

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

2024

СЕМЬЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

**ПЯТЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ОТБОР ЛУЧШИХ ПРАКТИК
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**



ОРГАНИЗАТОРЫ

национальные приоритеты



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



АГЕНТСТВО
СТРАТЕГИЧЕСКИХ
ИНИЦИАТИВ

СЕМЬЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ПАРТНЕРЫ



ОБЩЕСТВЕННАЯ
ПАЛАТА
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
CIVIC CHAMBER OF
THE RUSSIAN FEDERATION



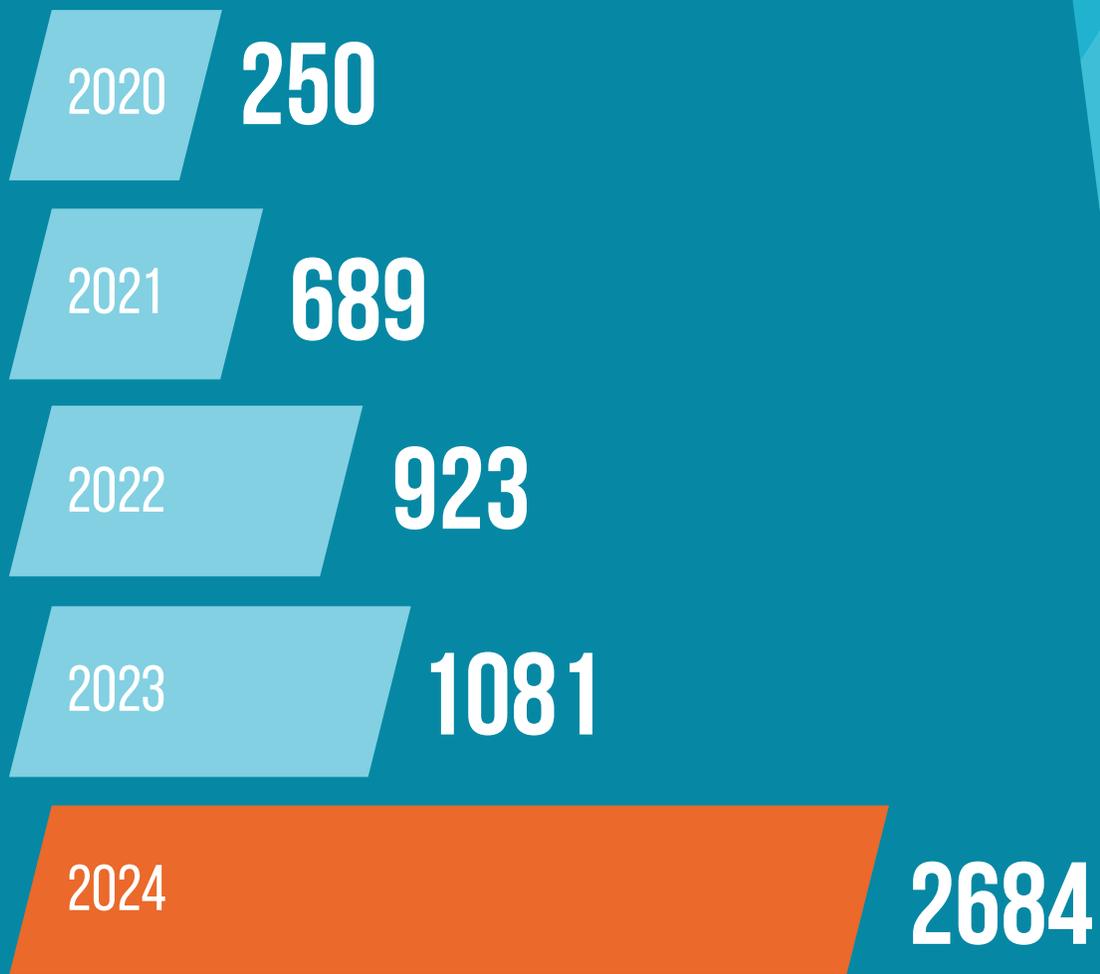
Российский
геронтологический
научно-клинический
центр



