



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВАШ МАРШРУТ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



Министерство труда и социальной поддержки населения Ярославской области

ПРОЕКТ «ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

- региональный оздоровительный, образовательный и досуговый проект для граждан старшего возраста, проживающих в Ярославской области



- популяризация активного образа жизни и вовлечение граждан старшего поколения в занятия физкультурой и спортом, повышение их социальной активности
- создание условий для доступного активного досуга людей пожилого возраста
- содействие росту продолжительности и качества жизни граждан старшего возраста



Министерство труда и социальной поддержки
населения Ярославской области

УНИКАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА



**УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ =
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**



**ПРОГРАММЫ АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ ОХВАТЫВАЮТ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ
ДОМА И В СТАЦИОНАРНЫХ
СОЦИОЗАЩИТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**



Министерство труда и социальной поддержки населения Ярославской области

УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ОБЛАСТИ – ЦЕНТРЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

38

УЧРЕЖДЕНИЙ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

- ❑ 14 домов – интернатов для пожилых и инвалидов
- ❑ 24 центров социального обслуживания

38

ЦЕНТРОВ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ





- УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
- государственное стационарное учреждение социального обслуживания (кол-во койко-мест)
 - ▲ государственное учреждение социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
 - территориальный комплексный центр социального обслуживания населения (кол-во койко-мест в отделениях временного проживания)
 - межмуниципальные отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов
 - строящиеся (ремонтируемые) отделения учреждений (количество койко-мест)



38
ЦЕНТРОВ
АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ



60 000
УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
(ежегодно.)



**ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
В КАЖДОМ РАЙОНЕ**



ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА

- ✓ граждане старшей возрастной группы – женщины 55+  мужчины 60+

ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- увеличение периода активного долголетия и продолжительности жизни с учетом показателей:
 - *ожидаемая продолжительность жизни к 2025 году – должна быть приближена к 75 годам*



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ



КУЛЬТУРНО-
ДОСУГОВЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ



ОБРАЗОВАНИЕ И
РАЗВИТИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ

**СОХРАНЕНИЕ И
ПОДДЕРЖАНИЕ
ЗДОРОВЬЯ**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ



**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- ❖ Для организации диспансеризации пожилых людей из сельской местности приобретены микроавтобусы; выезды в учреждения здравоохранения еженедельно
- ❖ Организована диспансеризация на базе учреждений социального обслуживания (1 раз в месяц в центры выезжают специалисты учреждения здравоохранения)

14 000 пожилых жителей
сельской местности
доставлены в медицинские
организации на диспансеризацию
(ежегодно)

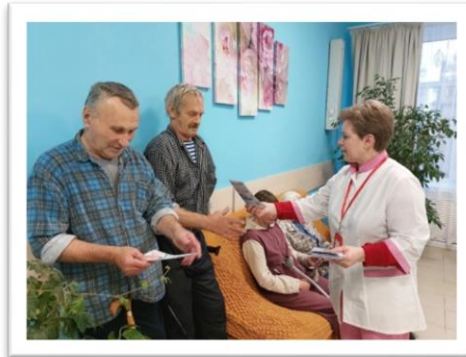


ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- ❖ Учим пожилых людей заботиться о своем здоровье
- ❖ Совместная работа с учреждениями здравоохранения
- ❖ Групповые и индивидуальные занятия (лекции, семинары, тренинги, практические занятия, мастер-классы)
- ❖ Темы: профилактика заболеваний, пропаганда здорового образа жизни, правильное питание, активный образ жизни, двигательная активность

➤ **30** «Школ здоровья»

➤ **5000** человек старшего
возраста посещают занятия в
«Школах здоровья» (ежегодно)





- **Мастер-классы** по правильному питанию, макияжу, прическам
- **200** человек в год

БЬЮТИ ДЕНЬ



- **Занятия** по профилактике когнитивных нарушений
- **1000** человека в год



- **Гимнастика для лица**
- **250** чел. в год

**ШКОЛЫ
КРАСОТЫ И
ЗДОРОВЬЯ**

ФЕЙСФИТНЕС

НЕЙРОБИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

- ❖ Спортивные секции (волейбол, мини-футбол, лыжи, настольный теннис, шахматы, шашки, оздоровительная гимнастика и так далее)
- ❖ Занятия лечебной физкультурой
- ❖ Скандинавская ходьба
- ❖ Танце-двигательная терапия
- ❖ Дыхательная гимнастика
- ❖ Суставная гимнастика
- ❖ Йога для пожилых
- ❖ Бассейн
- ❖ Пилатес

