

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

СЕМЬЯ

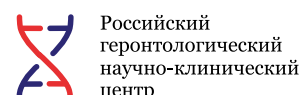
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ОРГАНИЗАТОРЫ



ПАРТНЕРЫ



”

Борьба с преждевременным старением, увеличение продолжительности жизни и создание возможностей для активной жизни в зрелом возрасте — приоритет начавшегося с этого года Национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». Мы начали для этого активно развивать медицину здорового долголетия.

Но известно, как тесно состояние здоровья связано с социальным благополучием: наличием целей в жизни, наличием сообщества единомышленников, инфраструктурными возможностями для ведения активной жизни. Именно здесь практики активного долголетия начинают действовать в резонансе с практиками медицины здорового долголетия.

В этом смысле ежегодный Отбор практик активного долголетия и выпускаемый по его итогам Сборник лучших практик — это дополнительный механизм и в реализации нацпроекта, и в достижении национальной цели развития России: увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году.

Одновременно Сборник, показывая лучшие практики, которые созданы в разных регионах, становится и механизмом «выравнивания» регионов.

Я надеюсь, что региональные и муниципальные власти, социальные службы и системы здравоохранения внимательно изучат Сборник практик 2025 года, выберут из них то, что максимально подходит к специфике их сферы, их города или региона, и начнут внедрять у себя, усиливая таким образом эффект от мер нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь».

Татьяна Голикова

заместитель председателя
Правительства Российской Федерации





МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

национальные
приоритеты

”

Развитие программ активного долголетия — один из приоритетов государственной социальной политики и важная часть национального проекта «Семья».

Сегодня мы можем с уверенностью говорить о масштабных результатах: в 2025 году программами «Активного долголетия» охвачены порядка 15 миллионов человек старшего поколения по всей стране. Эти инициативы успешно реализуются во всех 89 субъектах Российской Федерации.

В этом году в ходе конкурсного отбора проектов особое внимание уделили не только расширению вовлеченности людей старшего возраста в обучение, адаптивный туризм, занятия спортом и творчеством, помощь другим, но и обеспечению равного доступа к этим возможностям.

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

Антон Котяков

министр труда
и социальной защиты
Российской Федерации



”

Сборник лучших практик активного долголетия этого года имеет новую структуру, соответствующую новым номинациям Отбора, которые мы ввели для 2025 года.

В прошедшем году мы сконцентрировались не только на инновационных, но и на системных решениях, сделав три новые номинации:

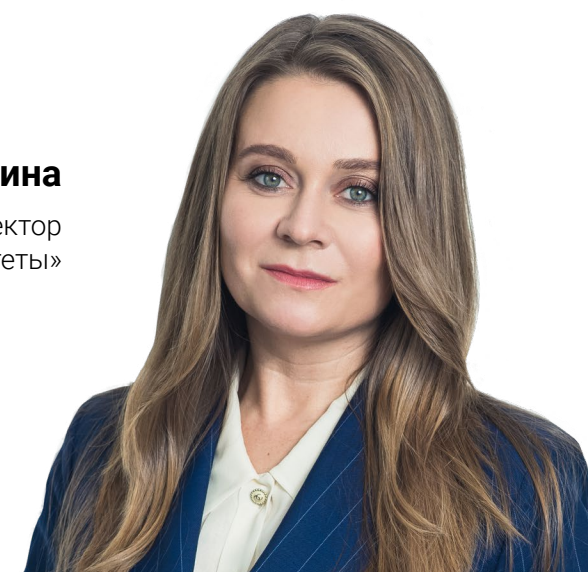
- ✓ системные практики;
- ✓ практики информирования;
- ✓ использование местных муниципальных и региональных инфраструктур.

Также в этом году при определении победителей впервые была применена гериатрическая оценка эффективности поданных на Отбор практик. Эту оценку делали специалисты Российского геронтологического научно-клинического центра.

В итоге в финал Отбора и в Сборник вошли 100 очень сильных и эффективных практик, опыт которых можно и нужно заимствовать и транслировать в других регионах, развивая системно возможности для активного долголетия в России.

София Малявина

генеральный директор
АНО «Национальные приоритеты»



ИННОВАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТΙΑ

9

Цифра-помощница ПОБЕДИТЕЛЬ	10
Телемедицина для долголетия ПОБЕДИТЕЛЬ	12
Загляни за 60	14
«Серебряные» экскурсоводы Томской области	16
А мы с внуком волонтерим!	18
Социально-психологическая программа «Жемчужина»	20
Иппотерапия — азбука здоровья	22
Балансировочные подушки: баланс и внимание	24
Расскажи бабушке	26
От сказки-шумелки до театра миниатюр	28
Система оздоровительной ходьбы «Русский Мах»	30
Включаем всех	32
«Позабыто, позаброшено»	34
Культурное погружение	36
Здоровое питание — основа долголетия	38
Психологическая мозаика	40
Интерактивное долголетие	42
Йога на стуле доступна каждому	44
Жизнь на активной волне	46
«ВЕСТИ вместе» — серебряная журналистика ..	48
Аэройога 55+	50
Фототерапия как средство профилактики ранней деменции	52
Разминка для ума	54
Кейс-чемпионат среди помощников по уходу ..	56

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕСТНЫХ
РЕГИОНАЛЬНЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ
ИНФРАСТРУКТУР ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
МЕРОПРИЯТИЙ АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТΙΑ

59

Академия осознанного взросления и долголетия «КомУза» ПОБЕДИТЕЛЬ	60
Адаптивная инфраструктура для возраста возможностей ПОБЕДИТЕЛЬ	62
Приморье — край, дружелюбный долголетию	64
Университет старшего поколения (Нижний Новгород)	66
Точка опоры	68
«Серебряные» старты	70
На активной волне	72
Укрепление здоровья людей старшего поколения «АКТИВНО»	74
Фестиваль старшего поколения «Стар Фест» ..	76
#ПомощьСемье (поддержка ухаживающих родственников)	78
Серебро Каргополя	80
Нам года не беда, коль душа молода!	82
УДАРное окно спасения	84
Наш город «С заботой о старших»	86
Школа блогеров-старших	88
Вместе получится!	90
Клуб активного долголетия «Золотая осень» ..	92
Клуб ветеранов «Красная гвоздика»	94
Творческая мастерская для старшего поколения	96
Возраст — не помеха помнить все	98
Спорт — основа здоровья	100
Группы дневного пребывания «Активный возраст»	102
Путь к здоровью	104
Время активных и мудрых	106
Время впечатлений	108

Клуб творческого общения «#НашЧас 55+»	110
Серебряная мозаика	112
Фестиваль «Краски зрелого возраста»	114

ПРАКТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН 60+

117

Бокс для жизни ПОБЕДИТЕЛЬ	118
Дедушка на час ПОБЕДИТЕЛЬ	120
Настольный теннис для сильных духом	122
Шахматные клубы 60+	124
Школа диджеев 60+	126
Марафон мужского долголетия	128
Кэрэ эйгэ: в мире прекрасного	130
Социальная адаптация и реабилитация ВБД 60+	132
«Есть порох в пороховницах»	134
Социальная занятость	136
Жизнь в движении: реабилитация мужчин 60+	138
Мужской клуб «Диалог»	140
Силовая йога по протоколу Табата	142
Музыкальная и ретрофототерапия	144

СИСТЕМНЫЕ ПРАКТИКИ

147

«Второе дыхание» — система занятости 60+ ПОБЕДИТЕЛЬ	148
Мы рядом ПОБЕДИТЕЛЬ	150
СамовАРТ: вместе тепло	152
Школа пожилого возраста (Свердловская область)	154
Финансовая грамотность (Ленинградская область)	156
Школа когнитивного здоровья «Компас ясного ума»	158
Танцевальный фитнес «12 стульев»	160
Социальная занятость «ЯрДедСад»	162

Академия долголетия	164
Клуб активного долголетия «Клуб 60+»	166
Теплые руки	168
Формула долголетия: 50 x 2	170
Добрые сердца	172
Социореабилитационные услуги в условиях СВО	174
Теплый круг	176
Вектор долголетия	178
Бабушку не обманешь!	180
Школа родственного ухода	182
Территория заботы	184
Неугомонные донецкие йожики	186
Ресурсный центр «Активное долголетие»	188
«Опора»: система поддержки на дому	190
Движение — залог активного долголетия	192
«Серебряное» волонтерство Ярославской области	194
Иркутский университет 55+	196
Служба хорошего настроения	198

СИСТЕМЫ ИНФОРМИРОВАНИЯ
О ПРОГРАММАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ
ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

201

ДолгоЛетИнформ ПОБЕДИТЕЛЬ	202
Сибирскоедолголетие.рф ПОБЕДИТЕЛЬ	204
Алтын еллар — Золотые годы	206
Системы информирования о региональной программе активного долголетия	208
АИС «Забота»	210
Единая система информирования «Московское долголетие»	212
Навигатор социальных услуг (Санкт-Петербург)	214
Время жить. Новости «Новгородского долголетия»	216

**ИННОВАЦИОННЫЕ
ПРАКТИКИ АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ**

24 практики | 18 регионов

Цифра-помощница



ПОБЕДИТЕЛЬ

#ЦифровыеНавыки

#Спорт

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Способствовать продлению активной жизни людей старшего возраста с применением фиджитал (сочетания цифровой и физической активности) и компьютерного спорта.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

159

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

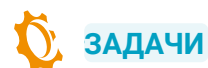
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить уровень когнитивной и цифровой активности людей старшего возраста.
- ✓ Снизить психологические барьеры и тревожность при взаимодействии с цифровой средой.
- ✓ Расширить социальные связи и включенность участников в совместные формы активности.

Практика объединяет цифровые навыки, киберспорт и фиджитал-активности при сопровождении специалистов. Такой формат позволяет одновременно работать с физической активностью, когнитивными функциями и социальной вовлеченностью людей старшего возраста.

Набор участников ведется через городские советы ветеранов и собственные базы организатора практики. Участники распределяются по 3 направлениям в зависимости от интересов и запросов.

В **киберспортивной группе** осваивают командные компьютерные и игровые дисциплины. В **группе «Движение»** ведутся VR- и танцевальные тренировки. **Группа «Знание»** осваивает цифровые профессии: блогинг, стриминг, основы дизайна — и получает навыки самореализации в цифровой среде.

Занятия групп «Киберспорт» и «Знание» проходят на площадке организатора практики и партнеров. Программы разрабатывают кураторы-преподаватели при участии психолога и гериатра. Эти специалисты работают с участниками на занятиях, а также в рамках индивидуальных консультаций. После занятий организуются чаепития для неформального общения.

По мере необходимости программа адаптируется под запрос участников. Так, по запросам был добавлен блок обучения работе со смартфонами: участники осваивают базовые функции, мессенджеры, фото- и видеосъемку, онлайн-сервисы и применяют их в повседневной жизни: записываются к врачу, оплачивают покупки, общаются с близкими.

По итогам обучения выпускники демонстрируют результаты в открытых форматах. Они участвуют в киберспортивных турнирах, где играют друг с другом и молодыми геймерами-любителями.

Группа «Движение» готовит танцевальное выступление. Участники, освоившие азы блогинга, освещают события в социальных сетях.

Эффективность практики оценивается через тестирование, наблюдения специалистов, диагностику когнитивных функций.

Методика тиражируется на 11 площадках организации в районах Архангельской области.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников снизился психологический барьер перед цифровыми технологиями.
- ✓ Отмечено улучшение внимания, памяти, координации и мелкой моторики у участников с начальными нарушениями.
- ✓ Участники расширили круг общения.
- ✓ Повысились уровень уверенности в себе и мотивация к освоению новых навыков и форм самореализации.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 159 участников проекта продлили активную жизнь с помощью фиджитал и киберспорта.
- ✓ 126 участников улучшили навыки коммуникации и социального взаимодействия.
- ✓ 126 участников повысили показатели памяти, внимания и реакции.
- ✓ 33 участника освоили новые цифровые навыки, которые стали основой для формирования хобби или дополнительного источника дохода.

Люди старшего возраста стали активнее вовлекаться в цифровую и социальную жизнь, сохранили регулярную интеллектуальную и физическую активность и расширили возможности для активного образа жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Архангельская региональная общественная организация по развитию компьютерного спорта и цифровых технологий

АВТОР ПРАКТИКИ

Бояринова Виктория Александровна
boiarinova.vi@gmail.com

vk.com/fkao29

Телемедицина для долголетия

ПОБЕДИТЕЛЬ

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Повысить информированность людей старшего возраста о порядке и возможностях получения медицинской помощи с применением телемедицинских технологий.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

1215

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

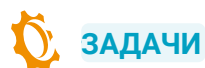
1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства, региональные бюджеты



ЗАДАЧИ

- ✓ Обучить людей старшего возраста самостоятельной записи на телемедицинский прием через цифровые платформы.
- ✓ Разъяснить участникам доступные виды консультаций и ограничения дистанционного формата.
- ✓ Проконсультировать участников по вопросам регистрации, авторизации и первого использования телемедицинских сервисов.



Практика реализуется в формате выездных обучающих сессий на базе центров «Активное долголетие» Московской области.

Участники — люди 55+, посещающие центры или заинтересованные в дистанционном получении медицинской помощи.

Каждая сессия начинается с очной лекции врача-терапевта. Специалист объясняет порядок получения телемедицинской консультации и разбирает жизненные ситуации: продление рецептов, консультации по результатам анализов, наблюдение при хронических заболеваниях. Лекция сопровождается презентационными материалами и ответами на вопросы участников.

После лекции проходит практическая часть. Участники устанавливают приложение «Добродел: Телемедицина», проходят регистрацию и авторизацию, знакомятся с интерфейсом и записываются на первую консультацию при поддержке специалиста. Практическая работа организована в индивидуальном формате с учетом уровня цифровых навыков участников.

Во время занятий собирается обратная связь о работе цифровых сервисов: трудностях регистрации, навигации, записи и использования отдельных функций. Информация передается разработчикам через официальные каналы технической поддержки.

Сотрудники центров «Активное долголетие» помогают с набором участников, подготовкой помещения, техническим сопровождением и информированием. Для проведения занятий используются ноутбук, проектор или экран, а также мобильные устройства.

После занятия участники получают справочные материалы и контакты для консультаций.

При необходимости им оказывается дополнительная помощь при повторном использовании сервисов.

Практика проводится в муниципалитетах Московской области, включая удаленные территории и крупные города.

График выездов согласуется с центрами «Активное долголетие» с учетом потребностей участников.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Снизился уровень недоверия к телемедицинским сервисам и сформировался устойчивый интерес к их использованию у людей старшего возраста.
- ✓ У участников повысились цифровая грамотность и уверенность в работе с цифровыми сервисами.
- ✓ Сформировалась привычка своевременно обращаться за медицинской помощью и контролировать состояние здоровья.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено 68 выездных обучающих сессий в 55 муниципалитетах Московской области.
- ✓ В обучении приняли участие 1176 человек.
- ✓ 421 участник (36%) после обучения воспользовался телемедицинскими консультациями.

Сформировалась устойчивая практика обучения телемедицине, позволяющая людям старшего возраста самостоятельно получать дистанционную медицинскую помощь и повышать качество жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное казенное учреждение Московской области «Центр внедрения изменений и обеспечения деятельности Министерства здравоохранения Московской области»

АВТОР ПРАКТИКИ

Власова Валерия Борисовна
vlasovavb@mosreg.ru

Загляни за 60

#ЗдоровоеДолголетие

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Сформировать позитивный образ человека старшего возраста как социально активного и вовлеченного в жизнь общества.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

13 300

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

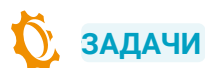
6

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать открытую коммуникационную площадку для прямого диалога между поколениями через видеоподкаст «Загляни за 60».
- ✓ Разрушить устоявшиеся возрастные стереотипы через подбор актуальных тем и героев.
- ✓ Улучшить психоэмоциональное состояние и ментальное здоровье людей старшего возраста, повысить качество их жизни.



Г. МОСКВА

Команда АНО «Заслуженный отдых» провела 10 развернутых интервью с людьми разного возраста и выявила устойчивые стереотипы: старшее поколение не понимает технологий, не умеет ими пользоваться и воспринимает их как угрозу; сами люди 60+ считают себя «не для нового», неспособными к обучению и переменам; старение воспринимается как деградация; увлечения сводятся к дому, семье и саду; социальные роли остаются застывшими и традиционными.

Первые попытки разрушить эти стереотипы через аудиоподкасты в 2 выпусках «Чит-код для счастья» во «ВКонтакте» и на «Яндекс.Музыке» столкнулись с проблемой низкого охвата. Переход на видео и прямые эфиры позволил успешно решить эту задачу.

В феврале 2025 года прошел первый эфир в формате видеоподкаста: живое интервью с героиней, вопросы из чата и теплая атмосфера.

Подкаст на тему «Как замедлить старение и продлить зрелость» посмотрели более 1,2 тысячи зрителей. Опыт подтвердил, что в прямом эфире зритель чувствует искренность и включается в разговор.

Суть практики — интервью с героями 60+, которые учатся, занимаются спортом, творят, путешествуют, ведут социальные сети и другое.

Каждый выпуск становится прямым ответом на выявленные возрастные стереотипы. Видеоподкаст, построенный на живом диалоге, помогает разрушить внутренние установки о собственной неспособности к обучению и переменам, снизить уровень тревожности и сформировать позитивное восприятие старения как естественного и активного этапа жизни.

Люди старшего возраста участвуют в проекте не как «объекты помощи», а как носители опыта и вдохновения.

Перед эфиром каждый герой проходит подготовку с ведущим: обсуждаются ключевые моменты, дается обратная связь. Формат — доверительный и открытый диалог с опорой на предварительный сценарий.

По отзывам участников, проект помог им почувствовать себя значимыми, услышанными и современными.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Расширилась география просмотров при сохранении ядра аудитории в столичном регионе.
- ✓ Высокая активность комментариев — в среднем 7 и более комментариев на 100 просмотров прямых эфиров.
- ✓ Люди старшего поколения улучшили психоэмоциональное состояние и ментальное здоровье.
- ✓ Подкасты вдохновили людей старшего возраста на реальные поступки: они стали чаще пробовать новые занятия.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В 2025 году провели 8 видеоподкастов, собравших свыше 13,3 тысячи просмотров.
- ✓ Аудитория охватила 12 стран мира и 30 городов России: 96% зрителей — жители РФ, из них 58% — москвичи.
- ✓ Зрители — 10% мужчин, 90% женщин.
- ✓ 23% аудитории — до 45 лет, 77% — старше 45 лет.
- ✓ Выпуски подкаста получили более 700 положительных реакций и свыше 480 комментариев.

Создана открытая коммуникационная площадка для диалога между поколениями, сформирован устойчивый интерес к позитивному образу человека старшего возраста, а опыт тиражирован на профессиональных форумах и конференциях.



ОРГАНИЗАТОР

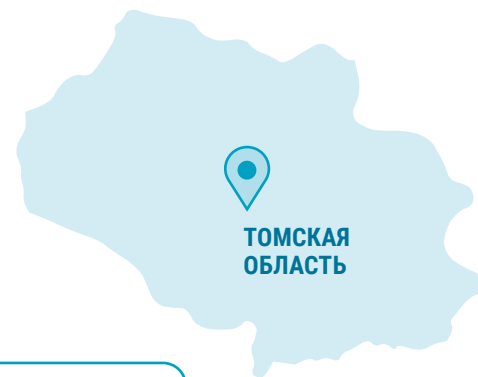
Автономная некоммерческая организация содействия развитию социального творчества старшего поколения «Заслуженный отдых»

АВТОР ПРАКТИКИ

Алиева Елена Клементьевна
alievaek@mail.ru

- vk.com/wall74400537_11210
- vk.com/wall-174826029_12796

«Серебряные» экскурсоводы Томской области



#ЗдоровоеДолголетие

#Наставничество

#Волонтерство

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Создать условия для активного долголетия и вовлечь людей старшего возраста Томской области в волонтерскую деятельность и социальную жизнь региона.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

9000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

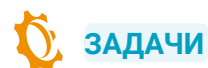
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

4

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
спонсорская помощь,
пожертвования

ЗАДАЧИ

- ✓ Вовлечь людей старшего возраста в организацию досуга для своих сверстников, сформировать команду «серебряных» экскурсоводов.
- ✓ Сформировать социальные связи для профилактики одиночества и условия для развития творческих способностей.
- ✓ Снизить межпоколенческий барьер между старшим поколением и молодежью.

Практика предлагает волонтерскую инициативу, которая помогает людям 55+ стать проводниками в мир истории родного края.

В рамках проекта на первом этапе обучили 50 человек старшего возраста — любителей краеведения из 11 муниципалитетов области. Образовательная программа включала теоретические занятия по истории и методике экскурсоведения, а также практические тренинги.

Каждый участник разработал авторскую пешеходную экскурсию и защитил ее перед авторитетным жюри. В состав экспертной комиссии вошли представители вузов, учреждений культуры и образования, а также специалисты по изучению и популяризации историко-культурного наследия.

За 3 года проект значительно расширил спектр деятельности. «Серебряные» экскурсоводы проводят пешеходные, виртуальные и автобусные экскурсии для представителей старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья, а также участников СВО и членов их семей. Они организуют уроки мужества для школьников и студентов, выездные лекции и мастер-классы в домах-интернатах, а также помогают в проведении региональных мероприятий в отдаленных районах области.

В 2025 году ключевым нововведением стала разработка общедоступной методики в формате автоматизированного чат-помощника. Этот инструмент позволяет людям старшего возраста самостоятельно осваивать навыки создания, описания и продвижения собственных экскурсионных продуктов, обеспечивая простоту тиражирования практики.

Практика стала неотъемлемой частью культурной жизни Томской области и соседних регионов, получила признание как лучший социальный проект на региональном этапе

премии «Мы вместе» и была представлена на всероссийском и межрегиональных форумах «серебряного» добровольчества.

Самый старший, 83-летний экскурсовод из города Колпашево регулярно проводит пешеходные экскурсии и уроки патриотизма для школьников.

Постоянная интеллектуальная и физическая активность при подготовке и проведении экскурсий тренирует память, внимание и речь, снижает риски возрастных нарушений и улучшает психоэмоциональное состояние участников.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники проекта почувствовали свою значимость и востребованность, повысили активность в общественной жизни.
- ✓ Люди 55+ обрели новые сообщества по интересам и начали самостоятельно организовывать досуг для сверстников.
- ✓ Проект обеспечил сохранение исторического наследия через передачу уникальных знаний и личных воспоминаний, а «серебряные» экскурсоводы стали наставниками для молодежи.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Более 700 бесплатных экскурсий организовали за период реализации проекта с 2023 по 2025 год, которые посетили более 9 тысяч участников.
- ✓ В 2025 году привлекли к участию в мероприятиях практики 3,5 тысячи человек старшего возраста и провели более 300 бесплатных экскурсий.

Люди 55+ вовлечены в систематическую волонтерскую деятельность через подготовку «серебряных» экскурсоводов, сформировано сообщество активных людей старшего возраста, а для жителей Томской области стали доступны бесплатные экскурсии.



ОРГАНИЗАТОР

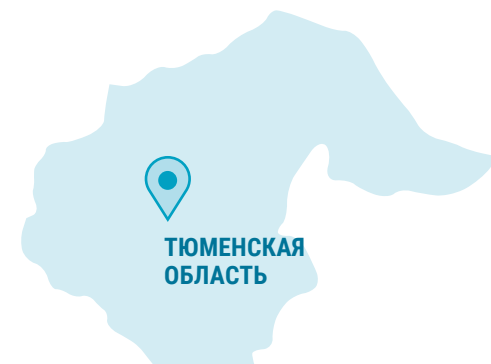
Департамент социальной защиты населения
Томской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Пахомова Ирина Александровна
pakhomova71@mail.ru

- vk.com/club222715851
- tomskoeдолголетие.пф/silver

А мы с внуком волонтерим!



#Наставничество

#Волонтерство

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Вовлечь представителей разных поколений в семейное волонтерство и улучшить качество жизни одиноких представителей старшего возраста и людей с ОВЗ.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

20 155

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства, спонсорская помощь, пожертвования



ЗАДАЧИ

- ✓ Обучить группы волонтеров 8 направлениям добровольческой деятельности.
- ✓ Организовать движение в рамках «Семейного штаба добрососедской взаимопомощи» в поддержку одиноких людей старшего возраста.
- ✓ Создать онлайн-канал семейной добровольческой помощи с чат-ботом.
- ✓ Тиражировать опыт через проведение «Добровольческого пикника поколений» и создание методических материалов.

Практика объединяет семьи через активную добровольческую деятельность людей разных возрастов.

На старте наставники помогают семейным активистам освоить азы добровольчества по 8 направлениям: цифровое, социально-бытовое, экологическое, интеллектуальное, спортивное, социокультурное, инклюзивное и рукоделие.

Обучение групп проводится еженедельно в очном и дистанционном формате в течение 5 месяцев. Все занятия разработаны с учетом возраста и состояния здоровья участников.

Организован **«Семейный штаб добрососедской взаимопомощи»** для объединения активистов по территориальному признаку, выработки алгоритма поддержки и оперативной помощи людям старшего возраста и с инвалидностью в кризисных ситуациях.

Деятельность штаба включает адресную социально-бытовую помощь «здесь и сейчас» и реализацию совместных добровольческих мероприятий: уборка квартир и придомовой территории, доставка товаров, творческие мастер-классы, интеллектуальные игры, экскурсии, добрые прогулки, доставка праздника на дом, цифровая помощь, пошив текстильных принадлежностей в экоформате, экологические акции, просветительская работа и наставничество.

Важный этап — внедрение новых направлений добровольческой деятельности. Начал работу **«Первый семейный отряд IT-помощников»**, который учит создавать уникальные открытки с использованием нейросетей. Также открыта **«Мастерская семейных праздников»**, где волонтеры-аниматоры поздравляют одиноких людей старшего поколения.

Еще одна инициатива — **«Семейное добровольческое ателье»** по изготовлению текстиля в экоформате, где вещи из комода получают второе дыхание, превращаясь

во многоразовые сумки, лоскутные одеяла и полезный текстиль.

Создан **онлайн-канал семейной добровольческой помощи с автоматическим помощником**. Он в режиме реального времени позволяет узнавать о тех, кому нужна помощь, а также накапливать семьям баллы для подведения итогов.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Создана эффективная система обучения волонтеров и внедрены новые форматы добровольческой деятельности.
- ✓ Обеспечен эффективный диалог поколений, старшие и младшие объединились для совместной помощи нуждающимся.
- ✓ Улучшилось социально-бытовое положение людей старшего возраста и маломобильных тюменцев.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Охвачено более 20 тысяч участников и привлечено свыше 1 тысячи пользователей дистанционного канала семейной добровольческой помощи.
- ✓ Обучили 96 семейных волонтеров по 8 направлениям добровольческой деятельности и провели более 500 благотворительных мероприятий их силами.
- ✓ Помощь в виде социальных субботников и генеральных уборок получили более 2 тысяч человек.

Семейное волонтерство в Тюменской области укрепляет семейные ценности и традиции: старшие и внуки на одной волне. Добровольцы оказывают системную помощь нуждающимся одиноким представителям старшего поколения и людям с ОВЗ.



ОРГАНИЗАТОР

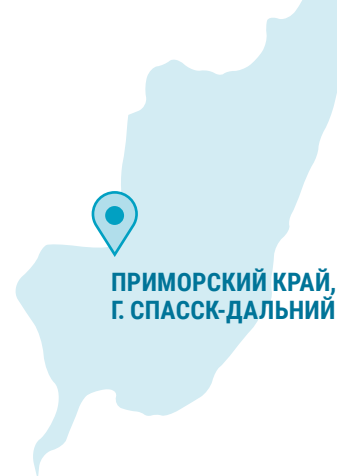
Тюменский региональный благотворительный фонд «Старшее поколение»

АВТОР ПРАКТИКИ

Богунова Ирина Александровна
ira.bogunova@mail.ru

- vk.ru/wall-66644772_5352
- vk.ru/wall-66644772_4986

Социально-психологическая программа «Жемчужина»



ПРИМОРСКИЙ КРАЙ,
Г. СПАССК-ДАЛЬНИЙ

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Провести диагностику, профилактику и коррекцию психоэмоционального состояния людей старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

23

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

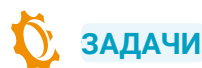
0,5

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства,
собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для социального взаимодействия и улучшения когнитивных функций людей 55+.
- ✓ Обучить этапам самодиагностики и аутогенной тренировки, способам релаксации и активизации жизненного тонуса.
- ✓ Способствовать формированию активной жизненной позиции и развитию творческого потенциала.

Ключевая инновация социально-психологической программы «Жемчужина» — авторская технология групповой работы, объединяющая диагностику и коррекцию в едином процессе.

В рамках одного занятия творческие методики для самодиагностики переходят в коррекцию через арт-терапию и когнитивные тренинги, а групповая динамика закрепляет новые навыки.

Каждое занятие построено как цикл из 3 фаз:

- ✓ Диагностика — участник определяет, какая ситуация или чувство ему мешает.
- ✓ Воплощение — через арт-терапию человек меняет выявленное препятствие на внутренний ресурс: опору, спокойствие, уверенность.
- ✓ Интеграция — участник проговаривает, в какой жизненной ситуации может использовать новый ресурс.

Благодаря такой структуре программа достигает комплексного результата за меньшее время, чем отдельно взятые методики. Сценарии занятий, раздаточные материалы и диагностические бланки адаптированы для старшего поколения.

На занятии «Зеркало души» участники с помощью авторского варианта «Рисуночного теста инициативы» визуализируют эмоциональное состояние. Затем через упражнение «Создание личного герба» символически меняют негативные установки на позитивные, а в ходе обсуждения «Мой девиз» находят ситуации для применения новых ресурсов. В рамках теста «Ваша инициатива» участники рисуют образ своей активности, а при интерпретации результатов задумываются о качествах, которые хотели бы развить.

На встрече «Вместе веселее» предлагаются игры на развитие взаимопонимания,

обучение методам визуальной диагностики и эмпатического слушания: «Раз словечко, два словечко» и «Портрет партнера», которые создают доверительную атмосферу.

Психолог ведет дневник наблюдений за групповой динамикой и индивидуальным прогрессом участников, адаптируя упражнения под потребности группы.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ По наблюдениям психолога и отзывам родственников, у людей старшего возраста и с ОВЗ повысилась умственная работоспособность, укрепились память и концентрация внимания.
- ✓ Участники научились самостоятельно применять техники самодиагностики и релаксации в повседневной жизни.
- ✓ Люди старшего поколения раскрыли творческие способности и расширили круг общения.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 23 человека старшего возраста и с ограниченными возможностями здоровья приняли участие в программе в 2025 году.
- ✓ У 100% участников зафиксировано снижение уровня депрессии, астении и тревожности, по данным итоговой диагностики.
- ✓ 100% участников отметили улучшение самочувствия, настроения и повышение повседневной активности.

Разработана авторская технология групповой психологической работы, объединяющая диагностику, коррекцию и социальную интеграцию. Это позволило добиться устойчивого улучшения психоэмоционального состояния и когнитивных функций у старшего поколения и людей с ОВЗ.



ОРГАНИЗАТОР

Спасский филиал краевого государственного автономного учреждения социального обслуживания «Приморский центр социального обслуживания населения»

АВТОР ПРАКТИКИ

Вьюн Виталий Николаевич
spassk@pcson.ru

ok.ru/profile/583558478426/statuses/157646527488090

Иппотерапия — азбука здоровья

#ЗдоровоеДолголетие

#Спорт



ЦЕЛЬ

Укрепить здоровье и улучшить качество жизни людей старшего возраста и людей с инвалидностью, проживающих в стационарном учреждении, через иппотерапию.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

30

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

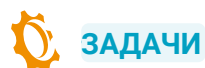
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства, пожертвования, спонсорская помощь



ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать регулярные доступные занятия иппотерапией для участников с разным состоянием здоровья.
- ✓ Отслеживать изменения физического и психоэмоционального состояния и влияние программы.
- ✓ Создать благоприятную для психоэмоционального состояния среду, вовлекая участников в общение с лошадьми.

ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЧЕРЕПОВЕЦ

Практика помогает людям старшего возраста и людям с инвалидностью, проживающим в доме-интернате, поддерживать физическую активность и улучшать эмоциональное состояние через регулярное взаимодействие с лошадьми. Для стационарных учреждений это особенно важно: у их подопечных часто ограничен круг впечатлений, снижается двигательная активность, усиливаются тревожность и ощущение однообразия повседневной жизни.

Практика реализуется в партнерстве с конноспортивным клубом «Мечта», который предоставляет лошадей, оборудованный манеж и профессиональных инструкторов на безвозмездной основе.

Специалист по социальной работе дома-интерната вместе с фельдшером и психологом отбирает группу участников с учетом текущего самочувствия, общего состояния здоровья и уровня двигательной активности. Для каждого участника подбирается подходящий формат. Люди, которым подходит физическая нагрузка, занимаются адаптивной верховой ездой. Те, кому верховая езда противопоказана или дается тяжело, кормят лошадей, участвуют в уходе за ними, просто проводят время рядом с животными.

Важная часть практики — не только движение, но и эмоциональный контакт. Общение с лошадьми снижает внутреннее напряжение, помогает участникам почувствовать себя спокойнее и увереннее, а посильный уход за животными возвращает ощущение нужности, ответственности и включенности в живой процесс.

Занятия проходят 2 раза в неделю на площадке клуба. Инструкторы клуба отвечают за безопасность и содержание занятий, а сотрудники учреждения помогают участникам адаптироваться к новой среде и отслеживают их состояние.

Специалисты дома-интерната контролируют уровень физической нагрузки, эмоциональное состояние и общее самочувствие.

Эффективность практики оценивают по наблюдениям специалистов, анкетированию участников и психологическому тестированию.

В работе используют методику САН, шкалу депрессии Бека и шкалу тревожности Спилбергера—Ханина. Это помогает видеть динамику состояния участников и при необходимости менять нагрузку.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшилось физическое состояние участников: повысился уровень активности, улучшились координация движений и общее самочувствие.
- ✓ По наблюдениям специалистов и данным психологической диагностики, снизились тревожность и выраженность депрессивных проявлений.
- ✓ Участники стали увереннее в себе, активнее включаются в жизнь учреждения и расширяют круг общения, реже испытывают чувство изоляции.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 30 получателей социальных услуг приняли участие в практике с момента запуска.
- ✓ В 2025 году в занятия включились 10 человек.
- ✓ В 2025 году проведено более 100 занятий.

Создана доступная модель оздоровительной и эмоциональной поддержки для людей, проживающих в доме-интернате, которая сочетает движение, терапевтический контакт с животными и регулярное сопровождение специалистов.



ОРГАНИЗАТОР

Автономное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Череповецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов №1»

АВТОР ПРАКТИКИ

Яковенко Иван Николаевич
yakovenkoin@1dom.gov35.ru

vk.com/chdi1

Балансировочные подушки: баланс и внимание

#Спорт

#ЗдоровоеДолголетие

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. МУРОМ

ЦЕЛЬ

Создать условия для сохранения физической и когнитивной активности людей старшего возраста за счет сочетания упражнений на равновесие и простых умственных задач.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

117

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

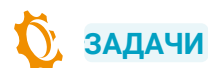
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Способствовать улучшению координации движений, равновесия и двигательной устойчивости людей старшего возраста.
- ✓ Способствовать улучшению состояния их вестибулярной, зрительной и когнитивной систем.
- ✓ Способствовать реабилитации участников после болезней и травм.
- ✓ Обеспечить безопасное выполнение упражнений с учетом состояния здоровья.

Занятия на подушках представляют собой бинарные тренировки для развития баланса и когнитивных функций, которые неразрывно связаны: мозг управляет равновесием через сложную систему сенсорной информации.

Практика решает не только проблему физической неустойчивости, но и сопутствующее снижение когнитивных функций: внимания, скорости реакции, рабочей памяти, которые в том числе являются ключевыми факторами риска падений.

В основе занятий — принцип «двойной задачи»: человек одновременно выполняет физическое и когнитивное действие.

Стоя на нестабильной поверхности, участник решает простые умственные задачи: считает в обратном порядке, называет слова на определенную букву, решает арифметические примеры, играет в устные игры («города», «ассоциации»). Так мозг и тело тренируются в условиях, максимально приближенных к реальной жизни, когда одновременно задействуются разные системы организма.

Программу занятий выстраивает инструктор по адаптивной физической культуре с учетом возможностей каждого участника. Нагрузка регулируется индивидуально: меняется темп, количество повторений, содержание занятий и даже музыка, под которую они идут. Это позволяет включать в занятия людей с разным уровнем подготовки и состоянием здоровья.

Занятия проводятся в группах, что создает поддерживающую среду. Участники не только выполняют упражнения, но и взаимодействуют друг с другом, обсуждают задания, поддерживают и мотивируют, находят единомышленников. Это снижает чувство одиночества и усиливает вовлеченность в процесс.

Важная часть практики — «Дневник контроля за состоянием здоровья». Участники отслеживают свой прогресс, фиксируют достижения и работают над поставленными целями. Это помогает видеть реальные изменения и поддерживает мотивацию.

Инструктор оценивает прогресс с помощью наблюдения, опросов и анкетирования, проводит тесты на равновесие и отслеживает выполнение заданий. Это позволяет видеть изменения в устойчивости и внимании, а также при необходимости корректировать программу.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Снижился страх падений в повседневной жизни.
- ✓ Участники стали увереннее передвигаться, пользоваться лестницами и общественным транспортом.
- ✓ Расширилось общение, сформировалось поддерживающее сообщество, где многие участники нашли новых друзей.
- ✓ Повысилась мотивация к занятиям другими видами физической активности и правильному питанию.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 117 человек приняли участие в практике.
- ✓ У участников увеличилось время удержания равновесия на подушке и сократились случаи потери равновесия в быту.
- ✓ Улучшились результаты тестов на координацию, точность и скорость реакции.
- ✓ Повысились гибкость и общая выносливость.
- ✓ Улучшились концентрация внимания и способность выполнять повседневные задачи.

У участников повысилась физическая устойчивость и улучшились когнитивные функции, что позволило им увереннее вести себя в повседневной жизни и снизить риск падений.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Муромский комплексный центр социального обслуживания населения»

АВТОР ПРАКТИКИ

Белоногова Анна Сергеевна
satinova02@yandex.ru

vk.com/club208709775

Расскажи бабушке

#ЦифровыеНавыки

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Снизить уязвимость людей старшего возраста к финансовому и цифровому мошенничеству благодаря доступному просвещению и формированию устойчивых поведенческих правил.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

1 000 000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить доступность информации о финансовой и цифровой безопасности для людей старшего возраста.
- ✓ Научить участников распознавать типовые схемы мошенничества и признаки опасных ситуаций.
- ✓ Сформировать у них простые навыки самозащиты.
- ✓ Усилить роль семьи и волонтеров в передаче правил безопасности.



В основе практики — модель обратного наставничества: дети, внуки, родственники и волонтеры помогают людям старшего возраста разобраться в рисках, обсудить сомнительные ситуации и запомнить правила финансовой и цифровой безопасности.

Команда выбирает темы, связанные с распространенными мошенническими схемами: звонками от имени банка или правоохранительных органов, просьбами сообщить коды, оформлением кредитов и т. д. Под каждую тему создается короткий прикладной контент, который объясняет, как распознать угрозу и действовать безопасно.

Материалы выпускаются в нескольких форматах: видео с субтитрами, аудио, памятки, инфографика и короткие инструкции.

Кампания запускается волнами — в периоды повышенных рисков или в привязке к заметным датам, когда проще привлечь внимание к теме. В этот момент выходит серия публикаций с простым призывом к действию: показать материал близкому человеку старшего возраста и обсудить с ним несколько базовых правил.

Важно не только просмотр, но и разговор о том, как распознать опасный звонок, почему нельзя сообщать данные, как перепроверить информацию через другой канал, к кому обратиться за помощью. При необходимости близкие помогают практически: настраивают блокировку спама, уведомления банка и т. д.

Практика тиражируется через широкую партнерскую сеть. Материалы распространяются в соцсетях, на сайтах и в рассылках партнерских организаций, через региональные сообщества и волонтерские сети.

В отдельных циклах подключаются офлайн-каналы: печатные памятки, размещение материалов на площадках организаций,

работающих со старшим поколением, демонстрация видео на экранах МФЦ.

Кампания поддерживается простыми механиками вовлечения: короткие задания, челленджи, истории и примеры типичных ситуаций. Команда отслеживает охваты, просмотры, вовлеченность, обратную связь партнеров и участников.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники практики улучшили навыки распознавания мошеннических схем.
- ✓ Усилена практика перепроверки информации.
- ✓ У участников практики повысилась устойчивость к внешнему давлению при разговоре с мошенниками и уверенность в своих действиях при рисках.
- ✓ В семьях участников сформирована практика обсуждения финансовой безопасности.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Выпущено более 100 материалов в видео-, аудио- и текстовых форматах.
- ✓ Суммарный охват кампании превысил 10 миллионов человек.
- ✓ Практика реализована в 65 регионах России.
- ✓ К ее распространению подключились более 800 волонтеров финансового просвещения и более 50 образовательных организаций.

Сформирован масштабируемый формат финансового просвещения, при котором правила безопасности передаются людям старшего возраста через семью и ближайшее окружение, что повышает их защищенность от мошенничества.



ОРГАНИЗАТОР

Фонд развития общественного мониторинга и защиты прав потребителей финансовых услуг «За права заемщиков»

АВТОР ПРАКТИКИ

Лазарева Евгения Станиславовна
zpz@onf.ru

vk.com/tellto granny

От сказки-шумелки до театра миниатюр

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Преодолеть психологическую инертность и замкнутость людей старшего возраста, поддержать их стремление к полноценной активной жизни.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

122

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

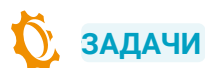
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

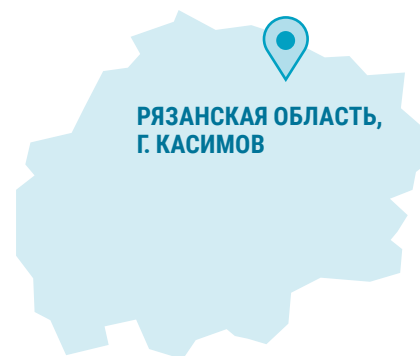
ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для насыщенной жизни людей старшего возраста и активизировать их личностные ресурсы.
- ✓ Мотивировать людей старшего возраста участвовать в театральных занятиях.
- ✓ Укрепить социальные связи.
- ✓ Создать условия для улучшения психоэмоционального состояния участников практики.



РЯЗАНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. КАСИМОВ

В основе программы творческой реабилитации граждан старшего возраста и лиц с инвалидностью лежат занятия театральным искусством.

Обучение строится по принципу постепенного усложнения форматов: на старте участники осваивают простейшие формы — сказку-шумелку (короткие импровизационные зарисовки со звуковым сопровождением), затем переходят к театру теней, где развивают мелкую моторику и чувство ритма.

Следующий этап — кукольный театр: участники изготавливают персонажей, учатся управлять куклой, синхронизировать движение и речь.

Завершающий уровень — сценки и театральные миниатюры с живым исполнением, где требуются удержание образа, работа в ансамбле и сценическая выразительность.

Показ сценок и миниатюр проходит для других получателей социальных услуг центра.

Все занятия проходят в игровом формате: от элементарного фантазирования и этюдов на доверие к продуманному созданию характера персонажа. Используются профессиональные театральные методики: упражнения на развитие воображения («превращение предмета»), памяти (запоминание мизансцен), артикуляции (скороговорки, речевые разминки), сенсорной импровизации (работа с воображаемыми объектами) и навыков актерского поведения (пластика, мимика, жесты).

Участники самостоятельно выбирают сюжеты будущих постановок и в зависимости от формата театра распределяют зоны ответственности: кто-то изготавливает кукол и декорации, кто-то разрабатывает эскизы костюмов, кто-то пробует себя в роли гримера или режиссера-постановщика.

Коллективное обсуждение идей, совместная проработка сценария и импровизационные вставки позволяют каждому внести личный творческий вклад.

Ключевая особенность — практика предусматривает ротацию ролей: участник может быть одновременно актером в одной постановке и режиссером в другой.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшилось психоэмоциональное состояние участников (по данным шкалы депрессии).
- ✓ Повысились уверенность в себе и удовлетворенность творческой деятельностью (95% опрошенных).
- ✓ Укрепились дружеские связи внутри группы, снизилось чувство одиночества.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 122 получателя социальных услуг вовлечены в театральные занятия (54 человека в 2025 году).
- ✓ Подготовлено и показано 14 театральных постановок, привлечено 132 зрителя.
- ✓ Опубликовано 18 материалов о практике в социальных сетях.

Благодаря практике люди старшего возраста обретают новые смыслы, социальные роли и позитивный взгляд на активное долголетие.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение Рязанской области «Касимовский комплексный центр социального обслуживания населения»

АВТОР ПРАКТИКИ

Цыганова Светлана Викторовна
odp.kas@yandex.ru

vk.com/public172331708

Система оздоровительной ходьбы «Русский Мах»



#ЗдоровоеДолголетие

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Сформировать привычку к повседневной физической активности у людей старшего возраста и создать условия для улучшения их здоровья.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

400

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

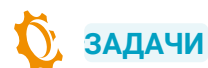
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

50–100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства, спонсорская помощь, грантовая поддержка



ЗАДАЧИ

- ✓ Обучить людей 50+ техникам системы «Русский Мах» для безопасной нагрузки на все группы мышц.
- ✓ Организовать сеть клубов и привлечь волонтеров для проведения регулярных групповых тренировок.
- ✓ Сформировать устойчивую привычку к осознанной ходьбе.
- ✓ Укрепить физическое здоровье участников.

Авторская методика двигательной активности для людей старшего возраста (50+) реализуется с привлечением волонтеров и партнерских организаций (ЦСО, волонтеры-медики).

Система включает 3 взаимосвязанные техники, которые осваиваются поэтапно.

- ✓ **Утренняя ходьба (статический баланс)** — базовая настройка организма. Участник встает босыми ногами на массажный коврик, поднимает одну ногу, вытягивает руки вперед и назад с кистевыми эспандерами, фиксирует позу на 10–15 секунд.

Упражнение развивает чувство равновесия, стимулирует рефлекторные зоны стопы, учит контролируемому дыханию (вдох-пауза-выдох) и концентрации.
- ✓ **Повседневная («волейбольная») ходьба** — ядро системы. Прямая рука с эспандером (5–10 кг) опущена и при ходьбе движется прямолинейно от локтя и плеча, как при приеме мяча снизу в волейболе. Другая рука отводится назад. Амплитуда — 30–40 см. Сжатие эспандеров на каждый шаг в верхней точке создает ритмичную нагрузку на предплечья и кисти.

Асинхронная работа конечностей (правая рука — левая нога) обеспечивает естественное мягкое скручивание позвоночника, активизирует мышцы плечевого пояса, спины и груди, усиливает приток крови к мозгу.
- ✓ **Тренировочная (усиленная) ходьба** — аэробно-силовая фаза. В отличие от повседневной ходьбы прямые руки поднимаются до уровня горизонтали, увеличивая амплитуду и нагрузку.

