



# Проект «Серебряный маршрут»

ГБУ РК «Комплексный центр социальной защиты населения города Сыктывкара», город Сыктывкар, Республика Коми

2024 г.

# **АУДИТОРИЯ**

- **Граждане пожилого возраста, проживающие в отдаленных районах города Сыктывкара (пгт. Заречье, пгт. пгт. Краснозатонский, пгт. Седкыркеш, пгт. Трехозерка).**

# Участие общественных организаций, иных лиц, в том числе волонтеров, во внедрении практики

- Основную роль в реализации практики играют «серебряные» волонтеры объединения «Несущие добро» при ГБУ РК «ЦСЗН г. Сыктывкара».



# ЦЕЛЬ

- Содействие активному долголетию граждан пожилого возраста, проживающих в отделённых населенных пунктах города Сыктывкара посредством их социализации через проведение мастер-классов.



# ЗАДАЧИ

- Мотивировать участников, вовлеченных в практику к здоровой социализации, ведению здорового образа жизни, участию в мастер-классах;
- Способствовать сохранению когнитивного здоровья и физической активности граждан вовлеченных в практику;
- Сформировать новые интересы участников практики, расширить кругозор, разнообразить досуг, мотивировать пожилых людей к самостоятельным занятиям по поддержке когнитивного здоровья;
- Популяризировать движение «серебряного» волонтерства по принципу «пожилые - пожилым».



## **ПРОБЛЕМА**

Недостаточно  
развитая  
социальная  
инфраструктура в  
сельских районах  
(социальная  
изоляция)



## **РЕШЕНИЕ**

Выездная  
организация  
досуговой  
деятельности путём  
проведения мастер-  
классов

# НАПРАВЛЕНИЯ

1



Занятия спортом  
(тибетская гимнастика,  
общеукрепляющая физкультура)

2



Современные настольные игры

3



Занятия по рукоделию  
(вязание крючком и спицами)

4



Правополушарное рисование

# Основные этапы внедрения практики

## 1. Организационный этап:

- 1.1. Привлечение «серебряных» волонтеров для реализации практики;
- 1.2. Приобретение расходных материалов для проведения мастер-классов за счет благотворительной помощи;
- 1.3. Привлечение потенциальных участников практики, посредством социальной рекламы;
- 1.4. Поиск партнеров, заинтересованных в предоставлении помещения для проведения мастер-классов.

## 2. Основной этап:

- 2.1. Проведение практических занятий на базе учреждений социальной инфраструктуры;
- 2.2. Популяризация практики с целью привлечения большего количества потенциальных участников.

## 3. Заключительный этап:

- 3.1. Проведение опроса участников практики о необходимости проведения мастер-классов и определения потребности в новых занятиях;
- 3.2. Установление социальных связей на местах реализации практики с целью передачи опыта и полномочий для систематического проведения доступных мастер-классов.



# РЕСУРСЫ

1

## Финансовые:

спонсорские средства, благотворительная помощь;

2

## Материально – технические:

Учреждение располагает материально - техническими условиями для реализации мероприятий практики;

3

## Информационные:

официальный сайт и группа ВКонтакте  
ГБУ РК «ЦСЗН г. Сыктывкара»;

4

## Кадровые:

специалист учреждения, «серебряные» волонтеры.

# РЕЗУЛЬТАТЫ

## 1 Количественные:

- осуществлено **6 выездов** в **4 сельские поселения**, проведено **12 занятий** по направлениям;
- охвачено занятиями **30 граждан** пожилого возраста;
- привлечено **8 «серебряных»** волонтеров объединения «Несущие добро» исполнителей проекта.



# РЕЗУЛЬТАТЫ



## 2 Качественные:

- повысилась **мотивация** участников практики к **здоровой социализации**, ведению **здорового образа жизни**, участию в мастер-классах;
- сформировались **новые интересы** участников практики, расширился кругозор, разнообразился досуг;
- повысилась **мотивация** участников практики к **самостоятельным занятиям** по поддержке когнитивного здоровья;
- обогатился **опыт и компетенции** «серебряных» волонтеров в работе с участниками практики.



# Описание влияния внедрения практики на повышение уровня жизни получателей социальных услуг:

- Повысилась доступность получения досуговых безвозмездных услуг для пожилых людей. Следовательно, появились дополнительные возможности для расширения круга и качества общения;
- Практика содействует поддержанию когнитивного здоровья, улучшению психологического самочувствия, укреплению физического здоровья.

# ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ТИРАЖИРОВАНИЯ ПРАКТИКИ:

**1** Публикация и тиражирование опыта практики – на базе социальных центров других городов и районов, НКО, инициативных групп, работающих с пожилыми людьми.