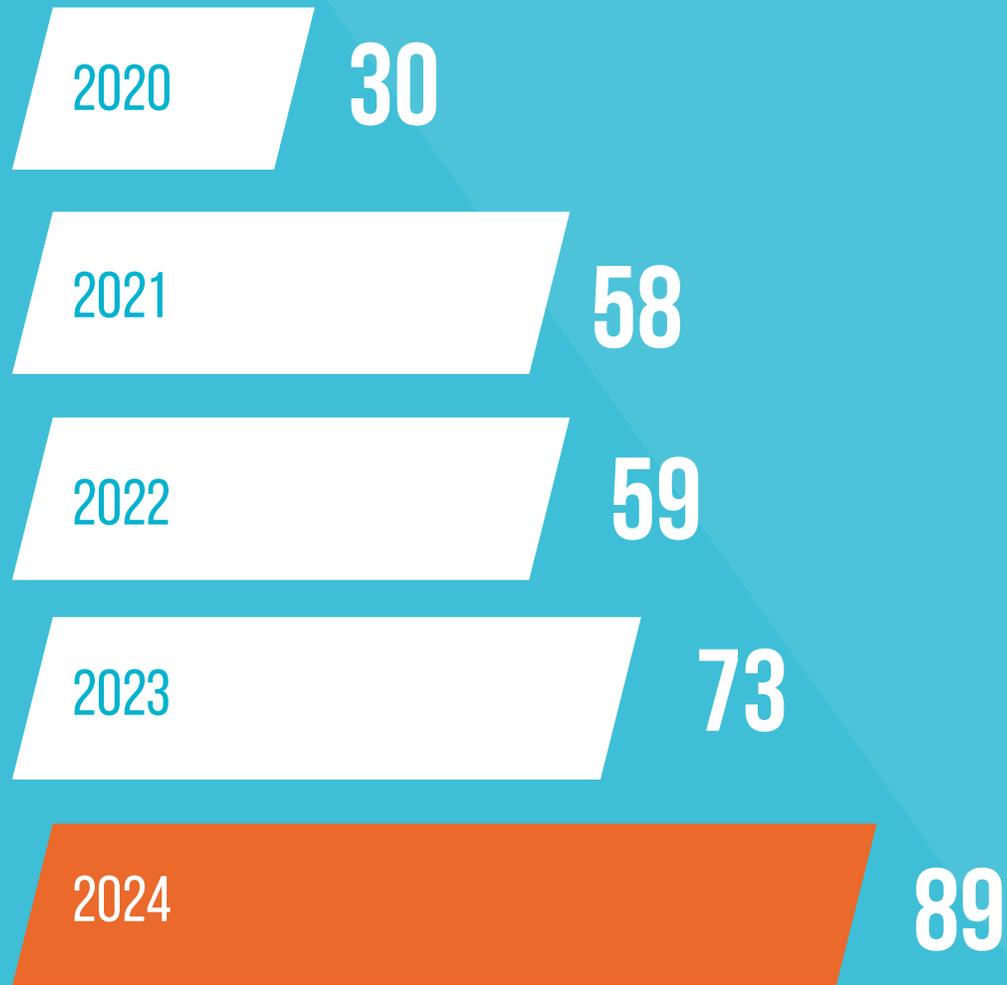
Агентство
социальной
информации



ЗАЯВОК ПОДАНО



РЕГИОНОВ-УЧАСТНИКОВ





НОМИНАЦИИ



10 ОБРАЗОВАНИЕ
И ЗАНЯТОСТЬ



15 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ



23 МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ
УХОД, ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗАБОТА
И ПРОФИЛАКТИКА



