



**АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ –
ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО
БУДУЩЕГО
СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

**МОСКВА
27-28 НОЯБРЯ
2025 г.**



**Валерий Владимирович Рязанский,
председатель Союза пенсионеров России**

СТРАТЕГИЯ действий в интересах старшего поколения призвана не только повышать качество жизни пожилых граждан нашей страны, но и влиять на отношение общества к людям, достигшим пожилого возраста. На протяжении последних лет мы ежегодно анализируем эффективность мероприятий, предусмотренных программой «Активное долголетие». Реализация планов, предусматривающих совершенствование медицинской помощи, организации клубной и физкультурно- спортивной работы позволила включить большое количество пожилых граждан в системную работу по формированию здорового образа жизни старшего поколения. Произошли качественные изменения в медицинском обслуживании пожилых граждан, формировании у них навыков здорового образа жизни с целью укрепления здоровья. Практически во всех регионах открыты геронтологические центры, постоянно осуществляется подготовка врачей гериатров. Большинство наших региональных отделений совместно с геронтологическими центрами активно участвуют в организации просветительской медицинской работы среди пожилых граждан, увеличилось количество пенсионеров, получающих медицинскую помощь с применением высокоточного оборудования.

Появилось много новых возможностей для реализации творческого потенциала старшего поколения по месту жительства. Социальным фондом России открыты более 900 Центров общения, где пенсионеры по месту жительства могут не только реализовать свои возможности в клубах и кружках, но и получить новые знания, которые помогают увеличить доход пожилого человека на занятиях «Как стать самозанятым», «Как превратить любимое хобби в источник дохода».

Стратегия-2030 наряду с повышением доступности социальных услуг и стимулирования пенсионеров вести здоровый образ жизни предусматривает вовлечение старшего поколе-

ния в экономическую жизнь страны. Демографическая обстановка в государстве сегодня требует более продолжительного присутствия пожилых людей на рынке труда.

Практика работы региональных отделений СПР в текущем году в этом направлении показала заинтересованность части пенсионеров в продолжении трудовой деятельности. Пенсионеры трудоспособного возраста активно приняли участие в реализации государственной программы «Кадры», предлагающей обучение старшего поколения специальностям, необходимых в регионах. Некоторые РО СПР приняли участие в пилотном проекте «Серебряный старт», где пожилые граждане обучались азам ведения бизнеса, защищали свои проекты. Стратегия и национальные проекты должны в перспективе повысить экономическую активность пожилых граждан, что позволит им дольше сохранять свои рабочие места. Проект «Серебряный старт» даст возможность гражданам старшего поколения найти посильную работу после ухода на пенсию.

Одним из механизмов реализации Стратегии стал национальный проект «Семья», где предусмотрена роль семьи как института межпоколенческих отношений, как основы формирования здоровых связей старшего и молодого поколений семьи. Уважение к людям, имеющим большой жизненный опыт, сохранение семейных традиций, повышение заинтересованности членов семьи в оказании помощи пожилым родственникам должно стать главным в отношениях между старшим и младшим поколениями. Данное направление Стратегии будет одним из основных в совместной деятельности региональных отделений Союза пенсионеров России и региональных органов власти социальной направленности. Региональные отделения СПР накопили определенный опыт работы с подрастающим поколением.

Стратегия в интересах граждан старшего поколения -2030, мероприятия программы «Активное долголетие» дают возможность каждому пожилому человеку вести здоровый образ жизни, делают более доступными социальные услуги, досуговые мероприятия. Стратегия и национальные проекты должны повысить экономическую активность пожилых людей и помочь им дольше сохранять свои рабочие места, а также дать возможность участия в проектах, способствующих обучению старшего поколения новым профессиям и основам бизнеса.

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫЗОВЫ



**Валентина Викторовна Власова,
председатель РО СПР Пензенской области**

**Региональные возможности и доступность
обучения и переобучения –
новый этап активного участия
пожилых граждан в экономике государства**

УЧАСТИЕ старшего поколения в экономической и социальной жизни страны стало важной частью совместной работы органов власти и Регионального отделения Союза пенсионеров России по реализации региональных мероприятий активного долголетия.

По инициативе Пензенского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» совместно с правительством Пензенской области, региональными министерствами и ведомствами, а также Пензенским региональным отделением Партии «Единая Россия» в 2022 году была разработана региональная программа «Активное долголетие в Пензенской области».

Программа состоит из мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан, в том числе учитывающих участие граждан старшего поколения в образовательных проектах, культурно-досуговых мероприятиях, занятиях физической культурой и спортом, волонтерской деятельностью.

В рамках сотрудничества Пензенского РО СПР с Министерством труда, социальной защиты и демографии Пензенской области, ГАУ ПО «Центр опережающей профессиональной подготовки», Штабом общественной поддержки Партии «Единая Россия», ГБУК «Пензенская областная библиотека имени М.Ю. Лермонтова» реализуется проект «Университет серебряного возраста», образовательные и просветительские мероприятия которого помогают людям старшего поколения успешней социализироваться и адаптироваться к современным условиям.

«Университет серебряного возраста» включает 9 факультетов, курируемых социальными партнерами.

Факультет «Информационные технологии» включает программы, по которым проводится обучение: «Информационные технологии в обучении и саморазвитии»; «Компьютерная грамотность»; «Умные гаджеты»; «Графический дизайн»; «Фото и видеомонтаж», обучение ведется по дополнительным общеразвивающим программам.

Социальные партнеры РО СПР-ГАУ Пензенской области «Центр опережающей профессиональной подготовки», Центр «Кодология», Пензенской области «Кузнецкий колледж электронных технологий».

После завершения обучения в августе 2025 года 10 пенсионеров, членов Пензенского РО СПР, были трудоустроены в Управление Росреестра по Пензенской области, их работа связана с

обработкой документации. С руководителем данной организации было заключено соглашение о социальном партнерстве, в рамках которого при наличии вакантных мест будут приглашаться для трудоустройства члены нашей организации, также предусмотрены бесплатные консультации лицам пенсионного возраста по вопросам оформления документов.

Обучение на факультете Информационных технологий положительно влияет на уровень информационной грамотности, что находит отражение в проведении тематических мероприятий. Так, 30 мая 2025 года состоялся региональный этап XV Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. С каждым годом уровень компьютерной грамотности поколения 55+ растет. В этом году в отборочных соревнованиях участвовали свыше 200 человек, а в региональном этапе приняли участие более 40 граждан пожилого возраста из всех муниципальных районов и городских округов Пензенской области.

На базе Штаба Общественной поддержки Партии «Единая Россия» организован курс «История фотографии и фотомонтаж», обучение прошли 24 человека.

На факультете «Финансовая грамотность», организованном Центробанком, прошли обучение 860 пенсионеров.

В 2025 году в ходе реализации Губернаторского проекта «Серебряная Пенза» на базе ЦОПП Пензенской области 20 пенсионеров прошли обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Суставная гимнастика, как один из видов оздоровительных гимнастик». После получения сертификатов 18 человек трудоустроены инструкторами суставной гимнастики в проекте «Серебряная Пенза».

В рамках Губернаторского проекта «Серебряная Пенза» организуются просветительские лекции, беседы, проводятся практические занятия, цель которых продлить активное долголетие граждан пожилого возраста. В 2025 лекции-тренинги «Обучение методам противодействия мошенническим действиям» посетили более 2000 человек.

Факультет «Пенсионная грамотность» действует на базе Пензенского РО СПР. Сотрудниками СФР организован курс «Изменения в пенсионном законодательстве», слушатели получают информацию об основах пенсионного законодательства, консультации по изменениям в законах.

Социальные партнеры факультета «правоведения» - Отделение СФР по Пензенской области, занятия проводятся на базе Центра общения старшего поколения Отделение СФР по Пензенской области. В рамках курса «Основы правоведения» для правового просвещения лиц пожилого возраста проводятся лекции-семинары по наиболее актуальным темам по защите прав пожилых граждан РФ и защиты от мошенников.

На 2026 год Пензенское РО СПР и ЦОПП Пензенской области заключили соглашение о социальном партнерстве, в рамках которого будет осуществляться обучение людей предпенсионного и пенсионного возраста по 6 дополнительным общеразвивающим программам. Так же взаимодействие с ЦОПП Пензенской области идет и в рамках федерального проекта «Активные меры содействия занятости» национального проекта «Кадры», так как одной из категорий граждан, которые могут участвовать в проекте, являются «граждане в возрасте 50 лет и старше, предпенсионного возраста». Обучение бесплатное.

Данные проекты и программы дают возможность к обучению и переобучению пожилых граждан с активной жизненной позицией, что в свою очередь, будет способствовать их трудоустройству или частичной занятости.

В рамках федерального проекта «Активные меры содействия занятости» национального проекта «Кадры» организуется профессиональное обучение и дополнительное профессиональное образование граждан в возрасте 50 лет и старше, граждан предпенсионного возраста. В 2025 году профессиональное обучение проходят 150 человек (из них 86 человек уже завершили обучение).

Обучение проходит по следующим профессиям: специалист лесного и лесопаркового хозяйства, экскурсовод: организация туристической деятельности, младшая медицинская сестра по уходу за больными, лесовод, швея, санитар, няня, оператор станков с программным управлением, контролер газового хозяйства, животновод, лаборант химического анализа и другие. Это поможет пенсионерам после обучения трудоустроиться по специальности.



**Надежда Георгиевна Антонова,
заместитель председателя РО СПР республики Чувашия**

Деятельность РО СПР и Центров общения по вопросам самозанятости как одной из возможностей легализации дохода пенсионера от любимого дела

ВЫХОД на пенсию – непростой период для любого человека. Но, несмотря на объективные сложности (сокращение активности, отсутствие коллектива, привычных связей, снижение востребованности, уменьшение бюджета), заслуженный отдых открывает новые преимущества. Ведь это возраст, когда можешь себе позволить делать что хочешь, быть кем желаешь, пробовать все, о чем когда-то мечтал.

Психологи рекомендуют пенсионерам найти увлечение по душе. Независимо от того, будет ли это интеллектуальная или физическая деятельность, она помогает получать удовольствие от занятия любимым делом, превращения хобби в источник дохода. По оценкам, к 2030 году четверть населения страны будет старше 60 лет, а к 2046 году доля граждан «серебряного возраста» достигнет 30%. Поэтому, задача «серебряной экономики» – обеспечить людям не просто долгую жизнь, а долгую активную экономическую жизнь, где есть реальный выбор: продолжать карьеру, вести предпринимательскую деятельность или уйти на пенсию. Эти демографические и экономические тенденции стали основанием для запуска программы «Серебряный старт», организатором которой стало Министерство экономического развития РФ.

Программа реализуется по национальному проекту «Эффективная и конкурентная экономика» и предназначена для активных людей «серебряного возраста», которые хотят открыть свое дело, для людей, занимающихся предпринимательской деятельностью, владельцев бизнес-компаний, которые могут стать партнерами проекта и поддержать стартапы на первом этапе. Актуальность данного проекта в том, что сегодня люди старшего возраста активнее стремятся реализовать себя в бизнесе, что делает проект особенно востребованным.

Комплекс мер поддержки включает:

- образовательные модули по основам предпринимательства, цифровой грамотности и финансовой безопасности;
- грантовую поддержку лучших бизнес-проектов;
- консультационное сопровождение опытными наставниками;
- сообщество единомышленников для нетворкинга (развитие полезных знакомств).

Основные цели проекта – развитие предпринимательских навыков у людей пенсионного возраста, поддержка участников на всех этапах создания и развития собственного бизнеса, социальная адаптация через развитие предпринимательства и участие в экономике.

Программа «Серебряный старт» начала действовать 8 октября по 17 октября 2025 года, в Чувашии осуществлением проекта «Серебряный старт» занимался Центр «Мой бизнес». В число организаторов и партнеров данного проекта был включен Союз пенсионеров России по Чувашской Республике, который активно оказал помощь в информационной работе и подборе участников проекта.

12 сентября отделением СФР по Чувашской Республике и правлением РО ООО СПР по ЧР был организован ВКС с привлечением 26 председателей местных отделений и актива 17 Центров общения Чувашии с целью привлечения людей старшего поколения из всех муниципальных округов. Руководителем проведения программы «Серебряный старт» стала исполнительный директор организации «Агентство по поддержке малого и среднего бизнеса в Чувашской Республике».

На участие в проекте было подано 29 заявок, к участию в конкурсе допущено 20 участников, самому старшему участнику 72 года.

В день открытия руководитель центра «Мой бизнес» отметила: «Программа «Серебряный старт» проходит в этом году впервые, и мы рады, что Чувашия вошла в число пилотных регионов, где будет реализовываться программа для лиц в возрасте 60 лет и старше. Программа включает в себя ряд теоретических блоков, которые снабдят наших участников полезными знаниями в области начала и ведения предпринимательской деятельности. Также участников ожидают бизнес-визиты к действующим предпринимателям».

Перед участниками выступили также действующие «серебряные» предприниматели Чувашии – Людмила Ладина (центр детского развития «Солнечный город»), Николай Кушниренко (компания «Астек-Элара»), Геннадий Филимонов (компания «Леспром-2000»). Они поделились историями развития своего дела и пожелали участникам верить в себя и не бояться начинать новое в любом возрасте.

От имени регионального отделения Союза пенсионеров России выступил предприниматель Геннадий Солин. Он отметил, что «Серебряный старт» помогает людям старшего возраста не только сохранить активность, но и реализовать свой профессиональный и жизненный опыт в новых форматах.

«Программа открывает новые перспективы для людей зрелого возраста, которые хотят реализовать свои идеи, использовать накопленный опыт и быть активными участниками экономической жизни. Мы видим, насколько мотивированы участники – это подтверждает правильность курса на вовлечение всех возрастов в предпринимательство», – отметила министр экономического развития и имущественных отношений Чувашии Лариса Рафикова.

На протяжении семи дней слушатели программы осваивали ключевые аспекты построения и ведения бизнеса, посещали бизнес-школу, консультировались с наставниками и шлифовали свои идеи, а также прорабатывали собственные планы в сферах сельского хозяйства, дополнительного образования, народных художественных промыслов и сферы услуг. В финале программы была проведена защита бизнес-проектов перед экспертной комиссией. Подготовиться к защите участникам помогали диджитал-волонтеры (онлайн-волонтеры), молодые наставники оказывали техническую поддержку.

Последний день программы был посвящен защите бизнес-проектов. В состав экспертной комиссии вошли исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Микрокредитная компания «Агентство по поддержке малого и среднего бизнеса в Чувашской Республике», председатель Экспертной комиссии; начальник отдела развития предпринимательства Министерства экономического развития и имущественных отношений Чувашской Республики; Надежда Антонова, зам. председателя и член Регионального отделения ООО Союза пенсионеров России по Чувашской Республике; директор малого бизнеса АО «АЛЬФА-БАНК» в Чувашской Республике; исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Гарантийный фонд Чувашской Республики»; директор Центра финансовой грамотности населения БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Минобразования Чувашии.

Защитники своих бизнес-проектов рассказывали о пользе своего проекта для людей и представляли видеоматериал в сферах сельского хозяйства, дополнительного образования, народных художественных промыслов и сферы услуг. По результатам голосования членов экспертной комиссии победителем стал Герман Лебедев с бизнес-проектом «Мед в сотах». Предприниматель производит сотовый мед в компактных деревянных мини-рамках, удобных для потребителя и привлекательных для продажи. Он получил главный приз – грант в размере 150 000 руб. на развитие своего дела от Благотворительного фонда Х5 «Выручаем» и путевку в федеральный финал. По национальному телевидению Чувашии транслировалась передача по теме «Серебряного старта». В интервью журналисту победитель сказал: «Моя цель не просто продавать мед, а сделать его более доступным и привлекательным. Мини-рамки из натурального дерева позволяют сохранить качество продукта, упростить его транспортировку и сделать подачу более эстетичной».

Поздравив победителя, зам. председателя СПР Надежда Антонова в своем выступлении на закрытии проекта призвала начинающих предпринимателей быть смелее, использовать свои знания в развитии предпринимательской деятельности, делиться своим опытом.

Глава республики Олег Николаев так высказался по вопросу проведенного «Серебряного старта»: «Проект доказывает: энергия и опыт старшего поколения – это мощный ресурс для экономики Чувашии. Поздравляю Германа и всех участников! Впереди – федеральный финал и новые возможности. Убежден, наша республика достойно представит свои перспективные проекты»

Программа «Серебряный старт» соответствует мировым тенденциям развития «серебряной» экономики и направлена на реализацию национальных целей развития Российской Федерации до 2030 года. Проект демонстрирует системный подход государства к решению демографических проблем и развитие предпринимательских инициатив среди пожилого населения.



**Колесникова Ольга Владимировна,
председатель РО СПР Амурской области**

Профессиональное долголетие: востребованность старшего поколения на рынке труда в Амурской области

ДЕФИЦИТ кадров – одна из главных проблем Амурской области в связи с большими объемами строительства объектов федерального значения и темпами развития региона. По состоянию на сегодняшний день в Амурской области процент работающих пенсионеров – 18,2%, в то время как Всероссийский показатель 9,6%, что говорит о трудовой активности старшего поколения нашего региона. Особенно это заметно в таких отраслях как образование, медицина, культура. Довольно часто встретишь педагога, врача или работника библиотеки старше 60 лет.

