обучение в группах из 6 человек. Курс обучения составляет 12 занятий в месяц, 3 раза в неделю, по 1 часу в день. После прохождения курса желающие вступают в клуб любителей английского языка «Вокруг света» и занимаются в клубе 1 раз в неделю.

Для учебного курса отобраны наиболее востребованные и актуальные темы. При выборе тем специалист в первую очередь опирается не на уровень знаний, а на языковые потребности пожилых студентов.

Обучение возрастных студентов проходит в рамках неформального образования, учебная программа характеризуется высокой степенью гибкости под любые языковые нужды. В связи с этим обучение пенсионеров в клубе «Вокруг света» проходит не по какому-либо определенному учебнику, а составлено с помощью различных книжных и интернет-источников и в конечном результате выглядит как раздаточный материал для каждого занятия.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Технические ресурсы:

- ▶ помещение для занятий;
- ▶ компьютер;
- ▶ мультимедиапроектор;
- ▶ комплект учебно-наглядных пособий (схемы, таблицы).

#### 2 Кадровые ресурсы.

Руководитель кружка со знанием английского языка.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ обучение прошел 151 человек;
- ▶ проведено 2 открытых урока с участием школьников старших классов;
- ▶ проведено 2 встречи участников клуба «Вокруг света» с международными волонтерами красноярской организации INTERRA;
- ▶ выпущено 12 видеороликов с полным циклом обучения и 5 видеопрезентаций об истории, природе, выдающихся людях города Красноярска.

### Качественные показатели:

- ▶ запущен проект «Перспектива» для граждан пожилого возраста с целью углубленного изучения английского языка;
- ▶ эффективность курса для пенсионеров определяется способностью говорить по-английски на пройденные темы, задавать вопросы и отвечать на них, то есть понимать английскую речь;
- ▶ итогом обучения должно стать отсутствие страха перед произнесением английских слов и предложений, разрушение языковой скованности, боязни ошибиться и сказать что-то неправильно, что характерно для многих пожилых людей.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ разработка программы;
- ▶ набор групп.

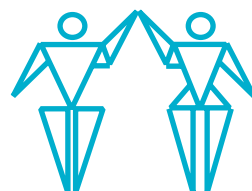
#### 2 Период реализации – 11 месяцев.

Непосредственное проведение занятий.





узнать  
больше



## Веселое подворье

Как каждый пожилой человек может получить свою грядку?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 6 месяцев

**Целевая группа**  
Пенсионеры и люди  
с ограниченными  
возможностями

**Охват практики**  
50 человек

**Формат финансирования**  
Грантовые средства

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН  
«Железнодорожный»

**География**  
Красноярский край,  
г. Железнодорожный

**Место реализации**  
Город



Красноярский край

г. Железнодорожный

### Описание

#### Цель:

Поддержание жизненного тонуса пенсионеров и людей с инвалидностью за счет посильного труда на приусадебном участке.

#### Задачи:

- ▶ создать условия для трудовой деятельности пенсионеров и людей с инвалидностью Железнодорожска, у которых нет собственных приусадебных участков;
- ▶ обучить пенсионеров и людей с инвалидностью навыкам работы на приусадебном участке;
- ▶ способствовать улучшению эмоционального состояния и здоровья людей с инвалидностью и пенсионеров.

#### Механика:

Проект представляет собой организацию клуба «Веселое подворье», в котором пенсионеры и люди с инвалидностью могут заниматься обработкой земли и выращиванием растений в городских условиях. У участников клуба появляется возможность получить конкретные результаты собственного труда.

Для деятельности клуба используются незанятые участки возле отделения реабилитации людей с инвалидностью и граждан пожилого возраста. Установлена теплица для работы с растениями в сложных сибирских условиях с широким проемом для инвалидов-колясочников. Партнером проекта предоставлены животные: два кролика и четыре перепела в клетках. У участников появилась возможность выращивать кроликов и отвеждать перепелиных яиц с собственного «подворья».

В клубе проводятся творческие мероприятия и конкурсы: конкурс поделок из овощей, конкурс блюд из выращенных овощей и т. п.

К работе клуба привлечены подростки, которые оказались в трудной жизненной ситуации, в том числе дети-инвалиды. Они помогают пенсионерам и людям с инвалидностью работать на участке, оказывают посильную помощь. В результате этого взаимодействия у подрастающего поколения формируются такие значимые и ценные качества, как отзывчивость, толерантность, эмпатия. Пожилые люди, в свою очередь, имеют возможность делиться своими знаниями и жизненным опытом, который имеет неоценимое значение для молодых.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 1 млн руб.

#### Необходимые ресурсы:

- 1 Материально-технические ресурсы:**
  - ▶ земельный участок: не менее 4 соток;
  - ▶ финансы на благоустройство территории, покупку и установку теплиц, создание рекреационной зоны, привоз грунта для создания грядок.
- 2 Кадровые ресурсы.**

Инструктор по труду для поддержки деятельности на участке, организации мероприятий.



## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в деятельности клуба участвуют 50 пенсионеров и людей с инвалидностью;
- ▶ проведено 8 творческих конкурсов для участников проекта;
- ▶ создано 5 цветочных клумб.

### Качественные показатели:

- ▶ сохранение активности пенсионеров и людей с инвалидностью;
- ▶ улучшение самочувствия и эмоционального состояния участников проекта, уменьшение количества дней, проведенных в стационаре хроническими больными;
- ▶ получение пенсионерами и людьми с инвалидностью основных навыков трудовой деятельности на приусадебном участке.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 19 месяцев:

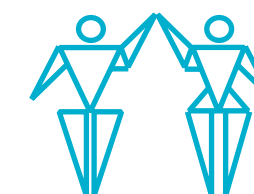
- ▶ подготовка и разметка участка и теплиц;
- ▶ набор участников в клуб;
- ▶ подготовка и проведение мероприятий.

#### 2 Период реализации – 4 месяца:

- ▶ проведение обучающих встреч;
- ▶ организация встреч участников клуба для обсуждения основ земледелия, выращивания различных растений.



узнать  
больше



## Посиделки на дому

Как сделать, чтобы пожилые люди, которые не выходят из дома, могли получить живое общение?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого возраста, находящиеся на социальном обслуживании, которые в силу преклонного возраста

или состояния здоровья не покидают место проживания

**Охват практики**  
34 человека

**Формат финансирования**  
В рамках текущего финансирования. Дополнительные средства спонсоров

**Организатор**  
КГБУ СО КЦСОН «Дивногорский»

**География**  
Красноярский край, г. Дивногорск

**Место реализации**  
Город





Красноярский край

г. Дивногорск

## Описание

### Цель:

Организация досуга граждан пожилого возраста (70+), которые ведут замкнутый образ жизни из-за состояния здоровья.

### Задачи:

- ▶ организация и проведение досуговых мероприятий с пожилыми гражданами;
- ▶ профилактика дефицита общения и одиночества среди пожилых граждан;
- ▶ использование традиционных форм общения и времяпрепровождения для поддержания творческих инициатив пожилых граждан.

### Механика:

Пожилые люди из-за преклонного возраста или состояния здоровья зачастую не покидают место проживания и поэтому лишены полноценного общения и возможности быть частью социума. Это приводит к одиночеству и ухудшению психического и физического состояния.

При этом многие из них не могут самостоятельно найти себе занятие по душе, организовать свой досуг, реализовать свои возможности. В задачу практики входит решение этой проблемы.

Положительный момент практики «Посиделки на дому» – это активное участие пожилых людей в организации досуга. Главным ресурсом в реализации практики становятся активные, неравнодушные и просто талантливые люди преклонного возраста (в основном женщины), которым есть чем поделиться с окружающими. Они делятся своими знаниями, секретами рукоделия и просто жизненным опытом, а заодно с интересом проводят время.

Социальные работники в проекте выступают в роли инициаторов, агитаторов и организаторов мероприятий. Они также берут на себя роль ведущего и обязанности по сопровождению.

В рамках практики проводятся дружеские посиделки, которые приурочены к церковным, государственным и иным праздникам, тематические и юбилейные вечера, встречи «Библиотека на дому» (проводят сотрудник библиотеки и социальный работник).

Для развития проекта планируется внедрить обучающие семинары и мастер-классы, которые направлены на улучшение качества жизни слушателей (финансовая грамотность, пожарная безопасность и т. д.).

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Технические ресурсы:

- ▶ проектор;
- ▶ экран;
- ▶ музыкальный центр;
- ▶ флеш-карта;
- ▶ транспорт для осуществления доставки граждан к месту проведения мероприятия.

#### 2 Партнеры и спонсоры:

- ▶ библиотеки;
- ▶ церковь и учреждения культуры;
- ▶ малый и средний бизнес, предоставляющий дополнительные средства для мероприятий (на кондитерские изделия, сувениры и т. д.).

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ активными участниками практики стали 34 человека;
- ▶ 21 человек стал постоянным участником мероприятия «Библиотека на дому».

**Качественный показатель:** создание положительных эмоций у пожилых людей, особенно у тех, кто не ходит дальше своего дома, ведь во многом эмоциональное состояние зависит от наличия общения, от внимания и поддержки других людей.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – до 1 месяца.

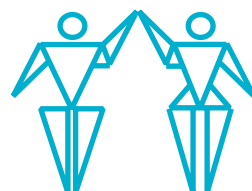
Формирование нормативно-правовой базы (методические пособия для специалистов, положение по практике, памятки, буклеты и т. д.).

#### 2 Основной этап.

Проведение мероприятий.



узнать  
больше



## От нашего дома – вашему

### Как повысить качество жизни людей старшего поколения посредством музыкотерапии?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане  
и люди с ограниченными  
возможностями

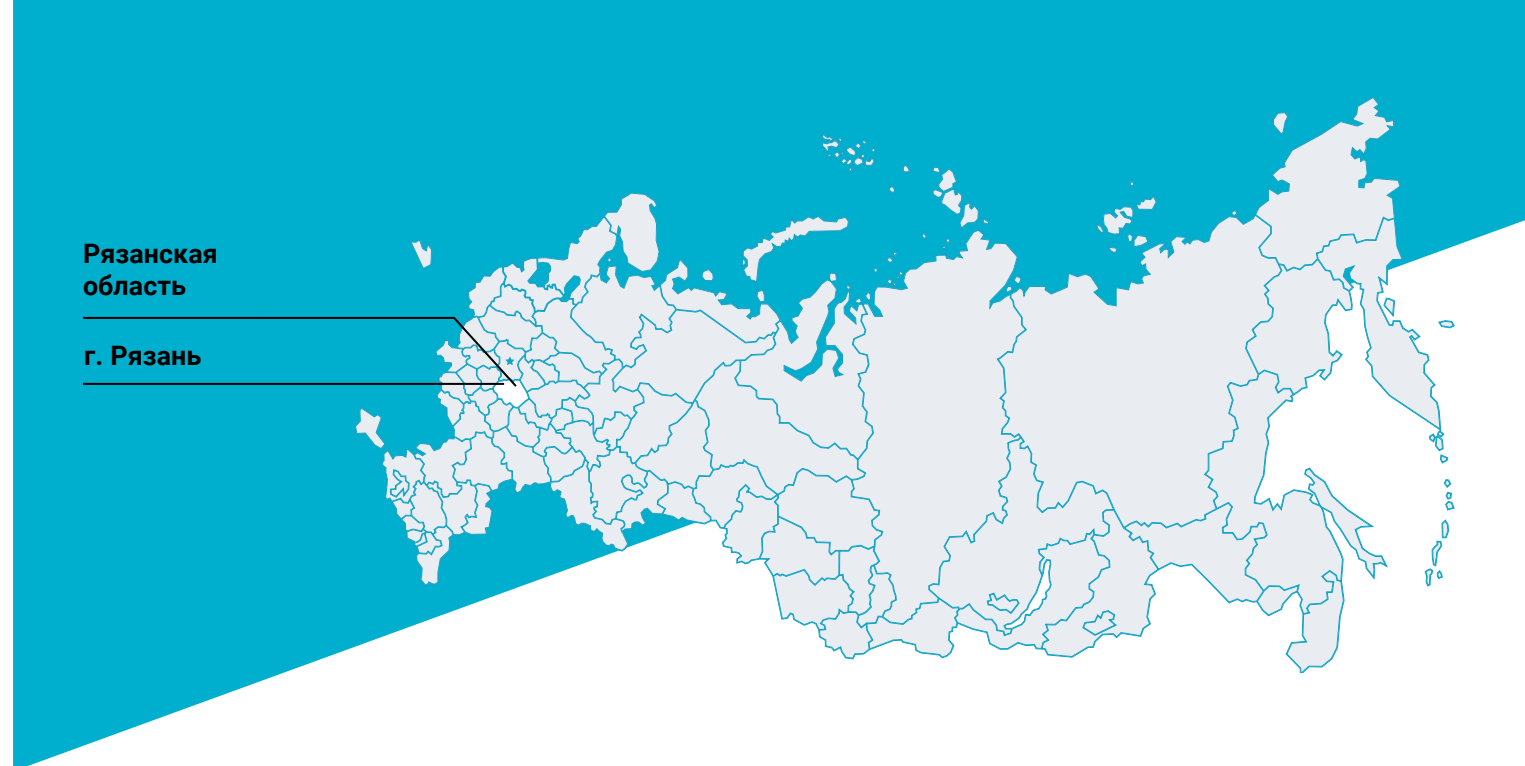
**Охват практики**  
187 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования

**Организатор**  
ГБСУ РО «Рязанский  
геронтологический центр  
им. П. А. Мальшина»

**География**  
Рязанская область,  
г. Рязань

**Место реализации**  
Область, город



Рязанская  
область

г. Рязань

#### Описание

##### Цель:

Повышение качества жизни и психологическая разгрузка людей пожилого возраста с помощью музыкотерапии.

##### Задачи:

- ▶ выявление нуждающихся в заботе пожилых людей;
- ▶ помощь пожилым людям в виде психологической разгрузки (музыкотерапия);
- ▶ содействие неформальному общению (чаепитие), налаживанию дружеских связей, обмену опытом.

##### Механика:

Практика заключается в организации и проведении социально-культурных мероприятий для пожилых граждан, в том числе тех, которые находятся на надомном социальном обслуживании. В ходе практики «серебряные» волонтеры (музыкальные волонтеры – участники вокального ансамбля «Мальшинские запевалы») проводят мероприятия в отдаленных селах и деревнях Рязанской области, где нет действующих учреждений культуры (домов культуры, клубов). Они посещают граждан, которые нуждаются в уходе на дому, организуют чаепития, беседуют на интересные для них темы, показывают концертные номера из своего репертуара. Каждый приезд в село завершается выступлением коллектива перед местными жителями на любой импровизированной концертной площадке (местная библиотека, здание сельской администрации, помещение общепита и др.).

Партнер проекта АНО по предоставлению социальных услуг «Забота и милосердие» помогает выявлять граждан, которые полностью или частично утратили способность к самообслуживанию и нуждаются во внимании, заботе, оказании психологической поддержки.

Практика помогает украсить и разнообразить жизнь одиноких пожилых людей через общение. Музыкальные волонтеры, в свою очередь, чувствуют себя востребованными, реализуют свою потребность в оказании помощи другим людям. Они имеют возможность интересно проводить свободное время, завести новые знакомства среди «серебряных» добровольцев.

#### Ресурсы

##### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

##### Необходимые ресурсы:

###### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ оплата труда (начисления на оплату труда) привлеченных специалистов;
- ▶ затраты на приобретение лицензионных продуктов;
- ▶ приобретение аккордеона.

###### 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ волонтеры;
- ▶ партнеры.



## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ количество благополучателей – 187 человек, из них 15 граждан пожилого возраста, находящихся на надомном социальном обслуживании;
- ▶ всего проведено 5 выездных мероприятий.

### Качественные показатели:

- ▶ практика помогла выявить граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, нуждающихся в заботе, позволила им получить помощь в виде психологической разгрузки;
- ▶ в ходе практики были организованы культурные мероприятия в отдаленных селах и деревнях Рязанской области, где нет действующих учреждений культуры.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

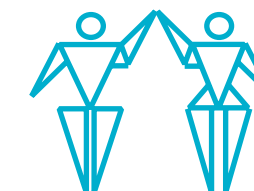
- ▶ разработка сценария творческой программы;
- ▶ выявление граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, нуждающихся в заботе и помощи;
- ▶ приобретение музыкального оборудования.

#### 2 Основной этап – 3 года:

- ▶ проведение мероприятий;
- ▶ оказание психоэмоциональной помощи в режиме онлайн.



узнать  
больше



## Территория активного долголетия

Как вовлечь граждан старшего поколения  
в социально значимую активную деятельность?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Активные люди пожилого  
возраста, желающие  
заниматься волонтерской  
деятельностью, стать  
«серебряным» волонтером

**Охват практики**  
35 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования

**Организатор**  
ОБУСО «Заволжский ЦСО»

**География**  
Ивановская область,  
г. Заволжск

**Место реализации**  
Область, город

Ивановская область

г. Заволжск



## Описание

### Цель:

Вовлечение активных пожилых граждан в жизнь общества с помощью участия в волонтерской деятельности.

### Задачи:

- ▶ создание условий для самореализации граждан старшего поколения через «серебряное» волонтерство на базе Центра социального обслуживания;
- ▶ популяризация среди старшего поколения «серебряного» волонтерства с целью вовлечения большего количества пожилых людей в волонтерство;
- ▶ обучение «серебряных» волонтеров основам «добровольчества» («Школа серебряных волонтеров»), социальному проектированию с целью дальнейшего воплощения своих идей в социальные проекты, их реализацию;
- ▶ организация культурно-досуговой, спортивно-оздоровительной, экологической деятельности на базе учреждения посредством привлечения к ней самих «серебряных» волонтеров.

### Механика:

Среди граждан старшего возраста есть немало людей, которые на пенсии не намерены снижать свою социальную активность, полны сил и энергии, готовы реализовать и применять свои знания, навыки, опыт, чувствуют в себе потенциал, чтобы приносить пользу, жить для блага других. Именно для таких активистов и была создана практика «серебряного» волонтерства.

Практика представляет собой работу ряда клубных объединений для пожилых людей под руководством «серебряных» волонтеров. У каждого клуба своя задача, интересы, свой круг участников. Но самое главное – и занимаются в них, и руководят ими сами пожилые люди. «Серебряные» волонтеры вместе с членами клуба участвуют в различных мероприятиях учреждения, а также в мероприятиях городского, районного и областного масштаба.

Направления волонтерской деятельности:

Культурное (событийное) волонтерство: клуб интересных встреч «Романтика», клубы рукоделия «Роман с вышивкой», «Лоскутное шитье», театральная студия «Вернисаж», работа «серебряных» волонтеров в качестве «серебряных» гидов. Местные краеведы, которые собрали большой интересный материал, оформили его, смогли издать книги, а теперь сотрудничают с Центром социального обслуживания в качестве «серебряных» экскурсоводов.

Спортивное волонтерство: группа здоровья для пожилых людей «Движение – эликсир долголетия», танцевальная группа «Заволжаночка», проект «Плоггинг – вместе за спорт и экологию!» (пробежка совместно с уборкой мусора – современный вид фитнеса). Умеренные занятия физкультурой, спортом, танцами очень важны для граждан пожилого возраста, их здоровья.

Экологическое направление: экологический отряд «серебряных» волонтеров «Экопатруль», проект «Под флагом Добра».

Работа с подрастающим поколением, передача им жизненного опыта, знаний, умений: «серебряные» волонтеры – активные участники мероприятий, организованных в детских садах города. Они проводят наставнические мастер-классы для ребят отделения профилактической работы с семьей и детьми.

В большой важный проект переросла акция, проведенная впервые в 2017 году, – «Добрая покупка». С тех пор она проводится ежегодно 2 раза в год в сетевых магазинах г. Заволжска. Это благотворительная помощь гражданам, которые попали в трудную жизненную ситуацию.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Практика «серебряных» волонтерств работает в рамках текущего финансирования учреждения, а также доходов от предпринимательской деятельности.

#### 2 Партнеры:

- ▶ городской дом культуры;
- ▶ городской музей и библиотека;
- ▶ спортивная школа;
- ▶ в селе – клубно-библиотечные объединения;
- ▶ большую помощь и поддержку оказывают районная и городская администрации, администрации сельских поселений, ветеранские организации.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ созданы и работают 7 клубных объединений;
- ▶ количество «серебряных» волонтеров – 35 человек;
- ▶ проводятся мероприятия с участием «серебряных» волонтеров: спортивные – до 8 в год, культурные – до 15 в год, экологические – 5–6 акций, 1 экологический проект в год (ежегодно);
- ▶ участие «серебряных» волонтеров в областных мероприятиях волонтерской направленности – до 6–7 в год.

### Качественные показатели:

- ▶ благодаря участию в движении «серебряных» волонтеров у пожилых людей формируется осознание себя как добровольца, который делает безвозмездное доброе дело;
- ▶ людям, занятым в волонтерстве, удается реализовать свои идеи, планы, мечты, они удовлетворяют свою потребность в содержательном досуге, некоторые обретают новый смысл в жизни, общение, новых друзей.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

- ▶ создание инициативной группы;
- ▶ обдумывание идеи;
- ▶ разработка путей реализации практики;
- ▶ информационная работа по рекламе практики;
- ▶ привлечение к реализации практики группы активистов;
- ▶ планирование мероприятий.

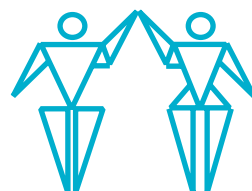
#### 2 Период реализации – 6 лет:

- ▶ работа по проекту;
- ▶ сотрудничество с представителями целевой аудитории, оказание им необходимой помощи;
- ▶ проведение мероприятий;
- ▶ промежуточные и итоговые мониторинги результатов практики.





узнать  
больше



## Активное долголетие

### Как сохранить физическую форму в пожилом возрасте и не заскучать?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 4 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старшего  
возраста

**Охват практики**  
Более 70,5 тыс. посещений  
мероприятий проекта  
в 2019 году

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования

**Организатор**  
Министерство спорта  
и молодежной политики  
Новгородской области

**География**  
Новгородская область,  
г. Великий Новгород

**Место реализации**  
Область, город

Новгородская  
область

г. Великий Новгород



### Описание

#### Цели:

- ▶ увеличение числа граждан старшего возраста, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом;
- ▶ развитие социальной активности и повышение качества жизни пожилых людей.

#### Задачи:

- ▶ организация и проведение регулярных спортивно-оздоровительных мероприятий для пожилых людей;
- ▶ популяризация здорового образа жизни и физической активности среди пожилых людей.

#### Механика:

Проект предусматривает 10 блоков активностей в течение года:

- 1 «Шаг к здоровью» – бесплатные мастер-классы по различным видам физической активности.
- 2 «Час спорта» – массовые зарядки на постоянной основе.
- 3 «Школа здоровья» – лекции, беседы, библиотекотерапия, просмотры видеофильмов о здоровом образе жизни и поддержании физической активности.
- 4 «Спортивный четверг» – бесплатные фитнес-тренировки.
- 5 «Серебряная спартакиада» – спортивные соревнования по различным видам спорта, включая спартакиаду пенсионеров.

6 «Маршруты долголетия» – пешеходные оздоровительные прогулки (занятия скандинавской ходьбой, проведение фестиваля по скандинавской ходьбе).

7 «Творческие встречи» – проведение лекций об истории и знаменитых личностях, выставочные экспозиции, интерактивные программы.

8 «Музыкальная гостиная» – музыкальные вечера для любителей вокально-хорового творчества, трансляции концертов Московской государственной филармонии.

9 «Танцы в радость» – танцевальные вечера под духовой оркестр в летний период.

10 «Золотой кинематограф» – трансляция фильмов.

Все мероприятия проекта проводятся на безвозмездной основе. Все блоки активности реализуются во всех муниципальных образованиях области. Каждый месяц все муниципальные образования отчитываются о мероприятиях каждого блока, где учитывается количество проведенных мероприятий, количество посетивших их людей, что подтверждается фотографиями, афишами, ссылками в социальных сетях, изданиях. Ежемесячно подводятся итоги реализации проекта, ежеквартально составляется рейтинг муниципальных образований по реализации проекта.

Ежемесячно формируется афиша мероприятий и размещается в социальных сетях, а также направляется в учреждения здравоохранения и социальной службы, в общественные организации пенсионеров и ветеранов, в МФЦ.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Технические ресурсы:

- ▶ реклама;
- ▶ транспорт;
- ▶ оборудование.

#### 2 Кадровые ресурсы.

Обучение инструкторов по скандинавской ходьбе.