49 АКТИВНАЯ
ЖИЗНЬ



13 ПРАКТИКИ ДЛЯ
МУЖЧИН 60+



МАСШТАБ ПРАКТИК



6 ФЕДЕРАЛЬНЫХ



88 РЕГИОНАЛЬНЫХ



4 ГОРОДСКИХ



12 СЕЛЬСКИХ



ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ КОМАНД ПРАКТИК АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Ежегодные вебинары, которые помогают повышать профессиональные компетенции и осваивать новые знания

29

ВЕБИНАРОВ

89

РЕГИОНОВ

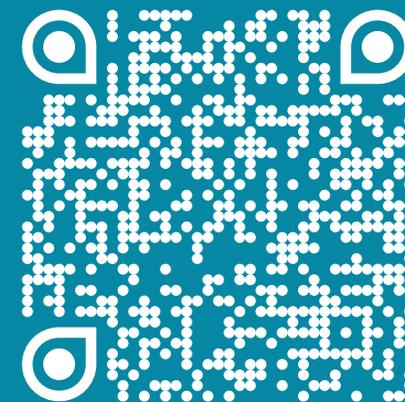
50+

СПИКЕРОВ

> 1,8 МЛН СЛУШАТЕЛЕЙ

ТЕМЫ ВЕБИНАРОВ:

- ✦ Поиск партнеров и дофинансирования
- ✦ Мотивация команды
- ✦ Привлечение волонтеров
- ✦ Презентация проектов и публичные выступления
- ✦ Работа с медиа и социальными сетями
- ✦ Профилактика выгорания и самопомощь
- ✦ Использование ИИ в работе
- ✦ И другие



МАТЕРИАЛЫ
АКСЕЛЕРАТОРА — 2024



ФОРМИРОВАНИЕ СООБЩЕСТВА ПРАКТИК АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Формирование комьюнити специалистов, работающих со старшим поколением, на базе телеграм-канала Лучшие практики активного долголетия



В СООБЩЕСТВЕ МОЖНО:

-  Найти единомышленников
-  Спросить совета у коллег или экспертов
-  Обменяться мнениями
-  Узнать новости и тренды сферы

5000
ПРАКТИКОВ
ИЗ 89 РЕГИОНОВ
РОССИИ

650
ПОСТОВ НА ТЕМЫ
АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

70+
ЭКСПЕРТОВ
ОТВЕЧАЮТ
НА ВОПРОСЫ



ПОБЕДИТЕЛИ



НОМИНАЦИЯ: АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ: КУЛЬТУРА, ТУРИЗМ, ВОЛОНТЕРСТВО

Добро рядом 2.0

#масштаб: региональная

- 📍 Тюменская область
- 👤 Тюменский региональный благотворительный фонд «Старшее поколение»
- НКО, активисты, «серебряные» волонтеры объединяются, чтобы оказывать разную помощь одиноким старшим и людям с ОВЗ.
- Создан оперативный штаб добрососедской взаимопомощи. Информация о нуждающихся в помощи и их потребностях аккумулируется на платформе, интегрированной с картами сервиса 2ГИС, а также на областном портале «Старшее поколение».
- Более 27 000 одиноких и маломобильных людей старшего возраста уже получили помощь.



Добрый друг: совместная работа дома-интерната с волонтерами и НКО

#масштаб: городская

- 📍 Самарская область, г. Жигулевск
- 👤 ГБУ Самарской области «Солнечнополянский дом-интернат»
- Волонтеры творческих и общественных организаций и НКО помогают жителям дома-интерната адаптироваться к переезду и продолжать вести активную социальную жизнь.
- Благодаря помощи подопечные посещают концерты и кинофильмы, выезжают на соревнования, регулярно занимаются спортом.
- В интернате благодаря проекту появились первые «серебряные» волонтеры – 14 жителей интерната.
- Более 200 подопечных приняли участие в мероприятиях.