В 2023 году на территории Амурской области прошел Форум «Повышение качества жизни граждан старшего поколения Амурской области» организованный Амурским РО СПР, участниками которого стали более 300 человек. В пленарном заседании принял участие Губернатор региона Василий Александрович Орлов. «Старшее поколение играет важнейшую роль в жизни общества, обладает уникальным опытом, передает свои знания, прививает нравственные ценности подрастающему поколению, формирует этим будущее нашей страны», – сказал на открытии форума Губернатор. На одной из дискуссионных площадок рассматривался вопрос «Вовлечение граждан старшего поколения в процесс обучения с целью повышения конкурентоспособности на рынке труда» с привлечением Центра занятости населения, Амурского областного института развития образования, бизнес-партнеров.

В Амурской области проводится работа с гражданами старшего поколения по развитию профессиональных компетенций, повышению уровня компьютерной грамотности с целью увеличения кадрового потенциала области. Численность заявленных работодателями вакансий составляет более 70,0 тыс. единиц. Формы работы, направленные на возвращение граждан старшего поколения к трудовой деятельности, способствуют удовлетворению кадровой потребности работодателей.

Согласно данным Росстата, доля лиц старше трудоспособного возраста в Амурской области ежегодно увеличивается. Эта тенденция создает серьезные вызовы на рынке труда, поскольку многие пожилые граждане сталкиваются с трудностями трудоустройства и профессиональной адаптации. В этой связи конкурентоспособность старшего поколения на рынке труда приобретает особую значимость.

Для повышения конкурентоспособности, успешного решения вопросов занятости граждан старшего поколения органы службы занятости совместно с РО СПР осуществляют обучение и повышение квалификации граждан старшего поколения.

Многие пожилые люди обладают ценными профессиональными навыками, однако требования рынка труда меняются быстро. Для поддержания своей конкурентоспособности важно своевременно обновлять знания и умения, чтобы возобновить свою трудовую деятельность.

В 2024 году органы службы занятости населения совместно с АРО СПР организовали обучение, в том числе в рамках национального проекта «Демография» 325 граждан старшего поколения. Граждане старшего поколения освоили следующие образовательные программы: кадровый учет и делопроизводство, ОС ASTRA LINUX для пользователей, техносферная безопасность, специалист по охране труда, специалист по закупкам, кладовщик, педагог-психолог, библиотекарь будущего: от буквы до цифры, социальный работник, ландшафтный дизайн и другие. Как видно, это вполне посильная трудовая деятельность для пожилых граждан.

После обучения продолжили трудовую деятельность или трудоустроены на новом рабочем месте 93% граждан. За три квартала текущего года уже организовано обучение, в том числе в рамках национального проекта «Кадры», 192 гражданина пенсионного возраста по образовательным программам, ориентированным на развитие цифровых навыков, освоение новых технологий и профессий, востребованных на современном рынке труда: охранник, машинист (кочегар) котельной, бухгалтер, водитель автомобиля, слесарь-ремонтник, архивист, стропальщик, специалист по социальной работе, швея, горничная, специалист по системам искусственного интеллекта, оператор беспилотных авиационных систем, помощник по уходу, санитар, лаборант химического анализа, экскурсовод и др.

С 2010 года проводится обучение компьютерной грамотности граждан старшего поколения. По инициативе Союза пенсионеров России при взаимодействии с управлением занятости населения Амурской области, министерством образования и науки Амурской области ГАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования» разработана программа обучения граждан пожилого возраста компьютерной грамотности.

Обучение осуществляется по индивидуальной и групповой формам с учетом возрастных критериев, уровня образования и других особенностей. Пенсионеры знакомятся с устройством персонального компьютера, работой операционной системы, осваивают принципы работы электронной почты, формируют практические навыки поиска информации в сети Интернет, в том числе в сфере занятости и трудовых отношений «Работа в России», изучают возможности социальных сервисов и мобильных приложений.

В текущем году введен новый выездной формат обучения граждан старшего поколения компьютерной грамотности на базе модульных библиотек, которые открываются в области. Выездные курсы дают возможность охватить наибольшее количество пожилых людей, желающих обучиться либо улучшить свои знания в обращении с компьютером с целью продления периода востребованности на рынке труда.

Очень важно после обучения или переподготовки гражданина получить содействие в трудоустройстве или предпринимательстве. В этом случае очень важна роль службы занятости.

В 2025 году в органы службы занятости области за содействием в поиске работы обратилось 730 пенсионеров, стремящихся возобновить трудовую деятельность. В 2025 году в службу занятости работодателями заявлены вакансии с гибкими формами занятости: с сокращенным, неполным рабочим днем, дистанционным форматом работы. Расширение практики частичной занятости, удаленной работы позволяет увеличить возможности участия пожилых людей в трудовой деятельности.

Оказана помощь в трудоустройстве 273 (37,4% от числа обратившихся граждан данных категорий). В Амурской области поддерживают инициативу по созданию собственного бизнеса среди пожилого населения путем предоставления консультационной помощи, финансовой поддержки. В текущем году при содействии службы занятости, которая помогает выбрать вид деятельности в соответствии с индивидуальными запросами, составить бизнес-план или технико-экономическое обоснование, 19 человек зарегистрировали свою деятельность в качестве плательщиков на профессиональных доход, 12 из них получили финансовую поддержку от службы занятости населения в размере более 145,5 тыс. рублей каждый.

Регулярное информирование пожилых граждан через социальные сети АРО СПР и партнеров о вакансиях, мероприятиях по повышению квалификации, обучение навыкам работы с информационными системами (регистрация на ЕЦП, размещение резюме, просмотр вакансий и др.). В области в органах службы занятости функционируют консультационные пункты для граждан старшего поколения, работают телефоны горячей линии. На базе клубов по интересам, при местных отделениях Союза пенсионеров России, функционирующих по всей области, проводится обучение финансовой и налоговой грамотности, осуществляются информационно-методические встречи с представителями центров занятости, бизнеса и налоговой инспекцией с целью создания собственного бизнеса.

Данные меры способствуют обеспечению успешной занятости граждан старшего поколения, их социальной защищенности, как следствие социально-экономической стабильности Амурской области.



Михайлов Юрий Антонович,
председатель РО СПР республики Саха (Якутия)

Трудовая активность населения старшего возраста в условиях демографического старения населения

НАСЕЛЕНИЕ России стареет, доля пенсионеров растет, сокращается количество людей трудоспособного возраста, повышается потребность в трудовых ресурсах. Наша республика – самая большая по площади в стране, богатая ценными ископаемыми, пушниной и стадами оленей. Суровые климатические условия могут выдержать только мужественные и сильные люди. Для того, чтобы трудиться в таких условиях, нужно быть здоровым и выносливым. Но молодое поколение выбирает себе другой путь, уезжая в города, где есть предприятия и готовая работа. Но для республики острой проблемой остается недостаток кадров. В Республике Саха (Якутия) численность пенсионеров превысила 270 тысяч человек (при общей численности населения около 1 млн. чел). Примерно 30% пенсионеров продолжают трудиться. Уровень безработицы – 3,9%. Сегодня сорок две тысячи вакантных должностей в промышленности, ЖКХ, в сфере услуг, в бюджетных организациях. Следовательно, нам вместе с законодательной и исполнительной властью необходимо принимать меры по вовлечению старшего поколения в экономику страны. РО СПР готово сегодня включиться в работу по информированию пенсионеров и вовлечению их в обучение и переобучение их нужным профессиям.

На селе не стало совхозов, крупных хозяйств, исчезают крестьянские хозяйства, созданные в пору так называемых реформ, личные хозяйства держатся на стариках, отток селян из деревень увеличивается, молодежь оседает в городах, сокращается поголовье скота, падает производство мяса, молока, яиц, картофеля и овощей. Принимаемые в Республике меры по исправлению сложившейся ситуации не систематичны, в правовом отношении хаотичны.

Ытык Субэ (Высший Совет Старейшин Республики Саха (Якутия) рассматривал данный вопрос и вносил свои рекомендации в Ил Тумэн (Государственное Собрание), Ил Дархану (Главе Республики), Правительство. К сожалению, не на все наши предложения по воссозданию предприятий и хозяйств реагируют должным образом, нет комплексного, научного подхода. Впереди много работы, споров, убеждений в необходимости эффективного использования земель огромной республики. Союз пенсионеров республики будет предлагать решение данных проблем, особенно на селе. Сегодня начинают работать государственные программы обучения и переобучения пенсионеров, и Союз пенсионеров готов участвовать в реализации данных программ на территории республики.

Главное богатство коренных жителей села – не природные ископаемые ресурсы, а Земля: пастбища, сенокосные угодья, пашни и пасущийся на них скот: крупный рогатый скот, лошади и олени. Благодаря разумному использованию этих земель сохраняются народы, ее населяющие: саха, эвенки, эвены, чукчи, юкагиры, с их самобытной материальной и духовной культурой, языком и традициями.

Так как в годы советской власти (хорошей, народной) в строго централизованной (организационной, экономической, финансовой, правовой) системе люди разучились самостоятельно организовываться. И в этих условиях распускать хозяйства – основы жизни на селе, – раздавать собственность и говорить «управляйтесь сами», мягко говоря, было безответственно. И сейчас нужны со стороны государства глубоко продуманные, научно обоснованные, финансово подкрепленные меры. Сегодня у нас научные учреждения захирели, перед ними не ставятся перспективные задачи, не даются

заказы; финансирование сельского хозяйства сумбурное, не системное, ресурсы растворяются, не капитализируются. И главное, все это не организуется с надеждой на так называемое мистическое «самоуправление». Пора понять, что «самоуправление» это одна из форм организации жизни, не самая главная, не самая эффективная... При советской власти хорошо зарекомендовала себя плановая система.

И в этих условиях наши пенсионеры содержат скот, более половины крупного рогатого скота в руках частных, а там пенсионеры. Они хранят язык и традиции, продолжают развивать народные промыслы, например, кузнечное дело, пошив национальной одежды, возрождают забытое.

Наш самоучка философ – кузнец Мандар Уус сказал: «Труд – это движение, движение – это жизнь, труд – это жизнь. Поэтому только труд является источником жизни во всех значениях. А настоящий труд (физический, умственный) с утра до вечера вечно есть только на селе». Правильно говорит Лукашенко «Есть село – есть государство», нет села – нет государства». Мудрость народная: в городах обитает население, в селах живет народ.

Сегодня у РО СПР республики Саха есть основная задача в данном направлении- вместе в органами власти искать и предлагать пути развития сельских территорий, учитывая территориальные особенности республики, народные обычаи и традиции, ее исконно сельскохозяйственное значение для большинства жителей. Саха всегда кормила себя сами, и это должно быть так!



Татьяна Анатольевна Богданова, заместитель председателя РО СПР Нижегородской области

Эйджизм на рынке труда – один из факторов теневой занятости возрастных граждан

ЭЙДЖИЗМ – это дискриминация по возрасту, которая часто затрагивает интересы пожилых людей, в том числе на рынке труда. Эйджизм при устройстве на работу – это предвзятое отношение к кандидатам из-за возраста, которое проявляется в отказе в трудоустройстве, ограничении возможностей для обучения или продвижения по службе. В России такая дискриминация запрещена Трудовым кодексом, но остается актуальной.

Многие работодатели считают, что пожилые сотрудники менее продуктивны, медленно адаптируются к изменениям и требуют больше медицинских расходов.

Работодатели часто недооценивают преимущества найма пожилых сотрудников, таких как стабильность, надежность, старательность, да и высокий уровень ответственности у них намного выше, чем у молодых работников.

Распространенные мифы о старении приводят к предвзятым решениям при приеме на работу. В связи с этим появляются последствия эйджизма:

- социальная изоляция: пенсионеры, испытывающие трудности с поиском работы, могут чувствовать себя изолированными и ненужными обществу;
- финансовое давление: отсутствие возможности дополнительного заработка, что ухудшает финансовое положение пенсионеров;
- психологическое воздействие: дискриминация по возрасту негативно влияет на самооценку и психическое здоровье пожилых людей.

В малых городах и сельской местности возможности трудоустройства для пожилых ограничены сильнее. Предлагаемые профессии требуют высоких энергозатрат, что может ухудшить здоровье в пожилом возрасте.

Однако заставлять пенсионера работать может быть нецелесообразно по нескольким причинам, связанным с его физическим, психологическим и социальным благополучием. Пенсионеры часто продолжают трудовую деятельность из-за финансовой необходимости. Таким образом, решение о продолжении работы после выхода на пенсию должно быть взвешенным и учитывать индивидуальные обстоятельства, состояние здоровья, психологические потребности и финансовые аспекты. Важно, чтобы выбор был добровольным, а не навязанным извне. Работа может быть частью активного долголетия, но не его заменой.

Проблема эйджизма не может решиться сама собой или желанием самого пожилого работника. Она должна решаться на государственном уровне через мероприятия, повышающие ответственность работодателей в отношении возрастных работников. Если Стратегия действий в интересах старшего поколения-2030 предусматривает введение большего количества пенсионеров в экономику страны, то для этого необходимы дополнительные усилия государства. Комплексные мероприятия, предусматривающие уважение к труду, опыту, профессионализму возрастного работника, вплоть до принятия специальных законов, защищающих права пожилого работника помогут государству получить большую группу работников для развития экономики страны.



Людмила Александровна Петушихина, заместитель председателя РО СПР Томской области

Роль РО СПР в реализации программ переподготовки на рынке труда, поддержки предпринимательской активности людей старшего возраста для достижения целей профессионального долголетия

В НАСТОЯЩЕЕ время мы реализуем нашу главную задачу: помочь людям старшего возраста реализовать свои потребности в области укрепления здоровья, получения дополнительных знаний в профессиональной сфере и способах реализации своего творческого потенциала.

В апреле 2025 года Принята Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2030 года. Направления стратегии консолидируют усилия федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, научного, делового, экспертного сообщества, некоммерческих и иных общественных организаций.

Союз пенсионеров России, его региональные подразделения активно включились в реализацию направлений Стратегии. В текущем году одним из главных направлений стало содействие включению старшего поколения в экономическую жизнь страны. Одним из механизмов поддержки профессиональной и социальной активности граждан старшего поколения является их включение в образовательный процесс с целью повышения профессионального уровня.

Содействие занятости граждан старшего поколения имеет большое значение как с позиции обеспечения доходов пожилых людей, использования имеющегося у них образовательного и трудового потенциала в интересах экономики страны, так и с точки зрения социализации пожилых людей, их интеграции в жизнь общества.

В целях содействия трудовой занятости старшего поколения нами осуществляются следующие мероприятия:

- участие РО СПР в реализации мероприятий по профессиональному обучению и дополнительному профессиональному образованию граждан в возрасте 50 лет и старше, а также граждан предпенсионного возраста совместно с Центрами занятости;
- осуществление общественного наблюдения за созданием в регионе экономических, социальных и правовых условий, обеспечивающих недопущение дискриминации граждан старшего поколения на рынке труда и способствующих продолжению трудовой деятельности после наступления пенсионного возраста;
- содействие развитию форм надомной, временной, гибкой и дистанционной занятости для граждан старшего поколения.

С 2025 года в нашей стране реализуется новый национальный проект «Эффективная и конкурентная экономика». Его цель – развитие экономики, финансового рынка, конкуренции, поддержка предпринимательства, рост производительности труда и инвестиционной активности, в том числе граждан старшего возраста.

В связи с этим, в текущем году реализован пилотный проект Федеральной образовательной программы Минэкономразвития России «СЕРЕБРЯНЫЙ СТАРТ, ориентированной на поддержку граждан 60+.

РО «СПР» Томской области стало информационным партнером данной программы. Програм-

ма проходила одновременно в 25 регионах и включала образовательные модули по основам ведения бизнеса, финансовому планированию, налогообложению, маркетингу, искусственному интеллекту, а также бизнес-визиты к действующим предпринимателям.

Участники смогли побороться за грантовую поддержку своих проектов.

Томская область одной из первых вошла в число пилотных регионов Программы. В реализации пилотной программы приняли участие двадцать человек. Были, как новички, и те, кто уже имеет бизнес или является самозанятым. Самой старшей участнице – 71 год.

В финале бизнес-проекты оценило жюри, в состав которого вошли представители регионального центра «Мой бизнес», профильных департаментов АТО, ТРО СПР, партнеры программы и успешные предприниматели региона.

Старшее поколение представило на конкурс проекты: репетиторство, изготовление изделий из наростов на дереве, гончарное дело, мыловарение, школа традиционного русского танца, изготовление полуфабрикатов ручной работы из фермерского мяса, строительство индивидуальных домов, отделка и ремонт квартир.

Мы гордимся нашими участниками и уверены, что их жизненный опыт вместе с новыми знаниями поможет создать успешные бизнес-проекты!

Победительницей регионального этапа стала Марина Шерина, основатель детской киношколы. Она получила грант на сумму 150 000 рублей. Она также вошла в число финалистов Федерального этапа, получит 500 тысяч рублей на развитие бизнеса.

«Серебряная экономика» своей задачей ставит обеспечение людям не просто долгую жизнь, а долгую активную экономическую жизнь, где есть реальный выбор: продолжать карьеру, вести предпринимательскую деятельность или уйти на пенсию.

По оценкам социологов, к 2030 в России году четверть населения будет старше 60 лет, а к 2046 году доля граждан серебряного возраста достигнет 30%.

Эти демографические и экономические тренды стали основанием для запуска программы «Серебряный старт». Ее цель – вовлечь граждан серебряного возраста в экономику, использовать их опыт, навыки и знания, в том числе в предпринимательской деятельности. Программа предоставляет участникам необходимые знания, стартовый капитал и формирует поддерживающее сообщество. Актуальность программы подтверждается статистикой. За последние 3,5 года доля предпринимателей старше 50 лет выросла до 16%. Среди людей 50-59 лет показатель регистрации ИП вырос с 7 до 10%, а среди тех, кому 60 лет и больше, – с 2 до 5%. Наша задача – поддержать тех, кто готов трудиться на пенсии, содействовать созданию условий для реализации своих возможностей.