#### 3 Партнеры:

- ▶ 22 муниципальных образования Новгородской области;
- ▶ министерство культуры Новгородской области;
- ▶ министерство здравоохранения Новгородской области;
- ▶ министерство труда и социальной политики Новгородской области;
- ▶ региональное отделение «Союза пенсионеров России» Новгородской области;
- ▶ совет Новгородской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ более 70,5 тыс. посещений мероприятий проекта в год;
- ▶ за 2 года реализации проекта в Новгородской области доля граждан старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличилась на 4,9%.

**Качественный показатель:** уровень одобрения мероприятий среди тех, кто знает или слышал о проекте, превысил 95%.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 4 месяца:

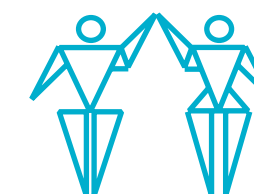
- ▶ совещание с ОМСУ, с учреждениями физкультурно-спортивной направленности, общественными организациями пенсионеров, ветеранов, органами исполнительной власти в сфере здравоохранения, социальной защиты населения, культуры;
- ▶ разработка методических рекомендаций, брендбука;
- ▶ создание информационного ресурса.

#### 2 Основной этап – 12 месяцев:

- ▶ проведение мероприятий по блокам активностей;
- ▶ сбор статистической информации;
- ▶ информационная поддержка мероприятий проекта.



узнать  
больше



# Серебряная нить

## Как развивать добровольчество и волонтерство среди граждан старшего поколения?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 11 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старше 55 лет

**Охват практики**  
Более 2000 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования

**Организатор**  
ОГАУСО ГЦ «ЗАБОТА»  
в г. Ульяновске

**География**  
Ульяновская область,  
г. Ульяновск

**Место реализации**  
Область, город



Ульяновская область

г. Ульяновск



## Описание

### Цель:

Продление активного долголетия граждан старшего поколения через волонтерскую деятельность.

### Задачи:

- ▶ формирование и развитие волонтерских групп среди старшего поколения граждан Ульяновской области, продление их активного долголетия;
- ▶ популяризация добровольчества среди граждан старшего поколения.

### Механика:

Практика представляет собой региональную программу по развитию «серебряного» волонтерства и состоит из следующих этапов:

**Этап 1** – набор в программу: вовлечение граждан происходит путем информирования через массовые мероприятия, конференции, круглые столы и СМИ с подачей базового материала о волонтерстве для граждан старшего поколения, направлениях, организациях и Центрах активного долголетия, которые ведут деятельность в Ульяновской области.

**Этап 2** – обучение: использование онлайн-площадки Университета социальных наук «Добро.Университет».

**Этап 3** – волонтерская практика: волонтерский труд осуществляется через проект Регионального центра «Серебряная нить», либо через социальный проект Центра активного долголетия, который посещает «серебряный» волонтер, либо через создание и работу собственного проекта.

**Этап 4** – проведение мероприятий, акций для привлечения партнеров.

**Этап 5** – мониторинг и оценка результатов: позволяет получить обратную связь и измерить эффективность и качество реализации волонтерской программы среди граждан старшего поколения в Ульяновской области.

Каждое муниципальное образование региона активно развивает волонтерство. «Серебряные» волонтеры являются руководителями социальных проектов и кружковой деятельности. За добровольческую деятельность в каждом муниципальном образовании отвечает координатор.

Региональный центр «серебряного» волонтерства «Серебряная нить» ведет работу по популяризации добровольчества среди граждан старшего поколения через Центры активного долголетия (ЦАД).

Для реализации программы в регионе налажено партнерское взаимодействие органов власти с некоммерческим сектором и социальными учреждениями.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Кадровые ресурсы:

- ▶ координатор;
- ▶ организатор;
- ▶ специалист по работе с медиаконтентом и СМИ.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ помещение;
- ▶ компьютер;
- ▶ мультимедийное оборудование;
- ▶ принтер;
- ▶ расходные материалы.

### 3 Материальные ресурсы.

Для организации мероприятий, поощрения и мотивирования волонтеров возможно привлечение спонсорских средств.

### 4 Информационные ресурсы:

- ▶ сайт и аккаунт в Facebook;
- ▶ ведется реестр «серебряных» волонтеров (добровольцев);
- ▶ опубликована информация о работе на сайте «Добровольцы России»;
- ▶ создание буклетов, анкет, тестов, презентаций и «навигатора» волонтерских объединений Ульяновской области.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ региональный центр «серебряного» волонтерства Ульяновской области «Серебряная нить» объединяет 24 муниципальных образования Ульяновской области. Это 100%-й охват муниципалитетов региона;
- ▶ в регионе создано 224 Центра активного долголетия, где ведут свою работу более 2000 «серебряных» добровольцев, 903 из них зарегистрированы на сайте Добро.ру;
- ▶ региональным центром проведено 23 мероприятия различной направленности с участием «серебряных» волонтеров;
- ▶ ведется работа с 10 организациями-благополучателями;
- ▶ подготовлено 3 проекта для участия в федеральных и региональных конкурсах: «Экология – это мы», «Живая библиотека», «Кейс социальных инициатив».

### Качественные показатели:

- ▶ увеличение числа Центров активного долголетия в Ульяновской области, развивающих направление «серебряное» волонтерство, позволяет каждому пожилому человеку включиться в общее дело, получить необходимые знания, опыт, навыки в добровольчестве;
- ▶ участие в программе волонтерства способствует поднятию общественного статуса и значимости людей старшего поколения, их самореализации;
- ▶ сформирован механизм трансформации разных форм активности граждан на пользу области и общества;
- ▶ сформирована определенная информационная среда для передачи и использования информации между участниками добровольческой деятельности.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 11 месяцев:

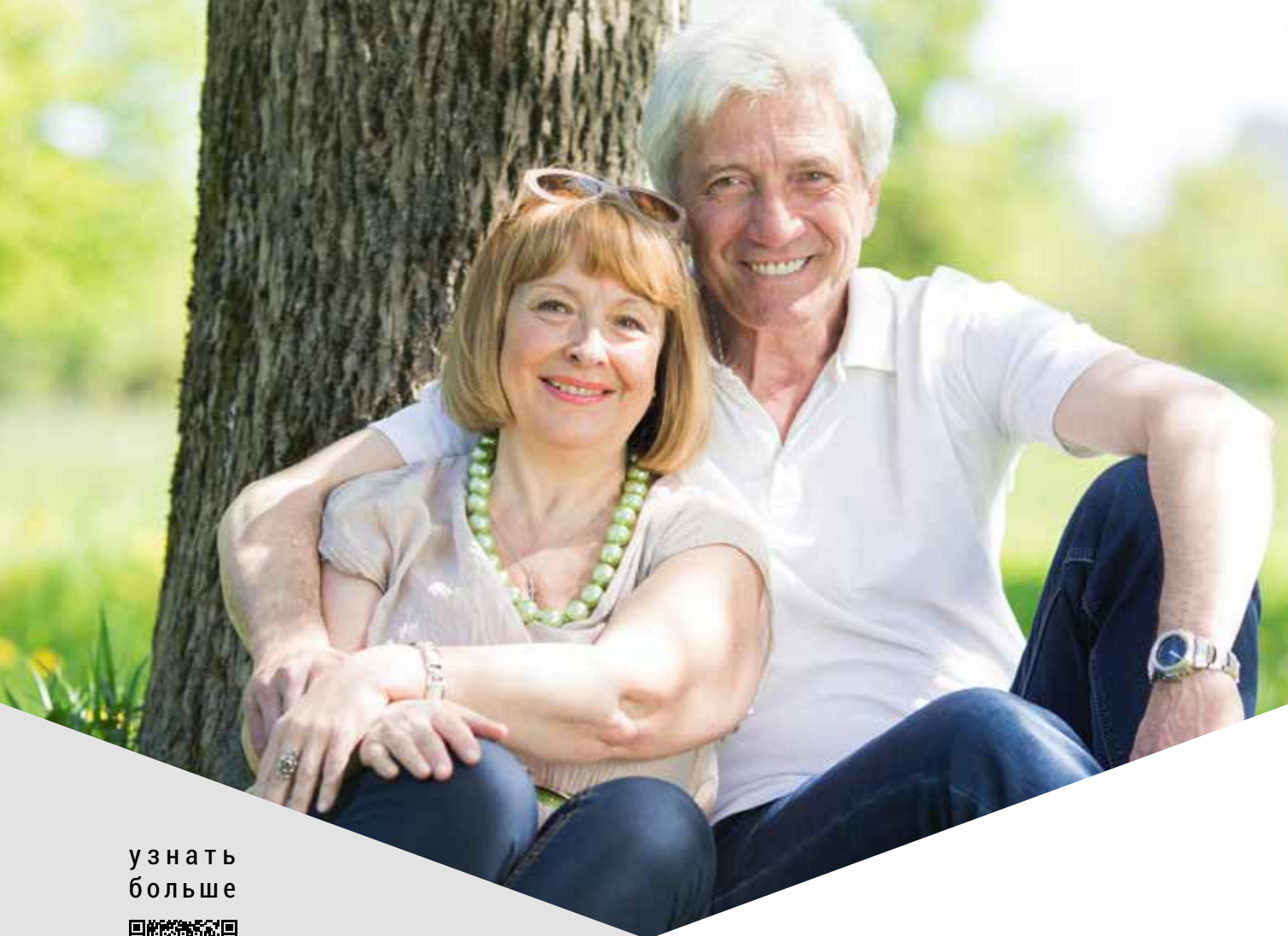
- ▶ разработка нормативно-правовой документации;
- ▶ подготовка помещения и оборудования;
- ▶ утверждение кадровых ресурсов;
- ▶ подписание партнерских соглашений;
- ▶ внедрение обучающей программы «5 шагов к волонтерству»;
- ▶ разработка информационного ресурса;
- ▶ проведение информационной кампании;
- ▶ создание и ведение баз данных;
- ▶ проведение информационных семинаров;
- ▶ участие в региональных и федеральных конкурсах;
- ▶ создание фильма о «серебряных» волонтерах Ульяновской области.

#### 2 Основной этап – 12 месяцев:

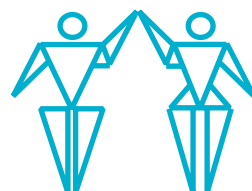
- ▶ ведение волонтерами добровольческих мероприятий по плану объединения;
- ▶ составление и ведение портфолио на каждого «серебряного» волонтера;
- ▶ информирование населения о работе волонтеров.

#### 3 Аналитический этап – 1 месяц:

- ▶ анализ результатов деятельности волонтеров «серебряного» возраста;
- ▶ подготовка отчетной документации.



узнать больше



# Серебряный круг

## Как выстроить систему эффективного развития «серебряного» волонтерства на территории региона?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старше 55 лет

**Охват практики**  
1000 «серебряных» волонтеров

**Формат финансирования**  
Привлеченные ресурсы, включая грантовые, пожертвования от юридических и физических лиц, сотрудничество с партнерами

**Организатор**  
НРБОО «Забота»

**География**  
Нижегородская область, г. Нижний Новгород

**Место реализации**  
Область, город-миллионник



Нижегородская область

г. Нижний Новгород

### Описание

#### Цель:

Содействие развитию «серебряного» волонтерства в Нижегородской области.

#### Задачи:

- ▶ создание инфраструктуры поддержки «серебряного» волонтерства в районах области;
- ▶ расширение сферы взаимодействия с муниципалитетами региона;
- ▶ методическая, информационная, образовательная поддержка «серебряных» волонтеров в регионе;
- ▶ создание условий для самореализации старшего поколения в общественно полезной и проектной деятельности;
- ▶ выявление и тиражирование успешных практик «серебряного» добровольчества;
- ▶ проведение информационной кампании для популяризации «серебряного» волонтерства;
- ▶ создание и развитие новых площадок по работе с «серебряными» волонтерами, объединение волонтерских активностей.

#### Механика:

«Серебряный круг» – это круг, образованный из районов, которые вовлечены в программу развития «серебряного» добровольчества в регионе. Практика позволяет: выстроить систему взаимодействия регионального Центра «серебряного» волонтерства с муниципальными образованиями региона, обучить организаторов добровольческой деятельности технологиям работы с «серебряными» волонтерами, социальному проектированию в данной сфере, сформировать дорожную

карту по развитию «серебряного» волонтерства, выявить успешные практики «серебряного» добровольчества для их дальнейшего тиражирования в регионе, укрепить позитивный имидж «серебряных» волонтеров через участие в региональных мероприятиях и популяризацию в СМИ.

Для людей, особенно старшего возраста, очень важно чувство сплоченности, единения, причастности к общему большому делу, что является одним из главных факторов участия в добровольческой деятельности.

Реализация практики предполагает проведение объединяющих акций и мероприятий регионального и всероссийского масштаба:

- ▶ акция «Круг добра» – сохранение духовных ценностей среди волонтеров разных поколений;
- ▶ акция «Серебряный звон» направлена на поддержку старшего поколения, демонстрацию единения людей против общей беды;
- ▶ акция «Одобрено старшим поколением» – группы «серебряных» волонтеров проверяют кафе, кинотеатры, магазины и другие места общественного пользования на доступность для людей пенсионного возраста.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

#### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы: практика реализуется за счет привлеченных ресурсов, включая грантовые, пожертвования от юридических и физических лиц, сотрудничество с партнерами.



## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ 34 района включены в программу развития «серебряного» добровольчества в регионе;
- ▶ заключены соглашения о сотрудничестве с 6 муниципальными образованиями;
- ▶ проведено 12 обучающих семинаров-тренингов, охвачено 24 района, обучено 480 организаторов добровольческой деятельности;
- ▶ в добровольческую деятельность вовлечено 1000 «серебряных» волонтеров;
- ▶ 20 тыс. человек узнали о «серебряном» добровольчестве.

### Качественные показатели:

- ▶ создание в регионе сети объединений «серебряных» волонтеров, которые уже на местах организуют и проводят мероприятия для социально незащищенных групп граждан, участвуют в областных мероприятиях, в совместных встречах, добровольческих акциях, проводимых Региональным центром «серебряного» волонтерства;
- ▶ усиление координации между органами местного самоуправления и добровольческими организациями, НКО в сфере развития «серебряного» волонтерства.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

- ▶ проведение информационной кампании;
- ▶ привлечение партнеров и специалистов;
- ▶ оповещение потенциальных участников проекта;
- ▶ формирование круга экспертов;
- ▶ сбор тематических материалов;
- ▶ разработка обучающей программы;
- ▶ организация взаимодействия с муниципалитетами региона.

#### 2 Практический этап – 8 месяцев:

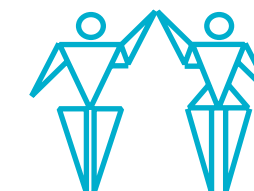
- ▶ работа службы поддержки на телефоне: оказание информационной и психологической помощи, юридических консультаций, сопровождение в освоении информационных технологий;
- ▶ организация работы информационного портала;
- ▶ проведение регулярных психологических тренингов и семинаров;
- ▶ подготовка и проведение региональных мероприятий с участием «серебряных» волонтеров;
- ▶ формирование реестра «серебряных» волонтеров и организаций, работающих с ними.

#### 3 Заключительный этап – 1 месяц:

- ▶ подведение итогов;
- ▶ сбор и тиражирование лучших практик «серебряного» добровольчества в регионе.



узнать  
больше



## Успешная 7Я

Как избавить бабушек и дедушек, приведших внуков на дополнительные занятия, от вынужденного бездействия?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 6 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старше 50 лет

**Охват практики**  
400 семей  
(более 1200 человек)

**Формат финансирования**  
Субсидии из областного  
бюджета, гранты

**Организатор**  
ОБПОУ «Рыльский  
социально-педагогический  
колледж»

**География**  
Курская область, г. Рыльск

**Место реализации**  
Область, город

Курская область

г. Рыльск



## Описание

### Цель:

Активное вовлечение лиц старшего возраста в дополнительное образование.

### Задача:

Вовлечь пожилых людей города Рыльска с их внуками в соревновательную систему дополнительного образования на базе колледжа.

### Механика:

С ростом количества программ дополнительного образования детей встал вопрос: как избавить пожилых граждан, которые привели своих внуков на дополнительные занятия, от томительного ожидания в вестибюле и вынужденного бездействия. Было принято решение о создании в колледже Центра семейного дополнительного образования «Успешная Семья». Граждане старшего возраста получили возможность осваивать или развивать навыки вместе со своими внуками или же в это время посещать другую секцию, которая соответствует их интересам. В основу был положен соревновательный принцип: участники могут получать скидки и бонусы в виде бесплатных занятий при условии, если бабушки или дедушки посещают те же кружки и секции, что и их внуки, или члены семьи участвуют в семейных соревнованиях и фестивалях.

Надо отметить, что реализация проекта «Успешная Семья» дала неожиданный эффект. Многие граждане пожилого возраста, которые приводят на занятия своих внуков, не только получают дополнительное образование вместе с внуками, но и стали участниками программы профессионального обучения «Навыки мудрых» для граждан в возрасте от 50 лет и старше, а также лиц предпенсионного возраста. Появились участники, которые не только прошли обучение по программе, но и решились поучаствовать в чемпионате «Навыки мудрых» и получили очень достойные результаты.

По инициативе участников проекта на базе колледжа открылась секция «Пилатес» для лиц старше 50 лет. Благодаря активному вовлечению лиц старшего возраста в познание новых для себя сфер у них повысилась самооценка.

Для вовлечения людей старшего поколения в дополнительное образование используются различные соцсети – VK, Facebook, Instagram, «Одноклассники». Проводятся мастер-классы, флешмобы во время общегородских мероприятий. Организаторы стараются, чтобы в них принимали участие семьи (бабушки, дедушки, мамы, папы и дети).

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Современные мастерские, которые оснащены на деньги гранта от федерального проекта «Молодые профессионалы» Национального проекта «Образование».

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ 400 семей (более 1200 человек) прошли обучение по программам дополнительного образования детей и взрослых;
- ▶ 3 человека участвовали в чемпионате «Навыки мудрых»: 1 – победитель, 1 – призер и 1 – участник.

### Качественные показатели:

- ▶ у лиц старше 50 лет, которые вовлечены в эту систему дополнительного профессионального образования (ДПО), снимаются психологические барьеры: «Боюсь делать новое – мне уже поздно»;
- ▶ лица, которые начали участвовать в системе дополнительного образования, с легкостью согласились пройти обучение по программам Ворлдскиллс для граждан старшего возраста;
- ▶ у пожилых людей появились общие интересы, что способствует развитию взаимопонимания между ними и молодым поколением.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – от 6 месяцев:

- ▶ разработка плана работы центра;
- ▶ подготовка учебных программ дополнительного образования детей и взрослых;
- ▶ экспертная оценка разработанных программ дополнительного образования детей и взрослых;
- ▶ обучение преподавателей колледжа;
- ▶ подготовка персонала по технической поддержке;
- ▶ организация публикаций в средствах массовой информации.

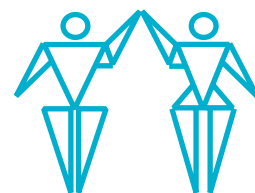
#### 2 Этап реализации – 3 года:

- ▶ обучение по программам дополнительного образования;
- ▶ анализ результатов работы центра.





узнать  
больше



## Знак качества

### Как людям пожилого возраста стать неотъемлемой частью культуры и социума?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста

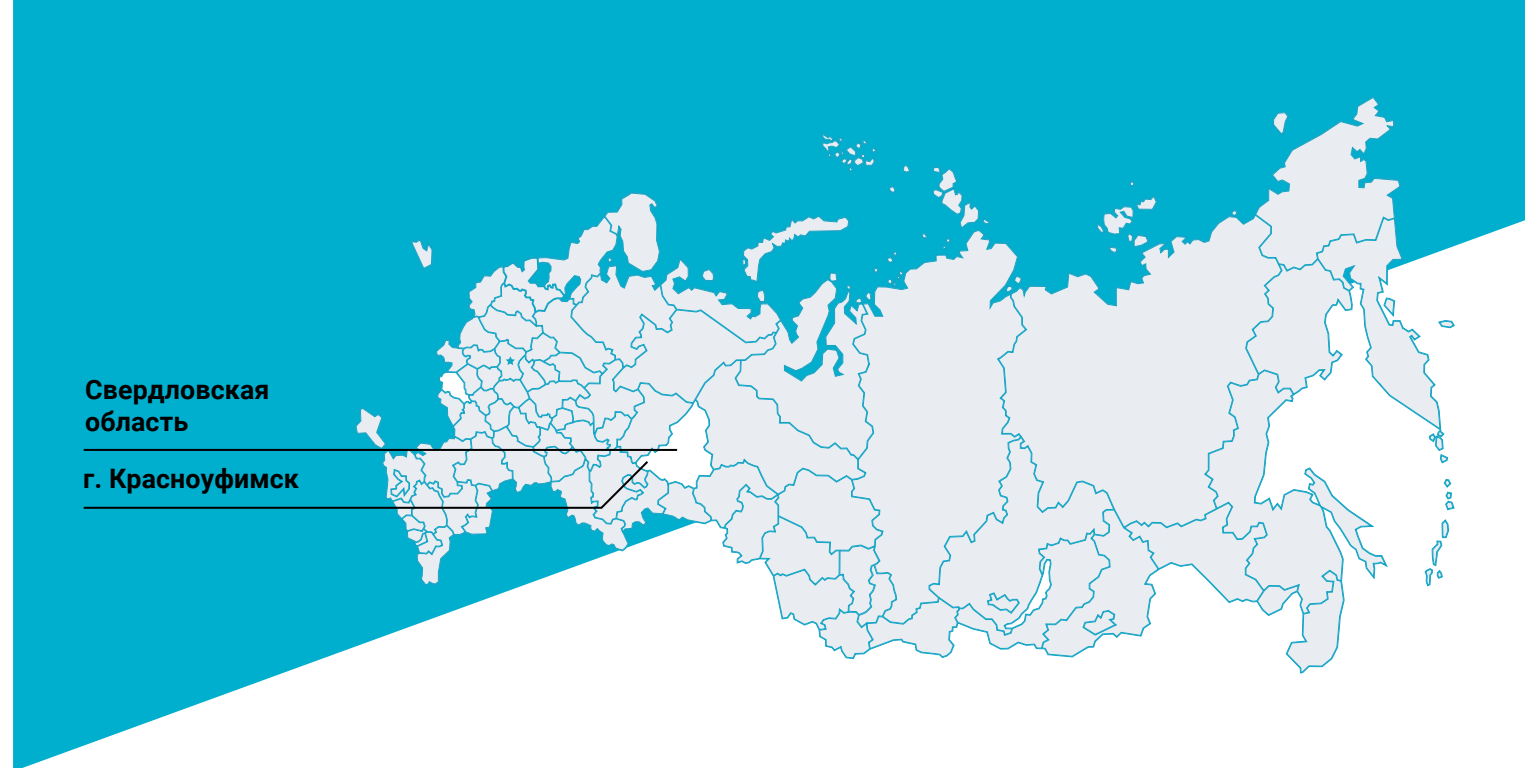
**Охват практики**  
1946 человек

**Формат финансирования**  
Собственные средства  
учреждения, средства  
партнеров и спонсоров

**Организатор**  
МБУ ЦКиД ГО  
Красноуфимск

**География**  
Свердловская область,  
г. Красноуфимск

**Место реализации**  
Область, город



Свердловская  
область

г. Красноуфимск

### Описание

#### Цели:

Социализация пожилых людей и реализация их творческого потенциала.

#### Задача:

Проведение комплекса мероприятий: творческих и социальных для повышения качества жизни пожилых людей через создание возможностей для активного времяпрепровождения, общественно полезной деятельности и повышения личного самосознания.

#### Механика:

Практика, по сути, состоит из двух направлений:

- 1 Волонтерство в сфере культуры, творческая реализация.
- 2 Организация и предоставление социально-медицинских услуг – косметические, медицинско-профилактические и диагностические, услуги цифровой культуры.

Реализуется в следующих формах:

- ▶ фестивальное движение (в течение года организуются фестивали – фестиваль творчества пожилых людей, «Осеннее очарование», фестиваль национальных культур «Мы живем на Урале» и др.);
- ▶ концертно-развлекательные тематические программы (8 Марта, День пожилых людей, День народов Среднего Урала, 23 Февраля, Новый год и т. п.);

- ▶ любительско-художественное творчество (вокал, хореография, вышивка и т. п.);
- ▶ волонтерское движение – объединение «Серебряные волонтеры» (участие в мероприятиях учреждения и города – мастер-класс «Бал в валенках», рождественские акции, соревнования по боксу «Ринг» и т. п.);
- ▶ социальные дни (предоставление медицинских, косметических, цифровых практик).