При движении в гору, вверх по лестнице энергичный выброс руки вверх создает инерционное усилие, разгружая колени. На этом этапе критически важен контроль пульса и дыхания.

Методика адаптирована под разный уровень подготовки: от статических упражнений утром до скрытой тренировки в течение дня. Занятия проводят сертифицированные инструкторы.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 95% регулярно занимающихся улучшили самочувствие (по данным опросов).
- ✓ Участники отмечают снижение утренней скованности и повышение уверенности в равновесии.
- ✓ Сформировано сообщество единомышленников, благодаря которому снижается чувство одиночества.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено 18 мастер-классов, в которых приняли участие около 300 человек.
- ✓ Привлечено 250 человек к регулярным занятиям системой «Русский Мах».
- ✓ Организованы 5 открытых площадок и 1 крытое помещение для зимних тренировок.

Система «Русский Мах» создала доступную модель оздоровления, где люди старшего возраста через осознанную ходьбу обретают здоровье, социальные связи и радость активной жизни при минимальных затратах.



ОРГАНИЗАТОР

Индивидуальное физическое лицо

АВТОР ПРАКТИКИ

Юрченко Дмитрий Кириллович
walkrm@mail.ru

Включаем всех

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Раскрыть личностный потенциал
получателей социальных услуг.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

4200

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

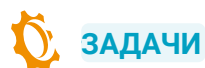
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Помочь участникам справиться с эмоциональным напряжением, открыться новому и получить положительные эмоции.
- ✓ Улучшить когнитивные способности, социальные навыки, развить эмоциональный интеллект и мотивацию благополучателей.
- ✓ Помочь участникам открыть в себе новые способности.



Инновационная модель психологической поддержки граждан старшего возраста, где вместо классических терапевтических сессий используется «мягкая» среда развития: психологическая помощь осуществляется через вовлечение в игровые, интеллектуальные и творческие форматы.

Участники становятся не пассивными получателями услуг, а активными соавторами процесса. Это позволяет преодолеть стереотипы о «помощи старшим» и открывает новые возможности для самореализации людей зрелого возраста.

Практика включает 5 взаимосвязанных блоков: когнитивно-социальный, блоки социальной значимости, смены ролей, самопринятия и терапевтически-творческий.

- ✓ **Когнитивно-социальный блок** включает развитие памяти, внимания, логики через групповые задания (например, подготовка презентаций: поиск информации, работа с компьютером, публичное выступление).
- ✓ **Блок социальной значимости** предполагает участие в благотворительных акциях (например, «Тепло души — детям» — вязание изделий для детей-сирот), что помогает людям старшего возраста ощутить свою полезность обществу.
- ✓ **Блок смены ролей** дает людям старшего возраста возможность попробовать себя в роли ведущего, модератора, наставника (поэтические вечера, мастер-классы), что повышает самооценку и уверенность.
- ✓ **Блок самопринятия** включает рефлексивные мероприятия (например, беседа «Осень»), помогающие принять возраст, найти новые смыслы и ресурсы на текущем этапе жизни.

- ✓ **Терапевтически-творческий блок** позволяет проиграть личные ситуации через театрализованные постановки, работу с масками, косплей и безопасно выразить эмоции, проработать внутренние барьеры.

Игровой формат практики снижает стигму обращения к психологу и страх не справиться.

Занятия проводят специалисты-психологи при поддержке волонтеров и партнеров (ДК «Троицкий», КДЦ «Московский»).



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшились качество жизни и взаимоотношения участников с близкими.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Вовлечено 4200 людей старшего возраста в практику за 7 лет реализации (470 человек в 2025 году).
- ✓ Увеличился приток участников из других районов на 15%.
- ✓ 90% участников выразили желание пройти практику повторно.
- ✓ Повысилась удовлетворенность практикой до 100% по итогам опросов.

Создана «мягкая» среда развития, где люди старшего возраста через игру и творчество раскрывают потенциал, укрепляют связи и обретают радость активной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Фрунзенского района Санкт-Петербурга»

АВТОР ПРАКТИКИ

Зеленкова Ирина Александровна
kirena@list.ru

«Позабыто, позаброшено»



УЛЬЯНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
П. ЯЗЫКОВО

#ЗдоровоеДолголетие

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Объединить старшее поколение и детей поселка для совместного изучения и участия в старинных русских играх и укрепить межпоколенческие связи.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

80

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

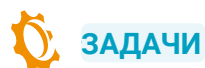
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Сохранить и популяризировать культурное наследие страны.
- ✓ Организовать содержательный и здоровый досуг для людей старшего возраста.
- ✓ Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья людей старшего возраста.
- ✓ Обеспечить безопасность и профилактику травматизма во время активного отдыха.

Социальная технология «культурного моста», реализуемая в Ульяновской области на базе пансионата «Серебряный рассвет» при партнерстве со школой, детским садом и волонтерской группой «Делай добро».

Практика объединяет людей старшего возраста («серебряных» волонтеров) и детей для совместного освоения старинных русских игр на свежем воздухе.

Каждая народная игра проводится как целостное микромероприятие со строгой последовательностью из 5 этапов:

- ✓ **Сбор и настройка** (5–10 минут): участники собираются в круг, культорганизатор создает атмосферу ожидания, кратко обозначает тему и название игры.
- ✓ **Инструктаж и историческая миниатюра** (7–12 минут): инструктор ЛФК и социальные педагоги объясняют правила и технику безопасности, вплетая инструктаж в живой диалог. Культорганизатор дает краткую культурную «завязку»: откуда игра, какой смысл в нее вкладывали предки.
- ✓ **Показ и отработка** (5–10 минут): команда проекта демонстрирует игру в замедленном темпе, участники повторяют ключевые элементы — этап «примерки» правил.
- ✓ **Проведение игры** (15–25 минут): игра запускается в полном формате. Культорганизатор ведет процесс, волонтеры страхуют и вовлекают, инструктор ЛФК контролирует нагрузку, медсестра наблюдает за самочувствием.
- ✓ **Завершающий круг и рефлексия** (5–10 минут): участники обсуждают впечатления, социальные педагоги закрепляют социальный опыт, культорганизатор связывает прожитое с традицией.

«Серебряные» волонтеры выступают в роли наставников — носителей традиций, передающих знания младшему поколению.

Дети, в свою очередь, становятся активными учениками, сохраняющими культурное наследие через практику.

Занятия проходят на оборудованных открытых площадках: спортивный городок школы, территория пансионата.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысилась социальная значимость людей старшего возраста как наставников и носителей традиций.
- ✓ Укрепились межпоколенческие связи и создана позитивная атмосфера на игровых встречах.
- ✓ Власти оказали поддержку, подтвердив востребованность формата активного досуга.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Вовлечено 80 участников, в том числе 40 «серебряных» волонтеров, в межпоколенческие игровые встречи.
- ✓ Проведены 2 мероприятия, освоена игра «Городки», сформированы 4 партнерства.
- ✓ Подготовлена команда из 7 специалистов, запланировано 12 встреч на 2026 год.

Создана межпоколенческая площадка, где люди старшего возраста через наставничество в народных играх обретают новые смыслы, социальные роли и радость активной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Пансионат "Серебряный рассвет" им. З. А. Кудиновой»

АВТОР ПРАКТИКИ

Морозова Валентина Вячеславовна
pppv.yazykovo@mail.ru

Культурное погружение



#Сообщества



ЦЕЛЬ

Познакомить людей старшего возраста с этническими, культурными и историческими особенностями различных народов России.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

1300

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

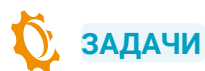
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать погружение в традиционный уклад жизни, фольклор и язык изучаемой этнической группы.
- ✓ Обеспечить условия для творческой реализации.
- ✓ Способствовать формированию навыков самоорганизации, самопрезентации и эффективной коммуникации.
- ✓ Воспитать уважительное отношение к культурному многообразию страны.

Практика «Культурное погружение» отличается от традиционных досуговых форматов, ее участники не только знакомятся с культурой народов России, но и становятся соавторами итогового продукта.

Работа строится в малых группах по 5–6 человек. Каждый цикл посвящен отдельной этнической культуре и длится 2 недели.

На первом этапе участники изучают традиции, быт и историю выбранного народа: работают с информационными материалами, посещают музеи и культурные центры, встречаются с представителями национальных сообществ.

Дополнительно проводятся интерактивные занятия, тематические игры и мастер-классы, позволяющие лучше погрузиться в культурный контекст.

На втором этапе участники создают элементы костюмов и предметы быта, осваивают основы вокала, хореографии и сценического движения, а также учатся работать с цифровыми инструментами для подготовки презентаций и видеоматериалов. Это позволяет включить в процесс людей с разным уровнем подготовки и интересов.

Отдельное внимание уделяется развитию навыков самоорганизации: участники распределяют роли в командах, планируют выступление и участвуют в подготовке итогового мероприятия. Такой формат формирует ответственность и вовлеченность.

Завершающий этап — публичная презентация. Участники представляют результаты своей работы в формате театрализованных выступлений и мультимедийных презентаций.

Эффективность практики оценивается с помощью анкетирования, анализа посещаемости и наблюдений специалистов, что позволяет отслеживать уровень вовлеченности и эмоционального состояния участников и корректировать программу.

Практика формирует новый формат досуга, в котором обучение, творчество и социальное взаимодействие объединены в единый процесс и обеспечивают устойчивый интерес людей старшего возраста к дальнейшему участию в ней.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысились уровень вовлеченности и регулярность участия в досуговых и образовательных мероприятиях.
- ✓ Участники улучшили навыки коммуникации, самопрезентации и работы с цифровыми инструментами.
- ✓ Сформировался устойчивый интерес к культурному многообразию и активному участию в жизни учреждения.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практику вовлечено 1300 человек, из них 450 — в 2025 году.
- ✓ Проведено более 22 занятий в циклах культурного погружения.

Люди старшего возраста и с инвалидностью участвуют в познавательных и творческих занятиях, развивают навыки и расширяют социальные связи.



ОРГАНИЗАТОР

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Фрунзенского района Санкт-Петербурга»

АВТОР ПРАКТИКИ

Думцева Венера Линаровна
venera.d@list.ru

- vk.com/regiontyumen?w=wall-131652649_61172
- vk.com/wall-193404706_1642

Здоровое питание — основа долголетия



ЧУВАШСКАЯ РЕСПУБЛИКА,
Г. ЧЕБОКСАРЫ



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни участников практики через формирование навыков здорового питания с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

656

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

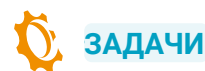
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обучить участников принципам рационального питания с учетом возраста и состояния здоровья.
- ✓ Сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни и изменению пищевых привычек.
- ✓ Развить навыки организации питания с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической активности и условий проживания.

В основе практики лежит межведомственное взаимодействие с учреждениями здравоохранения. К разработке рационов питания и образовательных мероприятий привлечены врачи общей практики и узкие специалисты: диетологи, гастроэнтерологи, медицинские сестры по диетическому питанию. Всего в реализации практики участвуют 27 медицинских работников.

На первом этапе специалисты выявляют среди получателей социальных услуг людей, нуждающихся в коррективке питания. Проводятся анкетирование, консультации и мотивационные беседы, в ходе которых участникам объясняют влияние питания на общее состояние здоровья, течение хронических заболеваний и качество жизни.

Далее реализуется образовательный блок: цикл занятий «Питание лиц старшего возраста», включающий семинары по основам геродиетического питания, принципам пищевой пирамиды, расчету калорийности, роли витаминов и особенностям питания при различных заболеваниях.

Для участников разрабатываются индивидуальные рекомендации по питанию с учетом уровня физической активности, состояния здоровья и имеющихся диагнозов. В отдельных случаях применяется диетотерапия под наблюдением медицинских специалистов.

Практика сопровождается активной информационной поддержкой. Участникам предоставляются памятки и методические материалы по профилактике заболеваний и организации питания при различных состояниях: от повышенного уровня холестерина до заболеваний желудочно-кишечного тракта. Социальные работники помогают закрепить полученные знания в быту и сопровождают в процессе изменения привычек.

Дополнительным инструментом вовлечения становятся интерактивные форматы: конкурсы полезных блюд, составление сборников рецептов, тематические встречи и мастер-классы.

Эффективность практики оценивается через анкетирование, опросы и наблюдение специалистов, что позволяет отслеживать

динамику состояния участников и корректировать подход при необходимости.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшились общее самочувствие и эмоциональное состояние участников.
- ✓ Сформировались устойчивый интерес к здоровому питанию и готовность применять рекомендации в повседневной жизни.
- ✓ Зафиксирована положительная динамика показателей здоровья у части участников.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практику вовлечено 656 человек, из них 130 — в 2025 году.
- ✓ Проведено 74 обучающих занятия и 6 семинаров по вопросам питания в 2025 году.
- ✓ Скорректировали пищевое поведение у 130 участников с учетом индивидуальных рекомендаций.

Люди старшего возраста стали применять принципы здорового питания, изменили пищевые привычки и отмечают улучшение самочувствия.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения г. Чебоксары Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

АВТОР ПРАКТИКИ

Милкина Светлана Николаевна
osoelena@mail.ru

vk.com/club208457762

Психологическая мозаика



#ЗдоровоеДолголетие

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Сформировать у людей старшего возраста устойчивые навыки саморегуляции и управления качеством жизни через участие в терапевтической группе.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

230

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

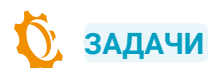
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Развить навыки управления эмоциональным состоянием.
- ✓ Создать условия для осмысления жизненного опыта и личных ресурсов.
- ✓ Снизить уровень тревожности и депрессивных состояний через групповую работу.
- ✓ Сформировать навыки конструктивной коммуникации.
- ✓ Способствовать формированию позитивного образа старшего возраста.

Практика реализуется в формате закрытых долгосрочных терапевтических групп для людей в возрасте 55+, проживающих в Сарове.

Участники — люди, столкнувшиеся с одиночеством, потерей близких, возрастными кризисами или снижением социальной активности, а также заинтересованные в психологической поддержке.

Группа формируется на основе добровольного участия и предварительной диагностики. Каждая группа работает в течение 6 месяцев, встречи проходят еженедельно под руководством специалиста-психолога.

Практика основана на интеграции арт-терапии, символдрамы и работы с метафорическими ассоциативными картами. В ходе занятий участники через рисунок, образы и ассоциации исследуют переживания, жизненный опыт и личные ресурсы.

Каждая встреча включает вводную часть, практическую работу и рефлексию. Участники выполняют упражнения, направленные на работу с эмоциональным состоянием, установками и жизненными ситуациями.

В процессе занятий используются медитативные техники, притчи и работа с личными историями. Участники осваивают приемы саморегуляции, взаимодействия и принятия решений.

Эффективность практики оценивается с помощью входной и выходной диагностики, анкетирования и наблюдения специалистов.

Дополнительно уделяется внимание формированию устойчивого поддерживающего сообщества внутри группы.

Участники получают возможность не только делиться опытом, но и находить новые смыслы, развивать навыки эмоциональной устойчивости и переносить полученные знания в повседневную жизнь.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Снизился уровень тревожности и выраженность депрессивных состояний.
- ✓ Участники развили навыки саморегуляции и уверенного общения.
- ✓ У участников сформировался более позитивный образ старшего возраста.
- ✓ Снизилось чувство одиночества, сформировалось поддерживающее сообщество.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 230 человек приняли участие в практике за весь период реализации.
- ✓ 78 человек прошли программу в 2025 году.
- ✓ Проведено 18 циклов терапевтических групп продолжительностью по 6 месяцев.

Люди старшего возраста освоили навыки саморегуляции, стали увереннее управлять своим эмоциональным состоянием и активнее включаться в социальное взаимодействие.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов г. Сарова»

АВТОР ПРАКТИКИ

Каледина Юлия Владимировна
kaledina.yulya@mail.ru

vk.com/public205987951

Интерактивное долголетие



#ЗдоровоеДолголетие

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Создать и тиражировать дистанционную модель развития памяти и внимания на основе интерактивных тренажеров, адаптированных для людей старшего возраста.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

более 1200

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

5-10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
собственные средства,
субсидия

ЗАДАЧИ

- ✓ Развивать когнитивные функции у людей 55+ через регулярные занятия и самостоятельную работу с интерактивными тренажерами.
- ✓ Обеспечить доступность интеллектуальной активности для маломобильных слушателей с разным уровнем цифровой подготовки.
- ✓ Повысить цифровую грамотность целевой аудитории.

Практика реализуется в рамках проекта «Московское долголетие» и основана на комбинированной модели, при которой регулярные дистанционные занятия с педагогами дополняются самостоятельной работой в интерактивных тренажерах.

На этапе подготовки провели анализ потребностей, специфики восприятия и цифровой подготовки слушателей старшего поколения. На основе этих данных разработали методические материалы и структуру занятий. Настроили личные кабинеты и тренажеры, адаптированные под возрастные особенности участников. Особое внимание уделялось простоте навигации и доступности экранных форм, которые тестировались с участием будущих слушателей.

Преподаватели прошли обучение дистанционному формату и интерактивным инструментам. Была сформирована единая методическая модель проведения занятий.

Ключевым элементом практики является предоставление всем участникам бесплатного круглосуточного доступа к интерактивным тренажерам. Это дает возможность самостоятельно закреплять пройденный материал и выстраивать комфортный режим занятий без привязки ко времени и месту.

После запуска практики открыли запись участников, сформировали группы и провели вводные занятия. В первые месяцы осуществляли методическое сопровождение, сбор обратной связи и корректировку содержания обучения.

Интерактивный формат помогает старшему поколению легче включаться в процесс, дольше сохранять внимание, а регулярные тренировки предупреждают возрастные изменения когнитивных функций. Цифровая среда обеспечивает ежедневные тренировки, влияющие на качество жизни

и коммуникативную активность людей старшего возраста.

Сегодня в реализации задействованы 13 педагогов и 4 программиста, обеспечивающих методическое сопровождение и стабильную работу тренажеров.

Практика продолжает развиваться: задания в тренажерах обновляются с учетом потребностей аудитории, а сама модель готова к тиражированию в других регионах.



РЕЗУЛЬТАТЫ

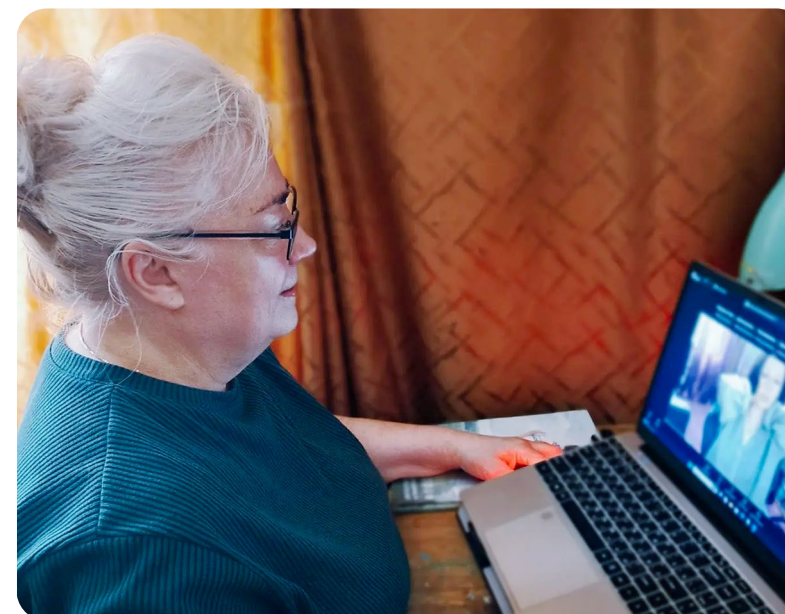
КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники приобрели устойчивую мотивацию к интеллектуальной активности и повысили уровень цифровой грамотности, освоив современные электронные сервисы.
- ✓ Слушатели получили круглосуточный бесплатный доступ к интерактивным электронным тренажерам для самостоятельной работы.
- ✓ Практика помогла развить когнитивные функции у старшего поколения и у маломобильных людей, испытывающих сложности с посещением очных занятий.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ За период реализации практики с 2022 по 2025 год зафиксировано более 60 тысяч посещений интерактивных тренажеров.
- ✓ Более 5500 посещений интерактивных тренажеров ежемесячно свидетельствуют о высокой вовлеченности аудитории в систематические когнитивные тренировки.
- ✓ 86% участников отметили положительное влияние занятий на память и внимание, по результатам регулярных опросов.

Создана дистанционная модель развития когнитивных функций, обеспечивающая людям старшего возраста регулярную интеллектуальную активность и доступ к интерактивным средствам обучения независимо от места проживания и уровня мобильности.



ОРГАНИЗАТОР

Общество с ограниченной ответственностью
«Мой учитель»

АВТОР ПРАКТИКИ

Кускевич Татьяна Андреевна
t.kuskevich@yandex.ru

[mxstat.ru/channel/
id7728452439_biz](https://mxstat.ru/channel/id7728452439_biz)

Йога на стуле доступна каждому

#ЗдоровоеДолголетие

#Спорт



ЦЕЛЬ

Улучшить физическое и ментальное здоровье старшего поколения и людей с ОВЗ, помочь им адаптироваться к физическим нагрузкам в домашних условиях.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

100

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

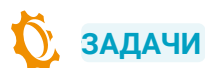
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства, спонсорская помощь



ЗАДАЧИ

- ✓ Привлечь старшее поколение и людей с инвалидностью к регулярным адаптированным занятиям йогой на стуле.
- ✓ Обучить участников комплексу асан на стуле для дальнейшей самостоятельной практики.
- ✓ Повысить уровень физической активности через доступные и безопасные упражнения в рамках программы.



Помимо традиционной йоги, существует ее адаптированная версия — йога на стуле. Эта практика идеально подходит для групповых занятий с участием представителей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья. Все упражнения выполняются сидя или с опорой на стул, что делает их безопасными для людей с нарушениями равновесия, мобильности, а также с хроническими заболеваниями.

Весной 2023 года была организована Школа пожилого возраста в рамках направления «Активное долголетие». Была разработана программа занятий «Йога на стуле» с учетом возрастных изменений, особенностей здоровья и физических ограничений участников практики.

Программа включает не только физические практики, но и элементы дыхательной гимнастики и медитации, что способствует достижению гармоничного оздоровительного эффекта на всех уровнях: физическом, эмоциональном и ментальном.

Бесплатные групповые занятия проводятся раз в неделю под руководством специалиста в 3 основных форматах:

- ✓ В Центре социального обслуживания участники осваивают полный цикл обучения — от простых движений к устойчивому навыку самостоятельной практики.
- ✓ В отделении временного проживания занятия проходят для представителей старшего возраста и людей с инвалидностью, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с акцентом на психоэмоциональную поддержку и восстановление после стресса.
- ✓ В реабилитационном отделении организованы группы для людей с инвалидностью старше 18 лет, имеющих особые потребности. Здесь развивают

координацию, концентрацию внимания и помогают поддерживать физические навыки.

Организованы открытые занятия 1 раз в месяц, которые позволяют познакомиться с практикой и получить базовые

рекомендации для самостоятельных занятий дома.

Практика «Йога на стуле доступна каждому» наглядно демонстрирует пользу регулярных адаптированных занятий для старшего поколения и людей с инвалидностью.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Создано доступное и безопасное пространство для системного оздоровления и активного досуга людей старшего возраста и с ОВЗ.
- ✓ Участники отмечают улучшение эмоционального состояния и высокую удовлетворенность результатами занятий.
- ✓ Участники освоили навыки самостоятельной практики и адаптировали их к своему ритму жизни, что позволило улучшить состояние здоровья и повысить качество жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 100 человек вовлечены в активную спортивную деятельность с 2023 по 2025 год.
- ✓ Проведено 222 регулярных занятия в группах и 13 открытых занятий для дополнительной аудитории.
- ✓ У более 50% участников улучшилось равновесие, увеличилась амплитуда движений в плечевом поясе и тазобедренных суставах.

Создана и функционирует адаптированная программа физической активности, обеспечивающая людям старшего возраста и с инвалидностью безопасные условия для укрепления здоровья, развития новых навыков и формирования сообщества единомышленников.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения города Лесного»

АВТОР ПРАКТИКИ

Чеканова Ольга Сергеевна
olana11@yandex.ru

- vk.com/wall-216684340_982
- vk.com/wall-216684340_1267

Жизнь на активной волне



#Спорт

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Укрепить физическое и психологическое здоровье людей старшего возраста и с инвалидностью через регулярные адаптированные занятия физкультурой.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

237

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

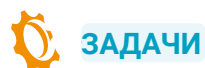
1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Вовлечь людей старшего возраста и с ОВЗ в систематические физкультурно-оздоровительные занятия.
- ✓ Создать условия для улучшения физического состояния и функциональных показателей организма участников.
- ✓ Снизить риски развития и обострения у них хронических заболеваний.

Практика выстроена как система регулярных занятий для людей старшего возраста и с инвалидностью с индивидуальным подбором нагрузки и упражнениями, которые позволяют включить в практику людей с разным уровнем подготовки, в том числе после перенесенных заболеваний и с ограничениями по здоровью.

При организации тренировок используется трековый принцип: для каждого участника формируется свой маршрут (трек), который учитывает физическое состояние, медицинские ограничения и уровень подготовки. По мере занятий уровень нагрузки также регулируется исходя из состояния здоровья и самочувствия человека.

Участники посещают группы, сформированные с учетом функциональных возможностей. При этом они не выполняют единый набор упражнений, а двигаются по своим персональным маршрутам. Тренировки включают базовые движения, упражнения на выносливость, координацию, растяжку и дыхательные практики.

Программа включает 2 блока. Первый — занятия на свежем воздухе и общая физическая подготовка: ходьба, элементы бега, дыхательная гимнастика. Второй — занятия в спортивном зале: оздоровительная гимнастика и адаптированный фитнес.

Занятия из разных блоков чередуются в течение недели. Рекомендуемая нагрузка — 2–3 занятия на свежем воздухе и 2–3 занятия в зале. Участники могут заниматься по желанию утром или вечером.

Для занятий используются гимнастические коврики, палки для скандинавской ходьбы, гантели, фитболы и другие простые тренажеры. Оборудование подбирается под задачи и состояние человека, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку и снижает риск травм.

Во время занятий измеряются показатели организма: пульс, артериальное давление и другие параметры. Ведется мониторинг, помогающий отслеживать изменения в динамике.

Каждое занятие сопровождается консультацией медицинской сестры и врача-терапевта. Ведется регулярная оценка физического состояния: используются тесты на выносливость, гибкость, координацию и силу.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников практики повысилась регулярная физическая активность.
- ✓ Улучшились показатели артериального давления и пульса.
- ✓ Люди старшего возраста стали более активны в повседневной жизни.
- ✓ У участников практики улучшилось психологическое состояние и повысилась вовлеченность в общественную жизнь.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практике приняли участие 237 человек, из них 99 — в 2025 году.
- ✓ Проведены 484 физкультурно-оздоровительных занятия.
- ✓ Охвачено около 3% старшего поколения района.

Повысилась физическая активность и улучшилось общее самочувствие людей старшего возраста и с инвалидностью за счет регулярных адаптированных занятий с контролем нагрузки и состояния здоровья.



ОРГАНИЗАТОР

Бюджетное учреждение ХМАО-Югры «Октябрьский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

АВТОР ПРАКТИКИ

Архипова Надежда Николаевна
GrebenshchikovaYUA@mail.ru

vk.com/oktrkson

«ВЕСТИвместе» — серебряная журналистика

#ЦифровыеНавыки

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Вовлечь людей старшего возраста в социальную активность через освоение журналистских навыков и создание медиаконтента.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

28

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

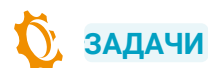
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Расширить когнитивные и коммуникативные навыки участников через журналистскую деятельность.
- ✓ Реализовать их интеллектуальный потенциал.
- ✓ Повысить уровень медиа- и цифровой грамотности участников.
- ✓ Сформировать и транслировать позитивный образ социально активного человека старшего возраста.

Практика выстроена вокруг регулярного выпуска журнала «Время жить», который создают участники — «серебряные летописцы», проживающие в доме-интернате.

Первый этап — выявление тех, кому это интересно и доступно: учитываются интеллектуальные интересы, рекомендации врача и психолога, уровень когнитивных возможностей.

Далее участники проходят обучение: знакомятся с жанрами периодической печати, учатся работать с текстами, осваивают правила общения с собеседником, основы интервью и журналистской этики. Параллельно осваивают работу с текстовыми редакторами, интернетом, почтой, поиском информации, базовые навыки макетирования и подготовки материалов к публикации. Дополнительно участники осваивают повседневные цифровые навыки: общение в мессенджерах, работу с государственными сервисами и онлайн-платформами.

Обучение носит практико-ориентированный формат: используются деловые игры («Выпуск журнала», «Берем интервью»), творческие задания и работа с реальными темами будущих публикаций.

Ключевой элемент — включение в полный редакционный цикл. Для «серебряных летописцев» важно, что они не просто выполняют задания, а влияют на содержание журнала и видят результат своего вклада. Участники предлагают темы, собирают информацию, проводят интервью, пишут материалы, участвуют в формировании содержания рубрик: «Калейдоскоп событий», «Это важно знать», «Психолог советует», «Формула здоровья», «Тропой добрых дел».

Журнал выпускается регулярно. Печатная версия распространяется через пансионат и партнерские организации, электронная — через интернет-площадки, что позволяет

получать обратную связь и видеть интерес аудитории к материалам.

Оценка эффективности ведется через анкетирование, тестирование когнитивных функций и наблюдение за психоэмоциональным состоянием; анализ результатов — на старте и по итогам участия.



РЕЗУЛЬТАТЫ

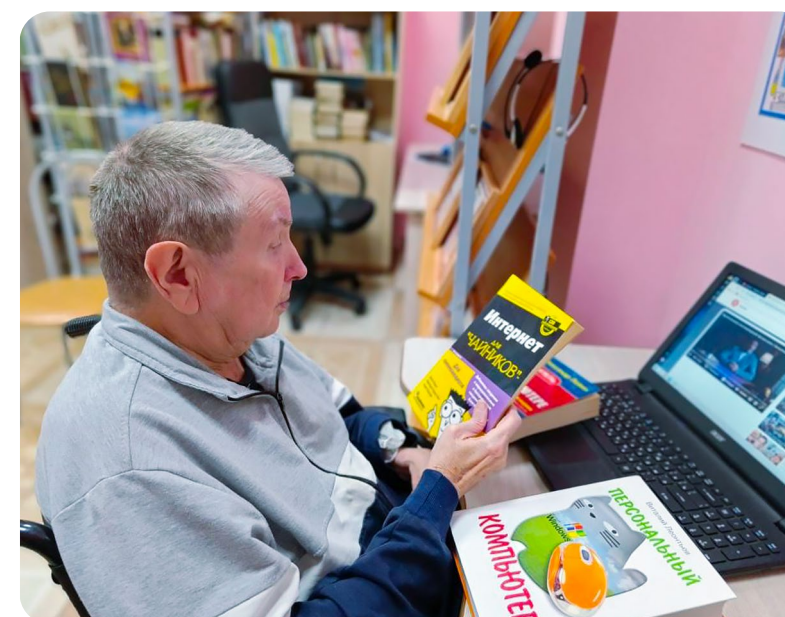
КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников практики повышена социальная и личностная активность.
- ✓ Улучшились их когнитивные и коммуникативные навыки, расширен круг общения.
- ✓ Реализована потребность участников практики в интеллектуальной деятельности.
- ✓ У широкой аудитории сформированы интерес к журналу и позитивное восприятие старшего поколения.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практике приняли участие 28 человек, из них 12 — в 2025 году.
- ✓ Выпущено 14 номеров журнала. Печатную версию получили 1400 человек, электронную — около 150 тысяч пользователей.

Люди старшего возраста стали регулярно включаться в общественную жизнь через участие в создании собственного медиапродукта, освоили журналистские и цифровые навыки.



ОРГАНИЗАТОР

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

АВТОР ПРАКТИКИ

Самойлова Екатерина Евгеньевна
vyazniki_domint@uszn.avо.ru

dom-v33.social33.ru/informatsiya/pamyatki/vremya-zhit

Аэройога 55+

#ЗдоровоеДолголетие

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Улучшить качество жизни и функциональную самостоятельность людей 55+ через безопасные занятия аэройогой в гамаках.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

500

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

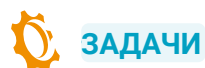
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

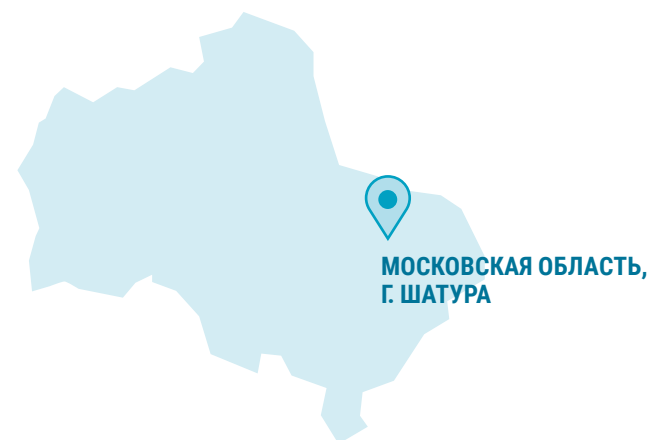
ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Развить гибкость, силу и баланс у людей старшего возраста через адаптированные упражнения.
- ✓ Создать условия для снижения болевых синдромов и напряжения позвоночника за счет декомпрессии и мягкой растяжки.
- ✓ Сформировать сообщество единомышленников для борьбы с одиночеством и социальной изоляцией.

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ШАТУРА

Инновационная программа физической реабилитации и оздоровления для людей старшего возраста, реализуемая в партнерстве со студией фитнеса «Трансформация».

Проект использует гамак как ключевой инструмент поддержки, позволяя безопасно развивать гибкость, силу и координацию даже при наличии ограничений опорно-двигательного аппарата.

Занятия строятся на принципе адаптивной нагрузки, где гамак берет на себя часть веса тела, обеспечивая декомпрессию позвоночника и снятие осевой нагрузки с суставов. Это делает доступными упражнения, которые сложно или невозможно выполнить на полу.

Программа исключает резкие движения и сложные инверсии, фокусируясь на мягкой растяжке, укреплении глубоких мышц-стабилизаторов и улучшении эластичности связок.

Ключевые направления работы:

- ✓ **Физическая реабилитация:** регулярные занятия (2 раза в неделю) способствуют уменьшению болевых синдромов при остеохондрозе, улучшению осанки и стимуляции лимфотока. Эффект «невесомости» позволяет безопасно работать с балансом и координацией, что критически важно для профилактики падений.
- ✓ **Психозэмоциональная разгрузка:** ощущение «кокона» и мягкое раскачивание активируют парасимпатическую нервную систему, снижая уровень стресса и тревожности. Новые двигательные задачи стимулируют нейропластичность мозга, предотвращая когнитивное снижение.

- ✓ **Социальная интеграция:** групповой формат создает пространство для общения, помогая преодолеть чувство одиночества и сформировать сообщество единомышленников.

Приоритетом практики являются безопасность и здоровье участников.

Все тренировки проходят под контролем инструкторов, обладающих знаниями о возрастной физиологии и психологии. Используется профессиональное оборудование (надежные крепления, мягкие петли), а вход в гамак осуществляется с помощью стульев и вспомогательных блоков для максимальной устойчивости.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Сформировался устойчивый навык релаксации и снизился уровень тревожности у участников (по данным опросников).
- ✓ Создано сообщество единомышленников, в котором участники отмечают улучшение настроения и качества сна.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Вовлечено 500 человек в возрасте 55+ в регулярные занятия аэройогой.
- ✓ Улучшилась подвижность суставов у участников на 10–30% и сократилось время теста «Встань и иди» на 1,5–3 секунды.
- ✓ Снизились болевые ощущения у участников на 3–4 балла по шкале ВАШ и уменьшился риск падений на 20–30%.
- ✓ Повысились уверенность в движениях и самостоятельность в быту у 90% участников.

Практика создала доступную модель гериатрической профилактики, где люди старшего возраста через безопасные упражнения в гамаке обретают физическую легкость, психозэмоциональный баланс и радость движения.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации "Шатурский"»

АВТОР ПРАКТИКИ

Михайлова Ольга Васильевна
workshop_roshal@mail.ru

Фототерапия как средство профилактики ранней деменции

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Активизировать и сохранить когнитивные функции у людей старшего возраста с помощью метода фототерапии.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

220

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

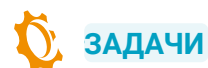
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

коммерческая прибыль,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Разработать адаптированную программу фототерапии с учетом возрастных особенностей и ограничений подвижности.
- ✓ Вовлечь участников в фотосъемку.
- ✓ Обучить участников основам композиции и съемки на смартфон.
- ✓ Организовать регулярные мероприятия для творческой самореализации людей старшего возраста.

Комплексная программа профилактики ранней деменции для людей 55+, адаптированная для малоподвижных и лежачих участников. Реализуется в 2 взаимодополняющих форматах:

- ✓ «Я — фотомодель» (социально-психологический блок).
- ✓ «Я — фотограф» (когнитивно-терапевтический блок).

В **социально-психологическом блоке** процесс начинается с подготовки участников к фотосессии: волонтеры-парикмахеры и визажисты из партнерских колледжей помогают участникам создать праздничный образ.

Это первый терапевтический этап: забота о внешности повышает самооценку. Затем проходит тематическая фотосессия, где участник взаимодействует с фотографом, учится позировать, получает внимание и комплименты.

Для лежачих жителей съемка организуется прямо в палате, с акцентом на портрет и детали, чтобы каждый мог почувствовать себя значимым. Каждый участник получает распечатанные снимки для личного альбома.

Когнитивно-терапевтический блок включает еженедельные занятия длительностью 45 минут, которые строятся по схеме «теория — практика — рефлексия».

Теория включает освоение интерфейса смартфона, правил композиции. Практика предполагает выполнение заданий, при этом для малоподвижных участников они адаптируются (например, съемка с кровати, предметная съемка на столике).

Когнитивная тренировка: обсуждение снимков активизирует память, внимание к деталям и ассоциативное мышление.

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ,
Г. КРАСНОЯРСК

Обработка: простейшее редактирование, например кадрирование или использование фильтров, развивает мелкую моторику и цифровые навыки.

Участники практики объединяются для подготовки выставок, коллективных альбомов, обсуждают работы, голосуют за лучшие кадры, а также дарят фотооткрытки

родным. Это укрепляет социальные связи. Таким образом, механизм работы выстроен как непрерывный цикл, в котором творческий процесс служит инструментом для достижения конкретных терапевтических и социальных целей.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшилось эмоциональное состояние участников: снизилась тревожность и поднялся жизненный тонус.
- ✓ Повысились самооценка участников и дружелюбность в общении, что улучшило социальный климат в коллективе.
- ✓ Активизировались когнитивные функции: участники продемонстрировали рост показателей памяти и внимания.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 88 людей старшего возраста (включая малоподвижных и лежачих) вовлечено в фотосессии и занятия в 2025 году.
- ✓ Распечатано 300 фотографий, организованы 2 выставки, привлечены 5 волонтеров-фотографов.
- ✓ 220 человек приняли участие в практике за весь период реализации.

Фототерапия создала доступную модель профилактики деменции, где люди старшего возраста через творчество сохраняют когнитивные функции и обретают радость самовыражения.



ОРГАНИЗАТОР

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Пансионат "Родник"»

АВТОР ПРАКТИКИ

Метелева Лилия Юрьевна
da0102@yandex.ru

vk.com/public217114237

Разминка для ума



#ЗдоровоеДолголетие #Сообщества

 **ЦЕЛЬ**

Сохранить когнитивную активность и поддержать социальную адаптацию людей в возрасте 80+, проживающих в стационарном учреждении.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

30

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства

 **ЗАДАЧИ**

- ✓ Сохранить и развить когнитивные функции, включая память, внимание и мышление.
- ✓ Снизить риск речевых и когнитивных нарушений через регулярные упражнения.
- ✓ Повысить эмоциональную активность и вовлеченность участников.
- ✓ Сформировать навыки общения и поддержать социальную адаптацию в коллективе.

Практика направлена на людей в возрасте 80+, проживающих в интернате, для которых характерны снижение когнитивной активности, ограниченность общения и трудности адаптации к новым условиям жизни.

Занятия проходят в групповом формате под руководством культорганизатора и представляют собой регулярную интеллектуально-развивающую программу продолжительностью 60 минут. В работе используются игровые, соревновательные и творческие форматы.

Структура занятия включает несколько блоков. В начале выполняются упражнения на развитие мелкой моторики и координации с использованием простых предметов.

Далее следуют задания на внимание, память и мышление: используются таблицы, тесты, упражнения на запоминание и воспроизведение информации, а также коллективные задания.

Отдельный блок — логоритмика, сочетающая речь, движение и ритм. Упражнения адаптированы для участников 80+ и применяются в работе с речью и когнитивными функциями.

Участники вовлекаются в активную работу: предлагают задания друг другу, участвуют в обсуждениях, выполняют домашние задания и продолжают общение вне занятий, формируя поддерживающее сообщество.

Программа адаптируется под актуальное состояние группы: например, варьируются темп, сложность заданий и формат участия, что позволяет гибко реагировать на меняющиеся условия и отвечать текущим потребностям участников.

Эффективность отслеживается через наблюдение за активностью, вовлеченностью и эмоциональным состоянием участников, что позволяет своевременно актуализировать подходы работы.

 **РЕЗУЛЬТАТЫ**

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшились показатели памяти и внимания по результатам наблюдения (отмечена положительная динамика у большинства участников).
- ✓ Сформировалась атмосфера взаимопомощи и поддержки среди участников.
- ✓ Раскрывается творческий потенциал участников и повышается эмоциональная активность.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 30 человек приняли участие в практике за весь период реализации.
- ✓ 21 человек посещал занятия в 2025 году.
- ✓ В 2025 году число участников увеличилось в 7 раз по сравнению с началом реализации практики.

Люди в возрасте 80+ поддерживают когнитивную активность, активнее общаются и легче адаптируются к условиям проживания в учреждении.

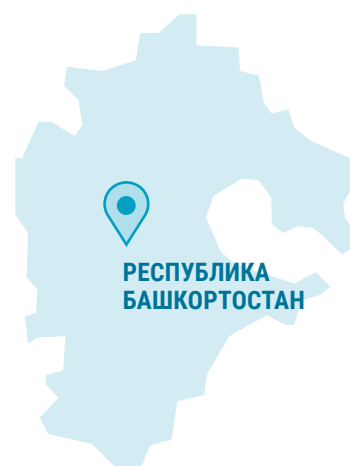


ОРГАНИЗАТОР

Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное учреждение социального обслуживания «Дом-интернат ветеранов войны и труда №2»

АВТОР ПРАКТИКИ
Чернышева Ирина Валерьевна
dvv2@ksp.gov.spb.ru
vk.com/dvv2_spb

Кейс-чемпионат среди помощников по уходу



#Наставничество

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Повысить качество ухода за людьми с ограниченной самостоятельностью через развитие компетенций помощников по уходу и внедрение стандартов ухода.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

362

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

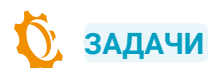
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства, собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить качество услуг по уходу через развитие профессиональных компетенций помощников по уходу.
- ✓ Популяризировать профессиональные стандарты и современные технологии ухода.
- ✓ Обеспечить профессиональный рост и мотивацию помощников по уходу, развить навыки коммуникации.
- ✓ Способствовать развитию кадрового резерва системы долгосрочного ухода.

Практика направлена на помощников по уходу, работающих с людьми с ограниченной самостоятельностью в стационарных и нестационарных формах социального обслуживания. Она решает ключевые проблемы системы долгосрочного ухода: недостаточную стандартизацию навыков, ограниченные возможности практического обучения и дефицит профессионального признания специалистов.

Основной формат реализации — кейс-чемпионат, в основе которого лежит решение практических задач, моделирующих реальные ситуации ухода.

Такой подход позволяет не только оценить знания, но и проверить навыки в условиях, максимально приближенных к повседневной работе.

Практика реализуется как структурированное мероприятие с прозрачной системой оценки и включает 3 этапа.

На первом этапе участники проходят дистанционный отбор, представляя видеовизитку и демонстрируя мотивацию и базовый уровень подготовки.

На втором этапе проводится теоретическое тестирование, направленное на проверку знаний стандартов ухода, безопасности и профессиональной этики.

Ключевым является практический этап, где участники выполняют кейсы: демонстрируют навыки ухода, соблюдение санитарных норм, профилактику осложнений, корректное взаимодействие с получателями услуг и их родственниками. Оценка проводится по единым критериям, что обеспечивает объективность и сопоставимость результатов.

Практика дополняется образовательными элементами: участники обмениваются опытом, участвуют в мастер-классах и получают обратную связь от экспертов.

Это усиливает обучающий эффект и способствует закреплению навыков.

Важной особенностью является тиражируемость модели. Практика уже реализована в нескольких регионах с адаптацией формата под местные условия, сохраняя единые принципы и структуру.

Это позволяет формировать межрегиональное профессиональное сообщество и распространять эффективные решения в системе ухода.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысились практические навыки и уверенность специалистов в работе.
- ✓ Улучшилось качество коммуникации с получателями ухода и их родственниками.
- ✓ Сформирована культура безопасного и этичного ухода.
- ✓ Укрепились профессиональная мотивация и вовлеченность специалистов.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено 7 кейс-чемпионатов в 3 регионах России с 2023 по 2025 год.
- ✓ 362 специалиста приняли участие в практике, из них 220 — в 2025 году.
- ✓ Практика расширена на новые регионы, включая Москву и Иркутскую область.

Помощники по уходу повысили профессиональные навыки, стали увереннее в работе и применяют единые стандарты ухода в повседневной практике.

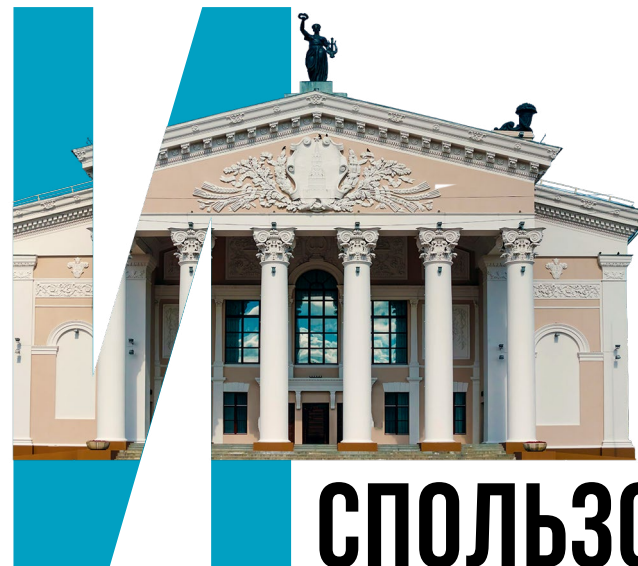


ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение «Старобаишский дом социального обслуживания "Руки милосердия"»

АВТОР ПРАКТИКИ

Шаяхметов Альмир Маратович
almirich4@yandex.ru



СПОЛЬЗОВАНИЕ МЕСТНЫХ РЕГИОНАЛЬНЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ИНФРАСТРУКТУР ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

28 практик | 23 региона

Академия осознанного взросления и долголетия «КомУза»



СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

ПОБЕДИТЕЛЬ

#Волонтерство

#Наставничество

#Спорт

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Создать условия для самореализации, сохранения здоровья и социальной активности людей старшего возраста.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

10 000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

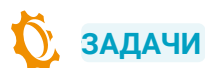
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

4

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые, спонсорские,
собственные средства,
субсидия, пожертвования

ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать сообщество новых старших «КомУза» через регулярные занятия для профилактики возрастных изменений.
- ✓ Приобщить старшее поколение к культурной и социальной жизни общества на базе муниципальных площадок.
- ✓ Обучить и подготовить наставников из числа выпускников для тиражирования практики.

