

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

ВЫПУСК 4

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

серебряное волонтерство

Старшее поколение

ВРЕМЯ ЖИТЬ

спорт

ЗОЖ

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

РУКОДЕЛИЕ

помощь сво

спорт

Активное
долголетие

**Помощь
сво**

активное долголетие

старшее поколение

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

*Информационно-просветительский журнал
для получателей социальных
услуг государственного бюджетного
учреждения социального обслуживания
Владимирской области «Вязниковский дом -
интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е. П. Глинки»*

2025 год

Векторы социальной защиты региона



Губернатор
Владимирской области
А.А.Авдеев

«Президентом России В. В. Путиным поставлены задачи, направленные на сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей. Среди них - увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году, увеличение числа получающих услуги системы долговременного ухода. И мы стараемся создавать необходимые условия для этого. Во Владимирской области реализуется проект «Активное долголетие», входящий в национальный проект «Семья». В 2025 году его мероприятиями охвачены 87 тысяч пенсионеров. Чтобы обеспечить достойное качество жизни пожилым людям, в регионе появляются новые инициативы в сфере социального обслуживания, медицины, спорта и досуга. Успешно внедряется система долговременного ухода, строятся современные пансионаты, развивается «серебряное» волонтерство, стартуют проекты для активных пенсионеров.



Заместитель Губернатора
Владимирской области
В.А. Куимов

«Почти треть жителей 33 региона достигли пенсионного порога. По данным Владоблстата в области более 360 тыс. граждан зрелого возраста. В последние годы социальный портрет пожилого человека изменился. Пенсионеры сегодня идут в ногу со временем, осваивают цифровые технологии, следят за здоровьем, проявляют творческий потенциал. В год 80-летия Победы и Год защитника Отечества многие активисты из числа представителей старшего поколения проводят встречи с молодежью, плетут сети, вяжут теплые вещи для наших бойцов. Во Владимирской области развивается «Движение Старших-33», а значит, растёт число пенсионеров, нацеленных на активное долголетие.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ РЕГИОНА- 33 В ЦИФРАХ

**более 87,0
тыс.**

граждан старшего
возраста в программе
«Активное долголетие»

более 5,0 тыс.

мероприятий проводятся
ежегодно для граждан
старшего поколения

более 100

социальных проектов
реализуются в
учреждениях
социального
обслуживания
Владимирской области

16

практик «Активного
долголетия» Владимирской
области рекомендованы к
тиражированию

НАПРАВЛЕНИЯ АКТИВНОСТЕЙ

Помощь СВО



Творчество

Общение
поколений



Рукоделие

Спорт и ЗОЖ



Чаты и блоги



Туризм



Волонтерство



Калейдоскоп событий



ФОРУМ СОЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИК АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ «ДВИЖЕНИЕ СТАРШИХ-33»



УЧАСТНИКИ ФОРУМА «ДВИЖЕНИЕ СТАРШИХ – 33»



В августе 2025 года на базе Вязниковского Пансионата им.Е.П.Глинки состоялся Региональный форум социальных практик активного долголетия «Движение Старших – 33». Участие в Форуме приняли около 200 человек. На форуме работали различные локации: мастер-классы, фото-зоны, выставки творческих работ, где участники могли познакомиться с новыми видами активностей; попробовали новые техники рукоделия. Особое внимание было уделено активным людям, которые помогают другим и делают жизнь окружающих лучше.

Это надо знать!

Опыт вязниковских серебряных волонтеров привлек внимание специалистов и пожилых граждан региона.

В учреждениях социальной защиты стали внедряться различные активные практики, вовлекающие пенсионеров и инвалидов в активную социальную жизнь.

Региональный Форум социальных практик активного долголетия «Движение Старших-33» стал показательным мероприятием, которое на практике показало, как реализуются на местах национальные проекты;

насколько активны и полны сил граждане старшего поколения.

Участие в региональном мероприятии приняли все социальные учреждения области, а так же общественные объединения Вязниковского района.

Сегодняшний журнал рассказывает о наиболее интересных и лучших практиках владимирских пенсионеров.

Больше информации о заинтересовавшей вас практике вы можете найти, если наведёте сканер телефона на размещённый куар-код.

Если вам стало интересно опробовать практику - обратитесь к специалистам учреждения - ОНИ ПОМОГУТ!