НОМИНАЦИЯ: ОБРАЗОВАНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ

Программа сохранения профессионального долголетия социальных работников в возрасте 50+ из малых сел

#масштаб: сельская;
региональная

- 📍 Северный округ, Самарская область
- 👥 Центр социального обслуживания населения Северного округа
- Практика помогает сохранить профессиональную мотивацию социальных работников села – женщин 50+, которые играют важную роль в социальной жизни села.
- Программа включает повышение профессиональных компетенций участниц, поддержку их эмоционального благополучия, укрепление физического и ментального здоровья.
- Практика охватила более 350 социальных работников за пять лет.



Проект по повышению правовой грамотности «Правовая Одиссея: путешествие к знаниям»

#масштаб: сельская

- 📍 Ульяновская область
- 👥 Пансионат для граждан пожилого возраста им. З. А. Кудиновой в р. п. Языково
- Практика помогает слушателям «Серебряного университета» овладеть основами правовой грамотности в доступной форме.
- Занятия проходят в игровом формате, с дискуссиями и разбором кейсов из реальных жизненных ситуаций, а также правовыми ролевыми играми.
- Игровые форматы и командная работа подключают эмоциональный компонент и вовлекают в усвоение знаний.
- За 4 года обучение прошли 500 студентов.





НОМИНАЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ УХОД, ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗАБОТА И ПРОФИЛАКТИКА

Круг добра

#масштаб: городская

📍 г. Санкт-Петербург, район Сергиево

👤 АНО «Доброе Сергиево»

- АНО «Доброе Сергиево» помогает одиноким людям старшего возраста и родственникам, ухаживающим за людьми с ОВЗ.
- «Круг добра» объединил все существующие практики АНО в единую экосистему с вовлечением представителей местных сообществ и «серебряных» волонтеров.
- Координация действий и отработка запросов о помощи осуществляются в телеграм-группе, к которой подключены местные благотворительные фонды, представители местного самоуправления, активисты.
- Практика помогла уменьшить количество «невидимых» старших, сделать помощь более системной и быстрой.
- 260 людям помогли, провели более 1000 консультаций для родственников старших.

Служба быстрого реагирования

#масштаб: региональная

📍 Свердловская обл.

👤 Екатеринбургский еврейский культурный центр «Менора»

- В рамках практики люди старшего возраста, находящиеся на учете в системе ухода на дому, обеспечиваются браслетами с «тревожной» кнопкой и обучаются ее использовать.
- Подопечных сопровождает куратор, оперативно реагирует на сигнал и организует необходимую помощь, связывается с родственниками или нужными службами, включая патронаж и волонтеров.
- Практика помогла системно решить проблему несвоевременного информирования специалистов о необходимой помощи, на 15% сократилось число вызовов государственной скорой помощи в 2024 году.
- 100 человек обеспечены «тревожной» кнопкой и получают дополнительную социальную услугу в рамках системы ухода на дому.





НОМИНАЦИЯ: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Оздоровительный обучающий проект «Управляй своим здоровьем»

#масштаб: городская

- 📍 Рязанская область
- 👤 Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова Министерства здравоохранения Российской Федерации
- В рязанском медицинском университете организована открытая образовательная платформа, на которой могут получить дополнительное образование люди старшего возраста области.
- Часть платформы являются занятия, которые помогают овладеть основами ЗОЖ, укрепить свое физическое и ментальное здоровье, предупредить хронические заболевания.
- На открытых площадках города проходят оздоровительные мероприятия, которые ведут эксперты и участники студенческого движения «Волонтеры-медики».
- В занятия вовлечены более 1000 человек.



Спартакиада «Игры долголетия. Жизнелюб»

#масштаб: городская

- 📍 Республика Татарстан
- 👤 Администрация г. Казань и проектный комитет Спартакиады
- Спартакиада проходит в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в г. Казани» при поддержке мэрии г. Казани.
- Система соревнований включает разделение на категории «любитель» и «спортсмен» с последующим разделением на возрасты и реализуется в два этапа: районный и городской.
- Для подготовки организуются тренировки на открытых городских площадках.
- Участниками соревнований в 10 дисциплинах стали более 3000 жителей 7 районов Казани.