**2** Практика проста по содержанию и механизма организации работы, не требует вложения больших ресурсов: достаточно привлечения волонтеров, а также недорогие расходные материалы, которые можно привлечь в ходе благотворительных акций.

# Информация о публикациях о практике в средствах массовой информации, сети «Интернет»



ГБУ РК "ЦСЭН г.Сыктывкара"  
19 фев в 14:30 · Госорганизация

...

Серебряный маршрут: выезд в пгт. Краснозатонский

В пятницу «серебряные» волонтеры объединения «Несущие добро» провели занятия в рамках проекта «Серебряный маршрут» для участников клуба «Вторая молодость» в пгт. Краснозатонский.

👉 Наталья Ивановна Ярославцева подготовила мастер-класс по правополушарному рисованию для начинающих, который под силу каждому. Напомним, что правополушарное рисование – это художественное творчество, во время которого правое полушарие головного мозга получает главенствующую роль, а активность левого намеренно подавляется.

👉 Галина Ивановна Холопова и Галина Тихоновна Филиппова поиграли с участниками в современные развивающие настольные игры: «UNO» и «Магнитус». Игровой процесс оказывает благотворное влияние на психоэмоциональное состояние пожилых людей, развивает память, внимание, мышление, а также способствует сплочению коллектива.

В результате мероприятия каждый участник получил массу положительных эмоций и интересную картину, которая украсит дом! 😊

🙏 Благодарим руководителя клуба «Вторая молодость» при Доме культуры «Волна» – Александра Алексеевича Савельева за радушный приём и содействие в организации встречи. Надеемся на дальнейшее сотрудничество!

#соцзащитасыктывкар #НесущиеДобро #сыктывкар #серебряныймаршрут



ГБУ РК "ЦСЭН г.Сыктывкара"  
8 ноя 2023 · Госорганизация

...

Продолжается реализация проекта «Серебряный маршрут».

👉 На базе здания, расположенном по адресу м. Заречье по улице Сплавная 1А, «серебряные» волонтеры объединения «Несущие добро» провели очередные мастер-классы для граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Укрепить здоровье и улучшить самочувствие участники смогли на занятиях по тибетской (восточной) гимнастике, которую организовала доброволец Учреждения Антонида Владимировна Пищальникова. А волонтер Нина Владимировна Шахова обучила мастериц основам вязания крючком.

После мастер-классов все желающие поиграли в развивающие настольные игры, среди которых были «Блиц-крокодил», «Почемучка», «Уно» и «Магнитус».

Напомним, что часть игр были приобретены на средства выигранного гранта во Всероссийском конкурсе лучших региональных практик поддержки волонтерства «Регион добрых дел».

Пожилые граждане весело и продуктивно провели время, а также получили новый заряд эмоций и отличное настроение!

👉 Выражаем благодарность всем присутствующим за участие в мероприятии, а также за оказание помощи в организации проведения мастер-классов старосте м. Заречье Александру Васильевичу Козмеско и председателю Совета ветеранов м. Заречье Людмиле Александровне Крахиной.

#соцзащитасыктывкар #ВолшебныеИгры #РегионДобрыхДел



ГБУ РК "ЦСЭН г.Сыктывкара"  
23 окт 2023 · Госорганизация

...

Оздоровительная гимнастика и настольные игры: продолжается реализация проекта «Серебряный маршрут».

👉 В здании, расположенном по адресу м. Заречье, ул. Сплавная 1А прошли очередные мастер-классы для граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Мероприятия провели «серебряные» волонтеры объединения «Несущие добро» Галина Ивановна Холопова, Галина Тихоновна Филиппова и Занфира Барейевна Яковлева.

В ходе мероприятия состоялся мастер-класс по оздоровительной гимнастике с использованием палок. Волонтер Занфира Барейевна продемонстрировала участникам гимнастические упражнения, направленные на улучшение гибкости и подвижности суставов.

После продуктивной тренировки всем желающим было предложено поиграть в настольные игры под чашку ароматного чая. Пожилые граждане весело провели время, проверили свои навыки логического мышления, внимательность и эрудированность в таких играх как «Магнитус», «Русское лото», «Мемо».

Занятия прошли плодотворно, весело и увлекательно, в процессе которых пожилые граждане получили новые силы, эмоции и хорошее настроение! 😊

👉 Выражаем благодарность всем присутствующим за участие в мероприятии, а также за оказание помощи в организации проведения мастер-классов старосте м. Заречье Александру Васильевичу Козмеско и председателю Совета ветеранов м. Заречье Людмиле Александровне Крахиной.

#соцзащитасыктывкар #ВолшебныеИгры #РегионДобрыхДел