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Технические ресурсы:

- ▶ 2 комплекта звукового оборудования (сопровождение хореографии и вокала);
- ▶ цифровой экран.

##### 2 Кадровые ресурсы.

Специалисты в сфере цифровых технологий для повышения цифровой культуры пожилых людей.

## Результат

**Количественный показатель:** в проекте принимают участие (за 2020 год) 1946 человек пожилого возраста. Из них 204 человека – на постоянной основе, 1742 – периодически (по мере желания).

### Качественные показатели:

- ▶ увеличение заинтересованности у города и учреждений на участие пожилых людей в мероприятиях (в качестве волонтеров и участников);
- ▶ повышение уровня участия пожилых людей в фестивальной деятельности;
- ▶ повышение эстетической и социальной культуры у пожилых людей.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

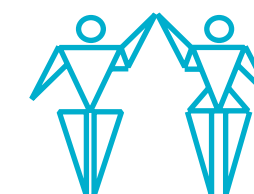
- ▶ разработка проекта;
- ▶ создание любительских объединений по направлениям (хореография, вокал) на основе предпочтений пожилых граждан;
- ▶ разработка плана мероприятий;
- ▶ закрепление специалиста по работе с пожилыми людьми.

#### 2 Основной этап:

- ▶ проведение мероприятий;
- ▶ участие коллективов в фестивальной и гастрольной деятельности;
- ▶ предоставление социально-медицинских услуг;
- ▶ обучение интернет-безопасности;
- ▶ запуск волонтерского движения.



узнать  
больше



## Жизнелюб

Как организовать доступный досуг и повысить качество жизни старшего поколения?

### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

### Срок подготовки

От 3 месяцев

### Целевая группа

Пенсионеры

### Охват практики

Более 7000 человек

### Формат финансирования

Субсидии

### Организатор

МКУ «Управление культуры  
Исполнительного комитета  
г. Казани»

### География

Республика Татарстан,  
г. Казань

### Место реализации

Город-миллионник



Республика Татарстан

г. Казань

## Описание

### Цель:

Вовлечение граждан старшего поколения в культурную жизнь города, их самореализация и повышение социальной активности.

### Задачи:

- ▶ организация доступного и качественного досуга для жителей Казани предпенсионного и пенсионного возраста, вовлечение их в различные виды творчества и занятия физической культурой;
- ▶ повышение уровня физической активности, просвещение в области здорового образа жизни;
- ▶ содействие в организации личного свободного времени пожилых граждан (позитивная самомотивация);
- ▶ предоставление программ и проектов для поддержки позитивного отношения к жизни.

### Механика:

Практика заключается в организации для пенсионеров города бесплатных занятий в шаговой доступности.

Занятия проводятся по 13 основным направлениям: домоводство, садоводство, ЗОЖ, лекторий, мобильный ликбез, декоративно-прикладное искусство, вокал, танцевальная терапия, иностранный язык, ментальная арифметика, настольные игры, театральное искусство, изобразительное искусство.

В качестве площадок для занятий выступают дома культуры, библиотеки и в летний период парки. Эти учреждения расположены во всех районах Казани, пенсионер может стать участником на любой удобной площадке по месту жительства.

Каждый сезон формируется единое расписание мероприятий проекта.

Актуальную информацию о предстоящих мероприятиях можно найти на официальном портале города Казани, а также в официальном аккаунте Управления культуры города Казани в социальных сетях. Популярностью пользуются группы проекта «Жизнелюб» в социальных сетях «ВКонтакте» и Instagram.

В реализации практики используется проектная методика, директора учреждений выстраивают расписание, вносят свои предложения, распределяют преподавание направлений проекта по сотрудникам, а также привлекают общественныхников, волонтеров и партнеров.

Руководит всем проектом Управление культуры Исполнительного комитета города Казани – на еженедельных штабах проходит координация и предоставление статистических данных.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Финансирование проекта за счет внутренних ресурсов и текущего бюджета Управления культуры Исполнительного комитета города Казани.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ помещения городских учреждений культуры;
- ▶ общественные территории.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалисты учреждений культуры и других организаций;
- ▶ волонтеры.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в проекте приняло участие более 7000 пожилых граждан;
- ▶ количество посещений мероприятий: за 2017 год – 40 тыс. посещений; за 2018 год – 80 тыс. посещений; за 2019 год – 100 тыс. посещений.

### Качественные показатели:

- ▶ внедрены программы творческого образования, раскрывающие внутренний творческий потенциал пожилых людей;
- ▶ улучшились навыки пенсионеров при работе с компьютерной техникой и интернет-технологиями;
- ▶ созданы комфортные условия на 56 городских локациях для проведения пенсионерами качественного досуга;
- ▶ по результатам анкетирования участников проекта заметно вырос уровень их социальной активности, отмечается повышение настроения, между участниками развиваются дружеские связи;
- ▶ по словам пенсионеров, благодаря общению их меньше беспокоят проблемы со здоровьем;
- ▶ из состава участников вокального направления проекта формируются творческие коллективы, которые выступают на значимых городских мероприятиях.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

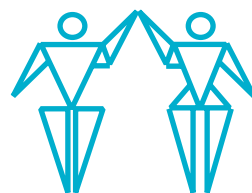
- ▶ проведение фокус-групп для определения основных потребностей пенсионеров;
- ▶ сбор предложений по направлениям и мероприятиям проекта;
- ▶ подготовка расписания ежедневных занятий, а также планов культурно-массовых мероприятий на квартал;
- ▶ разработка фирменного стиля проекта;
- ▶ информационное освещение проекта.

#### 2 Основной этап.

Организация и проведение занятий и мероприятий на городских площадках.



узнать  
больше



## Социальный туризм 55+

Как укрепить здоровье пенсионеров и людей с инвалидностью с помощью социального туризма?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старше 55 лет  
и люди с ограниченными  
возможностями

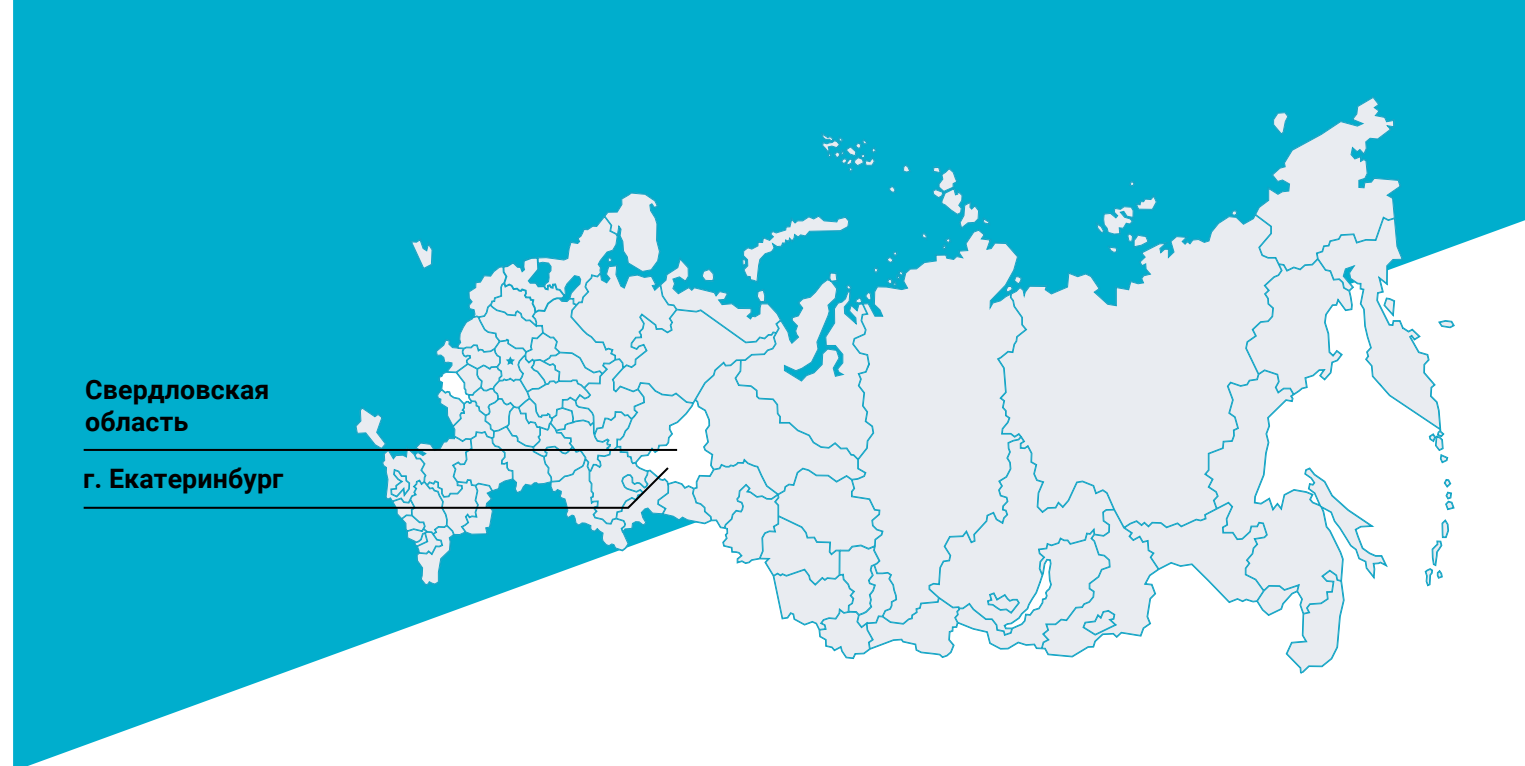
**Охват практики**  
3982 человека

**Формат финансирования**  
Субсидии,  
благотворительные  
средства, гранты

**Организатор**  
ГАУ «КЦСОН Октябрьского  
района г. Екатеринбурга»

**География**  
Свердловская область,  
г. Екатеринбург

**Место реализации**  
Город-миллионник



Свердловская  
область

г. Екатеринбург

### Описание

#### Цель:

Повышение доступности туристских услуг для пожилых граждан с целью продления их активного долголетия.

#### Задачи:

- ▶ укрепить физическое здоровье граждан старшего возраста и людей с инвалидностью путем занятия умеренной физической активностью, а именно участием в пеших и водных походах;
- ▶ поддержать интеллектуальную деятельность граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью посредством передачи знаний об истории и достопримечательностях родного края;
- ▶ провести профилактику когнитивных нарушений среди граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, которые не могут принимать участие в очных мероприятиях (в том числе в период пандемии коронавируса);
- ▶ поддержать принципы здорового образа жизни путем вовлечения туристов старшего возраста в социальное волонтерство в сфере туризма.

#### Механика:

Проект «Социальный туризм 55+» заключается в организации познавательного, активного и доступного досуга в сфере туризма для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью.

Практика имеет следующие направления:

- ▶ «Социальное волонтерство в сфере туризма» – теоретическое и практическое обучение несовершеннолетних подопечных социально-реабилитационного центра, людей с ментальными нарушениями и пожилых граждан с инвалидностью основам безопасной жизнедеятельности, навыкам туризма, ориентированию на местности;
- ▶ «Виртуальные экскурсии» – видеозанятия по краеведению и туризму, виртуальные экскурсии;
- ▶ «Активный туризм» – пешие и водные походы, экскурсии, выездные мероприятия;
- ▶ «Краеведение» – изучение истории и достопримечательностей родного края.

Программы практики позволяют привлекать к участию различные категории населения, в том числе маломобильных граждан.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 1 млн руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Технические ресурсы:

- ▶ помещения в центральной части города и в лесопарковой зоне;
- ▶ «модуль здоровья»;
- ▶ тренировочные площадки с искусственным покрытием;
- ▶ автотранспорт учреждения;
- ▶ средства реабилитации для людей с инвалидностью;



- ▶ туристическое оборудование (плавательные средства, туристические принадлежности для организации походов);
- ▶ технические средства для освещения мероприятий.

## 2 Кадровые ресурсы.

Специалисты в сфере культуры, туризма и спорта.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ «Социальное волонтерство в сфере туризма»: участвовали 49 человек, организовано 20 теоретических и практических обучающих занятий;
- ▶ «Активный туризм»: за 3 года в проекте принял участие 431 человек;
- ▶ «Краеведение»: 1162 человека посетили теоретические и практические занятия, чтобы получить знания об истории и достопримечательностях родного края;
- ▶ «Виртуальные экскурсии»: были реализованы проекты с привлечением 2340 человек, ежемесячно 150 онлайн-просмотров.

### Качественные показатели:

- ▶ граждане пожилого возраста занимаются умеренной физической активностью, участвуют в пеших и водных походах по рекреационным объектам Урала;
- ▶ специально для граждан, находящихся на самоизоляции, создан проект «ШПВ на карантине», в рамках которого специалисты подготовили обучающие видеозанятия.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

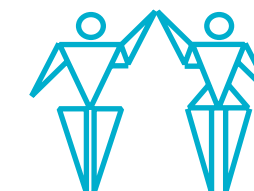
#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

- ▶ разработка проекта;
- ▶ планирование;
- ▶ организация информационной кампании среди целевых групп;
- ▶ приобретение оборудования;
- ▶ заключение соглашений о сотрудничестве с учреждениями-партнерами;
- ▶ разработка и апробация маршрутов и направлений.

#### 2 Период реализации – 3 года:

- ▶ теоретические и практические занятия для участников;
- ▶ получение обратной связи от участников мероприятий.

узнать  
больше



# Театр для всех

Как помочь людям пожилого возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья сохранить и продлить активное долголетие?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Пожилые граждане и люди с ограниченными возможностями здоровья

**Охват практики**  
20 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего финансирования, гранты

**Организатор**  
ГБУ РО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рязани»

**География**  
Рязанская область, г. Рязань

**Место реализации**  
Город

Рязанская область

г. Рязань



## Описание

### Цели:

- ▶ дать пожилым людям стимул для развития, цель в жизни, новые знания, интересные знакомства и новые возможности;
- ▶ помочь проявить себя в творчестве;
- ▶ повысить качество их жизни.

### Задачи:

- ▶ повышение качества жизни;
- ▶ создание условий для активного долголетия граждан старше трудоспособного возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.

### Механика:

«Театр для всех» – это творческая площадка для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья, на которой под руководством специалистов учреждения они самостоятельно пишут сценарии, ставят спектакли, показывают постановки в социальных учреждениях города.

Костяк театральной студии (12 человек) был сформирован из «серебряных» волонтеров отряда «Аргентум+», который действует на базе учреждения.

Деятельность театральной труппы начиналась с небольших сенок и проведения интерактивных конкурсов для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, которые находятся в отделении дневного пребывания учреждения.

За год работы «театра» образовалась постоянная труппа пожилых актеров (20 человек). С гражданами занимались не только специалисты по социальной работе, но и психологи учреждения, а также культурорганизатор.

После создания театральной труппы участниками был определен репертуар. Режиссером «театра» стала волонтер «серебряного возраста», которая на протяжении пяти лет проводила досуговые мероприятия в отделении дневного пребывания.

Сегодня коллектив проводит костюмированные спектакли, литературные вечера и другие культурно-досуговые мероприятия для пожилых граждан на базе учреждения.

Информацию о деятельности «Театра для всех» можно найти на официальном сайте учреждения, в социальных сетях, в региональных средствах массовой информации, а также в информационно-печатных материалах (листовках, объявлениях).

Уникальность проекта заключается в его двойной направленности: это «театр» пожилых людей для пожилых людей.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материально-технические ресурсы:

- ▶ помещение для репетиций;
- ▶ компьютеры и оргтехника для разработки и тиражирования информационного материала;
- ▶ музыкальная аппаратура (стационарная, мобильная).

#### 2 Финансовые ресурсы на приобретение костюмов и театрального инвентаря.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ за период работы над проектом «Театр для всех» к деятельности театральной труппы было привлечено 20 пожилых граждан и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- ▶ зрителями мероприятий стали более 250 граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, находящихся на полустационарном социальном обслуживании учреждения, а также состоялось три «гастрольных» выезда в стационарное учреждение города;
- ▶ за время деятельности «театра» численность отряда волонтеров «серебряного возраста» «Аргентум+» увеличилось с 20 до 40 участников.

**Качественные показатели:** «Театр для всех» позволил гражданам пожилого возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья изменить стиль жизни и активизировать социокультурное поведение, повысить уверенность в себе, улучшить эмоциональное и физическое самочувствие, снизить социальную изоляцию, получить удовлетворенность результатами своей деятельности.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – от 3 месяцев:

- ▶ информационно-методическое сопровождение практики;
- ▶ проведение рабочих встреч с людьми пожилого возраста и людьми с ограниченными возможностями здоровья с целью создания театральной труппы;
- ▶ формирование целевой аудитории.

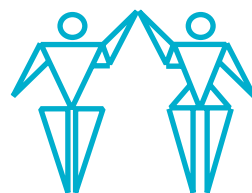
#### 2 Основной этап – от 3 месяцев:

- ▶ репетиции театрализованных представлений;
- ▶ организация выступлений;
- ▶ создание отряда волонтеров «серебряного возраста» из активных граждан старше трудоспособного возраста и граждан с ограниченными возможностями здоровья.





узнать  
больше



## Уроки предков

### Чем занять пенсионеров коренной национальности в условиях жизни в городе?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане старшего возраста, а также дети-сироты и дети с ограниченными возможностями из числа

коренных малочисленных народов Таймыра

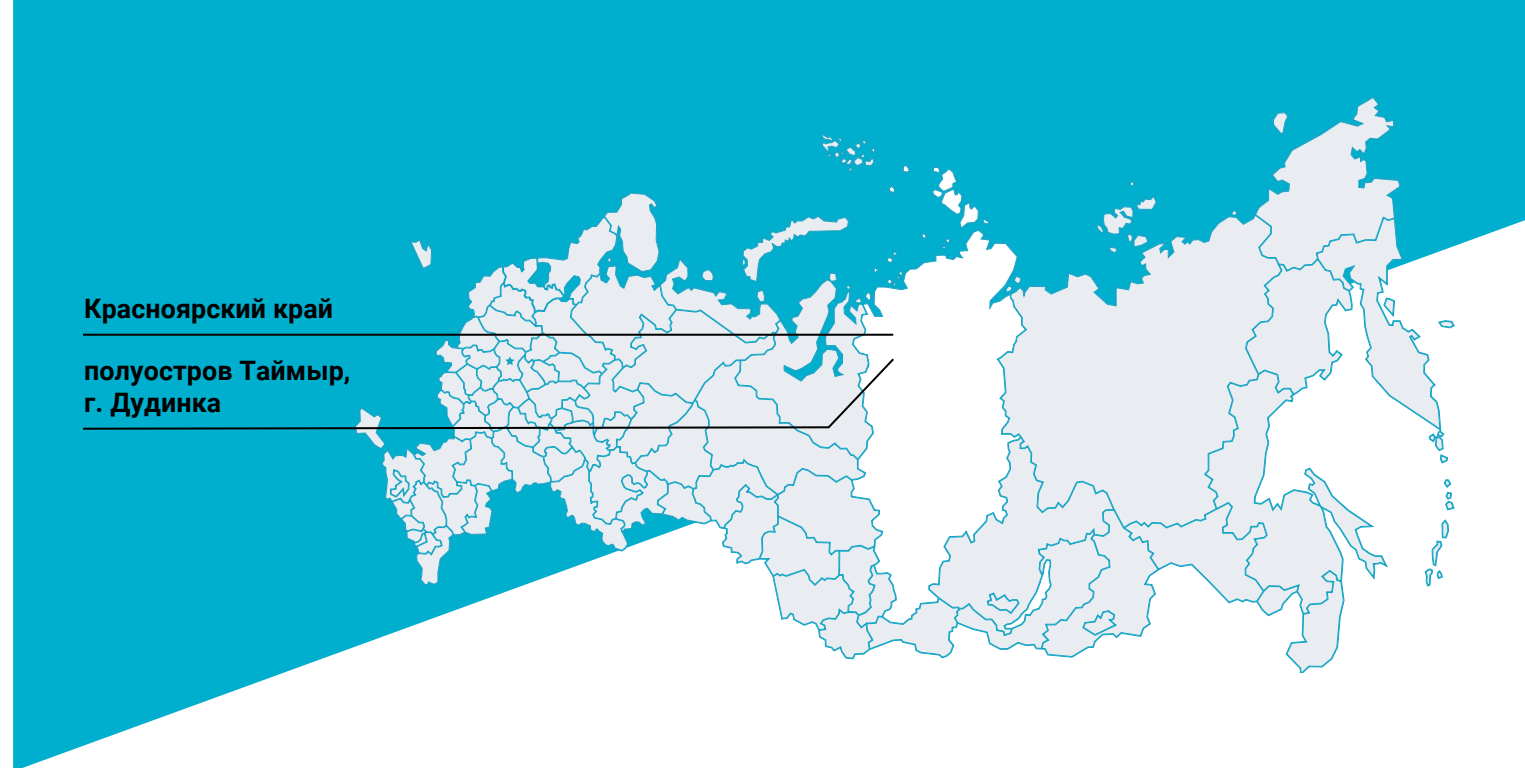
**Охват практики**  
46 граждан старшего возраста, 60 детей-сирот и детей-инвалидов

**Формат финансирования**  
Гранты, премии

**Организатор**  
КГБУК «Таймырский Дом народного творчества» (КМК)

**География**  
Красноярский край, полуостров Таймыр, г. Дудинка

**Место реализации**  
Город, сельская местность



Красноярский край

полуостров Таймыр,  
г. Дудинка

### Описание

#### Цель:

Вовлечение пожилых людей в социальное волонтерство в качестве преподавателей тундровых профессий для обучения детей-инвалидов из числа коренных малочисленных народов Таймыра (КМНТ) основам ведения хозяйства и быта аборигенов тундры для последующей их социализации в условиях тундры.

#### Задачи:

- ▶ создание условий для деятельности «серебряных» волонтеров коренной национальности, вовлечение в волонтерскую деятельность пожилых людей коренной национальности;
- ▶ создание условий для обучения детей-сирот и детей-инвалидов коренной национальности основам ведения хозяйства и быта для последующей их адаптации к жизни в тундре.

#### Механика:

Практика заключается в вовлечении пожилых людей из числа коренных малочисленных народов Таймыра (КМНТ) в волонтерскую деятельность в качестве преподавателей тундровых профессий для детей-сирот и детей-инвалидов коренной национальности с нарушениями интеллекта.

Воспитанники специальных образовательных учреждений Таймыра VIII вида (олигофрения и ЗПР) из числа коренных малочисленных народов Севера не готовы к ведению традиционного образа жизни в тундре и к выбору профессий,

распространенных в регионах тундры, что создает предпосылки к ведению асоциального образа жизни по возвращении их в тундру. В ходе практики «Школа тундровика» детей обучают основам ведения хозяйства и быта для последующей их социализации в условиях тундры.

Занятия проводят 20 «серебряных» волонтеров коренной национальности пяти этносов Таймыра на пяти языках коренных народов. В течение учебного года проводятся обучающие циклы «Экологическое воспитание», «Оленевод», «Рыбак», «Чумработница», «Традиционные инструменты», «Народное творчество», встречи с представителями оленеводства, рыболовства, выездные занятия в тундре и обучение древним забытым ремеслам.

Данный проект имеет огромное значение по сохранению экосистемы арктической тундры и решает проблему замены стариков-олленеводов молодым поколением, что, в свою очередь, развивает оленеводство. Проект реализуется в тесном партнерстве с этническими общинами и организациями.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 1 млн руб.

#### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы: проект реализуется за счет привлечения финансовых средств в виде грантов, премий конкурсов социальных проектов, субсидий.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в проекте участвуют 46 «серебряных» волонтеров коренной национальности;
- ▶ каждый год на проекте обучаются 60 детей коренной национальности;
- ▶ ежегодно из этностойбища проекта в родные поселки возвращается около 70% молодежи. Они трудятся в оленеводческих бригадах, на селе, создают семьи, воспитывают детей по «законам тундры».

### Качественные показатели:

- ▶ общественно полезная деятельность в рамках проекта стала для детей узнаваемой, родной и привычной и способствует их интеграции в общество;
- ▶ благодаря инновационным внедрениям (тундровому модулю) дети коренной национальности с ранних лет впитывают жизнь человека в тундре, приобщаются к культуре малых народов Таймыра и растут достойными гражданами и хозяевами таймырской земли;
- ▶ благодаря этому проекту внедрены новые формы и технологии работы с особенными детьми по профорientационной деятельности.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – от 1 месяца:

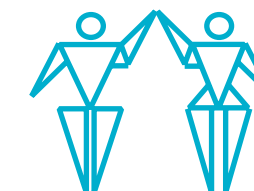
- ▶ подготовка сметы проекта;
- ▶ привлечение волонтеров и партнеров.