СЕМЬЯ И СЕМЕЙНЫЕ СВЯЗИ - ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ УВАЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ, СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОЙ ГАРМОНИИ, ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ



**Ирина Глебовна Чернышова,
председатель РО СПР Новосибирской области**

Приемная семья как форма жизнеустройства одинокого пожилого человека

ПРИЕМНАЯ семья предусматривает совместное проживание и ведение общего хозяйства с гражданином, организовавшим приемную семью и гражданином, нуждающимся в постороннем уходе по состоянию здоровья. В стране растет продолжительность жизни людей, мы видим тенденцию увеличения количества граждан пожилого возраста, в том числе одиноких и одиноко проживающих. В Новосибирской области в 2025 году проживают 150 человек старше 100 лет, ежегодно увеличивается число граждан, достигших возраста 80 лет. Проблемы на-родонаселения области являются такими же, как и на всей территории страны. Идет процесс оттока молодежи в крупные города, особенно меняется структура семьи на селе.

С целью сохранения условий проживания пожилых людей и инвалидов в привычной социальной среде, люди стали объединяться и помогать друг другу, обеспечивая круглосуточный уход нуждающимся – появилась новая форма помощи «Приемная семья для граждан пожилого возраста и инвалидов».

Работа по созданию приемных семей начиналась в сельской местности с людьми, которые уже оказывали необходимую помощь знакомому одинокому пожилому человеку или инвалиду, вне зависимости от совместного с ним проживания.

В первую очередь, это коснулось одиноких и одиноко приживающих, которые в отличие от пожилых граждан, проживающих в семьях, лишены элементарной поддержки со стороны семьи. Проблема заключается в том, что правительство РФ спустило решение вопроса по организации приемных семей для пожилых граждан и инвалидов на региональный уровень. Не все регионы стали решать данный вопрос на Законодательном уровне, в том числе оказалась и Новосибирская область. Есть серьезные риски из-за отсутствия четких правил и законов.

Технология «приемная семья» позволит гражданам пожилого возраста и инвалидам сохра-

нить привычный образ жизни, преодолеть чувство одиночества, получить необходимый уход и поддержку, будет способствовать созданию наиболее комфортных условий жизни пожилым гражданам, укреплению традиций взаимопомощи и профилактике социального одиночества, особенно в сельской местности, повысит качество жизни пожилых людей и инвалидов.

Основанием для создания приемной семьи должно являться:

- трехсторонний договор о создании приемной семьи, заключенный между государственным учреждением социального обслуживания, лицом, нуждающимся в социальной поддержке, и лицом, изъявившим желание создать приемную семью;

- оформляется паспорт приемной семьи – документ, содержащий основную информацию о приемной семье, включая сведения об имуществе членов приемной семьи, социально-бытовых условиях проживания приемной семьи, ее проблемах.

Это позволяет контролировать все аспекты приемной семьи, включая условия проживания граждан пожилого возраста и инвалидов в приемных семьях, обеспечить сохранность их имущества. Но создание приемной семьи при отсутствии четкой регламентации прав и обязанностей участников процесса может привести к определенным рискам.

В целях излишнего вмешательства в деятельность приемной семьи, осуществление контроля должно быть строго регламентировано.

Главными критериями для создания приемной семьи являются личные качества лица, изъявившего желание создать приемную семью, и профессиональная подготовка для осуществления ухода за пожилыми гражданами и инвалидами, психологическая совместимость всех членов семьи.

Материальное стимулирование главы приемной семьи. Учитывая, что вознаграждение за уход за нетрудоспособным гражданином в семье на порядок ниже, чем оплата социальных работников, значит приемная семья экономически выгодна для государства. Но польза от этого огромная, потому что у пожилых людей и инвалидов появляется возможность проживать в семье, вести привычный образ жизни и быть при этом социально защищенными, а также сохраняется социально-экономическая активность граждан, изъявивших желание создать приемную семью.

В связи с этим РОС ПР Новосибирской области предлагает: в целях внедрения замещающих технологий социального обслуживания «Приемная семья пожилых граждан и инвалидов» обратиться в Министерство социального развития РФ с предложением о распространении опыта инновационной технологии по всей территории России.



**Раиса Васильевна Коробкова,
председатель РО СПР Томской области**

Значение семейной поддержки для пожилых людей в домах престарелых (Дом, в котором продолжается жизнь)

ЯВЛЯЮСЬ членом Общественного совета по проведению независимой оценки качества условий оказания услуг организациями социального обслуживания Министерства труда и социального развития Омской области и, об учреждениях, где проживают престарелые граждане, знаю не понаслышке.

Службе социального обслуживания Омской области есть чем гордиться, что показать и о чем рассказать.

В Омской области в системе организаций, осуществляющих стационарное социальное обслуживание, на 1 января 2025 года, проживало 5 578 человек. Так же действует 23 пансионата, в которых проживает 658 получателей социальных услуг, признанных нуждающимися в социальном обслуживании.

Особое внимание в государственных стационарных учреждениях уделяется социально-медицинскому обслуживанию получателей социальных услуг. В каждом учреждении имеются кабинеты массажа, ЛФК, физиотерапевтические, стоматологические и процедурные кабинеты, которые оснащены необходимым медицинским оборудованием.

Большое внимание уделяется организации культурно-досуговых мероприятий с получателями социальных услуг. 12 стационарных учреждений имеют актовые залы, оборудованные креслами, сценой для выступающих, профессиональной акустической и демонстрационной аппаратурой. Культурно-массовые мероприятия проходят в виде Дня именинника, тематических музыкальных вечеров, мероприятий, посвященных календарным праздникам, викторин, познавательных игр, музыкально-литературных часов. В учреждениях действуют студии актерского мастерства, вокального и хорового исполнения, театральные объединения, секции по шахматам, шашкам, лото и бильярду. На развитие интеллектуального и творческого мышления, повышение самооценки, удовлетворение культурных потребностей, преодоление одиночества граждан направлена работа кружков (умелые руки, художественная самодеятельность), клубов по интересам и др. Сотрудники стационарных учреждений принимают активное участие в конкурсах профессионального мастерства, победителями и номинантами которых они неоднократно являлись.

Но как показывают наблюдения, часто в фокусе нашего внимания – медицинское обслуживание, безопасность, комфорт палат. Сегодня я хочу поговорить о фундаментальном столпе, на котором держится человеческое достоинство, самоощущение и воля к жизни. О семье. Семья, и вы, думаю, согласитесь со мной – это основной, и самый могучий, и самый непреложный смысл и стимул жизни.

Я видела, как старики пытались скрыть слезы во время наших концертов. Как они подходили, стараясь рассказать свою историю, просто подержаться за руку, обняться....Накормленные, одетые, в зале со стеклянной крышей и зимним садом.... Каждый раз возвращаешься с потрясенным сердцем...

И как показывает практика – семья, без преувеличения, – это не просто «посетители» или «гости». Это – жизненно важный партнер в системе заботы, мост, соединяющий пациента с его личностью, прошлым и смыслом его бытия.

Давайте рассмотрим эту роль подробнее, разделив ее на несколько ключевых аспектов.

1. Семья как Хранитель Идентичности

В условиях казенной обстановки человек может начать чувствовать себя просто «постояльцем» или «пациентом» с набором диагнозов. Семья противостоит этому. Именно дети, внуки, супруги приносят старые фотографии, рассказывают истории, напоминают о профессиональных достижениях, о том, «кем я был». Это не просто ностальгия. Это – мощный психотерапевтический инструмент, который борется с обезличиванием человека и дает ему опору для самоуважения.

Так устроены внутренние законы мироздания, что с возрастом человек не столько нуждается в том чтобы быть берущим – сытым, одетым, без забот, которому все должны, а в большей степени дающим – который имеет возможность поделиться накопленным опытом и знаниями. Человеком, в котором нуждается окружающий мир, человеком, представляющим для него ценность. В этом случае сохраняется стимул для жизни. Встречи показывают, что пациенты, которых регулярно навещают близкие, сохранившие социальные связи, чаще говорят о себе в прошедшем времени с гордостью, а не с отчаянием.

2. Семья как Адвокат и Переводчик

Родственники зачастую знают невербальные сигналы, предпочтения, страхи пациента лучше любого, даже самого внимательного, персонала. «Мама так морщится, когда ей больно», «Отец всегда любил, когда читают вслух именно эту книгу». Эта информация – бесценна. Семьи являются связующим звеном между пациентом и медперсоналом, помогая выстроить систему персонализированного ухода. Они – голос того, кто иногда свой голос уже потерял.

3. Семья как Основа Психэмоционального Благополучия

Одиночество и социальная изоляция – главные враги пожилого человека. Регулярные визиты, телефонные звонки, простые прикосновения руки – это не просто «приятный бонус». Это – доказательство того, что ты все еще любим, нужен, что твое существование имеет значение для других. Наблюдения свидетельствуют: у пациентов с активными семейными связями реже наблюдаются симптомы клинической депрессии, ниже уровень тревожности и выше вовлеченность в социальную жизнь учреждения.

4. Есть и обратная сторона медали, что касается тесных связей семьи и подопечных домов престарелых

Существует и другая болезненная правда. «Семейное выгорание» и «забытые старики». Часто решение о переезде в дом престарелых дается семье невероятно тяжело и сопровождается чувством вины. Эта вина иногда приводит к дистанцированию – слишком больно быть рядом. Мы видим замкнутый круг: чувство вины приводит к избеганию контакта, отсутствие контакта с семьей, в свою очередь, усиливает одиночество пациента, что, впоследствии, служит усугублению чувства вины у родных.

Так что же нам делать? Какие выводы мы можем сделать?

Считаю, что мы должны перестать рассматривать семьи как посторонних, мешающих работе учреждения. Необходима разработанная и утвержденная для внедрения система «Персонал – Семья – СОНКО – Пациент».

Предлагаю:

1. Создавать и внедрять «Программы Вовлечения Семьи и СОНКО». Не просто разрешать визиты и проводить концерты, а активно приглашать: дни открытых дверей, мастер-классы, совместные праздники, клубы по интересам, где родственники, представители организаций-шефов и пациенты могут заниматься общей деятельностью.

2. Обучать персонал навыкам работы с семьями. Медсестра и сиделка должны уметь не только дать справку, но и выслушать, поддержать, сделать семью союзником, а не оппонентом.

3. Развивать программы психологической поддержки не только для пациентов, но и для их родственников. Помогать родственникам справляться с чувством вины, выгоранием, учиться выстраивать новые, взрослые отношения с родителями, которые уже стали слабыми.

4. Социальные контакты в доме престарелых часто ограничены, нужно внедрять технологии, облегчающие связь.

Так, в большинстве социальных учреждений Омска и Омской области обеспечено дистанционное общение с использованием информационных и телекоммуникационных технологий, как одних из приоритетных развивающихся форм коммуникации. Каждый проживающий может общаться с родными любым удобным способом:

- общение с помощью переписки;
- общение посредством сотовой связи;
- по стационарному телефону;
- общение по средствам сети интернет, видео-общение
- личные встречи с близкими людьми, для этого в учреждениях созданы комнаты свиданий.
- возможность родственников забирать получателей социальных услуг из учреждения домой в отпуск на две недели;
- родственники могут забрать получателя социальных услуг на несколько часов (сходить в магазин, кафе, на прогулку), с предварительного разрешения директора учреждения;
- возможность родственников посещать мероприятия, проводимые в учреждениях;

Чем мы, общественная организация, можем быть полезны в этом вопросе?

Мы можем, путем организации и проведения мероприятий различной направленности:

- содействовать семье, персоналу дома престарелых в оказании психологической и эмоциональной поддержки пациентам;
- содействовать, с помощью членов семьи, сохранению связи с Внешним Миром и Личной Историей;
- содействовать реализации творческого потенциала, занятиями спортом;
- созданию и укреплению связи с внешним миром.

Мне нравится идея сделать дом престарелых по типу пионерлагеря. Где и распорядок, и питание, и кружки по интересам, и совместные посиделки. Не обязательно жить там постоянно, можно заездами, чтобы старики не затухали дома.

Уважаемые коллеги, давайте посмотрим правде в глаза. Дом престарелых никогда не заменит родной дом. Но он может стать местом, где жизнь продолжается. И ключевую роль в этом играет семья. Наша задача – содействовать социальным учреждениям в создании между пациентами и их близкими прочного, надежного и комфортного моста.

Потому что в конечном счете, мы заботимся не о телах, а о людях. А человек без связи с любимыми, без чувства принадлежности к своему роду – теряет часть своей души.

Давайте вместе создавать среду, где эта связь будет не прерываться, а трансформироваться и, я уверена, укрепляться.

Роль семьи для людей, проживающих в домах престарелых, невозможно переоценить. Она трансформируется, но не исчезает, оставаясь главным, ключевым элементом качества жизни и психологического благополучия человека.



Галина Анатольевна Припутенко,
заместитель председателя РО СПР по Псковской области

Опыт работы по межпоколенческому и межнациональному взаимодействию РО СПР по Псковской области

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ поколений – важная сфера в жизни общества, поскольку благодаря ей сберегается прошлое, сохраняется целостность народа, поддерживается его идентичность. В современном мире существует угроза отсутствия преемственности поколений. Основные причины: цифровизация и глобализация, заменяющие молодежи связь с традициями, вытесняя их массовой культурой.

Нужно создавать условия для диалога между представителями разных поколений пенсионеров, молодежи и детей, формировать гражданскую ответственность и сохранять историю страны.

Двадцатилетний опыт работы нашей организации в этом направлении позволяет коллективу РО СПР учитывать особенности разных поколений и объединять их для проведения совместных мероприятий.

Участниками наших проектов являются пенсионеры, студенты ПсковГУ, школьники малокомплектных школ, учащиеся школы искусств, спортивных и музыкальных учреждений, детских садов.

Всемирная классификация ВОЗ делит пенсионеров на пять возрастных групп: молодой (18-44 г.), средний (45-59 лет), пожилой (60-74 г.), старческий (75-90 лет), долгожители (90 и старше).

Сегодня время старости ощутимо сдвигается. Понятие «Активное долголетие» подчеркивает, что можно и в зрелом возрасте совмещать бодрость и продуктивность.

РО СПР по Псковской области объединяет более пяти тысяч пенсионеров. Самая многочисленная группа – пожилые люди от 60 лет. Именно они являются проводниками связи поколений всех групп, они налаживают партнерские отношения с органами власти, социальными, образовательными учреждениями, культуры и спорта, с которыми заключены договоры о сотрудничестве. Организуют работу Университета и школ для пожилых, лекции, экскурсии, спортивные мероприятия. В этой группе руководители факультетов, старосты групп, председатели местных отделений. Большую работу выполняют волонтеры разных возрастов по постоянной связи со старшим поколением и долгожителями, содействуют в решении бытовых проблем.

РО СПР непрерывно участвуют в конкурсах по получению грантов федерального и регионального финансирования, направленных на обеспечение преемственности поколений, взаимного обогащения культурно-патриотическими ценностями и межнациональными связями.

Особенно успешными в реализации РО СПР были социально-значимые проекты на сумму 9 млн. руб.

Благополучателями стали более 3 000 человек.

В настоящее время реализуется социальный проект «Мы разные, но мы вместе!».

Готовится для реализации в 2026 г. социальный проект «Формула долголетия».

Основными партнерами РО СПР в этих проектах стали преподаватели, студенты и специалисты Псковского Государственного Университета и Универсальной научной библиотеки им. В.Я. Курбатова. Многолетний опыт работы с нашими партнерами помогает в успешной реализации социальных проектов.

Студенты Псков ГУ активно участвуют в работе Университета третьего возраста на факультетах «Геронтология» и «Финансовая грамотность». Студенты медицины еженедельно проводят занятия по скандинавской ходьбе и читают лекции для пенсионеров. Преподаватели и студенты Универ-

ситета принимают активное участие в подготовке и проведении региональных этапов Чемпионатов по финансовой и компьютерной грамотности. Студенты ПсковГУ факультетов «Социальная работа» и «Реклама и связи с общественностью» имеют возможность пройти практику в РО СПР.

Детская школа искусств – учебное заведение, где дети получают теоретические и практические знания, а также культурное и эстетическое воспитание. РО СПР более пяти лет сотрудничает с коллективом ДШИ. Совместный проект «Мудрость и юность. Пожилые – детям, дети – пожилым!» позволил открыть в школе класс по гончарному мастерству, в котором более 60 пенсионеров и 30 школьников освоили гончарное дело. А после окончания проекта установленное оборудование успешно используется для обучения учащихся и проведения мастерклассов для членов РО СПР. Пенсионеры участвуют в праздничных концертах и патриотических мероприятиях ДШИ.

РО СПР по Псковской области активно поддерживает сельские малокомплектные школы в районах. Одним из примеров стала Добыченская сельская школа в Палкинском районе. В 2020 г. она была на грани закрытия из-за аварийного состояния здания, ухода учителей, отсутствия финансирования. Благодаря активному вмешательству серебряных волонтеров СПР, руководство региона выделило средства на ремонт. Совместными усилиями властей, общественности и волонтеров школа стала учреждением с программами начального основного и среднего общего образования. Учебное заведение получило звание «Участник марафонов», «Лучшая школа», «Активный учитель». «Серебряные волонтеры» СПР организуют выездные экскурсии для учащихся, помогают в приобретении оборудования для швейного и компьютерного классов, пополнили библиотеку книгами и организовали сбор гуманитарной помощи для малообеспеченных семей, неоднократно награждались «Благодарностью за оказанную помощь».

