

**Спецкурс  
«Российское  
долголетие.  
Психологическая  
поддержка  
граждан старшего  
возраста»**



---

ассоциация



**АКТИВНЫХ  
ПЕНСИОНЕРОВ**

---

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Реализовать программу психологической поддержки граждан старшего возраста (+55) в количестве 1000 человек в трех регионах России в течение 2023 года, способствующую снижению уровня социальной напряженности среди граждан старшего возраста



# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Привлечь 1000 человек из трех регионов России в программу спецкурса «Российское долголетие. Психологическая поддержка граждан»
- Провести входные замеры по уровню напряженности участников
- Провести групповые занятия по программе «Психологическая поддержка граждан»
- Провести финишные замеры после проведения занятий



# КОМАНДА ПРОЕКТА



**Дарья Вязмикина**

Президент Ассоциации активных пенсионеров, автор и руководитель проекта, благотворитель

Руководители подразделений



**Рыкова Ольга**  
Бухгалтер



**Лапина Екатерина**  
PR-директор

Куратор и тех. специалист



**Коновалова  
Екатерина**  
Куратор



**Матющенко  
Галина**  
Тех. специалист

Эксперты

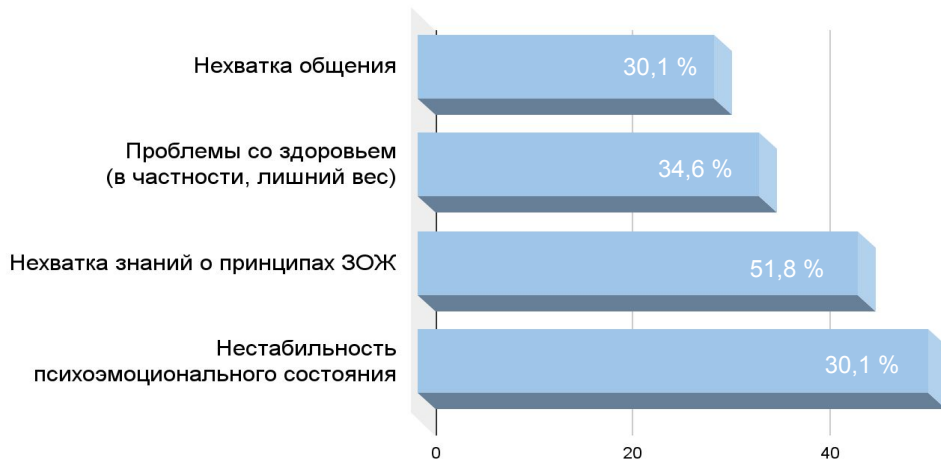


**Костромитина  
Оксана**  
Педагог, психолог,  
автор программы

# ПРОБЛЕМА

Согласно данным Национального агентства финансовых исследований (НАФИ) в России более **7 миллионов одиноких пожилых людей**, что составляет **25%** от общего количества пенсионеров

Глубинные интервью и опросы **2054 участников** выявили у целевой аудитории проблемы, с которыми они сталкивались до подключения к проекту



**У одиноких пенсионеров возраста 55+ сейчас повышен уровень социальной напряженности, они больше других подвержены негативному влиянию той информации, которая звучит со всех сторон.**

# ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ

На фоне специальной военной операции уровень тревожности россиян увеличился. Пожилые люди остаются наиболее уязвимой аудиторией, которая сложно адаптируется к изменениям.



По результатам исследований Ассоциации от 40% до 55% участников проектов НКО АПП оценивают свое состояние на 3 или ниже. При этом описывают его следующими словами: тревога (34- 43%), беспокойство (14-31%).