#### 2 Этап реализации – 12 месяцев:

Обучение «серебряными» волонтерами детей традиционным видам хозяйствования, видам искусства и творчества КМНТ – теоретические и практические занятия.



узнать  
больше



## Боди-балет

### Как организовать содержательный досуг для людей пожилого возраста?

#### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

#### Срок подготовки

От 1 месяца

#### Целевая группа

Граждане пожилого возраста и люди с ограниченными возможностями здоровья

#### Охват практики

Более 30 участников

#### Формат финансирования

Субсидии, целевые поступления от физических лиц и организаций

#### Организатор

КГБУ СО «КЦСОН «Центральный»

#### География

Красноярский край, г. Красноярск

#### Место реализации

Город-миллионник



Красноярский край

г. Красноярск



## Описание

### Цель:

Организация досуга граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью.

### Задачи:

- ▶ организация содержательного досуга граждан пожилого возраста;
- ▶ создание благоприятных условий для общения;
- ▶ пропаганда достижений отечественной и мировой танцевальной культуры;
- ▶ воспитание эстетического вкуса;
- ▶ привитие навыков самоуправления и самообразования;
- ▶ развитие инициативы и предприимчивости.

### Механика:

Практика заключается в организации и проведении занятий по боди-балету для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью.

Боди-балет – это своеобразный синтез классической балетной хореографии, элементов йоги и пилатеса. Это комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц и подвижность суставов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 60 минут. Для посещений занятий необходимо медицинское заключение от врача-терапевта об отсутствии ограничений к посещению.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы:

- ▶ бюджетное финансирование;
- ▶ средства, полученные от деятельности, приносящей доход;
- ▶ целевые поступления от физических и юридических лиц, выделенные на развитие коллектива;
- ▶ добровольные пожертвования.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ студия боди-балета открыта с сентября 2019 года, в ней занимаются более 30 участников. Самой младшей участнице 50 лет, а самая старшая недавно отметила 80-летний юбилей;
- ▶ танцевальная студия участвует в городских мероприятиях, на ее счету 7 выступлений с эстрадными номерами.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

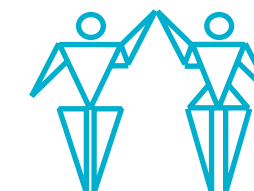
- ▶ составление плана занятий;
- ▶ обзвон потенциальных клиентов учреждения с предложением о запуске данной студии.

#### 2 Период реализации – 15 месяцев:

- ▶ проведение занятий;
- ▶ выступления.



узнать  
больше



# Центр культуры и досуга «Общение»

## Как организовать досуг старшего поколения?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 14 месяцев

**Целевая группа**  
Люди с ограниченными возможностями, одинокие пожилые люди


**Охват практики**  
Более 50 человек

**Формат финансирования**  
Спонсорские средства

**Организатор**  
Региональное отделение Всероссийского общественного движения «Матери России» Республики Дагестан

**География**  
Республика Дагестан, г. Каспийск

**Место реализации**  
Город



Республика  
Дагестан

г. Каспийск

## Описание

### Цель:

Улучшение качества жизни граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью с помощью организации их досуга.

### Задачи:

- ▶ объединение людей с инвалидностью, одиноких пожилых людей в клубе;
- ▶ повышение у граждан пожилого возраста уровня политической, правовой культуры и их вовлечение в активную жизнь города;
- ▶ организация свободного времени людей пенсионного возраста;
- ▶ улучшение качества их культурного досуга, преодоление чувства одиночества;
- ▶ морально-психологическая и социальная поддержка лиц пожилого возраста;
- ▶ привлечение внимания общественности, властей к проблемам людей старшего поколения.

### Механика:

Проект заключается в организации и проведении социально-культурных и досуговых мероприятий для пожилых людей.

Для этого сформирован клуб – Центр культуры и досуга для пожилых людей «Общение». В нем проводятся тематические встречи, мероприятия, приуроченные к памятным датам и праздникам, творческие вечера, фестивали.

Мероприятия клуба направлены на:

- ▶ обеспечение активной жизни людей с инвалидностью, людей пожилого возраста, их творческой самореализации и социальной активности, привлечение их к участию в тематических мероприятиях, конкурсах, фестивалях и других культурно-массовых мероприятиях;
- ▶ помощь в общении пожилых людей с молодежью; приобщение молодых людей к духовному опыту старшего поколения помогает воспитанию уважительного отношения к матери, женщине, пожилому человеку.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Проект реализуется на спонсорские средства.

#### 2 Партнеры.

Центральная библиотека г. Каспийска им. Ф. Алиевой.

## Результат

**Количественный показатель:** постоянное количество участников – более 50 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ на сегодняшний день Центр культуры и досуга для пожилых людей «Общение» – это постоянный состав участников, многолетняя дружба членов клуба, это настоящий союз друзей;
- ▶ люди старшего поколения имеют уникальную возможность проявить свои таланты, поделиться с друзьями по клубу своими творческими находками: они читают стихи, поют романсы и танцуют.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап:

- ▶ составление списков пожилых людей – участников проекта (соцзащита) и выявление тем, интересующих пожилых людей;
- ▶ приглашение профильных специалистов (Пенсионный фонд, юристы, медики).

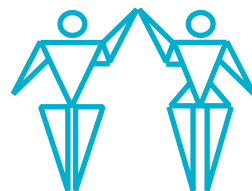
#### 2 Основной этап.

Организация и проведение мероприятий.





узнать  
больше



# Сердечная достаточность

Как создать условия для социализации и самореализации пенсионеров и лиц с ограниченными возможностями здоровья?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пенсионеры и лица  
с ограниченными  
возможностями здоровья  
г. Арсеньева

**Охват практики**  
5000 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования  
учреждения

**Организатор**  
МБУК «Централизованная  
библиотечная система  
имени В. К. Арсеньева»

**География**  
Приморский край,  
г. Арсеньев

**Место реализации**  
Город



Приморский край

г. Арсеньев

## Описание

### Цели:

- ▶ включение граждан старшего поколения в активную общественную, культурную жизнь;
- ▶ снижение риска их социальной изоляции и одиночества;
- ▶ достижение взаимопонимания между поколениями.

### Задачи:

- ▶ расширение возможностей для общения;
- ▶ развитие интеллектуального потенциала (конкурсы) пожилых людей;
- ▶ организация свободного времени и культурного досуга.

### Механика:

В городе Арсеньеве Приморского края проживает более 19 тыс. пенсионеров – это более трети всего населения города. Базовой проблемой граждан старшего поколения является определенная изолированность, когда с возрастом или из-за болезни человек перестает участвовать в общественных процессах, отчего снижается качество жизни. Но желание быть в кругу людей, быть интересным, востребованным, с пользой проводить время сохраняется.

Практика «Сердечная достаточность» помогает пожилым гражданам и людям с инвалидностью в преодолении социальной изоляции, способствует продолжению их активной жизни и адап-

тации к новой роли в обществе. Для граждан старшего поколения безвозмездно организуют культурно-просветительские, информационные, образовательные мероприятия, конкурсы, досуг и общение, вовлекают в общественную жизнь, способствуя их социальному самоутверждению.

Мероприятия практики проходят на площадке библиотеки, которая для одних стала местом общения, встреч с интересными людьми и книгами, получения новых впечатлений и полезной информации, для других – другом и помощником, гарантом свободного доступа в мир информации.

В проекте в разные годы участвовали слепые и слабовидящие жители Арсеньева, ветераны педагогического труда, пациенты Арсеньевского психоневрологического интерната.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Кадровые ресурсы.

Сотрудники библиотеки, которые обучены работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Проект реализуется благодаря инициативе сотрудников библиотеки, заинтересованности социальных партнеров.

#### 2 Методические ресурсы.

Дополнительная литература, адаптированная для лиц с ограниченными возможностями здоровья.



## Результат

**Количественный показатель:** число участников мероприятий увеличилось с 2000 до 5000 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ расширение коммуникационных связей;
- ▶ развитие интеллектуального потенциала пожилых людей;
- ▶ организация свободного времени и культурного досуга.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

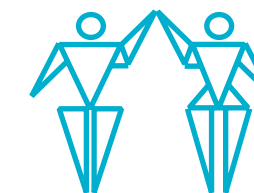
- ▶ обучение сотрудников библиотеки работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья (дистанционные курсы, 5 человек);
- ▶ организация взаимодействия с общественными организациями и обществами (Общество ветеранов войны и труда, Общество слепых, Общество инвалидов и т. д.);
- ▶ размещение информации о проекте в СМИ и на сайте администрации города.

#### 2 Основной этап – более 3 лет:

- ▶ организация и проведение мероприятий;
- ▶ информационная поддержка проекта в СМИ.



узнать  
больше



## Центр серебряного волонтерства

Как продлить период активного долголетия граждан пожилого возраста?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 4 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане предпенсионного и пенсионного возраста, которые решили стать волонтерами

**Охват практики**  
460 человек

**Формат финансирования**  
Средства городского бюджета, гранты, помощь благотворительных фондов

**Организатор**  
МКУ «Агентство развития социальной политики» при поддержке

Департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска

**География**  
Новосибирская область, г. Новосибирск

**Место реализации**  
Город-миллионник





Новосибирская область

г. Новосибирск

## Описание

### Цель:

Вовлечение в социально значимую деятельность граждан предпенсионного и пенсионного возраста, что будет способствовать их активному долголетию и улучшению качества жизни.

### Задачи:

- ▶ увеличение количества граждан предпенсионного и пенсионного возраста, вовлеченных в волонтерскую деятельность;
- ▶ повышение уровня знаний о здоровом образе жизни граждан предпенсионного и пенсионного возраста;
- ▶ приобретение новых знаний, компетенций, навыков и умений гражданами предпенсионного и пенсионного возраста;
- ▶ повышение уровня компьютерной грамотности, степени владения современными средствами коммуникаций и использование интернет-ресурсов;
- ▶ оказание психологической и социальной помощи пожилым гражданам в период пандемии;
- ▶ организация активного досуга для снижения социальной изоляции граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

### Механика:

Формирование активной жизнеутверждающей позиции пожилых граждан является важной задачей для сохранения физического, душевного и социального благополучия. Добровольческая деятельность в полной мере позволяет создать условия для снижения социальной изоляции пожилых граждан, способствует повышению их самооценки, развитию творческого потенциала, укреплению физического и психического здоровья, приобретению новых навыков, знаний, но самое главное – ощущению причастности и востребованности в быстроменяющемся мире.

Для развития добровольческого движения создана служба, которая управляет проектом, занимается оказанием информационной, ресурсной и административной поддержкой – «Центр серебряного волонтерства».

Реализация проекта осуществляется в трех основных направлениях, которые нацелены на укрепление физического, социального и ментального здоровья. В рамках центра были созданы отдельные направления, отражающие основную идею проекта: «Акселератор серебряного волонтерства», «Академия серебряного возраста», «Арт-серебро», «Серебряный гид», студия стиля «Элегантный возраст», «Обучение кибербезопасности лиц старшего поколения», «Оперативный штаб помощи пожилым и мало-мобильным людям».

Набор волонтеров осуществляется на постоянной основе. На сегодняшний день 320 пожилых людей являются активными участниками добровольческой деятельности.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Финансовые ресурсы.

Финансовая поддержка со стороны городской администрации и организаций-благотворителей.

#### 2 Технические ресурсы.

Помещение.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ руководитель проекта;
- ▶ 3 сотрудника для работы по подпроектам внутри «Центра серебряного волонтерства», ведения отчетности, работы по грантовому направлению, работы с «серебряными» волонтерами, партнерами.

#### 4 Партнеры:

- ▶ Департамент по социальной политике города Новосибирска;
- ▶ учреждения социального обслуживания;
- ▶ организации для ветеранов и людей с инвалидностью;
- ▶ реабилитационные центры;
- ▶ образовательные и волонтерские организации;
- ▶ городская аптечная сеть.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ обучение прошли 460 человек старшего возраста по специальной программе «5 шагов к волонтерству»;
- ▶ 320 граждан пожилого возраста являются активными участниками добровольческой деятельности Центра;
- ▶ проведено 199 различных мероприятий;
- ▶ 276 человек повысили уровень компьютерной грамотности и степень владения современными средствами коммуникации;
- ▶ 460 «серебряных» волонтеров приобрели навыки ухода за собой в соответствии с возрастом.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

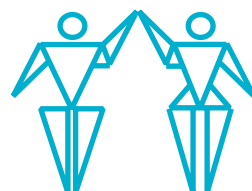
#### 1 Подготовительный этап – 4 месяца:

- ▶ подбор площадки для центра;
- ▶ ремонт помещения;
- ▶ приобретение необходимого оборудования.

#### 2 Этап реализации – 3 года.



узнать  
больше



## Открытые сердца

Как подарить людям пенсионного возраста  
новый смысл жизни?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане в возрасте  
от 55 лет

**Охват практики**  
20 человек  
**Формат финансирования**  
Гранты, средства в рамках  
текущего финансирования  
учреждения

**Организатор**  
ГБУ СО «КЦСОН РК»

**География**  
Республика Карелия,  
г. Петрозаводск

**Место реализации**  
Область, город

Республика  
Карелия

г. Петрозаводск



### Описание

**Цель:**

Вовлечение пожилых граждан в добровольческую деятельность для продления их активного долголетия.

**Задачи:**

- ▶ создание условий для деятельности геронто-волонтеров на базе общественных организаций для пожилых людей;
- ▶ оказание информационно-консультативной помощи людям старшего возраста, обучение их принципам здорового образа жизни, помощь в раскрытии их творческого потенциала, психологическая поддержка.

**Механика:**

Геронтоволонтерами называют граждан в возрасте от 55 лет и старше, которые добровольно и безвозмездно участвуют в деятельности, направленной на решение актуальных социальных проблем в обществе. Практика заключается в создании и организации работы геронто-волонтерской службы.

Служба «Открытые сердца» работает по двум направлениям: бытовая помощь и патронирование на дому для граждан пожилого возраста (в т. ч. ветеранов Великой Отечественной войны, бывших малолетних узников концлагерей, жителей блокадного Ленинграда). Помощь мало-мобильным и немобильным пенсионерам.

Кроме того, геронтоволонтеры службы помогают в организации и проведении творческих встреч, мастер-классов, литературных гостиных и других досуговых мероприятий для подопечных, находящихся на социальном обслуживании в полустационарных и стационарных отделениях учреждения, в том числе организуют посещение выставок, выезды в музеи, экскурсии по значимым местам города, привлекая пожилых людей к реализации творческого потенциала. Силами геронтоволонтеров организованы занятия групп здоровья, групп скандинавской ходьбы, реализуются оздоровительные программы.

### Ресурсы

**Стоимость реализации:**

До 500 тыс. руб.

**Необходимые ресурсы:**

**1 Материальные ресурсы.**

Практика реализована за счет грантов Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

**2 Технические ресурсы.**

Помещения для проведения мероприятий различной направленности.

**3 Кадровые ресурсы.**

Специалисты – социальные работники.



## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ силами и при непосредственном участии самих геронтоволентеров проведено свыше 300 различных мероприятий для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью;
- ▶ 20 активных добровольцев старшего возраста прошли специальную подготовку по вопросам законодательства в сфере прав пожилых людей, психологии пожилого человека, основ здорового образа жизни в пожилом возрасте, обучения пожилых людей;
- ▶ в составе службы «Открытые сердца» – 20 геронтоволентеров или «серебряных» добровольцев, средний возраст которых 70 лет.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

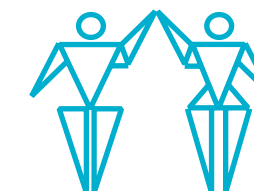
- ▶ разработка обучающей программы для будущих геронтоволентеров;
- ▶ поиск партнеров, квалифицированных и опытных лекторов, преподавателей;
- ▶ формирование группы геронтоволентеров;
- ▶ поиск ресурсов.

#### 2 Период реализации – 10 месяцев:

- ▶ обучение геронтоволентеров необходимым навыкам и компетенциям, применение полученных знаний и навыков на практике;
- ▶ получение обратной связи, анализ полученных отзывов;
- ▶ распространение опыта применения практики.



узнать  
больше



## Университет старшего поколения

Как повысить качество жизни и социализацию людей старшего поколения?

### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

### Срок подготовки

От 2 месяцев

### Целевая группа

Пенсионеры и люди с ограниченными физическими возможностями

### Охват практики

Более 6000 пенсионеров и людей с ограниченными физическими возможностями

### Организатор

Университет старшего поколения (Фонд «Информационно-аналитический центр «Стратегия Нижний»)

### Формат финансирования

Гранты, субсидии, пожертвования

### География

Нижегородская область, г. Нижний Новгород

### Место реализации

Город-миллионник



Нижегородская область

г. Нижний Новгород

## Описание

### Цель:

Повышение качества жизни людей старшего возраста путем их вовлечения в различные социальные активности.

### Задачи:

- ▶ сохранение и укрепление здоровья пожилых людей;
- ▶ обучение людей «серебряного возраста» хитростям современного мира;
- ▶ вовлечение старшего поколения в активную социальную деятельность, наполнение их жизни яркими эмоциями и новыми впечатлениями.

### Механика:

Университет старшего поколения (УСП) – социальный благотворительный проект, который направлен на повышение качества жизни людей старшего возраста путем их вовлечения в различные социальные активности.

В Университете пожилые люди проходят обучение по направлениям: «Компьютерная грамотность», «Правовая и финансовая грамотность», «Уроки здоровья», «Культура и искусство», «Психология», «Экология», «Краеведение», «Уроки красоты», «Ландшафтный дизайн и садоводство», также участникам проекта оказывается бесплатная юридическая помощь.

Иногородние пенсионеры и люди с ограниченными физическими возможностями могут пройти дистанционные курсы – для них созданы и размещены в сети Интернет видеоуроки, издаются брошюры.

Для координации работы вместо офисного персонала используются услуги профессионального call-центра. Запись на курсы, вопросы и предложения поступают на телефон горячей линии, приглашение на набранные курсы и напоминание о текущих занятиях также осуществляются по телефону.

Информация о программе УСП размещается в сети Интернет на сайте старшеепоколение.рф, в группах проекта в социальных сетях, в газетах и местных телекомпаниях.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы:

- ▶ гранты;
- ▶ субсидии;
- ▶ пожертвования.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ занятия курса «Компьютерная грамотность» посетили около 1500 человек;
- ▶ всего в проекте приняли участие более 6000 пенсионеров и людей с ограниченными физическими возможностями.

### Качественные показатели:

УСП предлагает своим «студентам» комплексную программу вовлечения в полноценную жизнь, помогает им идти в ногу со временем в век «цифровой экономики», чувствовать себя востребованными, быть активными. Занятия ведутся по программам, специально адаптированным для людей пожилого возраста. УСП – самый посещаемый и популярный среди нижегородских пенсионеров образовательно-досуговый проект. Ежедневно поступают новые заявки от желающих стать его участниками. Таким образом, востребованность УСП среди его целевой аудитории очевидна.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ заключение договоров с партнерами;
- ▶ подбор лекторов;
- ▶ составление расписания;
- ▶ набор групп.

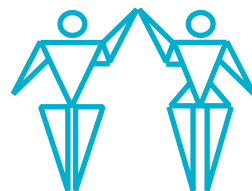
#### 2 Этап реализации – 14 месяцев:

- ▶ проведение лекций, занятий, мероприятий;
- ▶ в период пандемии коронавируса большинство занятий перенесено в формат онлайн на платформу Zoom.





узнать  
больше



## Модель «Активная старость»

Как создать условия для активного долголетия  
и улучшить качество жизни старшего поколения?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане старше  
55 лет, а также люди  
с ограниченными  
возможностями здоровья

**Охват практики**  
100 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования  
учреждения

**Организатор**  
ГКУ СО «КЦСОН Южного  
округа»

**География**  
Самарская область,  
г. Нефтегорск

**Место реализации**  
Область, город



Самарская область

г. Нефтегорск

### Описание

#### Цель:

Увеличение продолжительности жизни граждан посредством сочетания правильного образа жизни, грамотного чередования труда и отдыха, здоровой пищи, интересных занятий, новых встреч.

#### Задачи:

- ▶ активизация внутреннего потенциала пожилых людей;
- ▶ укрепление жизненных сил и возможностей пожилых людей;
- ▶ создание позитивного образа пожилого человека;
- ▶ расширение сферы их общения;
- ▶ организация культурного досуга с учетом их потребностей и интересов;
- ▶ создание условий для самореализации и творчества;
- ▶ расширение интересов;
- ▶ снятие психоэмоционального напряжения;
- ▶ повышение коммуникативной способности граждан пожилого возраста.

#### Механика:

Практика представляет собой организацию клубов общения для граждан пожилого возраста, которые посещают отделение социальной реабилитации.

Клубы общения позволяют создать оптимальные условия, способствуют социальной адаптации и активизации пожилых людей, являются площадкой, на которой оказывается целый комплекс социальных услуг, в том числе и интегрированных.

Социально-культурная деятельность клубов заключается прежде всего в том, чтобы помочь человеку сформировать представление о старости как о времени дальнейшего раскрытия творческих сил и способностей, адаптироваться к новым социальным ролям, стилю и образу жизни, создать условия для проявления и максимального использования знаний, умений, навыков, жизненного опыта пожилых людей. Для многих пожилых людей участие в практике становится способом социальной реабилитации.

В социальную реабилитацию входят: занятия спортом, творчеством, интересные встречи, познавательные мероприятия и другие формы организации досуга.

В отделении предоставляют следующие услуги: организация досуга, поддержание и сохранение здоровья, оказание помощи в коррекции психологического состояния, помощь в оформлении документов, помощь с трудовой адаптацией, обучение пользованием техническими средствами реабилитации (ТСР) и навыкам компьютерной грамотности.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Помещение для занятий (предоставляются КЦСОН).

#### 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ тренер;
- ▶ психолог;
- ▶ инструктор по труду;
- ▶ культорганизатор.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в 2017 году посещали клубы 24 человека;
- ▶ в 2020 году посещали клубы 76 человек.

**Качественные показатели:** пожилые люди поддерживают физическое и эмоциональное здоровье, появляется позитивный жизненный настрой, они стремятся к общению друг с другом, в процессе занятий раскрывают в себе скрытые творческие и интеллектуальные способности.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц.

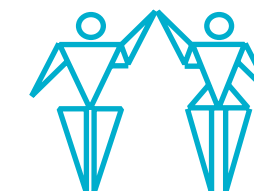
Разработка и утверждение планов и программ.

#### 2 Этап реализации – 4 года:

- ▶ работа клубов по утвержденным планам;
- ▶ подведение итогов прошедшего года, подготовка плана на следующий год.



узнать  
больше



# Социальная экскурсия

## Как организовать досуг для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью?

### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

### Срок подготовки

От 1 месяца

### Целевая группа

Граждане пожилого возраста, люди с инвалидностью, получатели социальных услуг

### Охват практики

32 человека

### Формат финансирования

В рамках текущего финансирования учреждения

### Организатор

Арсеньевский филиал КГАУСО «ПЦСОН»

### География

Приморский край, г. Арсеньев

### Место реализации

Город





Приморский край

г. Арсеньев

## Описание

### Цели:

- ▶ создание комфортной среды для граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью, укрепление здоровья;
- ▶ сохранение хорошей физической формы;
- ▶ повышение жизненного тонуса и улучшение качества жизни представителей старшего поколения и людей с инвалидностью.

### Задачи:

- ▶ приобщение пожилых людей к активному образу жизни;
- ▶ поддержание у пожилых людей хорошей физической формы и сохранение здоровья;
- ▶ вовлечение пожилых людей в общественную деятельность, направленную на гармонизацию межличностных отношений;
- ▶ поддержание интереса пожилых людей к различным видам активного отдыха;
- ▶ повышение жизненной активности и потребности в реализации себя;
- ▶ внедрение новых социальных технологий в работу с пожилыми людьми, направленную на улучшение качества их жизни.

### Механика:

Практика «Социальная экскурсия» направлена на сохранение здоровья, организацию правильного и полезного отдыха представителей старшего поколения и людей с инвалидностью с помощью экскурсий.

Пожилые граждане и люди с инвалидностью посещают достопримечательности в пределах своего города: выставки, памятники истории и культуры, музеи, развлекательные, природные и хозяйственные комплексы.

Центр социального обслуживания выявляет заинтересованных в посещении культурно-массовых мероприятий граждан пожилого возраста и людей с инвалидностью. Доставка участников программы к месту проведения и обратно осуществляется с помощью спецтранспорта с водителем и специалистами отделения.