Одним из примера связи поколений всех возрастов – проект «Социальный городок». Это новая модель соцучреждений, являющихся альтернативой домам-интернатам для граждан пожилого возраста. В городке в двенадцати домах на сто пятьдесят жителей проживают пожилые и молодые люди с ограниченными возможностями. Имеется инфраструктура: аптека, библиотека, спортзал, актовый зал, прогулочная зона. Разработан план совместных мероприятий, включающих помощь в освоении реабилитационной техники и подборе тренеров, помогающих вести здоровый и активный образ жизни. Волонтеры СПР участвуют в проведении субботников по уборке территории и организации праздничных мероприятий. В 2026 г. будет реализован совместный социальный проект «Формула долголетия» поддержанный Министерством Социальной защиты Псковской области, в котором предусмотрена работа с пожилыми людьми психологов и андрологов, совместные спортивные и когнитивные мероприятия.

Поддержка участников СВО на территории Псковской области приобрела широкий размах и стала действительно народной. В каждом МО оформился актив неравнодушных людей, которые выполняют эту миссию, накрепко связавшую фронт и тыл, объединившую людей разных поколений. На сегодняшний день через «Центры добровольчества» отправлены более 2000 квадратных метров маскировочных сетей, свыше 5000 штук окопных свечей, более 500 кг сухих овощей и меда, тысячи пар шерстяных носков. Продукты и предметы личной гигиены исчисляются тоннами. Проводятся благотворительные ярмарки, выездные концерты для раненых бойцов в госпиталях.

За всем этим – огромный труд и добрые сердца сотен жителей региона!

Проведение совместных акций и мероприятий закладывает основу для межпоколенческого общения, способствующую социальному развитию и укреплению гражданского общества в Псковской области.



**Арби Абуязитович Иналов,
председатель РО СПР Чеченской республики**

Участие РО СПР в сохранении лучших традиций воспитания и семейных ценностей в многопоколенной семье

НА КАВКАЗЕ семейные ценности и традиции играют ключевую роль в формировании структуры семьи, воспитании детей и обеспечении благополучия. В Чеченской Республике в условиях быстрого развития технологий, изменений в социокультурной среде и экономических трудностей, сохранение этих ценностей становится все более актуальной проблемой. В связи с этим, законодательное регулирование призвано обеспечить защиту и укрепление семейных ценностей и традиций. Семейные ценности являются своеобразным фундаментом, на котором строится каждая семья. Они помогают определить общие цели и принципы, способствуют развитию доверительных отношений между членами семьи, формируют осознанное и гармоничное взаимодействие. Крепкие семейные ценности обеспечивают каждому члену семьи чувство принадлежности, защищенности и любви. В понятие семейные ценности входят: честность, поддержка и забота о близких, ответственность, толерантность, духовное развитие, справедливость, трудолюбие и многие другие. Они выстраивают здоровые отношения между членами семьи, обеспечивая гармонию и понимание внутри семейного круга.

Итогом является полное отсутствие на территории Чеченской Республики, детских и домов для престарелых.

Семейные ценности и традиции формируют основу общества, определяя межличностные отношения, принципы воспитания, передачу знаний и опыта из поколения в поколение. Эти ценности могут включать в себя уважение к старшим, заботу о близких, ответственность за свои поступки, важность семейного времени и поддержку в трудные моменты. Традиции же объединяют семью, создавая единое целое, сохраняя историю и культуру рода.

При отсутствии детей, забота за престарелыми родственниками остается за членами рода.

Традиции – это накопленный опыт предков, ценностные ориентиры, обычаи и праздники, которые формируют культурное наследие народа. Сохранение и передача традиций обогащает культурное пространство общества, укрепляет его идентичность и связь поколений, способствует сохранению и развитию национальной культуры, поддерживает духовное единство и гармонию в обществе.

Пренебрежение семейными ценностями и забвение традиций чревато дезориентацией, утратой идентичности и утратой культурного наследия. Общество и государство должны, создавать условия для их передачи молодым поколениям, поддерживать культуру и многообразие традиций.

У чеченцев вся семья строит дом, по наследству он переходит самому младшему сыну, и он обязан до конца жизни содержать родителей, сестер и братьев, не сумевших определиться в жизни.

Традиционные семейные ценности в России имеют огромное значение для общества и государства.

Они способствуют укреплению общественной стабильности, формированию духовной и моральной основы, а также сохранению культурного наследия. Поддерживать семейные ценности и традиции – значит инвестировать в будущее, обеспечивая устойчивое развитие общества и государства. Семья является основой общества и ее ценности и традиции являются тем фундаментом, на котором строится целостное и процветающее общество.

Для сохранения и укрепления семейных ценностей необходимо осознанно работать над их

формированием и поддержанием. Важно уделить время обсуждению и определению общих ценностей среди членов семьи, выработать правила взаимодействия и принципы, которые будут уважаться каждым.

Одной из основополагающих законодательных мер, способствующих укреплению семьи, является защита прав детей и родителей. Законы, регулирующие усыновление, опеку, алименты, раздел имущества при разводе, играют ключевую роль в обеспечении благополучия детей и защите интересов родителей. Например, в России законодательство строго регулирует вопросы опеки и попечительства над детьми, что способствует созданию условий для здорового развития детей и укрепляет институт семьи. На Кавказе при разводе дети должны остаться с отцом (это ведь огромная ответственность отца!) а женщина при решении создать новую семью обязана вернуть детей отцу или родственникам бывшего мужа.

Важными способами сохранения семейных ценностей являются: общение и участие в совместных мероприятиях, поддержка в трудностях и радостях. Также важно учитывать индивидуальные потребности и стремления каждого члена семьи, соблюдать баланс между общими интересами и личным пространством.

Законодательное регулирование сохранения семейных ценностей и традиций играет важную роль в современном обществе. Государство может создавать программы, направленные на поддержку семей с детьми, проводить просветительскую деятельность, направленную на повышение осведомленности о важности семьи в обществе. Законы, поощряющие создание семей, предоставляющие льготы на рождение детей, способствуют увеличению рождаемости и укреплению института семьи, уважения молодежи пожилых людей.

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, которые затрудняют сохранение семейных ценностей и традиций. Проникновение виртуального мира, увеличение рабочей нагрузки, изменение ролей и стереотипов в семье, а также экономические трудности и отсутствие справедливости по соблюдению законодательства, могут привести к распаду семейных связей и потере традиций. Поддержка института семьи через законодательное регулирование становится необходимостью. Поэтому необходимо осознанно относиться к законам, регулирующим семейные отношения, и стремиться к их соблюдению во благо семьи и общества в целом. Семейные ценности – это основа, на которой строится семейное счастье и благополучие. Они способствуют укреплению взаимопонимания, доверия и поддержки внутри семейного круга. Семейные ценности – это то, что делает нас сильнее, счастливее и защищает от жизненных трудностей. «Пенсия – это заработная плата за воспитание внуков и преемственности поколения». (И.В. Сталин). Увеличение пенсионного возраста в России привело к тому, что не все доживают до пенсии. А ведь за эти пять лет дедушки и бабушки могли достойно воспитать внуков, ценить их и беречь как самое драгоценное в нашей жизни! Государство от этого может только выиграть.



**Валентина Александровна Никифорова,
председатель МО г. Озеры Московской области**

Сохранение лучших традиций воспитания и семейных ценностей в многопоколенной семье

МЫ СЕГОДНЯ говорим о традициях в многопоколенной семье. Понятие «многопоколенная семья» это не просто термин, это традиционная основа Руси, которая уходит корнями вглубь веков. Раньше многопоколенные семьи жили вместе, вели общее хозяйство и передавали традиции из поколения в поколение, учились уважению к старшим, взаимопомощи, ответственности и другим важным качествам. Это помогало детям чувствовать себя защищенными, а старикам – не думать об одиночестве в преклонных годах. Но цивилизация, технический процесс, рост благосостояния лишили необходимости делать что-то совместно для обеспечения своей семьи.

Статистика показывает, с каждым годом количество многопоколенных семей сокращается, правда, в каждом регионе по-разному.

Я живу в Подмосковном городе Озеры и вижу, что молодежь, создавая свои семьи, стремится жить отдельно от родителей. Казалось бы, что это хорошо: у них больше самостоятельности, ответственности за свою семью. Это одна сторона медали, но с другой стороны их родители, бабушки, дедушки остаются одни в том возрасте, когда им необходимо внимание, забота, а когда наваливается старческая немощь и болезни – ежедневная физическая помощь родственников и душевное сочувствие. Вот с этим в молодых семьях и возникают проблемы.

Я уже 21 год возглавляю Озерское отделение благотворительной общественной организации Союз пенсионеров Подмосковья. На нашей территории находится отделение сестринского ухода, сегодня оно называется отделением паллиативной помощи, в котором на несколько месяцев, а иногда и лет, дети размещают своих родных людей. Сначала они навещают их, а потом делают это все реже и реже.

Мы взяли на себя эту функцию: быть связующим звеном между вчера и сегодня для этих людей. Нашей задачей было – поддерживать этих людей, не оставлять их наедине со своими проблемами, позвонить, узнать о здоровье, подержать за руку тех, о которых забыли родные. Мы стали волонтерами в отделении сестринского ухода. Навещаем пациентов, в святые дни Пасхи угощаем куличами, крашенными освященными яйцами, на Масленицу печем блины, в канун Нового года приносим гостинцы, фрукты.

Родилась идея подарить им что-то теплое, домашнее. Взялись за вязание. Эту благородную идею поддержали и добровольно присоединились около двух десятков незнакомых друг другу людей. Доброе дело объединяет!

Одинокие люди получили внимание и поддержку от волонтеров, а ранее незнакомые люди нашли друзей!

Обидно, когда старики остаются одни, но у них есть свой жизненный уклад, свои традиции, которые помогают им выжить. Но гораздо драматичнее ситуация, когда дети оказываются брошенными своими родителями.

В нашем городе около 20 лет работал детский социальный приют «Гнездышко». 34 ребенка разных возрастов находили в его стенах тепло, внимание и любовь, но не родных, а воспитателей.

Ни для кого не секрет, что у каждого ребенка должна быть бабушка, коль нет мам, а каждая бабушка мечтает о внуке. Это же и есть семейные скрепы.

Мы решили, что будем бабушками для этих, брошенных родителями, детей. Приходили к ним в гости, приносили гостинцы (не потому, что в приюте ребята не видели сладостей), а потому, что конкретная бабушка приносила гостинцы, игрушки, вязанные носки и варежки только этому ребенку.

К сожалению, и не у каждой бабушки есть свои внуки. Таким образом, и для наших пенсионеров это было лекарство – общение с малышами.

Есть такие традиции в России, которые заставляют не по долгу, а по душе народ объединяться. Вспомним единство нашего народа в годы Великой Отечественной войны.

Начавшаяся в феврале 2022 года специальная военная операция внесла свои коррективы в работу нашего отделения. Кто как не мы, пенсионеры, родившиеся после войны, родители которых прошли фронтовыми дорогами, понимают, что такое война. Нашей задачей стало помочь солдатам, внукам и детям, поддержать их боевой дух, а если получится, то и защитить их от гибели.

Сначала собирались в читальном зале библиотеки, обсуждали события и вязали носки. Постепенно помощь увеличивалась. Сейчас мы готовим четырнадцатый гуманитарный груз в зону СВО. Собираем немало: трусы, носки, одеяла, подушки, влажные полотенца, постельное белье, сети, как защита от дронов. Изготовили около 7000 оконных свечей. Мед, сало, всевозможные вкусности и подарки приносят люди для бойцов.

Наши женщины сплели и отправили на фронт 5000 квадратных метров маскировочных сетей, как средство защиты людей и техники. Изготовление маскировочных сетей требует коллективных усилий. Каждый день, как на работу, приходят наши мастерицы. Во время каникул бабушки приводят своих внучат. Их проворные ручки ускоряли дело и поднимали настроение.

Мы дружим со школами нашего города. В каждый гуманитарный груз мы вкладываем письма от детей, а иногда школьники передают сладости.

По русской традиции плечом к плечу пожилые, молодые и совсем юные стараются приблизить Победу ради Мира.

Традиции – это скрепы нашего общества, русского мира, их нельзя забывать, их нужно уважать, передавать из поколения в поколение ради будущего нашей страны. Эту задачу должны решать мы, пенсионеры, люди, имеющие большой жизненный опыт.



Сергей Сергеевич Полуэктов,
председатель РО СПР Владимирской области

Использование возможностей старшего поколения в воспитании молодежи для продвижения идей многопоколенной семьи

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ воспитание детей и подростков во Владимирской области является одной из важнейших задач нашей деятельности. Наши многочисленные социальные опросы взрослого населения и детей показывают, что основной подростковый досуг в Российской глубинке – улица, со скудной инфраструктурой. Это приводит молодежь к самостоятельному поиску развлечений, где главенствуют сила, алкоголь, наркотики, ранние половые связи. Идет массированное засилье сознания подростков ложной информацией сети Интернет и зарубежных СМИ о нашем политическом строе, о нашей миролюбивой политике, о наших реальных семейных ценностях. И все это направлено на изменение восприятия реальности в головах подрастающего поколения, самой уязвимой части нашего общества.

Невозможно просто так взять ребенка за руку и, приведя в учебный класс, считать, что все проблемы решены.

Сначала детей надо чем-то завлечь, оторвать их от телефонов и гаджетов. И только после того, как ребенок почувствует интерес к нашим предложениям, можно параллельно приступать к формированию его сознания через программу патриотического воспитания.

Именно такую «изюминку» мы предлагаем свои подопечным:

- изучение ПДД, устройства и вождение автомобиля и мотоцикла;
- стрелковая подготовка на базе собственного тира;
- ознакомление через видеоуроки с историей вооружения ВС РФ и агрессивных стран блока НАТО;
- участие детей в различных спортивно-технических соревнованиях.

Отсюда сформировались основные цели и задачи патриотического воспитания, дающие нам возможность качественно работать с детьми и подростками. Целью патриотического воспитания мы определили создание необходимых условий для разностороннего развития подростков, находящихся в ситуации жизненного самоопределения, для становления их личности, формирования сознания более качественного восприятия гражданственности и патриотизма в рамках подготовки к службе в ВС РФ.

В настоящий момент только в клубе «Мустанг» при местном отделении ВРО СПР Меленковского района бесплатно обучается более 120 детей в возрасте от 12 до 18 лет. По достижении ими 17 лет подростки сдают квалификационные экзамены в ГИБДД и получают первую в своей жизни профессию «Водитель транспортных средств». При грантовой поддержке восемнадцать лет подряд ребята участвуют в ежегодных спортивных соревнованиях «АвтоМеленки», проводимых СПР совместно с администрацией Меленковского района на центральной площади города. Там наши молодые водители соревнуются с водителями-профессионалами по знанию ПДД и фигурному вождению автомобиля. В результате молодежь всегда на голову выше своих будущих коллег по профессии.

На сегодняшний день профессию водитель бесплатно получили более 1700 воспитанников клуба «Мустанг».

Стрелковая подготовка – одно из новых спортивно-технических направлений в работе с детьми и взрослыми в нашей организации. Более 15 лет в Меленковском районе не было спортивного

объекта для проведения занятий по пневматической стрельбе. Силами регионального отделения СПР и главы района такой объект создан. На организацию качественного учебного процесса стрелкового тира Министерство внутренней политики Владимирской области выделило федеральную субсидию, что наглядно показывает значимость нашей работы и отношение к ней региональных властей. На сегодня в секцию по стрельбе поступило более 80 заявлений от родителей и их детей. В секцию принимаются дети от 10 до 18 лет. Параллельно с подростками стрельбой занимаются и члены СПР. Например, 6 ноября 2025 г. в помещении стрелкового тира проведены спортивные соревнования по стрельбе из пневматического оружия на первенство клуба «Мустанг» в личном первенстве среди юношей и девушек. В течение месяца среди членов секции проводились отборочные стрельбы в рамках этих соревнований, из 46 участников, в том числе детей из семей военнослужащих-участников СВО, в возрасте от 12 до 16 лет. По результатам их стрельбы были отобраны в финал 5 девочек и 5 мальчиков, которые и разыграли призовые места в своих категориях.

Большой интерес к стрельбе проявляли участники спартакиады старшего поколения. Новое увлечение дает возможность значительно повысить свои спортивные достижения.

С гордостью можно назвать реализованные патриотические проекты, такие, как автопробеги «По дорогам наших Побед» с маршрутами Владимир, Рязань, Воронеж, Ростов-на-Дону, Керчь, Симферополь, Севастополь, с посещением подшефных кораблей Черноморского флота, автопробеги в города-герои Волгоград и Смоленск, автопробег «От сердца к сердцу» по всем городам Владимирской области, где юнармейцы открывали новые и восстановленные памятники и мемориалы павшим землякам в ВОВ.

Отдельно хочется упомянуть проект «Улица Победителей» и участие юнармейцев, чествующих подвиги своих земляков в сельских поселениях, где ребята из клуба «Мустанг» разворачивают огромное Знамя Победы.

Кроме этого нами практикуются экскурсионно-воспитательные поездки детей в воинские части, военные училища, краеведческие музеи и музеи боевой славы, поездки по исторически значимым местам нашей Родины.

ВРО ООО «Союз пенсионеров России» совместно с дирекцией Владимирской областной общественной благотворительной организации инвалидов «Надежда и милосердие» организовал и провел для детей Меленковского автомобильного спортивно-технического клуба «Мустанг» очередную патриотическую экскурсию в г. Рязань.

