

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022



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

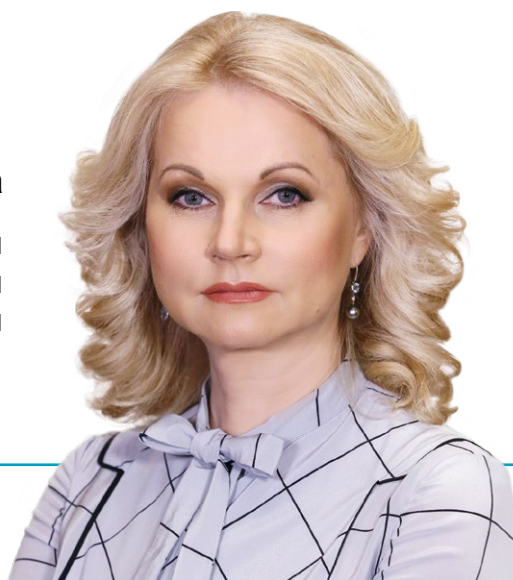
Сегодня не осталось сомнений в том, что интересную и насыщенную жизнь могут и должны вести люди всех возрастов. Опыт показывает, что, предоставляя старшему поколению больше возможностей, сохраняя полноту, разнообразие и достойное качество их жизни, мы помогаем им увеличивать собственный ресурс, который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

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

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

Татьяна Голикова

заместитель председателя
Правительства Российской Федерации
по вопросам социальной политики





МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

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

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

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

Антон Котяков

министр труда
и социальной защиты
Российской Федерации



”

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

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

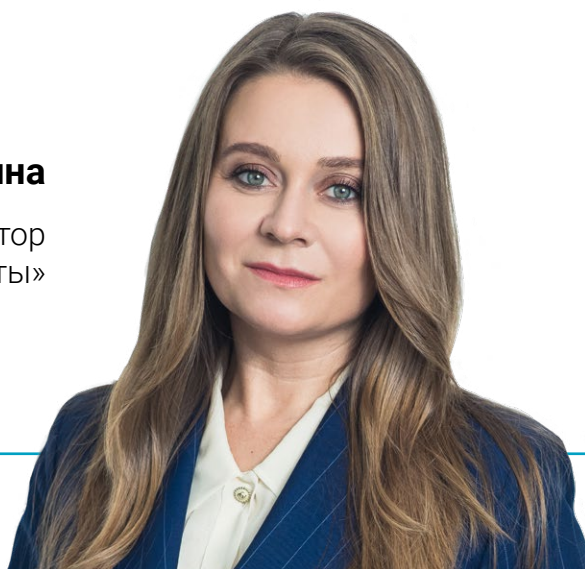
И в практиках находятся очень интересные и важные решения. Пенсионеры оказываются очень важны для активности городских и сельских сообществ, с их опытом, мудростью и терпением их ждут в детских садах, школах, центрах социального обслуживания, в городских парках и во дворах.

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

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

София Малявина

генеральный директор
АНО «Национальные приоритеты»





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

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

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

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

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

Мария Морозова

генеральный директор
Фонда Тимченко





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

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

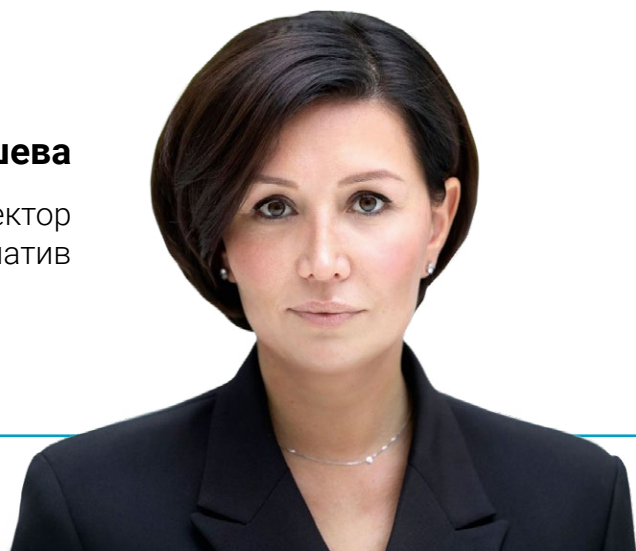
Только за 2022 год запущено более 20 тиражирований практик участников конкурса «Активное долголетие». Наиболее востребованными у регионов являются решения по проведению арт-терапии, по сохранению памяти, по созданию летних специализированных дач для людей старшего возраста, запуску социального туризма.

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

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

Светлана Чупшева

генеральный директор
Агентства стратегических инициатив





МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



национальные
ПРИОРИТЕТЫ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ ТИМЧЕНКО



АГЕНТСТВО
СТРАТЕГИЧЕСКИХ
ИНИЦИАТИВ



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Агентство
социальной
информации



Общественная палата
Российской Федерации
one chamber of the Russian Federation



ШКОЛА • ЭКОНОМИКИ
ВСЯ РОССИЯ



АЛЛЯНС
СЕРЕБРЯНЫЙ
ВОЗРАСТ



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр



АВЦ АССОЦИАЦИЯ
ВОЛОНТЕРСКИХ
ЦЕНТРОВ



почёт
Благотворительный фонд



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ТРУДА

САЙТ АНО «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ»

www.nationalpriority.ru

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

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

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

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

МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД, ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗАБОТА И ПРОФИЛАКТИКА

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

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

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

ОБРАЗОВАНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ

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



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

2022



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

57 ПРАКТИК

84 РЕГИОНА

469 108 ЧЕЛОВЕК

Почитай мне



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

#Волонтерство

#Наставничество

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



ОРГАНИЗАТОР

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

ГЕОГРАФИЯ

Вологодская область, г. Вологда, с. Молочное

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Грантовые средства, бюджетные средства, спонсорские средства

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

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

ОХВАТ ПРАКТИКИ

97 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ

Город

СРОК ПОДГОТОВКИ

1 месяц

[узнать подробнее](#)



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

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

ЗАДАЧИ

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

МЕХАНИКА

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

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

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

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

Этот проект полезен как старшему, так и младшему поколению.

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



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

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

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

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

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

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

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный (1 месяц):

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

2. Основной (9 месяцев):

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

3. Заключительный (2 месяца):

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

РЕСУРСЫ

Стоимость реализации: до 500 тыс. руб.

Материальные, технические, кадровые:

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

Организации-партнеры:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

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

Качественные:

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



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
2022

