

Активное долголетие Владимирской области

Л.Е.Кукушкина – Министр социальной защиты населения Владимирской области
Выставка-форум «Россия», павильон 2-3С
14.01.2024, 15.00



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕХНОЛОГИИ ЭКОСИСТЕМЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Кукушкина Любовь Евгеньевна

Министр социальной защиты населения
Владимирской области

Международная выставка-форум «Россия»,
Москва, 14.01.2024 г.



От всей социальной сферы Владимирской области, а это 7,0 тыс. сотрудников, 10 тыс. волонтеров, более 42 тыс. получателей услуг, хочу сказать слова благодарности Президенту В.В.Путину, Правительству за уникальную возможность – одновременно в одном месте увидеть все ресурсы, возможности нашей необъятной Родины. Министерству труда и социальной защиты Российской Федерации – за возможность на таком высоком уровне представить достижения социальной сферы регионов, обменяться трендами, практиками.

Современный ритм жизни не просто быстрый, а Супер стремительный.

Сейчас перед вами выступили участники танцевального фитнес-клуба из районного города. Еще каких-нибудь 10 лет назад трудно было представить, что в небольшом уездном городе Александрове будет работать одна из многочисленных общественных организаций спортивно-танцевальной направленности для пенсионеров.

Круглый стол «ДОЛГОЛЕТИЕ. ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО»



Владимирский государственный университет, 31 августа 2022 года



В их творческой копилке: десятки флэшмобов, участие во всероссийских акциях, знакомство с Губернатором области (который сам заинтересовался этой историей).

Группа «Здоровье» Совета ветеранов войны, труда и правоохранительных органов Александровского района



СВЫШЕ 100
ПОСТОЯННЫХ АКТИВНЫХ УЧАСТНИКОВ



ДЕСЯТКИ ФЛЭШМОБОВ,
УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ АКЦИЯХ



**Группа «Здоровье» Совета ветеранов войны,
труда и правоохранительных органов Александровского района**



**ВСЕ УЧАСТНИКИ ГРУППЫ
СДАЛИ НОРМЫ ГТО**



**ЕЖЕГОДНОЕ УЧАСТИЕ
В «ЛЫЖНЕ РОССИИ»**



**Группа «Здоровье» Совета ветеранов войны,
труда и правоохранительных органов Александровского района**



РАФТИНГ ПО РЕКЕ КИРЖАЧ



**НА ВСЕРОССИЙСКОМ ДНЕ ХОДЬБЫ
С ГУБЕРНАТОРОМ ВЛАДИМИРСКОЙ
ОБЛАСТИ**



Наконец, этим летом – рафтинг по реке Киржач. И останавливаться на этом даже не думают! Сегодня вы еще увидите их выступление.

Можно ли было представить, что в спортивные соревнования по адаптивному спорту будут вовлечены свыше 5 тыс. инвалидов всех возрастов? Завоеваны более 100 призовых мест на международных соревнованиях под эгидой «Специальной Олимпиады», в т.ч. на чемпионатах мира, Европы, Всемирных играх (аналог парОлимпиады для

инвалидов-ментальщиков).

ИНФОРМАЦИЯ О РЕГИОНЕ



1 349 (перепись
тыс. чел. 2022 г.)

Население Владимирской области:

- ❖ пенсионеров - **366 тыс. чел.**
(28% населения области);
- ❖ долгожителей - **2894 чел.** (люди, старше 90 лет);
- ❖ жителей старше 100 лет - **20 чел.;**
- ❖ жителей старше 105 лет - **5 чел.**



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

6

Эти и другие примеры – реалии сегодняшнего дня в регионе, где проживают:

- около 370 тыс. пенсионеров (28% всего населения области);
- 2894 долгожителя (по международной классификации – люди, старше 90 лет);
- 20 чел. старше 100 лет и 5 жителей в возрасте свыше 105 лет!

ПОЗДРАВЛЕНИЕ СО 100-ЛЕТНИМ ЮБИЛЕЕМ УЧАСТНИКА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ ЗОИ ВАСИЛЬЕВНЫ КИСЛЯКОВОЙ

- ❖ Легендарная женщина, удивительная судьба;
- ❖ Ушла на фронт в 17 лет;
- ❖ Под Новороссийском с поля боя вынесла больше 30-ти раненых бойцов;
- ❖ За проявленный героизм представлена к Орденом Красной Звезды;
- ❖ Дошла до Германии;
- ❖ После войны вернулась в Вязники, закончила мединститут. Всю жизнь работала в сфере здравоохранения, помогая людям;
- ❖ Мудрая, сильная и жизнерадостная, с активной социальной позицией;
- ❖ Ждет выборов Президента, чтобы искренне поддержать линию В.В.Путина.



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

7

В преддверии Нового года поздравили со 100-летним юбилеем участника Великой Отечественной войны Зою Васильевну Кислякову.