Клубы новых старших «КомУза» — это проект, в котором людей старшего возраста не развлекают, а на основе авторской междисциплинарной комплексной программы профилактики возрастных изменений учат осознанно взрослеть.

Миссия проекта: цифра в паспорте не определяет личность человека.

Занятия организованы на базе городских центров культуры, библиотек и других муниципальных площадок Екатеринбурга.

Главное отличие от обычных кружков — системный подход. Участники занимаются круглый год, 9–10 раз в неделю в 5 районах города. Каждое занятие опирается на предыдущее, поэтому полученные навыки закрепляются и становятся частью повседневной жизни.

Программа включает несколько направлений: физкультура и скандинавская ходьба, тренировка памяти и внимания, творческие мастер-классы, экскурсии и лекции по краеведению.

Летом, когда центры культуры закрываются, клубы переезжают в городские парки и на открытые площадки. Это позволяет не прерывать занятия и привлекать новых участников.

Важная часть практики — подготовка наставников из числа выпускников. Активные участники проходят обучение: тренинги, семинары и практические занятия. После обучения они становятся преподавателями и кураторами новых филиалов, открывая клубы в других районах города. Ежемесячно специалисты участвуют в методических встречах, что обеспечивает единое качество занятий.

Проект объединяет разные поколения. Вместе с участниками занимаются волонтеры: студенты медицинского и театрального институтов, артисты театра современной

хореографии и приглашенные спортсмены. Совместные турниры по настольным играм и выступления на одной сцене стирают барьеры между возрастами, делая городскую среду дружелюбнее.

Каждый сезон завершается городским фестивалем, где люди старшего возраста демонстрируют успехи, выступают

и участвуют в шоу-дефиле «Возраст — это модно». Фестиваль служит мощным мотиватором и открытой презентацией проекта, привлекая новых участников в движение новых старших «КомУза».



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники практики улучшили психологическое состояние по результатам опросов.
- ✓ Внедрена методика адаптивной физкультуры для самостоятельных и групповых занятий.
- ✓ Зафиксирован рост регулярной физической и социальной активности участников.
- ✓ Сформировано сообщество наставников из числа выпускников, что обеспечивает устойчивость и развитие проекта.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 3 тысячи человек старшего возраста стали участниками практики в 2025 году.
- ✓ 10 тысяч человек приняли участие в практике за 10 лет ее реализации.
- ✓ Более 500 системных занятий, тренировок, консультаций и мероприятий по подготовке преподавателей проведено в 2025 году.
- ✓ Более 500 участников и зрителей собрал итоговый фестиваль.

Для людей старшего возраста созданы условия активного долголетия благодаря системным творческим и спортивным занятиям на муниципальных площадках, вовлечению в социальную активность и межпоколенческому взаимодействию.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация в сфере просвещения и повышения качества жизни людей старшего поколения «КомУза»

АВТОР ПРАКТИКИ

Кадешникова
Наталья Владиславовна
komuzaproject@yandex.ru

- vk.com/komuzaproject
- vkvideo.ru/playlist/-76218259_9

Адаптивная инфраструктура для возраста возможностей



ПОБЕДИТЕЛЬ

#Спорт



ЦЕЛЬ

Вовлечь людей старшего поколения в активную социальную, творческую и спортивную жизнь в Одинцовском городском округе Московской области.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

34 900

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

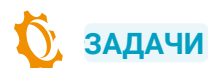
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать единое социальное пространство, где старшее поколение чувствует себя неотъемлемой частью городской жизни.
- ✓ Максимально использовать имеющуюся инфраструктуру Одинцовского городского округа.
- ✓ Обеспечить всесезонность и шаговую доступность активностей.

Модель интеграции людей 55+ в городскую среду Одинцовского городского округа через максимальное использование имеющихся муниципальных ресурсов.

Работа строится по принципу «стационарное ядро — сеть — сезонные кластеры», обеспечивая всесезонность и шаговую доступность активностей для старшего поколения.

Два клуба активного долголетия — в Одинцове и Звенигороде — служат координационными центрами — стационарным «ядром» практики. Активности проводятся на базе партнерских объектов круглогодично:

- ✓ Ледовый дворец «Армада»: катание на коньках 2 раза в неделю с инструкторами-волонтерами.
- ✓ Центр реабилитации «Мир звуков»: занятия лечебной физкультурой («Здоровая спина», «Суставная гимнастика») 4 раза в неделю.
- ✓ МФЦ «Мои документы»: еженедельные семинары по цифровой грамотности и работе с мессенджером MAX.

В летний период проект масштабируется на открытые пространства. Ежедневные бесплатные занятия проходят в 5 ключевых парках округа (имени Ларисы Лазутиной, Малевича, «Раздолье» и др.). Форматы включают танцевальные разминки, тайчи, скандинавскую ходьбу, цигун, йогу и общеукрепляющую гимнастику. Это повышает охват и популяризирует здоровый образ жизни на свежем воздухе.

Сочетание стационарных площадок и парковых зон позволяет участникам выбирать удобную локацию в зависимости от сезона и предпочтений. Графики занятий утверждаются ежеквартально с профильными комитетами (культура, спорт, благоустройство).

Межведомственное взаимодействие позволяет создать единую экосистему поддержки людей старшего возраста.

Инфраструктура партнеров (Волейбольный центр, дома культуры, парковые зоны) используется для проведения крупных фестивалей, спартакиад и праздников, собирающих до 1000 человек.

Мероприятия формируют у участников чувство общности и значимости проекта.

Для сопровождения мероприятий и обучения участников различным навыкам привлекаются волонтеры.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Преодолена социальная изоляция, созданы устойчивое сообщество и новые дружеские связи между участниками.
- ✓ Повышено физическое и психоэмоциональное самочувствие граждан, сформирована привычка к здоровому образу жизни.
- ✓ Трансформировалось восприятие городской среды: парки стали многофункциональными социальными площадками для всех возрастов.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 34 900 людей 55+ вовлечены в проект, сформировав 22 постоянные активности по всему округу.
- ✓ Проведено более 150 занятий в парках летом и 350 экскурсионных поездок, обеспечен круглогодичный доступ к катанию на коньках.
- ✓ Организовано 18 массовых мероприятий с охватом до 1000 человек, задействована вся муниципальная инфраструктура.

Создана адаптивная экосистема города, где инфраструктура работает на активное долголетие, обеспечивая гражданам 55+ широкие возможности для социальной активности.



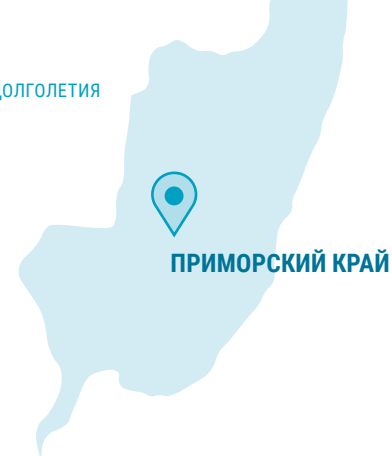
ОРГАНИЗАТОР

Администрация Одинцовского городского округа Московской области, МАУ «Центр реализации социально-культурных проектов» Одинцовского г.о. Московской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Баженова Ирина Владимировна
dolgoletie.odin@gmail.com

Приморье — край, дружественный долголетию



#Волонтерство

#Спорт

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Развить мотивацию к активному образу жизни через организацию досуга с активным использованием существующей инфраструктуры Приморского края.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

55 122

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

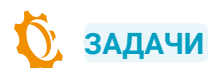
6

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

5–10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства, спонсорская помощь, пожертвования



ЗАДАЧИ

- ✓ Задействовать существующую инфраструктуру региона для вовлечения старшего поколения в культурные события и общественную жизнь муниципальных округов.
- ✓ Обеспечить социализацию и адаптацию людей старшего возраста.
- ✓ Стимулировать занятия физической культурой и расширить доступ к спортивным объектам.

Практика представляет собой системную работу по вовлечению жителей Приморья старше 55 лет в активную жизнь через эффективное использование муниципальной инфраструктуры.

Вместо создания новых объектов она опирается на уже существующие учреждения, адаптируя их форматы под потребности людей старшего возраста.

Реализация началась с организационно-аналитического этапа.

Специалисты выявили территории с дефицитом мероприятий, провели анализ расположения культурных, спортивных и образовательных объектов относительно мест проживания людей старшего поколения. Это позволило определить приоритетные площадки для дальнейшей работы.

Были заключены соглашения о сотрудничестве с муниципалитетами, а также с организациями культуры, спорта и образования. На подготовительном этапе в учреждениях ввели дополнительные штатные единицы, обучили волонтеров из числа активных жителей.

Вся деятельность ведется в рамках региональной программы «Приморье — край, дружественный долголетию» на 2025–2030 годы и национальных проектов «Демография» и «Семья».

Основной этап включает масштабную информационную кампанию. Созданы сайт «Активное долголетие в Приморском крае» и официальные страницы в соцсетях, где публикуется актуальная афиша мероприятий.

Система работает на бессрочной основе с ежегодной корректировкой планов.

Практика встроена в деятельность учреждений социального обслуживания, культуры и спорта, что обеспечивает ее преемственность и доступность для всех жителей Приморского края.

Направления ежегодно расширяются: анализ востребованности позволяет масштабировать успешные форматы на новые территории и внедрять лучшие практики.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Объекты культуры и спорта стали центрами притяжения для людей старшего возраста.
- ✓ Повысилась общественная значимость муниципальных учреждений за счет притока новой активной аудитории.
- ✓ Улучшилось качество жизни старшего поколения благодаря доступному и разнообразному досугу.
- ✓ Развитие социального туризма, творческих проектов и волонтерства дало людям 55+ новые возможности для самореализации.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Вовлекли в мероприятия практики 55 122 человека, из них 32 020 — в 2025 году.
- ✓ Обеспечили ежегодный прирост количества объектов инфраструктуры, задействованных в интересах людей старшего возраста, минимум на 12%.
- ✓ Добились ежегодного увеличения числа клубных объединений для досуга людей 55+ не менее чем на 15% при ежегодном росте участников от 7%.

Создана региональная система межведомственного взаимодействия, позволившая эффективно использовать существующую инфраструктуру Приморского края для обеспечения активного долголетия, социализации и формирования сообществ среди старшего поколения.



ОРГАНИЗАТОР

Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания «Приморский центр социального обслуживания населения»

АВТОР ПРАКТИКИ

Кузьмина Мария Сергеевна
centr@pcson.ru

- primdolgoletie.ru
- web.max.ru/-69624068710422

Университет старшего поколения (Нижний Новгород)

НИЖЕГОРОДСКАЯ
ОБЛАСТЬ,
Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь

#Волонтерство

#ЦифровыеНавыки

#Спорт



ЦЕЛЬ

Создать условия для активного долголетия людей старшего возраста через эффективное использование муниципальных инфраструктур в Нижнем Новгороде.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

200 000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

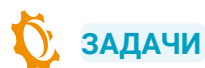
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия, грантовые,
бюджетные, собственные
средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Развить инфраструктуру общественных пространств для полезной занятости людей старшего возраста.
- ✓ Обеспечить поддержку инициатив активных жителей 55+.
- ✓ Повысить уровень информированности и компетенций в области современных технологий.
- ✓ Активизировать волонтерское движение среди старшего поколения.

На сегодняшний день в Нижнем Новгороде мероприятия проводятся на муниципальных площадках, максимально приближенных к месту жительства участников.

Это привычные для горожан места: библиотеки, школы, клубы, поликлиники и другие общественные пространства, которые становятся точками притяжения и общения людей старшего возраста.

Чтобы попасть на занятие, не нужно далеко ехать — достаточно выйти из дома и пройти пешком.

Практика предлагает комплексную систему занятости по 5 направлениям:

- ✓ **Цифровые технологии.** Обучение работе со смартфоном, государственными электронными сервисами и основам искусственного интеллекта помогает преодолеть цифровой разрыв.
- ✓ **Здоровье и физическая активность.** Скандинавская ходьба, йога, цигун, настольный теннис и танцы проходят на свежем воздухе и в помещениях под руководством инструкторов и по программам, разработанным с учетом возраста и особенностей здоровья участников.
- ✓ **Просвещение и культурный досуг.** Экскурсии, лекции, дистанционные занятия и кинопоказы знакомят с историей города и расширяют кругозор.
- ✓ **Межпоколенческие связи.** Кулинарные мастер-классы, квизы, викторины, занятия по вязанию и шитью объединяют людей разных возрастов, обеспечивая обмен опытом.
- ✓ **Волонтерство.** «Серебряные» волонтеры собирают гуманитарную помощь, плетут маскировочные сети, создают окопные свечи, выезжают с концертами в интернаты и госпитали.

На базе проекта сформированы десятки сообществ, творческих объединений и клубов по интересам: от садоводов и книголюбов до танцевальных коллективов и команд КВН. Многие из них созданы инициативными «серебряными» лидерами.

Занятия проводят партнерские организации, профессиональные специалисты и волонтеры. Большая часть мероприятий организована на безвозмездной основе, что делает практику доступной для всех.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Люди старшего поколения повысили качество жизни, укрепили социальные связи и снизили чувство одиночества через формирование устойчивых сообществ по интересам.
- ✓ Участники улучшили физическое здоровье благодаря спортивным и оздоровительным мероприятиям.
- ✓ Люди 55+ повысили уровень цифровой грамотности, что позволило им активно пользоваться современными сервисами.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 200 тысяч человек старшего возраста приняли участие в проекте с 2022 по 2025 год.
- ✓ Сформировано 70 творческих клубов по интересам.
- ✓ Проведено более 4 тысяч мероприятий по цифровой грамотности, спорту и оздоровлению на 64 муниципальных площадках.
- ✓ Организовано более 4 тысяч просветительских и межпоколенческих мероприятий.
- ✓ За 2025 год было изготовлено и передано в зону СВО более 12 тысяч изделий.

На городских площадках Нижнего Новгорода работают клубы и сообщества, где люди старшего возраста занимаются любимым делом, находят друзей, следят за здоровьем и осваивают новые технологии.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Общественное самоуправление Нижнего Новгорода»

АВТОР ПРАКТИКИ

Дектерева Оксана Владимировна
proect@anotosnn.ru

vk.com/starshee_pokolenienn

Точка опоры



- #Волонтерство
- #Наставничество
- #Сообщества
- #МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Вовлечь жителей отдаленных сел в добровольческую деятельность для доступной помощи нуждающимся людям старшего возраста и создания системы общественной заботы.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

220

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства, собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Объединить «серебряных» и молодых добровольцев на базе опорных пунктов с использованием муниципальной инфраструктуры.
- ✓ Сформировать у добровольцев практические навыки оказания адресной помощи нуждающимся людям 55+.
- ✓ Обеспечить социальную поддержку и профилактику заболеваний, связанных с возрастом.

Практика реализуется в центрах социального обслуживания в 8 отдаленных селах Самарской области.

Комплексная поддержка нуждающихся людей старшего возраста по месту жительства осуществляется благодаря объединению местных ресурсов и использованию муниципальных пространств.

Специфика социальной помощи в малых селах определяется недостаточно развитой сферой обслуживания, изолированностью и удаленностью территорий, а также ограниченностью общественной поддержки.

Благодаря проекту в учреждениях культуры и администрациях организована сеть опорных пунктов. Команда практики расширяет круг помощников, привлекая сотрудников домов культуры, библиотек, фельдшерско-акушерских пунктов, школ, а также добровольцев и соседей.

Лидеры выявляют потребности людей старшего поколения и организуют помощь тем, кто не охвачен социальным обслуживанием. Районный координатор разрабатывает и согласовывает маршруты.

Добровольцев обучают на семинарах и дистанционных курсах, проводят консультации с гериатром.

Участники приходят к старшим и помогают по хозяйству: убирают дома и территории, доставляют продукты и лекарства, заботятся о печном отоплении и заготавливают дрова. Поддерживают здоровье старших, контролируют общее состояние, помогают вести дневник самонаблюдения, сопровождают к врачу. Заботятся и об эмоциональном состоянии: выслушивают и мотивируют к активности, организуют прогулки и совместное участие в сельских праздниках.

Отдельное направление — когнитивные тренировки: их еженедельно проводят подготовленные «серебряные» волонтеры, чтобы укрепить ментальное здоровье своих подопечных.

Для оперативной связи внедрили горячую линию и изготовили магнитные памятки на холодильник с контактами.

Такой подход позволяет выстроить надежную систему заботы, где помощь приходит к старшему поколению быстро, а сами жители становятся ее активными участниками.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 73% добровольцев мотивированы оказывать долговременную помощь старшему поколению.
- ✓ 100% добровольцев повысили компетенции в сфере общественной заботы.
- ✓ 98% людей старшего возраста удовлетворены получением адресной помощи.
- ✓ У 31% участников отмечено улучшение когнитивного здоровья и общего самочувствия.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 153 нуждающихся человека старшего возраста получили адресную помощь в 2025 году.
- ✓ 46 местных жителей оказывают помощь на постоянной основе, из них 30 «серебряных» добровольцев.
- ✓ 60 человек участвуют в занятиях на дому для укрепления ментального здоровья.
- ✓ 22 партнерства организовано на территории Самарской области для помощи старшему поколению.

Создана система из 8 опорных пунктов в отдаленных селах Самарской области, работающих по принципу «одного окна», что позволило объединить ресурсы местных сообществ и муниципальной инфраструктуры для комплексной заботы о людях старшего возраста.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения Северного округа»

АВТОР ПРАКТИКИ

Тимошенко Елена Ивановна
cson.sever@mail.ru

cso44.ru/relize-project/7440

«Серебряные» старты

#Спорт

#Сообщества

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни и укрепить здоровье людей старшего возраста через вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

500

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

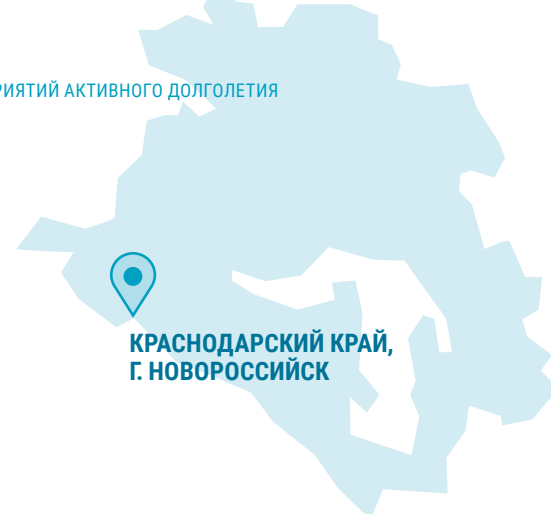
ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать на базе муниципальных учреждений города регулярные спортивно-оздоровительные и туристско-экскурсионные занятия для людей 55+.
- ✓ Сформировать устойчивое сообщество участников для поддержания активности и социальных связей.
- ✓ Обобщить и распространить позитивный опыт работы клуба.



КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
Г. НОВОРОССИЙСК

Отправной точкой для создания спортивно-оздоровительного клуба «Серебряные старты» стал реальный запрос.

Волонтеры Новороссийского КЦСОН провели анкетирование женщин старше 60 лет и мужчин старше 65 лет. Выяснилось, что 72% опрошенных хотят заниматься в группах, но не могут из-за отсутствия залов и инструкторов по адаптивной физкультуре.

Были заключены партнерские соглашения на использование существующих муниципальных инфраструктур города. На подготовительном этапе определили 7 площадок, предоставленных Управлением по физической культуре и спорту, МБУ «Городской дворец культуры» и Новороссийской морской школой ДОСААФ России.

Для каждой площадки разработали специализированную программу занятий с учетом потребностей людей старшего возраста. Участники клуба выбирают направление или комбинируют несколько.

На базе бассейна МШ ДОСААФ и городского пляжа проходят занятия по плаванию, укрепляющие сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. В Городском дворце культуры организованы группы фитнеса и ритмопластики, направленные на поддержание гибкости, координации и когнитивных функций.

На городском стадионе и в тире ДЮСШ «Надежда» проводятся тренировки по дартсу и пулевой стрельбе, развивающие концентрацию, мелкую моторику и дисциплину. Для занятий скандинавской ходьбой используется набережная Адмирала Серебрякова. Туристско-краеведческое направление реализуется через походы и экскурсии по окрестностям Новороссийска.

После обучения «серебряные» добровольцы выступают в роли инструкторов, организаторов мастер-классов, а также

оказывают психологическую поддержку и сопровождают людей с ограниченными возможностями здоровья.

Помимо регулярных занятий проводятся спортивные соревнования, дни здоровья, туристические слеты и мастер-классы. Для участников все активности бесплатны.

Информационная поддержка осуществляется через социальные сети и городские СМИ, что способствует привлечению новых членов клуба.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники практики отметили улучшение физического и эмоционального состояния.
- ✓ Люди старшего возраста расширили круг общения, снизилось ощущение социальной изоляции.
- ✓ У старшего поколения сформировалось позитивное отношение к своему возрасту и здоровью.
- ✓ Создана эффективная модель активного долголетия, объединившая муниципальные ресурсы.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 500 человек старшего возраста приняли участие в мероприятиях клуба в 2025 году.
- ✓ Сформировано 7 групп по интересам для старшего поколения.
- ✓ Проведено 12 походов «Тропа здоровья», 5 спортивных соревнований, 5 мастер-классов и 4 дня здоровья.
- ✓ В СМИ и социальных сетях опубликовано 39 информационных материалов о деятельности практики.

В Новороссийске создана система межведомственного взаимодействия, объединившая ресурсы учреждений спорта, культуры и социальной защиты, организованы спортивно-оздоровительные и туристско-экскурсионные мероприятия для людей старшего возраста.



ОРГАНИЗАТОР

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

АВТОР ПРАКТИКИ

Рощупкина Наталья Евгеньевна
cso_uyut@mtsr.krasnodar.ru

vk.com/kcson_novorossiysk23

На активной волне



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ,
Г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК

#Волонтерство

#МежпоколенческаяСвязь

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Оказать поддержку одиноким людям старшего возраста, вовлечь их в волонтерскую деятельность и патриотическое воспитание молодежи.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

3130

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

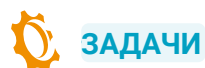
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые, собственные средства, спонсорская помощь, пожертвования



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить системное общение с людьми старшего поколения через звонки «Добра» и адресные посещения на дому.
- ✓ Повысить физическую и социальную активность старших путем организации спортивного, интеллектуального и творческого досуга.
- ✓ Организовать экскурсионные программы для людей 55+.

Практика «На активной волне» построена на простом, но действенном принципе: те, кто сохранил активность и желание помогать, становятся опорой для тех, кто в силу возраста, здоровья или жизненных обстоятельств оказался в изоляции. Ядро команды — ветераны-активисты, входящие в местную общественную организацию.

Поддержка одиноких и одиноко проживающих людей старшего возраста оказывается по нескольким направлениям.

- ✓ **Первое и самое важное — ежедневные звонки «Добра».** Волонтеры обзванивают одиноких людей 65–95 лет, поздравляют с праздниками, узнают о самочувствии, фиксируют запросы. Если нужна поддержка, на дом выезжает мобильная группа с продуктовым набором, теплым общением и чаепитием.
- ✓ **Второе направление — вовлечение в активную жизнь.** Для тех, кто может и хочет выходить из дома, работают «Группы здоровья» и «Школа здоровья», где под руководством наставников-ветеранов проходят занятия с элементами скандинавской ходьбы, дыхательной гимнастики и общей физической подготовки. Для любителей интеллектуального досуга проходят поэтические вечера, турниры по шашкам и шахматам. Команды участвуют в городских КВН среди старшего поколения. Экскурсии знакомят людей с историей и культурой Красноярского края, возвращая ощущение полноты жизни.
- ✓ **Третье направление — патриотическое воспитание молодежи.** Ветераны-активисты посещают школы, участвуют в торжественных мероприятиях, делятся личными историями, организуют интеллектуальные игры для молодежи, посвященные Героям России и участию молодых в поисковом движении.

- ✓ **Четвертое направление — правовая поддержка.** Приглашенные специалисты проводят юридические консультации, помогая решать правовые вопросы.

В результате образовалось сообщество, в котором ветераны-активисты сами приводят новых волонтеров, поддерживают друг друга и постепенно расширяют круг

тех, кто получает внимание и заботу. Помощь перестает быть временной акцией и превращается в образ жизни, где каждый участник может и принимать поддержку, и быть ее источником.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Люди старшего возраста преодолели чувство одиночества, обрели новый круг общения, укрепили физическое и психоземotionalное здоровье.
- ✓ Ветераны-активисты повысили свою значимость в глазах сообщества, получив возможность передавать опыт молодежи и участвовать в патриотическом воспитании.
- ✓ Участники практики отметили улучшение качества жизни, снижение тревожности и повышение общей активности.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 1020 человек старшего возраста получают регулярные звонки «Добра» и адресное внимание.
- ✓ 150 участников занимаются в физкультурно-оздоровительных группах здоровья.
- ✓ 690 человек приняли участие в праздничных встречах с чаепитием.
- ✓ 347 человек посетили групповые экскурсии.
- ✓ 144 человека получили бесплатные юридические консультации.

Одинокие люди старшего возраста получили поддержку, включились в волонтерство и стали участвовать в патриотическом воспитании молодежи. Ветераны-активисты реализовали себя как наставники, помогая ровесникам оставаться активными и нужными.



ОРГАНИЗАТОР

Железнодорожная местная общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов

АВТОР ПРАКТИКИ

Буланова Людмила Евгеньевна
bulanova_le@mail.ru

vk.com/club226276241

Укрепление здоровья людей старшего поколения «АКТИВНО»

#ЗдоровоеДолголетие

#Спорт

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Создать условия для повышения качества жизни людей старшего возраста и людей с ОВЗ, проживающих в стационарном учреждении.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

286

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

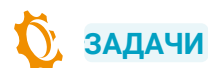
1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

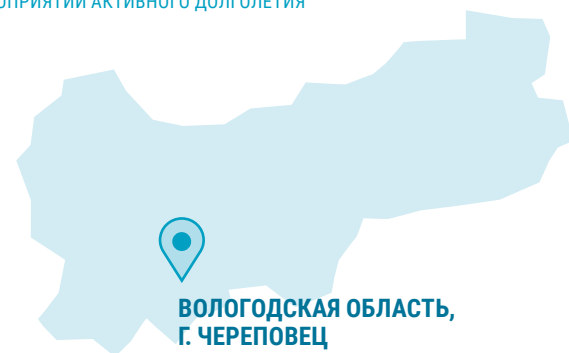
ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Способствовать профилактике хронических заболеваний у участников практики.
- ✓ Создать условия для улучшения их физического состояния и повышения навыков самообслуживания.
- ✓ Организовать взаимодействие с партнерами для вовлечения участников в активную интеллектуальную, творческую, социальную деятельность.



ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЧЕРЕПОВЕЦ

Практика выстроена как система включения проживающих в полноценную социальную жизнь через использование ресурсов партнерских организаций — медицинских, спортивных, культурных и социальных.

За счет этого формируется уровень активности и качества жизни, который невозможно обеспечить только внутри учреждения.

На старте проводится оценка физического и психоэмоционального состояния участников. На основе оценки и рекомендаций врачей формируется группа и план активностей по направлениям.

- ✓ **Медицинское направление** (во взаимодействии с городскими поликлиниками): диспансеризации, профилактические осмотры, вакцинации, консультации врачей, контроль давления, уровня сахара, веса и общего состояния.
- ✓ **Физическая активность** (совместно с МАУ «Спортивный клуб «Череповец»): участие в городских соревнованиях и праздниках, регулярные прогулки, выезды на природу и экологические маршруты.
- ✓ **Культурное направление** (совместно с городскими библиотеками и Череповецким музейным объединением): помощь участников в расстановке книг, оформлении выставок, учете фонда, посещение познавательных встреч и экскурсий.
- ✓ **Работа с зоозащитными организациями** (приют «Зоошит», общество помощи животным «Пес и кот», конноспортивный клуб «Мечта): помощь в благоустройстве и строительстве вольеров, выгул собак.
- ✓ **Инклюзивное волонтерство** (при поддержке благотворительного фонда «Старость в радость»). Более активные проживающие помогают маломобильным: сопровождают

на прогулках, мероприятиях, помогают включаться в повседневную жизнь.

- ✓ **Трудовая активность:** благоустройство территории, озеленение и уход за растениями, выращивание декоративных растений и овощей в рамках проекта «Контактный огород».

- ✓ **Культурно-досуговая активность** дополняется внутренними форматами: литературно-поэтическим клубом и клубом любителей кино, занятиями по игре на гитаре, караоке и танцевальными встречами. Волонтеры проводят для участников мастер-классы, творческие встречи, танцевально-двигательную терапию.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников практики улучшились физическое состояние и навыки самообслуживания.
- ✓ Стабилизировалось их эмоциональное состояние.
- ✓ Участники включились в общественную жизнь, ускорилась их адаптация и интеграция в социальную среду.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практике приняли участие 286 человек, из них 168 — в 2025 году.
- ✓ У участников практики снизился общий уровень заболеваемости на 30%.

Улучшилось качество жизни людей старшего возраста за счет регулярного включения в физическую, социальную и досуговую активность с использованием ресурсов городской инфраструктуры и партнерских организаций.



ОРГАНИЗАТОР

Автономное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Череповецкий дом социального обслуживания»

АВТОР ПРАКТИКИ

Кожина Ирина Кузьминична
sunny.kozhina@inbox.ru

vk.com/club196163259

Фестиваль старшего поколения «Стар Фест»

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Вовлечь людей старшего поколения в активную социальную жизнь путем формирования инклюзивной среды и расширения доступа к городским пространствам.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

60 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

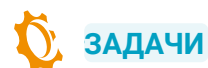
4

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

5–10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Расширить доступ участников к культурной и досуговой инфраструктуре города.
- ✓ Создать условия для межпоколенческого взаимодействия и социальной активности участников.
- ✓ Сформировать устойчивую модель вовлечения людей старшего возраста через использование городской инфраструктуры и партнерских ресурсов.

Фестиваль «Стар Фест» — это масштабное городское событие, направленное на поддержку активного долголетия. В основе проекта — идея, что зрелый возраст является периодом новых возможностей и активной социальной реализации.

Практика направлена на формирование инклюзивной среды, в которой участники могут раскрывать творческий потенциал, расширять круг общения и чувствовать свою востребованность.

«Стар Фест» — это открытый городской праздник, который проходит на центральной площадке Перми — эспланаде — и длится 2 дня. На главной сцене проходят концерты, выступления творческих коллективов, торжественные мероприятия и награждения.

Зона мастер-классов формируется при участии партнеров и включает занятия по рукоделию, кулинарии, садоводству и цифровым навыкам. Люди старшего возраста выступают здесь в роли и участников, и организаторов, которые делятся своим опытом.

Интерактивные площадки создаются вместе с библиотеками, парками, домами культуры. Здесь можно заняться спортом и интересно провести время, посетив уроки по скандинавской ходьбе, фотозоны, «ярмарку увлечений» и зоны настольных игр.

Диалоговые пространства организуются совместно с медицинскими и социальными партнерами. Участники посещают лекции о здоровье, встречаются с психологами и медицинскими специалистами, проходят экспресс-скрининги здоровья.

Выставочная зона представляет работы горожан: фотографии, изделия ручной работы, семейные реликвии. Это пространство самопрезентации и обмена опытом.

ПЕРМСКИЙ КРАЙ,
Г. ПЕРМЬ

Партнерская зона объединяет НКО, социальные службы и коммерческие организации, где участники могут проконсультироваться, познакомиться с сервисами и возможностями для дальнейшего участия в жизни города.

Практика реализуется через систему партнерств: городская администрация обеспечивает доступ к инфраструктуре и площадкам, профильные ведомства координируют программу и привлечение участников, бизнес и организации предоставляют оборудование, экспертов и содержательное наполнение площадок.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников практики повысились социальная активность и вовлеченность в городскую жизнь, расширен круг социальных контактов.
- ✓ Зафиксирован высокий уровень удовлетворенности участников форматом фестиваля и его содержанием.
- ✓ У городской аудитории сформировано более позитивное восприятие людей старшего возраста как активных участников общественной жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ За 3 года в фестивале приняли участие 60 тысяч человек, из них 28 тысяч — в 2025 году.
- ✓ Более 20 событий происходят на главной сцене фестиваля.

Люди старшего возраста включены в социальную и культурную жизнь города через доступ к его инфраструктуре и участие в открытых городских форматах.



ОРГАНИЗАТОР

Министерство труда и социального развития Пермского края

АВТОР ПРАКТИКИ

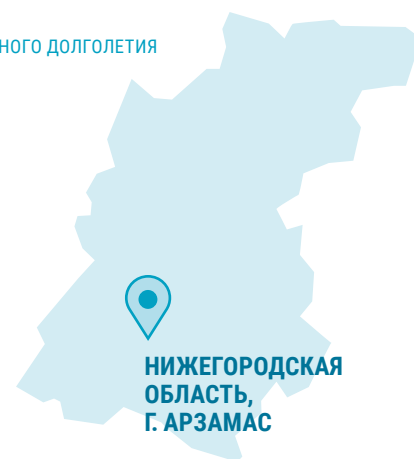
Фокин Павел Сергеевич
info@social.permkrai.ru

vk.com/starfest_2025

#ПомощьСемье (поддержка ухаживающих родственников)

#Сообщества

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Способствовать повышению качества жизни и улучшению психоэмоционального состояния членов семей, ухаживающих за своими родственниками старшего возраста.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

135

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

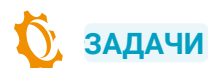
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать навыки снижения эмоционального напряжения и профилактики выгорания у ухаживающих родственников.
- ✓ Организовать активный культурный досуг ухаживающих родственников.
- ✓ Сформировать у участников практики навыки ухода за родственниками старшего возраста, в том числе за родственниками с ОВЗ.

Практика «#ПомощьСемье» направлена на восстановление ресурса людей, которые ухаживают за родственниками с ограниченными возможностями здоровья, через обучение, досуг и поддерживающее общение.

Еженедельно на базе центра проходят очные занятия с участием психологов, медицинских работников, инструктора ЛФК и специалистов по реабилитации. Они ведут занятия в клубах: «Ясный ум», направленный на поддержание когнитивной активности; клуб психологической поддержки, где участники обсуждают сложные ситуации и получают помощь; танцевальный клуб «Перезагрузка»; занятия по прикладному творчеству и адаптивному фитнесу.

Проводятся занятия по реабилитации: ЛФК, механотерапия, пальчиковая гимнастика, оздоровительные процедуры, включая посещение соляной пещеры. На встречах используются элементы ароматерапии, галотерапии и фитотерапии, помогающие снижать уровень стресса и восстанавливать эмоциональное состояние.

Параллельно участники проходят обучение навыкам ухода и разбирают практические ситуации и особенности ухода при различных заболеваниях, включая деменцию. Вместе со специалистами они отрабатывают навыки поддержания когнитивных функций и повседневного взаимодействия со своими родными. Участники изучают, как пользоваться специальным оборудованием: системами перемещения (скользящие простыни, рукава), средствами для приема пищи, устройствами для гигиены лежачих пациентов, средствами передвижения. Проводятся индивидуальные консультации по подбору оборудования с учетом конкретных потребностей семьи.

Совместно с историко-художественным музеем, театром драмы, музыкальными школами и литературно-мемориальным

музеем организуются культурные мероприятия и экскурсии.

В Центре здоровья Арзамасской городской больницы участники проходят обследования, профилактические консультации и получают «карты здорового образа жизни» с рекомендациями врачей.

Общение и информирование идет через онлайн-чат поддержки, где можно обменяться опытом, обсудить сложную ситуацию и поддержать друг друга.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников практики снижено эмоциональное напряжение и уровень выгорания.
- ✓ Они сформировали навыки ухода за родственниками, в том числе за родственниками с ОВЗ.
- ✓ Участники расширили круг своего общения и сформировали сообщество взаимной поддержки.
- ✓ Семьи ухаживающих за родственниками смогли включиться в культурную и социальную жизнь города.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практике приняли участие 135 человек за 5 месяцев реализации.
- ✓ 77 человек включились в сообщество ухаживающих родственников.
- ✓ 100% участников удовлетворены результатами, по данным опросов.

Ухаживающие родственники поддержали психоэмоциональный ресурс и включились в социальную и культурную жизнь города за счет регулярной поддержки и доступа к инфраструктуре.



ОРГАНИЗАТОР

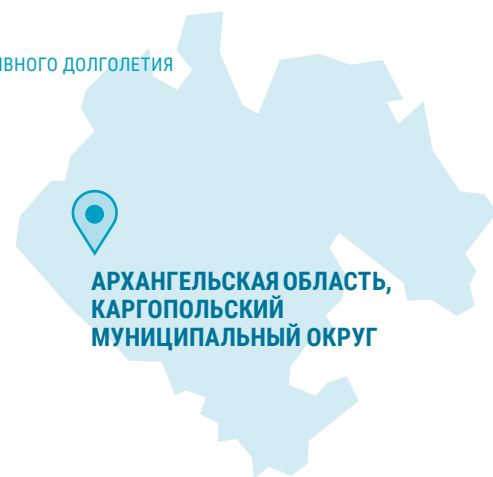
Государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов городского округа город Арзамас»

АВТОР ПРАКТИКИ

Тихонова Ирина Ивановна
csogpvi@soc.arz.nnov.ru

vk.com/csogpviazr

Серебро Каргополя



АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ,
КАРГОПОЛЬСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

#Волонтерство

#Сообщества

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Способствовать улучшению психоэмоционального состояния людей старшего возраста через вовлечение их в добровольческую деятельность.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

120

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

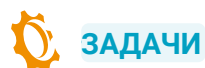
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Вовлечь людей старшего возраста в активную социально-культурную, информационно-просветительскую и оздоровительную деятельность.
- ✓ Способствовать улучшению когнитивных навыков людей старше 70 лет.
- ✓ Способствовать повышению узнаваемости явления «серебряного» волонтерства на территории муниципального округа.

В центре практики — «серебряное» волонтерство, в котором люди старшего поколения становятся не получателями помощи, а теми, кто сам помогает людям своего возраста.

Работа начинается с обучения. На семинаре «Я могу помочь!» участники обсуждают, как выстраивать общение, поддерживать людей в сложных ситуациях и взаимодействовать с организациями. Будущие волонтеры проходят тренинги по гарденотерапии и куклотерапии, учатся проводить досуговые и оздоровительные занятия, пробуют себя в роли ведущих.

После обучения волонтеры подключаются к нескольким направлениям деятельности.

Одно из ключевых — выезды к маломобильным и одиноким людям старшего возраста. Волонтеры посещают их на дому небольшими группами, проводят мастер-классы по прикладному творчеству, общаются, помогают организовать досуг. Отдельный формат — кукольные мини-спектакли, которые волонтеры готовят сами и показывают во время визитов. Это создает повод для диалога и снижает чувство изоляции.

В стационарных отделениях работа идет через культурные и оздоровительные форматы. Проводятся концерты к значимым датам: День Победы, День России, Праздник народных мастеров Каргополя. Проживающие включаются в программу: поют, читают стихи, участвуют в выступлениях.

Волонтеры регулярно ведут занятия по укреплению здоровья: дыхательную гимнастику, упражнения для глаз, тренировки памяти и внимания. С марта по октябрь вместе с благополучателями они сажают растения и ухаживают за клумбами. С посадочными материалами помогает местный бизнес.

Параллельно развивается волонтерское сообщество: проходят встречи и обмен опытом с Добро.Центром и региональным центром «Молоды душой», организуются форумы «серебряных» добровольцев, где участники представляют свои практики и делятся опытом.

Практика опирается на ресурсы местной инфраструктуры. Многофункциональный культурный центр и сельские клубы проводят мероприятия и концерты, библиотечная система — викторины, конкурсы и чтения, Центр народных ремесел «Берегиня» — мастер-классы.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У «серебряных» волонтеров повысилось чувство востребованности и расширились возможности для самореализации.
- ✓ У маломобильных участников снизились социальная изоляция и эмоциональное напряжение, поддержаны их когнитивные функции и интерес к общению.
- ✓ В округе укреплено сотрудничество волонтерских сообществ с учреждениями культуры и социальной сферы.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практике приняли участие более 120 жителей Каргопольского округа старшего возраста.
- ✓ Проведено 25 мастер-классов на дому, 10 кукольных мини-спектаклей, 3 концерта и 16 оздоровительных занятий.
- ✓ В гарденотерапию и занятия по укреплению здоровья включены по 25 сопровождаемых и 10–12 подготовленных волонтеров.

Волонтерская деятельность и участие в жизни местного сообщества способствовали улучшению психоэмоционального состояния и расширению круга общения людей старшего возраста.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Архангельской области «Каргопольский комплексный центр социального обслуживания»

АВТОР ПРАКТИКИ

Захарьина Надежда Михайловна
nz61@mail.ru

vk.com/club165393890

Нам года не беда, коль душа молода!

#Спорт

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Способствовать улучшению качества жизни и продлению долголетия людей старшего возраста и с ОВЗ, вовлекая их в регулярное участие в оздоровительных мероприятиях.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

300

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

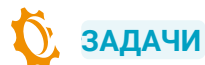
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства,
партнерские средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Популяризовать здоровый образ жизни среди получателей социальных услуг учреждения, стимулировать их социальную активность.
- ✓ Привлечь внимание общественности к развитию физической культуры и спорта в учреждениях социального обслуживания.
- ✓ Создать условия и доступную среду для регулярных занятий.

Практика объединяет регулярные занятия адаптивной физической культурой и выездные мероприятия на базе региональной и муниципальной инфраструктуры Ленинградской области.

Работа начинается с диагностики участников: оцениваются подвижность суставов, мышечная сила, уровень выносливости, учитываются анамнез, привычки и мотивация. На основе этого формируются группы и подбирается нагрузка с учетом индивидуальных возможностей.

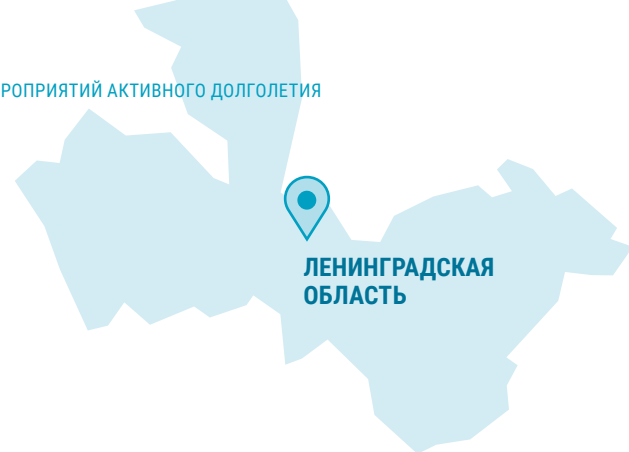
Основу составляют групповые и индивидуальные занятия по АФК. Участники (исходя из состояния здоровья) выполняют упражнения на подвижность суставов, развитие координации, равновесия и выносливости.

В программу включены утренняя гимнастика, дыхательные упражнения, тренировки на баланс, упражнения с мячами, эспандерами и легким спортивным инвентарем.

Занятия сопровождают специалисты учреждения. Медицинские работники дают рекомендации по нагрузке и контролируют состояние, психолог помогает снизить тревожность и поддерживает мотивацию, инструктор по труду помогает создать спортивный инвентарь и оформить пространство для занятий, культурный организатор дополняет мероприятия творческими номерами.

Помимо регулярных тренировок, проводятся спортивные праздники, тематические дни здоровья, игровые программы и небольшие соревнования, которые готовятся вместе с благополучателями. Каждое занятие дополняется социокультурным блоком и творческими мастерскими.

Важная часть практики — выездные мероприятия на площадках партнеров, спортивных площадках Ленинградской

ЛЕНИНГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ

области и Республики Карелия, на базе Центра зимних видов спорта, где используются адаптированные площадки и оборудование.

К реализации подключены партнеры: фонд «Старость в радость», фонд «Защитники Отечества», АНО ЦРХ «ХК Форвард», спортивные и социальные учреждения региона.

Они предоставляют площадки, оборудование, помогают с организацией выездов, транспортом и сопровождением участников.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшилось общее физическое состояние, подвижность и выносливость.
- ✓ Повысилась регулярность занятий физкультурой и сформировалась устойчивая мотивация к поддержанию здоровья.
- ✓ Снижился уровень социальной изоляции за счет участия в мероприятиях.
- ✓ Участники стали активнее включаться в жизнь учреждения и взаимодействие с внешней средой.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практике приняли участие 300 человек.
- ✓ Организованы регулярные занятия по АФК, физкультурные мероприятия, выездные встречи и мастер-классы с привлечением партнерских организаций региона.

Повышен уровень физической активности и вовлеченности людей старшего возраста в активный досуг за счет регулярного участия в оздоровительных мероприятиях.



ОРГАНИЗАТОР

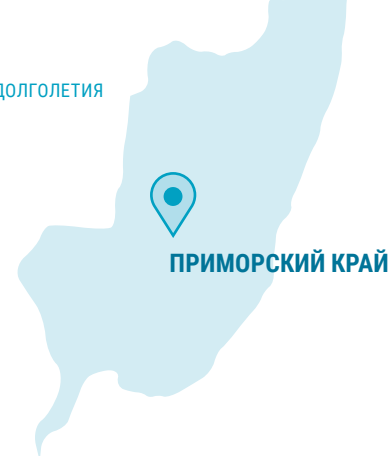
Ленинградское областное государственное бюджетное учреждение «Лодейнополюский специальный дом-интернат»

АВТОР ПРАКТИКИ

Васильева Ксения Васильевна
vasileva.ksusha@mail.ru

vk.com/public174858737

УДАРное окно спасения



#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Повысить готовность к действиям при инсульте за счет формирования навыка применения алгоритма УДАР у 3 тысяч человек старшего возраста в Приморском крае.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

1000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

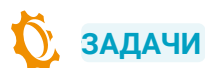
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства, спонсорская помощь



ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить информированность о первых признаках инсульта и алгоритме УДАР среди участников практики.
- ✓ Организовать обучающие занятия и разместить информационные материалы на базе 5 ключевых медицинских и социальных учреждений.
- ✓ Подготовить волонтеров-медиков для работы с аудиторией старшего возраста.