НОМИНАЦИЯ: ПРАКТИКА ДЛЯ МУЖЧИН 60+

Фестиваль по рыболовному спорту «Рыбалка без границ»

#масштаб: региональная

📍 Липецкая область

👤 Управление социальной политики Липецкой области

- Ежегодно с 2023 года в Липецкой области проводятся соревнования по рыбной ловле, которые помогают участникам укрепить эмоциональное состояние, расширить круг общения и приобщиться к здоровому образу жизни.
- Особое внимание уделяется привлечению мужчин 60+, которые традиционно менее активны в социальных мероприятиях.
- Фестиваль объединяет людей старшего возраста, людей с инвалидностью и «серебряных» волонтеров. В рамках мероприятия проходят мастер-классы по рыбной ловле, творческие конкурсы и номера.
- В фестивале ежегодно участвует 300 человек, которые находят на нем новых друзей.



Экспресс-дедушка

#масштаб: сельская

📍 Чувашская Республика

👤 Шемуршинский центр социального обслуживания

- Экспресс-дедушки, волонтеры Центра, становятся наставниками для семей, состоящих на социальном учете. Добровольцы помогают им в ведении домашнего хозяйства, учат планировать семейный бюджет, становятся добрыми дедушками для детей из трудных семей, дарят тепло и доброту.
- В семьях без пап волонтеры учат детей вести домашнее хозяйство. Вместе с наставниками дети делают скворечники, вырезают лобзиком, учатся пользоваться строительными инструментами.
- Уже 42 семьи получили заботу экспресс-дедушки. В проекте участвуют 15 «серебряных» волонтеров.





СПЕЦНОМИНАЦИЯ: КОМПЛЕКСНЫЕ И ИНФРАСТРУКТУРНЫЕ РЕШЕНИЯ

Дом «Ветеран»

#масштаб:
городская

📍 Челябинская область

👤 Магнитогорский металлургический комбинат

- Дом «Ветеран», существующий при поддержке ММК, даёт возможность людям старшего возраста жить в комфортной обстановке и вести активную творческую и социальную жизнь.
- В доме 131 квартира, на первом этаже дома – прачечная, медпункт, молельная комната, конференц-зал, библиотека и столовая.
- Сотрудники реализуют для жителей социальные, бытовые и медицинские услуги, проводят мероприятия, направленные на поддержание активного долголетия и ментального здоровья.



«Социальные квартиры» — экосистема для активной жизни людей старшего возраста

#масштаб:
региональная

📍 ХМАО – Югра

👤 Департамент социального развития ХМАО – Югры

- Практика помогает решить вопросы жизнеустройства людей старшего поколения, нуждающихся в жилых помещениях и в социальном обслуживании.
- Экосистема включает в себя 14-этажный дом и инфраструктуру. 276 квартир оснащены необходимым для жизни, ряд помещений адаптирован под потребности людей с инвалидностью.
- Все социально значимые услуги – в шаговой доступности.
- Практика вовлекает жителей квартир в досуговые, спортивные, волонтерские активности.



Мы знаем то, что невозможное – возможно!

#масштаб:
региональная

📍 Красноярский край

👤 Красноярский дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов «Ботанический»

- В доме-интернате «Ботанический» открыт корпус на 100 человек, помогающий вести активную и полноценную жизнь: заниматься физкультурой, обучаться компьютерной грамотности и реализовывать свой творческий потенциал.
- Подопечные участвуют в местных культурных мероприятиях и всероссийских конкурсах.
- Желающие участвуют в волонтерском движении, объединяющем подопечных нового корпуса и молодых людей с инвалидностью из интерната.
- Участниками практики стали более 100 человек.





ГДЕ ПРОЧИТАТЬ О ПРАКТИКАХ

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Помогая другим – помогаю себе



ПРАКТИКА-ПОБЕДИТЕЛЬ

Как одновременно организовать занятость старшего поколения и помочь детским садам?

