



**Социальный проект  
«Выходные без  
одиночества»**

## Срок реализации проекта

2024 г.-2027 г.

## География проекта – Владимирская область



## Целевая аудитория

- граждане предпенсионного и пенсионного возраста;
- граждане пожилого возраста, находящиеся на социальном обслуживании на дому, в отделении дневного пребывания, отделении помощи женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации;
- граждане пожилого возраста, слушатели «университета третьего возраста».

## Участники проекта

- учреждения социальной защиты и социального обслуживания населения;
- государственные и негосударственные организации;
- социально ориентированные некоммерческие организации;
- общественные организации, КТОСы;
- благотворительные фонды, волонтеры и др.;

## Актуальность проекта:

Ежегодно число пожилых людей неуклонно растет. На сегодняшний день на территории Владимирской области проживает более 300 тыс. граждан пожилого возраста, что составляет более четверти населения области. Выход на пенсию для многих людей пожилого возраста приводит к значительным переменам в жизни. С этого момента дни человека больше наполнены одиночеством, на фоне которого часто случаются депрессии. До пенсии люди заняты на работе и живут в постоянном ритме, а после завершения активной трудовой деятельности у них неожиданно появляется много свободного времени. Такая перемена вызывает растерянность и непонимание, чем занять освободившееся время. В связи с этим возникает вопрос, как заполнить свободное время пожилых людей, поддержать их психологически, оказать возможную социально-бытовую помощь, организовать досуг, вовлечь в занятия по физической активности.

Проект «Выходные без одиночества» направлен на решение важной социальной проблемы одиночества пожилых людей. Он основан на идеи проведения мероприятий, которые помогут людям общаться улучшить их социальное благополучие. Проект будет способствовать снижению уровня одиночества в обществе.

## Новизна проекта:

Уникальность проекта «Выходные без одиночества» заключается в разрешении проблем одиночества старшего поколения путем организации в выходные дни встреч со сверстниками или родственниками, соседями, волонтерами для совместного досугового времяпрепровождения, предоставления возможной социально-бытовой, психологической помощи, а также организации онлайн – мероприятий.



## Цель проекта :

- Повышение качества жизни и продление активного долголетия граждан пожилого возраста.

## Задачи проекта :

- предоставление помощи и поддержки в преодолении одиночества одиноким и одиноко проживающим гражданам пожилого возраста в выходные дни;

- повышение социального, психологического и физического статуса пожилых граждан;

- удовлетворение потребности пожилых людей в самореализации, общении, использовании свободного времени, развитие и реализация их жизненного, интеллектуального и творческого потенциала;

- создание условий для новых знакомств, установления дружеских контактов, лучшей интеграции в современное общество;

- повышение коммуникативных возможностей граждан пожилого возраста, расширение круга их общения;

- организация досуговой деятельности, приобщение к участию в социокультурных мероприятиях;

- вовлечение волонтеров, общественных организаций, НКО к проведению мероприятий в выходные дни;

- тиражирование проекта будет осуществляться путём размещения информации в сети Интернет, в социальных сетях учреждения, с помощью участников проекта, участия в различных конкурсах социальной направленности.

# Основные векторы проекта:

оказание помощи на дому, в том числе социально - бытовой помощи в выходные дни



оказание психологической помощи и поддержки

«социальный туризм» (экскурсии, виртуальные туры)



создание сообщества в социальных сетях для информирования о проведении мероприятий, а также чата для общения

## Основные векторы проекта:

проведение социально-реабилитационных мероприятий на дому с участием родственников, соседей с использованием реабилитационного оборудования из пункта проката учреждения, отделения дневного пребывания (массажные коврики, массажные мячики), дидактические карточки, велотренажер для рук и ног, бизборды, роллер для йоги др.)



проведение мероприятий, направленных на физическую активность, поддержание активного долголетия («Будь здоров: скандинавская ходьба!», «Шагая к долголетию», Аква-аэробика, «Ритм - эстафета», «Экологические тропы», «Природная кладовая», «Терренкур», и др.)

проведение досуга (участие в социокультурных мероприятиях, мероприятиях, посвященных праздничным знаменательным датам, организация «Чайных беседок», «Мы за чаем не скушаем», «Гостевые поездки», «Вместе растим цветочную оранжерею», и др.)



## Основные векторы проекта:

проведение онлайн мероприятий (онлайн мастер – классы «Пластилинное вдохновение», «Аквалепим вместе» и др., арт-терапия, занятия по нейрографике, логопедические упражнения на каждый день, музыкальная терапия, онлайн-концерты «Готовьтесь улыбнуться», оздоровительные онлайн-занятия)



проведение занятий «выходного» дня в «университете третьего возраста» («Советы садовода», «Смартфон - верный друг пенсионера»)



вовлечение в проведение мероприятий волонтеров Регионального добровольческого координационного центра по направлению «Серебряное волонтерство» («Серебряные волонтеры в гостях у проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания», проведение досуга со сверстниками в клубах по интересам «Долгожитель», «Седые непоседы», «Скуке – прочь» и др.);



# Модель внедрения проекта :

проведение мониторинга по выявлению граждан предпенсионного и пенсионного возраста, нуждающихся в участии в мероприятиях выходного дня;

формирование базы данных потенциальных участников проекта;

информирование населения посредством информационных ресурсов: размещение информации в СМИ, на сайте учреждения, в социальных сетях, на информационных стендах, баннерах, в брошюрах, буклетах о направлениях социального проекта «Выходные без одиночества»;

вовлечение волонтеров, общественных организаций, НКО к проведению мероприятий в выходные дни;

Выполнение реализационного плана, включающий основные векторы проекта;

Проведение мониторинга результативности путем анкетирования (опроса) участников проекта, обобщение и обмен опытом по реализации проекта;

Определение точек роста проекта, оценка эффективности проекта;

# Ожидаемые результаты:

## КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

повышение качества жизни и продление активного долголетия граждан пожилого возраста

разрешение проблемы одиночества старшего поколения путем проведения мероприятий различной социальной направленности в выходные дни

социальная поддержка пожилых граждан, воспитание внимательного отношения к людям старшего поколения, заботы о них

укрепление здоровья, развитие физической активности, формирование здорового образа жизни

создание условий для коммуникационной, творческой, культурно-досуговой деятельности пожилых людей с обеспечением доступной среды

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

повышение социальной активности граждан пенсионного возраста, увеличение их доли участия в мероприятиях в рамках проекта- 100%;

увеличение количества граждан пожилого возраста, вовлеченных в сферу полноценной гражданской, творческой и социальной активности- 100%

увеличение доли участников проекта в рамках их взаимодействия – более 25 организаций и учреждений

проведение мероприятий, направленных на активное долголетие – ежегодно более 200 мероприятий

внедрение и тиражирование лучших социальных практик («Секреты активного долголетия», «Перекресток помощи», «Бабушка на час», «Жить дома» и др.)- более 10;