Легендарная женщина, удивительная судьба... Ушла на фронт в 17 лет. За несколько дней под Новороссийском с поля боя вынесла больше 30-ти раненых бойцов. За проявленный героизм представлена к Ордену Красной Звезды. Всю войну служила в военном госпитале, дошла до Германии. После войны вернулась в Вязники, закончила мединститут. Всю жизнь работала в сфере здравоохранения, помогая людям. По ее словам, главный секрет долгой жизни - это движение и любовь, которой она делится с окружающими. Мудрая, сильная и жизнерадостная, с активной социальной позицией. Ждет выборов Президента, чтобы искренне поддержать линию В.В.Путина.



Мощным драйвером позитивных изменений стали, конечно, Национальные проекты. Обновляется инфраструктура, модернизируются социальные объекты, растет клиентоцентричность сервисов и услуг, изменяется само качество жизни. Цифровизация проектов, социальный навигатор, единая площадка-информатор - все это понятно современным пенсионерам.

Сегодня в регионе ежегодно появляются десятки новых социальных технологий, направленных на поддержку старшего поколения, на сокращение дистанций между социальными услугами и их получателем.

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ ДЕМОГРАФИЯ

ФЛЕШМОБИЯ

Цель практики - через флешмобы и совместные акции (говоря по модному - «тусовки») **вовлечь старшее поколение в активную социальную жизнь** и позитивные массовые мероприятия.



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

9

Системно «упаковали» такие мероприятия в формат регионального проекта «Активное долголетие». Активные пожилые люди – объективная реальность, их сообщества действуют во всех муниципальных районах.

Ежегодно проводятся более 5,0 тыс. мероприятий, направленных на поддержание активного и здорового образа жизни. Их участниками становятся почти 100 тыс. пожилых граждан.

В прошлом году 5 практик из Владимирской области опубликованы в Сборнике лучших практик Активного долголетия АСИ и рекомендованы экспертами для тиражирования в Российской Федерации:

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ ДЕМОГРАФИЯ

АКТИВНО ИДЁМ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Способствует укреплению здоровья граждан пожилого возраста через **приобщение их к активным занятиям физической культурой и спортом** через лекции, «круглые столы», беседы с врачами; занятия лечебной физкультурой и нейробикой - гимнастикой для мозга.



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

10

- «ФЛЕШМОБИЯ» (ее цель - через флешмобы и совместные акции (говоря по модному - «тусовки») вовлекать старшее поколение в активную социальную жизнь и позитивные массовые мероприятия.

- практика «Активно идём к долголетию» - способствует укреплению здоровья пожилых людей через приобщение к активным занятиям физкультурой и спортом, беседы с врачами, занятия лечебной физкультурой и нейробикой (гимнастикой для мозга).

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ ДЕМОГРАФИЯ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Включает занятия с использованием «Сибирских бордов», «балансировочной подушки», фитболом и элементами оздоровительных практик Цигуна.



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

11

- «Восстановление координации и равновесия у людей старшего возраста» - занятия с использованием «Сибирских бордов», «балансировочной подушки», фитболом и даже с элементами оздоровительных практик Цигуна.

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ ДЕМОГРАФИЯ



Проект #внукиДЕДА

Необычная практика, которая помогает пожилым почувствовать себя востребованными и оказать реальную поддержку.

Активная группа «дедушек» и «бабушек» выезжает в семьи, «замещает» родных родственников - гуляют, играют, общаются с ребятами, помогают с уроками и по дому



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

12

- проект #внукиДЕДА. Необычная практика помогает пожилым почувствовать себя востребованными и оказать реальную поддержку: активная группа «дедушек» и «бабушек» выезжает в семьи, «замещает» родственников - гуляют, играют, общаются с ребятами, помогают с уроками и по дому.

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 2022

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ ДЕМОГРАФИЯ



«ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ» – ПРОГУЛОЧНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ТРОПЫ

Через занятия оздоровительной ходьбой, физкультурой и спортом практика **повышает интерес граждан пожилого возраста к двигательной активности**, позволяет расширить их знания о сохранении здоровья, формирует ответственность и здоровьесберегающее мышление



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

13

- «Территория здоровья» – прогулочные экологические тропы». Свежий воздух, ходьба в правильном ритме с инструктором и в приятной кампании единомышленников, внутренняя гармония, прилив бодрости и здоровья.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПАРТНЁРАМИ

ЗАКЛЮЧЕНЫ ПАРТНЕРСКИЕ СОГЛАШЕНИЯ И ПРОГРАММЫ

- ❖ с научно-исследовательским центром им. Пирогова;
- ❖ с научно-исследовательским центром им. Сербского;
- ❖ с геронтологическим центром «Переделкино»;
- ❖ с кафедрой психологии Владимирского государственного университета;
- ❖ с федеральным благотворительным фондом «Старость в радость».

