



Номинация: «Лучший проект по активному долголетию»

# «ЛЕТ ДО СТА ПРОЖИТЬ БЕЗ СТАРОСТИ»

А.Н. Эндюськина, директор МБУ «Центр мониторинга образования  
Новочебоксарск, 2022





**Цель проекта - повышение качества жизни граждан старшего возраста и инвалидов путем консолидации всех возможностей и создания условий для реализации потенциала граждан старшего возраста и инвалидов, стимулирование активного долголетия, вовлечение в активную общественную деятельность, формирование финансово грамотного поведения и оказание поддержки в сохранении когнитивного здоровья.**





**АУ ЧР «Новочебоксарский  
центр социального  
обслуживания населения»  
Минтруда  
Чувашии предоставляет  
социальные услуги населению  
города Новочебоксарска  
с 1996 года**



Направления деятельности:

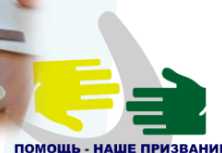
- пропаганда ЗОЖ и активного долголетия;
- обучение граждан старшего возраста работе на компьютере;
- организация общественно-полезной занятости, в т.ч. в волонтерскую деятельность;
- организация и проведение культурно-досуговых, просветительских, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий;
- организация клубов по интересам;
- содействие формированию групп само- и взаимопомощи, направленных на поддержание активного образа жизни.





Деятельность осуществляется в 8 локациях:

тихая гостиная, шумная гостиная, спортивный зал, тренажерный зал, компьютерный класс, комната заботы, творческая мастерская, правовая гостиная



## «Университет третьего возраста»

Программа дает возможность получить знания, умения и навыки, обрести уверенность в своих силах и реализовать потенциал физических, интеллектуальных ресурсов.

Обучение проводится в групповой форме в виде лекций, бесед, теоретических и практических занятий.

Гражданин вправе выбрать несколько направлений обучения.

- «Здоровое долголетие»: скандинавская ходьба; танцедвигательная терапия.
- «Психология»: психологические тренинги, сеансы релаксации, консультации.
- «Прикладные виды искусства»: глиноterapia; изотерапия; вышивка; изготовление мягких игрушек.
- «Правовая грамотность и безопасность жизнедеятельности»: лекции и консультации.
- «Родной язык»: практические занятия по обучению родному языку.
- «Литература и музыка»: встречи в литературной гостиной и музыкальном салоне.
- «Удивительное – рядом»: лекции о значимых исторических событиях и выдающихся личностях, интересных явлениях природы и др.





## Программа «Повышение финансовой грамотности граждан пенсионного возраста и инвалидов»

Реализация Программы является актуальной и необходимой мерой для стимулирования экономически рационального поведения граждан.

Программа позволит получить основы финансово грамотного поведения, повысить доверие к финансовой системе и снизить свои финансовые риски.

Каждый участник по окончании онлайн курса [pensionfg.ru](http://pensionfg.ru) получает именной сертификат слушателя.

Полученная на занятиях информация и практический опыт способствует адаптации граждан старшего поколения к экономическим изменениям, происходящим в их жизни.



## Проект «Мыслю, значит, существую»

В рамках проекта "серебряные" волонтеры узнают о методах сохранения когнитивного здоровья, получают консультации у квалифицированных специалистов, а затем передают свои навыки и знания окружающим людям старшей возрастной группы. Активная жизненная позиция и регулярные тренировки помогают повысить качество жизни и благополучие граждан старшего поколения, сохранив на достойном уровне их интеллектуальные возможности.





## Социальный проект «СКАЗКИ.ru»

Проект «Сказки.ru» заключается в подготовке и показе кукольных спектаклей по мотивам русских народных сказок. Изготовление театрального реквизита, написание сценария, постановку и видеозапись сказок осуществляют граждане старшего возраста – «серебряные» волонтеры. Зрителями являются «особенные» дети.