Главной целью экскурсионной поездки было посещение детьми музея истории создания ВДВ и краеведческого музея Рязанского Кремля. Данное мероприятие не разовая акция, а хорошо проработанный и продуманный образовательный процесс наставничества, направленный на патриотическое воспитание молодежи и подготовки ее к службе в ВС РФ.

Практикуются постоянные встречи с сотрудниками полиции, ГИБДД, офицерами запаса и, конечно, участниками СВО.

В результате этой работы мы имеем реальные положительные изменения в сознании и поведении ребенка. Происходит поворот к здоровому образу жизни, улучшается поведение в школе и дома, нормализуются личные отношения со сверстниками и старшими. Происходит подъем патриотизма за счет новых знаний в области краеведения и истории Государства Российского, участия в патриотических акциях и мероприятиях. Среди наших призывников в ряды ВС РФ отказников нет. 22 подростка поступили в военные училища, многие из них уже стали офицерами.

Ребята получают реальную профессию водитель ТС, первую в своей жизни, что, в свою очередь, помогает возродить преемственность семейных полевых бригад, сократив отток молодежи из сельской местности в города.

В настоящий момент ищем спонсора для приобретения учебного трактора, о котором мечтают члены клуба «Мустанг», потому что сегодня тракторист, а завтра водитель танка.



**Марина Валентиновна Сиразетдинова,
председатель РО СПР Магаданской области**

Роль совместной просветительской работы РО и геронтологических центров в достижении физического и духовного благополучия старшего поколения

МАГАДАНСКАЯ область – один из самых сложных климатических регионов для проживания людей, особенно пожилых людей. Поэтому к старшему поколению нашей области необходимо особое внимание: нужно создавать хорошие условия для их проживания, сохранять и укреплять их здоровье. Для достижения этих целей Союз пенсионеров Магаданской области старается максимально объединить пенсионеров для включения их в региональные программы «Колымское долголетие». Это бывает сложно из-за отдаленности поселений, зачастую непредсказуемых погодных условий. Но мы научились планированию совместной работы органов социальной защиты населения и здравоохранения с Союзом пенсионеров для того, чтобы каждый магаданский пенсионер чувствовал заботу о себе со стороны государства и общности.

Стараемся не обделять вниманием всех пенсионеров, особенно тех, кто оказался в трудном положении.

Кроме традиционных мероприятий с пожилыми людьми Союз пенсионеров вместе с медицинскими работниками провел викторину в гериатрическом отделении ГБУЗ «Магаданская областная больница», приуроченную к празднованию Международного дня пожилого человека. Это помогло находящимся на лечении пенсионерам из отдаленных поселений не чувствовать себя одинокими. Пациенты пожилого и старческого возраста блеснули своими знаниями, смекалкой и поделились советами, как правильно выйти из разных жизненных ситуаций. В честь праздника пожилым подопечным отделения были вручены подарки. Также пациентов отделения познакомили с порталом «Возраст онлайн», созданный для информирования пожилых людей и их родственников, где освещаются вопросы о всех аспектах жизни пожилых людей. Пожилым гражданам предлагаются варианты досуга и социальной активности; учитываются психологические особенности людей преклонного возраста; возрастные заболевания, их особенности и методы профилактики; полезные гаджеты, облегчающие жизнь и многое другое.

На занятиях в Центрах общения Союз пенсионеров вместе со специалистами СФР организует занятия с привлечением гериатров и врачей разных специальностей для обучения старшего поколения сохранению и укреплению своего здоровья. Врачи обучают профилактике падений и переломов у лиц пожилого и старческого возраста и на дому.

В Магаданской области очень важны профилактические осмотры и диспансеризация пожилых людей. Учитывая отдаленность и труднодоступность проживания пенсионеров Союз пенсионеров использует и технические возможности медицинских организаций, через своих активистов постоянно проводит разъяснительную работу с жителями отдаленных сел. Союз пенсионеров понимает важность этой работы в Центрах общения, созданных в поселках, где нет никакой инфраструктуры для полноценной организации досуга пенсионеров.

СПР с 2025 года совместно со специалистами социальной службы и медицинскими организациями продолжают работу с гражданами старшего возраста в рамках новой региональной программы «Активное долголетие».

В рамках совместной работы органов социальной защиты, здравоохранения и Союза пенсионеров России, на базе Центров общения проводятся важнейшие мероприятия по обучению паци-

ентов проведению когнитивного тренинга медицинским психологом. Там же медицинские работники учат старшее поколение правильно делать утреннюю зарядку.

В Магаданской области с 2023 года реализуется пилотный проект, направленный на внедрение системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами. С учетом сегодняшних целей Стратегии в интересах граждан старшего поколения о трудовой занятости пенсионеров появилась возможность стать помощником по уходу. Некоторые пенсионеры, особенно с отдаленных территорий, где отсутствует возможность посильной работы, прошли соответствующее обучение и получили работу.

Союз пенсионеров Магаданской области так же, как и все региональные отделения в нашей стране, обучает пенсионеров компьютерной грамоте, в том числе и участников СВО, развивает социальный туризм на территории Магаданской области, участники посещают не только места трагической истории нашей страны, но и видят природную красоту Колымского края. У РО СПР Магаданского края есть проект «Серебряная бригада добрых дел», которая оказывает помощь одиноко проживающим пенсионерам, пожилым людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Наши серебряные волонтеры ежегодно принимают участие в региональном фестивале «Территория дружбы». Учитывая, что наш Президент объявил 2026 год годом Дружбы народов, обязательно проведем праздники во всех поселениях, используя жизненный опыт граждан разных национальностей, проживающих на Колыме. Нам помогает в информационной работе с пожилым населением газета «Социалка», где мы печатаем полезную для пенсионеров информацию социального, медицинского и познавательного направлений.

Уважаемый коллеги! Магаданская область – один из самых прекрасных и богатых регионов страны, и там живут мужественные, сильные и трудолюбивые люди. Население стареет, следовательно, наша поддержка в социальной и медицинской сфере пожилым людям всегда будет нужна.



**Ольга Сергеевна Колесникова,
председатель РО СПР Кировской области**

Роль университетов третьего возраста в сохранении когнитивного и физического здоровья пожилых людей

В СЕМ ИЗВЕСТНО, что с возрастом окружающий мир человека часто сужается. Уход на пенсию, взрослые дети, проживающие отдельно, утрата близких... Все это приводит к социальной изоляции. А изоляция – это тихий враг нашего здоровья. Она ведет к малоподвижному образу жизни, апатии и, что самое опасное, к стремительному угасанию когнитивных функций. Память, внимание, скорость мышления – все это требует постоянной тренировки.

Сегодня я хочу поговорить с вами о том, что мы часто воспринимаем как нечто обыденное и простое, которое доступно каждому.

Представьте себе уникальное лекарство, которое одновременно тренирует память, дарит хорошее настроение, укрепляет тело и расширяет круг общения. И не просто общение, а целенаправленная, активная коммуникация пожилых людей в рамках массовых мероприятий. И при этом не имеет побочных эффектов. Это не фантастика.

Это – Университет третьего возраста. Сегодня я хочу рассказать, почему участие в таких проектах – это не просто модное веяние, а мощный инструмент для сохранения качества жизни в зрелом возрасте.

Я уверена, что это – один из ключей к активному и здоровому долголетию.

Университет третьего возраста предлагает нечто большее – систему. Это целая образовательная и коммуникативная среда, выстроенная вокруг постоянной, структурированной деятельности. И именно в этой системности кроется его главная сила.

Университет третьего возраста является идеальной платформой для комплексной поддержки здоровья пожилых людей, потому что он через формат постоянного обучения и группового взаимодействия целенаправленно тренирует и когнитивные функции, и физическое состояние.

Посещение лекций по истории, психологии, краеведению, занятия по иностранному языку или освоение компьютерной грамотности – это не пассивное потребление информации. Это активная работа мозга, требующая запоминания, анализа, воспроизведения.

Такая системная нагрузка подобна фитнесу (кроссфиту) для ума – она развивает все виды когнитивных способностей, создает «когнитивный резерв». Изучение нового – самый эффективный способ создания новых нейронных связей. Когда пенсионер осваивает ПК, смартфон, новые программы, Photoshop или начинает говорить на английском, его мозг буквально перестраивается, создавая защиту против возрастных изменений и деменции.

Это и есть тот самый «резерв», который позволяет дольше сохранять ясность ума. Учеба дает ощущение цели. Нужно подготовиться к занятию, выполнить «домашнее задание», сдать итоговую работу, зачет и т.д. Это возвращает в жизнь структуру и смысл, заставляет эффективно бороться с апатией и чувством ненужности.

Многие программы Университета третьего возраста содержат направления физических занятий: лечебную гимнастику, скандинавскую ходьбу, йогу, танцы, пешие экскурсии, экскурсии в музеи, выставочные залы и т.д. Слушатели университета ходят на них не из-под палки, а потому что это часть их «учебного плана», часть общего общения с сокурсниками.

Гораздо легче пропустить обычную для себя прогулку, чем занятие в группе, где тебя ждут

друзья и где ты являешься частью команды. Эта социальная договоренность – мощнейший стимул поддерживать физическую активность.

Освоив компьютер, смартфон человек может записаться к врачу онлайн, найти комплексы упражнений, прочитать о здоровом питании, найти афиши для посещения культурно досуговых, спортивных мероприятий.

Наш университет повышает общую грамотность в вопросах здоровья, в том числе и за счет обмена опытом друг с другом.

Огромное значение имеет коммуникация. В Университете третьего возраста она выходит на качественно новый уровень. Это не просто обучение, беседы, встречи. Это:

- **Общение по интересам:** люди объединены общей учебой, что сразу дает тему для разговоров и совместных проектов.

- **Преодоление цифрового разрыва:** на курсах компьютерной грамотности люди не только учатся пользоваться соцсетями, но и сразу же применяют эти знания для общения друг с другом, с детьми и внуками.

- **Создание нового социального круга:** в группах избирается староста, который, как и у молодых студентов, занимается организацией внеаудиторных мероприятий в университете. Здесь заводят друзей, вместе отмечают праздники, поддерживают друг друга. Это сообщество единомышленников, которое становится надежной опорой для организаторов образовательного процесса. А главное, происходит самореализация слушателей и адаптация к современным реалиям жизни.

Университет третьего возраста – это больше, чем учеба. Это система активного долголетия, где образование, общение и здоровье переплетаются и усиливают друг друга.

Это не просто приятное времяпрепровождение, а комплексная профилактика, поддерживающая и когнитивное, и физическое здоровье старшего поколения.



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ЧЕРЕЗ ВОВЛЕЧЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН В АКТИВНУЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ РО СПР



Нина Александровна Половникова,
председатель РО СПР Тюменской области

**«Все для нас – не без нас» –
участие РО СПР в разработке реализации
и оценке мероприятий активного
долголетия в регионе**

СУЩЕСТВУЕТ принцип, который должен стать основой любого диалога между поколениями, между обществом и теми, кто его создавал. Этот принцип звучит коротко и ясно: «Все для нас – не без нас». Что скрывается за этими словами? Это не просьба, не жалоба и не каприз. Это – право на уважение, на голос, на участие в принятии решений, которые касаются нашей жизни напрямую. Но прежде хочется ответить на вопрос Кто мы, какие мы пенсионеры первой половины 21 века. Для сравнения хочу напомнить литературный образ стариков Базаровых (Роман «Отцы и дети». И.С. Тургенева). Отец Евгения – отставной вояка дожил до 61 года и управлял имением жены. С точки зрения молодого поколения (детей): сына Евгения и его друга Кирсанова это были старики – архаичное явление. Диалога между отцами и детьми (поколениями) не получилось. Как воспринимают себя сегодняшние пенсионеры? Выдержка из конкурсного сочинения «Пенсия – это хорошо!» «С выходом на пенсию открываются новые горизонты для развития и личностного роста, возможности по реализации детской мечты. Все только начинается!» – так писали наши участники». Союз пенсионеров России формирует имидж нового пенсионера. Ценность старшего поколения в живой истории, сохранении опыта и традиций. Мы знаем цену труда и человеческих отношений. Наша жизнь – это уроки стойкости, ответственности и взаимовыручки, которые не прочитаешь ни в одном учебнике. Мы воспитаны в веке 20, где жили по принципу «человек человеку – друг, товарищ и брат!» В новом веке чаще звучит: «Это твои проблемы». Новое (молодое) поколение решает вопросы в «Один клик». Мир стремительно меняется, и между поколениями растет разрыв. И это разрыв цифровой. Нам предлагают «удобные» госуслуги через интернет, не всегда обеспечивая простой и доступный личный прием. Нас переводят на цифровые сервисы, не спросив, удобен ли нам этот формат, и обучили ли нас ему в достаточной мере. Другое направление, где нас «забывают» спросить – медицина и социальное обслуживание. Реформы в этих сферах

проводятся «сверху», без учета нашего мнения о том, какая поддержка нам действительно нужна и как должна быть организована помощь, в том числе профилактическая.

Не всегда учитывается наше мнение в формировании городской среды, а для нас она – место отдыха и общения. Пешеходные переходы делают слишком быстрыми для реакции, тротуары – скользкими и неудобными. Проекты благоустройства дворов и парков часто создаются молодыми дизайнерами, которые не всегда учитывают наши реальные потребности. Хотя есть и положительные примеры участия горожан в обсуждении проектов по оборудованию скверов, дворов, спортплощадок на сайте администрации города. Нам предлагают развлечения, которые, как кому-то кажется, «подходят» пожилым, не спрашивая, чего хотим на самом деле мы. Во всех этих случаях решение принимается по формуле «все для вас», но без нашего участия. А результат часто оказывается неудобным, непрактичным и оторванным от жизни.

Почему принцип «не без нас» так важен?

- **Качество решений.** Любое решение, принятое с учетом мнения конечного пользователя, будет более качественным и эффективным. Мы лучше знаем свои проблемы и можем предложить простые или гениальные решения.

- **Чувство собственного достоинства.** Участие в жизни общества – это не привилегия, а базовая человеческая потребность. Когда нас слушают и с нами считаются, мы чувствуем себя нужными, полноправными гражданами, а не обузой.

- **Преемственность поколений.** Диалог «на равных» – это лучший способ передать наш опыт молодежи. Если нас игнорируют, эта связь рвется, и общество теряет свою основу. И порой создается впечатление, что к нашему мнению относятся как к музейному экспонату: интересно, поучительно, но к современной реальности неприменимо.

Пожилым людям нужно заявить о себе, не молчать, говорить о своих проблемах, писать обращения. Наш голос должен быть услышан. Надо предлагать, а не только критиковать. У нас есть колоссальный опыт решения задач в условиях дефицита ресурсов.

Нам нужно требовать диалога. Мы должны настаивать на том, чтобы нас включали в рабочие группы, общественные советы, комиссии, где принимаются решения, затрагивающие наши интересы. Обязательно нужно обращение к молодым, к властям, ко всему обществу: «Не решайте за нас. Решайте вместе с нами».

«Все для нас» – это прекрасный лозунг. Но его истинный смысл раскрывается только тогда, когда он дополняется двумя простыми словами: «не без нас».

В рамках «СТРАТЕГИИ» сегодня актуально заниматься одной из самых перспективных инвестиций, инвестиций в сообщество пенсионеров, создавая возможности для раскрытия их потенциала и использования их жизненного и профессионального опыта. Только в союзе со старшим поколением появятся большие возможности для них идти в ногу со временем, не испытывать чувство одиночества, ненужности и оторванности от жизни, быть интересными и актуальными для своих детей и даже с внуками общаться на равных. Быть востребованными!



**Наталья Александровна Вартанова,
почетный председатель РО СПР «Северные колокола»
Республики Карелия**

Реализация региональных программ развития различных форм коммуникации старшего поколения для демонстрации своих достижений

ПОСЛЕ выхода на заслуженный отдых многие хотят оставаться полезными, причем не только своей семье, но и обществу. Для этого очень важно общение. Один из видов общения – это полезная информация для пенсионеров «Северные колокола» в социальной сети «ВКонтакте». Стремимся делать жизнь участников группы и всех пенсионеров интереснее, шире смотреть на мир вокруг, приобретать новые знакомства и учиться чему-то новому. Ежедневно наполняем полезными новостями страницу группы. Это и информирование о предстоящих музыкальных вечерах, концертах всех музыкальных направлений и жанров, о выставках, культурно-образовательных, литературных мероприятиях.

Здесь есть все важные объявления, касающиеся эпидемиологической обстановки, полезная информация о том, как уберечься от действий мошенников, как экономить на коммунальных услугах. Отделение Социального фонда по Республике Карелия предоставляет информационные материалы о пенсионном обеспечении, которые также размещаются в группе. Здесь можно найти полезные видеоматериалы для поддержания здоровья, хорошей физической формы, информацию о планирующих путешествиях и экскурсиях для пенсионеров, поздравления с юбилеями и праздниками.

Все мероприятия анонсируются так, что непременно хочется их посетить.

«Университеты Серебряного возраста» – это прямой контакт с присутствующими. Такие мероприятия проходят, как в зале, так и на выезде. Например, занятия Университета культуры проводятся в музее Изобразительных искусств. Занятия проходят в зале по профилактике деменции с представителем врачебного сообщества из Санкт-Петербурга.

Самое плодотворное общение проходит на спортивных занятиях. У нас работает 12 спортивных групп по двадцать пять человек, занятия проходят два раза в неделю на двух площадках в танцевальном зале клуба «Ритм» и в Доме культуры «Петрозаводск».

Наши пенсионеры не только проводят различные конкурсы, творческие выставки, мастер-классы, обязательно не только анонсируют их проведение, но и подводят итоги, рассказывают об успехах, демонстрируют свои достижения.