50000



человек старшего возраста
регулярно занимаются
физической культурой и
спортом



**КУЛЬТУРНО-
ДОСУГОВЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ**

**ЗАНЯТИЯ ПРИКЛАДНЫМ
ТВОРЧЕСТВОМ**

**КУЛЬТУРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ**

ТВОРЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ

СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ



КРУЖКИ И ТВОРЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ



ЭКСПУРСИИ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
СТУДИИ



ВОКАЛЬНЫЕ
ОБЪЕДИНЕНИЯ



ЛИТЕРАТУРНЫЕ
ГОСТИННЫЕ



ТЕАТРАЛЬНЫЕ
СТУДИИ



ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ
ИСКУССТВО



ПРИКЛАДНОЕ
ТВОРЧЕСТВО



НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

- **55 154** пожилых человека участвуют в культурно-досуговых мероприятиях
- Более **700** кружков и творческих объединений



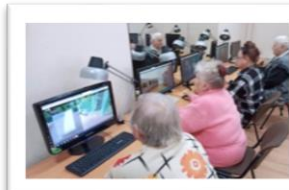
**ОБРАЗОВАНИЕ И
САМОРАЗВИТИЕ**

**КОМПЬЮТЕРНАЯ
ГРАМОТНОСТЬ**

**ФИНАНСОВАЯ
ГРАМОТНОСТЬ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



ОБРАЗОВАНИЕ, ОБУЧЕНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ

- ❑ Образовательные программы по компьютерной грамотности (более 3 000 пожилых людей)
- ❑ 25 человек - участие во Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров
- ❑ Повышение финансовой грамотности в Ярославской области (более 6 000 пожилых людей)
- ❑ Профессиональное обучение, дополнительное профессиональное образование и трудоустройство граждан старшего поколения (трудоустроено 1500 человек)



СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО



УЧАСТИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РЕГИОНА



«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО

- ❖ Центр развития «серебряного» волонтерства = Комплексный центр социального обслуживания
- ❖ «Серебряными» волонтерами помощь оказана более 5 000 гражданам (за 2023 г.)



- 17 отрядов «серебряных» волонтеров
- Более 600 «серебряных» волонтеров

НАПРАВЛЕНИЯ
ВОЛОНТЕРСТВА

СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

СОБЫТИЙНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО



«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЛОНТЕРСТВА

- ❖ **Проект «Осторожно: электричество!»** - привлечение «серебряных» волонтеров к обучению граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих дома, правилам эксплуатации домовых электросетей, правилам эксплуатации бытовых электроприборов, правилам оказания первой доврачебной помощи пострадавшему от поражения электрическим током.
- ❖ **Проект «Серебряный тур»** - привлечение граждан пожилого возраста в качестве «серебряных» волонтеров с целью сопровождения инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями, оказания им помощи в передвижении и ориентировании в рамках поездок по туристическому маршруту.
- ❖ **Проект «Говорим о здоровье»** - проведение тематических лекций, бесед, практических занятий, дней здоровья, спортивных турниров, флешмобов
- ❖ **Проект «Жить в ритме жизни»** - «серебряные» волонтеры привлекались для обучения практическим навыкам самостоятельного использования гражданами пожилого возраста уличных тренажеров



«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЛОНТЕРСТВА

- ❖ **Проект «Алло, волонтер!»** - восполнение дефицита в общении у одиноких пожилых людей, оказание им помощи и поддержки посредством телефонного общения с волонтерами.
- ❖ **Проект «Открывая новые горизонты»** - «серебряные» волонтеры обучали маломобильных граждан основам использования приложений для планирования путешествий
- ❖ **Проект «Советы от старшего поколения»** - занятия пожилых людей с несовершеннолетними, находящимися в трудной жизненной ситуации
- ❖ **Экологические проекты** (проект «Сдай батарейки правильно!»)
- ❖ **Всероссийские патриотические и социальные акции** («Георгиевская ленточка», «Цветок Победы», «Капля жизни», «Сад Победы», «Вместе веселей»)
- ❖ **Благотворительные проекты** («Поможем братьям нашим меньшим») - сбор средств на корм животным, проживающим в питомнике