#ДЕДЫ-непоСЕДы

ГБУСОВО «Вязниковский дом-интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е.П. Глинки»

Цель: предоставление мужчинам 60+, проживающим в доме-интернате, возможности реализовать личностный потенциал и сохранять активное долголетие через создание клубного сообщества.

ЗАДАЧИ:

- 1.Повысить социальную активность мужчин из числа 60+, проживающих в интернате;
- 2.Мотивировать мужчин на реализацию своих возможностей;
- 3.Помочь мужчинам — жителям интерната найти единомышленников по интересам в занятиях здорового, активного образа жизни;
- 4.Сформировать позитивное общественное мнение о мужской роли и мужском долголетии.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

База проекта - дифференциация мужчин по интересам, которая привела к формированию мужского досуга и получило название КЛУБ #ДЕДЫ-непоСЕДЫ. Всем нашлись занятия: работа с деревом; ЗОЖ и СПОРТ; литературные увлечения; патриотическая деятельность; концертная (вокал, музицирование), волонтерство.

 АСИ СМАРТЕКА



НАМ ГОДА – НЕ БЕДА

ГБУСО ВО «Гороховецкий комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: повышение интереса к жизни у людей старшего поколения, в т.ч. с ОВЗ, расширение кругозора, приобщение к творчеству.

ЗАДАЧИ:

1. Организовать досуг и эмоциональную поддержку;
2. Способствовать развитию творческих способностей;
3. Расширить кругозор интересов.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Организация и проведение познавательных, культурных, творческих и развлекательных мероприятий для людей, имеющих ограничения по здоровью. Способствует развитию социальной активности и творческого потенциала личности, расширяют круг общения. Приобщение к миру искусства, любовь к музыке, пению, танцу, — всё это помогает сохранить физическую активность, бодрость духа, весёлый нрав, оптимизм и продлить активный период жизни.



ФЛЕШМОБИЯ

ГБУСО ВО «Судогодский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: вовлечь людей старшего возраста в активную социальную жизнь за счет участия в позитивных массовых мероприятиях.

ЗАДАЧИ:

1. Повысить социальную активность людей старшего поколения;
2. Создать новые возможности для проявления креативности и творческого потенциала;
3. Приобщить людей старшего возраста к современным способам самореализации;
4. Сломать стереотип о том, что «третий возраст» — это время угасания жизненной активности, утраты здоровья и социальных интересов;
5. Улучшить ментальное и физическое здоровье участников практики;
6. Помочь людям старшего возраста преодолеть состояние социальной изоляции и одиночества.



 **АСИ СМАРТЕКА**

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Флешмоб — это форма активного времяпрепровождения. Интересна креативностью, динамичностью, способствует самоутверждению, ощущению причастности к общему делу, поиску новых друзей. Проводится в любом месте с минимальным оборудованием. А так же в формате онлайн в рамках занятий университета «третьего возраста».



ТАНЦЫ ДЛЯ ВСЕХ

ГБУСОВО «Петушинский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: организация досуга людей старшего поколения через занятия спортивной деятельностью.

ЗАДАЧИ:

1. Поддержка и вовлечение людей 60+ в жизнь общества, преодоление одиночества, замкнутости, установление новых социальных связей;
2. Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Люди старшего поколения часто испытывают одиночество. Занятия в группе - это общение, возможность приобрести новых друзей, повышение самооценки и раскрытие творческого потенциала участников. Танцы для всех - социальная практика по освоению степ - аэробики. При освоении учитывать: состояние здоровья; избегать резких движений, активных поворотов, интенсивных вращений, которые могут привести к головокружению, падению и усугубить имеющуюся гипертонию и остеохондроз. В остальном запретов нет!



 **АСИ СМАРТЕКА**



#СТАРТУем!

ГБУСОВО «Вязниковский дом-интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е.П. Глинки»

ЦЕЛЬ: развитие инклюзивного туризма, как социально - туристической практики, направленной на обеспечение равных возможностей каждого пожилого человека принимать участие в продвижении туристического потенциала Вязниковского района.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие инклюзивного туризма;
2. Разработка альтернативных туристических маршрутов;
3. Вовлечение пожилых в социально - активную деятельность;
4. Улучшение качества жизни через изменение личного статуса;
5. Формирование позитивного общественного мнения о людях старшего возраста.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Пожилые граждане посещают культурно - исторические "точки" района; принимают участие в изготовлении буклетов о посещении; размещении материалов на страницах СМИ и Интернет - сети. Подготовка маршрутов приводит к созданию доступной среды в "точке экскурсии". В результате открываются новые инклюзивные туристические маршруты Вязниковского района.