Для привлечения населения в «социальные экскурсии» используется мессенджер WhatsApp, ведется сотрудничество с городским советом пенсионеров, городским отделением Всесоюзного общества инвалидов.

С 2021 года планируется проведение виртуального вида экскурсий – это виртуальное посещение музеев, картинных галерей, городов и стран земного шара с использованием возможностей интернета.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

- ▶ интернет;
- ▶ библиотечные ресурсы.

## Результат

**Количественный показатель:** в практике приняли участие 32 человека.

### Качественные показатели:

- ▶ осуществляется профилактика заболеваний, поддержание здоровья;
- ▶ устанавливаются новые контакты;
- ▶ повышается жизненный тонус пожилых людей.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

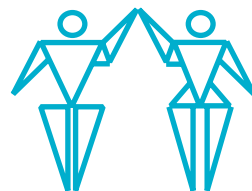
Более 3 лет

### Этапы:

- 1 Подготовительный этап – 1 месяц:**
  - ▶ разработка маршрутов экскурсий;
  - ▶ подготовка информационного материала, лекций для сопровождающего специалиста.
- 2 Этап реализации – 5 лет:**
  - ▶ сбор граждан пожилого возраста, желающих посетить экскурсии;
  - ▶ непосредственное посещение экскурсий.



узнать  
больше



## Возраст счастьем не помеха

### Могут ли танцы сделать человека счастливым?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 4 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане пенсионного  
возраста

**Охват практики**  
Более 300 человек

**Формат финансирования**  
Собственные средства,  
премии конкурсов  
социальных проектов

**Организатор**  
ФГБОУ ВО «БГПУ  
им. М. Акмуллы»

**География**  
Республика Башкортостан,  
г. Уфа

**Место реализации**  
Город-миллионник



Республика  
Башкортостан

г. Уфа

### Описание

#### Цели:

- ▶ развитие и совершенствование коммуникативных умений людей пенсионного возраста;
- ▶ улучшение качества их жизни с помощью занятий танцами.

#### Задачи:

- ▶ объединить людей старшего поколения, показать, насколько жизнь может быть интересной в любом возрасте;
- ▶ научить танцам различных направлений, овладению основами макияжа, формирования стильного гардероба, снятию блоков и зажимов, психологических комплексов;
- ▶ помогать людям справляться с депрессией, одиночеством, ощущением «ненужности» или просто усталостью от жизни и житейских проблем;
- ▶ организовывать совместные походы в театр, литературные вечера и дискуссии со студентами на разные темы, психологические тренинги, тематические мероприятия с конкурсами.

#### Механика:

Основная идея проекта – научить танцевать людей пенсионного возраста, которые раньше никогда не занимались в танцевальных студиях, и довести уровень их танцевальной подготовки до сценического. Танцевальный клуб «Возраст счастьем не помеха» – это своеобразная танцотерапия для людей третьего возраста. Занятия танцами можно уверенно рекомендовать людям элегантного возраста, несмотря на то что это направление (танцотерапия) еще очень молодое и малоизученное. Танец – отличная психотерапия!

Сегодня в стране увеличился срок продолжительности жизни, что, безусловно, является положительным моментом. На фоне глобального старения и увеличения срока продолжительности жизни люди не хотят терять себя в социальном пространстве. В связи с этим остро встает вопрос: как обеспечить и продлить жизненную активность людей, достигших пенсионного возраста? Поэтому просто необходимо создать благоприятные условия для самореализации людей.

Танцевальные группы для людей зрелого возраста – это прекрасная площадка, которая дает возможность найти себе новых друзей, зарядиться энергией и, возможно, даже приобрести новую семью и новый смысл жизни. Это показатель здорового и позитивного общества.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

Реализация инициатив членов клуба за счет собственных средств по мере организации мероприятий и желания участия в конкурсах.

## Результат

**Количественный показатель:** в 2019 году активно занимались танцами более 300 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ участие пожилых людей в проекте способствует развитию и совершенствованию их коммуникативных умений, способностей к самоисследованию и самопониманию, развивает способности к вербализации своих чувств, желаний, потребностей и развивает двигательные способности, снимает мышечные напряжения, зажимы, что ведет к оздоровлению физического состояния;
- ▶ в 2018 году проект танцевального клуба был отобран из более чем 3300 проектов комитетом национальной премии «Гражданская инициатива» и номинирован на премию «Здоровье нации».

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

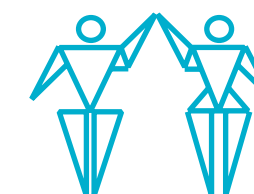
Более 3 лет

### Этапы:

- 1 Подготовительный этап – 4 месяца:**
  - ▶ набор группы пенсионеров, которые стремятся к здоровому образу жизни;
  - ▶ создание сценических костюмов.
- 2 Этап реализации – 6 лет.**  
Концертная деятельность.



узнать  
больше



# Школа золотого возраста

## Как улучшить качество жизни людей старшего поколения и взрослых людей с инвалидностью?

### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

### Срок подготовки

От 2 месяцев

### Целевая группа

Граждане старшего поколения и взрослые люди с ограниченными возможностями здоровья

### Охват практики

Более 3000 человек

### Формат финансирования

Субсидии, гранты, средства организаций и спонсоров

### Организатор

РОО СЗППТ «Волга-Дон»

### География

Ростовская область, г. Волгодонск

### Место реализации

Область, город



Ростовская область

г. Волгодонск

## Описание

### Цели:

Создание условий для самореализации, повышения социального статуса, качества жизни и творческого потенциала пожилых людей и людей с инвалидностью.

### Задачи:

- ▶ реализация комплекса мероприятий для повышения качества жизни пожилых людей, людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе пострадавших от теракта, который был совершен в г. Волгодонске 16 сентября 1999 года;
- ▶ повышение степени социальной защищенности, активизация участия пожилых людей в жизни общества;
- ▶ пропаганда здорового образа жизни, повышение образовательного уровня и создание условий, предотвращающих социальную и информационную изоляцию в различных сферах жизни пожилых людей, развитие и укрепление межпоколенческих отношений.

### Механика:

В рамках проекта проходят психологические тренинги, которые помогают в выборе стратегии неконфликтного поведения, учат вовремя распознавать и избегать конфликтные ситуации, справляться с травмирующими последствиями таких ситуаций, жить в мире и согласии с окружающими людьми и самим собой.

Проводятся занятия и мастер-классы по программе «Рукоделие», которые помогают раскрыть творческий потенциал участников проекта, а также объединить пожилых людей, имеющих

богатый жизненный опыт, которым они могли бы поделиться с молодежью. Занятия отвлекают их от одиночества, показывают, что даже в пожилом возрасте они востребованы. К совместному творчеству с представителями старшего поколения привлекаются дети и подростки.

Были организованы правовые викторины среди пожилых людей и подростков, что способствовало лучшему взаимопониманию между поколениями, выработке у подростков гражданского правосознания и неприятия преступного поведения.

Проводятся мероприятия к праздничным датам. Организуются совместные работы по благоустройству городских общественных мест.

Совместно с городской больницей организуются обследование участников проекта в Центре здоровья и занятия лечебной физкультурой.

Мероприятия проекта широко освещались в СМИ, сети Интернет и социальных сетях.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Для реализации проекта были привлечены:

- ▶ субсидия правительства Ростовской области;
- ▶ грант администрации города Волгодонска;
- ▶ благотворительные пожертвования профкома Ростовской АЭС, коммерческих организаций, собственных средств спонсоров и членов организации.

#### 2 Технические ресурсы.

Помещение для проведения мероприятий безвозмездно предоставляют городская библиотека и Центр общественных организаций администрации города Волгодонска.

#### 3 Партнеры.

Городская поликлиника № 3 безвозмездно проводит обследование участников проекта и курс лечебной физкультуры.

#### 4 Кадровые ресурсы:

- ▶ юрист;
- ▶ психолог;
- ▶ руководитель компьютерных курсов.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ за 10 лет работы «Школы золотого возраста» в мероприятиях приняли участие более 3000 пожилых людей;
- ▶ более 400 человек прошли обучение компьютерной грамотности;
- ▶ более 400 человек получили правовые знания;
- ▶ более 500 человек получили психологическую поддержку;
- ▶ более 500 человек обучились рукоделию;
- ▶ более 700 человек приняли участие в экскурсиях по историческим и культурным местам ЮФО;
- ▶ более 400 человек освоили «Библейские уроки»;
- ▶ более 1000 человек приняли участие в праздничных мероприятиях;
- ▶ более 200 человек приняли участие в экологических субботниках;
- ▶ более 200 человек участвовали в городских выставках народного творчества;
- ▶ более 200 человек участвовали в творческих встречах.

### Качественные показатели:

- ▶ повышение духовной, нравственной культуры;
- ▶ раскрытие творческого потенциала;
- ▶ поддержание здоровья и повышение качества жизни граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – от 2 месяцев.

#### 2 Основной этап.

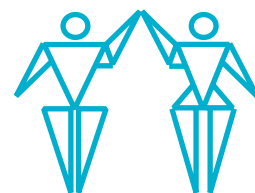
Реализация комплекса мероприятий:

- ▶ правовые викторины среди пожилых людей – 12 месяцев;
- ▶ мастер-класс по программе «Рукоделие» – 12 месяцев;
- ▶ обследование участников проекта в Центре здоровья и занятия лечебной физкультурой – 2 месяца;
- ▶ работы по благоустройству экологического сквера Общественной палаты – 12 месяцев;
- ▶ праздничные мероприятия – 12 месяцев;
- ▶ выставки творческих работ рукодельниц – 10 месяцев;
- ▶ встречи с руководством города – 10 месяцев;
- ▶ творческие номера онлайн во время самоизоляции – 9 месяцев;
- ▶ творческие встречи с поэтами и писателями Волгодонска – 12 месяцев.





узнать больше



# Библиотека + общие интересы = активное долголетие

## Как поддержать активное долголетие лиц элегантного возраста?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старше 60 лет

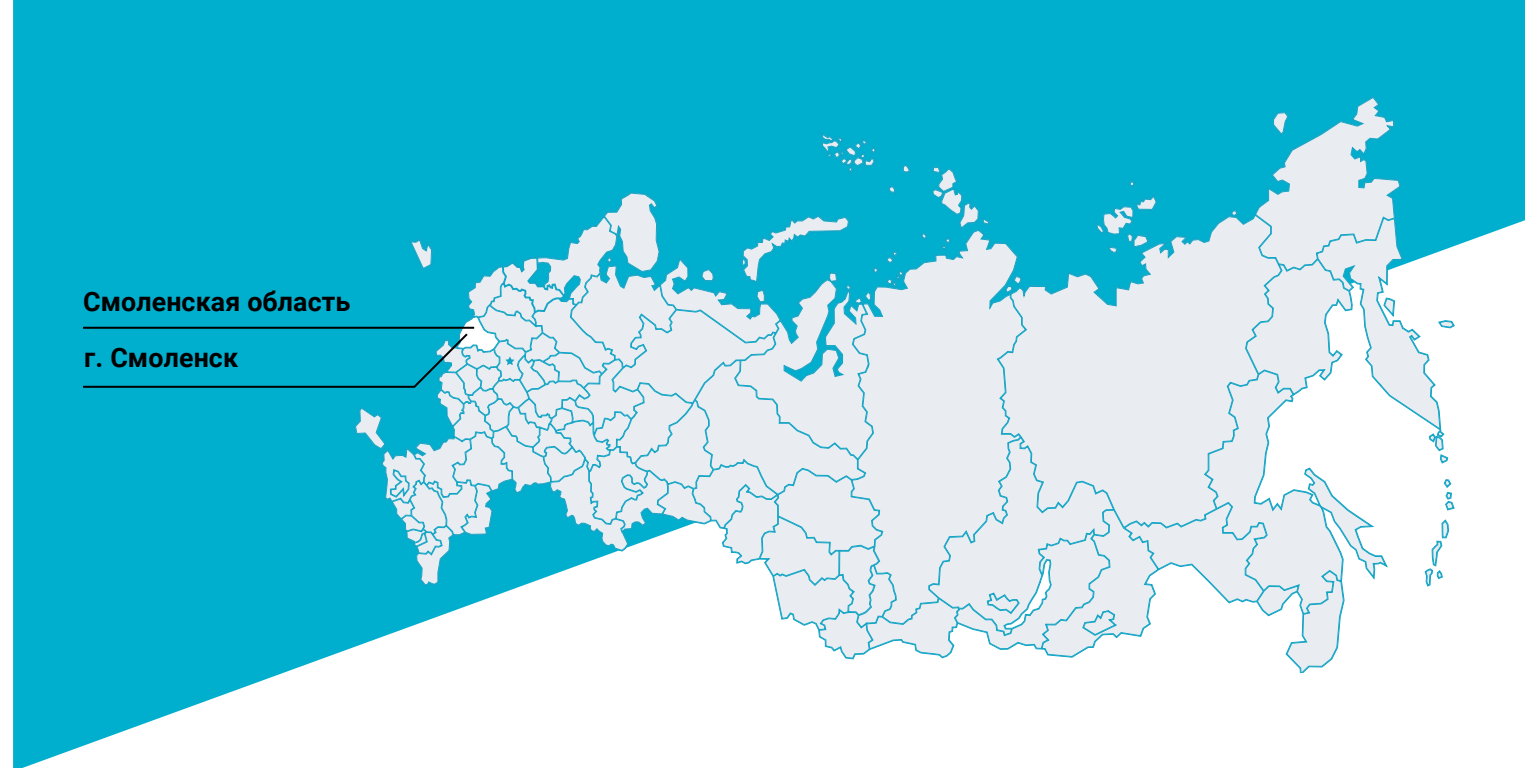
**Охват практики**  
28 863 человека

**Формат финансирования**  
Субсидии

**Организатор**  
МБУК «ЦБС» города Смоленска

**География**  
Смоленская область, г. Смоленск

**Место реализации**  
Город



Смоленская область

г. Смоленск

### Описание

#### Цель:

Повышение качества жизни людей пожилого возраста посредством создания культурной среды для реализации информационных, культурно-досуговых, творческих потребностей лиц старшего возраста.

#### Задача:

Создание условий для реализации информационных, культурно-досуговых, творческих потребностей лиц элегантного возраста, направленной на поддержание активного долголетия.

#### Механика:

Достигнув пожилого возраста, человек, как правило, понимает, что его жизнь заметно изменилась, и у него возникает необходимость перераспределить свое время, найти новые занятия, начать поиск новых смыслов и инициатив, чтобы быть нужным и востребованным в обществе. Библиотека является местом, где может быть оказана своевременная помощь, созданы благоприятные условия для социальной адаптации лиц элегантного возраста. На сегодняшний день именно эта категория населения является основным потребителем библиотечно-информационных услуг. Есть несколько причин, при которых библиотека привлекательна для людей возрастной категории «60+»: это общедоступное учреждение, посетить библиотеку может бесплатно любой желающий, удобный график работы, комфортные условия для длительного времяпрепровождения: специальная мебель, зонирование помещения, бесплатный интернет, наличие мультимедийного оборудования, большой выбор форм проведения досуга. Возможность проявить свои творческие способности и продемонстрировать их в творче-

ских конкурсах, мастер-классах, клубах по интересам, кружках и т. п. Это площадка, где можно найти единомышленников, организовать встречи, провести совместные мероприятия.

Именно эти причины определили создание, разработку и реализацию проекта для элегантного возраста «Библиотека + общие интересы = активное долголетие» на базе «Централизованной библиотечной системы» города Смоленска. Работа по проекту строится по двум направлениям: работа с лицами элегантного возраста, которые могут самостоятельно посещать библиотеки учреждения, и работа с людьми пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья.

С целью создания комфортной душевной обстановки, в которой люди «60+» могут раскрепоститься, пообщаться, поделиться опытом, в библиотеках созданы клубы и любительские объединения: клуб интересных встреч «Роскошь человеческого общения», клуб «Смоленск литературный», клуб «Серебряный возраст», клуб пожилых людей «Ностальгия», Клуб по защите прав потребителей, творческое объединение «Чудеса рукотворные».

Для лиц старшего возраста организуются курсы компьютерной грамотности «Компьютер для бабушек и дедушек». Занятия проводятся с привлечением волонтеров по плану, который разбит на два блока: теоретический и практический с частым повторением пройденного материала, тщательной отработкой вызывающих затруднения навыков.

Для лиц пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья при участии волонтеров организуется библиотечное патронирование, которое включает ежемесячный обмен литературы у надомников, больных, находящихся на стационарном лечении в «Смоленском протезно-ортопедическом предприятии».

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Уникальностью проекта стало минимальное количество вложений и затрат, так как мероприятия проекта проводились и организовывались на основе безвозмездного сотрудничества с привлечением волонтерских организаций.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ библиотеки (18 филиалов), которые расположены в разных микрорайонах города;
- ▶ компьютерная и оргтехника;
- ▶ видео- и аудиоаппаратура.

#### 3 Кадровые ресурсы.

Сотрудники библиотек (94 человека).

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ число участников проекта – 28 863 человека;
- ▶ количество посещений клубов и любительских объединений пожилыми людьми – 18 342;
- ▶ количество мероприятий для пожилых людей в клубах и любительских объединениях по интересам – 964.

### Качественные показатели:

- ▶ создание новой культурной среды с комплексом современных гаджетов, обновленным библиотечным фондом, обученным персоналом библиотек, комфортными условиями для реализации информационных, культурно-досуговых, творческих потребностей лиц элегантного возраста, направленной на поддержание активного долголетия;
- ▶ разносторонность мероприятий проекта помогает пожилым людям выбрать необходимое информационно-культурное направление развития на основе своих интересов и предпочтений, успешно социализироваться в обществе при вхождении в элегантный возраст.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

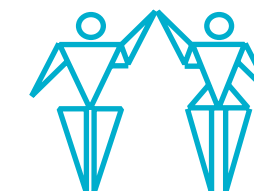
- ▶ разработка идеи;
- ▶ документальное оформление проекта;
- ▶ распределение функционала между участниками проектной команды.

#### 2 Основной этап – более 8 лет.

Реализация проекта.



узнать  
больше



# Комплекс упражнений по АФК

## Как сохранить физическую активность в пожилом возрасте?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого возраста и люди с ограниченными

**возможностями**  
Советского района города Красноярск

**Охват практики**  
47 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего финансирования учреждения

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН «Советский»

**География**  
Красноярский край, г. Красноярск

**Место реализации**  
Город-миллионник





Красноярский край

г. Красноярск

## Описание

### Цели:

- ▶ повышение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов;
- ▶ укрепление физического и психического здоровья посредством коллективных занятий по адаптивной физической культуре (далее – АФК).

### Задача:

- ▶ укрепление и поддержание жизненно важных двигательных навыков;
- ▶ повышение уровня толерантности к физической нагрузке (нормализация артериального давления, пульса, уровня сахара в крови);
- ▶ удовлетворение потребностей граждан пожилого возраста в двигательной активности и общении;
- ▶ формирование у пожилых людей интереса к здоровому образу жизни;
- ▶ повышение уровня информированности граждан пожилого возраста по вопросам подбора двигательной активности для самостоятельных занятий физической культурой;
- ▶ расширение кругозора и круга общения.

### Механика:

Практика заключается в организации и проведении комплекса занятий по АФК для граждан пожилого возраста.

Диагностику физического состояния и занятия с пожилыми людьми проводит инструктор с использованием методики полного расслабления всех мышц и отдыха с голосовым сопровождением и видеорядом.

Занятия проходят в группах по 6–8 человек, регулярно, 2 раза в неделю. Длительность занятия – 40 минут, из которых 30 минут отводится на физические упражнения, 10 минут – на занятие по «нервно-мышечной релаксации».

Проект осуществляется на основе методического пособия «Комплексный подход к организации занятий по адаптивной физической культуре для граждан пожилого возраста». Это пособие предназначено для использования в работе инструкторами по адаптивной физической культуре, психологами учреждений, которые проводят работу с гражданами пожилого возраста. Информация в пособии основана на анализе трудов российских ученых в области адаптивной физической культуры в геронтологии, а также на собственном практическом опыте инструктора по адаптивной физической культуре. Пособие включает в себя лекции, образец дневника контроля за состоянием здоровья после занятий АФК, описание физических упражнений с иллюстрациями.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

## Необходимые ресурсы:

### 1 Материально-технические ресурсы:

- ▶ специально оборудованное помещение для занятий адаптивной физической культурой;
- ▶ тонометр;
- ▶ спортивный инвентарь;
- ▶ персональный компьютер с выходом в интернет;
- ▶ принтер;
- ▶ музыкальные колонки;
- ▶ проектор для проведения занятий «нервно-мышечной релаксацией».

### 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалист по адаптивной физической культуре;
- ▶ психолог.

## Результат

**Количественный показатель:** занятия по АФК посетили 47 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ занятия по АФК способствуют поддержанию и укреплению физического и психического здоровья пожилых людей. Кроме того, они способствуют повышению настроения, самооценки, а следовательно, снижению эмоциональных переживаний и психологического напряжения;
- ▶ 82% респондентов отметили повышение толерантности к физической нагрузке: нормализацию артериального давления и пульса;
- ▶ 6% респондентов отметили нормализацию уровня сахара крови;
- ▶ 17% респондентов отметили уменьшение частоты головокружений при физической нагрузке;
- ▶ 40% респондентов отметили отсутствие обострения хронических заболеваний костно-мышечной системы;
- ▶ 74% респондентов отметили повышение настроения и уверенности в себе;
- ▶ 89% респондентов утверждают, что благодаря занятиям по адаптивной физической культуре их круг общения расширился.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ обучение инструкторов;
- ▶ набор участников в группы по АФК;
- ▶ диагностика состояния здоровья участников с целью корректировки комплекса упражнений;
- ▶ проведение лекций по технике безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре для граждан пожилого возраста.

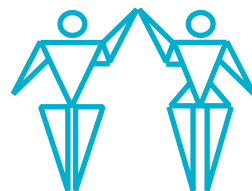
#### 2 Этап реализации – более 4 лет:

- ▶ проведение занятий по адаптивной физической культуре по утвержденному графику с учетом состояния здоровья участников;
- ▶ анализ результатов занятий на основе записей в дневнике контроля и анкетирования.





узнать  
больше



# Академия долголетия

## Как организовать активное долголетие граждан старшей возрастной группы?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 4 месяцев

**Целевая группа**  
Граждане старше 55 лет

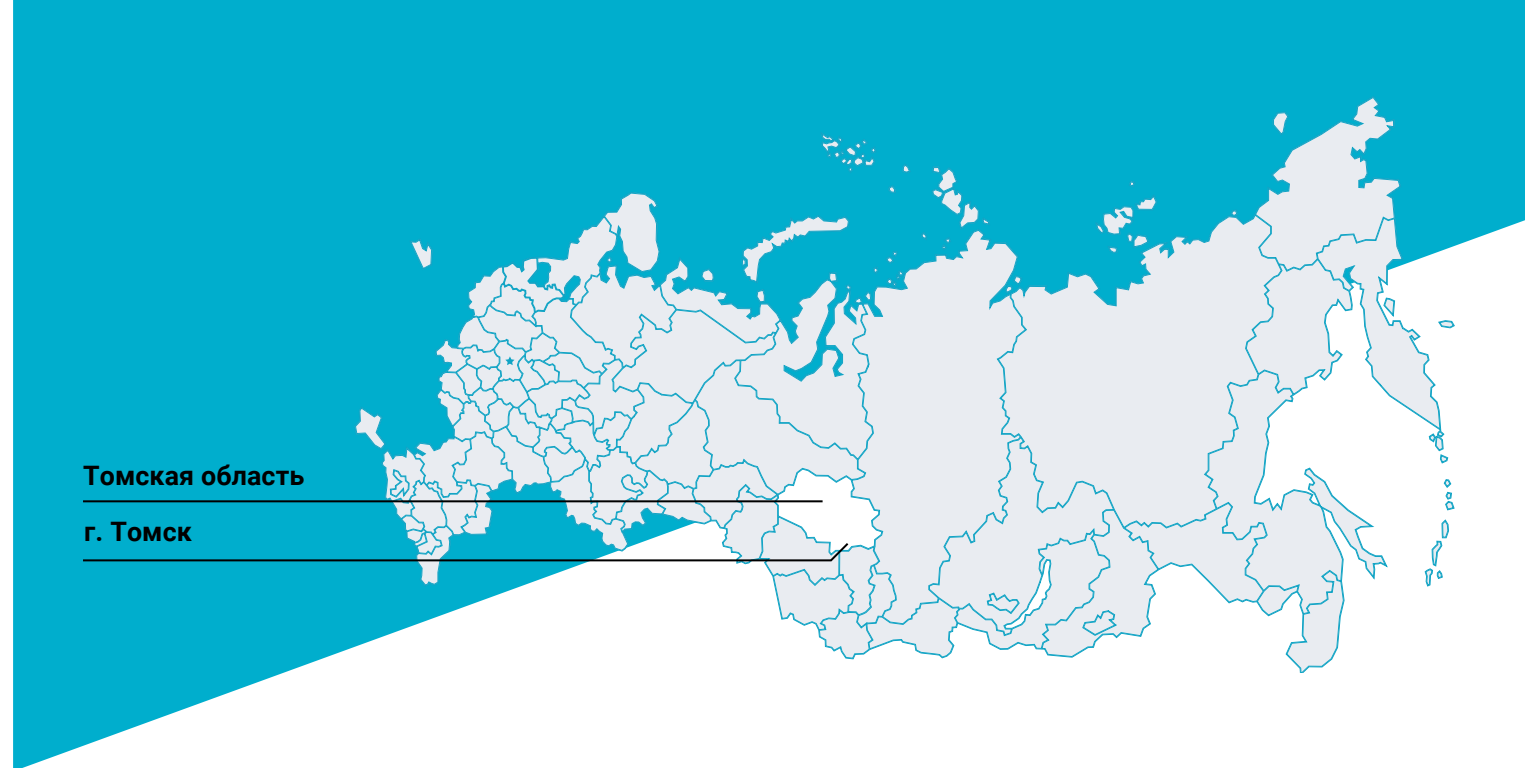
**Охват практики**  
Более 7000 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии, гранты,  
средства коммерческих  
организаций

**Организатор**  
Томская академия  
активного долголетия

**География**  
Томская область, г. Томск

**Место реализации**  
Область, город



### Описание

#### Цель:

Создать условия для граждан старшей возрастной группы для здорового и активного долголетия.