«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЕРСТВО

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЛОНТЕРСТВА

- ❖ **Акции взаимопомощи и поддержки военнослужащих, мобилизованных, а также мирных жителей, пострадавших от военных действий Украины, реализуемых совместно с региональным штабом #МЫВМЕСТЕ**
- ❖ **Благотворительные акции для оказания адресной помощи пожилым людям, инвалидам, гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации**
- ❖ **Проект «Добрососед» - патронаж одиноких граждан пожилого возраста и инвалидов, нуждающихся в посторонней помощи, и развитие соседского сообщества**
- ❖ **Проекты, связанные с творческими культурно-развлекательными мероприятиями и мастер-классами: «От бабушки к бабушке» - взаимообучение, «Возраст творчеству не помеха», «Рукотворные чудеса» (обучение декоративно-прикладному искусству).**



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

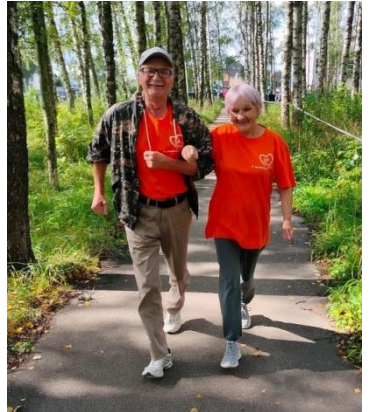
A stylized illustration of a city skyline in white and light blue. On the right, a cartoon illustration of an elderly man in a green shirt and glasses waving, and an elderly woman in a purple top and brown skirt waving and carrying a yellow bag.



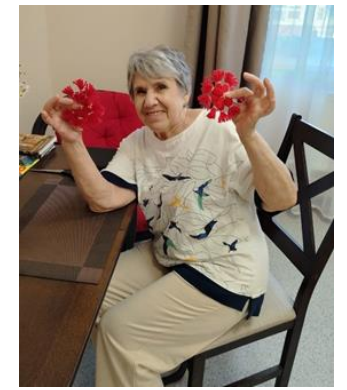
ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



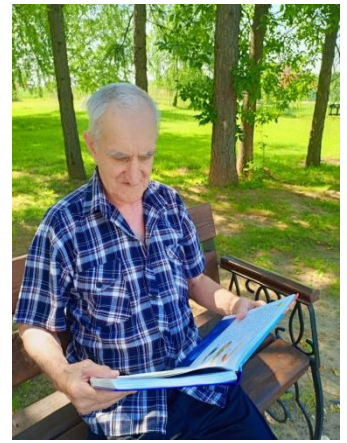
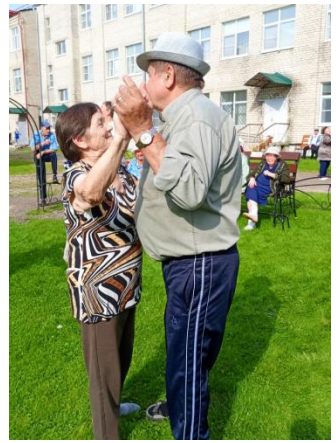
ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



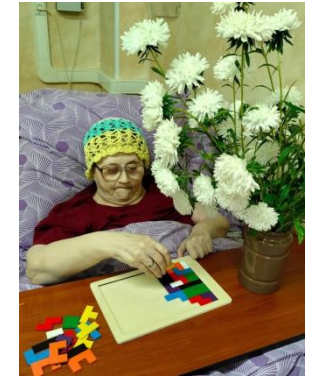
ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ





- ❖ Создаем условия для реализации потенциала представителей старшего поколения
- ❖ Информлируем целевую аудиторию о мероприятиях и возможностях



- ❖ Привлекаем учреждения социальной сферы и партнеров для проведения мероприятий
- ❖ Мотивируем представителей старшего поколения на социальную активность



ЯРОСЛАВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: ВАШ МАРШРУТ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