добро.рф



#внукиДЕДа

ГБУСОВО «Вязниковский дом-интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е.П. Глинки»

ЦЕЛЬ: предоставление пожилым людям, проживающим в доме – интернате, возможности реализовать личностный потенциал.

ЗАДАЧИ:

- 1.Повысить уровень социальной активности пожилых людей, проживающих в интернате;
- 2.Восполнить одиночество, заместить родственные связи;
- 3.Формировать позитивное общественное мнение о пожилых гражданах;
- 4.Помочь семьям с детьми - инвалидами, освободить время для личных нужд.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Проект объединяет три поколения: людей старшего возраста, родителей и детей. В целях помощи семьям активная группа «дедушек» выезжает в семьи, проводит совместные игры, беседы и прогулки с детьми, делится мудрыми советами с родителями. Родители, при этом высвобождают время для решения неотложных дел; а дети приобретают духовные и нравственные качества, которые пригодятся им в жизни. Пожилые так же восполняют потребность в общении, реализуют нерастраченный потенциал, продлевают активное долголетие.



ШКОЛА РЕДКИХ РУКОДЕЛИЙ

ГБУСОВО «Петушинский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: создать условия для активного общения и самовыражения посредством творчества.

ЗАДАЧИ:

1. Мотивация к активному общению;
2. Помощь пожилым получателям социальных услуг в раскрытии творческого потенциала;
3. Научить каждого участника расслабляться, отвлекаться от проблем и тревог, настраиваться на позитив;
4. Стимулировать участников на сохранение умственной, физической активности и когнитивных способностей.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Нетрадиционные техники не навязывают определенных стереотипов, раскрывают личностные способности, приносят удовлетворение. Эбру — техника рисования на воде с переносом рисунка на бумагу. Кимекоми и кинусайга — лоскутные картины (пэчворк без иглы). Сложность работы зависит от мастерства. Занятие хорошо проводить на дому у получателя социальных услуг в рамках работы выездного микро - реабилитационного центра.



 **АСИ СМАРТЕКА**



ИНТЕРЬЕРНАЯ ЖИВОПИСЬ ФЛЮИД - АРТ

ГБУСОВО « Петушинский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: дать возможность старшему поколению, людям с инвалидностью самовыразиться посредством занятия творчеством.

ЗАДАЧИ:

1. Стимулировать участников на сохранение умственной и физической активности, а также когнитивных способностей;
2. Научить каждого расслабляться, отвлекаться от проблем и тревог, настраиваться на лучшее;
3. Мотивировать к активному общению;
4. Помочь получателям социальных услуг раскрыть свой творческий потенциал, освоить новую технику рисования.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Флюид-Арт - одно из направлений арт-терапии, которое не имеет ограничений и противопоказаний и используется во всех направлениях психотерапии.

Акриловая заливка (Флюид - Арт) искусство абстрактное. Полученный однажды эффект невозможно повторить. Флюид - Арт вдохновляет не только опытных художников.

 **АСИ СМАРТЕКА**



ВРЕМЯ ЖИТЬ

ГБУСОВО «Вязниковский дом-интернат для престарелых и инвалидов
«Пансионат им. Е.П. Глинки»

ЦЕЛЬ: вовлечение пожилых граждан, в т.ч. из числа одиноко проживающих пенсионеров и инвалидов Вязниковского района, в активное социально-культурное и общественно- полезное взаимодействие.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствовать формы активизации пенсионеров и инвалидов, проживающих в Пансионате;
2. Предоставить возможность пожилым гражданам, в т.ч. из числа жителей района, реализовать личностный потенциал;
3. Апробировать и тиражировать современные формы общения;
4. Сформировать среди пожилых граждан мотивацию к добровольческой деятельности.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Основной идеей проекта является проведение серебряными волонтерами Пансионата творческих мастер - классов и тренингов в разных точках Вязниковского района.

В целях популяризации практики проведен региональный фестиваль эффективных социальных практик ВРЕМЯ ЖИТЬ.