Танцевальных групп у нас шесть: это две группы «Лайн-Данс», так называется танец в линейку, две группы народных танцев «Онежские кружева», бальные танцы, одна группа «Сеньоры», группа восточных танцев. Большое значение имеет общение с молодежью нашего ОСФР, с ними мы проводим совместные мероприятия. Коммуникационное взаимодействие более сильное, когда пенсионеры выполняют благотворительные работы для СВО. вяжут носки, в прошлом год они связали и отправили 100 пар носков, в этом году связали 150 пар теплых шерстяных носков.

Особенно интересно общение на выставках, которые мы проводим четыре раза в год. Наши рукодельницы занимаются в кружке «Вышивка ленточкой». Темы выставок самые разнообразные, потому что это произведения искусства, выполненные руками наших пенсионеров. Пенсионеры общаются друг с другом и устанавливается сплоченный коллектив.

Общение пожилых людей имеет значение для сохранения внутреннего ощущения молодости, для расширения кругозора, что в свою очередь отражается на успешной адаптации в старости и удовлетворении настоящего состояния. Степень активного общения в пожилом возрасте определяет успешность прохождения старости.



**Любовь Владимировна Азеева,
председатель РО СПР Забайкальского края**

Роль центров общения старшего поколения с дефицитом инфраструктуры для реализации задач активного долголетия в Забайкальском крае

ЦЕНТРЫ общения в регионах начали создаваться в связи с объединением двух структурных организаций – Пенсионного и Социального фонда в единую систему – Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации. Именно в этот период, т.е. в сентябре 2022 года было подписано распоряжение Пенсионного Фонда РФ о пилотном проекте по созданию Центров общения старшего поколения в системе, на освободившихся площадях, после слияния 2-х структур.

В Забайкальском крае первый центр был создан в поселке Агинском 7 декабря 2022 года. Центр общения имеет площадь около 30 квадратных метров, но это светлое, уютное помещение стало сразу любимым местом встреч старшего поколения. Затем стали открываться центры общения и в других районах Забайкальского края, на сегодня у нас открыто 10 таких центров.

Хочу отметить, что девять центров общения старшего поколения открылись исключительно в отдаленных районах края, где нет никакой инфраструктуры для выполнения задач активного долголетия.

Если вы обратите внимание на карту Забайкальского края, на которой указаны расстояния от города Читы – нашей столицы до других населенных пунктов нашей области, то увидите, что самый дальний центр расположен в Каларском районе – это 1216 км. Это самый север Забайкальского края, куда можно долететь только самолетом, 634 км до Красночикойского района, далее можно отметить 431 км – Тунгокоченский район, 310 км – Чернышевский, 366 км – Сретенский район и 380 км – Шелопугинский район. В этих девяти локациях проживает около 100 тысяч пенсионеров, из них пенсионеров в городе Чита – 70 тысяч.

Уважаемые коллеги, на слайде видно, что с момента создания Центров проведено уже более 1400 мероприятий, в которых приняли участие свыше 21000 человек.

Большой популярностью среди старшего поколения пользуются встречи с медицинскими работниками, лекции по пенсионной и финансовой грамотности, вопросы работы на портале Госуслуги, лекции специалистов по здоровому образу жизни, мастер классы, культурные и спортивные мероприятия. У нас, наверное, как и в целом по стране, многие мероприятия проходят по одним и тем же направлениям.

Остановлюсь на примере работы центров общения в Шелопугинском и Тунгокоченском районах.

В Шелопугинском районе центр «Родник» был торжественно открыт в апреле 2024 года. Знаю этот район давно, еще по работе в Администрации Губернатора, когда активность населения была слабая, каждый занимался своими делами и вытащить для общения людей всегда было сложно.

С открытием Центра общения жизнь старшего поколения значительно изменилась, люди потянулись в Социальный фонд, им стало интересно общаться друг с другом, с ответственными лицами, стали проводить интересные проекты со школьниками, своими внуками.

Постоянными посетителями центра стали представители интеллигенции: учителя, медицинские работники, милиционеры, бухгалтеры и другие.

Интересный проект, который сплотил детей и взрослых на селе, это мастер-класс по рисованию учителя средней школы Светланы Добрыниной, который так захватил пенсионеров, что реши-

ли закупить кисти, холсты и все необходимое для написания картин. Итогом этого проекта, явилась выставка работ пенсионеров, написанная гуашью, пастелью и акрилом, организованная в ЦОСПе. Все пенсионеры были в восторге от выполненных работ и мечтают и дальше продолжить занятие.

Ко Дню Победы, после долгих репетиций, участники ЦОСП, совместно с коллективом клиентской службы, коллективом преподавателей и детишек музыкальной школы, записали очень классный видеоролик с музыкальной композицией «И все – о той весне!». Три поколения вместе стояли друг с другом! И это дорогого стоит.

С первых дней создания ЦОСПа, все участники вместе с сотрудниками клиентской службы оказывают помощь ребятам-землякам, которые находятся за ленточкой. И это занятие только сплачивает коллектив.

По отзывам пенсионеров, они очень рады бывать в центре, и сотрудники ждут их с нетерпением. Юрий Михайлович Пыхов, которому 80 лет, и который является активным участником ЦОСПа, сказал: «В нашем возрасте очень важно именно личное общение и взаимодействие».

Радует, что с первых дней активными участниками и организаторами стали члены Союза пенсионеров и председатель местного отделения СПР Вера Александровна Федотова.

Тунгокоченский район – это северный район, площадь его составляет 51,5 тысяч кв.км., численность населения всего 9300 человек, 41% населения – пенсионеры (3792 человека) и всего 224 страхователя.

Здесь, 17 апреля 2025 открылся Центр общения «Дылыча», что в переводе с эвенкийского означает Солнце. В районе проживают коренные малочисленные народы севера – эвенки, существует Центр традиционной эвенкийской культуры, который является визитной карточкой района.

Но, именно, Центр общения старшего поколения при клиентской службе, стал точкой притяжения пенсионеров в этом селе. Уже проведено более 30 мероприятий, занятия проходят по плану, как минимум один-два раза в неделю. Никогда ранее люди старшего возраста не имели возможности так выстраивать свое свободное время, свой досуг, как после открытия Центра.

Совместно с сотрудниками клиентской службы, своими внуками, школьниками и заинтересованными организациями проводятся мероприятия патриотической направленности, мастер-классы, встречи с докторами, вязание сетей и оберегов для бойцов на фронт, впервые стали проводить выездные экскурсии по историческим местам Забайкальского края, участвовать в тренингах, который проводит психолог, показывать свои таланты в художественной самодеятельности, начала работать литературная гостиная и еще много, много интересных мероприятий.

Я рассказала о работе только двух Центров общения, но поверьте, что работа других центров не менее насыщенная и активная, а самое главное, что работа в них организована вместе с общественными организациями, администрацией района и Союзом пенсионеров.

Сегодня руководство Социального фонда России ставит грандиозные задачи по развитию Центров общения старшего поколения, предполагается выстроить взаимоотношение между ветеранскими организациями, Союзом пенсионеров и другими организациями, вводит работу центров общения в критерии оценки деятельности региональных отделений СФР.

Поэтому задачи поставлены, цели определены, возможности есть, и нам их вместе надо решать.



**Алина Иосифовна Ивакина,
председатель РО СПР Краснодарского края**

Сохранение занятости, социальной и гражданской активности пожилых людей через волонтерскую деятельность

«СЕРЕБРЯНОЕ волонтерство» представляет собой участие граждан старшего возраста в безвозмездной социально значимой деятельности, направленной на решение общественных проблем, передачу опыта и поддержку различных категорий населения. Краснодарский край обладает развитой инфраструктурой поддержки серебряного волонтерства.

Координацию деятельности осуществляют Региональный ресурсный центр серебряного добровольчества (волонтерства), «Академия серебряного возраста» и Региональное отделение Союза пенсионеров России в Краснодарском крае.

Важным элементом развития движения стали специальные смены и форумы, направленные на обмен опытом, обучение и поощрение активных добровольцев. Так РО СПР проводит мероприятия по координации «серебряного добровольчества»:

1. Форумы добровольчества.
2. «Интенсивы» активов «серебряного» добровольчества (не менее 3 раз в год: февраль, июнь, декабрь). Образовательные семинары ресурсного центра добровольчества включают обучение и консультирование по вопросам использования платформы ДОБРО.РФ в реализации мероприятий, регистрации некоммерческих организаций и поиску партнеров в реализации деятельности, обмен опытом, распространении опыта лучших практик активного долголетия.
3. «Лаборатории успеха» – обучающие заезды для пенсионеров (г. Геленджик) – май, сентябрь (обучение активов цифровой, финансовой грамотности, обучение в рамках «Школа волонтера»).
4. Региональная смена «Серебро Кубани-2025» в Сочинском социально-оздоровительном центре. Участие и обучение в ходе смены являлось поощрением для самых активных волонтеров старшего возраста.
5. Развитие местных сообществ – волонтерских отрядов, клубных объединений в том числе под кураторством комплексных центров социального обслуживания населения и местных отделений «СПР». Пользуются успехом клубные объединения «Серебряный возраст» на базе комплексных центров социального обслуживания населения в муниципальных образованиях, формирование волонтерских отрядов, вовлечение активных граждан старшего возраста в волонтерскую деятельность повсеместно в городских и сельских МО. Деятельность серебряных волонтеров в РО СПР Краснодарского края осуществляется по нескольким ключевым направлениям, отражающим как общегосударственные приоритеты, так и местные социальные-значимые мероприятия.

В год 80-летия Победы в Великой Отечественной войне патриотическое направление в деятельности серебряных волонтеров СПР стало одним из наиболее значимых. Серебряные волонтеры стали организаторами и участниками следующих акций и проектов:

- региональный проект «Живая память» направлен на проведение мероприятий «серебряного» добровольчества к 80-летию Победы в ВОВ, на сохранение исторической памяти, восстановление информации об участниках ВОВ, участие в социально значимых проектах «Бессмертный полк», «Память народа», «Подвиг народа». Добровольцы участвовали в благоустройстве воинских захоронений и мемориалов, восстановлении историй семей, проведении «Уроков мужества», в т.ч. крупных патриотических смотров, например краевого смотра военных песен и стихов «Ретроспектива – наследие Великой Победы»;

- помощь ветеранам: организация адресной помощи, поздравление с социально-значимыми мероприятиями на дому;

- участие в акции «Красная гвоздика». Серебряные волонтеры федеральной программы «Молоды душой» собрали в Краснодарском крае 121 227 рублей на медицинскую помощь ветеранам:

- поддержка участников СВО – один из основных видов деятельности серебряных волонтеров. Волонтеры занимались сбором и отправкой гуманитарной помощи, плетением маскировочных сетей, маскировочных костюмов, изготовлением нашлемников, антитроновых одеял, сухих душев, окопных свечей и печек, изготовлением домашней консервации для отправки в зону СВО, оснащением госпиталей постельными принадлежностями, госпитальным бельем. Этим направлением охвачено в Краснодарском крае более 3000 волонтеров старшего возраста. Для обобщения деятельности и учета волонтеров этого направления с 2023 года реализуется региональный проект «СВОих не бросаем. Краснодарский край», размещен на платформе «Добро.РФ» с подразделением в муниципальных районах с большим количеством серебряных волонтеров помощи СВО. Социальное и культурно-досуговое волонтерство – продвижение идей активного долголетия и развитие волонтерских инициатив. В течение года открыты Центры общения, они действуют при поддержке Минсоцтруда и СФР, работу в клубных объединениях Центров осуществляют волонтеры «серебряного» возраста. Там проводятся культурно-просветительские мероприятия, организованные усилиями волонтеров культуры, в том числе краевой «Фестиваль авторской песни и поэзии «Серебряное перо».

Цифровое просвещение и активное освоение интернет-технологий гражданами старшего возраста посредством приобщения к работе на смартфоне и компьютере является актуальным и очень востребованным направлением деятельности, тем тесно связанным с финансовой грамотностью.

Проект направлен на цифровое просвещение граждан старшего возраста, обучение их Интернет – технологиям и навыкам пользования основными программными продуктами и приложениями в работе на смартфоне и компьютере, социальных сетях и мессенджерах.

Серебряные волонтеры помогают проводить региональные этапы чемпионатов по компьютерной и финансовой грамотности среди пенсионеров. При помощи Серебряных волонтеров проводятся занятия по гимнастике «Цигун», оздоровительной ходьбе, пенсионеры участвуют в краевой акции «Дойдем до Берлина», пешеходных оздоровительных маршрутах выходного дня, городских, районных, региональных Спартакиадах пенсионеров Краснодарского края.

Волонтер участвуют в акциях и проектах экологического содержания: благоустройстве, посадке «Аллея героев», экологической акции по очистке Черного моря в р-не Анапы на протяжении года. Этим занимаются не менее 3000 граждан старшего возраста.

Деятельность движения серебряного добровольчества РО СПР Краснодарского края в 2025 году демонстрирует устойчивую положительную динамику и значительный социальный эффект. Благодаря выстроенной организационной структуре и поддержке на региональном уровне, волонтеры «серебряного» возраста вносят существенный вклад в решение важных общественных задач, особенно в сфере патриотического воспитания и социальной поддержки.

Основными факторами успеха серебряного волонтерства являются системная поддержка со стороны государственных учреждений социального обслуживания, эффективное межпоколенческое взаимодействие и разнообразие реализуемых проектов, отвечающих как общегосударственным интересам, так и личным интересам самих добровольцев. Дальнейшее развитие движения связано с расширением географии, тематики проектов и преодолением стереотипов о возможностях и социальной роли людей старшего возраста.



**Ли́ра Петро́вна Дени́сова,
председатель РО СПР Сахалинской области**

Физическая активность – необходимое условие здорового образа жизни

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ нагрузка пожилыми людьми растёт, и правительство, как следует из разработанной Минтрудом Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2030 года, планирует активнее вовлекать их в развитие экономики. Для этого ведомство предлагает сделать для них более доступными различные социальные услуги, а также активнее стимулировать их вести здоровый образ жизни. Ключевыми механизмами реализации стратегии станут нацпроекты «Семья» и «Продолжительная и активная жизнь (активное долголетие)». Одним из главных разделов Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения является создание условий для реализации личностного потенциала граждан старшего поколения и расширения их участия в жизни общества. Современная медицина и демографическая ситуация показывают значительное увеличение продолжительности жизни населения развитых стран мира, включая Россию. Однако качество жизни стареющего поколения нередко оставляет желать лучшего: пожилые люди часто сталкиваются с проблемами здоровья, социальной изоляции и низкой физической активностью. Именно поэтому одной из ключевых целей общества становится создание условий для активного долголетия, одним из важнейших компонентов которого является регулярная физическая активность, которая играет ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья пожилых людей. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать мышечную силу, улучшать сердечно-сосудистую систему, укреплять костную ткань и снижать риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и остеопороз. Кроме того, физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, повышению настроения и снижению уровня стресса. Она также помогает сохранить независимость и самостоятельность, что особенно важно для пожилых людей, стремящихся вести активный образ жизни.

В Южно-Сахалинске, по данным статистики, проживает более 43 тыс. пожилых людей от 60 лет. Среди них долгожителей старше 80 лет – свыше 2,8 тыс. человек. 2 января 2022 года Сахалинская область отметила свой 75-летний юбилей со дня образования. В связи с этим возникла идея запустить телепроект «Секреты долголетия 75+». Героями проекта стали горожане старшего возраста, которые ведут активный образ жизни. Такие люди выступают примером для молодого поколения. Целью проекта являлось напоминание гражданам, что вести здоровый образ жизни важно в любом возрасте, занятия спортом не имеют возрастных ограничений и приносят лишь пользу. Ученые утверждают, что при соблюдении простых правил многие могут дожить до 100 лет и даже больше.

Лидии Мартыновой на момент съемки было 85 лет, но это только по паспорту. Будете разговаривать с ней по телефону – не поверите! Звонкий голос, заразительный смех, кажется, что этой жизнерадостной женщине чуть больше 30. Увидев ее в спортзале, вы тем более не поверите паспорту. Подъемы туловища из положения лежа на спине она выполняет 267 раз. Ей принадлежит рекорд области в этом виде. Она является чемпионкой города Южно-Сахалинска по ГТО 2023, 2024 и 2025 годов 85-летняя жительница областного центра, член общественной организации «Дети войны», она считает, что мероприятия сплавляют людей не только своей насыщенной программой, но и теплой дружеской атмосферой. Это полезно для самочувствия. Надо не забывать, что мы и сами себе создаем праздник каждый день, мы с подругами поем в хоре, занимаемся спортом в парке,

ходим на «Социальный фитнес». В городе многое сделано, чтобы люди старшего поколения могли жить активной полноценной жизнью.

Участники телепроекта «Секреты долголетия 75+» встретились на празднике, приуроченном к подведению его итогов. Героям историй вручили памятные знаки об участии в проекте и подарки. В общей сложности в эфир вышли семь историй о жителях Южно-Сахалинска. Их пришли поздравить представители общественных и патриотических объединений, администрации города, Городской Думы, друзья, знакомые. Для них выступили с творческими номерами сахалинские артисты. Участники получили рекомендации по поддержанию физической активности в пожилом возрасте. Для достижения максимального эффекта от занятий физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, такие как возраст, состояние здоровья и уровень подготовки. Важно подбирать виды активности, соответствующие интересам и возможностям участников. Рекомендуемые виды физической активности:

- **Ходьба:** один из наиболее простых и доступных видов физической активности, подходит практически всем пожилым людям.
- **Аэробика:** легкие аэробные нагрузки, направленные на укрепление сердца и легких.
- **Растяжка:** упражнения на растяжку способствуют увеличению гибкости и подвижности суставов.
- **Силовые тренировки:** умеренные силовые упражнения помогают поддерживать мышечную массу и силу.
- **Водные процедуры:** плавание и аквааэробика снижают нагрузку на суставы и улучшают общее самочувствие.