Практика основана на обучении людей старшего возраста простому алгоритму распознавания инсульта УДАР — последовательности признаков, которые можно определить без медицинской подготовки.

Ключевая задача — научить человека быстро сориентироваться и вызвать помощь в «терапевтическое окно» — первые 4,5 часа, когда медицинская помощь наиболее эффективна.

В основе подхода — подача информации на понятных примерах без избыточной медицинской терминологии. Это снижает тревожность и делает тему доступной для восприятия.

Обучение проходит на базе поликлиник, центров социального обслуживания, библиотек и домов культуры. В поликлиниках размещаются плакаты и стойки с памятками, которые медицинские работники используют в беседах с пациентами. Несколько раз в квартал проводятся «Школы здоровья», где участники разбирают алгоритм и тренируются его применять.

В центрах социального обслуживания проходят регулярные встречи и интерактивные занятия, на которых участники разбирают реальные ситуации: как действовать, если человеку стало плохо дома, на улице или в общественном месте.

В библиотеках и домах культуры проводятся лекции и мастер-классы с упором на практику, разбор типичных ошибок и обсуждение опыта участников.

Занятие длится около 45 минут и включает 3 блока: знакомство с признаками инсульта, отработка алгоритма УДАР и разбор типичных ошибок. Участники не просто слушают, а проговаривают действия, моделируют ситуации и закрепляют последовательность шагов.

После проведения мероприятий на площадках остаются плакаты и памятки, которые помогают закрепить знания.

Обучение проводят волонтеры — студенты медицинского колледжа, прошедшие подготовку. Предварительно они изучают методику УДАР под руководством профильных специалистов, отрабатывают

навыки взаимодействия с аудиторией старшего возраста и организации занятий.

Дополнительно используется городская медиасреда: видеоролики о методике транслируются в общественном транспорте, что расширяет охват.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников сформированы знания о признаках инсульта и закреплён навык применения алгоритма УДАР.
- ✓ Снижена растерянность в критической ситуации: участники понимают последовательность действий.
- ✓ Участники начали передавать знания родственникам и знакомым, формируя практики взаимопомощи.
- ✓ Повысилась готовность к раннему обращению за медицинской помощью.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Обучено более 1000 человек.
- ✓ Проведено 7 очных мероприятий.
- ✓ Подготовлено 29 волонтеров-медиков.
- ✓ Распространено 10 тысяч памяток и размещено более 100 плакатов.

Участники старшего возраста освоили алгоритм УДАР и научились распознавать возможные признаки инсульта и правильно действовать в первые минуты.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация по укреплению общественного здоровья «Содействие вашей активности»

АВТОР ПРАКТИКИ

Власова Оксана Владимировна
oxa60@mail.ru

vk.com/ano_sova

Наш город «С заботой о старших»

#Волонтерство

#Спорт

#ЦифровыеНавыки

СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. СМОЛЕНСК

ЦЕЛЬ

Создать устойчивую систему мероприятий для людей старшего возраста для их социальной интеграции, активного долголетия и вовлечения в жизнь города.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

21 639

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

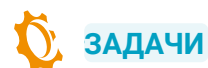
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3–6

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100–500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства,
спонсорская помощь,
коммерческая прибыль

ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить возможность для самореализации людей старшего возраста.
- ✓ Поддержать их физическое и психическое здоровье через адаптированные программы активности.
- ✓ Повысить социальную вовлеченность и межпоколенческий обмен опытом.
- ✓ Использовать потенциал людей старшего возраста для волонтерской деятельности.

Модель создания интегрированной социальной среды для активного долголетия, реализуемая в партнерстве с 50+ организациями Смоленской области.

Основная механика: переход от патерналистской поддержки к модели, где люди старшего возраста — полноправные участники социальной жизни. КЦСОН выступает в 3 ролях:

- ✓ «Социальный навигатор» — помогает ориентироваться в доступных городских ресурсах.
- ✓ «Сетевой интегратор» — объединяет партнеров в единую экосистему поддержки.
- ✓ «Организатор сообществ» — формирует целевые группы и сопровождает их активность.

Направления работы с партнерскими площадками:

- ✓ **Культура** (библиотеки, ДК, музеи): творческие мастерские, литературные вечера, краеведческие экскурсии.
- ✓ **Здравоохранение** (поликлиники): профилактические осмотры, школы здоровья, занятия ЛФК.
- ✓ **Спорт** (стадионы): адаптированные программы, скандинавская ходьба, турниры с учетом возраста.
- ✓ **Образование** (школы, вузы): «Университет третьего возраста», цифровые курсы, межпоколенческое наставничество.
- ✓ **Бизнес**: корпоративное волонтерство, спонсорская поддержка, трудоустройство на адаптированные позиции.

Практика не требует создания новой инфраструктуры, а использует существующую как базу для программ активного долголетия.

Главный принцип — координация, методическая поддержка и выстраивание доверительных связей между людьми старшего возраста, социальными службами и городским сообществом. Программы варьируются с учетом физических и когнитивных возможностей участников (очные/дистанционные форматы, домашние визиты, щадящие нагрузки).

Одной из отличительных особенностей практики является доступность ресурсов для всех целевых групп среди людей старшего возраста, включая маломобильных и жителей сел.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Сформирована интегрированная социальная среда и устойчивое волонтерское движение.
- ✓ Повысилась социальная активность людей старшего возраста и раскрылся их творческий потенциал.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 21 639 людей старшего возраста вовлечены в практику, 7213 человек — в 2025 году.
- ✓ Оказана адресная поддержка 100 гражданам, привлечены 50 организаций-партнеров.
- ✓ Обеспечено до 7 мероприятий в неделю на участника (досуг — 50%, медицинское сопровождение — 30%).
- ✓ Улучшилось эмоциональное и физическое состояние у 150 участников по итогам опросов.

Создана экосистема партнерства, где люди старшего возраста через доступ к городским ресурсам обретают самостоятельность, социальные связи и радость активной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

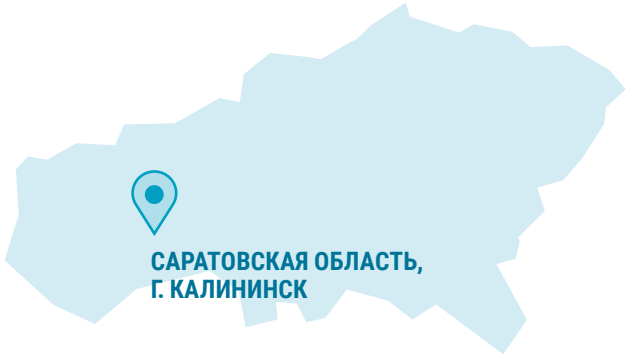
Областное государственное бюджетное учреждение «Смоленский комплексный центр социального обслуживания населения»

АВТОР ПРАКТИКИ

Демидова Инна Васильевна
smolenskiiktsson@ya.ru

vk.com/club232746150

Школа блогеров-старших



#ЦифровыеНавыки #МежпоколенческаяСвязь

ЦЕЛЬ
Повысить у людей старшего поколения навыки владения современными гаджетами, познакомить с основами безопасного интернета и помочь освоить профессию блогера.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

90

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать группу участников из людей старшего возраста (60+), которые хотят повысить навыки пользования гаджетами.
- ✓ Определить группу преподавателей-школьников.
- ✓ Создать тематический канал на видеохостинге Rutube.ru.
- ✓ Организовать поездку участников на экскурсию в ГТРК «Саратов» с целью обмена опытом.

Инновационный межпоколенческий проект направлен на преодоление цифрового разрыва, повышение цифровой грамотности людей 60+ и формирование у них новых профессиональных компетенций в сфере создания контента.

Ключевая особенность практики – формат обучения «равный – равному», где роль преподавателей выполняют старшеклассники.

Школьники становятся наставниками для участников «серебряного» возраста, что обеспечивает доверительную атмосферу и эффективную передачу знаний. Занятия проходят 2 раза в неделю в очном формате.

Образовательный процесс дифференцирован по уровням подготовки:

- ✓ **Базовый уровень:** освоение интерфейса смартфона, настройка приложений, основы безопасной работы в Сети.
- ✓ **Средний уровень:** техники фото- и видеосъемки, мобильный монтаж, правила кибербезопасности и финансовой грамотности, работа с антивирусами.
- ✓ **Продвинутый уровень:** ведение личного блога, проведение прямых эфиров, искусство интервьюирования и создание полноценных медиапродуктов.

Для закрепления навыков создан тематический канал на видеохостинге Rutube, где участники публикуют свои первые работы и могут получить обратную связь от широкой аудитории. Важным элементом программы является выездная экскурсия в ГТРК «Саратов», позволяющая участникам перенять опыт профессиональных журналистов и телеведущих.

Проект решает проблему социальной изоляции и конфликта поколений.

Совместная деятельность разрушает стереотипы: молодежь учится терпению и передаче опыта, а старшее поколение делится жизненным опытом и осваивает современные тренды, находя общий язык с внуками и детьми. Это трансформирует восприятие себя: участники переходят от роли пассивных потребителей информации к активным создателям контента.

С 2025 года запущен механизм преемственности: выпускники школы сами становятся волонтерами-преподавателями, обучая новичков. Это создает самоподдерживающуюся систему развития цифровых компетенций в сообществе.

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Укрепились межпоколенческие связи и расширился круг общения участников.
- ✓ Развились коммуникативные навыки и качество речи у школьников-преподавателей.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 45 граждан 60+ обучены цифровым навыкам в 2025 году (90 человек за весь период).
- ✓ Проведено 96 тематических занятий силами 10 школьников-наставников.
- ✓ Опубликовано 60 материалов о практике в СМИ и интернете, создан канал на Rutube.
- ✓ Повысилась уверенность в использовании гаджетов у 95% участников по итогам анкетирования.

Межпоколенческая школа блогеров помогла людям 60+ преодолеть цифровой барьер, обрести новые социальные роли и почувствовать себя частью современного мира.



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

АВТОР ПРАКТИКИ
Горбатюк Александр Сергеевич
kcsn11@yandex.ru
rutube.ru/channel/27935598

Вместе получится!

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей старшего возраста в удаленных селах Советского района.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

244

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

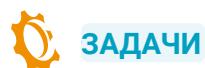
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать механизм оказания комплексной поддержки людей старшего возраста, нуждающихся в помощи и заботе.
- ✓ Внедрить новые технологии для оказания комплексной поддержки людям старшего возраста.
- ✓ Укрепить духовно-нравственные и патриотические связи между людьми разных поколений.

Модель комплексной поддержки людей 55+, проживающих в удаленных селах Советского района Кировской области, реализуется в партнерстве с медицинскими учреждениями, учебными заведениями, домами культуры и Советом ветеранов.

В основе работы — ежемесячные выезды волонтерского отряда «Забота» в села. Работа состоит из 7 основных этапов.

На этапе **планирования и мобилизации** рабочая группа утверждает график выездов, формирует смешанные бригады (специалисты по социальной работе, студенты-медики, техникумовцы). Проводится инструктаж по этике общения, геронтологическим особенностям и технике безопасности.

Диагностический этап: волонтеры под руководством специалистов обходят подопечных в селах. Проводится экспресс-оценка здоровья: замеры давления, сахара, консультация по ведению здорового образа жизни. Оцениваются жилищные условия: безопасность, потребность в ремонте, наличие дров, продуктов.

В рамках **оперативного вмешательства** сразу оказываются социально-бытовые услуги, не требующие длительного согласования: медицинская консультация, выдача продуктового набора, мелкий ремонт, благоустройство территории.

По итогам выезда заполняется карта потребностей. На заседании рабочей группы формируется **«Индивидуальный социальный маршрут»**. Назначается ответственный за реализацию этапов маршрута, который проводит работу по решению выявленных проблем (прикрепление социального работника, организация доставки в больницу, выдача технических средств реабилитации и пр.), при необходимости привлекает специалистов других сфер.

С помощью технологии **«Соседская забота»** выявляются активные соседи.

С ними заключается неформальное соглашение о шефстве: ежедневная покупка лекарств, продуктов, помощь в связи с родственниками, моральная поддержка.

В рамках **культурной интеграции** учащиеся Школы искусств готовят концерты к праздникам, участники практики делают поздравительные открытки.

Через 3 месяца проводится контрольный обзвон или визит для **оценки эффективности маршрута**.

Сборник «Сила внимания» обобщает лучшие практики для тиражирования опыта в другие районы.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Преодолено чувство одиночества и расширены социальные связи у участников практики.
- ✓ Повысился уровень знаний о безопасности жизнедеятельности и профилактике заболеваний.
- ✓ Укрепились межпоколенческие связи через совместные культурные и патриотические мероприятия.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Оказана поддержка 244 гражданам 55+ в удаленных селах.
- ✓ Организована медпрофилактика для 244 человек, содействие в диспансеризации 71 человека.
- ✓ Выдано 30 продуктовых наборов, оказана социально-бытовая помощь 53 адресатам.

Создана модель комплексной поддержки, где волонтеры и соседи помогают людям 55+ в селах сохранять здоровье, самостоятельность и социальные связи.



ОРГАНИЗАТОР

Кировское областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Межрайонный комплексный центр социального обслуживания населения в Советском районе»

АВТОР ПРАКТИКИ

Коробейникова
Надежда Николаевна
sov-kcson@yandex.ru

Клуб активного долголетия «Золотая осень»

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Создать условия для улучшения качества и продолжительности жизни людей старшего возраста через вовлечение их в оздоровительные, социальные и творческие проекты.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

3500

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

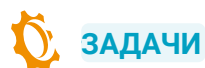
3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить социальную активность участников.
- ✓ Организовать волонтерское движение «Серебряный» волонтер».
- ✓ Организовать регулярные физкультурно-оздоровительные занятия.
- ✓ Реализовать образовательные, информационные, просветительские программы для людей старшего возраста.

Экосистема социальной реабилитации и развития людей 55+ основана на принципе активного участия вместо пассивного получения услуг.

Механизм работы выстроен как замкнутый цикл вовлечения, обучения и самореализации участников и включает 4 основных блока.

- ✓ **Диагностико-мотивационный блок (вход в клуб):** при первичном обращении специалист по реабилитационной работе проводит анкетирование для выявления интересов, уровня здоровья и социальных потребностей участника. На основе этого формируется индивидуальный маршрут.

- ✓ **Блок творческой и образовательной активности (развитие компетенций):** занятия в танцевальных, вокальных и театральных студиях, образовательные курсы.

На занятиях в театральной студии «Театр + Мы» участники вовлечены в полный цикл производства спектакля: от написания сценария и режиссуры до постановки и премьеры. Это развивает когнитивные функции, память и коммуникативные навыки.

Образовательные курсы включают обучение компьютерной и финансовой грамотности, языкам. Занятия проходят в адаптированном формате с учетом возрастных особенностей восприятия информации.

- ✓ **Оздоровительно-реабилитационный блок (физическое благополучие):** занятия адаптивной физкультурой; галотерапия для профилактики респираторных заболеваний и прогулки по «Тропе здоровья и долголетия». Маршрут проложен через специализированные «зеленые кабинеты»: зона ароматерапии (стимуляция обоняния), сенсорная тропа «босых ног» (профилактика плоскостопия,

массаж стоп), зона спортивной активности и зона тихого отдыха у фонтана.

- ✓ **Блок социальной интеграции и волонтерства (вклад в общество):** клуб «Серебряный» волонтер» организует помощь сверстникам, участвует в городских акциях и взаимодействует с молодежью,

проводит регулярные совместные мероприятия с партнерами (Дом культуры, Дворец молодежи, музыкальная школа) — концерты и фестивали.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысилась социальная активность и расширился круг общения участников через клубную среду.
- ✓ Сформировались позитивное отношение к возрасту и уверенность в себе через творческую самореализацию.
- ✓ Улучшилось физическое и эмоциональное состояние благодаря занятиям на «Тропе здоровья» и в галокамере.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 2646 людей 55+ вовлечены в деятельность клуба за 2025 год (3500 человек за весь период).
- ✓ Организовано 43 мероприятия с участием «серебряных» волонтеров и городских партнеров.
- ✓ Обеспечены регулярные занятия в 8 студиях, включая театр, танцы, спорт и образовательные курсы.

Создана устойчивая экосистема активного долголетия, где люди 55+ через творчество, спорт и волонтерство обретают здоровье, новые смыслы и социальные связи.



ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»

АВТОР ПРАКТИКИ

Батищева Юлия Сергеевна
JB1978@yandex.ru

- vk.com/club34498426
- ok.ru/klubzolota

Клуб ветеранов «Красная гвоздика»

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Создать условия для социальной адаптации и преодоления одиночества людей старшего возраста.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

20 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

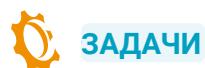
2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

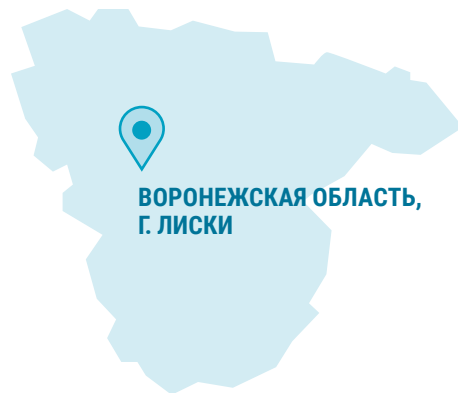
ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь



ЗАДАЧИ

- ✓ Поддержать физическое и ментальное здоровье у людей старшего возраста.
- ✓ Развить творческий потенциал и способствовать самореализации людей старшего возраста.
- ✓ Повысить качество жизни и самооценку у людей старшего возраста.



ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЛИСКИ

Практика трансформирует досуг в систему поддержки, где участники находят «вторую семью», преодолевая одиночество и изоляцию.

Деятельность клуба строится на 4 взаимосвязанных направлениях, реализуемых круглогодично с учетом сезонности: в городском парке летом или в актовом зале Дворца культуры зимой.

Направление социальной интеграции и поддержки включает регулярные еженедельные встречи участников по четвергам: тематические вечера, чаепития, празднование дней рождения и обсуждение актуальных проблем. Это создает атмосферу доверия, где каждый чувствует себя нужным и защищенным и помогает формировать устойчивое сообщество. Для маломобильных участников организовано сопровождение волонтерами и обеспечен доступ через пандусы, что гарантирует инклюзивность среды.

Развитие активности участников реализуется через разнообразные форматы занятости:

- ✓ Образование: курсы компьютерной грамотности (проводят студенты-волонтеры), лекции по правовой и финансовой грамотности.
- ✓ Творчество: мастерские рукоделия, рисования, вокальные и танцевальные кружки, театральные постановки.
- ✓ Интеллект: шахматные турниры, викторины, настольные игры для тренировки когнитивных функций.
- ✓ Физкультура: занятия лечебной физкультурой, гимнастикой, прогулки на свежем воздухе.

В рамках практики ведется **системная работа с медицинскими партнерами** (районная больница): проходят консультации врачей, психологов и юристов, дни здоровья, беседы

о правильном питании и профилактике заболеваний.

Волонтерство: участники клуба не только получают помощь, но и сами поддерживают других, становясь волонтерами. Они участвуют в благотворительных акциях, городских мероприятиях и выступают наставниками для молодежи.

Тесное сотрудничество с отделом культуры, музеем, библиотекой, молодежным центром и соцзащитой позволяет использовать городскую инфраструктуру и привлекать экспертов.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Преодолено чувство одиночества, у участников сформировалось ощущение защищенности и принадлежности ко «второй семье».
- ✓ Повысился уровень удовлетворенности жизнью и уверенность в будущем через постоянную занятость и общение.
- ✓ Раскрыт творческий потенциал: участники освоили новые навыки и регулярно выступают на городских мероприятиях.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 3700 участников привлечены в 2025 году (всего 20 тысяч за период), число постоянных членов увеличилось на 25%.
- ✓ 100 человек обучены цифровым навыкам, посещаемость мероприятий повысилась на 20% и вовлеченность в активности — на 18%.
- ✓ Организованы регулярные встречи, консультации специалистов и творческие кружки для широкого охвата аудитории.

Создано устойчивое сообщество «Красная гвоздика», где люди 55+ находят поддержку, друзей и новые смыслы.



ОРГАНИЗАТОР

Лискинская районная организация Всероссийской общественной организации ветеранов

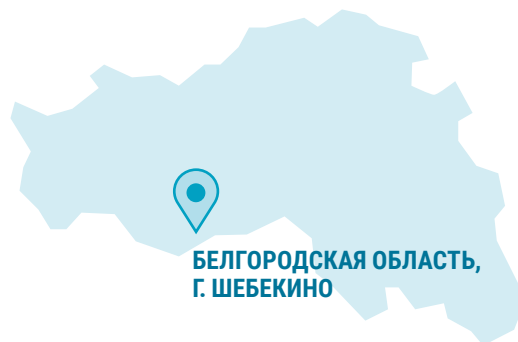
АВТОР ПРАКТИКИ

Фурсова Раиса Павловна
liski-biblioteka@yandex.ru

Творческая мастерская для старшего поколения

#Сообщества

#Волонтерство

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ШЕБЕКИНО

ЦЕЛЬ

Обеспечить регулярное использование инфраструктуры учреждения для вовлечения людей старшего возраста в творческую деятельность и укрепления социальных связей.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

50

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать регулярную программу мероприятий на базе учреждения.
- ✓ Повысить доступность досуговых и развивающих активностей для людей старшего возраста.
- ✓ Сформировать устойчивое сообщество участников.
- ✓ Создать условия для самореализации и освоения новых видов деятельности.
- ✓ Поддерживать социальную адаптацию участников.

Практика направлена на людей старшего возраста, проживающих в городе Шебекино, и решает задачу их социальной включенности через системное использование доступной городской и муниципальной инфраструктуры.

Основной площадкой реализации выступает КЦСОН, где оборудованные кабинеты используются для проведения творческих занятий и мастер-классов.

Пространства учреждения трансформированы в регулярные точки притяжения, обеспечивающие участникам стабильную и доступную среду для общения и развития.

Занятия проходят 2 раза в неделю, что формирует устойчивый ритм участия и помогает людям встроить активность в повседневную жизнь.

Программа включает творческие мастер-классы, кулинарные занятия, совместные обсуждения и другие форматы, направленные на развитие навыков и поддержание интереса к деятельности.

Важную роль играют «серебряные» волонтеры, которые участвуют в организации занятий и помогают вовлекать новых участников.

Практика выходит за пределы учреждения и интегрирует городские пространства.

Занятия и активности проводятся в городском парке и на прилегающей территории центра: участники совмещают творческую деятельность с прогулками, гимнастикой и неформальным общением. Это позволяет расширить формат практики и сделать ее более разнообразной и доступной.

Особое внимание уделяется гибкости формата: содержание занятий адаптируется под интересы и возможности участников,

учитываются их физическое состояние и уровень подготовки.

Индивидуальная и групповая работа дополняет друг друга, обеспечивая комфортное включение каждого.

В результате формируется устойчивое сообщество, где участники не только посещают занятия, но и продолжают общение вне активностей, поддерживают друг друга и вовлекаются в культурную жизнь города.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Люди старшего возраста стали чаще включаться в общественную и культурную жизнь города.
- ✓ У участников практики улучшилось эмоциональное состояние и сформировалось устойчивое чувство принадлежности к сообществу.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено около 197 занятий в рамках практики.
- ✓ 50 человек приняли участие в проекте, из них 35 — в 2025 году.
- ✓ Средняя посещаемость занятий составила 8–10 человек, доля постоянных участников — 75%.
- ✓ У 60% участников сформировались новые навыки и увлечения, уровень их социальной изоляции снизился на 30%.

Сформирована устойчивая модель использования инфраструктуры учреждения и городских пространств, позволяющая вовлекать людей старшего возраста в активную творческую и социальную жизнь и снижать уровень их изоляции.



ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное бюджетное учреждение системы социальной защиты населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Шебекинского муниципального округа»

АВТОР ПРАКТИКИ

Боровская Людмила Ивановна
KZCON@sh.belregion.ru

Возраст — не помеха ПОМНИТЬ ВСЕ

#Волонтерство

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Сохранить когнитивные функции и поддержать самостоятельность людей старшего возраста через профилактику когнитивных нарушений и социальную активность.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

268

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

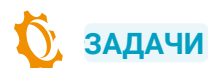
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

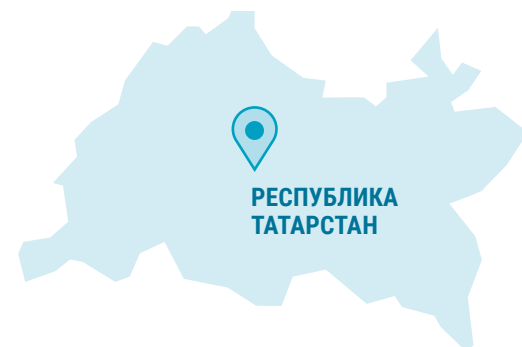
100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
собственные средства,
спонсорская помощь

ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить информированность о когнитивных нарушениях и способах профилактики.
- ✓ Организовать диагностику и сопровождение людей с риском снижения когнитивных функций.
- ✓ Вовлечь участников в регулярные активности.
- ✓ Обучить специалистов и родственников методам профилактики и поддержки людей с когнитивными нарушениями.

РЕСПУБЛИКА
ТАТАРСТАН

Практика реализуется в сельском районе и строится на взаимодействии социальной службы, учреждений здравоохранения, культуры и волонтеров.

На первом этапе формируется координационный совет, который объединяет специалистов центра социального обслуживания, врачей центральной районной больницы, сотрудников библиотек и учреждений культуры. Это позволяет выстроить системную работу и распределить роли между участниками.

Далее проводится информационная кампания: в сельских поселениях распространяются буклеты и памятки о профилактике деменции, организуются встречи и лекции с медицинскими специалистами. Это особенно важно для сельской территории, где уровень информированности о когнитивных нарушениях традиционно ниже.

Все участники проходят первичную диагностику с использованием тестов Mini-Cog, «Рисование часов» и других методик. По результатам формируются группы и подбирается формат участия с учетом состояния здоровья и уровня когнитивной нагрузки.

Основной этап включает регулярные занятия, которые проходят как в учреждениях культуры и библиотеках, так и на дому. Социальные работники ежедневно уделяют не менее 15 минут занятиям с подопечными: решают логические задачи, читают, выполняют упражнения на память и внимание, играют в словесные игры. Дополнительно проводятся групповые занятия, культурно-досуговые мероприятия и физическая активность, включая прогулки и скандинавскую ходьбу.

Важную роль играет межпоколенческое взаимодействие: к практике привлекаются волонтеры и молодежь, которые помогают

организовывать мероприятия, поддерживают участников и способствуют снижению социальной изоляции.

Параллельно ведется обучение специалистов и родственников: они осваивают методы профилактики деменции, учатся поддерживать когнитивную активность

и применять полученные знания в повседневной жизни.

Регулярный мониторинг и повторная диагностика позволяют отслеживать динамику состояния участников и корректировать программу.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшились память, внимание и общее психоэмоциональное состояние.
- ✓ Повысилось качество жизни и удовлетворенность получателей социальных услуг, сформировалась устойчивая система поддержки и взаимодействия.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 268 человек приняли участие в практике, в том числе 107 — в 2025 году, общий охват мероприятий составил более 700 человек.
- ✓ Проведено 16 мероприятий, подготовлено 200 информационных материалов, в активности дополнительно вовлечены 120 человек.
- ✓ У 106 участников улучшились когнитивные функции, у 75 повысилась самооценка, общее самочувствие улучшилось у 350 человек.

Люди старшего возраста сохраняют когнитивную активность, дольше остаются самостоятельными и активнее участвуют в социальной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения «Забота» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Алькеевском муниципальном районе

АВТОР ПРАКТИКИ

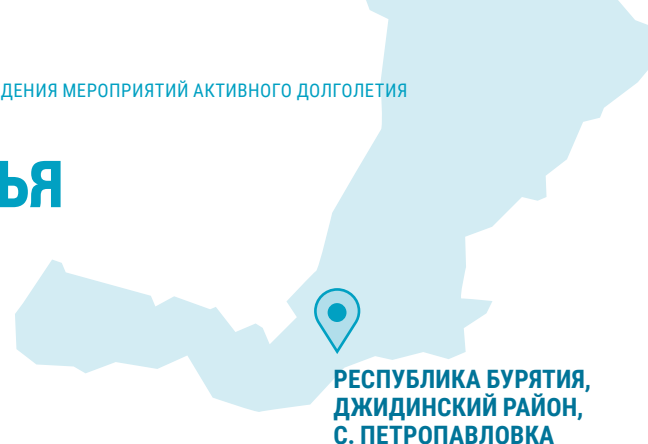
Никошина Людмила Михайловна
Ktsson.Zabota-alk@tatar.ru

vk.com/kcson_zabota_bm

Спорт — основа здоровья

#Спорт

#ЗдоровоеДолголетие



РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ,
ДЖИДИНСКИЙ РАЙОН,
С. ПЕТРОПАВЛОВКА



ЦЕЛЬ

Повысить уровень физической активности и улучшить самочувствие людей старшего возраста и с инвалидностью через регулярные занятия с использованием местной инфраструктуры.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

200

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства,
спонсорская помощь



ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать регулярные занятия на базе местной спортивной и социальной инфраструктуры.
- ✓ Адаптировать программы и помещения с учетом состояния здоровья участников.
- ✓ Улучшить физическое и психоэмоциональное состояние участников.
- ✓ Повысить уровень физической активности и вовлеченность людей старшего возраста.

Практика реализуется в селе Петропавловка Джидинского района для людей старшего возраста и с инвалидностью, проживающих в сельской местности.

Занятия проводятся на базе существующей инфраструктуры: используются спортивные залы, включая помещения детско-юношеской спортивной школы, а также специализированный зал с тренажерами для маломобильных участников.

Набор участников осуществляется через социальные сети, мессенджеры и местные сообщества.

Программа открыта для всех желающих, при этом на старте участники проходят анкетирование состояния здоровья с участием медицинских работников. Это позволяет безопасно распределить нагрузку и сформировать группы.

Занятия проходят регулярно и длятся 40–50 минут. Каждая тренировка включает 3 части: разминка с элементами ходьбы, основная часть с упражнениями для суставов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также завершающий блок с растяжкой и разъяснением техники упражнений.

Такой формат помогает не только выполнять упражнения, но и формировать у участников понимание правильной физической активности.

Практика реализуется во взаимодействии с центральной районной больницей. Врач регулярно посещает занятия, оценивает состояние участников, дает рекомендации по нагрузке и при необходимости корректирует программу. Это особенно важно для людей с хроническими заболеваниями.

В отдельных случаях подключается психолог, что позволяет учитывать не только физическое, но и эмоциональное состояние участников.

Дополнительно участники вовлекаются в районные спортивные мероприятия.

Для маломобильных граждан организуется транспорт с подъемниками, что делает участие доступным для более широкой аудитории.

Регулярность занятий, доступность инфраструктуры и медицинское сопровождение формируют устойчивую привычку к физической активности, способствуют укреплению здоровья и создают поддерживающее сообщество участников, что особенно важно в условиях сельской территории.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшились физическое состояние и общее самочувствие, повысилась выносливость.
- ✓ Снизился уровень социальной изоляции, сформировалось поддерживающее сообщество.
- ✓ Повысились мотивация к регулярной физической активности и интерес к здоровому образу жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 200 человек приняли участие в практике с 2020 по 2025 год, из них 60 — в 2025 году.
- ✓ Регулярные занятия проводятся на базе нескольких спортивных площадок района с охватом разных групп участников.
- ✓ Участники вовлечены в спортивные мероприятия: 6 человек получили знаки отличия ГТО (5 золотых, 1 серебряный).

Люди старшего возраста и с инвалидностью регулярно занимаются физической активностью и улучшают свое самочувствие.



ОРГАНИЗАТОР

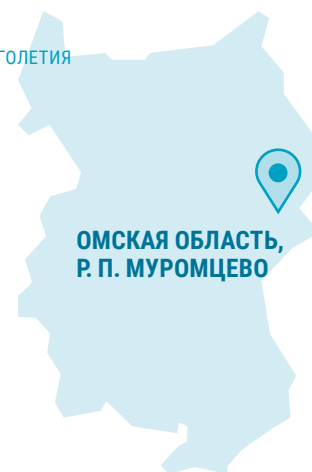
Индивидуальный организатор
Бальчугова Ирина Анатольевна

АВТОР ПРАКТИКИ

Бальчугова Ирина Анатольевна
irina.saraeva.1988@mail.ru

vk.com/balchugovatrener

Группы дневного пребывания «Активный возраст»

ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Р. П. МУРОМЦЕВО

#ЗдоровоеДолголетие

#Сообщества

#Спорт



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей старшего возраста через укрепление здоровья и участие в регулярных занятиях с использованием муниципальной инфраструктуры.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

397

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

5–10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
внебюджетные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для участия людей старшего возраста в занятиях на базе муниципальной инфраструктуры.
- ✓ Организовать оздоровительные и досуговые мероприятия с учетом потребностей участников.
- ✓ Содействовать улучшению физического и эмоционального состояния участников.
- ✓ Повысить социальную активность участников.

Практика реализуется в формате групп дневного пребывания для людей старшего возраста на базе Комплексного центра социального обслуживания населения Муромцевского района.

Основой практики является использование муниципальной инфраструктуры: задействованы спортивный зал, физиотерапевтический кабинет, соляная комната, пространство психологической разгрузки и помещения для групповых занятий.

Программа реализуется на постоянной основе и строится по принципу регулярности и разнообразия. Участники посещают занятия по расписанию, которое включает оздоровительные процедуры, занятия физической активностью, творческие мастер-классы и групповые встречи.

Такой формат помогает формировать устойчивую привычку к активному образу жизни и поддерживает эмоциональную вовлеченность.

Важной частью практики является межведомственное взаимодействие.

К проведению мероприятий привлекаются учреждения культуры, что расширяет возможности досуга и позволяет использовать дополнительные площадки района. Это особенно важно в сельской местности, где ограничена инфраструктура и доступ к разнообразным форматам активности.

Отбор и привлечение участников осуществляются через информационные кампании: публикации в социальных сетях, на сайте учреждения и в районных СМИ. Это обеспечивает стабильный приток участников и расширяет охват практики.

Модель дневного пребывания учитывает особенности сельской территории: удаленность населенных пунктов,

ограниченную доступность услуг и высокий уровень социальной изоляции.

Благодаря созданной материально-технической базе и регулярности занятий практика становится не разовой активностью, а устойчивой системой поддержки.

Комплексный подход позволяет одновременно работать с физическим состоянием, эмоциональным фоном и социальной активностью участников, формируя у них ощущение включенности, востребованности и возможности вести насыщенную жизнь.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшилось физическое и психоэмоциональное состояние, повысилось качество жизни.
- ✓ Сформировалась устойчивая привычка к регулярной активности и участию в мероприятиях.
- ✓ Участники расширили круг общения, усилилось чувство включенности и социальной значимости.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 397 человек приняли участие в практике с 2022 года, из них 74 — в 2025 году.
- ✓ Проведены 42 группы дневного пребывания с регулярным участием жителей района.
- ✓ Организовано 73 мастер-класса и комплексных оздоровительных и досуговых мероприятий.

Люди старшего возраста регулярно участвуют в занятиях, укрепляют здоровье и активнее включаются в социальную жизнь.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Муромцевского района Омской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Мельникова Ольга Валерьевна
mishutkalove@list.ru

vk.com/wall-187429671_1646

Путь к здоровью

#Спорт



ЦЕЛЬ

Создать условия для поддержания здоровья и увеличения периода активного долголетия людей старшего возраста и людей с инвалидностью через регулярные занятия.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

53

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

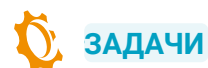
1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Разработать индивидуальные программы занятий с учетом состояния здоровья участников.
- ✓ Организовать регулярные занятия для поддержания двигательной активности.
- ✓ Улучшить эмоциональное состояние и снизить уровень тревожности участников.
- ✓ Поддержать и стимулировать развитие когнитивных функций участников.

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ВАЛУЙКИ

Практика реализуется для людей старшего возраста и людей с инвалидностью, частично утративших способность к самообслуживанию, на базе Комплексного центра социального обслуживания населения Валуйского муниципального округа с возможностью выездных занятий на дому.

На подготовительном этапе с каждым участником проводится входное анкетирование. Оно помогает определить особенности физического и эмоционального состояния, уровень двигательной активности и предпочтительный формат занятий.

На основе этих данных специалисты центра, психолог и преподаватель медико-социальной реабилитации Валуйского колледжа разрабатывают индивидуальные программы.

В них фиксируются рекомендованные упражнения, темп, периодичность, необходимое оборудование и возможные ограничения по нагрузке.

Практика включает 3 блока.

- ✓ Первый — занятия по поддержанию двигательной активности с использованием упражнений для суставов, мышц и дыхательной системы, а также спортивного инвентаря.
- ✓ Второй блок — психогимнастика: проводятся занятия, направленные на снижение тревожности, развитие саморегуляции и эмоциональной устойчивости.
- ✓ Третий блок — стимулирование когнитивных функций: участники выполняют упражнения на память, внимание и мышление, участвуют в интеллектуальных играх и тренингах.

Занятия проходят в групповой форме на базе центра и индивидуально — с выездом на дом.

Участники могут посещать 1, 2 или все 3 блока в зависимости от состояния здоровья и собственных предпочтений.

К реализации практики привлечены волонтеры-медики, специалисты партнерских организаций и местная организация «Всероссийское общество инвалидов», которая помогает в подборе участников.

Комплексный подход позволяет одновременно работать с физическим состоянием, эмоциональным фоном и когнитивной активностью, повышая качество жизни людей, нуждающихся в поддержке.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники отметили снижение раздражительности и изменение эмоционального фона в позитивную сторону.
- ✓ Когнитивные функции людей старшего возраста улучшились, повысилась их самостоятельность и активность.
- ✓ Отмечено продление активного долголетия у людей старшего возраста и людей с инвалидностью.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 53 человека приняли участие в практике, 100% удовлетворены проведенными занятиями, 96% считают их продуктивными.
- ✓ Разработаны 53 индивидуальные программы, проведено 91 индивидуальное занятие на дому и 33 на базе центра.
- ✓ У 42% участников улучшилось самочувствие, у 23% укрепилось физическое здоровье, у 19% повысилась двигательная активность.

Люди старшего возраста и люди с инвалидностью поддерживают физическую, эмоциональную и когнитивную активность и дольше сохраняют самостоятельность.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Валуйского муниципального округа

АВТОР ПРАКТИКИ

Непогодина Алена Сергеевна
valmbukcson@mail.ru

Время активных и мудрых

#Сообщества

#Волонтерство

#Спорт



ЦЕЛЬ

Создать условия для укрепления здоровья и социальной активности людей старшего возраста и людей с инвалидностью через оздоровительные проекты.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

750

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

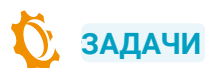
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь, внебюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать мотивацию к активному долголетию и ответственному отношению к здоровью.
- ✓ Привлечь участников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- ✓ Организовать познавательные, досуговые и туристические активности.
- ✓ Вовлечь волонтеров в поддержку участников и проведение мероприятий.



ОРЕНБУРГСКАЯ ОБЛАСТЬ,
САКМАРСКИЙ РАЙОН,
С. САКМАРА

Практика реализуется на базе комплексного центра социального обслуживания населения Сакмарского района и объединяет возможности спортивных объектов, учреждений культуры, библиотек и сельских домов культуры.

Участниками становятся женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет и люди с инвалидностью, проживающие в сельской местности.

Физкультурно-оздоровительные занятия проходят в малых группах по 4–5 человек, сформированных с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки. Инструктор по лечебной физкультуре проводит на базе спорткомплекса занятия по ЛФК, гимнастике, йоге и скандинавской ходьбе. Тренировки проходят еженедельно и включают упражнения на укрепление мышц, развитие координации и поддержание выносливости.

Отдельное направление — занятия в бассейне спортивного комплекса города Оренбурга. Участники еженедельно посещают плавание как щадящий формат физической активности.

Практика строится поэтапно. В первые месяцы специалисты изучают состояние участников, их физические возможности и прошлый двигательный опыт. Далее нагрузка постепенно увеличивается, а занятия направлены на развитие и укрепление функций организма. На завершающем этапе участники закрепляют достигнутые результаты и осваивают новые формы активности.

Важной частью практики является социальный туризм. Для участников организуются поездки в музеи, театры, на экскурсии и природные маршруты.

Такие выезды помогают разнообразить повседневную жизнь, укрепляют социальные связи и повышают мотивацию к участию в программе.

Практика активно использует инфраструктуру сельских домов культуры и библиотек, где создаются центры общения. Это позволяет вовлекать людей, проживающих в отдаленных населенных пунктах.

К реализации проекта привлекаются «серебряные» волонтеры, которые помогают организовывать мероприятия, сопровождают участников и поддерживают их вовлеченность.



РЕЗУЛЬТАТЫ

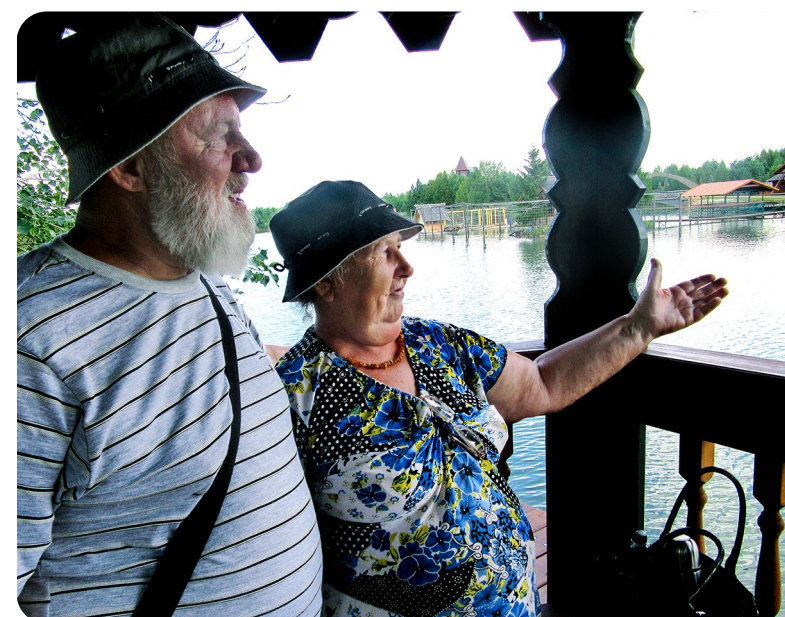
КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники расширили круг общения и сформировали устойчивые социальные связи.
- ✓ Повысилась физическая активность, сформировалась привычка к регулярным занятиям.
- ✓ Улучшилось самочувствие, повысился жизненный тонус и интерес к активному образу жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Более 750 человек приняли участие в практике.
- ✓ Проведено 71 физкультурно-оздоровительное и досуговое мероприятие.
- ✓ Более 1500 человек охвачены через публикации в СМИ и социальных сетях.

Люди старшего возраста регулярно участвуют в физической, досуговой и социальной активности, укрепляют здоровье и расширяют круг общения.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Сакмарского района Оренбургской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Тыщенко Юлия Петровна
kcsn_sk@mail.orb.ru

Время впечатлений

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Обеспечить людям старшего возраста в Республике Башкортостан доступ к культурным и природным объектам через удобную инфраструктуру.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

566

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

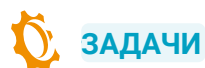
6

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

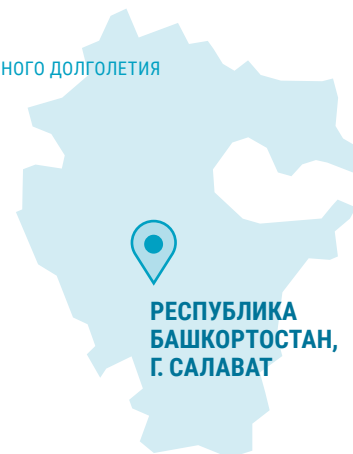
ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Преодолеть социальную изоляцию людей старшего возраста, поддерживая их когнитивную и физическую активность.
- ✓ Создать единые стандарты доступности объектов инфраструктуры.
- ✓ Выстроить сеть долгосрочных партнерств с учреждениями культуры, транспортными компаниями и объектами гостеприимства.



РЕСПУБЛИКА
БАШКОРТОСТАН,
Г. САЛАВАТ

Практика представляет собой систему взаимодействия оператора ЦСО «Клевер» с учреждениями инфраструктуры и органами местной власти. Такая стандартизация позволяет исключить ситуативный подход и сделать культурный досуг для старшего поколения безопасным и комфортным независимо от выбранного маршрута.

В основе модели лежит адаптированная инфраструктура. Культурно-познавательные объекты, такие как музеи, заповедники и галереи, работают по особым правилам: для групп старшего возраста выделяется «социальное» время посещения без очередей и толп, действуют льготные тарифы, экскурсионные программы корректируются с удлиненными паузами для передышки, а также обязательно предусмотрены зоны отдыха.

Целевая аудитория — социально активные люди старшего возраста, испытывающие дефицит безопасного и содержательного группового досуга, заинтересованные в познании родного края и новых знакомствах.

Для перевозки людей используется закрепленный низкопольный автобус, оснащенный аптечкой, дополнительными поручнями и микрофоном. Проводится инструктаж водителей о плавности движения и помощи при посадке. В кафе и столовых организованы диетическое меню, предварительное бронирование и гибкий график приема групп.

В основе реализации лежит четкая последовательность действий. Совместно с партнерами разрабатывается годовой календарь выездов, каждый маршрут получает паспорт с параметрами доступности: тип покрытия дорожек, наличие пандусов, скамеек и адаптированных санитарных комнат.

На этапе организации работа ведется по типовым документам, а набор групп осуществляется через центр «Клевер», где заранее оценивают физическую мобильность участников. При проведении мероприятий сопровождающие, прошедшие специальную подготовку, действуют по единой инструкции, содержащей алгоритмы поведения в нестандартных ситуациях.

После каждого выезда собирается обратная связь от участников и партнеров, а итоги подводятся на ежегодном совещании для корректировки будущих планов и обновления маршрутов.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Создана устойчивая модель партнерства, позволившая учреждениям культуры получить стабильный приток посетителей старшего возраста.
- ✓ У участников практики расширился круг общения и снизилось чувство одиночества.
- ✓ Люди старшего поколения стали более активными: от пассивного времяпрепровождения они перешли к самостоятельному планированию своего досуга.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Вовлечено в проект более 20 объектов инфраструктуры, включая 8 природных парков, 2 театра и 2 музея.
- ✓ Налажено долгосрочное партнерство между социальной службой, учреждениями культуры, предпринимателями и органами местного самоуправления.
- ✓ Реализован 21 адаптированный выезд для людей старшего возраста общей численностью 566 участников, включая 456 человек в 2025 году.

Люди старшего возраста получили возможность безопасно, комфортно и с пользой знакомиться с культурным и природным наследием Республики Башкортостан, что снизило их изоляцию, повысило физическую активность и позволило самостоятельно планировать досуг.