\* <https://www.forbes.ru/forbeslife/478535-uroven-trevoznogo-nastroenia-rossian-sostavil-pochti-70>

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

*«...очень, очень мало людей умеют стареть так, чтобы старость была, в своём роде, победой жизни...».*

*Митрополит Антоний Сурожский*

- Переживания осмысления жизни и трагизма временности
- Отношение к факту собственного старения
- Отношение к уменьшению физических возможностей
- Переживание собственного несовершенства и зависимости от других

На психологическое здоровье пожилого человека оказывают огромное влияние экзистенциальные **переживания**, связанные с принятием и себя самого (как изменяющегося и физически и психологически, несовершенного), и своей жизни, и ее конечности.

# ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Ассоциация активных пенсионеров (ААП) разработала и предлагает к реализации спецкурс, отвечающий современным запросам на снижение общего уровня социальной напряженности.

Ключевая суть проекта заключается в проведении комплексной работы в онлайн-формате для граждан возраста 55+. Для достижения целей мы собрали свои лучшие наработки с ранее реализованных проектов и создали комплекс уникальных мер психологической поддержке людей старшего возраста:

1. Программа групповых занятий для граждан старшего возраста, направленная на оказание психологической помощи и поддержки.
2. Групповой чат «Замечай жизнь»
3. Безопасное, не травмирующее сообщество для пожилых.

**Эти инструменты позволят, учитывая специфику возраста, не готового к переменам в принципе, помогать пожилым людям адаптироваться в новых реалиях.**



# СУТЬ ПРОЕКТА



# ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА



лица, достигшие пенсионного и предпенсионного возраста (55+)

имеющие статус пенсионера

вне зависимости от региона проживания

имеют проблемы со здоровьем, часто чувствуют себя одинокими

нет доступа к широкому спектру досуговых занятий

имеют телефон или компьютер с выходом в интернет

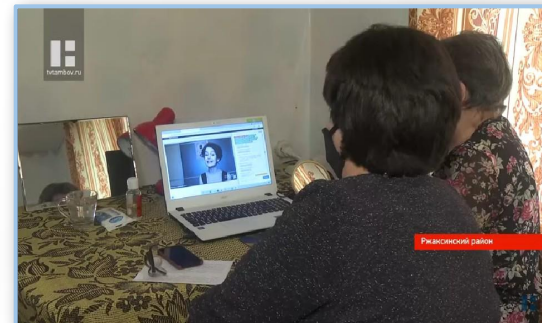
# ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ СПЕЦКУРСА



Лица, достигшие  
пенсионного и  
предпенсионного возраста  
(55+), имеющие статус  
пенсионера



Подопечные центров  
социального  
обслуживания и  
проживающие в  
стационарных  
учреждениях, достигшие  
возраста 55+



Граждане на надомном  
обслуживании, достигшие  
возраста 55+

# ПАРТНЕРЫ



Министерство социальной  
защиты населения  
Кузбасса



Департамент  
социального развития  
Ханты-Мансийского  
автономного округа -  
Югры



Министерство социально-  
демографи-  
ческой и  
семейной Самарской  
области



Министерство труда  
и социальной политики  
Приморского края



Министерство  
социального развития,  
опеки и попечительства  
Иркутской области



Министерство семьи,  
труда и социальной  
защиты населения  
Республики Башкортостан



Департамент труда  
и социальной защиты  
населения города  
Севастополя



Управление социальной  
защиты и семейной  
политики Тамбовской  
области



Российский  
геронтологический  
научно-клинический  
центр



Московская торгово-  
промышленная палата



Благотворительный фонд  
«Старость в радость»



Всероссийское  
общественное движение  
«ВОЛОНТЕРЫ ПОБЕДЫ»

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ НА ПРИМЕРЕ ПРЕДЫДУЩЕГО ПРОЕКТА

## «Российское долголетие: Курс на оздоровление»

### Текущая стадия проекта

**20 880** участников проекта

**83** региона Российской Федерации

**8** соглашений с профильными министерствами и департаментами

**462** соглашения с социальными учреждениями

### Уникальность проекта

**71 %** участников стабилизировали психоэмоциональное состояние и избавились от чувства одиночества

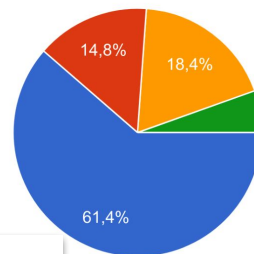
**83 %** участников отмечают улучшение состояния здоровья

Нас отличают удобство дистанционного формата и централизованность

# ВЛИЯНИЕ ПРОЕКТА НА ЖИЗНЬ УЧАСТНИКОВ

Произошли ли изменения в Вас или Вашей жизни за время участия в Российском долголетии?

