

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

серебряное волонтерство

ВЫПУСК 4

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» волонтёрство, стартуют проекты для активных пенсионеров.



**Заместитель Губернатора
Владимирской области
В.А. Куймов**

«Почти треть жителей 33 региона достигли пенсионного порога. По данным Владобрстата в области более 360 тыс. граждан зреющего 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



Общение поколений



Спорт и ЗОЖ



Чаты и блоги



Творчество



Рукоделие



Волонтерство



Туризм

Калейдоскоп событий



ФОРУМ СОЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИК АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ «ДВИЖЕНИЕ СТАРШИХ-33»



УЧАСТНИКИ ФОРУМА «ДВИЖЕНИЕ СТАРШИХ – 33»



200 участников → **13** локаций с мастер-классами → **5** выставок творческих работ → **6** фото-зон

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 былоделено 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, музикация), 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.



ASI СМАРТЕКА



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.

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».



 АСИ СМАРТЕКА



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 помочь 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.

добро.рф



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, активных и щадящих чередования 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...».



ГАСИ СМАРТЕКА



БЕГОМ от АЛЬЦГЕЙМЕРА

ГБУСО ВО «Ковровский комплексный центр социального обслуживания населения»

ЦЕЛЬ: сохранение стабилизация эмоционального фона и 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.



 АСИ СМАРТЕКА

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 также элементы гимнастики Тэй-Чи.



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.

АСИ СМАРТЕКА



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 оказывается 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 – Таракова Надежда Михайловна

2.10– Степанов Сергей Иванович

6.10– Беляев Владимир Николаевич

6. 10– Обухова Лидия Петровна

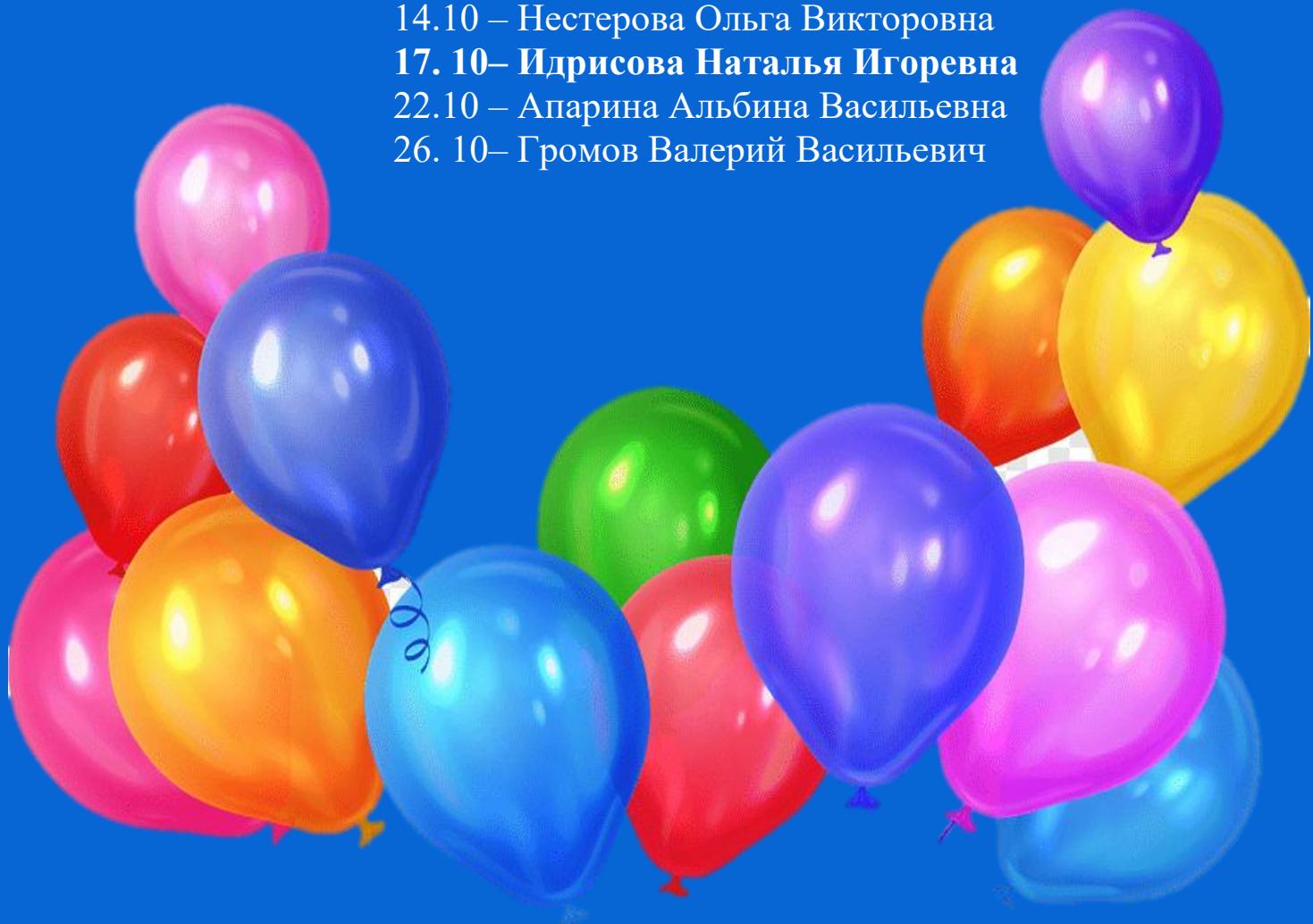
7. 10– Мареева Нина Дмитриевна

14.10 – Нестерова Ольга Викторовна

17. 10– Идрисова Наталья Игоревна

22.10 – Апарина Альбина Васильевна

26. 10– Громов Валерий Васильевич



Активное долголетие

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

ту

**Журнал создан при информационной
и методической поддержке**

**Министерства социальной защиты^{РИЗМ}
населения Владимирской области**

помощь

зож

спорт

*Социальный
туризм*

рукоделие

творчество

Помощь СВО

туризм

МУЖСКИЕ А

ГИ



Старшее поколение

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

старшее поколение