ОРГАНИЗАТОР

Центр дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов «Клевер»

АВТОР ПРАКТИКИ

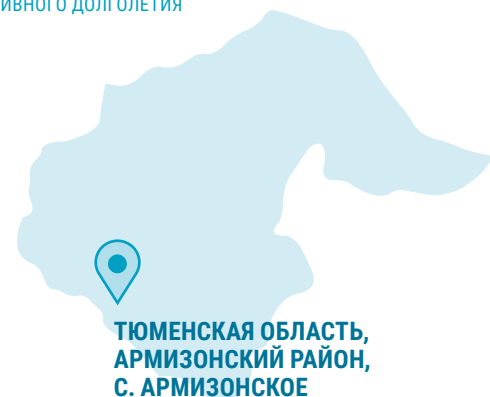
Грешнова Оксана Анатольевна
oksanchik_2007@mail.ru

- salavatpni.bashkortostan.ru
- vk.com/wall-228328628_118
- vk.com/wall-39758439_52788

Клуб творческого общения «#НашЧас 55+»

#Сообщества

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Приобщить людей старшего возраста к активному образу жизни, сохранить их физическое и психологическое здоровье через творческую деятельность.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

37

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

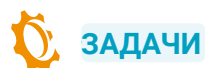
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить уровень вовлечения представителей старшего поколения в социальную жизнь и активную деятельность.
- ✓ Организовать регулярный полезный досуг людей старшего возраста.
- ✓ Способствовать развитию их интеллектуальных способностей.
- ✓ Способствовать укреплению дружеских взаимоотношений участников практики.

Клуб творческого общения «#НашЧас 55+» на базе КЦСОН был создан по результатам опроса людей старшего возраста Армизонского района как ответ на задачу помочь представителям этого поколения использовать разные возможности для интересного досуга, наполнить жизнь новыми впечатлениями, почувствовать себя востребованными и обрести новых друзей.

Клуб работает с июля 2024 года и уже стал центром активной деятельности для многих армизонцев, которые приходят сюда в любую погоду. Для привлечения жителей села использовались разные возможности: объявления на сайте КЦСОН и в социальных сетях, сарафанное радио.

Участники приходят на встречи раз в неделю, программа занятий формируется с учетом их интересов.

Творческое направление: занятия по вокалу, рисованию, лепке, плетению из бумажной лозы и ротанга. Участники не только осваивают новые навыки, но и готовят совместные выступления, участвуют в концертах, выставках и конкурсах.

Культурно-досуговое направление: «Час поэзии», «Поем вместе», экскурсии, посещение выставок и концертов и участие в них.

Физическая активность: разминка и физкультминутка на каждой встрече клуба, участие в спортивных мероприятиях физкультурно-оздоровительного центра.

Часть участников берут на себя более активную роль — становятся организаторами, ведущими занятий и руководителями направлений «**Университета третьего возраста**».

Волонтерская деятельность. По инициативе коллектива раз в месяц проходит День добрых дел, посвященный помощи участникам СВО.

Участники клуба зарегистрировались на крупнейшей платформе добрых дел как «серебряные» волонтеры и помогают людям с ограниченными возможностями здоровья и многодетным семьям, участвуют в добровольческих акциях.

В результате тесного сотрудничества с коллективом районного Дома культуры, Центральной районной библиотеки, спорткомплекса и ребят из «Движения первых» участники обрели новых друзей и наставников. Они встречаются во время различных мероприятий на базе этих учреждений и приглашают их к себе в клуб.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Организация досуга расширяет круг знакомств людей старшего возраста, помогает молодым пенсионерам адаптироваться в новой жизненной ситуации и расширяет возможности реализации и общения всех участников практики.
- ✓ Практика помогает участникам приобщиться к активному образу жизни и способствует сохранению физического и психологического здоровья.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В практике участвуют 37 человек на постоянной основе.
- ✓ Встречи проводятся еженедельно.

Сформировано устойчивое сообщество людей старшего возраста, вовлеченных в социальную, творческую и волонтерскую деятельность.



ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное автономное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Армизонского района»

АВТОР ПРАКТИКИ

Сизикова Галина Петровна
89088723019@mail.ru

<https://vk.com/id300202249>

Серебряная мозаика

#Волонтерство

#МежпоколенческаяСвязь

САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
П. РОВНОЕ

ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни, сохранить позитивное отношение к жизни и социально-культурную активность людей старшего возраста.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

560

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

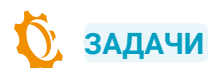
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать регулярные культурно-образовательные мероприятия для поддержания интереса к активной жизни и общению.
- ✓ Организовать еженедельные творческие мастер-классы для развития когнитивных способностей у людей старшего возраста.
- ✓ Организовать совместные проекты со школами, библиотеками и музеями.

Пространство для социальной реабилитации и культурного развития людей 55+. Практика объединяет людей вокруг идеи насыщенной, интересной жизни, где каждый участник становится соавтором событий.

Деятельность клуба строится на партнерской сети (библиотека, музей, школа искусств, общеобразовательная школа) и активном участии «серебряных» волонтеров.

Программа реализуется в 2 ключевых форматах:

- ✓ Культурно-образовательный цикл (ежемесячно).
- ✓ Творческие мастер-классы (еженедельно).

Мероприятия культурно-образовательного цикла (литературные вечера, лекции и т. д.) проходят на различных площадках — от залов центра до открытых пространств на природе.

Темы охватывают историю («История одной семьи»), литературу («Как сердцу высказать себя») и естественные науки (цикл астрономических лекций с изучением звездного неба).

Цель — дать новые знания, пробудить интерес к прошлому и настоящему, показать значимость жизненного пути каждого человека. В мероприятиях участвуют не только люди в возрасте 55+, но и школьники, что обеспечивает естественное межпоколенческое общение.

Творческие мастер-классы направлены на развитие мелкой моторики, когнитивных функций и творческого воображения. Участники осваивают новые техники рукоделия, создавая полезные вещи: сувениры для мероприятий, подарки родным или посылки для участников СВО.

Группа формируется из 5–12 человек, что позволяет уделить внимание каждому.

Люди старшего возраста выступают не просто как слушатели, а как организаторы и наставники.

«Серебряные» волонтеры помогают в подготовке событий, делятся опытом с молодежью, берут на себя часть координационных функций. Это повышает их самооценку и чувство нужности.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У людей старшего возраста возродился интерес к активной жизни и познанию нового через культурно-образовательные циклы.
- ✓ Расширилось коммуникативное пространство, сформировав устойчивые межпоколенческие связи.
- ✓ Стимуляция самореализации: участники стали активно организовывать мероприятия и заниматься волонтерством.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 560 человек старшего возраста вовлечены в проект.
- ✓ Обеспечена 100-процентная удовлетворенность участников качеством мероприятий и работой специалистов.
- ✓ Повысилась социальная активность на 75% и улучшилось психологическое состояние на 69% по итогам анкетирования.

Создано сообщество «Серебряная мозаика», где люди 55+ через творчество и общение обретают новые смыслы, социальные роли и радость активного долголетия.



ОРГАНИЗАТОР

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

АВТОР ПРАКТИКИ

Полканова Татьяна Николаевна
kcsn_rovnoe@mtisz.ru

- max.ru/id6428005269_gos
- ok.ru/group60932470341787
- vk.com/public209177163

Фестиваль «Краски зрелого возраста»

#Сообщества

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Создать условия для самореализации людей старшего возраста через участие в фестивале и вовлечение в активную социальную жизнь города.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

25 568

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для вовлечения людей старшего возраста в доступные формы досуга и активности.
- ✓ Повысить качество жизни участников через участие в культурных и образовательных мероприятиях.

Практика «Краски зрелого возраста» реализуется в формате городского фестиваля в Красноярске и объединяет ресурсы учреждений культуры, спорта, образования, социальной сферы и некоммерческих организаций для вовлечения людей старшего возраста в активную жизнь.

Фестиваль длится около 3 месяцев и строится как система тематических марафонов, позволяющих участникам выбирать активности по интересам.

Ключевой принцип — использование городской инфраструктуры: дворцов культуры, библиотек, спортивных площадок, фитнес-центров и учреждений социального обслуживания.

Праздничный марафон включает концерты, конкурсы, ретровечера и творческие мастер-классы, в том числе на площадках социальных учреждений, что обеспечивает доступность для маломобильных участников.

«Марафон ЗОЖ» направлен на развитие физической активности. Занятия гимнастикой, танцевальные практики и скандинавская ходьба проходят на открытых городских площадках, в том числе на острове Татышев. Дополнительно проводятся турниры по шахматам и настольному теннису, а также длительные оздоровительные программы в партнерских фитнес-центрах.

«Марафон добрых дел» формирует направление «серебряного» волонтерства. Участники сами становятся организаторами мастер-классов, концертных программ и благотворительных инициатив, вовлекаясь в общественно полезную деятельность и укрепляя чувство значимости.

«Марафон тематических встреч» объединяет образовательные и дискуссионные форматы. Участники посещают лекции, мастер-классы и встречи с экспертами, где обсуждают вопросы здоровья, активного долголетия и социальной активности.

Отдельное направление — экскурсионные программы, позволяющие участникам расширять кругозор и укреплять социальные связи через совместные поездки.

График мероприятий формируется ежемесячно совместно с партнерами и администрацией города, что обеспечивает гибкость и возможность адаптации под интересы участников.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники освоили новые навыки и формы самореализации.
- ✓ Улучшилось их эмоциональное состояние, повысилась удовлетворенность досугом.
- ✓ У людей старшего возраста сформировалась устойчивая вовлеченность в городские активности, расширился круг общения.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено более 600 мероприятий за 5 лет реализации практики.
- ✓ 25 568 человек приняли участие, из них 6 тысяч — в 2025 году.
- ✓ Число участников выросло с 4,5 тысячи в 2021 году до 6 тысяч в 2025 году.

Создан устойчивый городской фестивальный формат, обеспечивающий вовлечение людей старшего возраста в социальную, культурную и оздоровительную жизнь.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Институт образования взрослых»

АВТОР ПРАКТИКИ

Тимошкова Жанна Савельевна
iovdpo@mail.ru

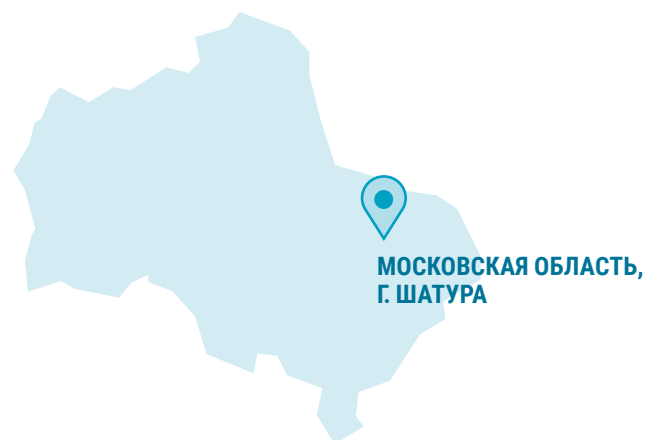
vk.com/iovdpo



ПРАКТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН 60+

14 практик | 9 регионов

Бокс для жизни



ПОБЕДИТЕЛЬ

#ЗдоровоеДолголетие

#Спорт



ЦЕЛЬ

Поддержать физическое и психоэмоциональное состояние мужчин старшего возраста через адаптированные тренировки с элементами бокса.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

300

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

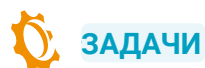
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Вовлечь мужчин старшего возраста в регулярные занятия физической культурой.
- ✓ Создать условия для повышения уровня физической активности участников.
- ✓ Способствовать улучшению их эмоционального самочувствия.
- ✓ Способствовать снижению риска возникновения и развития возрастных заболеваний.

Основой программы являются **адаптированные тренировки с элементами бокса, разработанные с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья участников.** Тренировки в формате регулярных групповых занятий для мужчин старше 60 лет проходят на базе спортивных и социальных площадок.

Ключевой принцип — безопасность и постепенное увеличение нагрузки. Бокс используется не как контактный вид спорта, а как система координационных, силовых и кардиоупражнений, направленных на поддержание общей физической формы. Акцент делается на технику, точность движений и контроль дыхания, а не на силу удара.

Перед началом занятий проводится диагностика здоровья и уровня физической подготовки участников. На ее основе формируются группы и подбирается интенсивность нагрузки.

Занятия проходят не менее 2 раз в неделю по 60 минут.

- ✓ Разминка включает суставную гимнастику, динамическую растяжку, кардиоупражнения и координационные упражнения — например, задания с разнонаправленными движениями рук и ног или работа с мячом, что помогает активизировать нейромышечные связи.
- ✓ Основная часть сочетает несколько форматов активности. Работа в парах с тренером или напарником на лапах позволяет отрабатывать ударные комбинации, развивать координацию и реакцию. Отработка «боя с тенью» помогает участникам лучше чувствовать свое тело в пространстве и улучшает баланс. Используется дозированная работа с боксерскими мешками для тренировки выносливости и снятия напряжения. Дополнительно в тренировку включаются функциональные упражнения.

- ✓ Завершающая часть включает растяжку и дыхательные упражнения, направленные на восстановление и снижение пульса.

Тренировки помогают участникам справляться со стрессом, снижают тревожность и дают ощущение контроля над своим телом.

Освоение новых навыков и собственный прогресс формируют уверенность в себе и устойчивую мотивацию к занятиям.

Практика реализуется при участии тренера по боксу, инструктора ЛФК и медицинского специалиста.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников повысился уровень физической активности и выносливости.
- ✓ Мужчины старшего возраста сформировали устойчивую привычку к тренировкам.
- ✓ Семьи участников проекта заметили улучшение психологического климата.
- ✓ Сформировано сообщество взаимной поддержки.
- ✓ Практика способствовала изменению общественных установок о старшем возрасте на более позитивные.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено 15 адаптированных тренировок по боксу.
- ✓ Охват практики составил 300 человек.
- ✓ 100% участников отметили улучшение психоэмоционального состояния и снижение уровня тревожности.

У мужчин старшего возраста повысился уровень физического и психоэмоционального благополучия благодаря регулярным адаптированным тренировкам с элементами бокса.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации "Шатурский"»

АВТОР ПРАКТИКИ

Тимофеева Ирина Александровна
iat93@yandex.ru

vk.com/kcsoirshatursky

Дедушка на час



ПОБЕДИТЕЛЬ

#Занятость

#Волонтерство

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Вовлечь мужчин 60+ в волонтерскую деятельность по оказанию помощи в мелком ремонте и хозяйственных делах одиноким людям старшего возраста в Республике Бурятия.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

204

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

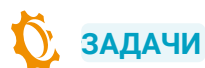
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

6

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
субсидия, пожертвования,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать мобильные бригады из мужчин 60+ и организовать их работу.
- ✓ Обеспечить волонтерские бригады необходимыми инструментами и расходными материалами, создать в поселениях «банки инструментов» для помощи нуждающимся.
- ✓ Оказать адресную помощь одиноким людям старшего возраста.

Практика решает 2 взаимосвязанные проблемы. С одной стороны, одинокие люди старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья не могут самостоятельно справиться с мелкими бытовыми поломками: текущим краном, заменой лампочки, ремонтом крыльца или забора. Они, как правило, не в состоянии оплатить услуги мастеров, что ведет к ухудшению условий жизни, бытовым травмам и угрозе здоровью. С другой стороны, мужчины старше 60 лет, завершив трудовую деятельность, теряют смысл жизни, снижают активность и сталкиваются с одиночеством. Проект «Дедушка на час» помогает решить эти проблемы.

«Серебряные» волонтеры проводят опросы среди одиноких людей старшего возраста, фиксируя их проблемы. Параллельно идет привлечение мужчин 60+ к волонтерской деятельности через СМИ, социальные сети и встречи с местными лидерами.

Мужчинам показывают выгоды участия: сохранение активности, применение навыков и новое общение. Затем из волонтеров и студентов колледжей формируют мобильные бригады и обучают их работе с инструментами и технике безопасности.

Фонд приобретает молотки, шуруповерты, бензопилы, триммеры и другой необходимый инвентарь и передает их в сельские районы для создания «банков инструментов». Накопленный опыт и документация ложатся в основу методических материалов для тиражирования практики.

Мобильные бригады выезжают по заявкам. Типы работ разнообразны: замена лампочек, заточка ножей, колка дров, ремонт грядок.

Приоритет — одинокие люди старшего возраста, имеющие проблемы со здоровьем. Для координации работы созданы группы в соцсетях, например «Гараж. Дедушка на час».



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Мужчины 60+ отмечают повышение самооценки и чувства востребованности в обществе.
- ✓ Снизилась социальная изоляция одиноких людей старшего возраста и укрепились соседские связи.
- ✓ Сформировалась положительная модель активного мужского долголетия — «серебряный» волонтер.
- ✓ Разработана методическая основа для тиражирования практики.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ За период реализации практики с 2023 по 2025 год волонтерами стали 32 мужчины старше 60 лет.
- ✓ 204 человека старшего возраста получили помощь в мелком ремонте и хозяйственных делах, из них 84 — в 2025 году.
- ✓ Создано 7 мобильных бригад в 3 районах Республики Бурятия.
- ✓ Разработаны и проводятся 6 мастер-классов по технике безопасности при работе с электроинструментами.

Налажена практика добрососедской помощи одиноким людям старшего возраста силами мобильных бригад, состоящих из мужчин-волонтеров 60+ и студентов, что позволяет оказывать бесплатный мелкий ремонт с использованием «банков инструментов».



ОРГАНИЗАТОР

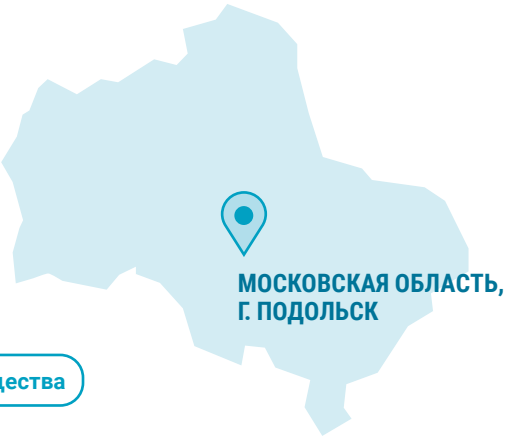
Байкальский региональный общественный благотворительный фонд местного сообщества

АВТОР ПРАКТИКИ

Грудинин Анатолий Викторович
bbfond@list.ru

vkvideo.ru/video-186111044_456239401?t=11s

Настольный теннис для сильных духом



#ПрактикиДляМужчин60+ #ЗдоровоеДолголетие #Спорт #Сообщества

ЦЕЛЬ
Создать условия для активного долголетия мужчин 60+ через соревнования по настольному теннису, сохраняя здоровье и формируя социальные связи.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

566

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь, собственные средства, пожертвования

ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить мужчинам старшего возраста регулярную адаптированную физическую активность после выхода на пенсию.
- ✓ Способствовать их социальному взаимодействию и расширению круга общения.
- ✓ Повысить психоэмоциональное благополучие и самооценку мужчин 60+ через спортивные достижения.

Практика представляет собой организованную систему мероприятий по настольному теннису для мужчин старшего возраста.

Этот вид спорта сочетает умеренную нагрузку с низким травматизмом, развивает координацию и быстроту реакции. Он безопасен для старшего возраста, не требует дорогого инвентаря или специальной подготовки, зато создает повод для регулярных встреч и общения.

Выход на старт. Информация распространяется через центры активного долголетия, ветеранские организации и спорткомплексы. Задача — доказать мужчинам 60+: «теннис — это про вас». В каждом муниципалитете проводятся открытые отборы. Это снижает психологический барьер: не нужно быть чемпионом, достаточно желания. Из каждого города отбирают тройку сильнейших — они представят малую родину на следующем уровне.

Битва зон. Область разделена на 10 территориальных зон. Здесь включается эффект локального патриотизма: мужчины играют не только за себя, но и за статус своего района. Соревнования проходят по олимпийской системе — это дает острые ощущения, сравнимые с молодыми годами. Для многих участников это возможность снова надеть спортивную форму, позжать руку сопернику и услышать «счет 11:9» в свою пользу. Победители зон получают путевки в финал.

Финал чемпионов. Встречаются 10 сильнейших команд. Важное правило: никаких профессионалов, только любители в возрасте 60+. Это создает равные условия и честную игру. Матчи идут до 11 очков со сменой сторон после партии — все строго, как в большом спорте.

Каждый год турнира продлевает активное долголетие: ведь ради этих дней мужчины тренируются, следят за своей физической формой и строят планы.

Сила сообщества. Главный результат — это не медали. Это регулярные встречи в спортзалах между этапами. Участники создают чаты, договариваются о товарищеских матчах и приводят друзей.

Мужчины перестают замыкаться в четырех стенах. У них появляется цель для тренировок, создается сообщество единомышленников, с которыми можно обсудить разные темы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники повысили уровень физической активности, развили координацию движений и выносливость, улучшилось общее самочувствие.
- ✓ Мужчины 60+ расширили круг общения, преодолев социальную изоляцию.
- ✓ У представителей старшего поколения снизилось психоэмоциональное напряжение и повысилась самооценка благодаря соревновательному эффекту.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 635 мужчин старшего возраста приняли участие в турнире в 2025 году.
- ✓ 1491 участник вовлечен в практику за 3 года ее реализации, с 2023 по 2025 год.
- ✓ 64 участника старше 80 лет регулярно соревнуются наравне с другими, подтверждая, что возраст не помеха для активной спортивной жизни.

Созданы условия для физической активности мужчин 60+, благодаря которым настольный теннис стал эффективным инструментом сохранения их здоровья и укрепления социальных связей.



ОРГАНИЗАТОР
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации "Подольский"»

АВТОР ПРАКТИКИ
Савинкова Марина Леонидовна
z-m-l@mail.ru
vk.com/kcsor_podolskiy

Шахматные клубы 60+



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ,
Г. КРАСНОЯРСК

#ПрактикиДляМужчин60+

#ЗдоровоеДолголетие

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Создать условия для сохранения интеллектуальной и социальной активности мужчин 60+, вовлекая их в регулярные шахматные встречи и турниры.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

150

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

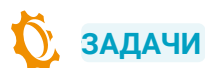
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

пожертвования,
спонсорская помощь,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать сеть доступных шахматных клубов для регулярных встреч и общения мужчин старшего возраста.
- ✓ Проводить ежемесячные турниры для мотивации участников и повышения спортивного интереса.
- ✓ Способствовать сохранению и развитию когнитивных функций через игру в шахматы.

Практика «Шахматные клубы 60+» в городе Красноярске превращает интеллектуальный досуг мужчин старшего возраста в основу для общения и взаимоподдержки. Шахматы помогают сохранять когнитивное здоровье и социальную активность. Регулярные занятия тренируют память, логику, внимание и замедляют возрастные изменения.

Шахматные клубы созданы на базе учреждений-партнеров: библиотек, соседских центров, советов ветеранов, а также при поддержке администрации района и детской спортивной школы.

Такое расположение делает их максимально доступными для жителей разных районов города. Встречи проходят 2–3 раза в неделю по утвержденному графику, что позволяет участникам сформировать привычку к регулярной интеллектуальной нагрузке.

Каждое занятие включает не только партию в шахматы, но и коллективное чаепитие с обсуждением новостей.

Шахматный клуб постепенно превращается в место, куда приходят за эмоциональной поддержкой, живым общением и решением жизненных вопросов.

Это особенно важно для людей старшего возраста, которые после выхода на пенсию нередко сталкиваются с социальной изоляцией и дефицитом содержательных контактов.

Для поддержания спортивного интереса и мотивации в клубах регулярно проводятся турниры.

Ежемесячные тематические соревнования с небольшим призовым фондом создают для мужчин и женщин старшего возраста здоровую соревновательную среду, поддерживают азарт и дают возможность почувствовать вкус победы. Новички любого уровня могут рассчитывать на помощь более опытных шахматистов.

Важной особенностью практики является межпоколенческий аспект. Организуются сеансы одновременной игры с приглашенными мастерами, мастер-классы для школьников и студентов.

Внуки участников с удовольствием приходят на занятия, и шахматы становятся общим увлечением для разных поколений.

Это повышает самооценку людей старшего возраста и способствует преодолению межпоколенческого барьера.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысилась социальная активность мужчин 60+, снизилось одиночество, расширился круг общения и повысилось самоуважение.
- ✓ Сформировался круг единомышленников, где участники поддерживают новичков и сами организуют турниры.
- ✓ Совместные мероприятия с молодежью укрепили межпоколенческие связи.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У 100% участников улучшились когнитивные функции: память, логика и внимание.
- ✓ Создано 4 работающих шахматных клуба, 5-й находится в стадии организации.
- ✓ Общий охват практики за период реализации с 2021 по 2025 год составил 150 человек.
- ✓ Регулярная аудитория составляет 50 человек старшего возраста, включая 30 мужчин 60+.

Созданы доступные шахматные клубы для регулярных встреч мужчин старшего возраста, объединившие их в сплоченное сообщество, где интеллектуальный досуг стал эффективным инструментом сохранения когнитивного здоровья и укрепления социальных связей.



ОРГАНИЗАТОР

Овсянко Альбина Михайловна
при Совете ветеранов
Кировского района
города Красноярска

АВТОР ПРАКТИКИ

Овсянко Альбина Михайловна
albinaovsanko@gmail.com

- vk.ru/wall-217114237_1065
- vk.com/wall-158058384_17349
- vk.com/wall-158058384_15683

Школа диджеев 60+



УЛЬЯНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. УЛЬЯНОВСК

#ПрактикиДляМужчин60+

#Сообщества

#Наставничество



ЦЕЛЬ

Повысить социальную активность мужчин 60+, создать условия для творческой самореализации и дополнительного заработка.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

100

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

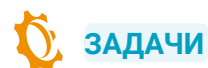
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать устойчивый интерес к творческой деятельности у мужчин 60+ через занятия в «Школе диджеев».
- ✓ Обучить мужчин старшего возраста базовым навыкам профессии диджея и создать условия для дополнительного заработка.
- ✓ Организовать публичные мероприятия для самореализации выпускников.

Творческий и жизненный потенциал мужчин после выхода на пенсию часто остается невостребованным.

Практика «Школа диджеев 60+» превращает музыку и звук в инструмент активного долголетия, профилактики деменции и преодоления одиночества.

Участники проходят путь от знакомства с профессией до публичных выступлений и заработка.

Информационная кампания включает объявления в социальных сетях, центрах активного долголетия и территориальных общественных самоуправлений для привлечения любителей музыки. Проводится встреча-презентация в клубе «МЕД», где мужчины знакомятся с профессией диджея и перспективами творческой самореализации.

Образовательный цикл состоит из 5 мастер-классов от ведущих диджеев города. Наставники делятся личным опытом, передают технические знания, учат чувствовать ритм зала и помогают преодолеть страх перед аппаратурой. Благодаря этому мужчины 60+ быстро осваивают профессию и обретают уверенность в своих силах.

В программу обучения входят: история и стили танцевальной музыки, основы звуко моделирования, психология танцпола, устройство и коммутация DJ-оборудования, правила эксплуатации DJ-комплекта. Организуются экскурсии в драматический и кукольный театры для знакомства с профессиональной аппаратурой и секретами мастерства.

Практическое применение происходит на конкурсе диджеев в клубе «МЕД» с награждением и тематической вечеринкой, где выпускники могут публично показать свои навыки. После обучения участники объединяются в «Клуб диджеев 60+»

для регулярной практики и взаимоподдержки. Выпускники проводят танцевальные встречи «Для тех, кому за...».

Каждый понедельник в кафе «Комбат» в парке Победы проходят танцевальные утренники 60+, где участники оттачивают мастерство в реальных условиях, получают обратную связь от зрителей и наставников.

Проект доказал свою эффективность и готов к тиражированию в других городах.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Выпускники освоили новую профессию, самостоятельно организовали музыкальные мероприятия для внуков, друзей и одноклассников.
- ✓ Сформировался «Клуб диджеев 60+» для общения и взаимоподдержки.
- ✓ У мужчин старшего возраста улучшилось эмоциональное состояние, повысились самооценка и социальная активность.
- ✓ Участники сохранили и укрепили когнитивное здоровье через регулярную музыкальную практику.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Более 100 человек посетили танцевальные вечеринки 60+ в 2025 году.
- ✓ Обучение в «Школе диджеев 60+» прошли 15 мужчин.
- ✓ Проведено 5 мастер-классов от профессиональных диджеев города.

Создана «Школа диджеев 60+» для мужчин старшего возраста, благодаря которой сформировалось сообщество единомышленников, а участники получили возможность для творческой самореализации и дополнительного заработка.



ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Агентство социально-культурных проектов»

АВТОР ПРАКТИКИ

Казакова Марина Леонидовна
ulmar62@mail.ru

- vk.com/wall-211880462_100
- vk.com/wall-211880462_115
- vkvideo.ru/video366193549_456240163

Марафон мужского долголетия

#ЗдоровоеДолголетие

#Спорт

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Способствовать повышению качества жизни и поддержать физическую, социальную и творческую активность мужчин старшего возраста.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

500

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

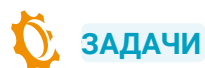
1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

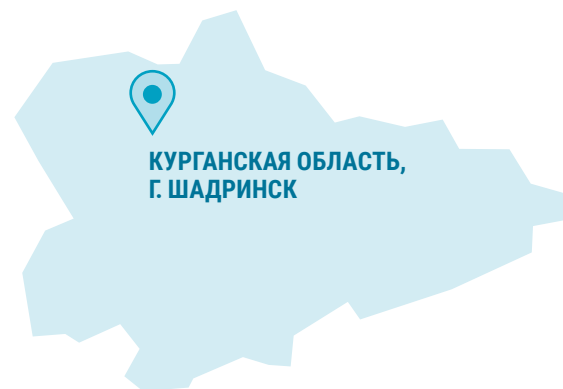
ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для активного включения мужчин старшего возраста в жизнь учреждения.
- ✓ Способствовать их интеграции в общество и повышению уровня удовлетворенности жизнью.
- ✓ Способствовать развитию интеллектуального потенциала и творческого самовыражения мужчин старшего возраста.



КУРГАНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ШАДРИНСК

Практика реализуется на базе геронтологического центра. Значительная часть участников — люди старше 80 лет, что требует адаптации форматов занятий и индивидуального подхода к вовлечению. Программа выстроена как система регулярной социокультурной реабилитации с учетом особенностей мужской аудитории.

Работа начинается с диагностики: при поступлении в учреждение участники заполняют анкету, на основе которой определяются интересы, уровень социальной активности и предпочтения в досуге.

На основе анкеты, медицинских рекомендаций и индивидуальной программы реабилитации создается индивидуальная траектория участия. Разные форматы активности и занятия помогают вовлекать даже маломобильных и менее активных участников.

В учреждении функционируют 11 клубных объединений и «Университет третьего возраста».

Программа включает несколько направлений:

- **Физическая активность** — занятия лечебной физкультурой, прогулки, спортивные занятия, турниры между корпусами центра.
- **Интеллектуальная деятельность** — лекции, чтение, развитие когнитивных навыков, просветительские мероприятия.
- **Творческие форматы** — музыка, кинотерапия, прикладное искусство, тематические выставки, участие мужчин в конкурсах и выступлениях.
- **Социальная активность** — участие в мероприятиях учреждения, социальный и интерактивный туризм.

Люди старшего возраста принимают участие в патриотических акциях, взаимодействуют с волонтерами, благоустраивают территорию центра.

Форматы занятий подбираются с учетом поведенческих особенностей мужской аудитории: используются командные и соревновательные форматы, практико-ориентированные занятия, создается спокойная и уважительная среда для общения с возможностью личного пространства.

Научно-методическую поддержку обеспечивает Шадринский государственный педагогический университет.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысился уровень социальной и коммуникативной активности участников.
- ✓ Сформировалась устойчивая мотивация к самореализации, и произошел переход от пассивного досуга к системному участию в жизни учреждения.
- ✓ У участников снизилось ощущение социальной изоляции и повысилась удовлетворенность жизнью.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Практика охватила более 500 человек (более 240 мужчин старшего возраста и 250 волонтеров).
- ✓ Благодаря практике количество жителей центра, активно посещающих творческие объединения, увеличилось с 76 до 234 человек.

Мужчины старшего возраста включились в регулярную социальную, физическую и творческую деятельность, повысив уровень активности и социальной интеграции.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение «Геронтологический центр «Спутник»

АВТОР ПРАКТИКИ

Захарова Лариса Викторовна
zalara-82@yandex.ru

vk.com/gbu_gc_sputnik

Кэрэ эйгэ: в мире прекрасного

#Сообщества

#Спорт



ЦЕЛЬ

Повысить физическую, эмоциональную и социальную активность мужчин старшего возраста через регулярные занятия бальными танцами и участие в ансамбле «Кэрэ эйгэ».

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

150

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

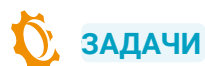
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства,
грантовые средства,
субсидия

ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать тренировки, адаптированные под возможности мужчин 60+.
- ✓ Поддерживать мотивацию и вовлеченность мужчин через участие в публичных выступлениях.
- ✓ Развивать социальные связи участников, формировать их уверенность в себе и ощущение значимости через достижение результатов в коллективной деятельности.

РЕСПУБЛИКА САХА (ЯКУТИЯ),
Г. ЯКУТСК

Ансамбль бальных танцев «Кэрэ эйгэ» сформировался в 2019 году и постепенно вырос из небольшой группы в устойчивый коллектив: сначала в нем занимались 3 пары, сейчас — 15 пар, включая 16 мужчин старшего возраста.

Большинство участников — семейные пары, что задает особую структуру взаимодействия внутри группы.

Занятия открыты для всех желающих, благодаря чему в ансамбль приходят участники с разным уровнем подготовки и постепенно адаптируются и учатся танцевать.

Тренировки проходят 4 раза в неделю. Каждое занятие включает разминку, изучение новых элементов, повторение уже освоенного материала и исполнение танцев.

Обучение строится от базовых элементов к более сложным. Участники осваивают вальс, танго, фокстрот и переходят к постановочным композициям.

На репетициях участники отрабатывают технику исполнения, взаимодействие в паре и сценическое поведение. Это особенно важно для семейных пар, составляющих основу коллектива: совместные занятия усиливают вовлеченность и устойчивость участия.

Параллельно формируются репертуар ансамбля и сценические образы: подбираются танцевальные композиции, костюмы, отрабатываются выступления.

Результаты регулярно демонстрируются: коллектив участвует в мероприятиях, конкурсах и фестивалях республиканского и всероссийского уровня, где становится призером.

Дополнительно ансамбль взаимодействует с учреждениями культуры, медицинскими и оздоровительными организациями.

Это расширяет возможности для выступлений, участия в мероприятиях и включения участников в общественную жизнь города.

Деятельность ансамбля ведется на волонтерской основе: преподаватели кружков проводят занятия безвозмездно.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшились координация движений, выносливость и общее физическое состояние.
- ✓ Повысились самооценка и уверенность в себе за счет участия в выступлениях.
- ✓ У участников расширился круг общения и снизилось чувство социальной изоляции.
- ✓ Сформировалась устойчивая мотивация к регулярным занятиям и активному образу жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 16 мужчин старшего возраста регулярно участвуют в занятиях ансамбля.
- ✓ С 2019 года в практике приняли участие более 150 человек.
- ✓ В 2025 году в занятиях участвовали 30 мужчин.

Физическое, эмоциональное и социальное состояние мужчин старшего возраста улучшилось за счет регулярных занятий бальными танцами и участия в ансамбле.



ОРГАНИЗАТОР

Общественная организация
«Школа третьего возраста»
Республики Саха (Якутия)

АВТОР ПРАКТИКИ

Прядезникова Пелагея Юрьевна
victoriawork00@mail.ru

https://max.ru/join/rj3lesikIVJmBPnHdUOXvt47p_04ruxDiOS81fc6mzY

Социальная адаптация и реабилитация ВБД 60+



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
П. РАКИТНОЕ



ЦЕЛЬ

Предоставить комплекс мер по социальной адаптации и реабилитации ветеранов (инвалидов) боевых действий (ВБД) старше 60 лет.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

250

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

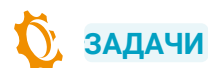
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия,
собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить доступность современного оборудования и технических средств для реабилитации ВБД в возрасте 60+.
- ✓ Предоставить социально-реабилитационные услуги ветеранам.
- ✓ Предоставить услуги социокультурной направленности.
- ✓ Организовать посещение культурно-досуговых мероприятий.

Специализированная модель поддержки ветеранов боевых действий старше 60 лет, направленная на улучшение качества жизни участников локальных конфликтов через комплекс мер медицинской, психологической и социокультурной реабилитации.

Система строится на межведомственном взаимодействии с Ракитянской ЦРБ и использовании современного технического оснащения для решения возрастных и посттравматических проблем здоровья.

Работа ведется по 4 основным направлениям:

- ✓ Медицинская реабилитация.
- ✓ Психологическая поддержка и социализация.
- ✓ Культурно-досуговая интеграция.
- ✓ Техническая помощь.

Медицинская реабилитация: на базе отделения реабилитации КЦСОН созданы условия для занятий по назначению врача. Закуплено специализированное оборудование: беговые дорожки, велотренажеры, инверсионный стол, аппараты роботизированной механотерапии для верхних и нижних конечностей, тренажеры для разработки пальцев и кистей. Это позволяет проводить адаптивную физкультуру, суставную гимнастику и восстановительные процедуры, критически важные при хронических заболеваниях. Занятия проходят под контролем обученного специалиста в будние дни.

Для **преодоления чувства одиночества и изоляции** работает отделение дневного пребывания, где организованы шахматно-шашечные турниры, занятия с логическими головоломками, настольные игры и консультации психолога. Такой формат стимулирует когнитивные функции и создает безопасное пространство для общения единомышленников.

Культурно-досуговая интеграция включает организацию патриотических встреч, концертов и экскурсий, в том числе в музей-диораму «Курская битва» и музей «Прохоровское поле». Это помогает укрепить связь поколений и поддержать высокий моральный дух участников.

Для **обеспечения мобильности участников**, которые испытывают трудности в передвижении, работает пункт проката, который пополняется техническими средствами реабилитации (ТСР): кресла-коляски, ходунки, трости, костыли.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшилось физическое состояние участников благодаря занятиям на роботизированных тренажерах и ЛФК.
- ✓ Снизилось психоэмоциональное напряжение и чувство изоляции через групповые занятия и общение.
- ✓ Повысились мотивация к активной жизни и патриотический настрой после посещения исторических мест.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Практикой охвачено 250 ветеранов боевых действий 60+, что составило 68% от всех ВБД района.
- ✓ Обеспечена реабилитация 32 человек на новом оборудовании, выданы ТСР 21 участнику, организован досуг для 107 ветеранов.
- ✓ Проведено 6 культурных мероприятий и 2 экскурсии в музеи боевой славы для 142 ветеранов.

Создана специализированная система реабилитации, где ветераны боевых действий старше 60 лет получают доступ к современному оборудованию и поддержке, сохраняя здоровье и социальные связи.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Ракитянского района

АВТОР ПРАКТИКИ

Черных Елена Николаевна
elenachernykh31@yandex.ru

vk.ru/kcrakitnoe

«Есть порох в пороховницах»



ЦЕЛЬ

Повысить жизненную и социальную активность мужчин 60+ через продвижение ЗОЖ, творчество, обучение и волонтерство.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

35

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

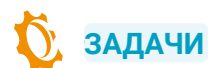
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь,
собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Помочь мужчинам 60+ обрести новый смысл жизни через социальную активность.
- ✓ Улучшить физическое здоровье участников, способствуя отказу от вредных привычек и внедрению ЗОЖ.
- ✓ Вовлечь мужчин в волонтерскую деятельность для повышения самооценки и социальной значимости.

Проект разработан с учетом гендерной специфики: 70% получателей услуг учреждения составляют мужчины, многие из которых поступают с набором хронических заболеваний и вредных привычек.

Работа строится на дифференцированном подходе и включает организацию еженедельного цикла тематических клубов, охватывающих все сферы жизнедеятельности.

Участники делятся на 2 группы с учетом мобильности: активные граждане и маломобильные лица, для которых адаптированы форматы занятий.

Занятия в клубах проводятся со вторника по пятницу.

- ✓ Во вторник работает клуб «**В здоровом теле — здоровый дух**», где проходят занятия адаптивной физкультурой, спортивные игры. Акцент делается на улучшение физического состояния и отказ от зависимостей, популяризацию ЗОЖ.
- ✓ В среду в клубе «**Сами с усами**» проходят обучение компьютерной и финансовой грамотности, нейробика (тренировка мозга через нестандартные задания), интеллектуальные игры и викторины.
- ✓ В четверг в клубе «**Красота спасет мир**» проводятся занятия вокалом, игрой на музыкальных инструментах, декоративно-прикладным искусством. Направление способствует эмоциональной разгрузке и самовыражению участников.
- ✓ В пятницу в клубе «**Делу — время**» реализуется трудовая терапия: работа с деревом, изготовление поделок, восстановление навыков самообслуживания. Труд дает ощущение полезности и продуктивности.

Программа учитывает мужские интересы и модели поведения, создавая комфортную среду для общения и развития, и помогает бороться с зависимостями: системная работа по отказу от курения и алкоголя интегрирована в досуговую деятельность, что дает более устойчивый результат, чем простые запреты.

Участники не только получают услуги, но и сами становятся волонтерами: сформирован отряд «**Тимуровцы 55+**», где мужчины помогают другим, что повышает их самооценку и социальный статус.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшился эмоциональный климат в коллективе, превращая пассивных получателей услуг в инициаторов событий.
- ✓ Сформирован волонтерский отряд «Тимуровцы 55+», где мужчины активно помогают другим, повышая самооценку.
- ✓ Возродился интерес к жизни и творчеству, подтвердив высокий уровень удовлетворенности жизнью у участников по результатам тестирования.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 35 мужчин 60+ (100% целевой группы) вовлечены в еженедельные занятия 4 клубов.
- ✓ Отказ от вредных привычек: 4 человека бросили курить, 5 ведут трезвый образ жизни.
- ✓ Повышен уровень самообслуживания у 3 участников, 1 мужчина создал семью и переехал.

Создана гендерно ориентированная модель реабилитации, где мужчины 60+ через труд, спорт и волонтерство обретают здоровье, новые смыслы и радость активной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Тетюшский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

АВТОР ПРАКТИКИ

Самаркина Наталья Николаевна
natalya.samarkina.1977@mail.ru

Социальная занятость

#Занятость



ЦЕЛЬ

Сохранить трудовую и социальную активность мужчин 60+.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

25

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

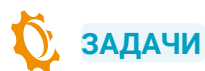
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

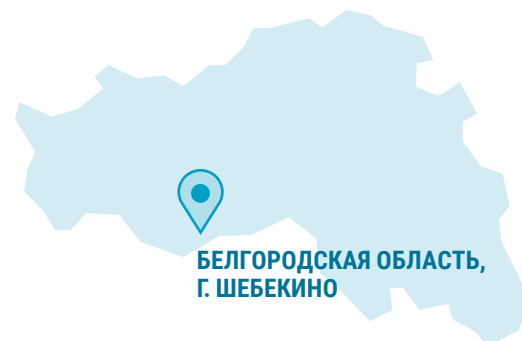
до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить занятость мужчин 60+ через создание условий для трудовой деятельности.
- ✓ Поддержать и восстановить профессиональные навыки, способствуя самореализации и творческому развитию.
- ✓ Создать условия для замены вредных привычек активной работой.
- ✓ Преодолеть одиночество и изоляцию участников.



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ШЕБЕКИНО

Модель трудовой реабилитации и социальной адаптации мужчин 60+, которая трансформирует вынужденный досуг в осмысленную деятельность, возвращая участникам чувство нужности, профессиональной идентичности и радости от созидания.

В основе практики лежит спонтанно возникшая инициатива по ремонту и реставрации мебели и предметов интерьера, которая переросла в системную работу мастерских.

Процесс строится на цикле «от идеи до результата» и включает 3 основных этапа.

- ✓ **Сбор и оценка:** участники собирают старые, сломанные или ненужные вещи (мебель, предметы быта) от соседей, друзей и внутри учреждения.
- ✓ **Творческое проектирование:** команда обсуждает идеи восстановления, подбирает эскизы, трафареты и технологии. Здесь мужчины делятся профессиональным опытом, накопленным за годы жизни.
- ✓ **Реализация:** работа ведется в 2 зонах — столярной мастерской и арт-мастерской. В столярной мастерской под руководством инженера и столяра проводятся ремонт, сборка, шлифовка, обработка поверхностей. В арт-мастерской при поддержке культорганизатора участники осуществляют художественную роспись, декупаж, декорирование вещей. Специалисты учреждения выступают не как учителя, а как фасилитаторы, обеспечивая безопасность, мотивацию и материально-техническую поддержку.

Восстановленные объекты становятся уникальными экспонатами Музея оживших вещей, украшают интерьер интерната, дарятся родственникам или выставляются на конкурсах.

С доставкой материалов и организацией выставок помогают волонтеры.

В процессе участвуют не только мужчины, но и женщины, проживающие в интернате, что восполняет дефицит общения и создает атмосферу творческого сотрудничества.

В организацию практики вовлечена команда из 7 сотрудников (заместитель директора, психологи, инженеры, мастера), которые сопровождают процесс от закупки материалов до участия в фестивалях (например, «Верю в себя»). Специальное обучение не требуется: используются имеющиеся навыки и энтузиазм участников.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Сформировалась позитивная идентичность «мастер», вернув участникам чувство востребованности и полезности.
- ✓ Помогли участникам отказаться от вредных привычек, что улучшило психоэмоциональное состояние и климат в коллективе.
- ✓ 100% участников удовлетворены результатами труда и хотят продолжать развитие.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 25 мужчин 60+ (50% активных) вовлеклись в регулярную трудовую деятельность за 3 года.
- ✓ Снизилось чувство одиночества на 50% и увеличилось число социальных контактов участников на 50%.
- ✓ Создан Музей оживших вещей с 30 экспонатами, оформлены 2 выставки, а также работы были представлены на фестивале.

Создана модель трудовой реабилитации, где мужчины 60+ через реставрацию обретают новый смысл жизни, социальные связи и радость творчества.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное стационарное учреждение социального обслуживания системы социальной защиты населения «Шебекинский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

АВТОР ПРАКТИКИ

Степанова Людмила Викторовна
sheb_dipi@mst.belregion.ru

Жизнь в движении: реабилитация мужчин 60+

#Сообщества

#Спорт



РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН,
МУСЛЮМОВСКИЙ РАЙОН,
С. МУСЛЮМОВО



ЦЕЛЬ

Создать условия для восстановления и поддержания здоровья, а также утраченных или нарушенных функций у мужчин 60+ с инвалидностью через комплексную реабилитацию.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

68

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

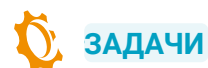
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь,
внебюджетные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Снизить риск когнитивных нарушений и утраты функциональных навыков.
- ✓ Организовать комплексную реабилитацию после инсульта и хронических заболеваний.
- ✓ Развивать физическую активность с учетом состояния здоровья.
- ✓ Сформировать мотивацию к восстановлению.
- ✓ Вовлечь участников в социальную и культурную жизнь учреждения.