В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

ГБУСО ВО «Гороховецкий комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: улучшение качества жизни граждан с ограниченными возможностями, укрепление физического и психического здоровья.

ЗАДАЧИ:

- 1.Создание благоприятной социальной среды для самореализации и социальной активности людей с ограниченными возможностями;
- 2.Повышение статуса людей с ограниченными возможностями путем выявления и поддержания их творческого потенциала;
- 3.Оказание помощи в социальной адаптации, сохранении и поддержании психологического здоровья.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

«В гармонии с собой» - комплекс мероприятий, для развития и поддержания реабилитационного потенциала через арт - терапию.

Проект реализуется в этапах:

- 1.Психодиагностический: обследование;
- 2.Аналитический: анализ информации; разработка стратегии;
- 3.Установочный: контакт с клиентом;
- 4.Психокоррекционный: реализация программы;
- 5.Оценка эффективности: достижение цели и обобщение результатов.



 **АСИ СМАРТЕКА**



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ на свежем воздухе

ГБУСО ВО «Судогодский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: формирование привычки к здоровому образу жизни у граждан старшего поколения; способствовать увеличению периода здорового долголетия, преодолению физических и психологических барьеров.

ЗАДАЧИ:

1. Мотивация к ЗОЖ, приобщение к занятиям физической культурой;
2. Укрепление здоровья через занятия на свежем воздухе;
3. Овладение упражнениями для профилактики болезней ОДА, сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Занятия с учётом возраста 50+, нагрузки, интенсивности, чередования активных и щадящих упражнений. Преимущество в проведении их на свежем воздухе. В практике элементы: разминка; суставная и дыхательная гимнастика; занятия скандинавской ходьбой; танцевальные занятия «Зумба–Gold»; командные спортивные игры с использованием инвентаря (обручи, кегли, мячи, Дартс); флешмобы; дискотеки «Для тех, кому за...».



 **АСИ СМАРТЕКА**



БЕГОМ от АЛЬЦГЕЙМЕРА

ГБУСО ВО «Ковровский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: стабилизация эмоционального фона и
сохранение удовлетворительного жизненного потенциала пожилых людей.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие и сохранение когнитивных функций у людей старшего возраста;
2. Улучшение коммуникативных навыков, поддержание интеллектуальной активности;
3. Физическое поддержание организма, адаптация к повседневной жизни;
4. Сохранение и укрепление здоровья, профилактика болезни Альцгеймера и старческой деменции.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Профилактика когнитивных нарушений — необходимое условие счастливого и активного долголетия. В практике для улучшения коммуникативных навыков применяется комплекс упражнений по нейробике: Изотерапия; Занятия, направленные на укрепление межполушарных связей; Занятия прикладным ворчеством; Скандинавская ходьба; Музыкотерапия; Сенсорная терапия.



 **АСИ СМАРТЕКА**



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА у граждан старшего поколения

ГБУСОВО « Муромский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: вернуть подвижность и улучшить состояние мышечного корсета граждан старшего поколения.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепить и поддержать жизненно важные двигательные навыки людей старшего возраста;
2. Повысить качество жизни и улучшить статическую и динамическую стабильность;
3. Увеличить плотности костей и сохранить их массу;
4. Улучшить координацию движений;
5. Поддержать нормальную функцию суставов;
6. Ускорить кровоток и нормализовать обменные процессы в тканях организма.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Тренировки проводятся в помещении и на свежем воздухе. Время продолжительности занятий - 1 час. В процессе используются различные спортивные снаряды: гимнастические палки, балансировочные подушки, фитбол, степ-платформа, а так же элементы гимнастики Тэй-Чи.

 АСИ СМАРТЕКА



ВОССТАНОВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ у людей старшего возраста

ГБУСОВО « Муромский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: поддержать и улучшить качество жизни старшего поколения и людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

ЗАДАЧИ:

1. Укрепить и поддержать Жизненно важные двигательные навыки у людей старшего возраста;
2. Улучшить состояние сенсорной, когнитивной и костно-мышечной системы у людей с ОВЗ;
3. Повысить возможности контроля баланса и координации в повседневной жизни людей старшего возраста;
4. Снизить риск падений у людей старшего возраста.