Для пожилых важны групповые занятия, они позволяют создать благоприятную атмосферу, способствующую мотивации и поддержке друг друга. Они также позволяют адаптировать программу тренировок под потребности конкретных участников группы. Каждый человек уникален, и поэтому индивидуальный подход крайне важен при выборе вида и интенсивности физических нагрузок. Консультация врача перед началом занятий обязательна для всех пожилых людей, чтобы исключить возможные противопоказания и риски. Только комплексный подход, включающий регулярные физические упражнения, правильное питание и психологическую поддержку, позволит обеспечить достойную жизнь нашим старшим гражданам и сделать активным долголетием реальность, а не мечту.



**Альмасова Наталья Анатольевна,
заместитель председателя РО СПР Кемеровской области**

Взаимодействие РО СПР и регионального министерства спорта по формированию у пенсионеров навыков здорового образа жизни через физкультуру и спорт

ДЕЛОВЕЕ сотрудничество РО СПР и министерство спорта Кузбасса положительно влияет на организацию физкультурно-спортивной работы со старшим поколением, что однозначно влияет на укрепление здоровья и продление активного долголетия.

Организация физкультурно-спортивной работы с людьми старшего возраста проходит непосредственно под руководством Минспорта Кузбасса, совместно с территориальными управлениями ФКиС Кузбасса и муниципальными общественными организациями – Советами ветеранов спорта. Общими усилиями мы стараемся как можно больше вовлечь людей старшего возраста в различные физические активности, позволяющие поддерживать не только физическую форму и здоровье, но и чувствовать себя уверенным и нужным в обществе гражданином.

Физкультурно-спортивные мероприятия проводятся согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кемеровской области – Кузбасса.

В программу мероприятий включаются различные виды физической активности и, прежде всего, виды спорта, входящие в программу соревнований Спартакиады пенсионеров России. Ведь это самое значимое и ответственное событие – представлять Кузбасс на всероссийских соревнованиях Спартакиады пенсионеров.

За период своей работы с людьми старшего возраста я проводила различные мероприятия, и со временем часть из них стали традиционными, т.к. вызвали большой интерес среди участников. Это полюбившиеся Фестивали:

- фестиваль игровых видов спорта,
- фестиваль «Спортивная связь поколений»,
- фестиваль спорта и здоровья ко Дню пожилого человека,
- фестиваль северной ходьбы.

И в итоге после всех занятий физкультурой и спортом мы подходим к ежегодному Региональному этапу Спартакиады СПР.

Конкурсы и акции, проводимые с кузбассовцами старшего возраста, вносят разнообразие в деятельность, направленную на привлечение людей старшего возраста к активному образу жизни. Они дают возможность каждому прикоснуться к физкультурно-спортивной жизни региона и стать замеченным не только своими спортивными достижениями, но и способностями, умениями и личными навыками. Рассказать о своей спортивной семье «Здоровая семья-сильная Россия!», удивить творческими способностями «Золотые руки старших», выразить публично слова благодарности тренерам и родителям «Мой тренер», «Моя мама лучше всех» или рассказать историю о своей спортивной жизни «Моя история». Присоединиться к массовой акции «10000 шагов к жизни» или ярко презентовать группу здоровья «Лучшая группа здоровья». Все это помогает популяризировать здоровый и интересный образ жизни людей старшего возраста.

Очень значимая и массовая акция прошла в Кузбасса «А у нас во дворе». За полтора месяца было задействовано более 2500 тысяч детей и проведено более 120 мероприятий. Это стало действенным примером связи старшего поколения с молодежью.

Ходьба является самым доступным видом физической активности среди людей старшего возраста, многие следят за нормой шагов благодаря различным программам, считающим шаги,

и стараются устанавливать свои личные рекорды. Помимо этого, на протяжении пяти последних лет население региона всех возрастов имеет возможность принимать участие во всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий». Не просто одному шагать, а чувствовать себя членом команды, испытывать спортивный интерес и ответственность за результат, а со временем втягиваться в данную физическую активность. Мы поддерживаем команды категории «Пенсионеры», отмечаем их за достигнутый результат и ставим в пример другим.

И конечно же, я хочу остановиться еще на одном виде физической активности – миниволее. Эта игра стремительно ворвалась в массы людей старшего возраста и продолжает набирать обороты, привлекая все больше и больше кузбассовцев к занятиям миниволеем. Доступна всем и каждому в любом возрасте. Правила просты, на площадке размером 9х6 метров, разделенной сеткой высотой 1,55 метра соревнуются две команды по 4 человека.

Преимущества миниволея в следующем:

- экономичный вид спорта,
- не требует специальной подготовки,
- не требует специального помещения,
- мяч очень легкий, следовательно, не травмоопасен,
- мяч надувается, как воздушный шарик, низкая сетка,
- доступен для людей разного возраста.

Самому старшему игроку 86 лет – это Николай Комаров из Кемерово.

Совместно с областной федерацией миниволея мы ежегодно увеличиваем показатели привлеченных людей среднего и старшего возраста. В 16 муниципальных территориях Кемеровской области созданы клубы любителей миниволея. Ежемесячно проводятся областные турниры по миниволею, на которые съезжаются до 300 участников. Проводим мастер-классы. Среди миниволейцев есть команды людей с ограниченными возможностями (инвалиды по слуху) из г. Кемерово и г. Белово. Неоднократно проводили игры сидя для людей с ограниченными возможностями. Принимали участие в мероприятиях для участников СВО и их семей. В универсальном зале Кузбасс-Арена запланированы мастер-класс и товарищеская встреча со всеми желающими попробовать себя в миниволее.

Несколько раз в год команды миниволейцев ездят на всероссийские соревнования в Красноярск, Сочи, Улан-Удэ, Железнодорожск, Москву и постоянно становятся призерами в разных возрастных категориях. В данный момент две областные команды соревнуются в Южно-Сахалинске.

И конечно же, мы освещаем в СМИ, каждом номере областного журнала «Кузбасс спортивный», Телеграм, в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники деятельность, направленную на привлечение людей старшего возраста к занятиям физкультурой и спортом.

С гордостью хочу вспомнить, что в 2024 году всероссийский этап IX Спартакиады пенсионеров России проводился в Кузбассе на спортивных объектах Ледовый дворец и Кузбасс-Арена, съехалось более 700 участников из 74 субъектов России, Республики Беларусь, Казахстана и Финляндии. Это значимое событие для нашего региона, и мы были рады принимать у себя гостей!

Сборная команда Кузбасса стала серебряными призерами Спартакиады! Для нас это огромная победа!



Любовь Петровна Климовских,
председатель РО СПР республики Удмуртия

Обучение информационной безопасности участников СВО – одна из форм проявления участия и заботы о них старшего поколения

УДМУРТИЮ называют родниковым краем. Она славится и званием «оборонный щит России».

И в реалиях настоящего времени республика вместе со всей страной не осталась в стороне. Наши мужчины и женщины защищают границы России. Граждане республики, волнуясь за своих детей, мужей, родственников, друзей, соседей, оказывают посильную помощь в сборе гуманитарных грузов, информационной, моральной и адаптационной поддержки участников боевых действий. В медицинских учреждениях республики бойцы проходят лечение и реабилитацию.

С целью обеспечения доступности участников специальной военной операции и членов их семей к информационным ресурсам, расширения возможностей для их социальной адаптации и сохранения активной жизненной позиции РО СПР приняло участие в пилотном проекте по организации социально-значимого мероприятия – обучающих курсов. Это стало отличным показателем того, как старшее поколение на практике участвует в воспитании достойных защитников государства, поддерживая их физически, психологически и духовно.

Решить задачу по реализации социальных курсов взял на себя коллектив Ижевского торгово-экономического техникума, с которым у Регионального отделения за последние годы сложились крепкие партнерские отношения. На протяжении многих лет педагоги качественно обучают людей старшего поколения основам компьютерной грамотности, участвуют в организации и проведении на высоком профессиональном уровне республиканских чемпионатов по компьютерному многоборью, занимаются профессиональной подготовкой людей с ограниченными возможностями здоровья различной степени. Стало традицией на их базе проводить региональный чемпионат «Абилимпикс», в котором такие люди соревнуются в профессиональном мастерстве.

Проект поддержали Министерство социальной политики и труда Удмуртской Республики, Филиал государственного Фонда поддержки участников СВО «Защитники Отечества» по Удмуртской Республике. Оказал помощь и Штаб общественной поддержки Единой России.

С целью выявления предпочтений участников СВО в получении знаний был проведен опрос. Результаты ответов зависели в зависимости от возраста, образования, степени заинтересованности в социальной адаптации. Общим просматривалось то, что все нуждались в психологической разрядке, хотя и разной глубины и степени.

Имея практический опыт общения с различными категориями участников СВО, было принято решение добавить в предложенную ранее программу занятия с психологом. Для одних – помочь научиться справляться с постоянным стрессом, который сопутствует при выполнении боевых заданий. Другим – осознать причины возникшего внутри человека психологического перенапряжения и дисбаланса, которые ведут и к пагубным пристрастиям, и к развитию хронических заболеваний, и к конфликтам с окружающими людьми в бытовой среде. Параллельно ставился вопрос и о помощи в появлении желания у ветеранов БД найти работу, трудоустроиться, чтобы чувствовать себя востребованным в изменившейся обстановке.

Поэтому, учитывая контингент и запросы слушателей, была разработана программа обучающих курсов «Основы социально-психологической адаптации и информационной поддержки участ-

ников специальной военной операции и членов их семей», которая была конкретизирована для Удмуртии. Ее апробацию провели на первом этапе.

В первую группу вошли граждане, проживающие на территории республики: пятеро демобилизованных и один участник БД, находившийся в отпуске по ранению. Целью было также подготовить их и к участию в республиканском туре Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Обучение второй группы в количестве 14 человек прошло на базе Первой республиканской клинической больницы.

В процессе реализации программы слушателями было предложено увеличить количество часов на темы «Информационная безопасность», «Искусственный интеллект, нейросети».

На сегодняшний день программа откорректирована и реализована в третьем потоке обучения.

При реализации программы в третьем потоке для получения обратной связи была разработана анонимная анкета. Анализ их показал, что весною направление выбрано верно: искусственный интеллект и психологическая помощь, состоящая как из теории, так и из практики.

Более того, работая над реализацией задания, члены нашей команды предложили следующее развитие проекта в виде разработки лекции для дистанционного обучения. Обучение проходило очно с применением дистанционных образовательных технологий в информационной системе MOODLE (мудл). Мы выбрали современный информационно-коммуникационный инструмент – дистанционную образовательную технологию по просьбе слушателей для отдаленных мест проживания. Это успешно сказывается на качестве освоения программы. Помимо квоты такие курсы прошли 26 человек с помощью координаторов Филиала государственного фонда «Защитники Отечества».

Были созданы три развернутые программы под общим названием «Трансцендентальная психология как путь внутреннего освобождения: от теории к практике». Каждая рассчитана на 144 часа. Лекции предназначены как руководителям Государственного фонда «Защитника Отечества», так и семьям, отдельным людям, которые попали в трудные жизненные ситуации. В основе лежат принципы ментальной медицины. Анализ, сделанный ИИ, показал, что данной программе аналогов на территории РФ нет. В настоящее время все три программы должны быть представлены федеральному руководству Фонда.

Участники программы отметили, что наибольшим спросом у ветеранов БД пользуются тренинги на повышение уровня психической устойчивости (преодоление агрессии, депрессии и т.п.). Они заметили также – в шутку ли, всерьез ли – чтобы такие занятия вела красивая женщина.

Наблюдения показали, что в лечебных учреждениях, в которых компактно находятся бойцы, желательно ввести «Психологический лекторий», который бы вели педагоги-психологи. Это позволило бы мужчинам понять, что с ними происходит, причины своего поведения. А, как известно, подобное осознание, как и вовремя поставленный правильный диагноз, есть первый шаг к выздоровлению. Другими словами, необходимо внедрить структурную систему воспитательной и психологической работы.

Руководство БПОУ УР «Ижевский торгово-экономический техникум» отобрало для реализации данного проекта опытных преподавателей, психологов, методистов. При подготовке к занятиям консультировались с клиническим психологом Психоневрологического диспансера, полковником в отставке, принимающим участие в Чеченской кампании и Республике Дагестан (работа с личным составом).

Когда программа была завершена, вклад педагогов был отмечен благодарностями нашего Регионального отделения. Педагогам, и сопровождающим проект-пилот были вручены сувениры в виде медведя, которые изготовили наши мастерицы-волонтеры.

Своевременная поддержка исполнительной дирекцией ООО СПР инициативы в организации досуга, социальной адаптации участников СВО – положительный и успешный пример заботы старшего поколения о людях более молодого возраста, которые защищают границы РФ.



**Галина Владимировна Кузнецова,
председатель РО СПР Самарской области**

Реализация РО СПР проекта президентского гранта «Жизнь без стресса – сохранение когнитивных способностей»

В РОССИИ принят ряд программных документов, целевая группа которых – старшее поколение, так в национальном проекте «Демография» увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни заявлено в качестве одной из основных задач. В соответствии с национальными проектами наш проект направлен на профилактику стрессовых состояний, сбережение и улучшение психоэмоционального здоровья людей старшего возраста, и он является логическим продолжением нашего предыдущего проекта – «Путь к здоровому долголетию», направленному на сохранение когнитивных функций людей старшего поколения.

Психологическое и когнитивное здоровье взаимосвязаны и влияют на общее благополучие человека, а также на физическое здоровье. Негативное психологическое состояние, например, тревога, может ухудшать когнитивные способности, а забота о психическом и когнитивном здоровье улучшает самочувствие в целом, и это для нас стало решающим фактором при выборе тематики проекта. Для принятия окончательного решения по направлению деятельности проекта мы провели опрос – анкетирование 50 человек пенсионеров в местных отделениях, и более 60% из них выразили большую заинтересованность и желание принять участие в его реализации.

Для достижения поставленной цели – улучшения психоэмоционального состояния, психологического здоровья участников проекта мы выбрали такие инструменты:

- ознакомление их с техниками арт-терапии, дающими возможность выразить и переработать пережитые события через творчество, выплеснуть их в искусство, понять их и найти более здоровые способы реагирования, что способствует достижению эмоциональной гармонии, эмоционального исцеления;
- обучению психологическим методам самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях.

Целевая группа регионального проекта – пенсионеры в возрасте 60+.

Этот проект пилотный. В рамках его реализации сформированы 14 групп пожилых людей на территории муниципалитетов Самарской области, численностью по 16 человек.

Общая численность целевой группы составит более 200 человек.

Проект реализуется в два этапа занятий с его участниками:

- Первый этап по программе «Арт-терапевтические методы снятия тревожности и эмоциональной нагрузки».
- Второй этап по программе «Психологические методы самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях».

На занятиях по программе «Арт-терапевтические методы снятия эмоционального напряжения и достижения эмоциональной гармонии», мы занимаемся творчеством. Это выполнение участниками проекта 6 арт-техник:

- раскрашивание мандал; лепка из теста; сказкатерапия; рисуночная техника «Мой личный герб» и рисуночная техника «Карта моей жизни», коллаж «Мое увлекательное будущее».

Участники выполняют упражнения по снятию негативных эмоций, тревоги, учатся самоуправлению эмоциональным состоянием, развивают творческий потенциал. Выполняя эти упражнения, выражая свои чувства через искусство, участники проекта преобразуют свои негативные эмоции в

позитивные, у них снимается тревожность, развивается творческий потенциал, происходит естественный путь исцеления, проблемы отпускают. Важно, что у процесса творчества нет противопоказаний. Все занятия фоном сопровождаются музыкальными произведениями, это помогает участникам проекта зарядиться вдохновением, прийти к лучшему пониманию себя, улучшить эмоциональный фон и их настроение. Во втором этапе проекта по программе «Психологические методы самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях» проводятся по графику в 10 группах по три занятия по трем темам:

- осознание влияния мыслей на эмоции и поведение;
- осознание техник снятия психоэмоционального напряжения;
- отработка навыков преодоления физического дискомфорта с помощью дыхательных техник и снятия мышечного напряжения.

Программа курса «Психологические методы самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях» направлена на то, чтобы пожилые люди, участники нашего проекта могли поддерживать свое психологическое здоровье, психоэмоциональное равновесие, находясь в стрессовой ситуации, применить на практике методы, которые помогают справиться с тревогой, успокоиться самостоятельно. Все упражнения для снятия психоэмоционального напряжения доступны для людей пожилого возраста и могут применяться в тот момент, когда это необходимо!

Теоретический материал занятий помог участникам:

- понять взаимосвязь психологического и соматического здоровья;
- как поддержать свое психологическое здоровье;
- узнать, как возникает тревога и чувство беспокойства, каковы их проявления на физическом уровне;
- узнать как мысли влияют на возникновение тревоги.

В ходе практических занятий люди пожилого возраста тренировали навык самонаблюдения за своим эмоциональным и физическим состоянием, навыки и способы отслеживания тревожных мыслей, а так же освоили дыхательные упражнения, чтобы нормализовать ритм дыхания при волнении и успокоиться; отработали навык расслабления мышц, что способствует снятию мышечного тонуса и нормализации эмоционального состояния. Участникам курса предоставлены памятки: «Работа с тревожными мыслями», «Дыхательные техники», «Прогрессивная мышечная релаксация».