Практика реализуется на базе Муслюмовского дома-интерната, где значительную часть проживающих составляют мужчины старшего возраста с последствиями инсульта и нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Программа выстроена как комплексная система реабилитации, сочетающая медицинские, физические, психологические и социальные подходы.

В основе лежит индивидуальный маршрут восстановления. Для каждого участника формируется программа с учетом рекомендаций врача, психолога и уровня функционального состояния. Это позволяет точно дозировать нагрузку и выстраивать безопасный процесс реабилитации.

Практика объединяет несколько направлений. Физическая реабилитация включает лечебную гимнастику, кинезиотерапию, скандинавскую ходьбу, тренировки на тренажерах и дозированную ходьбу. Эти активности направлены на восстановление двигательных функций, координации и выносливости.

Значимым элементом является кардиотерапия — комплекс мер по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Участники учатся контролировать давление, правильно распределять нагрузку и формируют навыки заботы о здоровье.

Параллельно реализуются мероприятия, направленные на восстановление когнитивных и эмоциональных функций. Проводятся занятия клуба «Азбука здоровья», тренировки памяти и внимания, занятия на развитие мелкой моторики.

В комнате психологической разгрузки проходят индивидуальные и групповые занятия, направленные на снижение тревожности и адаптацию к условиям проживания.

Особое внимание уделяется досугу и социализации. В рамках технологии «рекреационное время» участники осваивают новые формы отдыха, участвуют в конкурсах, фестивалях, тематических встречах и экскурсиях. Это помогает преодолеть замкнутость, расширить круг общения и сформировать устойчивую вовлеченность в жизнь учреждения.

Практика строится поэтапно: от диагностики и мотивации — к регулярной активности и закреплению результатов. Такой подход позволяет не только восстановить утраченные функции, но и сформировать привычку к активной жизни.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники стали активнее вовлекаться в социальную жизнь и взаимодействие с окружающими.
- ✓ Мужчины 60+ отметили, что стали более позитивными.
- ✓ У участников расширился круг общения.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У 100% мужчин повысилась мотивация к занятиям, у 98% — к восстановлению и заботе о здоровье.
- ✓ У 84% участников улучшились координация и подвижность, у 79% — когнитивные функции.
- ✓ 15% участников восстановили самостоятельное передвижение и навыки самообслуживания.
- ✓ Отмечено снижение тревожности и повышение уверенности в своих возможностях у 86% мужчин.

Создана комплексная система реабилитации мужчин 60+, обеспечивающая восстановление утраченных функций и повышение уровня самостоятельности.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Муслюмовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

АВТОР ПРАКТИКИ

Шакирянова
Гульнар Гарифьяновна
mufaga@yandex.ru

- vk.com/public216689472
- max.ru/id1629000920_gos

Мужской клуб «Диалог»



УЛЬЯНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. УЛЬЯНОВСК

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Сохранить когнитивные навыки мужчин 60+ и профилировать их снижение через вовлечение в клубную деятельность.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

94

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

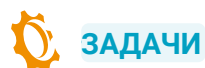
3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать устойчивую группу участников клуба среди мужчин 60+.
- ✓ Вовлечь участников в регулярную игровую деятельность, направленную на поддержание памяти и внимания.
- ✓ Организовать межпоколенческое взаимодействие с молодежными объединениями.
- ✓ Проводить турниры и совместные мероприятия для развития социальной активности.

Практика «Мужской клуб «Диалог»» реализуется на базе геронтологического центра и представляет собой пространство регулярной интеллектуальной и социальной активности для мужчин старшего возраста.

Ключевая идея проекта — создание устойчивого сообщества, в котором участники не только поддерживают когнитивные функции, но и формируют новые социальные связи.

Основой работы клуба становятся игровые форматы: бильярд, шахматы, шашки, нарды, дартс и другие настольные и спортивные игры.

Занятия проходят как в индивидуальном, так и в групповом формате, что позволяет учитывать уровень подготовки и интересы участников. Постепенно участники переходят от освоения игр к активному участию в турнирах.

Особое внимание уделяется межпоколенческому взаимодействию. К мероприятиям клуба привлекаются молодежные объединения, волонтеры и общественные организации.

Совместные турниры и встречи становятся площадкой для обмена опытом: старшее поколение делится жизненными ценностями и опытом, а молодежь приносит современные подходы, идеи и энергию.

Игровая деятельность используется как инструмент развития личностных качеств. Участники учатся сохранять самообладание, принимать победы и поражения, развивают стратегическое мышление, внимание и реакцию.

Через регулярные занятия формируется устойчивая привычка к интеллектуальной активности и общению.

Пространство клуба организовано с учетом потребностей участников: выделены зоны

для бильярда и настольных игр, обеспечены доступность и комфорт.

Регулярность занятий и разнообразие форматов позволяют участникам включаться в процесс независимо от уровня подготовки.

Таким образом, практика формирует не просто досуговую активность, а устойчивое мужское сообщество, способствующее сохранению когнитивного здоровья, социальной включенности и качества жизни.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшилось психоэмоциональное состояние и снизился уровень социальной изоляции.
- ✓ Развились когнитивные навыки: внимание, память, реакция и стратегическое мышление.
- ✓ Расширился круг общения и сформировались межпоколенческие связи.
- ✓ Повысились уверенность в себе и устойчивость к стрессовым ситуациям.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено 72 занятия клуба.
- ✓ Число участников выросло с 46 до 85 человек за период реализации.
- ✓ Всего 94 человека приняли участие в практике, сформировано устойчивое ядро постоянных участников.

Сформировано устойчивое мужское сообщество, в котором участники регулярно вовлечены в интеллектуальную и социальную активность, поддерживают когнитивное здоровье и развивают межпоколенческие связи.



ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Геронтологический центр «Забота»

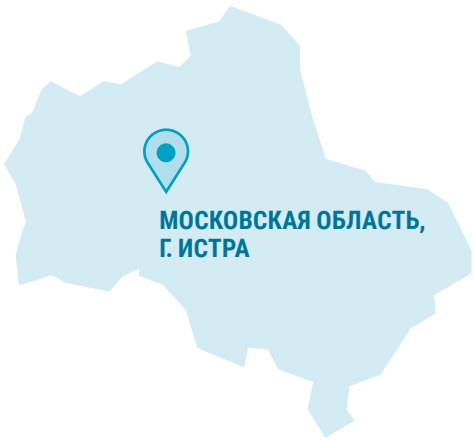
АВТОР ПРАКТИКИ

Евдокимова Ольга Андреевна
olga.evdokimova2019@mail.ru

vk.com/public216611563

Силовая йога по протоколу Табата

#Спорт #ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ
Повысить качество и продолжительность жизни мужчин 60+ через внедрение адаптированной физической практики.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

20

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Адаптировать протокол Табата под физические возможности мужчин 60+.
- ✓ Организовать регулярные групповые занятия в комфортной среде.
- ✓ Обучить участников технике выполнения упражнений.
- ✓ Сформировать навыки самостоятельных тренировок дома.
- ✓ Создать условия для повышения уровня физического и эмоционального состояния.

Практика «Силовая йога по протоколу Табата» ориентирована на мужчин старшего возраста, которые ранее не занимались спортом или испытывали барьеры при посещении фитнес-залов.

Ключевая идея — предложить доступный и безопасный формат физической активности, учитывающий возрастные особенности и психологический комфорт участников.

В основе программы лежит адаптированный протокол Табата. В отличие от классического варианта с высокой интенсивностью, упражнения смягчены: занятия начинаются с коротких подходов (от 5–10 секунд) с постепенным увеличением нагрузки. Такой подход позволяет участникам включаться в тренировочный процесс без перегрузки и риска травм.

Занятия проходят в группах на базе клуба «Активное долголетие Истра». Каждая тренировка длится 40–50 минут и включает разминку, основной блок упражнений и восстановительную часть. Используются простые и понятные движения: планка, «кошка», «велосипед», упражнения на спину и корпус, элементы йоги. Между подходами предусмотрены паузы с легкой активностью для восстановления дыхания.

Особое внимание уделяется обучению технике выполнения. Инструктор контролирует движения участников, помогает адаптировать упражнения под индивидуальные особенности и снижает риск получения травм.

Перед началом занятий проводятся анкетирование и базовая оценка физического состояния.

После каждого занятия участники получают печатные комплексы упражнений, что позволяет им продолжать тренировки самостоятельно дома. Дополнительно организована консультационная поддержка: участники могут получать рекомендации через личные встречи и дистанционно.

Практика также способствует преодолению психологических барьеров. Мужчины, ранее не занимавшиеся спортивными активностями, начинают регулярно тренироваться, а часть из них впоследствии включается в более широкие форматы — посещает смешанные группы и другие занятия.

Таким образом, практика формирует устойчивую модель физической активности, доступную для мужчин старшего возраста и легко тиражируемую в других территориях.

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники преодолели психологический барьер и начали регулярные тренировки.
- ✓ Отмечено улучшение самочувствия, сна, уровня энергии и физической активности.
- ✓ Сформировалась привычка к самостоятельным занятиям и ответственному отношению к здоровью.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 20 человек приняли участие в практике.
- ✓ Выносливость выросла на 50%: длительность выполнения упражнений в среднем увеличилась с 12 до 18 секунд.
- ✓ Количество подходов за тренировку увеличилось с 6 до 8, подготовлен и распространен комплекс упражнений для домашних занятий.

Созданы условия для развития выносливости, повышения физической активности и формирования устойчивой привычки к регулярным тренировкам у мужчин 60+.



ОРГАНИЗАТОР

Самозанятый

АВТОР ПРАКТИКИ
Пронина Елена Евгеньевна
leser413@bk.ru

Музыкальная и ретрофототерапия

#ЗдоровоеДолголетие

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Поддержать психоэмоциональное и когнитивное здоровье мужчин старшего возраста, живущих в пансионате, с помощью музыкотерапии и ретрофототерапии.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

200

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

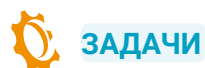
1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить регулярную вовлеченность мужчин старшего возраста в творческую и реабилитационную деятельность.
- ✓ Разработать индивидуальные реабилитационные маршруты для лиц, перенесших инсульт.
- ✓ Способствовать расширению культурного и музыкального кругозора, эстетического развития.

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ,
П. САДОВЫЙ

Практика разработана для представителей старшего поколения и людей с инвалидностью, живущих в интернате.

Ретрофототерапия — реабилитация с использованием фотографий, помогающая, в частности, при признаках деменции и потери памяти.

Занятия включают:

- ✓ **Виртуальные прогулки по значимым местам.** С помощью карт и панорамных сервисов создаются «маршруты памяти», позволяющие участникам «вернуться» в знакомую среду. Этот формат особенно эффективен для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые не могут посетить родные места. Погружение в прошлое вызывает сильный эмоциональный отклик за счет теплых воспоминаний и помогает тренировать память и внимание. Занятия проводятся индивидуально и в группах.
- ✓ **Работа с личными фотографиями.** Участники просматривают семейные снимки, обсуждают события своей жизни, делятся воспоминаниями. Дополнительно используется «оживление» фотографий с помощью нейросетей, что усиливает эмоциональную вовлеченность. Такие занятия в основном проходят индивидуально, но результат показали и групповые встречи людей из одного города: они активно делились воспоминаниями и отмечали, что стали чувствовать себя лучше после занятий.

Музыкотерапия используется как один из наиболее эффективных инструментов реабилитации при работе с деменцией, депрессией и когнитивными нарушениями.

- ✓ **Мини-концерты в комнатах проживания:** звучат классические произведения и песни советской эстрады 1950–1970-х годов. Такой формат особенно

важен для маломобильных людей: он позволяет снизить ощущение изоляции и обеспечить эмоциональную разгрузку.

- ✓ **Индивидуальные занятия на цифровом пианино,** в том числе для людей, перенесших инсульт. В результате практики исполнилась многолетняя мечта одного из участников: на его стихи были

созданы музыкальные произведения, размещенные в открытом доступе.

- ✓ **Групповые занятия:** совместное пение, музыкальные викторины, концерты-лекции и игровые шоу «Угадай мелодию». Формат викторин особенно востребован: он вовлекает участников и укрепляет дружеские связи.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ По результатам тестирования у участников зафиксировано улучшение показателей когнитивных функций, в том числе памяти, а также эмоционального состояния (в среднем на 15%).
- ✓ Практика способствовала формированию атмосферы взаимопомощи и поддержки среди проживающих.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Практика охватила более 200 человек.
- ✓ Число участников групповых занятий и концертов за полгода выросло на 70%.
- ✓ 100% участников отметили повышение удовлетворенности жизнью.

Созданы условия для поддержания психоэмоционального и когнитивного здоровья и повышения качества жизни мужчин старшего возраста, проживающих в интернате.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Пансионат пос. Садовый»

АВТОР ПРАКТИКИ

Ченцов Станислав Сергеевич
chents0v.stass@yandex.ru

vk.com/public205506026



26 практик | 17 регионов

«Второе дыхание» — система занятости 60+

ПОБЕДИТЕЛЬ

#Занятость



ЦЕЛЬ

Создать на территории Красноярска устойчивую систему возвращения людей 55+ к занятости для повышения качества их жизни.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

420

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия, грантовые средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Провести диагностику компетенций людей 55+ для определения индивидуального маршрута занятости.
- ✓ Обеспечить получение актуальных навыков.
- ✓ Создать кадровый банк и стимулировать работодателей к найму специалистов старшего возраста.
- ✓ Сформировать правовую и инфраструктурную среду для занятости.

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ,
Г. КРАСНОЯРСК

Комплексная система занятости и социальной интеграции для людей 55+ трансформирует стереотип о возрасте как ограничении, превращая опыт в конкурентное преимущество на рынке труда.

Система построена по принципу «лифта» из 5 взаимосвязанных уровней.

- ✓ **Информационно-мотивационный вход.** Работа начинается в Центре карьеры 50+ (на базе библиотек и ЦЗН), где проводятся тренинги «Возраст как преимущество», консультации по самозанятости и диагностика компетенций. Оцениваются не только профессиональные навыки, но и «мягкие» навыки (например, коммуникация, управление), а также хобби, которые можно монетизировать. Это помогает преодолеть внутренние барьеры и выбрать вектор развития.
- ✓ **Образовательно-адаптационный блок.** Партнерство с вузами (СФУ, КГПУ) и колледжами, где участники проходят короткие практико-ориентированные курсы на различные темы: от цифровой грамотности до финансовой безопасности и основ предпринимательства. Реализуется программа «Наставник-студент»: опытные специалисты консультируют молодежь, а клубы взаимного обучения позволяют участникам обмениваться навыками. Также доступны программы переподготовки по дефицитным профессиям (например, контролер качества, наставник производства).
- ✓ **Трудоустройство и новые формы занятости.** Создан специализированный кадровый банк для работодателей с системой рекомендаций. Мотивация бизнеса осуществляется через гранты и звание «Лучший возрастной работодатель». Для желающих открыть свое дело работает акселератор «Серебряный стартап», помогающий упаковать хобби в бизнес. Развивается социальное предпринимательство.

- ✓ **Социальная интеграция.** Программа способствует включению участников в жизнь города через «серебряное» волонтерство (наставничество для подростков, работа в музеях), творческие лаборатории (хор, театр) и спортивные клубы.

- ✓ **Инфраструктурная поддержка.** Созданы единая цифровая платформа «Активный возраст Красноярск» и сеть доступных коворкингов. Участники получают бесплатную правовую помощь по оформлению ИП и психологическую поддержку.



РЕЗУЛЬТАТЫ

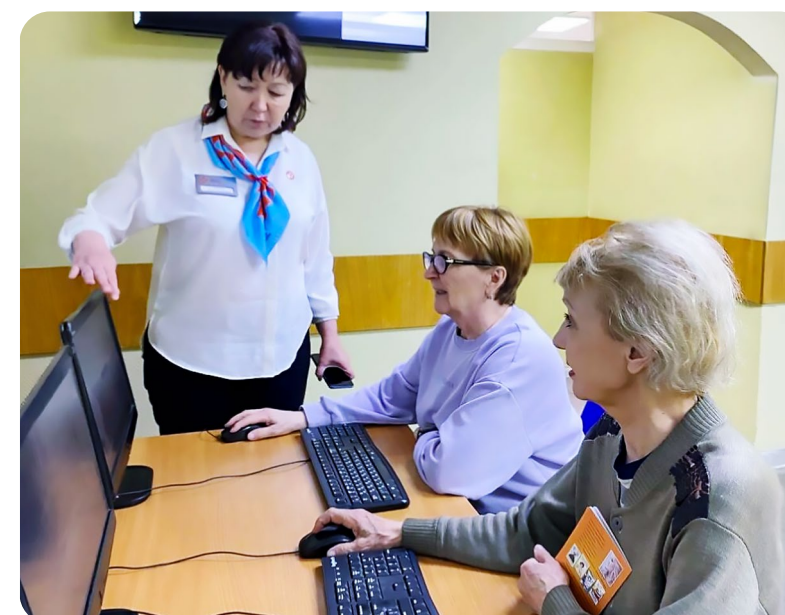
КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Сформировались профессиональное сообщество «серебряных» специалистов и позитивный опыт найма у работодателей.
- ✓ Снижился уровень тревожности и социальной исключенности, подтвердив рост социального самочувствия участников.
- ✓ Практика признана успешной региональной моделью, готовой к тиражированию в других муниципалитетах края.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Трудоустроили 87 людей 55+ и обеспечили рост дохода более чем на 30% для 45% участников.
- ✓ Обучили 210 человек новым навыкам, привлекли 25 предприятий-партнеров и провели 8 карьерных ярмарок.
- ✓ Оказали 120 индивидуальных консультаций, сформировав устойчивый поток обращений в систему занятости.

Создана эффективная экосистема, где люди 55+ через обучение и поддержку находят работу, повышают доход и обретают новую социальную значимость.



ОРГАНИЗАТОР

Агентство труда и занятости населения Красноярского края

АВТОР ПРАКТИКИ

Зубарева Ирина Александровна
zubareva@azn24.ru

Мы рядом

ПОБЕДИТЕЛЬ

#Волонтерство

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Улучшить качество жизни людей старшего возраста, проживающих в отдаленных районах Омской области, через обеспечение доступа к социальным услугам.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

2749

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

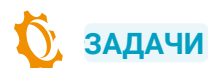
6

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства, собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Выявить людей старшего поколения, нуждающихся в социальных услугах, в отдаленных и труднодоступных населенных пунктах.
- ✓ Разработать индивидуальный план помощи с привлечением волонтеров и партнеров.
- ✓ Предоставить комплекс медицинских, бытовых, правовых и досуговых услуг по месту жительства.



ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ,
РУССКО-ПОЛЯНСКИЙ РАЙОН,
С. КАЛИНИНО,
С. СИБИРСКОЕ

С 2020 года в Русско-Полянском районе Омской области действует программа «Мы рядом» для людей старшего возраста, проживающих в отдаленных и труднодоступных селах.

Главная проблема целевой группы — физическая и социальная изоляция. До районного центра десятки километров, общественный транспорт отсутствует, поликлиника и социальные службы недоступны. Программа решает эту проблему через 3 взаимодополняющих направления.

- ✓ **«Заботливое сопровождение».** Социальные работники на местах выявляют людей старшего возраста, нуждающихся в помощи, и составляют индивидуальный план. Мобильная бригада с врачами, медсестрами, парикмахером, швеей, представителями аптек и магазинов выезжает в отдаленные населенные пункты. Организованы подвоз и сопровождение пациентов в центральную районную больницу. Работает «Школа ухода» для родственников, соседей и самих подопечных.
- ✓ **«Школа безопасности для людей старшего возраста».** Проводятся практические занятия по пожарной и бытовой безопасности, правовой и финансовой грамотности, включая защиту от мошенников, по стрессоустойчивости и здоровому питанию. В проекте «Думай, действуй, живи!» представители старшего поколения отрабатывают навыки безопасного поведения в повседневной жизни.
- ✓ **«Секреты долголетия».** Инструктор лечебной физической культуры проводит очные и дистанционные оздоровительные тренировки. Для тех, кто не может выйти из дома, социальные работники создали мини-клубы с чаепитием, беседами и праздниками. «Серебряные» волонтеры музыкального коллектива «Родные

просторы» проводят акции «Живая музыкальная открытка» и концерты на придворовых территориях.

Благодаря программе жители отдаленных сел, годами не выезжавшие за пределы своей улицы, стали ждать выездную бригаду,

готовить вопросы врачам, участвовать в занятиях и концертах.

Практика может тиражироваться в отдаленных и труднодоступных сельских поселениях России, где люди старшего возраста сталкиваются с социальной и транспортной изоляцией.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники отметили улучшение физического и психологического состояния.
- ✓ Занятия по финансовой безопасности привели к снижению случаев мошенничества в отношении людей старшего возраста.
- ✓ Представители старшего поколения стали регулярно заниматься физическими упражнениями, участвовать в концертах и преодолели одиночество.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Охват практики с 2020 года — 2749 человек, из них 1146 — в 2025 году.
- ✓ Создана мобильная бригада, оказано 819 социальных услуг для 172 нуждающихся людей старше 55 лет.
- ✓ Более 300 сельских жителей получили бытовые и юридические услуги, 564 прошли диспансеризацию.
- ✓ Проведено 196 заседаний мини-клубов, зафиксировано 784 посещения, реализовано 36 мероприятий 30Ж с участием 295 человек, 211 обучены в «Школе ухода».

В отдаленных и труднодоступных населенных пунктах Омской области работает выездная социальная помощь, благодаря которой люди старшего возраста улучшили качество жизни и получили доступ к медицинским, бытовым, правовым и досуговым услугам.



ОРГАНИЗАТОР

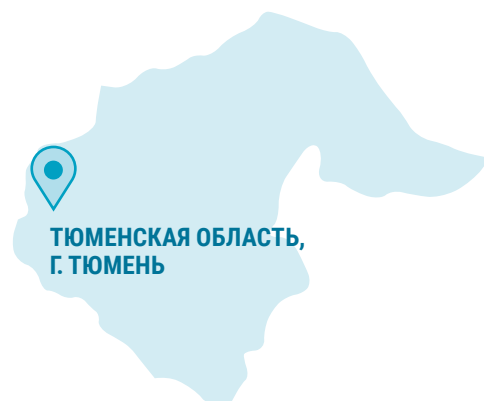
Бюджетное учреждение Омской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Русско-Полянского района»

АВТОР ПРАКТИКИ

Чуб Нина Владимировна
chub-nina77@mail.ru

- vk.com/wall-217115719_1931
- vk.com/wall-202181423_879

СамовАРТ: вместе тепло



ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ТЮМЕНЬ

#Волонтерство

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Создать условия доступной социокультурной среды для людей старшего возраста через адаптивную творческую активность с участием «серебряных» волонтеров.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

354

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

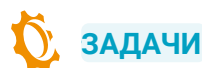
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать команду «серебряных» волонтеров.
- ✓ Организовать регулярные выездные мероприятия для людей с ограниченной мобильностью, когнитивными изменениями.
- ✓ Развивать социальную активность участников.
- ✓ Организовать информационное сопровождение.

Практика «СамовАРТ: вместе тепло» направлена на вовлечение людей старшего возраста, находящихся в социальной изоляции, в регулярную творческую и социальную активность. Она реализуется в Тюмени на базе социального обслуживания и выездных форм работы.

Ключевым элементом практики является участие «серебряных» волонтеров, которые выступают не только помощниками, но и ведущими мастер-классов.

Перед началом работы волонтеры проходят обучение по основам возрастной психологии, арт-терапии и особенностям взаимодействия с людьми с когнитивными нарушениями и ограниченными возможностями здоровья.

Практика реализуется в формате «мастерских в чемодане» — выездных творческих занятий, которые проходят на дому у получателей социальных услуг, в стационарных учреждениях и отделениях дневного пребывания.

Это позволяет включать в активность людей с низкой мобильностью и тех, кто не может посещать учреждения самостоятельно.

Занятия строятся по гибкому сценарию и включают различные направления: вязание, макраме, лепку, рисование, бумагопластику, создание текстильных изделий. В процесс интегрируются элементы нейрогимнастики, музыкального сопровождения и неформального общения. Завершающим элементом встреч становится совместное чаепитие.

Важной частью практики является ведение «Творческого дневника», где фиксируются темы занятий, успехи участников и наблюдения. Эти материалы используются для анализа, обратной связи и публикаций в социальных сетях.

Практика дополняется публичными мероприятиями: открытыми мастер-классами и социальной фотовыставкой, что позволяет расширить аудиторию и формировать позитивный образ активного долголетия.

Для обеспечения устойчивости проекта разработаны методические материалы и проведено обучение координаторов из муниципалитетов Тюменской области, что позволяет тиражировать практику на другие территории.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников практики повысилась социальная активность и сформировался устойчивый интерес к совместному творчеству.
- ✓ Волонтеры освоили новые компетенции и начали самостоятельно проводить занятия.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 354 человека приняли участие в практике.
- ✓ Подготовлено 40 «серебряных» волонтеров, проведены 252 выездных мастерских и 510 часов занятий.
- ✓ Создано 1907 творческих работ и 216 изделий для благотворительной поддержки, проведен семинар для 70 координаторов из 25 муниципалитетов.
- ✓ 85% участников стали более вовлеченными в общение с окружающими.

Люди старшего возраста стали регулярно вовлекаться в творческую и социальную активность, расширили круг общения и снизили уровень социальной изоляции.



ОРГАНИЗАТОР

Региональный центр активного долголетия, геронтологии и реабилитации Тюменской области

АВТОРЫ ПРАКТИКИ

Приветкина Валерия Евгеньевна,
Рыбькова Марина Анатольевна,
Коледникова Екатерина Васильевна
adgir-ad@obl72.ru

vk.com/shtab72

Школа пожилого возраста (Свердловская область)



#Наставничество #Сообщества #ЦифровыеНавыки

ЦЕЛЬ
Создать комфортную среду для продления социальной и физической активности людей старшего возраста в Свердловской области.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

430 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

6

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

5–10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Утвердить общую концепцию технологии работы со старшим поколением на территории области.
- ✓ Подготовить учебно-методическую документацию и создать отделения школы на базе организаций социального обслуживания региона.
- ✓ Привлечь старшее поколение региона к активному участию в мероприятиях школы.

«Школа пожилого возраста» работает в Свердловской области с 2011 года.

Сегодня школа реализует 13 направлений: активное долголетие, безопасная жизнедеятельность, иностранный язык, компьютерная грамотность, краеведение, обучение навыкам ухода, правовая и экономическая культура, профориентация, садоводство, социальный туризм, социокультурная реабилитация, творчество и финансовая грамотность.

Занятия бесплатны и проводятся круглый год. Преподаватели — специалисты организаций социального обслуживания, а также эксперты из вузов, библиотек, музеев, банков, полиции, Центра общественного здоровья и Красного Креста. К работе активно привлекаются «серебряные» волонтеры.

Для участников школы проводят мероприятия: чемпионат по компьютерному многоборью, олимпиада по финансовой грамотности, конкурс садоводов «Золотая осень» и фестиваль клубного движения.

Ежегодно проходит конкурс лучших практик среди специалистов, а лучшие методики публикуются на сайте организатора.

Особое место занимает туристический слет. С 2012 года он каждое лето собирает на природе команды «серебряных» туристов со всей области. В программе: полоса препятствий, мастер-классы по установке палаток и разведению костра, викторины, конкурсы песен и кулинарные поединки.

Для многих это возможность проверить себя, почувствовать командный дух и доказать, что активный отдых доступен в любом возрасте.

Вокруг школы сложилось активное сообщество единомышленников. Участники сами придумывают себе досуг, создают клубы по интересам и помогают новичкам.

Победа в олимпиаде или первый цифровой проект для многих людей 55+ стали точкой роста и доказательством того, что возраст не помеха для самореализации.

Выпускники школы продолжают встречаться и после окончания курсов, организуют совместные походы, творческие вечера и чаепития.

Системную основу школы составил учебно-методический комплекс, благодаря которому накопленный опыт доступен для тиражирования в любом уголке Свердловской области.

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В регионе создана комфортная среда для продления социальной и физической активности людей старшего возраста.
- ✓ Школа вошла в региональное движение «За медицину здорового долголетия» как основная площадка для объединения и активности людей 55+.
- ✓ Участники повысили цифровую, финансовую и правовую грамотность, снизили чувство одиночества, нашли новых друзей и увлечения.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ За 15 лет выпускниками школы стали более 430 тысяч жителей Свердловской области старшего возраста.
- ✓ В 2025 году для людей 55+ провели свыше 20,5 тысячи мероприятий, в которых приняли участие 15,6 тысячи человек.
- ✓ Сегодня в регионе открыто 58 отделений школы, а преподавание и экспертную поддержку осуществляют 760 сотрудников.

Люди старшего поколения получили социальную поддержку, интересный досуг и возможность самореализации благодаря системным занятиям в 58 отделениях «Школы пожилого возраста», созданных на базе организаций социального обслуживания в Свердловской области.

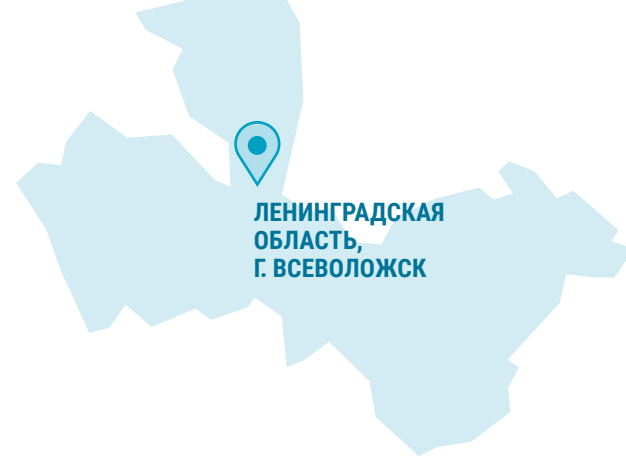


ОРГАНИЗАТОР

Министерство социальной политики Свердловской области, Государственное казенное учреждение социального обслуживания населения Свердловской области «Организационно-методический центр социальной помощи»

АВТОР ПРАКТИКИ
Белкин Семен Августович
info@uralsocinform.ru
vk.com/omcspso

Финансовая грамотность (Ленинградская область)



ЛЕНИНГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ,
Г. ВСЕВОЛОЖСК

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Создать и внедрить систему для защиты людей старшего возраста от финансового мошенничества через обучение, информирование и взаимодействие ведомств.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

5900

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить взаимодействие социальных, правоохранительных и финансовых структур на областном и районном уровнях.
- ✓ Обучить распознаванию мошеннических схем и защите личных данных.
- ✓ Сформировать у людей старшего возраста ответственность за финансы и алгоритмы действий при подозрении на мошенничество.

Люди старшего возраста — одна из самых уязвимых групп для финансовых мошенников. Ежедневно они сталкиваются с телефонными звонками якобы от сотрудников банков, с поддельными сайтами и попытками хищения личных данных.

Практика решает эту проблему через системное обучение, выстроенное на постоянном взаимодействии Центра социальной защиты, полиции и банков.

Центр социальной защиты населения выступает координатором: готовит и согласовывает с ГУ МВД по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, а также с кредитными организациями график семинаров, определяет места проведения и обеспечивает участие целевой аудитории.

От каждого ведомства назначены ответственные лица на областном уровне и в 18 районах.

Ежемесячно проводятся тематические мероприятия. Каждое ведомство в рамках своей компетенции презентует видеоматериалы, знакомит с актуальными схемами мошенничества и разбирает реальные кейсы.

Обучение строится поэтапно — от простого к сложному. Сначала идет информационно-просветительский блок: знакомство с основами финансовой грамотности, видами мошенничества и распространенными схемами.

Затем участники осваивают навыки распознавания угроз — поддельных писем, звонков, сайтов, а также учатся безопасно хранить личные данные и пароли.

Далее следует практическое закрепление: симуляции ситуаций мошенничества, сценарные игры и разбор конкретных ситуаций.

Отдельный этап посвящен формированию ответственного поведения — воспитанию критического мышления, обучению действиям при подозрении на мошенничество и повышению психологической устойчивости.

Регулярно проводятся обновление знаний по новым схемам, тренинги, мониторинг обратной связи и разработка методик.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У старшего поколения укрепились уверенность в принятии финансовых решений и повысилась личная ответственность за сохранность своих средств.
- ✓ Выработаны алгоритмы безопасного поведения и четкие действия в ситуациях повышенного риска.
- ✓ Создана эффективная система координации между социальными службами, правоохранительными органами и финансовыми институтами.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В 2025 году 5900 человек старшего возраста прошли обучение финансовой грамотности, освоили практические навыки распознавания мошеннических схем и защиты личной информации.
- ✓ Проведено более 300 семинаров в 18 районах Ленинградской области.
- ✓ Ежемесячно организуется в среднем 36 тематических мероприятий — по 2 в каждом районе.

Организовано системное обучение финансовой безопасности людей старшего возраста с участием социальных, правоохранительных и финансовых организаций, обеспечивающее защиту от мошенничества во всех 18 районах Ленинградской области.



ОРГАНИЗАТОР

Ленинградское областное государственное казенное учреждение «Центр социальной защиты населения»

АВТОР ПРАКТИКИ

Аюкова Дарья Сергеевна
usova_vv@cszn47.ru

- vk.com/wall-119054708_41921
- vk.com/wall-119054708_41737

Школа когнитивного здоровья «Компас ясного ума»



ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЛИПЕЦК

#ЗдоровоеДолголетие

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Создать территориально доступную систему профилактики когнитивного старения и укрепления психоэмоционального здоровья людей 55+ в Липецкой области.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

1045

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100–500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Системно тренировать когнитивные функции с использованием доказательных возрастных методик.
- ✓ Развить у участников навыки эмоциональной устойчивости через обучение техникам дыхания и управления стрессом.
- ✓ Обеспечить поддерживающую среду для новых социальных связей.

Практика реализуется в формате «открытой двери» на базе Центра социальной защиты населения Липецкой области. Группа старшего возраста работает постоянно, без фиксированного состава. Новый участник может начать заниматься в любой день без записи и ожидания набора новой группы.

Действует принцип «все важное — за одну встречу». Каждое занятие представляет собой самостоятельный модуль, который дает комплексный эффект независимо от того, занимался ли человек раньше.

Программа построена циклически: ключевые темы повторяются, но с разным уровнем сложности, что позволяет новичкам легко включаться, а постоянным участникам — углублять навыки без скуки и повторов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 60–90 минут. Структура каждого включает 6 логически связанных блоков:

- ✓ **Введение** (10 минут): приветствие, позитивный настрой, знакомство с новичками.
- ✓ **Разминка** (15 минут): артикуляционная и когнитивная гимнастика для активизации внимания и речи.
- ✓ **Основной блок** (30 минут): упражнения на память, внимание, мышление, речь с использованием рабочих тетрадей, карточек и настольных игр. Задания имеют разные уровни сложности.
- ✓ **Психологический практикум** (20 минут): дыхательные техники, снятие тревоги, управление эмоциями — эти навыки можно применять сразу в повседневной жизни.
- ✓ **Коммуникативный блок** (10 минут): обсуждение темы и обмен личным опытом.
- ✓ **Анализ занятия** (5 минут): краткое подведение итогов, обратная связь от участников и домашнее задание по желанию.

Специалист отмечает успехи каждого участника, адаптирует задания и поддерживает доброжелательную атмосферу.

Благодаря открытому формату и повторяемости материала программа эффективна даже при постоянном обновлении состава.

Единая методическая база, цикличность программы и подготовленные кадры позволяют тиражировать практику в любом муниципалитете области на базе социальных центров. Модель не требует создания новых структур или дополнительного финансирования — достаточно готовой методики и обученных специалистов.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У людей старшего возраста улучшились когнитивные функции: память, внимание, мышление и речь; снизились чувство одиночества и уровень тревожности, выросла уверенность в себе.
- ✓ Сформировано поддерживающее сообщество с переходом участников от пассивного получения услуг к активному участию в жизни группы.
- ✓ Внедрена новая модель профилактической социальной услуги, ориентированной на активное долголетие.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В 2025 году в проекте приняли участие 1045 человек.
- ✓ Практика реализуется во всех 20 муниципалитетах Липецкой области.
- ✓ Проведено 85 мероприятий.
- ✓ Зафиксирован рост посещаемости с 7 до 15–20 человек на одном занятии.
- ✓ Достигнут коэффициент возвращаемости участников более 80%.

«Школа когнитивного здоровья» создана для профилактики возрастных изменений у людей старшего возраста. Она объединяет тренировку когнитивных функций, психологическую поддержку и живое общение между участниками.



ОРГАНИЗАТОР

Областное бюджетное учреждение «Центр социальной защиты населения Липецкой области»

АВТОР ПРАКТИКИ

Рожкова Екатерина Владимировна
rozhkovaev@adm.lipetsk.ru

- vk.ru/wall-228182307_227
- vk.ru/wall-228182307_210
- vk.ru/wall-228182307_203

Танцевальный фитнес «12 стульев»

#ЗдоровоеДолголетие

#Спорт



ЦЕЛЬ

Укрепить физическое и психологическое здоровье представителей старшего поколения и людей с инвалидностью через комплекс занятий танцевальным фитнесом.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

60 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

4

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить физическую активность участников старшего возраста и людей с ОВЗ через регулярные занятия танцевальным фитнесом.
- ✓ Сохранить и улучшить мелкую моторику с помощью пальчиковой гимнастики.
- ✓ Развить когнитивные функции и координацию движений с использованием логоритмики.

ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЧЕЛЯБИНСК

Танцевальный фитнес «12 стульев» — это вид физической активности, адаптированный для старшего поколения и людей с инвалидностью, в том числе с трудностями передвижения или нарушениями координации.

Упражнения выполняются сидя на стульях, которые служат надежной опорой. Это снимает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, исключает риск падений, что делает практику доступной для самого широкого круга участников.

Занятия проводятся на базе отделения дневного пребывания МБУ «КЦСОН по Калининскому району города Челябинска». Инструктор имеет образование в области адаптивной физкультуры и является сертифицированным тренером по зумбе и бачате.

Комплекс упражнений объединяет:

- ✓ **Фитнес-элементы** для укрепления мышц и выносливости.
- ✓ **Пальчиковую гимнастику с мячиками и тренажерами** для развития мелкой моторики и профилактики деменции.
- ✓ **Логоритмику с элементами дыхательной гимнастики** для снятия напряжения и развития стрессоустойчивости.

Простые танцевальные связки под музыку делают занятия доступными для участников без подготовки. Ритмичные движения вызывают улыбку и смех, создавая психологически безопасную среду. Групповой формат расширяет круг общения, помогает социализации и отвлекает от тревожных мыслей.

Люди, которые долгое время считали физическую активность для себя недоступной, начинают ждать этих встреч и готовиться к ним. Занятия становятся настоящим событием недели, источником

положительных эмоций и личных маленьких побед. Сформировался дружный коллектив, который продолжает расти и развиваться.

С 2024 года практика тиражируется при поддержке Министерства социальных отношений Челябинской области, проведено обучение специалистов и организован обмен видеуроками.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники практики отмечают улучшение гибкости и подвижности суставов, памяти, концентрации внимания, координации движений, а также показателей мелкой моторики.
- ✓ Сформировалась мотивация к активному образу жизни: возросло число людей, которые продолжают самостоятельно заниматься физическими упражнениями дома.
- ✓ Укрепилась вера в собственные силы, повысилась способность управлять настроением.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Количество регулярных участников старшего возраста и людей с инвалидностью выросло с 975 человек в 2022 году до 28 тысяч в 2025 году.
- ✓ Число учреждений, использующих практику, увеличилось с 1 в 2022 году до 40 в 2025 году.
- ✓ Сняты и выпущены в эфир 3 видеорепорта о танцевальном фитнесе «12 стульев» на местном телевидении.

Старшее поколение и люди с инвалидностью из 40 муниципалитетов Челябинской области укрепили физическое и ментальное здоровье, расширили круг общения и преодолели социальную изоляцию благодаря регулярным занятиям танцевальным фитнесом.



ОРГАНИЗАТОР

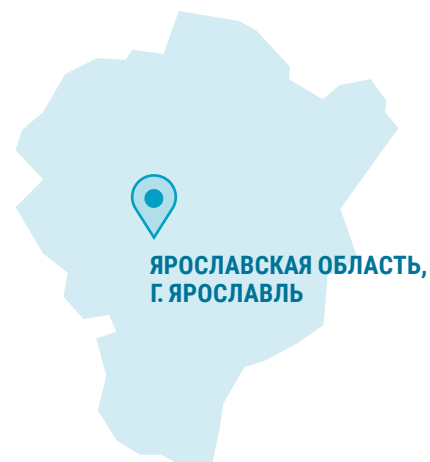
Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения по Калининскому району города Челябинска»

АВТОР ПРАКТИКИ

Бадалова Зарифа Азатовна
anastasia101@inbox.ru

- vk.com/wall-204199946_2499
- vk.com/wall-204199946_554

Социальная занятость «ЯрДедСад»



ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЯРОСЛАВЛЬ

#Занятость #ЗдоровоеДолголетие #Сообщества #Волонтерство



ЦЕЛЬ

Организовать дневную занятость людей старшего возраста для профилактики когнитивных нарушений и сохранения самостоятельности.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

15 000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

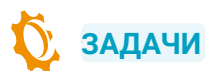
4

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия,
собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для поддержания активности и независимого функционирования людей старшего поколения.
- ✓ Обеспечить присмотр, динамический контроль здоровья и содержательную занятость.
- ✓ Замедлить прогрессирование когнитивных нарушений и физического ослабления, повысить реабилитационный потенциал.

В Ярославской области на базе комплексных центров и стационарных учреждений социального обслуживания работают группы дневного пребывания для людей старшего возраста.

Когда человек обращается за помощью, специалист по социальной работе вместе с медицинским сотрудником оценивают его здоровье, когнитивные функции, степень самостоятельности и потребность в реабилитации. На основе этого составляют индивидуальную программу дневной занятости.

Группы формируют с учетом выраженности когнитивных нарушений и общего соматического состояния. Это позволяет учесть не только медицинские показания, но и личные интересы каждого участника.

Программа включает несколько модулей: социально-медицинский, психологический и образовательный блоки, а также направления по социокультурной, физкультурно-оздоровительной, трудовой и социально-бытовой реабилитации.

Для проведения мероприятий привлекаются учреждения культуры, спорта, образования, некоммерческие организации, в том числе благотворительные фонды и волонтерские сообщества.

Особое внимание уделяется ментальному здоровью. Для участников с когнитивными расстройствами и риском депрессии предусмотрены занятия с психологом, арт-терапия, упражнения для улучшения памяти и внимания, а также группы взаимоподдержки.

Волонтеры помогают на занятиях, сопровождают участников и заботятся о них. Такая поддержка позволяет людям сохранять душевное равновесие. Важно, что профилактика начинается еще до появления выраженных нарушений,

поэтому когнитивные тренировки доступны всем желающим.

С приходом в группу дневной занятости участники начали ухаживать за собой, проявлять инициативу, помогать более слабым соседям по группе. И это стало для них источником внутреннего достоинства и радости.

Постепенно сформировалось настоящее сообщество, где участники ждут встреч, делятся новостями, поддерживают друг друга и чувствуют, что они не одни.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшилось психоэмоциональное состояние, увеличилась бытовая самостоятельность и повысилась социальная активность.
- ✓ Расширился круг общения и снизилось чувство одиночества.
- ✓ Обеспечены регулярный контроль здоровья и занятость участников практики.
- ✓ У людей с когнитивными нарушениями замедлились дегенеративные процессы и развитие заболеваний.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 12 тысяч человек старшего возраста получили услуги дневной занятости в 2025 году.
- ✓ Число направлений людей старшего поколения в стационарные учреждения сократилось в 2 раза.
- ✓ 100% участников групп социальной занятости удовлетворены качеством обслуживания и готовы рекомендовать практику другим.

Люди старшего возраста могут приходить в комфортное пространство и безопасную среду, общаться и заниматься полезными активностями. Благодаря поддержке медицинских работников и психологов они дольше сохраняют ясный ум и самостоятельность в повседневной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Министерство труда и социальной поддержки населения Ярославской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Федорова Полина Сергеевна
pkoryakovceva@yandex.ru

vk.com/wall-180149924_3188

Академия долголетия



ЧУВАШСКАЯ РЕСПУБЛИКА,
Г. ШУМЕРЛЯ

#Сообщества

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни и здоровья людей старшего возраста через вовлечение в практики активного долголетия и здорового образа жизни.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

500

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

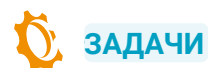
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить вовлечение людей старшего возраста в регулярную социальную, физическую и творческую активность.
- ✓ Продлить активное долголетие участников, создать условия для их самореализации и раскрытия личностного потенциала.
- ✓ Содействовать социальной адаптации и расширению круга общения участников.

В основе практики — сеть добровольных самоорганизованных клубных объединений, которые работают на базе учреждения и управляются самими участниками.

Сегодня действуют более 15 направлений: хор ветеранов «Вдохновение», клуб «Здоровье», танцевальные объединения «Девчата» и «Ай-да-танцы», театральная студия «Премьера», клубы «С компьютером на "ты"», «Белая ладья», «Клуб путешественников», «Рукодельники», «Серебряная иголочка», «Песни для души» и другие.

У каждого клуба — своя тематика, задачи и состав, при этом участники могут выбрать одно направление или совмещать несколько.

Ключевая особенность практики — самоуправление. В клубах именно люди старшего возраста становятся лидерами: они планируют встречи, координируют работу группы, принимают решения и поддерживают коммуникацию.

Фактически клубы развиваются изнутри — за счет опыта, инициативы и интересов участников. Это формирует устойчивую и поддерживающую среду, где каждый чувствует свою значимость.

Форматы работы разнообразны: проводятся беседы, встречи (в том числе онлайн), мастер-классы, тренинги, выставки, экскурсии, творческие и спортивные занятия.

На старте практики проводится диагностика — специалисты помогают определить интересы и мотивацию участников. Далее участников информируют о возможностях проекта, им предлагается выбор направлений с учетом их интересов и ограничений.

Специалисты помогают выстроить занятия и поддерживают группу на старте. Далее практика развивается самостоятельно, в частности силами активной группы, которая берет на себя организационную и содержательную составляющие.

Практика встроена в инфраструктуру центра, который работает пять дней в неделю и обеспечивает доступность занятий.

При этом у каждого клуба свой режим и формат работы — это позволяет участникам выбирать комфортный уровень вовлеченности.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повышена физическая активность участников.
- ✓ Практика способствовала укреплению их самооценки и уверенности в себе.
- ✓ Снижены риски социальной изоляции и созданы условия для улучшения и стабилизации психологического самочувствия.
- ✓ Сформированы устойчивые сообщества и развиты социальные связи участников практики.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Создано 15 самоорганизованных клубов по интересам.
- ✓ Клуб посещают более 500 постоянных участников.
- ✓ Проведено более 2 тысяч мероприятий за время реализации.
- ✓ 100% участников дали проекту положительную оценку.