#### Задачи:

- ▶ реализовать в Томской области комплексную программу в целях улучшения качества жизни, повышения ресурса жизнедеятельности и продолжительности жизни представителей старшей возрастной группы;
- ▶ организовать проведение просветительских, образовательных, физкультурных и культурно-досуговых мероприятий.

#### Механика:

Практика «Томская академия активного долголетия» – это комплексная программа бесплатных просветительских, образовательных, физкультурно-оздоровительных, культурно-досуговых мероприятий, которая способствует укреплению здоровья и продвижению ценностей активного долголетия среди граждан старше 55 лет.

Вовлечение пожилых людей в различные виды активности является способом повышения качества их жизни, помощью в преодолении проблем возрастного характера. При этом люди старшего поколения рассматриваются не только как получатели социальных услуг, но и как производители. Важной составляющей проекта является привлечение пенсионеров к преподавательской, организаторской и волонтерской деятельности.

Все мероприятия практики разделены по направлениям:

- ▶ Школа здоровья;
- ▶ Школа физической культуры;
- ▶ Школа иностранных языков;
- ▶ Школа психологической молодости;
- ▶ Школа современного садоводства;
- ▶ Школа кулинарного мастерства;
- ▶ Школа искусств;
- ▶ Школа волонтеров «серебряного возраста»;
- ▶ Центр культурно-досуговой деятельности.

Проводятся лекции, практические занятия, психологические тренинги, мастер-классы, вебинары (в т. ч. в онлайн-формате), организованы выездные «образовательные десанты» в районы Томской области.

Для общения с целевой аудиторией используются:

- ▶ web-платформа томскоедолголетие.рф;
- ▶ группа социальной сети «Одноклассники»;
- ▶ YouTube-канал «Долголетие в Томске».

Работает информационный центр Томской академии активного долголетия, где в доступной форме рассказывают о программах и мероприятиях для граждан старше 55 лет, ведут запись на занятия.



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Проект финансируется за счет:

- ▶ средств областного бюджета;
- ▶ грантов;
- ▶ привлеченных средств коммерческих организаций.

#### 2 Инфраструктурные ресурсы:

- ▶ аудитории;
- ▶ спортивные залы для проведения мероприятий;
- ▶ технические возможности для проведения вебинаров.

#### 3 Кадровые ресурсы и партнеры.

Команда проекта сформирована из:

- ▶ представителей органов исполнительной власти;
- ▶ представителей государственных университетов Томской области;
- ▶ коммерческих и некоммерческих организаций;
- ▶ индивидуальных предпринимателей.

## Результат

Количественный показатель: в мероприятиях Томской академии активного долголетия в 2019 году участвовали более 7000 человек, проживающих в Томске и районах Томской области.

### Качественные показатели:

- ▶ 92% слушателей подтвердили, что стали внимательнее относиться к своему здоровью;
- ▶ более 73% отметили улучшение своего самочувствия после посещения занятий;
- ▶ 88% продолжили заниматься физической активностью.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 4 месяца:

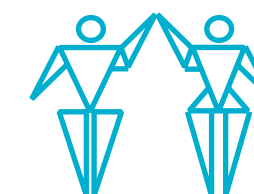
- ▶ идея;
- ▶ формирование команды;
- ▶ составление ресурсной карты.

#### 2 Этап реализации – более 1 года:

- ▶ открытие информационного центра;
- ▶ реализация мероприятий;
- ▶ подведение итогов.



узнать  
больше



## Рукам работа – сердцу радость

### Как организовать досуговую занятость и добровольческое сообщество пенсионеров?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане пожилого  
возраста, в том числе  
люди с ограниченными  
возможностями

**Охват практики**  
16 «серебряных»  
волонтеров

**Формат финансирования**  
Гранты, собственные  
средства учреждения,  
добровольные  
пожертвования жителей

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН  
«Доверие»

**География**  
Красноярский край,  
г. Шарыпово

**Место реализации**  
Район, город



Красноярский край

г. Шарыпово

## Описание

### Цель:

Сохранение социальной активности пожилых граждан с помощью вовлечения их в общественно значимые дела и мероприятия в качестве волонтеров.

### Задачи:

- ▶ развитие добровольческой деятельности и взаимопомощи граждан при их непосредственном активном участии в реализации проекта;
- ▶ организация сообщества волонтеров «серебряного» возраста, готовых к изготовлению вязаных изделий в домашних условиях и последующему наставничеству в процессе обучения навыкам вязального рукоделия;
- ▶ создание условий по сбору необходимого количества сырья для изготовления вязаных изделий (шапок, шарфов, варежек, носков, пинеток), в том числе с привлечением жителей района к участию в акции «Добрая нить»;
- ▶ обеспечение вязаными предметами одежды детей из малообеспеченных семей и одиноко проживающих малообеспеченных пенсионеров;
- ▶ организация творческого клуба «Заботливые руки и добрые сердца», одним из направлений деятельности которого является обучение навыкам вязания. Наставниками выступают волонтеры, участвовавшие в реализации проекта.

### Механика:

Практика «Рукам работа – сердцу радость» заключается в создании сообщества волонтеров пенсионного возраста, которые готовы делиться результатами своего труда, быть наставниками в творческой деятельности и обмениваться личным опытом.

Не менее 50% женщин пенсионного возраста, в том числе людей с ограниченными возможностями, занимаются рукоделием в домашних условиях. Они вышивают картины, изготавливают мягкие игрушки, поделки из подручных материалов. Особую популярность среди всех видов рукоделия составляет вязание спицами и крючком разнообразных предметов одежды. При этом у многих мастериц есть потребность безвозмездно поделиться результатами своего труда с теми, кто не имеет возможности самостоятельно обеспечить свою семью вязаными теплыми вещами (носками, шарфами, варежками).

Женщины-волонтеры предложили свои услуги по вязанию. Для этого им только требуется необходимое количество сырья (шерсти, ниток, пряжи), а изготовлением вязаных изделий они занимаются в домашних условиях.

С другой стороны, существуют категории населения, которые в силу низкого уровня доходов, наличия трудной жизненной ситуации, социальной незащищенности не могут самостоятельно обеспечить себя и свою семью предметами одежды в полном объеме. Такие люди нуждаются в помощи. И эту помощь им предоставили отзывчивые и неравнодушные жители района.

В ходе проекта «Рукам работа – сердцу радость» мастерицы-волонтеры «серебряного возраста» в домашних условиях изготовили мелкие предметы одежды и подарили их детям из малообеспеченных семей, людям с ограниченными возможностями здоровья, одиноким малообеспеченным пенсионерам.

Сырье для изготовления вязаных изделий было собрано в ходе организованной акции «Добрая нить» с участием жителей Шарыповского района, а также на привлеченные грантовые средства. Все участники проекта (волонтеры, благополучатели, члены проектной команды) проживают в разных населенных пунктах Шарыповского района (территория 7 сельсоветов). В связи с этим в ходе реализации проекта необходимо было конструктивно выстроить взаимодействие, организовать своевременный обмен информацией и анализ по итогам каждого этапа. Большую помощь в этом оказали социальные работники учреждения, которые являлись связующим звеном между всеми участниками.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

Материальные ресурсы:

- ▶ грантовая поддержка;
- ▶ закупка сырья для изготовления вязаных изделий.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в проекте приняли участие 16 «серебряных» волонтеров;
- ▶ вязаными изделиями обеспечены 50 детей из малообеспеченных семей и 25 одиноко проживающих малообеспеченных пенсионеров.

### Качественные показатели:

- ▶ проект был реализован с использованием добровольческой инициативы участников проектной команды: изготовление листовок, организация информационной кампании, проведение акции «Добрая нить», мастер-класса «Букет из пряжи», обеспечение доставки сырья мастерицам-надомницам и готовых изделий благополучателям, освещение деятельности по проекту, подготовка аналитической, финансовой и фотоотчетности. В качестве волонтеров выступили также члены Шарыповской районной местной организации инвалидов и Совета ветеранов;

- ▶ в учреждении на постоянной основе работает пункт приема вязаных изделий и пряжи для их изготовления.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ изготовление информационных материалов о реализации проекта (листовок);
- ▶ формирование списка участников и благополучателей;
- ▶ проведение организационного сбора активистов-волонтеров, ознакомление их с программой основных мероприятий, инструктаж по взаимодействию с участниками проекта;
- ▶ заключение договоров;
- ▶ приобретение оборудования и расходных материалов.

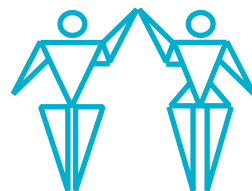
#### 2 Этап реализации – 6 месяцев.

- ▶ акция «Добрая нить»;
- ▶ изготовление вязаных предметов одежды волонтерами в домашних условиях;
- ▶ вручение вязаных изделий благополучателям проекта;
- ▶ мастер-класс для волонтеров «Изготовление декоративных букетов из мотков шерсти»;
- ▶ подведение итогов проекта;
- ▶ опрос участников.





узнать  
больше



# Милиотерапия

Как повысить качество жизни и уровень социальной активности пожилых людей, проживающих в интернатах?

## Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

Срок подготовки  
От 3 месяцев

## Целевая группа

Пожилые люди, проживающие в стационарных учреждениях социального обслуживания

## Охват практики

Более 4000 человек

## Формат финансирования

В рамках текущего финансирования учреждения и за счет приносящей доход деятельности

## Организатор

ГБУ СО ЯО  
Красноперекопский психоневрологический интернат

## География

Ярославская область,  
г. Ярославль

## Место реализации

Область

Ярославская область

г. Ярославль



## Описание

### Цель:

Поддержание и повышение качества жизни пожилых людей через создание благоприятной среды жизнедеятельности.

### Задачи:

- ▶ создание реабилитационного пространства, терапевтической и насыщенной среды, благоприятных, комфортных, доступных условий жизнедеятельности пожилых людей, проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания;
- ▶ повышение уровня социальной активности граждан пожилого возраста;
- ▶ увеличение периода активного долголетия за счет обеспечения сбалансированного социального обслуживания и оказания медицинской помощи;
- ▶ организация на базе учреждений для пожилых людей сопровождаемой дневной занятости (досуг, культурно-развлекательные, творческие, спортивно-оздоровительные, информационно-познавательные виды деятельности).

### Механика:

Милиотерапия – технология реабилитационной работы с пожилыми людьми, которая позволяет создать качественную среду жизнедеятельности для пожилых граждан и людей с ограниченными возможностями, проживающих в условиях стационарного учреждения социального обслуживания.

В основе технологии – организация предоставления социальных услуг специалистами мультидисциплинарной бригады, которая состоит из медицинских и педагогических работников, психологов, специалистов по социальной работе, социальных работников, а также посредством привлечения к проекту организаций сферы здравоохранения, культуры, физкультуры и спорта, образования и др.

Алгоритм реализации технологии:

- ▶ определение индивидуальной нуждаемости в уходе (объеме сопровождения и социальных услуг);
- ▶ составление и реализация индивидуального плана ухода клиента;
- ▶ индивидуальное сопровождение клиента;
- ▶ оценка эффективности реализуемого плана, его коррекция при необходимости;
- ▶ мониторинг удовлетворенности клиентов условиями жизни и качеством социального обслуживания.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Реализация проекта осуществляется в рамках текущего финансирования учреждений за средств областного бюджета и приносящей доход деятельности.



## 2 Технические ресурсы.

Оснащение помещений необходимым оборудованием.

## 3 Кадровые ресурсы.

Обучение и подготовка социальных работников, медицинского персонала.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ социальная технология «милиотерапия» внедрена и успешно реализуется в 16 стационарах социального обслуживания пожилых людей и людей с ограниченными возможностями Ярославской области;
- ▶ проектом охвачено более 4000 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ индивидуальный подход к предоставлению социальных услуг пожилым людям с учетом их степени самообслуживания и потребностей;
- ▶ предоставление пожилым людям необходимого социального обслуживания и медицинской помощи;
- ▶ повышение качества и эффективности социального обслуживания, внедрение новых форм и механизмов работы;

- ▶ организация сопровождаемой дневной занятости клиентов стационарных учреждений социального обслуживания, расширение спектра предлагаемых клиентам видов досуговой занятости и общественно полезной деятельности;
- ▶ увеличение доли пожилых людей, которые вовлечены в общественно полезную деятельность, охвачены спортивно-оздоровительной, культурно-досуговой деятельностью (посещают кружки, спортивные секции, участвуют в различных мероприятиях, обучаются компьютерной грамотности, являются «серебряными» волонтерами): с 45 до 98%;
- ▶ повышение уровня удовлетворенности клиентов учреждений социальным обслуживанием и качеством жизни. Доля клиентов, удовлетворенных качеством социального обслуживания, выросла с 80 до 100%.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

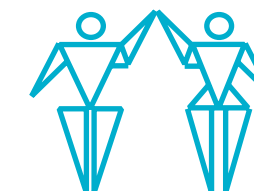
- ▶ оптимизация структуры и штата учреждений социального обслуживания;
- ▶ обучение персонала учреждений;
- ▶ совершенствование материально-технической базы для предоставления всего спектра социальных услуг на высоком уровне.

#### 2 Период реализации.

Предоставление услуг.



узнать  
больше



# Старости.net

Как создать условия для активного долголетия пенсионеров и реализовать их потребность в общении путем передачи полезных навыков молодому поколению?

#### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

#### Срок подготовки

От 3 месяцев

#### Целевая группа

Представители старшего поколения, пенсионеры

#### Охват практики

Более 200 пенсионеров

#### Формат финансирования

Собственные средства организации, гранты

#### Организатор

ПАО «Газпром»

#### География

Российская Федерация, регионы присутствия ООО «Газпром трансгаз Самара»

#### Место реализации

Область, район





Самарская область

Самарский округ,  
г. Самара

## Описание

### Цель:

Поддержание социально полезной активности граждан пенсионного возраста, которые проживают на территориях присутствия ООО «Газпром трансгаз Самара».

### Задачи:

- ▶ создание условий для активного долголетия пенсионеров (через реализацию их потребности в общении), привлечение их к общественно полезным инициативам;
- ▶ сохранение и возрождение традиционных ремесел, передача знаний и навыков от пенсионеров (носителей знаний и традиций) молодежи, укрепление связи между поколениями, сохранение культурных традиций регионов присутствия.

### Механика:

Выход на пенсию зачастую сопровождается значительным снижением социальной активности человека, что приводит к негативным психологическим (одиночество, ощущение невостребованности) и, как следствие, физиологическим последствиям (ухудшение памяти, апатия, слабость). Избежать этого можно путем вовлечения пенсионеров в реализацию общественно полезных инициатив – в частности, передачу накопленного культурного и ремесленного опыта молодому поколению.

ООО «Газпром трансгаз Самара» совместно с партнерскими организациями находит на территориях присутствия социально активных

мастеров-ремесленников, готовых делиться своими знаниями и навыками, реализовывать культурные инициативы. Специалисты компании помогают доработать проектные заявки, решить возникающие организационные вопросы. Вокруг мастеров на базе образовательных и культурных учреждений или центров социальной защиты создаются мастерские или кружки народного творчества, в которых пенсионеры-ремесленники обучают других пенсионеров (волонтеров) и детей различным навыкам. В рамках этих уникальных занятий пенсионеры выступают в качестве наставников, а ребята учатся работать руками и овладевают традиционными для своих населенных пунктов ремеслами. Произведенная в рамках работы кружков продукция выставляется на ярмарках народных ремесел в календарные праздники, украшает экспозиции поселений.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 500 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Финансовые ресурсы.

Финансовая поддержка с целью приобретения оборудования и расходных материалов для кружков и секций. Основным партнером по проекту выступила в 2019–2020 гг. Самарская региональная молодежная общественная организация «Центр социальных проектов», которая поддержала ряд проектных инициатив за счет средств Фонда президентских грантов.

#### 2 Кадровые ресурсы.

Сотрудники ООО «Газпром трансгаз Самара», участвующие в реализации проекта.

#### 3 Административные ресурсы.

Предоставление партнерами помещений для работы кружков и мастерских, организационная работа.

#### 4 Информационные ресурсы.

Информационная поддержка проекта для привлечения участников всех категорий.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ в проекте приняли участие более 200 пенсионеров;
- ▶ около 1000 учащихся школ стали участниками проекта.

### Качественные показатели:

- ▶ для реализации проекта «Старости.net» было отобрано 7 проектных инициатив;
- ▶ благополучателями по 3 проектам являются «серебряные» волонтеры;
- ▶ 4 проекта были инициированы активистами-ремесленниками (мастера по производству гончарных изделий, изделий, сваленных из шерсти, изготовленных из кожи, мастера по производству кукол, лоскутных одеял, картин из соломки и других традиционных предметов деревенского обихода) при поддержке администраций и социальных служб муниципальных образований территории присутствия ООО «Газпром трансгаз Самара».

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

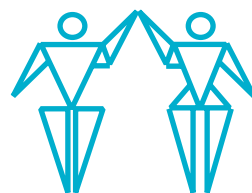
- ▶ прием, оценка и доработка проектных заявок;
- ▶ решение организационных вопросов;
- ▶ закупка оборудования и расходных материалов для обучения пенсионеров и детей и последующей работы кружков.

#### 2 Основной этап:

- ▶ набор желающих обучаться ремеслам;
- ▶ работа кружков и ремесленных мастерских.



узнать  
больше



## Сообщество неравнодушных

Как социализировать людей старшего поколения, используя различные формы общественной активности?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Люди старшего возраста

**Охват практики**  
1320 человек

**Формат финансирования**  
Гранты, поддержка  
благотворительных  
фондов

**Организатор**  
АНО «Со-общество»

**География**  
Липецкая область,  
г. Липецк

**Место реализации**  
Область



Липецкая область

г. Липецк

### Описание

#### Цель:

Повысить уровень социализации людей старшего возраста с помощью вовлечения пенсионеров в активную посильную творческую деятельность.

#### Задачи:

- ▶ социализация людей старшего возраста через различные формы социальной активности, формирование местных клубов общения;
- ▶ удовлетворение индивидуальных потребностей людей пожилого возраста в новых знаниях, помогающих преодолеть возрастные особенности через встречи со специалистами различных сфер.

#### Механика:

Практика заключается в создании творческих клубов для старшего поколения.

В центре клубного общения – наполнение свободного времени пенсионеров:

- ▶ деятельность в социальных швейных мастерских: изготовление полотенец, салфеток, фартуков, прихваток, рукавиц для одиноко проживающих, малообеспеченных ровесников, которым необходимы внимание и поддержка;
- ▶ встречи, репетиции, подготовка общих праздников для людей старшего поколения в формате душевных «семейных посиделок»;
- ▶ получение новых знаний в разных сферах, например, здоровый образ жизни и двигательная активность, профилактика возрастных изменений, творчество и т. д.;
- ▶ взаимопомощь пожилых людей друг другу.

Каждое направление – это отдельный функционал члена команды проекта, в местных сообществах работают кураторы волонтеров «серебряного» возраста. С пожилыми людьми работают специалисты – медики, психологи, инструкторы оздоровительных практик, мастера рукоделия.

В период пандемии производится видеозапись сообщений по вопросам пенсионеров, а также Zoom-встречи, для организации которых привлекаются волонтерские ресурсы и содействие глав администраций сельских поселений. Для участников клубов проводятся в офлайн- и онлайн-режимах мастер-классы по рукоделию.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материальные ресурсы.

Практика реализуется при поддержке партнеров, также были привлечены грантовые средства.

##### 2 Организационно-методические ресурсы.

В проекте участвуют:

- ▶ представители администраций поселений, учреждений культуры;
- ▶ специалисты по направлениям.

##### 3 Информационные ресурсы.

Информационное сопровождение проекта в местных СМИ.



## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ создано 8 клубов общения;
- ▶ 1200 человек приняли участие в публичных мероприятиях проекта;
- ▶ 600 человек получили поддержку;
- ▶ 120 повысили уровень социализации через волонтерские усилия;
- ▶ проведено 40 публичных мероприятий (праздники, выставки);
- ▶ за 2 года деятельности «серебряные» волонтеры изготовили более 3000 полотенец для своих нуждающихся ровесников, комплектов (фартук, прихватка, рукавица) – 300 шт.;
- ▶ изделия порадовали более 600 человек, нуждающихся во внимании, в том числе из отделения сестринского ухода и паллиативной помощи липецкой больницы.

## Этапы внедрения

### Срок реализации

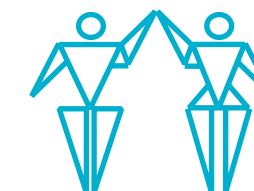
Менее 3 лет

### Этапы:

- 1 Подготовительный этап – 2 месяца:**
  - ▶ договоренности с потенциальными партнерами о реализации практики;
  - ▶ переговоры с главами администраций сельских поселений.
- 2 Период реализации – 2 года.**



узнать  
больше



## Санаторий у дома

Как повысить качество жизни пожилых людей?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Предпенсионеры, люди  
пенсионного возраста

**Охват практики**  
138 человек

**Формат финансирования**  
Собственные средства  
организации, гранты,  
поддержка общественных  
организаций

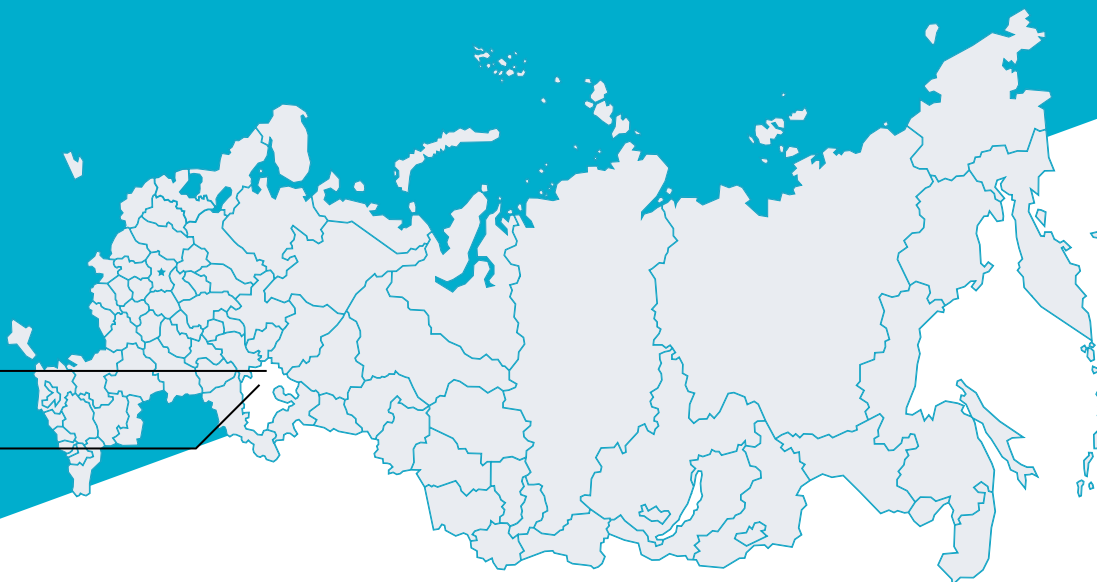
**Организатор**  
АНО ССП «Ваша сиделка»

**География**  
Республика Башкортостан,  
г. Благовещенск

**Место реализации**  
Город

Республика  
Башкортостан

г. Благовещенск



## Описание

### Цели:

- ▶ повышение качества жизни пожилых людей;
- ▶ физическая и психологическая реабилитация граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

### Задачи:

- ▶ уменьшение социальной изоляции пожилых людей, физическая и психологическая реабилитация в меняющихся условиях жизни и поддержание интереса к ней;
- ▶ одновременное оздоровление лиц старшего поколения по принципу «обучение плюс оздоровление».