Каждое занятие по программам для анализа его эффективности и лучшего усвоения заканчивалось обсуждением итогов, рефлексией с его участниками.

Качественную оценку проекта определила диагностика психоэмоционального состояния участников по «Шкале самооценки уровня тревожности Спилберга–Ханина» (шкала ситуативной и личностной тревожности), входная – до, и итоговая – после занятий, ее результаты уже показали изменение уровня тревожности в группах участников проекта, где завершились занятия, в среднем на 30%.

Наши участники проекта, делаясь своими впечатлениями о занятиях, говорят, что в моменты творчества с использованием различных техник арт. терапии они словно пробуждались от спячки, становились истинными, настоящими, сами собой, что именно в эти моменты они по-настоящему жили, а также говорили о ценности приобретенных навыков психологических методов защиты от стресса.

Мы провели опрос людей старшего возраста на других территориях области в наших местных отделениях и увидели желание пожилых людей участвовать в нашем проекте, поэтому будем тиражировать его на другие площадки области.



**Лидия Михайловна Смыченко,
председатель РО СПР Приморского края**

Здоровое долголетие: почему миссия геронтологов выходит за стены поликлиник

В РОССИИ принят ряд программных документов, целевая группа которых – старшее поколение, так в национальном проекте «Демография» увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни заявлено в качестве одной из основных задач. В соответствии с национальными проектами наш проект направлен на профилактику стрессовых состояний, сбережение и улучшение психосоциального здоровья людей старшего возраста, и он является логическим продолжением нашего предыдущего проекта – «Путь к здоровому долголетию», направленному на сохранение когнитивных функций людей старшего поколения.

В современной России, где тема активного и качественного долголетия становится общенациональным приоритетом, ключевая роль принадлежит врачам-геронтологам и гериатрам. Однако их истинная миссия сегодня – это не только лечение в кабинете, но и масштабная просветительская работа. Почему это так важно? Потому что знания – это первое и самое мощное лекарство. Многие возрастные изменения воспринимаются как неизбежная норма, но современная медицина доказывает: очень многое можно скорректировать, замедлить и предотвратить. Когда врач-эксперт доступным языком рассказывает о механизмах старения, он вооружает старшее поколение реальными инструментами для сохранения собственного здоровья, проактивности и независимости. Это борьба с мифами, страхами и главное – с информационной изоляцией, которая часто усугубляет проблемы со здоровьем.

Ярким подтверждением действенности этого подхода стал медико-социальный проект «Территория долголетия. Век здоровья», прошедший во Владивостоке. Он организован Российской ассоциацией геронтологов и гериатров и Российским национальным исследовательским медицинским университетом им. Н.И.Пирогова Минздрава России. В реализации проекта приняли участие более 100 увлеченных и целеустремленных пенсионеров Владивостока, участников партийного проекта «Старшее поколение»

В теплой, дружеской атмосфере собравшиеся погрузились в мир практической медицины: врачи-гериатры и геронтологи доступно и понятно рассказывали, казалось бы, такие сложные для понимания обычным неподготовленным человеком медицинские истины, рассказывали, как продлить активную жизнь, и что нужно для этого делать.

- Они раскрывали секреты здоровья мозга, узнавая, как простыми упражнениями и привычками можно сохранять ясность ума и отличную память.
- Осваивали искусство быть активным, находя для себя безопасные и эффективные формы физической нагрузки.
- Понимали, почему забота о сердце – это краеугольный камень долгой и полноценной жизни, а не просто лечение гипертонии.
- Разбирались в принципах правильного питания, адаптированного именно для возрастного организма.
- Учились распознавать первые, едва заметные признаки деменции, получая бесценное знание о том, когда и к кому нужно обращаться за помощью.

Мероприятие не ограничилось лекциями. После живой и содержательной дискуссии, в рамках которой каждый смог получить персональные ответы на свои вопросы, участники за-

полнили детальные анкеты. Это позволит организаторам лучше понять запросы аудитории для планирования будущих встреч.

А в завершение каждого ждал особый, практичный подарок – тематический сборник полезных советов и рекомендаций, составленный врачами. Как точно отметила председатель Приморского регионального отделения Союза пенсионеров России и общественного совета партийного проекта «Старшее поколение» Лидия Смыченко, этот небольшой, но емкий сборник станет настоящим карманным помощником в повседневной заботе о здоровье пожилых людей. А прошедшая встреча – это не просто «полезно», это еще и «интересно». Они заставляют пожилых людей поверить в то, что они еще нужны обществу, об их здоровье заботятся врачи-гериатры. Такие встречи дарят не только знания, но и энергию, общение и ту самую уверенность, что возраст – это время новых возможностей, а не ограничений.



**Лидия Борисовна Белая,
председатель Белгородского РО СПР**

Школа здоровья пожилого пациента – проект, направленный на укрепление здоровья старшего поколения Белгородской области

ПО ИНИЦИАТИВЕ Белгородского регионального отделения Союза пенсионеров России в 2021 году было подписано четырехстороннее соглашение между ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека», гериатрической службой региона и региональным отделением Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» о создании Школы здоровья пожилого пациента «Спросите доктора. Просто о сложном: секреты долголетия».

Задачей проекта было обучение пожилых белгородцев правильно следить за своим здоровьем, ответственно относиться к лечению, вовремя оказывать себе первую доврачебную помощь при возникновении кризисных состояний, заниматься оздоровительными технологиями.

Задача была особенно актуальна во время пандемии, когда граждане 65+ находились в изоляции в соответствии с предписанием главного санитарного врача и не могли посещать занятия в Школах здоровья. Поэтому было важно научить слушателей пользоваться платформой не только для просмотра видеоуроков, но и для обеспечения обратной связи с врачом, не выходя из дома. В это время в Белгородской области активно работала телемедицина.

Для тех пожилых граждан, которые не являются умелыми пользователями компьютера, была предоставлена возможность пройти обучение и смотреть лекции в библиотеке населенного пункта по удобному для него графику с соблюдением социальной дистанции.

Врачи областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики вместе с гериатрической службой региона готовят и записывают видеоуроки по ЗОЖ и профилактике различных заболеваний для пожилых граждан, отвечают на вопросы слушателей в прямом эфире, ведут мониторинг состояния их здоровья. Информация о расписании занятий и помощь в проведении трансляции занятий осуществляется благодаря взаимодействию с региональным отделением «Союза пенсионеров России» и ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека». Для просмотра видеоуроков «Школы здоровья» пожилым гражданам нет необходимости покидать свое жилье, достаточно подключиться к группе в социальных сетях и участвовать в онлайн-занятии с домашнего компьютера.

Все занятия и ответы на вопросы слушателей записываются и размещаются на рутуб-канале в разделе «Материалы» ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», а также в группе «Одноклассники», ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека». Они активно транслируются для слушателей проекта «Университет третьего возраста», на площадках органов соцзащиты, центрах общения старшего поколения, которые открыты в каждом районе региона.

Слушатели занятий «Школы здоровья пожилого пациента», которые испытывают трудности к подключению к видеозанятиям, помогают работники библиотечной сети. Они приглашают жителей в библиотеки для просмотра видеоуроков, помогают им записаться на телемедицинские услуги, собирают и отправляют вопросы, которые возникли у слушателей в ходе занятия.

Видеолекции проходят 2-4 раза в месяц. Раз в месяц в прямом эфире доктор отвечает на вопросы слушателей.

Кроме теоретических лекций, пожилые белгородцы получают и практические знания: они научились делать себе массаж, освоили упражнения по развитию межполушарных связей, прошли курс по лечебной физкультуре. А пациенты, перенесшие пневмонию, получили оздоровительный курс по дыхательной гимнастике.

Обучение организовано в интерактивной форме: слушатели Школы могут участвовать в курсах и викторинах. Специалистами ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» организован мониторинг состояния здоровья пожилых пациентов с использованием телемедицинских услуг.

Проект реализуется с 8 февраля 2021 года. За прошедшее время было разработано 120 видеолекций, прошли 60 трансляций ответов врачей на вопросы слушателей в прямом эфире в онлайн режиме.

За 10 месяцев 2025 года произошло 12 268 подключений, лекции просмотрело больше 25 тысяч человек.

Реализация практики ведется с привлечением имеющегося технического оборудования ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека», информационного и методического материала, разработанного специалистами ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», с привлечением врачей гериатров ОГКУЗ «Госпиталь для ветеранов войн». Активно используется ресурс активистов пожилого возраста регионального отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России», которые выполняют роль серебряных волонтеров.

РЕЗОЛЮЦИЯ

ФОРУМА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПР

«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО БУДУЩЕГО СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

г. МОСКВА, 27.11.2025 ГОД

27 НОЯБРЯ 2025 года в г. Москве состоялся Форум «Активное долголетие – основа формирования продолжительного будущего старшего поколения». 2025 год стал годом продолжения реализации федеральных и региональных программ активного долголетия. Стратегия действий в интересах старшего поколения – 2030 определила новые цели и задачи в реализации данных программ, которые дают возможность участия старшего поколения и в развитии экономики страны. Форум подвел итоги работы региональных и местных отделений Союза пенсионеров России по их непосредственному участию в формировании планов и программ активного долголетия, а также оценил усилия региональных органов власти по предоставлению возможностей участия пенсионеров в развитии экономики регионов. Важными целями работы РО СПР также остаются – помощь людям старшего возраста в реализации своих потребностей в области укрепления здоровья, получения дополнительных знаний, физической культуры и творчества.

Организаторами Форума – 2025 стали Общероссийская общественная организация «Союз пенсионеров России», министерство труда и социальной защиты РФ, министерство здравоохранения, минэкономразвития. В обсуждении вопросов законодательного обеспечения программ повышения качества жизни старшего поколения приняли участие члены Совета Федерации, члены Законодательных Собраний, Министерства здравоохранения в лице заместителя директора РНИМУ РГНКЦ им Пирогова, профессора Российского государственного университета социальных технологий и Российского государственного социального университета, представители социальных сетей «Одноклассники», представители экспертного совета ГРП Здравоохранения БРИКС, делегаты форума от РО СПР.

На форуме были обсуждены темы: «Экономическая активность пожилых людей – новые возможности и вызовы»; «Семья и семейные связи – основа сохранения душевной гармонии, физического и психического здоровья старшего поколения»; «Формирование здорового долголетия через вовлечение пожилых граждан в активную жизнедеятельность в рамках образовательных и просветительских проектов РО СПР».

В связи с увеличением демографической нагрузки на население трудоспособного возраста Стратегия действий в интересах старшего поколения- 2030 одной из долгосрочных целей предусматривает активное вовлечение пожилых людей в экономическую жизнь страны. В связи с этим Стратегия рассматривает старшее поколение и как участников экономики, и как социальную группу. Участники дискуссионной площадки №1 отметили заинтересованность и поддержку идей участия старшего поколения в развитии экономики страны и предложили разработать законодательное обеспечение мероприятий федеральных и региональных программ, способствующих развивать данное направление Стратегии. Практика первого года реализации мероприя-

тий стратегии показала, что пенсионеры активно включились в реализацию пилотного проекта минэкономразвития «Серебряный старт», готовы обучаться новым профессиям на базе Университетов старшего возраста, Центров общения при СФР. Пожилые люди стали получать знания, как стать самозанятым. Многие РО СПР включились в реализацию государственной программы «Кадры». Учитывая, что в стране резко повысилось количество внутренних туристов, успехом пользуется подготовка экскурсоводов из числа пенсионеров.

Участники Форума отметили, что за годы действия национального проекта «Старшее поколение» реализуются программы системной поддержки и укрепления здоровья граждан старшего поколения, создается и укрепляется база геронтологических центров, открываются геронтологические отделения. Союзом пенсионеров совместно с РГНКЦ РНИМУ им. Пирогова в рамках медицинской просветительской работы создана и успешно работает Школа пожилого пациента (ШПП), где каждый пенсионер имеет возможность получить доступные медицинские знания, а также получить приглашение на диагностику и лечение в Центр по медицинским показаниям. По итогам прошлого года ШПП стала работать в 27 регионах. В 2025 году РО СПР включились в реализацию медико-социального проекта «Территория долголетия», который проводят геронтологи Российского национально- исследовательского медицинского университета им. Н.И.Пирогова. Первые просветительские встречи с пожилыми людьми по формированию у них навыков здорового образа жизни начались с марта 2025 года и с успехом проведены уже в 15 регионах. Участники встреч отмечают важность и доступность получения просветительских медицинских знаний, а также внимательное и душевное отношение гериатров к пожилым людям. Выступающие также отметили, что получила развитие и совершенствуется система долговременного ухода, благодаря которой пожилые люди смогут проживать в современных пансионатах или получать помощь дома, в привычных условиях. При этом особо была отмечена роль семейных межпоколенных связей в укреплении здоровья старшего поколения, а также проживания одиноких пожилых граждан в приемной семье.

Участники форума отметили, что РО СПР стали шире использовать региональные возможности спортивных объектов, инфраструктуры, обеспечивающих выполнение программ активного долголетия, нормативов ГТО. Многие пенсионеры выполняют нормативы на знаки отличия. Реализация федерального проекта «Спорт- норма жизни» способствует не только развитию спорта в регионах, но и формированию навыков здорового образа жизни, когда физическая активность становится нормой в повседневной жизни пожилого человека. Это подтверждают и проводимые РО СПР спортивные состязания, а также популярность всероссийских спартакиад. В 2025 году во Всероссийской спартакиаде приняли участие 725 человек из 78 региональных отделений СПР, в отборочных региональных соревнованиях приняли участие свыше 66 тысяч спортсменов из 1512 муниципальных образований.

Участники дискуссионных площадок отметили, что эффективная помощь пожилым людям не ограничивается только материальной помощью и медицинским обслуживанием, им необходимы общение и участие в социальной жизни, поэтому в регионах создана и работает система дополнительного образования старшего поколения, одним из главных направлений которого стало обучение навыкам компьютерной грамотности. Для лиц старшего поколения приобретенные навыки в области освоения компьютерных технологий – это шаг на пути к социальной адаптации и полноценной жизни в современном мире. За время действия программы «Старшее поколение» обучено 245163 человек работе с компьютером. Отмечено, что огромной популярностью среди старшего поколения пользуются региональные соревнования и всероссийские чемпионаты по компьютерному многоборью. За эти годы 1265 участников из 77 регионов приняли участие во Всероссийских чемпионатах. Выступающие отметили, что в последнее время цифровые технологии создали информационную реальность в социуме, при этом данное направление не снижает популярности и позволяет успешно адаптироваться пожилым людям в современном мире.

На форуме участники и выступающие отметили, что созданные СФР Центры общения пожилых людей в регионах способствуют снятию административных барьеров между органа-

ми власти и населением. Социальный фонд открыл в регионах более 900 центров общения, в которых организуется не только досуг пенсионеров от рукоделия до уроков финансовой грамотности, но и проходят значимые мероприятия, встречи с представителями органов власти, правоведами, психологами, проводятся встречи с гериатрами по здоровому долголетию. В них созданы зоны отдыха, мини-библиотеки, установлены гостевые компьютеры. Особенно важны такие центры в отдаленных поселениях, они помогают пожилым людям чувствовать себя активными членами сообщества. Учитывая, что Центры общения сразу получили положительный отклик старшего поколения, необходимо дальнейшее развитие и совершенствование их работы с участием общественности. В текущем году в программы обучения пенсионеров включены темы «Как стать самозанятым», «Как превратить любимое занятие в источник дохода».

Все выступающие отметили, что Стратегия действий в интересах старшего поколения положительно повлияла на выполнение задач здорового активного долголетия, что Союз пенсионеров принял самое активное участие в реализации проектов активного долголетия, при этом многие проекты получили государственную материальную поддержку для их реализации.

С 2025 года начался новый этап действия Стратегии в интересах старшего поколения, Союз пенсионеров принимает самое активное участие в планировании, продвижении и наблюдении за реализацией региональных проектов активного долголетия. «Ничего без нас для нас» – данный посыл требует от региональных органов власти учитывать интересы пожилых людей при формировании планов и мероприятий активного долголетия, исключая их формальность.

В связи с вышеизложенным участники Форума предложили:

1. Рекомендовать РО СПР:

- Использовать региональные возможности взаимодействия профессиональных (социальных координаторов) и непрофессиональных кадров в работе с пожилыми людьми и участниками СВО.
- Проводить общественное наблюдение за реализацией планов мероприятий программы «Активное долголетие», результаты наблюдений или мониторинга выносить на рассмотрение общественных палат, советов, рабочих групп.
- Систематически проводить информационную работу по вовлечению старшего поколения в региональные и федеральные проекты «Семья», «Кадры». «Конкурентная и эффективная экономика».
- Организовать взаимодействие с центрами «Мой бизнес» по развитию предпринимательской деятельности пенсионеров.

2. Рекомендовать Президиуму ООО СПР

- Рассмотреть возможность осуществления проекта «Серебряный старт» как важного направления деятельности РО СПР.
- Провести в 2026 году форум подразделений СПР на тему: «Участие старшего поколения в сохранении национальных традиций и укреплении единства государства».
- Обобщить материалы Форума- 2025 и направить их в Министерство труда и социальной защиты, здравоохранения и спорта для планирования мероприятий по реализации «Стратегии действий в интересах старшего поколения до 2030 года».

3. Рекомендовать Министерству труда:

- Принять меры, исключая дискриминацию старшего поколения на рынке труда.
- Расширить возможности дополнительного обучения и профобразования в регионах с учетом возрастных особенностей старшего поколения.
- Разработать государственную программу по вовлечению людей старшего возраста в экономику страны с целью продления профессионального долголетия по востребованным профессиям на рынке труда.