Практика способствовала повышению качества жизни и уровню социальной, физической и творческой активности людей старшего возраста за счет их включения в систему самоорганизованных клубных объединений.



ОРГАНИЗАТОР

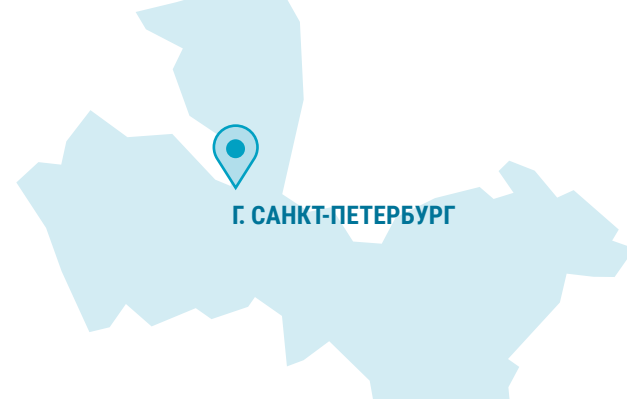
Бюджетное учреждение Чувашской Республики «Шумерлинский комплексный центр социального обслуживания населения» Министерства труда и социальной защиты Чувашской Республики

АВТОР ПРАКТИКИ

Волкова Елена Ильинична
shum_cson@rchuv.ru

vk.com/cson_shum21

Клуб активного долголетия «Клуб 60+»



#Волонтерство

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь

#ЗдоровоеДолголетие

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Создать условия для содействия творческому и активному долголетию жителей Санкт-Петербурга старшего возраста.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

1920

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия



ЗАДАЧИ

- ✓ Мотивировать людей старшего возраста к активному и здоровому образу жизни.
- ✓ Создать условия для освоения новых знаний и навыков.
- ✓ Развивать творческий потенциал и поддерживать инициативы участников.
- ✓ Формировать устойчивые социальные связи и расширять круг общения.
- ✓ Развивать «серебряное» волонтерство.

Клуб 60+ работает как многофункциональная площадка активного долголетия, где собрана система из более чем 40 программ досуговой, образовательной и оздоровительной деятельности. **Участники приходят в клуб по индивидуальной программе социальных услуг и включаются в занятия, выбирая подходящие направления.**

- ✓ **Творческое направление** клуба включает театральную студию «Перформанс», шоу-группу «Поколение СуперСтар», музыкальные постановки и видеопроекты. Образовательный блок — занятия по истории искусства, мировой культуре, краеведению, дизайну, иностранным языкам.
- ✓ **Интеллектуальное направление** объединяет клуб знатоков, настольные игры и викторины.
- ✓ **Информационно-технологическое** — обучение работе со смартфонами, компьютерами, нейросетями и видеомонтажу; игровые форматы.
- ✓ **Спортивно-оздоровительный модуль** включает зарядку, бильярд, аэрохоккей, мини-гольф и другие форматы, адаптированные под возможности участников.
- ✓ **Туристско-экскурсионное направление** — регулярные выезды в музеи и по городу.
- ✓ **Психологический блок** — тренинги по развитию памяти, внимания, мышления, арт-терапия и занятия на нейротренажерах.

В клубе проводятся занятия по финансовой грамотности, экологические и патриотические активности, проектная деятельность. Один из примеров — проект «Бабушка рядышком», где участники включаются в поддержку семей и воспитание детей, передавая жизненный опыт. Также межпоколенческое взаимодействие укрепляется через сотрудничество и совместные

мероприятия клуба с образовательными и молодежными организациями.

Важную роль играет «серебряное» волонтерство: часть занятий ведут сами участники — они обучают иностранным языкам, проводят творческие и оздоровительные занятия, делятся знаниями и опытом. Это усиливает

вовлеченность и формирует активное сообщество внутри клуба.

В клубе регулярно проходят конкурсы, фестивали, модные показы, концерты, встречи с экспертами и известными людьми. Это позволяет участникам демонстрировать результаты, получать признание и закреплять мотивацию посещать клуб.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысился уровень социальной активности и вовлеченности участников.
- ✓ Расширился круг их общения и сформировались устойчивые социальные связи.
- ✓ Участники освоили новые навыки, включая цифровые и творческие.
- ✓ У участников снизилось ощущение социальной изоляции и повысилась удовлетворенность качеством жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 740 человек приняли участие в практике в 2025 году.
- ✓ Более 2 тысяч занятий проведено за год.
- ✓ Более 22 тысяч услуг оказано участникам в 2025 году.
- ✓ 388 досуговых мероприятий реализовано в 2025 году.
- ✓ 49 участников стали победителями и призерами конкурсов и фестивалей.

Люди старшего возраста включились в активную социальную, образовательную и творческую жизнь, а также повысили уровень вовлеченности и социальной интеграции.



ОРГАНИЗАТОР

Социально-досуговое отделение для граждан пожилого возраста №2 Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения Московского района»

АВТОР ПРАКТИКИ

Поликарпова Екатерина Сергеевна
polikarpova@kcsn-mosk.ru

vk.com/kcsonmosk

Теплые руки

#Волонтерство

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь



ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ,
НУКУТСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей старшего возраста и людей с ОВЗ через создание системы комплексной поддержки на уровне сельских территорий.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

230

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

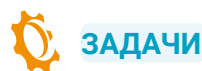
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

грантовые средства,
пожертвования,
спонсорская помощь



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать систему межведомственного взаимодействия для поддержки людей старшего возраста.
- ✓ Обеспечить социальную, психологическую и консультационную помощь благополучателям.
- ✓ Организовать их досуговую, физическую и когнитивную активность.
- ✓ Вовлечь местное сообщество и волонтеров в систему взаимопомощи.

Проект «Теплые руки» — это система комплексной поддержки людей старшего возраста и людей с ОВЗ на территории 8 сельских поселений Нукутского муниципального округа.

Практика объединяет ресурсы социальной сферы, образования, культуры, местных администраций, волонтеров и соседских сообществ в единую работающую систему.

Работа начинается с выявления людей, которым требуется поддержка. Социальные работники надомного отделения проводят анкетирование, оценивают физическое и психологическое состояние и на основе этого формируют индивидуальные программы сопровождения с учетом рекомендаций врачей и пожеланий самого человека.

На подготовительном этапе формируется команда, проводится обучение специалистов и волонтеров, создаются маршрутные карты сопровождения и запускается коммуникация, координация ведется через чат в мессенджере.

Формируется «выездная бригада» специалистов, которая ежемесячно выезжает в населенные пункты и проводит групповые занятия: адаптивную физкультуру, танцевально-двигательную терапию, скандинавскую ходьбу, виртуальный туризм, хоровое пение и занятия по финансовой грамотности.

Для людей с ОВЗ проводятся индивидуальные занятия на дому. Они включают упражнения для профилактики когнитивных нарушений, физические и дыхательные практики.

В проекте задействованы разные группы:

- ✓ **Специалисты учреждений культуры** проводят мастер-классы, литературные гостиные и досуговые мероприятия.
- ✓ **Учреждения образования** организуют обучение компьютерной грамотности.

- ✓ **Активисты «Движения первых»** помогают в бытовых задачах (уборка территории, расчистка снега) и информируют о возможностях помощи.
- ✓ **Администрации поселений** обеспечивают организацию мероприятий и подвоз участников.
- ✓ **Соседские сообщества** берут на себя повседневную поддержку —

помогают с покупками, почтой и регулярным вниманием к людям, которым это необходимо.

Дополнительно реализуется работа с родственниками: им оказывается психологическая и консультационная поддержка по вопросам ухода за людьми с ОВЗ.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 120 человек по результатам опроса отметили повышение качества жизни.
- ✓ Участники практики укрепили физическое и психоэмоциональное состояние.
- ✓ Практика способствовала снижению у участников чувства одиночества и вовлечению их в жизнь населенных пунктов
- ✓ Сформирована устойчивая практика взаимопомощи и добрососедства на уровне поселений.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 230 человек приняли участие в практике.
- ✓ 78 человек получили помощь в бытовых вопросах.
- ✓ 30 человек обеспечены техническими средствами реабилитации.
- ✓ Проведено 256 групповых и 180 индивидуальных занятий.
- ✓ Заключено 26 партнерских соглашений.

Сформирована устойчивая система комплексной поддержки людей старшего возраста и людей с ОВЗ на уровне сельских поселений.



ОРГАНИЗАТОР

Областное государственное бюджетное учреждение «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Нукутскому муниципальному округу»

АВТОР ПРАКТИКИ

Атутова Нина Петровна
atutovanina@mail.ru

vk.com/wall-216483794_1772

Формула долголетия: 50 x 2



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
С. НИКИТОВКА

- #Волонтерство
- #Наставничество
- #Сообщества
- #ЗдоровоеДолголетие

ЦЕЛЬ
Улучшить физическое и психоэмоциональное здоровье людей старшего возраста через вовлечение в регулярную творческую и социальную активность.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

225

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия, грантовые средства, спонсорская помощь

ЗАДАЧИ

- ✓ Стимулировать интерес к творческой деятельности и активному образу жизни у людей старшего возраста.
- ✓ Обеспечить им доступ к различным направлениям творчества и самореализации.
- ✓ Развивать социальные связи и вовлекать участников в совместную деятельность.
- ✓ Развить систему поддержки и наставничества.

Практика реализуется на базе Центра культурного развития села Никитовка и выстроена как система поддержки творческой активности людей старшего возраста.

Участники включаются в занятия по интересам и становятся частью устойчивых коллективов, которые формируют вокруг себя сообщество общения и взаимной поддержки.

Ключевые направления — вокал, танцы и декоративно-прикладное творчество.

На вокальном направлении, где существуют 2 коллектива, участники изучают музыкальные стили и регулярно выступают с программами на мероприятиях и конкурсах. Один из коллективов — «Калина красная» — имеет звание «Народный».

В танцевальном коллективе «Гармония» занимаются более 30 человек. Они принимают активное участие в концертных программах, конкурсах и фестивалях, где занимают призовые места.

На декоративно-прикладном направлении вместе со специалистами и волонтерами люди старшего возраста создают различные изделия и сувениры, которые представляются на выставках и ярмарках.

Регулярные праздничные вечера, тематические встречи и чайные посиделки, приуроченные к календарным датам, помогают участникам не только демонстрировать творческие результаты, но и поддерживать живое общение.

В летний период ключевой площадкой становится парк культуры и отдыха села, где проходят вечера отдыха и элегантные дискотеки — это открытый формат, который помогает расширять аудиторию практики.

Важной частью является взаимодействие с отделением дневного пребывания.

Творческие коллективы тесно сотрудничают с получателями социальных услуг в отделении дневного пребывания села Никитовка КЦСОН Красногвардейского района. Они проводят совместные творческие программы, концертные выступления, помогают в подготовке мероприятий.

Внутри практики формируется наставническая модель: более опытные участники поддерживают новичков, помогают осваивать навыки и включаться в коллективную работу.

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Снижена психоэмоциональная напряженность участников через творческую активность.
- ✓ Улучшились их физическое самочувствие и координация движений.
- ✓ Участники освоили навыки вокала, танца и декоративно-прикладного творчества.
- ✓ Расширился круг общения и сформировались устойчивые связи внутри сообщества.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Количество участников увеличилось с 50 до 225 человек за период с 2023 по 2025 год.
- ✓ Проведено более 50 выступлений за период с 2023 по 2025 год.
- ✓ Люди старшего возраста приняли участие более чем в 30 конкурсах различного уровня.

Люди старшего возраста включились в регулярную творческую и социальную деятельность, повысив уровень активности и вовлеченности в жизнь сообщества.



ОРГАНИЗАТОР
Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная клубная система Красногвардейского муниципального округа», Центр культурного развития с. Никитовка

АВТОР ПРАКТИКИ
Мирошникова Наталья Александровна
sdkmiroshnikova@yandex.ru
<https://vk.com/cksbiryuch>

Добрые сердца

ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ВОРОНЕЖ

#Волонтерство

#Наставничество

#МежпоколенческаяСвязь

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей старшего возраста через регулярную творческую, физическую, когнитивную и добровольческую активность.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

585

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

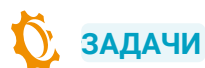
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для регулярной социальной, творческой и физической активности.
- ✓ Вовлечь людей старшего возраста в добровольческую деятельность.
- ✓ Обеспечить профилактику когнитивных нарушений и поддержку психоэмоционального состояния.
- ✓ Сформировать устойчивые социальные связи и межпоколенческое взаимодействие.

Практика реализуется как система регулярной активности на базе учреждения социальной защиты. Она объединяет постоянно действующие форматы и отдельные мероприятия, которые дополняются новыми направлениями, запускаемыми в ответ на запросы участников.

Основу составляют кружки и клубы, за каждым из которых закреплён специалист учреждения. Он отвечает за разработку программы, формирование группы, проведение занятий, взаимодействие с партнерами и волонтерами, сбор обратной связи и корректировку работы.

Направления охватывают разные сферы активности.

Творческие форматы включают кружки «Рукодельница», «Глина для души» и «Краски жизни», где занятия проходят с участием художников, «серебряных» и студентов-волонтеров. Участники осваивают гончарное дело и создание арт-объектов валянием из шерсти.

Когнитивное направление (проект «Здравый смысл») — это занятия по профилактике когнитивных нарушений с участием врачей-гериатров и специалистов здравоохранения, а также мероприятия, которые влияют на развитие речи, памяти и мышления, например литературные вечера и театрализованные мероприятия.

В рамках **образовательного блока** слушатели изучают иностранные языки. Занятия ведут «серебряные» волонтеры — бывшие преподаватели, что развивает наставнические практики.

На мероприятиях **физического блока** участники занимаются адаптивной физкультурой, участвуют в спортивных мероприятиях и велосипедных прогулках при поддержке партнерских организаций.

Занятия регулярные и разноформатные: часть из них проходит в малых группах по интересам (творческие мастерские, языковые занятия, кружки), часть — как открытые мероприятия и акции, к которым можно присоединиться без подготовки.

Важная составляющая практики — развитие волонтерства.

Более 360 участников включены в добровольческую деятельность: они проводят занятия, выступают наставниками, помогают в организации мероприятий. На базе учреждения работает «Добро.Центр» — инфраструктурная площадка для привлечения волонтеров через платформу «Добро.ру» и проведения мероприятий.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Практика способствовала улучшению психоэмоционального состояния участников, повышению их уверенности в себе.
- ✓ У участников сформированы устойчивые привычки регулярной активности.
- ✓ Созданы условия для развития творческой самореализации людей старшего возраста.
- ✓ Укреплены социальные связи людей старшего возраста и межпоколенческое взаимодействие.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Проведено более 1,5 тысячи мероприятий.
- ✓ Вовлечены 585 человек.
- ✓ Более 360 участников включены в волонтерскую деятельность.
- ✓ 70% участников посещают занятия регулярно (3 раза в неделю и чаще).
- ✓ Спрос на участие вырос на 75% за 3 года реализации практики.
- ✓ Проведено 12 конкурсов и 22 благотворительные акции.

Сформирована устойчивая система регулярной активности, в которой люди старшего возраста стали активными участниками и инициаторами социальной и волонтерской деятельности.



ОРГАНИЗАТОР

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

АВТОР ПРАКТИКИ

Иноземцева Светлана Геннадьевна
miloserdova2017@mail.ru

vk.com/uszn_centra_vrn

Социореабилитационные услуги в условиях СВО

#ЗдоровоеДолголетие



ЦЕЛЬ

Сформировать в Грайворонском округе систему комплексной помощи людям старшего возраста для улучшения их качества жизни и социальной вовлеченности.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

80

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

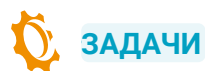
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Способствовать восстановлению и развитию утраченных бытовых, двигательных и коммуникативных навыков благополучателей практики.
- ✓ Организовать возможность общения с другими людьми.
- ✓ Обеспечить свободный доступ к объектам социокультурной сферы.

Практика выстроена как сочетание стационарной и выездной модели оказания услуг, что позволяет охватывать самостоятельных участников и маломобильных людей, проживающих на приграничной территории с ограниченной доступностью инфраструктуры.

Через систему межведомственного взаимодействия выявляются нуждающиеся. Медицинские учреждения помогают определить людей, которым необходимы реабилитация и профилактика когнитивных нарушений, после чего формируется индивидуальный план сопровождения с учетом состояния здоровья, уровня самостоятельности и личных предпочтений.

Для маломобильных участников организуются выезды специалистов на дом не реже 2 раз в неделю. Работа ведется по «безопасным маршрутам» с учетом оперативной обстановки.

Специалисты занимаются с подопечными пальчиковой гимнастикой и су-джок терапией, упражнениями на развитие памяти и внимания, декоративно-прикладным творчеством, практиками на эмоциональную разгрузку.

Для более активной группы занятия проходят в отделении дневного пребывания также регулярно. Программа включает арт-терапию, песочную терапию, музыкотерапию, развитие мелкой моторики с использованием специализированных планшетов и бизибордов, релаксационные индивидуальные и групповые практики.

Все посетители занятий вовлекаются в скандинавскую ходьбу, экскурсии, выставки, литературные вечера, концерты и патриотические мероприятия. В зависимости от внешней ситуации реализуются выездные форматы, включая участие в региональных инициативах.

Важная составляющая практики — «Школа ухода» для родственников и ухаживающих. Программа включает теорию и практику: перемещение маломобильных людей, профилактика пролежней и падений, организация питания, особенности ухода при деменции, базовые навыки первой помощи.

Организовать работу помогают партнеры. Библиотека обеспечивает материалы и площадки для занятий, Социальный фонд проводит мероприятия по финансовой и правовой грамотности, общественные организации организуют встречи с врачами и занятия по работе с компьютером.



РЕЗУЛЬТАТЫ

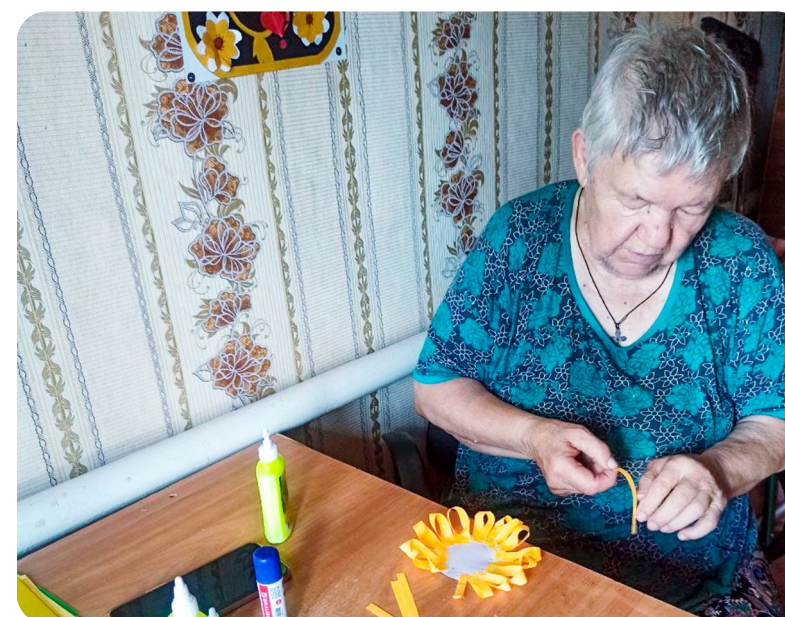
КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников улучшились физическое состояние и двигательная активность.
- ✓ Сохранены и частично восстановлены когнитивные функции.
- ✓ Повысились способность к самообслуживанию и уровень самостоятельности.
- ✓ Снизилось ощущение изоляции, расширились возможности общения.
- ✓ Родственники освоили практические навыки ухода и повысили уверенность в оказании помощи.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 80 человек приняли участие в практике.
- ✓ Оказано 6248 социальных услуг.
- ✓ Проведено 147 теоретических и 147 практических занятий «Школы ухода».
- ✓ Более 45 человек вовлечены в программу «Активное долголетие».

Сформирована система комплексной помощи, в рамках которой участники повысили уровень самостоятельности, улучшили состояние здоровья и стали более включенными в социальную жизнь.



ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное бюджетное учреждение социального обслуживания системы социальной защиты населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Грайворонского муниципального округа»

АВТОР ПРАКТИКИ

Сулим Кристина Дмитриевна
sulimkristina@gmail.com

vk.com/kcsongrayvoron

Теплый круг

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Снизить эмоциональное выгорание и изоляцию ухаживающих родственников старшего возраста.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

35

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

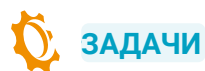
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать устойчивое сообщество взаимопомощи для ухаживающих родственников старшего возраста.
- ✓ Оказать комплексную психологическую помощь.
- ✓ Повысить практические навыки ухода.
- ✓ Повысить правовую грамотность и доступ к льготам.
- ✓ Организовать систему временной передышки (респит).



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ,
Г. КРАСНОЯРСК

Система поддержки родственников старшего возраста (45–70 лет), ухаживающих за близкими на дому.

Ключевой элемент — клуб взаимопомощи. Если родственник не может отлучиться, на это время приходит помощник или волонтер и остается с подопечным на время проведения мероприятия.

Это позволяет родственникам посещать встречи, зная, что их близкие находятся в безопасности под присмотром обученных волонтеров и специалистов.

Деятельность клуба включает 5 взаимосвязанных направлений.

- ✓ **Психологическая разгрузка:** регулярные групповые сессии с психологом, арт-терапия и тематические круги помогают снизить уровень тревожности, проработать чувство вины и найти ресурсы для восстановления.
- ✓ **«Школа ухода»:** практические мастер-классы с участием медсестер и эрготерапевтов. Участники осваивают безопасные техники перемещения, гигиены, кормления и профилактики осложнений, что повышает их уверенность и снижает риск травм как у ухаживающего, так и у подопечного.
- ✓ **Правовой и информационный навигатор:** консультации юристов и социальных работников помогают оформить льготы, получить технические средства реабилитации (ТСР) и разобраться в правовых аспектах ухода.
- ✓ **Физическое восстановление:** занятия ЛФК, дыхательные практики и семинары по здоровому образу жизни ориентированы на сохранение собственного здоровья ухаживающих, которые часто им пренебрегают.

- ✓ **Сообщество и взаимопомощь:** создана экосистема поддержки, включающая закрытое онлайн-сообщество, «банк времени» для обмена услугами и сеть равных консультантов (опытных участников), помогающих новичкам адаптироваться.

Проект решает главную проблему ухаживающих — невозможность оставить подопечного ни на минуту.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Устранено чувство одиночества и стигмы, у участников сформировано ощущение «я не один» в сообществе.
- ✓ Снизился уровень тревожности и эмоционального выгорания, к родственникам вернулась уверенность в своих силах.
- ✓ Повысилось качество жизни подопечных и улучшился психологический климат в семьях благодаря новым навыкам ухода.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Поддержаны 35 семей ухаживающих родственников, обеспечено более 350 посещений клуба за год.
- ✓ Сформировано ядро из 20 постоянных участников, организована система респита для каждого выезда.
- ✓ Проведена серия мастер-классов «Школы ухода» и правовых консультаций, охватив 100% обратившихся семей.

Создана экосистема поддержки, где ухаживающие родственники старшего возраста переходят от изоляции и истощения к ресурсному состоянию и профессиональной компетентности.



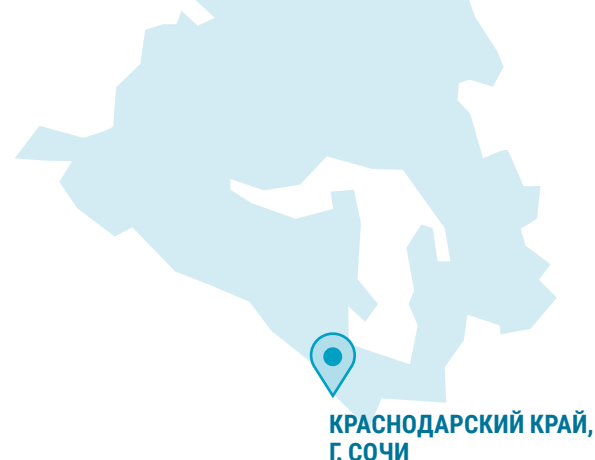
ОРГАНИЗАТОР

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения "Кировский"»

АВТОР ПРАКТИКИ

Шляхова Оксана Андреевна
2945645@mail.ru

Вектор долголетия



КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
Г. СОЧИ



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей 55+, получателей услуг КЦСОН, через внедрение профессиональных стандартов ухода и создание системы комплексной заботы.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

2000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

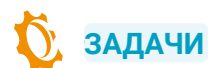
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

спонсорская помощь,
собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить физическую и социальную активность людей 55+.
- ✓ Внедрить современные стандарты ухода с симуляционной комнатой для обучения родственников и персонала.
- ✓ Развить межведомственное взаимодействие и партнерство.
- ✓ Проинформировать людей старшего возраста и их родственников о возможностях КЦСОН.

Комплексная система поддержки людей 55+ объединяет 3 ключевых направления: развитие активного долголетия, организацию профессионального ухода и создание среды комплексной заботы.

Работа практики строится на интеграции инновационных технологий и традиционных форм социальной работы.

- ✓ В рамках направления **обучения и безопасности** («Школа по уходу») создана уникальная симуляционная комната, имитирующая домашнюю обстановку. Здесь родственники и социальные работники отрабатывают навыки ухода на специальных манекенах: от профилактики пролежней до безопасного перемещения подопечного. Обучение проводят медики, спасатели и опытные специалисты. Это позволяет снизить риски травматизма и предотвратить переход граждан в категорию лежачих больных (на 15% меньше случаев за год).
- ✓ **Социальная активность и досуг** реализуются в 2 форматах: «Посиделки у дома» и «Социальный Сочи». «Посиделки у дома» направлены на возрождение традиции неформальных встреч во дворах. Участники играют в шашки, поют песни молодости, общаются за чаем, что помогает преодолеть социальную изоляцию. «Социальный Сочи» — муниципальный проект для отдаленных районов, включающий мастер-классы, спортивные состязания и концерты для всей семьи. Он активизирует жизнь в сельской местности, вовлекая разные поколения.
- ✓ В блоке **комплексной заботы и поддержки** предусмотрены 2 формата работы: «Приемная семья» и «Мобильная бригада». «Приемная семья» — стационарозамещающая технология, позволяющая гражданам жить в семье патронатного воспитателя вместо интерната. Это обеспечивает

индивидуальный уход и сохранение привычной среды. «Мобильная бригада» — мультидисциплинарная группа, которая доставляет маломобильных граждан из села в городские поликлиники для диспансеризации и вакцинации, решая проблему транспортной доступности медицины.

Практика реализуется в тесном партнерстве с больницами, школами, культурными центрами и волонтерскими организациями («Серебряные» волонтеры, Красный Крест, студенты).



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Обеспечен индивидуальный уход в привычной домашней среде, к гражданам вернулось чувство защищенности и комфорта.
- ✓ Сформированы устойчивые межпоколенческие связи и профессиональные компетенции персонала через волонтерство и обучение.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Обучены 180 человек в «Школе по уходу», снизилось число лежачих подопечных на 15%.
- ✓ Охвачены 600 участников «Посиделок».
- ✓ Созданы 5 приемных семей для 6 граждан.
- ✓ Обеспечен рост участия в «Социальном Сочи» на 20% и заключены 53 партнерских соглашения.
- ✓ Организованы 30 семинаров (включая выездные) и регулярная доставка маломобильных граждан на диспансеризацию мобильной бригадой.

Создана экосистема «Вектор долголетия», где люди 55+ получают комплексную заботу, сохраняя здоровье и активность в привычной среде.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Сочинский комплексный центр социального обслуживания населения Хостинского района»

АВТОР ПРАКТИКИ

Гусева Елена Александровна
guseva240667@mail.ru

Бабушку не обманешь!

#ЦифровыеНавыки

 **ЦЕЛЬ**

Обучить граждан 55+ навыкам противодействия мошенникам.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

2600

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия, собственные средства

 **ЗАДАЧИ**

- ✓ Повысить уровень финансовой грамотности и информированности людей 55+ о схемах мошенничества.
- ✓ Сформировать у людей 55+ навыки уверенного поведения и эмоциональной устойчивости при взаимодействии с мошенниками.
- ✓ Активизировать социальную деятельность людей старшего возраста через волонтерство.



Региональная система обучения людей 55+ навыкам финансовой безопасности и противодействия мошенничеству объединяет усилия 24 комплексных центров социального обслуживания, 12 стационарных учреждений, банковского сектора и общественных организаций ветеранов.

Ключевой принцип работы — обучение по схеме «равный — равному». Вместо сухих лекций используются интерактивные психологические тренинги, где главными проводниками знаний выступают «серебряные» волонтеры — активные люди 55+, прошедшие специальную подготовку. Они говорят со сверстниками на одном языке, что повышает доверие и эффективность усвоения материала.

Программа включает три взаимосвязанных блока:

- ✓ **Интерактивное моделирование ситуаций:** участники совместно с экспертами (сотрудниками банков, юристами, психологами) разыгрывают реальные сценарии мошенничества — звонки от «службы безопасности», фейковые предложения о выигрышах, просьбы о помощи от «родственников». В безопасной обстановке люди учатся распознавать манипуляции, сохранять спокойствие и уверенно говорить «нет».
- ✓ **Психологическая устойчивость:** тренинги направлены не только на получение знаний, но и на развитие эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях. Люди 55+ осваивают техники самоконтроля, которые помогают не поддаваться давлению и вовремя прекратить контакт с аферистами.
- ✓ **Волонтерское наставничество:** обученные «серебряные» волонтеры становятся агентами изменений в своих сообществах. Они транслируют знания среди соседей, друзей и участников

клубных формирований, создавая внутри среды канал доверительной передачи информации.

Специалисты соцзащиты и волонтеры проходят регулярное обучение для поддержания высокого качества проведения занятий.

Практика охватывает весь регион благодаря распространению единых методических материалов: памяток, брошюр, видеороликов.

 **РЕЗУЛЬТАТЫ**

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ У участников сформированы навыки распознавания схем обмана и уверенного поведения в стрессовых ситуациях.
- ✓ Повысились чувство защищенности и эмоциональная устойчивость людей 55+ при попытках манипуляции.
- ✓ Создан доверительный канал передачи знаний внутри сообщества через систему волонтерского наставничества.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Обучены 2,3 тысячи граждан 55+ (1,5 тысячи в 2025 году).
- ✓ Проведено более 1 тысячи профилактических тренингов по всей области.
- ✓ Подготовлены 100 «серебряных» волонтеров-наставников и обучены новым методикам 250 специалистов соцзащиты.
- ✓ Разработаны и распространены 6 памяток и 4 видеоролика, создав единую базу знаний для региона.

Создана региональная система защиты, где граждане 55+ через обучение «равный — равному» становятся активными участниками противодействия мошенничеству.



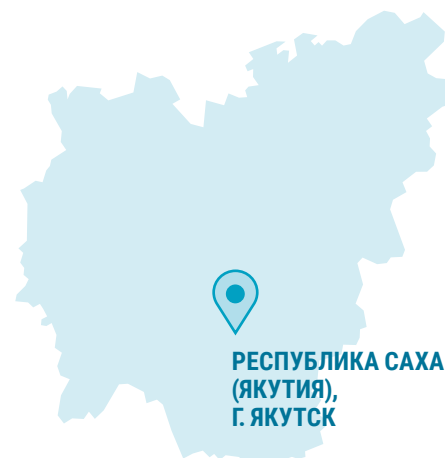
ОРГАНИЗАТОР

Муниципальное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения "Данко"», Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Ярославской области «Красноперекопский психоневрологический интернат»

АВТОР ПРАКТИКИ

Федорова Полина Сергеевна
pkoryakovceva@yandex.ru

Школа родственного ухода



РЕСПУБЛИКА САХА
(ЯКУТИЯ),
Г. ЯКУТСК



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей 55+, утративших способность к самообслуживанию, через обучение родственников и специалистов навыкам профессионального ухода.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

6833

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обучить родственников и социальных работников практическим навыкам безопасного ухода за маломобильными людьми старшего возраста.
- ✓ Оказать психологическую поддержку ухаживающим лицам.
- ✓ Адаптировать домашнее пространство под потребности людей, потерявших способность к самообслуживанию.

Проект направлен на повышение качества жизни людей старшего возраста и граждан с инвалидностью, утративших способность к самообслуживанию, через обучение их близких и специалистов по уходу современным технологиям заботы.

Обучение строится по принципу максимальной практической отработки навыков в специально оборудованной адаптационной комнате.

Вместо теоретических лекций участники погружаются в симулированную домашнюю среду, где используют реальные технические средства реабилитации (ТСР) и медицинские манекены.

Ключевые модули программы:

- ✓ **Техники безопасного перемещения и позиционирования:** участники учатся правильно поднимать, пересаживать и укладывать подопечного, используя скользящие простыни, доски для перемещения и подъемные устройства.
- ✓ **Гигиена и бытовые процедуры:** отработка навыков проведения гигиенических процедур в постели, кормления, приема лекарств и смены белья. Особое внимание уделяется профилактике пролежней и контрактур.
- ✓ **Организация пространства и использование ТСР:** обучение рациональному использованию функциональных кроватей, противопролежневых матрасов, ходунков и колясок. Специалисты помогают адаптировать жилое пространство под нужды маломобильного человека.
- ✓ **Психологическая поддержка:** работа со стрессом ухаживающих лиц, профилактика эмоционального выгорания и разрешение семейных конфликтов, возникающих на фоне болезни близкого.

Занятия проводятся очно (в центре и выездных группах в районах республики) и онлайн.

Слушателями становятся родственники, волонтеры («серебряные» добровольцы) и сотрудники социальных учреждений.

Ежемесячно проводятся бесплатные дистанционные занятия для желающих, ухаживающих за людьми старшего возраста и с ОВЗ.

Практика охватывает все 34 района Якутии. В учебном процессе задействованы тренеры-преподаватели, медицинские сестры, психологи и специалисты по социальной работе. Информационное сопровождение осуществляется через распространение памяток, буклетов и через социальные сети.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники обучены техникам безопасного перемещения и гигиены, что позволило снизить риски травматизма и осложнений у подопечных.
- ✓ Подготовлены профессиональные кадры для всех районов региона, обучены родственники, волонтеры и социальные работники.
- ✓ Проведена профилактика развития пролежней и контрактур благодаря внедрению правильных техник позиционирования.
- ✓ Снизился уровень стресса у ухаживающих лиц.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Обучены 6833 человека в 34 районах Якутии.
- ✓ Достигнуто 100% удовлетворенности обучением у слушателей и качеством услуг у получателей помощи.

Создана система подготовки ухаживающих, гарантирующая людям старшего возраста безопасный, профессиональный уход и достойное качество жизни на дому.



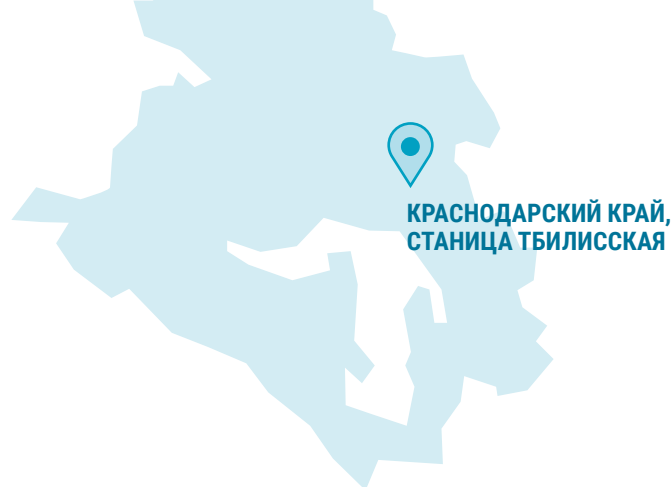
ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский комплексный центр социального обслуживания»

АВТОРЫ ПРАКТИКИ

Пахомова Наталья Николаевна,
Андреева Антонина Ивановна
omorkcso@inbox.ru

Территория заботы



КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
СТАНИЦА ТБИССКАЯ



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей зрелого возраста и с ОВЗ, проживающих в отдаленных сельских и труднодоступных населенных пунктах.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

2639

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

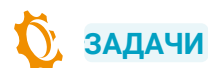
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия,
собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Поддерживать физическое и психическое здоровье людей зрелого возраста, укрепив их уверенность в собственной значимости для общества.
- ✓ Дать возможность одиноким людям зрелого возраста обрести семью, предотвратить социальную изоляцию, одиночество.
- ✓ Сделать жизнь участников активной и насыщенной.

Комплексная система социального обслуживания людей 55+ с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), проживающих в отдаленных сельских и труднодоступных населенных пунктах Краснодарского края. Реализуется при поддержке Министерства труда и соцразвития края и партнеров из сферы здравоохранения.

Проект решает проблему географической удаленности подопечных через мобильность специалистов и адаптацию услуг под конкретные нужды жителей села.

Работа строится на межведомственном взаимодействии и использовании выездных форматов. Перед включением в программу проводится опрос для выявления конкретных потребностей и составления индивидуального маршрута помощи.

Практика включает 5 ключевых направлений деятельности:

- ✓ **Мобильная мультидисциплинарная бригада:** специально оборудованный транспорт доставляет маломобильных граждан из глубинки в медицинские учреждения для диспансеризации, вакцинации и профилактических осмотров. Это снимает барьер транспортной недоступности медицины.
- ✓ **Выездные бытовые услуги:** парикмахер центра регулярно выезжает к маломобильным гражданам на дом, обеспечивая доступность гигиенических и эстетических услуг без необходимости покидать жилье.
- ✓ **Технология «Приемная семья»:** для одиноких людей, нуждающихся в постоянном уходе, специалисты подбирают патронатные семьи. Это позволяет избежать помещения в интернат и создать условия жизни в домашней обстановке.

- ✓ **Социальная интеграция и досуг:** для активных граждан организуется транспортировка на культурные мероприятия, в музеи и храмы. На базе клубов по интересам проходят встречи за чаепитием, где участники делятся талантами, общаются и чувствуют свою востребованность.

- ✓ **Надомное обслуживание и контроль:** социальные работники оказывают помощь в быту. Для гарантии качества внедрена система регулярного мониторинга: специалист лично посещает получателя услуги не реже раза в квартал для оценки удовлетворенности.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Преодолены социальная изоляция и чувство одиночества, у участников создано ощущение нужности и включенности в жизнь сообщества.
- ✓ Обеспечено сохранение здоровья и активности жителей труднодоступных территорий, их жизнь стала насыщенной и безопасной.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Обеспечен доступ к медицине 1833 жителям отдаленных сел.
- ✓ Оказаны парикмахерские услуги на дому 550 маломобильным гражданам.
- ✓ 12 одиноких людей устроены в приемные семьи.
- ✓ Организован досуг для более чем 250 человек.
- ✓ 2639 человек охвачены практикой за 3 года (1137 только в 2025 году).
- ✓ 100% граждан удовлетворены качеством услуг благодаря индивидуальному подходу и регулярному мониторингу потребностей.

Создана мобильная система заботы «Территория заботы», гарантирующая людям 55+ в отдаленных селах равный доступ к медицине, уходу и социальной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Тбилисский комплексный центр социального обслуживания населения» при поддержке Министерства труда и соцразвития края и партнеров из сферы здравоохранения

АВТОР ПРАКТИКИ

Кашина Екатерина Васильевна
ekaterina_kashina77@mail.ru

Неугомонные донецкие йожики



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ
РЕСПУБЛИКА,
Г. ДОНЕЦК

#Спорт

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Повысить качество жизни людей 55+ через регулярные занятия спортом, реабилитацию и вовлечение в ГТО для формирования активного долголетия.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

210

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

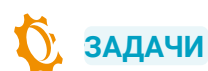
1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для доступного активного досуга, организовав бесплатные регулярные занятия йогой, плаванием и скандинавской ходьбой.
- ✓ Вовлечь людей 55+ в систематические тренировки.
- ✓ Мотивировать участников на ведение здорового образа жизни.
- ✓ Преодолеть социальную изоляцию людей старшего возраста.

Городская программа активного долголетия для людей 55+ строится на бесплатных регулярных занятиях различными видами физической культуры с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья участников. Тренировки проходят еженедельно в очном формате, что способствует созданию устойчивого сообщества единомышленников.

Ключевые направления активности:

- ✓ **Плавание:** 2 раза в неделю проводятся занятия в бассейне. Вода снижает нагрузку на суставы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение мозга и дыхательную функцию, способствуя профилактике когнитивных нарушений. Синхронизация движений развивает координацию и равновесие, а гидростатическое давление помогает контролировать вес и снижать стресс.
- ✓ **Йога и ЛФК:** групповые занятия проводятся 4 раза в неделю и включают суставную гимнастику для повышения мобильности, мягкую проработку позвоночника и укрепление мышечного корсета. Особое внимание уделяется балансу и дыхательным практикам. Каждое занятие завершается шавасаной — техникой глубокого расслабления для восстановления психоэмоционального состояния.
- ✓ **Скандинавская ходьба и методика «Черенок»:** тренировки на свежем воздухе, на набережной Кальмиуса, сочетают физическую активность с аэротерапией. Упражнения с палками направлены на коррекцию осанки, оздоровление суставов и связочного аппарата, что особенно актуально при остеохондрозе и нарушениях опорно-двигательного аппарата.
- ✓ **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО:** программа активно

популяризирует участие в комплексе «Готов к труду и обороне». Для возрастных групп 50+ (IX–XI ступени) разработаны адаптированные нормативы. Участники не только получают знаки отличия (золотые, серебряные, бронзовые), но и имеют возможность получить налоговые вычеты, что повышает мотивацию к тренировкам.

Все услуги предоставляются бесплатно на базе партнерских спортивных объектов (ДС «Динамо», «Спарта»). Методики подбираются индивидуально с учетом физических возможностей каждого участника.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшились психоэмоциональное состояние и физическое самочувствие участников, появилось ощущение легкости и радости (согласно данным по итогам анкетирования).
- ✓ Преодолена социальная изоляция, сформировано устойчивое сообщество друзей и единомышленников среди граждан 55+.
- ✓ Сформирована стойкая мотивация к активному образу жизни и регулярным занятиям спортом в любом возрасте.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Организовано 358 бесплатных занятий по плаванию и йоге.
- ✓ Обеспечено более 5 тысяч посещений для 210 участников.
- ✓ Вовлечены 52 человека в сдачу нормативов ГТО, из которых 41 получил золотой знак отличия.
- ✓ Проведены соревнования по скандинавской ходьбе и занятия по методике «Черенок», охватив 65 активных граждан.

Создана модель спортивной реабилитации, где люди 55+ через доступный спорт и ГТО обретают здоровье, социальные связи и радость активной жизни.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение «Центр физического здоровья населения «Спорт для всех»»

АВТОР ПРАКТИКИ

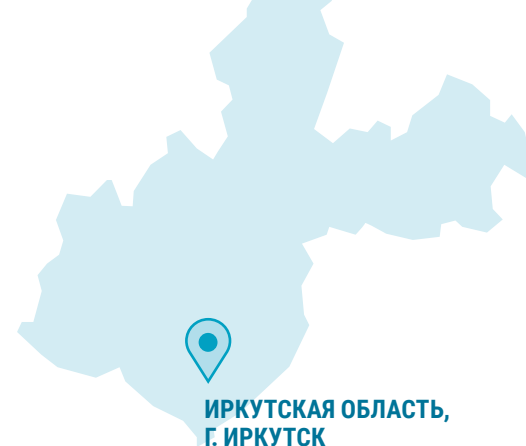
Кубанова Людмила Александровна
ludkuba@mail.ru

Ресурсный центр «Активное долголетие»

#Волонтерство

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ИРКУТСК

ЦЕЛЬ

Создать региональную систему поддержки старшего поколения через координацию программ, развитие сервисов и вовлечение в активную социальную жизнь.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

124 000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

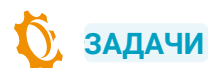
СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидии,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать единую систему координации программ активного долголетия в регионе.
- ✓ Развивать социальные, образовательные и цифровые сервисы для старшего поколения.
- ✓ Обеспечить межведомственное взаимодействие органов власти, НКО и партнеров.
- ✓ Организовать обучение специалистов и развитие «серебряного» волонтерства.

Практика реализуется в формате регионального ресурсно-методического центра и помогает координировать систему активного долголетия в Иркутской области.

Центр объединяет усилия органов власти, учреждений социальной сферы, образования, здравоохранения, культуры и общественных организаций.

Главная задача центра — создать единую систему управления программами активного долголетия. Для этого разработаны правила взаимодействия, а также инструменты мониторинга качества жизни людей старшего возраста и эффективность реализуемых мероприятий.

Центр служит площадкой для разработки и внедрения новых практик. Основные направления: развитие «серебряного» волонтерства, запуск обучающих программ и создание цифровых сервисов. Ведется общий список волонтеров, проводятся курсы и оказывается методическая помощь участникам.

Особое внимание уделяется проектам, которые объединяют разные поколения. В рамках практики создана электронная энциклопедия «Жили-были», где собраны истории, опыт и советы старшего поколения.

Практика включает также создание и развитие сети «опорных площадок» в городах и районах области.

На этих площадках реализуются программы по направлениям образования, культуры, спорта и социальной активности. Центр помогает им методически и организационно.

Кроме того, проводятся такие социальные инициативы, как «Альцгеймер-кафе», образовательные лекции, форумы и конференции. Вся деятельность освещается через региональный портал и социальные сети.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Сформированы устойчивое межведомственное взаимодействие и система поддержки людей старшего поколения на уровне региона.
- ✓ Улучшилось восприятие старшего возраста как периода активной и социально значимой жизни.
- ✓ Повысился уровень социальной активности и вовлеченности людей старшего возраста.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 124 тысячи человек приняли участие в программах центра в 2025 году.
- ✓ Проведено 216 976 мероприятий и реализовано более 30 образовательных и социальных инициатив.
- ✓ Обучены 36 волонтеров, 200 специалистов и участников программ, организованы форумы и региональные проекты.

Люди старшего возраста получили больше возможностей для участия в образовательных, социальных и волонтерских программах и стали активнее вовлекаться в жизнь региона.