 **АСИ СМАРТЕКА**

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Проект для повышения активности людей старшего поколения с ОВЗ через посещение занятий оздоровительной физической культуры. Уровень нагрузки адаптирован под возможности и особенности здоровья этой аудитории. Занятия включают: упражнения с использованием сибирских бордов; упражнения с балансировочной подушкой; упражнения с фитболом; оздоровительный цигун.



АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ГБУСОВО « Петушинский комплексный центр социального обслуживания населения»

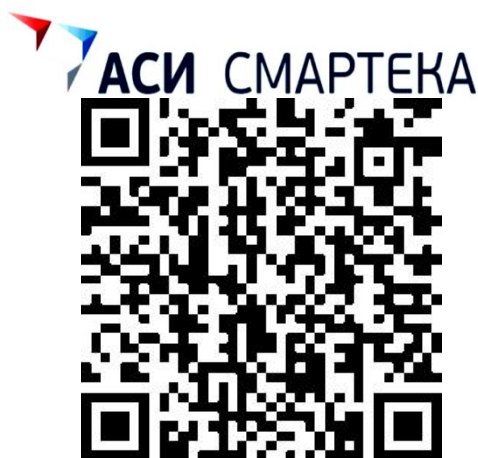
ЦЕЛЬ: адаптировать людей, имеющих функциональные ограничения, к условиям социальной среды.

ЗАДАЧИ:

1. Мобилизация духовных сил, формирование сознательного отношения к реальности и собственным возможностям в самореализации;
 2. Формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержке организма в активном функциональном состоянии;
- Улучшение эмоционального фона участников практики.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Граждане старшего поколения особо нуждаются в мероприятиях по укреплению и поддержанию здоровья в целях предупреждения осложнений после перенесенных заболеваний. Адаптивная физическая культура облегчает реабилитацию и адаптацию к социальной среде людей, имеющих ментальные нарушения, проблемы в работе опорно – двигательного аппарата.



ЗУМБА: СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ

ГБУСОВО « Муромский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: предоставить доступный и увлекательный способ физической активности, который способствует поддержанию здоровья.

ЗАДАЧИ:

- 1.Повысить возможность подвижности суставов во время повседневной деятельности лиц пожилого возраста;
- 2.Улучшить состояние сенсорных систем (вестибулярной, зрительной), когнитивной системы (центральной нервной системы);
- 3.Снизить риск прогрессирования заболеваний суставов;
- 4.Способствовать социальному взаимодействию, что положительно сказывается на психо-эмоциональном состоянии участников.



 **АСИ СМАРТЕКА**

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ:

Зумба, как форма фитнеса, делает тренировки полезными и увлекательными. Инструктор выстраивает программу тренировок с учетом индивидуальных возможностей каждого участника. Регулярные занятия помогают поддерживать физическую активность, развивать гибкость, координацию и улучшать общее эмоциональное состояние.



С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, ДОРОГИЕ НАШИ ЖИТЕЛИ!