#Сообщества #Инициативы #Волонтерство

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

ОРГАНИЗАТОР
Жуковский комплексный центр социального обслуживания населения Калужской области

ГЕОГРАФИЯ
Калужская область

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ
Более 3 лет

ФОРМАТ ФИНАНСИРОВАНИЯ
Самофинансирование

узнать подробнее



ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА
Посетители отделений дневного пребывания комплексных центров социального обслуживания

ОХВАТ ПРАКТИКИ
Более 100 человек

МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ
Область

СРОК ПОДГОТОВКИ
1 месяц

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ-2022

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

ЗАДАЧИ

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

МЕХАНИКА

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

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

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

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

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

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

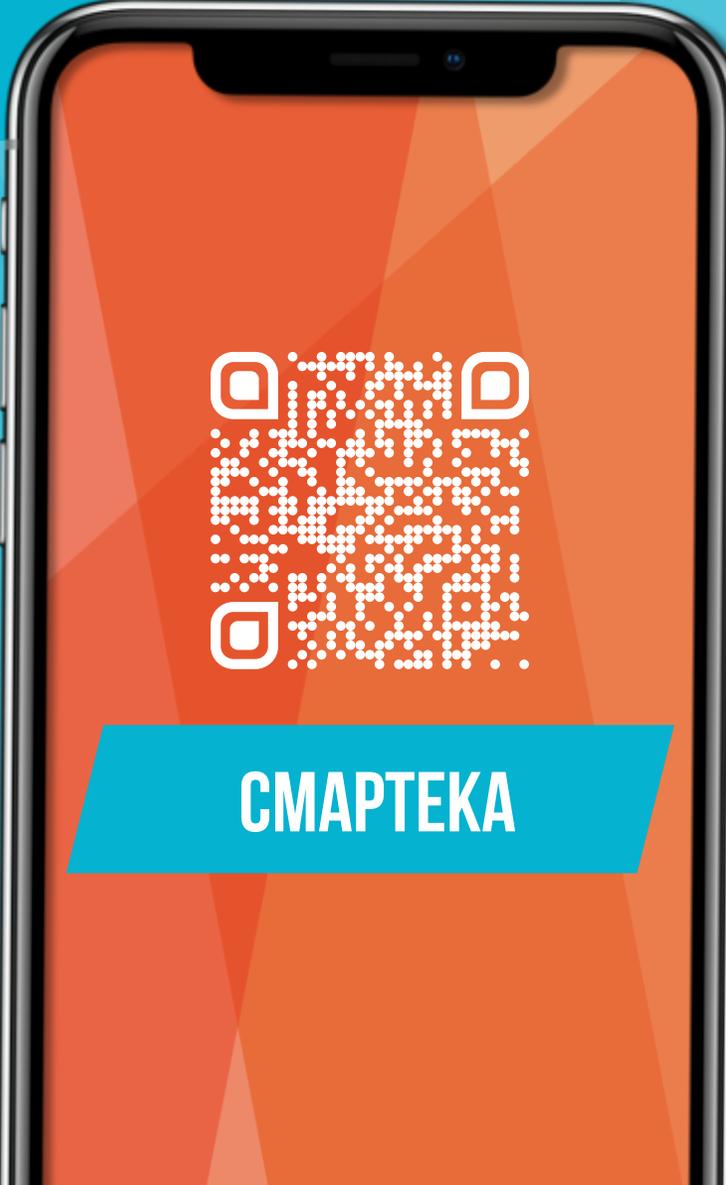
Несколько раз в год волонтеры приглашают в детские сады в качестве гостей, где они вручают изготовленные вещи детям в качестве подарков. В ответ волонтеры получают благодарность или детские поделки. Кроме того, некоторые детские сады организуют совместные мероприятия для детей и «серебряных» волонтеров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

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

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



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



СМАРТЕКА

национальные
приоритеты



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Общественная палата
Российской Федерации
CIVIC CHAMBER OF THE RUSSIAN FEDERATION



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр



Агентство социальной
информации