### Механика:

Фитооздоровительный центр для пожилых «Санаторий у дома "Соленый пар"» является одним из направлений деятельности Службы социальной и паллиативной помощи «Ваша сиделка» Республики Башкортостан, организующей уход за тяжелобольными пожилыми людьми.

«Санаторий у дома» работает с июля 2018 года в моногороде Башкортостана – Благовещенске с населением 35 тыс. человек.

Оздоровительные процедуры «Санатория у дома» в г. Благовещенске ежемесячно получают 35–50 жителей. Он превратился в объединяющий клуб активных коммуникаций для пенсионеров и людей предпенсионного возраста с системным подходом к решению их проблем: от выявления до конкретного решения.

Оздоровительные процедуры проходят с использованием силы пара, соли, трав и слова. Во время сеансов оздоровления выявляется главная социальная боль пожилого человека и предлагаются конкретные способы решения в рамках Службы «Ваша сиделка»: желающим трудиться и улучшать материальное положение предоставляется такая возможность (сиделками по уходу за тяжелобольными людьми, помощниками по хозяйству, домашними парикмахерами, экскурсоводами по Благовещенску).

Желающим повысить образовательный уровень предлагается обучение в Школе правильного ухода, индивидуальные занятия по основам компьютерной грамотности.

Для любителей физической активности работает кружок любителей скандинавской ходьбы с бесплатным прокатом палок, для разнообразия досуга дается направление в хор ветеранов и на занятия танцами в местный Дворец культуры.

Пожилые люди привлекаются к проведению благотворительных выездных праздников на дому для ветеранов, которые утратили навыки самообслуживания.

Сотрудники помогают пожилым людям почувствовать себя нужными, значимыми и неодинокими.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 1 млн руб.

## Необходимые ресурсы:

### 1 Материальные ресурсы.

Практика реализуется за счет:

- ▶ собственных средств организации;
- ▶ грантов;
- ▶ средств общественных организаций (ЦИСС РБ, Совет ветеранов района, Дворца культуры и др.).

### 2 Технические ресурсы:

- ▶ оборудованное помещение: соляная пещера, кедровая фитобочка, устройства для фитообертывания, «соленый стол», аппараты для кислородных коктейлей, массажа стоп, фитоотваров;
- ▶ оргтехника;
- ▶ офисная мебель;
- ▶ расходные материалы.

### 3 Кадровые ресурсы.

Трудовой коллектив.

### 4 Информационные ресурсы:

- ▶ сайт организации;
- ▶ группы в социальных сетях.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ 30 пожилых выпускников Школы правильного ухода работают сиделками – специалистами по уходу за тяжелобольными в г. Благовещенске и вахтовым методом в г. Уфе;
- ▶ в рамках проекта «Седой нетворкинг» полугодовое оздоровление с одновременным участием в школе-лектории «Безопасная жизнь СТАРШИХ» прошли 80 пожилых людей. Все они стали участниками «веселых стартов» под названием «Дадим фору молодым!», прошедших как общегородской спортивный праздник;
- ▶ главными действующими лицами реализованного проекта «Пенсионер меняет профессию» стали 13 «седых студентов», освоивших профессию гида, и 25 – домашнего парикмахера. Последние стали участниками благотворительной акции – стрижки постояльцев Благовещенского ПНИ. Получившие новые навыки сиделки стригут немобильных пожилых горожан на дому.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ подбор помещения;
- ▶ приобретение оборудования;
- ▶ формирование перечня услуг;
- ▶ отработка методики;
- ▶ заключение договоров с партнерами.

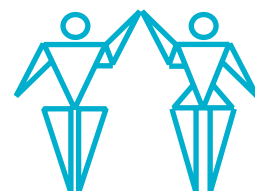
#### 2 Период реализации – 6 месяцев:

- ▶ предоставление услуг с учетом особенностей здоровья пожилых людей по социальному прайсу;
- ▶ предоставление оздоровительных услуг платежеспособным клиентам.





узнать  
больше



# Социальный туризм для пожилых людей

## Как организовать правильный и полезный отдых для пожилых людей?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане  
и люди с ограниченными  
возможностями

**Охват практики**  
Более 500 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН  
Ленинский»

**География**  
Красноярский край,  
г. Красноярск

**Место реализации**  
Город-миллионник



Красноярский край

г. Красноярск

### Описание

#### Цели:

- ▶ повышение социальной активности и жизненного тонуса пожилых людей;
- ▶ расширение круга общения;
- ▶ укрепление здоровья, сохранение хорошей физической формы.

#### Задача:

Оказать влияние на оздоровление пожилых граждан и людей с ограниченными возможностями и противодействовать гипокинезии, которая деструктивно влияет на здоровье и психику.

#### Механика:

Практика заключается в организации досуга пожилых людей в форме экскурсий.

Люди в пожилом и даже преклонном возрасте, люди с ограниченными возможностями здоровья хотят жить активно и полноценно, путешествовать, посещать те места, где им пока не довелось побывать, узнавать что-то новое и интересное. Через туризм осуществляется терапия и профилактика психосоматических заболеваний, поддержание физической формы и здоровья.

В этом проекте для пенсионеров организованы культурно-просветительские поездки и экскурсии с учетом их пожеланий и возможностей. Поездки проводятся не реже 1 раза в неделю для группы до 13 человек либо по количеству желающих принять участие в экскурсии при взаимодействии иных организаций. Проект «Социальный туризм» реализуется по следующим направлениям: изучение культуры, туризм-отдых, лечебно-оздоровительный туризм, экологический туризм, православный туризм.

Выездные мероприятия – это экскурсии в заповедник «Столбы», в парк «Роев ручей», в краеведческий музей, музей космонавтики, музей меда, музей Юдина, музей геологии, посещение театров, выставок, фестивалей и других интересных мероприятий города и края. В летний период организуются экскурсии по православным местам Красноярского края: г. Бородино, г. Лесосибирск, г. Северо-Енисейск, с. Казачинское.

На сегодняшний день на территории г. Красноярска существует множество культурно-исторических мест, культурно-познавательных учреждений, мест для массового отдыха, улицы города богаты произведениями городской скульптуры и архитектуры. Богат историческими достопримечательностями и Красноярский край. Это позволяет организовывать экскурсии и тематические поездки в соответствии с интересами пожилых людей.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Финансовые ресурсы:

- ▶ бюджет учреждения и возможные денежные средства, полученные в качестве гранта и/или финансовой поддержки;
- ▶ помощь участников проекта на безвозмездной основе.

##### 2 Материально-технические ресурсы.

Использование материально-технической базы учреждения, в том числе имеющегося оборудования.

##### 3 Кадровые ресурсы.

Специалисты учреждения.



#### 4 Партнеры.

В рамках реализации проекта осуществляется сотрудничество с организациями-партнерами, в том числе с туристическим агентством «Сибирские узоры».

#### Результат

**Количественный показатель:** в проекте приняли участие более 500 человек.

#### Качественные показатели:

- ▶ повышение социальной активности пожилых людей, расширение круга общения, укрепление здоровья, сохранение хорошей физической формы, молодого внешнего вида, повышение жизненного тонуса пожилых людей;
- ▶ участники в результате общения во время мероприятий обрели новых друзей, сформировались группы для дальнейших дружеских отношений. Расширился кругозор об истории, достопримечательностях города, края и иных интересных мест нашей Родины;
- ▶ благодаря сплоченности коллектива отделения и всеобщему интересу к истории родного края мероприятия проекта «Социальный туризм» оставляют массу приятных впечатлений, эмоций и воспоминаний.

#### Этапы внедрения

##### Срок реализации:

Менее 3 лет

##### Этапы:

##### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

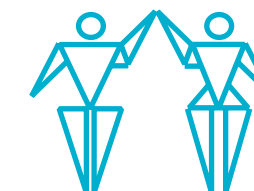
- ▶ составление плана работы;
- ▶ информирование получателей социальных услуг;
- ▶ реклама на сайте учреждения;
- ▶ заключение соглашений с социальными партнерами.

##### 2 Основной этап:

- ▶ набор групп;
- ▶ проведение экскурсий;
- ▶ поездок.



узнать  
больше



## Домашнее визитирование

Как сохранить бодрость духа и разнообразить жизнь получателей социальных услуг?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане  
и люди с ограниченными  
возможностями здоровья

**Охват практики**  
368 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущего  
финансирования  
учреждения

**Организатор**  
КГАУСО «ПЦСОН»

**География**  
Приморский край,  
г. Владивосток

**Место реализации**  
Область, город





Приморский край

г. Владивосток

## Описание

### Цели:

- ▶ создание необходимых условий для развития активности пожилых людей, граждан с ограниченными возможностями здоровья;
- ▶ улучшение качества их жизни;
- ▶ улучшение морально-психологического климата и социального потенциала;
- ▶ вовлечение в сферу социальной активности.

### Задача:

Обеспечение условий для восполнения дефицита общения, повышения самооценки и создания равных прав и возможностей целевой группы.

### Механика:

Практика «Домашнее визитирование» реализуется в целях создания комфортных условий проживания на дому получателей социальных услуг Центра социального обслуживания.

Данная практика, вне всякого сомнения, повышает качество обслуживания граждан старшего возраста, а также способствует формированию системы организации культурно-досуговых мероприятий, улучшению морально-психологического климата. С пожилыми людьми проводятся индивидуальные и групповые беседы, социальный работник сопровождает участников проекта на различные социальные объекты.

Основные направления в реализации практики:

#### 1 Организация встреч.

Зачастую пожилые граждане практически не выходят из дома в силу возраста либо заболеваний, да и к ним уже редко кто заходит из старых зна-

комых. Для них социальные работники организуют встречи с односельчанами, друзьями и даже родственниками. Иногда такие встречи проходят в формате онлайн.

#### 2 Поздравление с праздником.

Люди преклонного возраста не меньше других ждут поздравления с днем рождения или с праздником. Кто еще поздравит одинокого старика, если не социальный работник.

#### 3 Сопровождение на мероприятия.

Каждый день похож на предыдущий, и год за годом протекают без счастливых и ярких событий. Мероприятия для людей преклонного возраста предназначены разнообразить серые будни и насытить радостными моментами жизнь пенсионеров.

#### 4 Терапия воспоминаниями.

Воспоминания – своего рода активность, которая способствует проявлению чувства радости и удовольствия, поддержке и реабилитации пожилых клиентов. Дополнительным элементом в данном направлении чаще всего используются фотографии, старые письма, награды.

#### 5 В условиях пандемии.

В пандемию коронавируса практика «Домашнее визитирование» приобрела новый формат: «Онлайн-визитирование». Пожилые люди смогли познакомиться друг с другом на безопасном расстоянии (они рассказывают о своей жизни, делятся рецептами долголетия, появилась возможность увидеть друг друга). Данное направление позволило расширить возможности общения и сократить расстояние.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Практика реализуется в рамках текущего финансирования учреждения.

#### 2 Организационно-методические ресурсы:

- ▶ разработка программы «Домашнее визитирование»;
- ▶ анкетирование получателей социальных услуг для выявления потребности в данной услуге, выбора направления;
- ▶ оказание помощи социальным работникам в проведении мероприятий (организация визитирования, поиск дополнительной тематической информации, выбор направления).

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ 52 социальных работника;
- ▶ 4 специалиста отделения социального обслуживания на дому.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ 368 человек получили услуги по практике «Домашнее визитирование» (общее количество получателей социальных услуг отделения – около 500 человек);
- ▶ с начала реализации программы проведено 200 мероприятий.

### Качественные показатели:

- ▶ по словам получателей, они довольны таким видом услуги, так как домашнее визитирование улучшает морально-психологическое состояние;
- ▶ пожилые люди стали активнее участвовать в реализации практики, что доказывает ее востребованность и необходимость продолжения работы в данном направлении.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

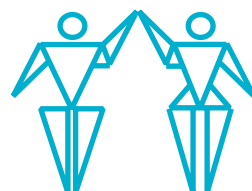
- ▶ определение целей и задач практики;
- ▶ разработка программы;
- ▶ анкетирование потенциальных благополучателей;
- ▶ определение основных направлений;
- ▶ подготовка исполнителей практики;
- ▶ подготовка к оказанию услуги.

#### 2 Период реализации – 3 года:

- ▶ оказание услуг;
- ▶ анализ практики.



узнать  
больше



# Эликсир молодости

## Как продлить активную, позитивную, интересную жизнь для людей старшего поколения?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Пожилые граждане  
и люди с ограниченными  
возможностями здоровья

**Охват практики**  
127 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии

**Организатор**  
ГКУ СО «КЦСОН Западного  
округа»

**География**  
Самарская область,  
Сызранский район,  
пгт Балашейка

**Место реализации**  
Сельская местность



Самарская область

Сызранский район,  
пгт Балашейка

### Описание

#### Цели:

- ▶ улучшение качества жизни пожилых людей, укрепление их здоровья;
- ▶ сохранение высокого уровня интеллекта и памяти до глубокой старости;
- ▶ развитие познавательного и активного досуга, преодоление социальной изоляции.

#### Задача:

Создать на территории области клубы «Активного долголетия» для людей старшего поколения. В клубах участники будут посещать занятия, направленные на здоровый образ жизни, на продление активной, интересной и позитивной жизни на долгие годы.

#### Механика:

Практика «Эликсир молодости, здоровья и красоты» – это программа занятий для пожилых граждан и людей с инвалидностью, которые направлены на сохранение физического и когнитивного здоровья, организацию правильного и полезного отдыха, расширение круга общения по интересам, повышение работоспособности организма.

В практические ежедневные занятия входят:

- ▶ разнообразные упражнения по физической культуре;
- ▶ дыхательные гимнастики;

- ▶ тренировки для развития мозга;
- ▶ продуктивный творческий труд;
- ▶ скандинавская ходьба;
- ▶ социальный туризм, в том числе и виртуальный;
- ▶ психологические занятия (релаксации, медитации, арт-терапия, телесно-ориентированные техники, пальчиковые гимнастики, танцотерапия и т. д.).

Во время пандемии занятия проводились с помощью онлайн-платформы Zoom. Все участники были обучены технологии работы в онлайн-режиме на курсах компьютерной грамотности.

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

#### Необходимые ресурсы:

Материально-технические ресурсы:

- ▶ гимнастические палки;
- ▶ большие надувные мячи;
- ▶ палки для скандинавской ходьбы;
- ▶ интерактивный световой стол для рисования песком.

### Результат

**Количественный показатель:** активными участниками практики стали 127 человек.



### Качественные показатели:

- ▶ клубы активного долголетия создаются по всей области. На данный момент их посещает более 20% от населения старшего поколения поселка, из них самые молодые участники – около 60 лет, а старшим – далеко за 80 лет. Многие участники ходят на протяжении нескольких лет и отмечают, что чувствуют себя замечательно;
- ▶ практика продлевает активное долголетие. Результатами практики являются: повышение социальной активности людей с инвалидностью и пожилых людей, расширение круга общения, укрепление здоровья, сохранение хорошей физической формы, молодого внешнего вида, повышение жизненного тонуса. В приоритете у занимающихся в клубах «Активного долголетия» – развитие памяти, внимания, мышления, легкая адаптация к новым ситуациям, открытость для новых идей и возможностей, хороший самоконтроль и саморазвитие, умение поставить себя на место другого человека и помочь и словом, и делом.

### Этапы внедрения

#### Срок реализации:

Более 3 лет

#### Этапы:

##### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

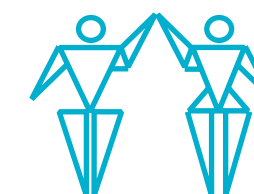
- ▶ закупка спортивного инвентаря;
- ▶ набор участников в группы;
- ▶ анкетирование для выявления интересов участников;
- ▶ подбор программ;
- ▶ формирование групп.

##### 2 Период реализации – 3 года.

Организация и проведение занятий.



узнать  
больше



## Амбассадоры активного долголетия

Как повысить социальную активность пожилых людей?

#### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

#### Срок подготовки

От 1 месяца

#### Целевая группа

Пожилые люди

#### Охват практики

11 человек

#### Формат финансирования

В рамках текущего финансирования учреждения

#### Организатор

ГБУ КО «Кировский центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов»

#### География

Калужская область, г. Киров

#### Место реализации

Район, город

Калужская область

г. Киров



## Описание

### Цель:

Повышение качества жизни и социальной активности граждан пожилого возраста.

### Задача:

Всестороннее содействие процессу адаптации граждан в посттрудовой период.

### Механика:

Практика заключается в организации деятельности группы инициативных пенсионеров (амбассадоров), которые активно включаются в различные социальные проекты Центра социального обслуживания и мотивируют пожилых людей участвовать в социальной и культурной жизни общества, делясь своими впечатлениями, эмоциями и положительным опытом.

«Амбассадоры активного долголетия» выступают на различных мероприятиях города и района, дают интервью на местном телеканале, публикуют рассказы о своей деятельности на страницах СМИ и в социальных сетях. Таким образом, реализуется принцип «подобное притягивает подобное»: людям старшего возраста гораздо ближе и понятнее переживания тех, кто столкнулся с теми же проблемами, что и они, и, соответственно, им легче примерить этот опыт на себя.

В «Кировском центре социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» созданы условия для активной социальной и куль-

турной жизни пожилых людей: работают клубы по интересам, организуются и проводятся различные досуговые мероприятия, создан Университет «Компетентная зрелость», в рамках которого проводятся занятия по повышению правовой, финансовой грамотности, безопасности жизнедеятельности. Проводится обучение навыкам компьютерной грамотности и работе с современными гаджетами (смартфон, планшет), работает интернет-клуб. Ведет деятельность отряд «серебряных» волонтеров.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Финансовых ресурсов не требуется.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Реализация практики осуществляется в рамках текущего финансирования учреждения за счет средств из областного бюджета и приносящей доход деятельности.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ помещения для мероприятий;
- ▶ транспорт.

#### 3 Кадровые ресурсы:

- ▶ специалист по социальной работе;
- ▶ психолог.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ амбассадорами выступают 11 человек из числа получателей социальных услуг центра;
- ▶ за время работы амбассадоров количество пожилых граждан, которые ведут активную социальную жизнь, увеличилось на 38% по сравнению с 2018 годом;
- ▶ более 130 человек прошли обучение основам компьютерной грамотности и работе с гаджетами;
- ▶ более 350 человек посетили занятия в Университете «Компетентная зрелость»;
- ▶ более 2000 человек посетили досуговые мероприятия и занятия в клубах по интересам;
- ▶ в волонтерскую деятельность вовлечено более 70 человек.

### Качественные показатели

(по результатам анкетирования участников мероприятий в 2019–2020 гг.):

- ▶ повышение самооценки;
- ▶ снижение иждивенческого настроения, стали ощущать себя нужными в обществе, избавились от одиночества;
- ▶ более уверенно чувствуют себя в современном информационном обществе;
- ▶ «подружились» с современными гаджетами.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

- ▶ отбор кандидатов в амбассадоры;
- ▶ подготовка и обучение амбассадоров;
- ▶ составление плана мероприятий с их участием по 4 тематическим блокам: современные технологии (информирование об онлайн-мероприятиях и обучении навыкам компьютерной грамотности и работе с гаджетами); волонтерский (вовлечение в волонтерскую деятельность); досуговый (информирование о возможности познавательного и полезного досуга, развитии творческого потенциала); благотворительный (информирование о возможности участия в благотворительных акциях и проектах, в том числе не выходя из дома);
- ▶ приглашение местных СМИ, приглашение клиентами центра своих знакомых (пожилых людей) на мероприятия для информационной поддержки проекта.

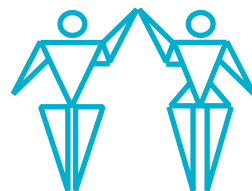
#### 2 Период реализации – 3 года:

- ▶ проведение мероприятий с участием «амбассадоров»;
- ▶ подготовка и размещение серии запланированных публикаций и телеинтервью в СМИ и социальных сетях.





узнать  
больше



## Музыкально-досуговый клуб «Гармония»

Как организовать работу с пожилыми людьми и людьми с ограниченными возможностями с целью укрепления и поддержания здоровья?

**Тематическое направление**  
Активность и участие в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 2 месяцев

**Целевая группа**  
Пожилые люди и люди с инвалидностью в возрасте от 55 лет

**Охват практики**  
55 человек

**Формат финансирования**  
Субсидии, спонсорские средства

**Организатор**  
КГБУ СО «КЦСОН»  
Козульский

**География**  
Красноярский край,  
Козульский район,  
поселок Козулька

**Место реализации**  
Сельская местность



Красноярский край

Козульский район,  
поселок Козулька

### Описание

#### Цель:

Социально-психологическое и психолого-педагогическое сопровождение и поддержание творческой активности пожилых людей.

#### Задачи:

- ▶ повышение качества жизни пожилых людей, улучшение общего состояния здоровья, поддержание здорового образа жизни и активного долголетия;
- ▶ создание условий для удовлетворения духовных и культурных потребностей граждан пожилого возраста и людей с ограниченными возможностями;
- ▶ формирование новых интересов и помощь в освоении новых видов социально-культурной деятельности, которые позволяют заполнить досуг, расширить музыкальный кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру.

#### Механика:

Практика представляет собой музыкально-досуговый клуб, в котором для пожилых граждан и людей с инвалидностью проводятся хоровые занятия.

С возрастом у большинства пожилых людей ухудшается здоровье, происходит утрата социальных связей, появляется чувство изоляции от общества, что приводит к депрессиям и одиночеству. Участие в деятельности музыкально-досугового клуба позволяет преодолеть эти негативные тенденции.

На хоровых занятиях пожилые люди имеют возможность выплеснуть свои переживания и вновь наладить контакт с окружающими их людьми, исполняя песни своей молодости. В рамках проекта также проводятся занятия в группах взаимоподдержки, клубах общения, организуются «группы здоровья» по медицинским показаниям и возрастным группам, праздники, экскурсии и другие культурные мероприятия, формируются позитивные интересы, в том числе в сфере досуга, спорта, здорового образа жизни.

Участники ансамбля «Гармония» выступают на различных мероприятиях в Козульском районе, выезжают в города Красноярского края. В концертную программу включены не только песни, но и стихи, басни, частушки и танцы. Выступления ансамбля «Гармония» часто освещаются в местной газете «Авангард».

### Ресурсы

#### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

#### Необходимые ресурсы:

##### 1 Материальные ресурсы:

- ▶ работа по программе финансируется из краевого бюджета;
- ▶ дополнительным источником является спонсорская помощь.

##### 2 Технические ресурсы:

- ▶ музыкальные инструменты для аккомпанемента;
- ▶ автотранспорт с большим количеством посадочных мест (автобус).

### 3 Кадровые ресурсы и партнеры:

- ▶ специалист – музыкальный руководитель;
- ▶ партнерами программы являются Совет ветеранов и учреждения культуры Козульского района.

### Результат

**Количественный показатель:** через программу клуба «Гармония» прошли 55 человек.

#### Качественные показатели:

- ▶ в процессе реализации программы пожилые люди получают психолого-педагогическую помощь, налаживают опыт общения через организацию совместного досуга, приобретают основу для социально-личностного становления, навыки хорового исполнения;
- ▶ хоровое пение заметно улучшает интеллектуальные способности и препятствует развитию у пожилых людей старческого слабоумия. При регулярном посещении хоровых занятий развиваются творческие способности, закладываются основы вокально-хоровых умений и навыков (вплоть до профессиональной постановки голоса).

### Этапы внедрения

#### Срок реализации:

Более 3 лет

#### Этапы:

##### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

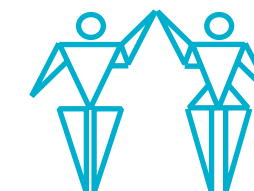
- ▶ планирование;
- ▶ согласование;
- ▶ подготовка планов занятий.