ОРГАНИЗАТОР

Региональный ресурсный многопрофильный центр «РОСТ» (Иркутская область)

АВТОР ПРАКТИКИ

Клецкина Светлана Александровна
oumc@bk.ru

- vk.com/active60irk
- max.ru/id3809019498_gos4

«Опора»: система поддержки на дому

#Сообщества

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Поддержать физическое и эмоциональное состояние людей старшего возраста, находящихся на социальном обслуживании на дому, благодаря комплексной системе.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

134

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

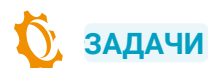
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

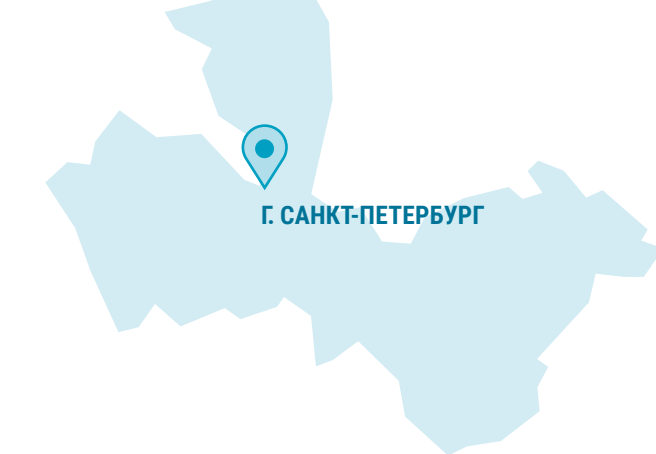
ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Сформировать навыки саморегуляции и стабилизации эмоционального состояния, а также поддержки когнитивных функций.
- ✓ Сформировать привычки здорового образа жизни у участников.
- ✓ Обучить использованию цифровых технологий.
- ✓ Создать поддерживающую социальную среду для регулярного взаимодействия участников.



Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Практика «Опора» реализуется на базе КЦСОН и направлена на поддержку людей старшего возраста, находящихся на социальном обслуживании на дому.

Занятия проводятся социальными работниками, психологами и волонтерами, что позволяет включать в практику маломобильных участников.

Практика включает в себя 4 модуля:

- ✓ **Организационный** — диагностика когнитивных функций, эмоционального состояния и уровня социальной изоляции людей старшего возраста, на основе чего формируется индивидуальный маршрут участия с учетом состояния и интересов человека.
- ✓ **Блок здорового образа жизни** — проведение бесед и упражнений, направленных на формирование полезных привычек, поддержание физической активности и ведение дневника самоконтроля.
- ✓ **Социально-психологический** — занятия по изотерапии, «гимнастика для ума», выполнение заданий в рабочих тетрадях, развитие памяти, внимания и мышления.
- ✓ **Социально-культурный** — занятие музыкотерапией, организация инструментальных мини-концертов, участие в городских конкурсах.

Занятия проводятся регулярно, не реже 1 раза в неделю, с возможностью адаптации под состояние участника и индивидуального подбора нагрузки.

Также раз в неделю социальные работники учат людей старшего возраста пользоваться смартфонами, дополнительно используя упражнения в рабочих тетрадях по теме.

Социальные работники и волонтеры проходят дополнительное обучение по проведению занятий и использованию методических материалов.

Практика сопровождается мониторингом: используются стандартизированные методики оценки состояния и регулярная обратная связь с участниками, по результатам которой корректируется содержание занятий.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Люди старшего возраста вовлечены в культурные активности, в том числе участвуют в городском конкурсе.
- ✓ У участников практики улучшились самочувствие, эмоциональное состояние и повысилась мотивация к активной жизни.
- ✓ Люди старшего возраста стали более самостоятельными в повседневной жизни и реже нуждаются в дополнительной помощи.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 134 человека приняли участие в практике, более 80 занятий проведено.
- ✓ У 41% участников снизился уровень тревожности и социальной изоляции.
- ✓ У 28% повысилась самостоятельность и уверенность при использовании цифровых технологий.
- ✓ 15% людей старшего возраста продолжили выполнять самостоятельно упражнения, 78% — заполнять «дневник здоровья».

Люди старшего возраста, получающие помощь на дому, стали менее изолированными, улучшили самочувствие и активнее вовлекаются в повседневную и социальную жизнь.



ОРГАНИЗАТОР

Комплексный центр социального обслуживания населения Кировского района Санкт-Петербурга

АВТОР ПРАКТИКИ

Петрова Ольга Николаевна
olgynik@gmail.com

vk.com/wall-137999550_8035

Движение — залог активного долголетия



ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ЯРОСЛАВЛЬ

#Спорт

#Сообщества



ЦЕЛЬ

Создать условия для укрепления здоровья и поддержания двигательной активности людей старшего возраста и с инвалидностью.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

500

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

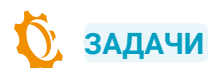
2

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия,
внебюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Привлечь людей старшего возраста и с инвалидностью к регулярным занятиям лечебной физкультурой.
- ✓ Стимулировать двигательную активность и поддерживать физическое состояние участников.
- ✓ Способствовать профилактике возрастных нарушений.
- ✓ Сформировать устойчивую мотивацию к регулярной физической активности.

Практика «Движение — залог активного долголетия» реализуется на базе психоневрологического интерната и направлена на организацию системной физической реабилитации людей старшего возраста и с инвалидностью.

Ключевым элементом является разработка индивидуального «маршрута здоровья».

На 1-м этапе проводится первичная функциональная диагностика: оцениваются физическое состояние, уровень двигательной активности и ограничения по здоровью.

На основе этих данных инструктор по лечебной физкультуре формирует персональную программу занятий, включающую комплекс упражнений и рекомендации по двигательной активности.

Основной этап включает регулярные занятия лечебной физкультурой, направленные на развитие силы, подвижности суставов, координации и выносливости.

Упражнения подбираются индивидуально и корректируются в зависимости от состояния участника, что позволяет безопасно вовлекать людей с различными заболеваниями, включая последствия инсульта и хронические патологии.

Занятия проводятся при участии инструктора ЛФК, медицинских специалистов и волонтеров.

В практику вовлечены как профессиональные кадры, так и «серебряные» и молодежные волонтеры, которые помогают в проведении занятий, сопровождении участников и организации дополнительных мероприятий.

Также реализуются просветительские и досуговые активности, направленные на формирование устойчивой привычки к движению и вовлеченность участников в социальную жизнь учреждения.

Практика выстроена как последовательный цикл: диагностика — разработка индивидуальной программы — регулярные занятия — мониторинг состояния — коррективировка маршрута.

Такой подход обеспечивает системность и позволяет отслеживать динамику физического и психоэмоционального состояния участников.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Улучшились когнитивные функции участников практики, коммуникативные навыки и уровень двигательной активности.
- ✓ У людей старшего возраста повысилась мотивация к регулярным занятиям и сформировалась привычка к активному образу жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Более 500 человек приняли участие в практике, из них свыше 400 — в 2025 году.
- ✓ Около 100 участников прошли курс профилактики когнитивных нарушений.
- ✓ Более 400 человек завершили программы реабилитации после заболеваний и травм.
- ✓ У 100% участников практики отмечена положительная динамика физического и психоэмоционального состояния.

Люди старшего возраста и с инвалидностью улучшили физическое состояние, повысили двигательную активность и стали более вовлеченными в регулярные занятия.



ОРГАНИЗАТОР

Красноперекопский психоневрологический интернат, Ярославская область

АВТОР ПРАКТИКИ

Федорова Полина Сергеевна
pkoryakovceva@yandex.ru

яработа.пф/cat/innovacii

«Серебряное» волонтерство Ярославской области



#Волонтерство

#Сообщества

#МежпоколенческаяСвязь



ЦЕЛЬ

Создать условия для социальной активности и самореализации людей старшего возраста через вовлечение в волонтерскую деятельность и общественные инициативы.

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

6500

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия,
грантовые средства,
собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для самореализации людей старшего возраста.
- ✓ Обеспечить возможности для расширения социальных связей.
- ✓ Организовать регулярную занятость и участие в волонтерской деятельности.
- ✓ Способствовать передаче опыта старшего поколения.

Практика «Серебряное» волонтерство Ярославской области реализуется как региональная система вовлечения людей старшего возраста в общественно полезную деятельность на базе учреждений социального обслуживания.

Ключевым элементом является создание сети волонтерских отрядов: на базе 37 учреждений формируются команды «серебряных» волонтеров, что обеспечивает территориальную доступность и возможность регулярного участия независимо от места проживания.

Работа строится на основе межведомственного и межсекторального взаимодействия. Учреждения социального обслуживания выстраивают партнерство с организациями культуры, образования, здравоохранения и некоммерческого сектора, что позволяет расширять спектр волонтерской деятельности и вовлекать участников в различные социальные практики.

Волонтерская деятельность реализуется по нескольким направлениям: помощь одиноким людям старшего возраста и с инвалидностью, участие в благотворительных акциях, проведение просветительских и обучающих мероприятий, организация культурно-досуговых и творческих активностей.

Участники включаются как в регулярную деятельность, так и в разовые проекты и инициативы.

Важную роль играет координационный центр — «Добро.Центр “Молоды душой”», на базе которого организованы обучение волонтеров, методическое сопровождение и тиражирование практики.

Специалисты центра помогают формировать программы, поддерживают деятельность отрядов и обеспечивают обмен опытом между территориями.

В основе практики лежит принцип «равный — равному», при котором люди старшего возраста помогают своим сверстникам, а также взаимодействуют с молодежью. Это способствует развитию межпоколенческих связей, передаче опыта и формированию устойчивых сообществ.

Практика реализуется как непрерывный цикл: формирование отрядов — обучение — включение в деятельность — сопровождение — мониторинг. Такой подход обеспечивает устойчивость модели и позволяет масштабировать ее на уровне региона.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники реализовали себя в общественной деятельности и ощущают собственную востребованность.
- ✓ Укрепились межпоколенческие связи и созданы условия для передачи опыта.
- ✓ Снизился уровень социальной изоляции, расширился круг общения людей старшего возраста и повысилось качество их жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Создано 37 отрядов и центров «серебряного» волонтерства.
- ✓ Более 1,5 тысячи волонтеров старшего возраста вовлечены в деятельность.
- ✓ Свыше 5 тысяч человек ежегодно получают помощь и участвуют в мероприятиях.

Люди старшего возраста стали активно вовлекаться в волонтерскую деятельность, расширили круг общения и реализуют себя в общественно полезной деятельности.



ОРГАНИЗАТОР

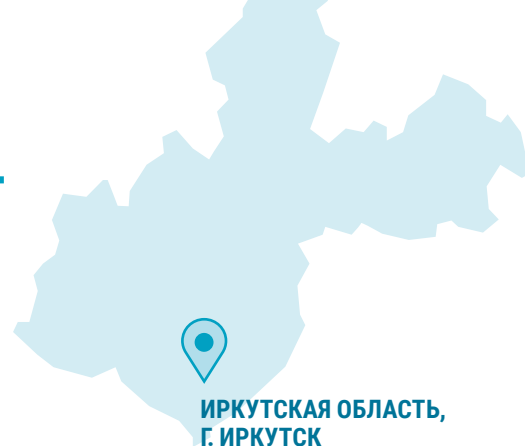
Министерство труда и социальной поддержки населения Ярославской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Федорова Полина Сергеевна
pkoryakovceva@yandex.ru

vk.com/club196911880

Иркутский университет 55+



#Сообщества

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Сохранить и повысить социальную активность людей 55+ через регулярное участие в образовательной программе и освоение жизненно важных навыков.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

49 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

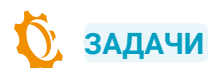
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

1–5 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить доступ к образовательным и цифровым знаниям для людей старшего возраста.
- ✓ Создать условия для поддержания физической активности участников.
- ✓ Способствовать когнитивной и творческой активности.
- ✓ Сформировать устойчивое сообщество.
- ✓ Организовать публичные форматы демонстрации результатов обучения.

Практика «Иркутский университет 55+» — городская образовательная программа «серебряного» образования, построенная на партнерстве мэрии и классического университета.

Администрация города выступает заказчиком и координатором: формирует социальный запрос, обеспечивает финансирование, организует набор участников и определяет стратегию.

Иркутский государственный университет — ключевой исполнитель: разрабатывает курсы, привлекает преподавателей и ведет образовательный процесс.

Практика проводится ежегодно. Программа формируется на основе обратной связи с участниками, затем проводится конкурсный отбор исполнителя и запускается набор.

Такой подход позволяет постоянно обновлять содержание и учитывать реальные запросы людей старшего возраста.

Обучение идет по нескольким направлениям: цифровая грамотность, иностранные языки, физическая активность, творчество и интеллектуальное развитие. Всего реализуется 8 курсов, которые объединяют участников по интересам и возможностям.

Главный методический принцип — «обучение через действие». Каждый курс завершается публичным результатом: спектаклем, выставкой, концертом или презентацией. Это усиливает мотивацию участников, повышает их самооценку и делает результаты видимыми для города.

Практика активно использует городскую инфраструктуру. Занятия проходят не только в университете, но и на площадках партнеров: в музеях, библиотеках, театрах, ботаническом саду и соцучреждениях.

В проект вовлечено более 20 организаций — это расширяет возможности программы без лишних затрат.

Также проводятся экскурсионные, культурные и просветительские мероприятия. Они помогают участникам расширять круг общения и включаться в городскую жизнь.

Практика работает как саморазвивающаяся система: обратная связь с участниками влияет на содержание курсов, а результаты обучения создают общественный интерес. Это, в свою очередь, увеличивает поток новых участников и партнеров.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Участники приобрели цифровые, образовательные и социальные навыки, необходимые в повседневной жизни.
- ✓ У людей старшего возраста повысились самооценка и уверенность через участие в публичных мероприятиях.
- ✓ Сформировалось устойчивое сообщество, снизился уровень социальной изоляции у людей старшего возраста.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Более 49 тысяч человек приняли участие в практике за весь период реализации.
- ✓ 3256 человек стали участниками программы в 2025 году.
- ✓ Ежегодно реализуется около 180 учебных групп и 8 образовательных курсов.

Люди старшего возраста получили возможность регулярно обучаться, расширили круг общения и стали активнее вовлекаться в городскую жизнь.



ОРГАНИЗАТОР

Администрация города Иркутска совместно с Иркутским государственным университетом

АВТОР ПРАКТИКИ

Абросимова Анна Алексеевна
anutka_1305@mail.ru

Служба хорошего настроения

#Сообщества #Волонтерство



ЦЕЛЬ
Создать условия для повышения качества жизни людей старшего возраста в сельской местности через выездные социальные, оздоровительные и досуговые мероприятия.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

1600

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

до 100 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Организовать выездные мероприятия для людей старшего возраста.
- ✓ Снизить уровень социальной изоляции.
- ✓ Поддержать физическое и эмоциональное состояние через оздоровительные практики.
- ✓ Развивать творческую активность и вовлеченность в культурную жизнь.
- ✓ Обеспечить доступ к актуальной информации и социальным услугам.

Практика «Служба хорошего настроения» реализуется как выездная модель социальной поддержки людей старшего возраста, проживающих в сельской местности, и направлена на преодоление территориальной изолированности.

В основе работы центра — мобильная команда специалистов центра, включающая социального работника, психолога, инструктора по физической культуре, инструктора по труду и культорганизатора. Специалисты выезжают в населенные пункты района и проводят мероприятия непосредственно по месту проживания участников.

Практика выстроена как комплексная система, объединяющая несколько направлений.

Социально-культурный блок включает концерты, тематические встречи, мастер-классы и мероприятия на базе домов культуры, библиотек и других площадок. Это формирует пространство для общения и укрепления социальных связей.

Оздоровительное направление реализуется через адаптированную физическую активность, дыхательные практики и обучение здоровому образу жизни. Занятия проводятся на доступных открытых и дворовых площадках, что позволяет вовлекать широкий круг участников.

Психологическая поддержка осуществляется в формате групповых тренингов и консультаций, направленных на снижение тревожности, развитие навыков саморегуляции и поддержание эмоционального баланса.

Дополнительно работают **выездные «мобильные студии»**, где участники получают консультации специалистов, информацию о социальных услугах и просветительские материалы.

Практика активно использует инфраструктуру сельских территорий — учреждения культуры, дворовые и общественные пространства, что позволяет охватывать удаленные населенные пункты и вовлекать людей, ранее не включенных в активную социальную жизнь.

Регулярность выездов и комплексность форматов формируют устойчивую систему социальной поддержки, направленную на повышение качества жизни и вовлеченности людей старшего возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Практика регулярно реализуется в сельских населенных пунктах района с охватом удаленных территорий.
- ✓ Снизился уровень социальной изоляции и расширился круг общения участников.
- ✓ Отмечено улучшение эмоционального состояния и вовлеченности в активную жизнь людей старшего возраста.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 1,6 тысячи человек приняли участие в практике за весь период реализации.
- ✓ Охват вырос с 580 человек в 2024 году до 1020 человек в 2025 году.
- ✓ 100% людей старшего возраста удовлетворены участием в практике.

Люди старшего возраста в сельской местности получили доступ к регулярным выездным мероприятиям, стали чаще общаться и активнее вовлекаться в социальную жизнь.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Гороховецкий комплексный центр социального обслуживания населения»

АВТОР ПРАКТИКИ
Белова Ольга Валентиновна
gorohovets.cson@yandex.ru
vk.com/wall-145851871_2115



СИСТЕМЫ ИНФОРМИРОВАНИЯ О ПРОГРАММАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

8 практик | 8 регионов

ДолгоЛетИнформ

ПОБЕДИТЕЛЬ #ЦифровыеНавыки

 **ЦЕЛЬ**

Создать эффективную систему информирования людей старшего возраста о возможностях для активного и здорового образа жизни и продления трудового долголетия.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ. 300 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС. 4

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ. 100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ собственные средства

 **ЗАДАЧИ**

- ✓ Информировать людей зрелого возраста о мероприятиях активного долголетия и привлекать их к участию.
- ✓ Знакомить старшее поколение с возможностями переобучения и повышения квалификации для адаптации к рынку труда.
- ✓ Обеспечить психологическую поддержку и обучение навыкам подготовки к выходу на пенсию.



Региональный центр «Развитие» выступает единым координатором региональной системы информирования людей старшего поколения о возможностях для активного и здорового образа жизни.

Ключевые каналы информирования:

- ✓ **Официальный сайт «Долголетие71.РФ».** Это центральный цифровой ресурс программы. На сайте информация о доступных мероприятиях во всех 26 муниципалитетах представлена структурированно и удобно в специальном разделе: указаны дата, место, тематика, условия участия и контакты организаторов. Пользователи могут записаться на мероприятие дистанционно. Представлена информация о программах переобучения и курсах повышения квалификации для людей предпенсионного возраста, а также о психологической поддержке при выходе на пенсию.
- ✓ **Телефонная горячая линия — для тех, кому сложно пользоваться интернетом.** Операторы предоставляют актуальную информацию о мероприятиях, помогают с регистрацией и принимают заявки на участие. Это особенно важно для жителей отдаленных населенных пунктов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- ✓ **Бонусная система** — поощрение активных участников бесплатными экскурсиями по историческим и культурным объектам Тульской области. Это стимулирует посещение мероприятий и знакомит старшее поколение с родным краем.
- ✓ **Дополнительные каналы** — информационные буклеты и листовки, которые распространяются в поликлиниках, домах культуры и центрах социального обслуживания. Регулярно в социальных сетях и СМИ публикуются тематические сюжеты, новости и анонсы предстоящих событий.

Практика ориентирована на 3 категории: люди зрелого возраста, стремящиеся к активности; работники социальных учреждений и медицинских организаций, рекомендующие мероприятия своим подопечным; организации-партнеры и исполнители региональной программы «Активное долголетие».

Такой комплексный подход обеспечивает системное информирование и высокую вовлеченность старшего поколения в активную жизнь региона.

 **РЕЗУЛЬТАТЫ**

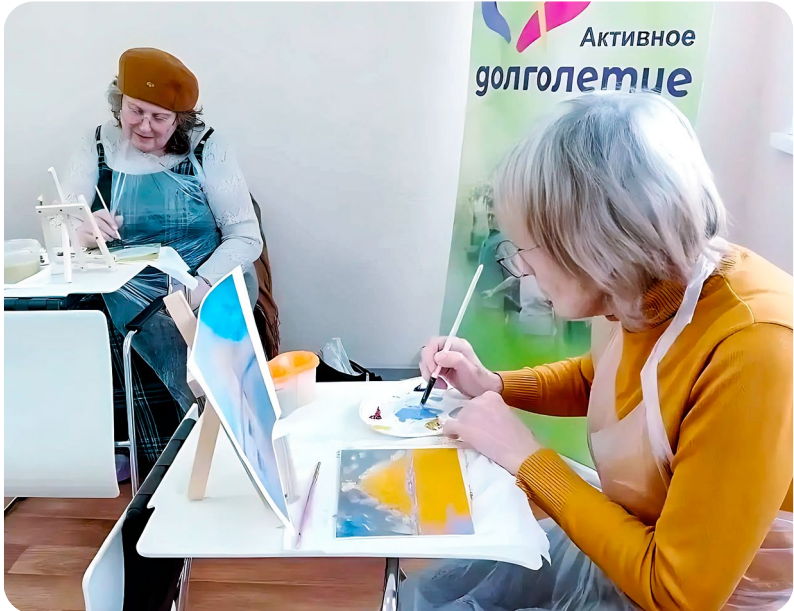
КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Жители Тульской области получили доступ к бесплатным и адаптированным по возрасту занятиям в своем населенном пункте.
- ✓ Повысилась мотивация к здоровому и активному образу жизни благодаря отзывам, новостям и анонсам.
- ✓ Снизилось чувство тревожности и вырос уровень социальной активности старшего поколения благодаря доступному информированию и обратной связи.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ В 2025 году участниками программы стали 143 438 жителей старшего возраста, из них в культурно-досуговых мероприятиях участвовали 10 960 человек, в спортивных — 117 725, в образовательных — 13 920, в волонтерстве — 833 человека.
- ✓ Системой информирования охвачены все 26 муниципалитетов Тульской области.
- ✓ Увеличено количество информационных ресурсов: официальные сайты, каналы и группы в социальных сетях.

Создана региональная система информирования людей старшего возраста, обеспечившая бесплатный и равный доступ к оздоровительным, образовательным и досуговым мероприятиям во всех 26 муниципалитетах Тульской области.



ОРГАНИЗАТОР

Государственное учреждение Тульской области «Региональный центр “Развитие”» (подведомственная организация Министерства социальной защиты Тульской области)

АВТОР ПРАКТИКИ

Сулина Инесса Александровна
inessa.sulina@tularegion.ru

myslo.ru/news/tula/2025-08-14-proekt-aktivnoe-dolgoletie-kak-pozhilym-lyudyam-vesti-aktivnyj-obraz-zhizni-i-organizovat-dosug

Сибирскоедолголетие.рф



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ,
Г. КРАСНОЯРСК

ПОБЕДИТЕЛЬ

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Повысить информированность и вовлеченность людей 55+ в программу «Сибирское активное долголетие».

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

34 000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

6

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

5–10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Информировать людей 55+ о мероприятиях программы.
- ✓ Предоставить участнику возможность выбрать и записаться на интересующее его мероприятие, используя современные технологии.
- ✓ Внедрить систему контроля посещаемости.
- ✓ Собрать обратную связь для оценки качества предоставляемых услуг.

Цифровая экосистема, интегрированная в платформу «Единая карта жителя Красноярского края», служит главным инструментом для вовлечения людей 55+ и их семей в программы «Активного долголетия».

Сервис обеспечивает полный цикл взаимодействия пользователя с организаторами мероприятий: от поиска активности до контроля посещения и оценки качества. Работа системы строится на прозрачности данных и удобстве использования как для граждан, так и для организаторов.

Ключевые функции платформы:

- ✓ **Умный поиск и фильтрация.** Пользователи могут находить мероприятия по множеству критериев: направление (спорт, культура, туризм, образование), дата, локация (интерактивная карта), возраст и пол. Система учитывает особенности аудитории, отмечая возможность посещения с внуками или необходимость специальной подготовки.
- ✓ **Онлайн-запись и профиль.** Авторизованный через ЕСИА гражданин может записаться на занятие в один клик. Данные автоматически попадают в личный кабинет, формируя цифровой профиль участника с историей посещений. При изменении расписания пользователь получает мгновенное уведомление.
- ✓ **Цифровой пропуск (QR-код).** После записи в разделе «Мои билеты» генерируется уникальный QR-код. На входе контролер сканирует его через мобильное приложение, что фиксирует факт посещения и предотвращает повторный проход. Система также позволяет отмечать сопровождающих (+1).
- ✓ **Аналитика для организаторов.** Учреждения и НКО вносят данные о мероприятиях в личные кабинеты, проходят согласование и публикуют

анонсы. Руководители получают доступ к дашбордам с аналитикой в реальном времени: загруженность объектов, востребованность направлений, демография участников. Это позволяет оперативно корректировать предложение под запросы аудитории.

Сервис адаптирован под разные уровни цифровой грамотности, поддерживая как веб-портал, так и мобильное приложение.

В систему включены данные от множества ведомств и общественных организаций (например, Красный Крест), что создает единую карту активностей региона.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Внедрена система контроля посещаемости через QR-коды, собирающая статистику по всем визитам для аналитики загрузки объектов.
- ✓ Оптимизировано предложение активностей, скорректированы невостребованные форматы на основе данных статистического анализа.
- ✓ Повысилось качество услуг организаторами благодаря внедрению механизма оценки мероприятий самими пользователями.
- ✓ Упрощен процесс поиска и записи на программы «Активного долголетия».

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Обеспечен доступ к 409 мероприятиям с общей емкостью 13 686 мест.
- ✓ 2153 участника зарегистрировались за период работы.
- ✓ Практикой охвачены 34 тысячи граждан 55+ и их семьи, обеспечена стопроцентная доступность цифрового сервиса в регионе.

Создан единый цифровой контур «Сибирское долголетие», где люди 55+ получают мгновенный доступ к актуальным активностям.



ОРГАНИЗАТОР

Министерство социальной политики Красноярского края, Министерство цифрового развития Красноярского края, Краевое государственное казенное учреждение «Центр информационных технологий Красноярского края», Региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» в Красноярском крае

АВТОР ПРАКТИКИ

Ванн Ольга Ивановна
voi@m.szn24.ru

Алтын еллар — Золотые годы

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ
Создать единый цифровой ресурс для людей старшего возраста, позволяющий находить информацию о мероприятиях, мерах поддержки и удаленно подавать заявления.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

38 432

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

4

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

более 10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

собственные средства

ЗАДАЧИ

- ✓ Создать условия для повышения жизненной активности и расширения возможностей самореализации людей 55+.
- ✓ Обеспечить через цифровую платформу доступ к образованию, оздоровлению, досугу и участию в социальной жизни.
- ✓ Привлечь государственные и муниципальные организации к работе со старшим поколением.

Специализированный цифровой раздел «Алтын еллар — Золотые годы», интегрированный в сайт суперсервиса «Забота» и мобильное приложение «Карта жителя», — это единая межведомственная платформа, объединяющая досуг, образование, туризм, здоровье, субсидии и государственные услуги для людей старшего возраста Республики Татарстан.

«Занятия» — центральный элемент платформы, содержащий более 1,8 тысячи видов досуговых мероприятий по 7 направлениям: образование, спорт, домоводство, здоровье, литература, танцы, творчество. Пользователь выбирает муниципальное образование, просматривает доступные занятия в своем районе и записывается на них.

Вкладка «Новости» информирует о ближайших массовых событиях: концертах, фестивалях, праздничных мероприятиях, лекциях и встречах клубов по интересам.

«Туризм» содержит описание социальных туристических маршрутов по Республике Татарстан с указанием дат, программ и стоимости.

«Субсидии» — инструмент финансовой поддержки. Пользователь подает через платформу заявление на расчет положенных ему субсидий, например на оплату жилого помещения и коммунальных услуг.

«Услуги от государства» охватывают широкий спектр: от получения путевки в санаторий до присвоения звания «Ветеран труда» или признания человека нуждающимся в социальном обслуживании. При нажатии кнопки «Подать заявление» система автоматически перенаправляет пользователя на соответствующую страницу портала «Госуслуги» с уже частично заполненными данными.

Сайт успешно прошел апробацию в 5 пилотных районах, после чего ресурс был масштабирован на все 45 муниципальных районов республики. Практика объединила все актуальные сведения в одном месте. Время поиска занятий сократилось с нескольких дней до 10–15 минут.

Дистанционная подача заявлений на субсидии и услуги избавила пользователей от очередей и личных визитов, что особенно важно для людей с ограниченными возможностями здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Сформирована единая межведомственная цифровая система досуга и непрерывного обучения для людей старшего возраста.
- ✓ Повысились качество и продолжительность жизни, улучшилось психоэмоциональное состояние участников.
- ✓ Выросла финансовая, правовая и цифровая грамотность людей 55+.
- ✓ Созданы дружественная коммуникационная среда и условия для самореализации представителей старшего поколения.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Более 38 тысяч людей старшего возраста воспользовались услугами сайта и посетили занятия в 2025 году. Охват участников вырос на 42%.
- ✓ Количество занятий, представленных на сайте, увеличилось до 1856 к декабрю 2025 года.
- ✓ Сеть организаций-участников расширилась на 10%, число пользователей сайта — на 30%, количество отзывов и оценок — на 20%.

Создан и масштабирован на все 45 муниципальных районов Республики Татарстан единый цифровой ресурс, объединяющий досуг, образование, спорт, субсидии и госуслуги для людей старшего возраста, что обеспечило рост их социальной активности.



ОРГАНИЗАТОР

Министерство труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан; ПАО «Ак Барс» Банк

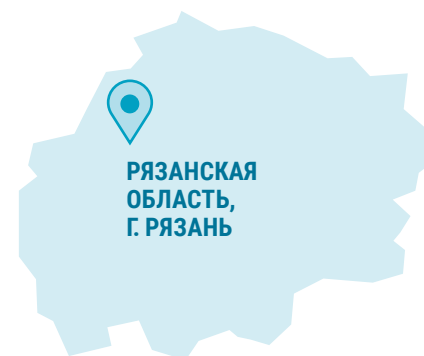
АВТОР ПРАКТИКИ

Абдреева Юлия Ивановна
yuliya.abdreeva@tatar.ru
zabota-tatar.ru/ru/golden-years

Системы информирования о региональной программе активного долголетия

#ЗдоровоеДолголетие

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Создать единую цифровую и коммуникационную среду для вовлечения рязанцев старшего возраста в активную социальную жизнь и обеспечить доступность услуг заботы и ухода.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

100 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

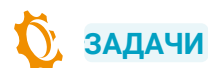
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Повысить информированность людей старшего возраста и их семей о возможностях активного долголетия и системе ухода через цифровые и офлайн-каналы.
- ✓ Обеспечить максимальный охват людей старшего возраста в регионе.
- ✓ Привлечь новых участников и партнеров (НКО, бизнес, фонды) в программу «Активного долголетия».

В регионе выстроена многоуровневая система информирования, объединяющая цифровые сервисы, офлайн-каналы и инфраструктуру очного взаимодействия.

Сформировано единое информационное пространство: сайт программы «Активное долголетие — “Здоровая Рязань”» с интерактивной картой активностей по муниципалитетам, возможностью онлайн-записи, видеоуроками и разделами с историями участников; мобильное приложение «Открытый регион 62» с модулем активного долголетия.

Сайт интегрирован с региональными государственными информационными системами. Для информирования и образования активно используются также каналы программы, министерства, системы социального обслуживания и ухода в социальных сетях и мессенджерах.

Система информирования интегрирована и с городской средой. Ключевым элементом являются «точки долголетия» — сеть площадок на территории муниципалитетов региона (центры соцобслуживания, НКО, учреждения культуры и др.), где можно получить информацию и помощь с записью на мероприятия.

Офлайн-контур системы информирования включает региональные СМИ, печатные материалы, наружную рекламу, общественные пространства и зоны ожидания. Информация транслируется в общественном транспорте, на стендах в учреждениях, в лифтах многоквартирных домов, что позволяет регулярно «дотягиваться» до аудитории вне цифровых каналов.

Дополнительно работает кол-центр программы. Для людей, нуждающихся в уходе, действуют каналы информирования через ресурсные центры, профильные сервисы и сообщества родственников.

В коммуникации активно используется принцип сарафанного радио — рекомендации участников, их родственников и социальных работников становятся одним из ключевых каналов привлечения, особенно в малых населенных пунктах. Это дополняет формальные каналы и обеспечивает приток новых участников.

Система поддерживается цифровым сбором данных: внедрен сервис отчетности («Одонт») и используется ведомственная информационная система, позволяющая отслеживать участие, формировать электронные профили. Налажен обмен данными с системой здравоохранения.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысилась информированность участников о возможностях активного долголетия и ухода.
- ✓ Упростился доступ к услугам и мероприятиям через цифровые и офлайн-каналы.
- ✓ Более трети участников программы «Активное долголетие — “Здоровая Рязань”» стали постоянными.
- ✓ Обеспечена доступность информации для разных групп, включая маломобильных и не использующих цифровые сервисы.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Практика охватила около 100 тысяч человек, более 50 тысяч человек привлечено за 2025 год.
- ✓ Сайт программы просмотрели более 53 тысяч раз, мобильное приложение охватило более 2,4 тысячи пользователей.
- ✓ Кол-центр обработал около 1 тысячи обращений.
- ✓ Более 1,2 тысячи публикаций вышло в СМИ, 127 материалов по теме долговременного ухода подготовлено и опубликовано.

Сформирована единая система информирования, обеспечивающая массовое вовлечение людей старшего возраста в программы «Активного долголетия» и доступность услуг заботы и ухода.



ОРГАНИЗАТОР

Министерство труда и социальной защиты населения Рязанской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Чиркова Татьяна Владимировна
chirkova.tv@ryazan.gov.ru

активное-долголетие62.рф

АИС «Забота»

#Сообщества

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Создать единую цифровую среду для информирования и сопровождения людей старшего возраста на территории Липецкой области, обеспечивающую доступ к услугам и вовлечение в активную жизнь.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

более 30 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить полное и своевременное информирование о возможностях, услугах и мерах поддержки.
- ✓ Создать систему персонального сопровождения через социальных кураторов.
- ✓ Обеспечить межведомственную координацию для оперативного реагирования на запросы.
- ✓ Повысить вовлеченность участников в активную социальную жизнь.

АИС «Забота» — это цифровая экосистема «одного окна», объединяющая людей старшего возраста, социальных кураторов и межведомственных партнеров в едином информационном и рабочем контуре.

Платформа аккумулирует и актуализирует данные обо всех мероприятиях, мерах поддержки, услугах и возможностях, доступных в регионе.

Практика охватывает несколько групп пользователей: благополучатели, для которых платформа выступает персональным помощником и каналом связи; социальные кураторы как операторы и координаторы; межведомственные партнеры как исполнители услуг; органы власти как получатели аналитики для принятия решений.

Человек старшего возраста подключается к платформе через учреждение социальной защиты в рамках проекта «Липецкое долголетие» и получает доступ к сервису. Далее через чат-бота участник получает расписание занятий, афиши мероприятий, рекомендации по здоровому образу жизни, напоминания о диспансеризации и вакцинации, сведения о мерах социальной поддержки и других возможностях.

Система работает проактивно: на основе данных о пользователе формируются персональные сценарии информирования и вовлечения. Участнику автоматически предлагаются релевантные активности и услуги, фиксируется история взаимодействия, что позволяет точнее реагировать на изменения потребностей.

За каждым участником закреплен социальный куратор, который анализирует активность в системе, выявляет потребности и запускает взаимодействие с профильными организациями. Платформа используется и как единое пространство межведомственного взаимодействия.

Через нее куратор координирует действия различных структур, что позволяет исключать дублирование функций и сокращать время реакции.

Информация на платформе регулярно верифицируется для гарантии достоверности (от расписаний до мер поддержки).

Система включает аналитический контур: собираются данные об активности, запросах и вовлеченности участников. Это позволяет корректировать содержание программ и управлять развитием системы на уровне региона.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысился уровень доверия жителей региона к системе социальной поддержки.
- ✓ Сократилось время реагирования на запросы участников.
- ✓ Укрепились их социальные связи и вовлеченность в жизнь региона.
- ✓ Повысилась физическая и интеллектуальная активность участников.
- ✓ Повысился уровень цифровой грамотности участников.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 31 844 человека зарегистрированы в системе.
- ✓ 30 148 пользователей являются активными.
- ✓ 3782 запроса обработано за 2025 год.
- ✓ 100% территории региона охвачено системой.

Благодаря своевременному доступу к услугам и поддержке, а также персональному сопровождению и регулярному информированию люди старшего возраста стали более социально активными и меньше ощущают себя изолированными.



ОРГАНИЗАТОР

Областное бюджетное учреждение «Центр социальной защиты населения Липецкой области»

АВТОР ПРАКТИКИ

Рожкова Екатерина Владимировна
RozhkovaEV@admlr.lipetsk.ru

vk.com/cszn48

Единая система информирования «Московское долголетие»

#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Создать и поддерживать единую многоуровневую систему, которая информирует и вовлекает людей старшего возраста в проект «Московское долголетие».

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

90 000

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

менее 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

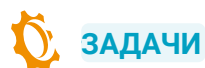
3

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

более 10 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

бюджетные средства



ЗАДАЧИ

- ✓ Создать единый информационный контур для агрегации и верификации актуальных данных о всех активностях проекта.
- ✓ Обеспечить многоканальный доступ к информации.
- ✓ Оптимизировать процедуру регистрации на мероприятия.
- ✓ Гарантировать согласованность и своевременное обновление информации.



Г. МОСКВА

Цифровая инфраструктура, которая решает ключевую проблему доступности возможностей проекта «Московское долголетие» для граждан старшего поколения, объединяя данные о сотнях активностей в единую, понятную и удобную систему.

Система работает по принципу «единого окна», обеспечивая полный цикл взаимодействия пользователя: от поиска информации до моментальной записи на занятие.

Центральным элементом является специализированная страница проекта на портале mos.ru, интегрированная с Комплексной информационной системой (КИС) «Московское долголетие».

Процесс включает 3 ключевых этапа.

- ✓ **Информирование и навигация:** на странице портала размещен актуальный каталог всех направлений (творчество, спорт, образование, туризм). Пользователь может фильтровать мероприятия по району, времени или типу активности. Для тех, кто затрудняется с выбором, доступен интерактивный тест для персонализированного подбора занятий. Данные синхронизируются автоматически, исключая противоречия между разными источниками.
- ✓ **Онлайн-запись:** гражданин выбирает мероприятие и заполняет электронную форму. Система автоматически проверяет соответствие критериям участия (возраст, место жительства) и создает или обновляет личное дело в базе данных. Это сокращает время оформления до нескольких минут и устраняет необходимость многократных визитов для подачи документов.
- ✓ **Гибридный доступ:** записаться можно также очно в любом из более 140 центров «Московского долголетия», в МФЦ, поликлиниках или у организаций — поставщиков проекта. Это обеспечивает

инклюзивность для граждан с разным уровнем цифровой грамотности.

Помимо портала задействована широкая сеть каналов коммуникации: социальные сети, наружная реклама, ролики в транспорте, рассылки через ЕМИАС и mos.ru, публикации в СМИ и материалы в подъездах.

Осуществляется постоянная модерация контента, гарантируя его достоверность. Аналитика пользовательского поведения позволяет регулярно оптимизировать интерфейс, делая его максимально дружелюбным для аудитории 55+.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Автоматизировали процесс регистрации, сократив время записи до нескольких минут и исключив дублирование данных.
- ✓ Устранили административные барьеры, сделав поиск и запись на занятия максимально простыми и понятными для пользователей.
- ✓ Повысили мотивацию и регулярность посещений.
- ✓ Способствовали росту цифровой грамотности и уверенности граждан 55+ при использовании государственных электронных услуг.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Привлекли 30 тысяч новых участников в 2025 году, всего сервисом воспользовались 90 тысяч граждан.
- ✓ Аккумулировали расписание более 15 тысяч групп в едином цифровом контуре, гарантировав актуальность информации.

Создана единая точка информирования и входа на mos.ru, где люди 55+ получают мгновенный доступ ко всем возможностям активного долголетия.



ОРГАНИЗАТОР

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы,
Департамент информационных технологий города Москвы

АВТОР ПРАКТИКИ

Авшарян Левон Николаевич
avsharyanln@mos.ru

Навигатор социальных услуг (Санкт-Петербург)



#ЦифровыеНавыки



ЦЕЛЬ

Повысить информированность и самостоятельность людей старшего возраста в получении социальных услуг через цифровой портал.

ОХВАТ ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

116 400

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

500 тыс. — 1 млн

ФИНАНСИРОВАНИЕ

иные источники
(государственное
финансирование)

ЗАДАЧИ

- ✓ Создать единый доступный цифровой ресурс о социальных услугах города.
- ✓ Упростить поиск и выбор форм социального обслуживания.
- ✓ Повысить информированность людей старшего возраста о возможностях проекта.
- ✓ Снизить барьеры обращения за социальной помощью.

Практика «Навигатор социальных услуг в Санкт-Петербурге» представляет собой единый цифровой портал, объединяющий информацию о системе социального обслуживания города и обеспечивающий удобный доступ к ней для жителей, в том числе людей старшего возраста.

Портал разработан как многофункциональный сервис, позволяющий пользователю самостоятельно получить информацию о доступных услугах, условиях их получения и организациях-поставщиках. Это снижает зависимость от сторонней помощи и повышает самостоятельность пользователей.

Ключевым элементом является интерактивная карта, на которой представлены организации социального обслуживания. Пользователь может выбрать категорию получателя, увидеть доступные услуги и перейти на сайт учреждения для получения дополнительной информации.

Важной частью портала является калькулятор стоимости социальных услуг, позволяющий рассчитать ориентировочную стоимость обслуживания с учетом категории и дохода. Это повышает прозрачность системы и помогает пользователю заранее оценить условия получения услуг.

Дополнительно реализованы сервисы онлайн-консультаций и обратной связи: пользователь может задать вопрос и получить ответ специалиста через кол-центр. Это облегчает навигацию по системе и помогает при возникновении затруднений.

Портал включает специализированные разделы с информацией о срочных услугах, технических средствах реабилитации, порядке оформления документов и возможностях проекта «Серебряный возраст».

Доступны версия для слабовидящих и мобильная версия, что делает сервис удобным для разных категорий пользователей.

Дополнительно реализована интеграция с чат-ботом, содержащим алгоритмы получения социальных услуг.

Информация на портале регулярно обновляется, что обеспечивает ее актуальность и позволяет использовать практику как тиражируемую модель.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысилась информированность людей старшего возраста о доступных услугах.
- ✓ Снизились барьеры обращения за социальной помощью.
- ✓ Участники стали чаще самостоятельно оформлять услуги и пользоваться цифровыми сервисами.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 116 400 человек воспользовались порталом с 2020 года, из них 40 300 — в 2025 году.
- ✓ Более чем в 2 раза выросло количество посетителей портала.

Люди старшего возраста стали лучше ориентироваться в социальных услугах города и чаще самостоятельно оформляют необходимую помощь.



ОРГАНИЗАТОР

Центр организации социального обслуживания Санкт-Петербурга

АВТОР ПРАКТИКИ

Залетова Ольга Сергеевна
zaletova.os@coso.ksp.gov.spb.ru

vk.com/wall-145851871_2115

Время жить. Новости «Новгородского долголетия»

#Сообщества

#Волонтерство



ЦЕЛЬ

Повысить информированность и вовлеченность людей старшего возраста через регулярное освещение возможностей «Активного долголетия».

ОХВАТ
ПРАКТИКИ, ЧЕЛ.

100 000

СРОК
РЕАЛИЗАЦИИ, ЛЕТ

более 3

СРОК
ПОДГОТОВКИ, МЕС.

1

СТОИМОСТЬ
РЕАЛИЗАЦИИ, РУБ.

100 – 500 тыс.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

субсидия



ЗАДАЧИ

- ✓ Обеспечить регулярное информирование о возможностях программы.
- ✓ Привлечь новых участников к мероприятиям через медийный формат.
- ✓ Сформировать сеть «народных корреспондентов».
- ✓ Повысить вовлеченность и социальную активность участников.



НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Практика «Новости «Новгородского долголетия»» представляет собой регулярную информационную видеопрограмму, направленную на информирование и вовлечение жителей региона, в том числе людей старшего возраста, в мероприятия программы «Активное долголетие».

Ключевой формат — еженедельные выпуски продолжительностью 6–10 минут, включающие новости о прошедших мероприятиях, анонсы предстоящих событий и информацию о возможностях участия. Это обеспечивает постоянное присутствие практики в информационном поле и формирует устойчивый интерес аудитории.

Основой практики является разветвленная сеть «народных корреспондентов». В каждом муниципальном образовании выстроено взаимодействие с координаторами программы, «серебряными» волонтерами, работниками учреждений культуры и активными участниками. Они передают фото- и видеоматериалы с мест, что позволяет оперативно формировать актуальную повестку и охватывать всю территорию области.

Процесс подготовки выпусков выстроен как регулярный цикл. Сначала собирается контент: участники направляют видеосюжеты и информацию о мероприятиях. Затем редактор формирует сценарий, выделяя ключевые события недели. После этого записывается ведущий, и видеограф монтирует выпуск, объединяя поступившие материалы с текстовыми комментариями и визуальными элементами.

Готовые выпуски публикуются в сообществах программы в социальных сетях и распространяются через партнеров и участников. Это обеспечивает широкий охват и вовлечение аудитории, включая жителей удаленных территорий.

Практика выполняет не только информационную, но и социальную функцию: она формирует пространство обмена опытом между участниками из разных районов, усиливает чувство причастности к общему движению и снижает уровень социальной изоляции.

Регулярность выпусков и демонстрация активных участников способствуют формированию позитивного образа старшего возраста как активного и вовлеченного этапа жизни.



РЕЗУЛЬТАТЫ

КАЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ Повысилась информированность о мероприятиях и возможностях участия.
- ✓ Сформировано устойчивое сообщество участников и «народных корреспондентов».
- ✓ Снижился уровень социальной изоляции людей старшего возраста и вырос интерес к активной жизни.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ✓ 100 тысяч человек охвачены практикой в 2025 году.
- ✓ Более 7 тысяч подписчиков в основном сообществе и около 1 тысячи — через репосты.
- ✓ Еженедельно выпускается новостная программа с охватом всей области.

Люди старшего возраста стали лучше информированы о возможностях программы «Активное долголетие» и активнее вовлекаются в ее мероприятия.



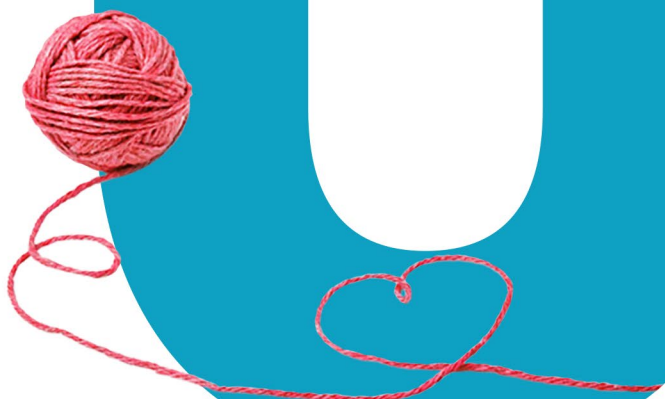
ОРГАНИЗАТОР

Автономная некоммерческая организация «Активное долголетие» Новгородской области

АВТОР ПРАКТИКИ

Ефремова Галина Михайловна
dolgoletie53@mail.ru

- vk.com/dolgoletie53
- max.ru/join/iN2R8n-m7T1sG01-qf-FEGbBdlqfsBOLt7xQS7LGK94



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТΙΑ '25**