В ПАРТНЕРСТВЕ С РЕГИОНАЛЬНЫМ ОТДЕЛЕНИЕМ СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ ПРОВОДЯТСЯ

- ❖ **Чемпионат по компьютерному многоборью** среди пенсионеров, где Владимирская область – бессменный лидер в личном и командном зачете (в финале XIII Всероссийского чемпионата завоевали «золото» и «серебро»);
- ❖ **Областной конкурс вокальных коллективов** учреждений социального обслуживания и общественных организаций граждан пожилого возраста «Поединки хоров».



Правительство Владимирской области. Международная выставка-форум «Россия», Москва, 14.01.2024 г.

14

Важным на пути к активному долголетию считаем объединение с общественными организациями, научным сообществом. Мы давние партнеры с научно-исследовательскими центрами им.Пирогова, им.Сербского, геронтологическим центром «Переделкино», с кафедрой психологии Владимирского государственного университета, благотворительным фондом «Старость в радость».

В союзе с региональным отделением Союза пенсионеров России каждый год проводим Чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров, где Владимирская область – бессменный лидер в личном и командном зачете (в финале XIII Всероссийского чемпионата завоевали «золото» и «серебро»), областной конкурс вокальных коллективов «Поединки хоров». По итогам 2023 года Владимирское региональное отделение Союза пенсионеров России было признано на Всероссийском уровне одним из лучших, заняв 2 место.

Еще один момент. Мы давно отметили интересный социальный тренд. Молодежь переходит на гаджеты и цифровые коммуникации легко и безболезненно. Пенсионеры же, даже освоив компьютерные технологии, сохраняют огромный потенциал к личному, живому общению.

СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

В единой информационной системе «Добровольцы России» **зарегистрировано более 1000 волонтеров-пенсионеров**, в том числе за 2023 г. – более 180 чел.



Для его конструктивного применения и в целях самореализации широко развиваем «серебряное волонтерство». Создан Региональный добровольческий координационный центр «Серебряных волонтеров». В единой информационной системе «Добровольцы России» зарегистрировано более 1000 волонтеров-пенсионеров. Ежегодно проводят до 500 занятий со сверстниками в клубах «Фитнес-бабушки», «Тысяча шагов к здоровью» по скандинавской ходьбе, дыхательной

гимнастике, «зумба-фитнесу», дают уроки по профилактике геронтологических заболеваний с элементами практических тренингов.

Один из примеров лучших практик «серебряного» волонтерства - социальная технология «Бабушка на час» – финалист Всероссийского отбора лучших практик для старшего поколения автономной некоммерческой организации «Национальные приоритеты». Признана одной из 50-ти лучших по направлению «Активное долголетие».

ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ПРАКТИК ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



ВМЕСТЕ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ!
(ФИТНЕС И СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА)



АКТИВНЫМ ДОЛГОЛЕТИЕМ ВСТРЕТИМ СТОЛЕТИЕ!
(ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПРОСТРАНСТВА И ЗОНЫ КОВОРКИНГА)



ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ПРАКТИК ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



НА СОЛНЕЧНОЙ ПОЛЯНОЧКЕ (ПЕСНИ И ТАНЦЫ 60-
В ДЕКОРАЦИЯХ ФАТЬЯНОВСКИХ МЕСТ)



НА ВЕЛОСИПЕДЕ – К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ПРАКТИК ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ)



СМАРТФОН – ВЕРНЫЙ ДРУГ ПЕНСИОНЕРА!



Какие задачи мы решаем сегодня и ставим перед собой в среднесрочной перспективе?

Во-первых, внедряем «пул» новых практик для пожилых людей:

- «Активным долголетием встретим столетие!» (интерактивные пространства и зоны ко-воркинга для пожилых людей на территории г. Владимира)

- «На велосипеде – к активному долголетию»;

- «На Солнечной поляночке» (песни и танцы 60+ в декорациях Фатьяновских мест);

- «В гармонии с собой» (психологические и медитативные практики для развития позитивного взгляда на мир, раскрытия своих способностей, активного досуга, арт-терапии).

- «Смартфон – верный друг пенсионера!»

Также в ближайшей перспективе – подготовка «пакетных» предложений и программ:

- «Социальный туризм по подписке»;

- «Выходные без одиночества»;

- «Активности для сельских пенсионеров»;

- «Служба хорошего настроения»;

- «Собеседник на час»;

- «Чаще делать то, что интересно».

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ЗАДАЧИ

ГОТОВЯТСЯ «ПАКЕТНЫЕ» ПРЕДЛОЖЕНИЯ И ПРОГРАММЫ:

- Социальный туризм по подписке;
- Программа «Выходные без одиночества»;
- Активности для сельских пенсионеров;
- Служба хорошего настроения;
- Собеседник на час;
- Чаще делать то, что интересно.



Не забываем и про нуждающихся в уходе – им предлагается необходимая помощь, сопровождение, долговременный уход, услуги новых интернатов (один сдан в прошлом году, еще два планируем начать строить в 2024-2026гг.).

Словом, планируем и дальше последовательно и системно решать задачу удовлетворения растущих потребностей пожилых людей.

И сегодня мы представим вашему вниманию многие из наших достижений, практик.

Обещаю, будет познавательно, ярко, интересно!