##### 2 Период реализации – 8 лет:

- ▶ проведение занятий;
- ▶ выступление ансамбля на мероприятиях.



узнать  
больше



## Летний пансион для пожилых

### Как улучшить качество жизни лиц «серебряного возраста»?

#### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

#### Срок подготовки

От 4 месяцев

#### Целевая группа

Пожилые люди, сохранившие способность к активному образу жизни

#### Охват практики

1200 посетителей пансиона

#### Формат финансирования

Собственные средства организации, привлечение финансовых средств спонсоров и благотворителей

#### Организатор

АНО «Центр социальных новаций «Каскад-Гео»

#### География

Самарская область, остров Поджабный, поселок Проран

#### Место реализации

Сельская местность





Самарская область

остров Поджабный,  
поселок Проран

## Описание

### Цель:

Помощь лицам «серебряного возраста» в улучшении качества их жизни и сохранении активной жизненной позиции.

### Задача:

Организация летнего дачного отдыха пожилых людей, сохранивших способность к активному образу жизни.

### Механика:

Практика заключается в организации доступного и качественного летнего дачного отдыха в естественных природных условиях для пожилых людей и ветеранов (на острове Поджабный (Проран) – правый берег Волги).

У многих пожилых людей отсутствуют собственные садово-дачные участки. Поэтому возможность разнообразить жизнь, вырваться из привычной суеты и городской среды на природу – отличный шанс для людей пожилого возраста на долгие годы сохранить физическую и умственную активность.

Летний отдых на «социальной даче» позитивно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние и в целом на качество жизни людей «серебряного» возраста, способствует продлению активного долголетия. Возможность заниматься садоводством и огородничеством в естественных природных условиях и недалеко от города делает дачный отдых для пожилого человека доступным, приятным и наполненным смыслом. Этот тип занятий для лиц «серебряного возраста» можно рассматривать как исполнение отложенных желаний, воплощение своей мечты.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Финансовые ресурсы.

Деньги от спонсоров и благотворительных организаций.

#### 2 Технические и инфраструктурные ресурсы:

- ▶ земельный участок с домом;
- ▶ системы водоснабжения, электроснабжения, пожаротушения.

#### 3 Кадровые ресурсы.

Профильные специалисты и волонтеры для организации социокультурных мероприятий и обеспечения текущей хозяйственной деятельности.

#### 4 Информационные ресурсы и партнеры.

Информационное сопровождение проекта (сайт, социальные сети, информационный стенд) и взаимодействие с общественными организациями позволяют привлечь значительное количество пожилых людей к активному летнему дачному отдыху.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ около 1200 посетителей дачи за все время проекта;
- ▶ 650 постоянных участников.

**Качественный показатель:** улучшение качества жизни пожилых людей.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 4 месяца:

- ▶ оформление соответствующей документации и подписка на профильные периодические издания;
- ▶ создание сайта проекта;
- ▶ размещение информации в сети Интернет;
- ▶ информирование лиц «серебряного возраста» и ветеранов (через Советы ветеранов и отраслевые профсоюзы);
- ▶ изготовление и установка информационного стенда на территории летней социальной дачи;
- ▶ приобретение и установка, проверка необходимого инженерного оборудования.

#### 2 Основной этап – 5 месяцев:

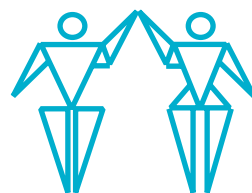
- ▶ организация социокультурной деятельности пожилых людей во время летнего дачного сезона (проведение лекций, практических занятий, конкурсов и общественных мероприятий);
- ▶ обеспечение работоспособности инженерных коммуникаций;
- ▶ информационное сопровождение проекта.

#### 3 Завершающий этап – 2 месяца.

«Зимняя» консервация летней социальной дачи (уборка территории и подготовка инфраструктуры к зиме).



узнать  
больше



## Кукольный театр «Бабушкины сказки»

Как способствовать социокультурному развитию  
личности пожилого человека?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 1 месяца

**Целевая группа**  
Граждане старшего  
возраста

**Охват практики**  
14 человек

**Формат финансирования**  
В рамках текущей  
деятельности учреждения,  
спонсорские средства

**Организатор**  
ГКУ СО «КЦСОН Юго-  
Западного округа»

**География**  
Самарская область,  
г. Чапаевск

**Место реализации**  
Город



Самарская область

г. Чапаевск

### Описание

#### Цели:

- ▶ способствовать социокультурному развитию личности пожилого человека, удовлетворению его культурных и духовных потребностей;
- ▶ содействовать более глубокому использованию трудового, интеллектуального и нравственного потенциала людей зрелого и старшего возраста, сохранение их активного присутствия в жизни общества.

#### Задачи:

- ▶ сформировать устойчивый интерес к театральному творчеству как у пожилых участников проекта, так и у юного зрителя;
- ▶ сохранить коммуникативные навыки граждан старшего возраста, улучшить их психоэмоциональное состояние, поддерживать интерес к жизни;
- ▶ способствовать формированию активной жизненной позиции людей пожилого возраста, ведению активного образа жизни, проявлению желания участвовать в культурно-массовых мероприятиях.

#### Механика:

Практика заключается в создании кукольного театра «Бабушкины сказки», в котором артистами выступают пожилые люди, а зрителями – подрастающее поколение.

Алгоритм работы с участниками практики:

- 1 Организация встреч с гражданами пожилого возраста с целью продвижения идеи создания кукольного театра.

- 2 Определение ресурсов и возможностей участников проекта. Формирование расписания занятий. Подбор репертуара, вводные репетиции по ролям без кукол.

- 3 Вводное занятие (знакомство с куклами, выявление начальных навыков работы с куклами). Изготовление кукол (пошив, покраска, декор) по выбранным репертуарам; изготовление декораций. Пошив декоративной одежды артистам театра. Импровизации с куклами (в игровой форме) – репетиции.

- 4 Подготовка к спектаклю. Репетиции (чтение текста по ролям). Репетиция сценария с персонажами куклами участников. Индивидуальная работа с каждым персонажем (работа с текстом, грамотность произношения, соотношение текста с образом персонажа).

Проект затрагивает аспекты высокого культурно-социального значения, так как рассчитан на связь поколений (чтение сказок, театрализованные постановки для юных зрителей), личностный рост, повышение уровня самооценки артистов театра «Бабушкины сказки».

Программа направлена на то, чтобы активизировать воспоминания пожилых людей о детстве, перенести их в мир кукольных образов и через персонажей реализовать потребности в общении, помочь старшему поколению использовать свой творческий потенциал, поддерживать чувство взаимопомощи при совместной групповой работе, ответственность за конечный результат (спектакль).



## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Финансирование проекта осуществляется за счет привлечения спонсорских средств.

#### 2 Технические ресурсы:

- ▶ помещение;
- ▶ транспорт.

#### 3 Организационно-сопроводительные ресурсы.

Специалисты комплексного центра социального обслуживания.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ число участников проекта – 14 человек;
- ▶ за год деятельности театра было поставлено 9 представлений по мотивам русских народных сказок. Эти постановки посмотрели более 900 детей.

### Качественные показатели:

- ▶ участники сами научились готовить своих героев и реквизит, а также сценарии любимых всеми сказок, добавляя в них новых героев и игровые моменты;
- ▶ работа с куклами помогает пожилым людям сохранить и продлить коммуникативные навыки, улучшить самочувствие, самореализоваться в творчестве, поддержать интерес к жизни, развить когнитивные способности;
- ▶ зрителями театра являются в основном дети, которые оказались в трудной жизненной ситуации или воспитываются в замещающих семьях, а также дети-инвалиды. С помощью живых «бабушкиных сказок» с обучающими историями подрастающему поколению передается жизненный опыт, нравственное воспитание, культура родной речи.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 1 месяц:

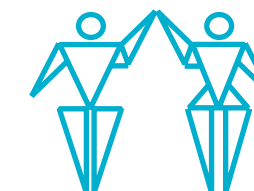
- ▶ формирование бюджета на создание театра кукол;
- ▶ закупка оборудования и материалов;
- ▶ формирование труппы и расписания занятий;
- ▶ подбор репертуара.

#### 2 Основной этап – 2 месяца:

- ▶ изготовление кукол и декораций;
- ▶ пошив декоративной одежды артистам театра;
- ▶ репетиции;
- ▶ организация спектаклей.



узнать  
больше



# Школа «серебряного» гида

## Как стимулировать активное долголетие старшего поколения?

### Тематическое направление

Активность и участие в жизни общества

### Срок подготовки

От 2 месяцев

### Целевая группа

Граждане старшего поколения

### Охват практики

17 человек

### Формат финансирования

Внебюджетные средства учреждения

### Организатор

ОБУСО «Палехский КЦСОН»

### География

Ивановская область, поселок Палех

### Место реализации

Область, сельская местность

Ивановская  
область

поселок Палех



## Описание

### Цель:

Привлечь пожилых людей Палеха к активной общественной жизни через новую форму волонтерской деятельности – «серебряный» гид.

### Задачи:

- ▶ поиск пожилых людей, желающих стать «серебряными» гидами, и организация обучения в Школе «серебряного» гида. Разработка авторских экскурсионных маршрутов по п. Палех, в т. ч. виртуальных туров для маломобильных граждан;
- ▶ организация и проведение социальных экскурсий по п. Палех «серебряными» гидами для пенсионеров из других районов Ивановской области и других регионов России.

### Механика:

Практика заключается в обучении активных пожилых людей профессии гида для организации социальных экскурсий.

Поселок Палех входит в перечень исторических городов России и известен как родина народного промысла – палехской лаковой миниатюры. Также Палех называют столицей русской иконописи. В 2018 году началось благоустройство исторической части поселка Палех, что позволяет увеличить туристический поток в художественный центр и создает все условия для развития глав-

ного туристического маршрута поселка, а также делает его доступным для пеших экскурсионных групп всех категорий, в том числе для людей с ограниченными возможностями здоровья, представителей старшего поколения и детей.

Палехские активисты «серебряного» возраста смогут внести свою лепту в развитие Палеха как туристического центра. Для этого нужно создать условия, при которых пожилые люди могут получить необходимые знания и приобрести навыки экскурсионной деятельности.

В этих целях была разработана практика «Школа «серебряного» гида». Проект подготовлен совместно с Государственным музеем палехского искусства (далее ГМПИ). После обучения гиды из числа пожилых жителей поселка могут проводить пешеходные экскурсии по поселку и Государственному музею палехского искусства.

Обучение состоит из теоретических и практических занятий: включает лекции, обучающие пешеходные экскурсии, мастер-классы от профессиональных экскурсоводов, индивидуальные консультации, разработку экскурсионного маршрута, пробные самостоятельные экскурсии.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

До 100 тыс. руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Реализация проекта обучения «серебряных» гидов на базе ГМПИ осуществлялась на безвозмездной основе. Финансы необходимы для приобретения:

- ▶ оргтехники;
- ▶ рекламных мероприятий;
- ▶ печатной и сувенирной продукции.

#### 2 Кадровые ресурсы:

- ▶ сотрудники ГМПИ – 5 человек;
- ▶ сотрудники Центра социального обслуживания населения – 1 человек;
- ▶ «серебряные» волонтеры – 10 человек.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ прошли обучение и стали «серебряными» гидами 17 человек;
- ▶ «серебряными» гидами проведено 18 социальных экскурсий для 179 экскурсантов, 6 виртуальных туров для 44 человек.

### Качественные показатели:

- ▶ сформирована группа волонтеров, освоивших профессию гида;
- ▶ разработан авторский экскурсионный маршрут «Прогулка по Палеху»;
- ▶ наработан опыт самостоятельного проведения пешеходных экскурсий «серебряными» гидами;
- ▶ организуются и проводятся социальные экскурсии «серебряными» гидами для пенсионеров и людей с инвалидностью Ивановской области;
- ▶ разработан виртуальный тур для маломобильных граждан «Прогулка по Палеху»;
- ▶ ведется регулярное освещение мероприятий проекта в социальных сетях и СМИ (газеты «Вестник», «Призыв», «Комсомольская правда»).

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 2 месяца:

- ▶ формирование группы слушателей;
- ▶ заключение соглашения о социальном партнерстве с Государственным музеем палехского искусства;
- ▶ разработка учебных планов и методических рекомендаций.

#### 2 Обучающий этап – 3 месяца:

- ▶ проведение занятий, лекций, мастер-классов, консультаций;
- ▶ составление авторских маршрутов.

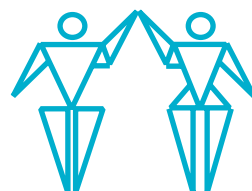
#### 3 Самостоятельная работа гидов – 2 года.

Самостоятельное проведение экскурсий по мере поступления заявок.





узнать  
больше



# Активное долголетие

## Как развивать поддерживающую среду для реализации возможностей людей старшего возраста?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 3 лет

**Целевая группа**  
Граждане старше 55 лет

**Охват практики**  
15–20 тыс. уникальных  
участников в год

**Формат финансирования**  
Благотворительность,  
партнеры

**Организатор**  
Благотворительный  
фонд «Добрый город  
Петербург» при поддержке  
ООО «Дж. Т. И. Россия»

**География**  
г. Санкт-Петербург

**Место реализации**  
Санкт-Петербург, район

г. Санкт-Петербург



### Описание

#### Цели:

- ▶ повышение качества жизни людей старше 55 лет за счет обеспечения занятости, развития социальных связей и поддерживающей среды;
- ▶ обеспечение возможности выбора разных стратегий старения в зависимости от уровня активности и потребностей жителей старшего возраста.

#### Задачи:

- ▶ обеспечить возможность получения людьми старшего поколения новых профессиональных навыков, профессиональной переподготовки, успешной адаптации к условиям современного мира (в том числе информационным технологиям);
- ▶ создать условия для возникновения и укрепления социальных связей людей старше 55 лет через содействие самоорганизации, поддержку их инициативы, организацию мероприятий (в том числе с участием местных сообществ);
- ▶ создать возможности для занятости людей старше 55 лет, в том числе через их участие в жизни местных сообществ, содействие трудоустройству и самозанятости, развитие волонтерского движения и участие в социальных проектах;
- ▶ развивать поддерживающую среду для реализации возможностей людей старшего поколения через организацию культурных событий и концертов в местных сообществах, проведение городских информационных кампаний и проектов;
- ▶ находить и развивать лидеров среди людей старшего поколения, помогать им в организации собственных сообществ.

#### Механика:

Практика «Активное долголетие» – комплексная программа, которая создает инфраструктуру для того, чтобы старшее поколение реализовывало возможности, проявляло потенциал и жило в поддерживающей среде.

Программу «Активное долголетие» реализует с 2015 года Благотворительный фонд «Добрый город Петербург» в Красносельском районе Санкт-Петербурга и Ломоносовском районе Ленинградской области.

В рамках этой программы люди старшего возраста привлекаются к разным мероприятиям и активностям по направлениям:

- ▶ крупные городские и районные события: фестивали, концерты, акции;
- ▶ обучающие курсы: карвинг, художественно-танцевальные занятия, декоративно-прикладное творчество, открытый лекторий, кинолекторий, обучение компьютерной грамотности, курс по использованию соцсети «Инстаграм» и др.;
- ▶ просветительские поездки: сельский туризм, посещение музеев, современных творческих кластеров и др.;
- ▶ социальные активности: вечера встреч, клубы знакомств по интересам;
- ▶ соседские праздники и мероприятия в местных сообществах, мероприятия по благоустройству;
- ▶ организация добровольческих акций, волонтерство;
- ▶ выявление лидеров, поддержка инициатив и собственных проектов граждан старшего поколения.



Вовлечение в программу происходит по принципу «воронки». Через массовые мероприятия большое количество людей старшего возраста знакомится с фондом. Далее они узнают о других активностях и проектах, например, об обучающих курсах, творческих мастерских. Участвуя в предложенных активностях, они знакомятся с ровесниками, приобретают уверенность в себе, меняют круг интересов. Далее выявляются лидеры – те, кто готов создавать свои проекты, вовлекать жителей своего дома, муниципалитета, района, города. Далее на конкурсной основе осуществляется поддержка лидерских (соседских) проектов.

Программа «Активное долголетие» позволяет существенно повлиять на качество жизни пожилых людей, дает возможности для обучения в старшем возрасте, профессиональной переподготовки и трудоустройства, повышает роль жителей старшего возраста в жизни местного сообщества. За счет появления у людей старшего возраста новых знакомых, совместного участия с соседями в мероприятиях смягчается чувство одиночества. Расширение круга общения имеет еще один важный эффект – это дополнительная страховка на случай, если одиноко живущему человеку старшего возраста потребуется помощь. Проект создает сеть лидеров – выявляет и показывает широкому кругу людей разные личные стратегии старения.

Фонд стремимся развивать проект как модельный, тиражируемый для других районов города. В 2020 году проект частично перешел в онлайн-формат, и был создан виртуальный соседский центр Старшие.онлайн.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 15 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

Финансовые ресурсы: работа фонда поддерживается из частных и корпоративных пожертвований, его проекты неоднократно выигрывали в грантовых конкурсах регионального и федерального уровня. Деятельность фонда поддерживают органы государственной власти Санкт-Петербурга.

Проект является уникальным для города примером масштабного сотрудничества бизнеса, НКО, органов государственной власти и самих жителей.

## Результат

**Количественный показатель:** ежегодно проводится около 150 мероприятий, в которых участвуют 15–20 тыс. человек (17% населения старше 50 лет Красносельского района Санкт-Петербурга).

**Качественный показатель:** главным результатом является изменение качества жизни пожилых людей в обществе. На основе социологического опроса и обратной связи самих участников проекта отмечаются:

- ▶ положительные изменения в поведении или образе мышления (например, более позитивный взгляд на будущее или повышение качества принимаемых решений);
- ▶ развитие новых навыков или повышение личной эффективности (например, улучшение трудовых, социальных навыков, приобретение новых знаний);
- ▶ улучшение качества жизни (например, улучшение эмоционального или физического состояния либо увеличение социальных возможностей).

Ежегодно проект проходит оценку по методике международной системы London Benchmarking Group.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Более 3 лет

### Этапы

#### 1 Подготовительный этап – 3 года:

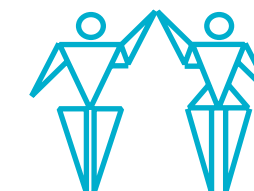
- ▶ становление партнерских связей;
- ▶ выявление и мониторинг возможностей и запросов аудитории старше 55 лет;
- ▶ проведение первых мероприятий;
- ▶ разработка принципов и стратегии работы со старшим поколением.

#### 2 Основной этап – более 3 лет:

- ▶ реализация мероприятий;
- ▶ выход программы на новый уровень развития.



узнать  
больше



# Каждому муниципалитету – маршрут здоровья

## Как повысить уровень физической активности старшего поколения?

**Тематическое направление**  
Активность и участие  
в жизни общества

**Срок подготовки**  
От 3 месяцев

**Целевая группа**  
Лица старшего возраста

**Охват практики**  
Около 15 тыс. человек

**Формат финансирования**  
Федеральный бюджет,  
президентские гранты

**Организатор**  
Благотворительный фонд  
содействия реализации  
программ Лиги здоровья  
нации

**География**  
г. Москва

**Место реализации**  
Москва





## Описание

### Цель:

Развитие на муниципальном уровне инфраструктуры здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), условий для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства.

### Задачи:

- ▶ развитие муниципальной инфраструктуры здорового образа жизни (ЗОЖ), создание условий для выбора и ведения ЗОЖ гражданами всех возрастных категорий;
- ▶ открытие муниципальных маршрутов здоровья, паспортизация маршрутов;
- ▶ обучение муниципального ЗОЖ-актива (инструкторов ЗОЖ) для работы с населением всех возрастов на маршрутах здоровья;
- ▶ организация системной работы с населением (прежде всего представителями среднего и старшего возраста) на маршрутах здоровья;
- ▶ увеличение количества жителей муниципалитета, занимающихся ходьбой на регулярной основе;
- ▶ проведение межмуниципальных соревнований по ходьбе для граждан всех возрастных категорий.

### Механика:

Единственным доступным, адаптивным, не имеющим противопоказаний способом увеличения двигательной активности людей старшего возраста является ходьба. Пенсионеры, как показывает практика, наиболее заинтересованная часть населения в организации пешеходных маршрутов здоровья. В рамках проекта будут созданы муниципальные пешеходные маршруты с работающими на них инструкторами ЗОЖ,

способными оказать первичные консультационные услуги по оптимизации двигательного режима, режима питания, первичной функциональной диагностике и т. д.

Для системной работы с населением разных возрастных групп на маршрутах формируется и обучается муниципальный актив ЗОЖ (не менее 3 человек проходят дистанционное обучение по курсу «Инструктор ЗОЖ»). Инструкторы получают методическую и организационную поддержку на период реализации проекта и всю последующую деятельность. Под их руководством работают маршруты здоровья.

Для консолидации деятельности из представителей общественного актива ЗОЖ, профильных НКО, органов государственной власти, органов местного самоуправления формируется стейкхолдерская рабочая группа по реализации проекта.

На следующем этапе реализуется коммуникационная компания по привлечению различных групп населения на маршруты здоровья путем организации акций, дней здоровья и т. д.

Далее формируются муниципальные команды участников маршрутов, организуются межмуниципальные соревнования по фоновой ходьбе. Участники соревнований подключаются к мобильному приложению «Человек идущий» для подсчета шагов в режиме реального времени.

Проект предполагает организацию конкурса «Здоровый муниципалитет» среди МО – участников проекта. Итоги конкурса будут подведены на заключительном этапе реализации проекта в рамках Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» в 2021 году, на котором также будет организован итоговый съезд активов ЗОЖ МО – участников проекта.

## Ресурсы

### Стоимость реализации:

Более 1 млн руб.

### Необходимые ресурсы:

#### 1 Материальные ресурсы.

Проект реализовывался за счет собственных средств организатора и финансовой поддержки Фонда президентских грантов. Средства идут на оплату обучения инструкторов ЗОЖ, оплату координаторов проекта.

#### 2 Административные ресурсы:

- ▶ сопровождение работы инструкторов;
- ▶ организация межмуниципальной конкурсной и соревновательной программ.

## Результат

### Количественные показатели:

- ▶ проект реализован более чем в 60 городах России;
- ▶ в 2020–2021 гг. реализуется в 50 муниципальных образованиях (МО) из 10 субъектов РФ;
- ▶ в общей сложности на конец 2020 года создано более 200 маршрутов здоровья в различных муниципальных образованиях РФ;
- ▶ в каждом муниципалитете в программах маршрутов здоровья участвуют 300 человек (около 15 000 человек в 50 муниципалитетах).

### Качественные показатели:

- ▶ разработаны муниципальные программы формирования ЗОЖ;
- ▶ подготовлены кадры для работы с целевой аудиторией проекта;
- ▶ созданы маршруты здоровья с соответствующей инфраструктурой, что создает дополнительные условия для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства;
- ▶ организована системная работа маршрутов с инструкторами ЗОЖ;
- ▶ сформированы различные возрастные группы участников маршрутов, разработаны планы работы с разными возрастными группами жителей на маршрутах здоровья.

## Этапы внедрения

### Срок реализации:

Менее 3 лет

### Этапы:

#### 1 Подготовительный этап – 3 месяца:

- ▶ формирование пула муниципалитетов – участников проекта. На первом этапе проводится анализ муниципальных программ формирования ЗОЖ и разрабатывается механизм интеграции мероприятий проекта в программы ЗОЖ;
- ▶ разработка рекомендаций по организации муниципального маршрута здоровья;
- ▶ создание рабочей группы по реализации проекта в МО;
- ▶ интеграция проекта в муниципальную программу формирования ЗОЖ;
- ▶ привязка маршрута к местности;
- ▶ подготовка и обучение инструкторов ЗОЖ.

#### 2 Основной этап:

- ▶ открытие маршрута здоровья;
- ▶ организация работы инструкторов ЗОЖ на маршруте (организация пункта функциональной диагностики, разработка индивидуальных режимов двигательной активности, сопровождение участников проекта);
- ▶ создание муниципальной команды (команд разных возрастов) по ходьбе;
- ▶ участие во всероссийских межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения «Человек идущий»;
- ▶ развитие программы монетизации шагов через программу конвертации бонусов в скидки на товары и услуги для ЗОЖ.

#### 3 Завершающий этап.

Создание единого общедоступного реестра паспортизированных маршрутов здоровья РФ (на официальном интернет-ресурсе проекта и МП «Человек идущий»).









ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