*Ваш жизненный путь —
это настоящий пример для всех нас.*

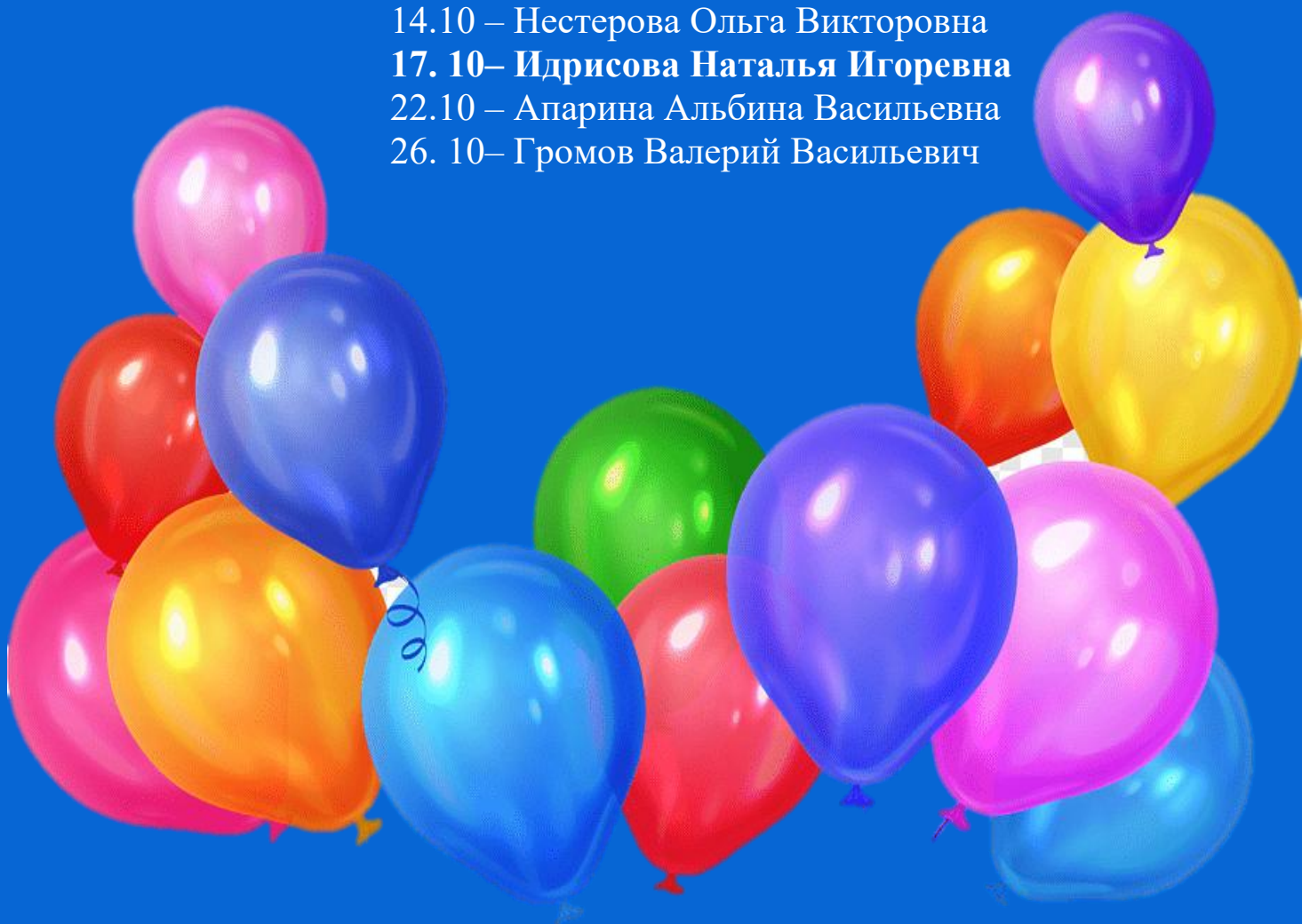
*Желаю Вам мудрости,
спокойствия и гармонии.*

*Пусть дни будут светлыми,
а в сердце всегда будет весна,
наполненная счастьем,
любовью и добрыми встречами.*



4.09 – Макарова Екатерина Тимофеевна
8. 09– Оранов Павел Семёнович
9.09 – Громова Вера Константиновна
9.09 – Мячкова Нина Андрияновна
9. 09– Шлычкова Любовь Ивановна
11.09 – Волкова Лариса Викторовна
13.09– Белова Альбина Павловна
17.09 – Шмакова Любовь Александровна
26.09 – Быстров Дмитрий Константинович
28. 09– Косиченков Валерий Ефимович
29. 09– Логинова Лариса Анатольевна

1.10– Таланова Надежда Николаевна
1. 10– Лапина Фаина Михайловна
1.10 – Соловьёва Ираида Ефимовна
2.10 – Тарасова Надежда Михайловна
2.10– Степанов Сергей Иванович
6.10– Беляев Владимир Николаевич
6. 10– Обухова Лидия Петровна
7. 10– Мареева Нина Дмитриевна
14.10 – Нестерова Ольга Викторовна
17. 10– Идрисова Наталья Игоревна
22.10 – Апарина Альбина Васильевна
26. 10– Громов Валерий Васильевич



СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

старшее поколение

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Активное долголетие

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

Старшее поколение

ПОМОЩЬ СВО

Журнал создан при информационной
и методической поддержке
Министерства социальной защиты
населения Владимирской области

МУЖСКИЕ /

ПОМОЩЬ

ВОЖ

спорт

Социальный
ТУРИЗМ

РУКОДЕЛИЕ

творчество

Помощь СВО

ТУРИЗМ