В рамках реализации проекта «СКАЗКИ.ru»  
«серебряными» волонтерами записано 23 сказки:

- 1 Сказка «Морозко»
- 2 Сказка «Соломенный бычок – смоляной бочок»
- 3 Сказка «Цветик - семицветик»
- 4 Сказка «Курочка ряба»
- 5 Сказка «Колобок»
- 6 Сказка «Под грибом»
- 7 Сказка «Зачишкина книжка»
- 8 Сказка «Маша и медведь»
- 9 «Сказка про улыбку и добрые слова»

+ еще 14 !!!





## Федеральный проект

### «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья»

Подготовлено 3 инструктора ЗОЖ.

Сформирована команда для участия в массовых соревнованиях.


Еженедельно по субботам проводятся прогулки по маршруту здоровья.

Созданы условия для активного долголетия и формирования приверженности к здоровому образу жизни.


Увеличена доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом

Акция «Волна здоровья»


**Проект «10 000 шагов к жизни»**



В соответствии с целями и задачами федеральных проектов «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография» и в рамках общественного движения «Человек идущий» 4 апреля 2021 года в городе Новочебоксарске стартовала акция «10 000 шагов к жизни»



В акции приняли участие люди самых разных возрастов - дети вместе с родителями, пенсионеры, молодые люди, - всего более 300 человек. В мероприятии также приняли участие заместитель главы администрации по социальным вопросам Ольга Матина, заместитель главы города, депутат Новочебоксарского городского собрания депутатов Ольга Петрова, руководители муниципальных учреждений и организаций.



Акция «Волна здоровья»

**Проект «10 000 шагов к жизни»**

**Соревновательная акция «Дойти до Берлина»**



Под руководством инструкторов ЗОЖ сформировано три команды:  
 Спортивный Новчик  
 Спортивный Новчик 1  
 Спортивный Новчик 2

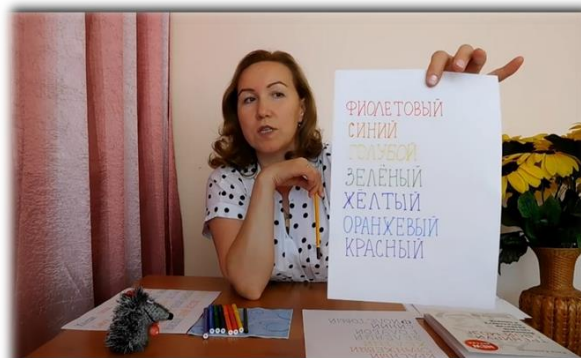
Четвертая команда сформирована из граждан пенсионного возраста и «родилась» по инициативе Новочебоксарского ЦСОН Минтруда Чувашии.






В дальнейшем программа будет реализовываться на постоянной основе:

- увеличение числа проводимых мероприятий;
- оснащение Центра спортивным инвентарем;
- увеличение числа участников мероприятий, привлечение волонтеров;
- распространение информационных материалов, направленных на повышение финансовой грамотности граждан пенсионного возраста и инвалидов;
- продолжение просветительской и реабилитационной работы с гражданами пожилого возраста;
- расширение охвата граждан пенсионного возраста и членов их семей субботними пешеходными прогулками



Нейробика- зарядка для ума







**Контакты:**

**Администрация города Новочебоксарска:**

**Глава администрации Дмитрий Александрович Пулатов**

**[http://gov.cap.ru/?gov\\_id=82](http://gov.cap.ru/?gov_id=82)**

**e-mail: [novch-doc5@cap.ru](mailto:novch-doc5@cap.ru)**

**телефон: (835 2) 73-13-15; факс: (835 2) 74-00-47**

**АУ ЧР «Новочебоксарский центр социального обслуживания населения»**

**Минтруда Чувашии:**

**Директор Елена Михайловна Шашкарова**

**<http://novch-centr.soc.cap.ru>**

**e-mail: [novch-nzson@cap.ru](mailto:novch-nzson@cap.ru)**

**телефон, факс: (835 2) 78 51 90**

**МБУ «Центр мониторинга образования и психолого-педагогического сопровождения города Новочебоксарска»:**

**Директор Альбина Николаевна Эндюськина**

**[http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov\\_id=877](http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=877)**

**e-mail: [cmoppc@bk.ru](mailto:cmoppc@bk.ru)**

**телефон, факс: (835 2) 74-05 54**