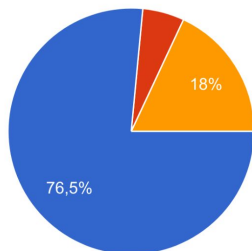
549 ответов



- Я чувствую улучшения
- Пока не заметил(а) изменений, я в проекте недавно
- Пока не заметил(а) изменений, чувствую необходимость в продолжении
- Я не заметил(а), но окружающие видят положительные изменения

Удобен ли для вас дистанционный формат занятий?

549 ответов

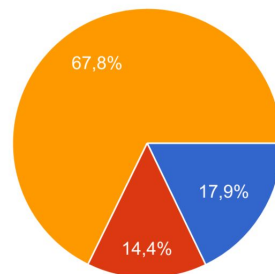


- Да, онлайн-формат удобен
- Испытывала некоторые трудности при первом подключении, но с помощью кураторов научилась владеть техникой и сейчас уверенно пользуюсь
- Предпочитаю живое общение, но дистанционный формат позволяет узнавать больше нового и идти в ногу со временем.

# ВЛИЯНИЕ ПРОЕКТА НА БЛИЖНИЙ КРУГ

Как вы пользуетесь полученными на занятиях знаниями и рекомендациями?

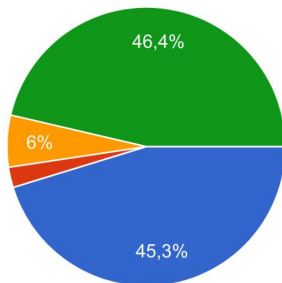
549 ответов



- Использую только для себя
- Внедряю в кругу своей семьи рекомендации педагогов
- Делюсь со всеми, кому информация может быть полезна

Какому кругу людей вы рассказывали о нашем проекте?

550 ответов



- Делюсь только с самыми близкими
- Не рассказывала, так как не знала о возможности приглашения
- Не рассказывала, так как не вижу единомышленников среди окружения
- Делюсь даже с малознакомыми людьми возраста 55+

# ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТОВ АССОЦИАЦИИ



**Марина Васильевна П. 59 лет Московская область**

*«До участия в проекте ощущала сильное беспокойство за близких и огромное количество страхов. Сейчас я стала намного спокойней, исчезли страхи, наладился сон! Близкие говорят, что я стала позитивнее ко всему относиться»*



**Елена Аркадьевна Р. 61 год, Чувашская республика**

*«До занятий в проекте испытывала массу проблем: чувство одиночества, созависимость от ребенка, обидчивость, страх всего- болезней, боли, обиды. Пробовала частные занятия с психологами, но их не хватило, а здесь год занятий потихоньку заставляет перевернуть сознание! Стала понимать, что одиночества не существует. Научилась соблюдать личные границы и выстраивать отношения с родными. Очень много размышлений после каждого занятия. Еще работать и работать!»*



# ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТОВ АССОЦИАЦИИ

**Надежда Дмитриевна К. 70 лет, Кемеровская область**

*«До проекта «Российское долголетие» Я НЕ ЛЮБИЛА СЕБЯ, была низкая самооценка! После занятий по психологии стала увереннее в себе, более спокойной. Приучила себя делать ежедневную зарядку, благодаря которой каждый день чувствую прилив энергии!»*



**Нина Филипповна Ш. 73 года, Московская область**

*«Наблюдала у себя трудности в общении с близкими людьми. Сейчас многое пытаюсь переосмыслить благодаря занятиям по направлению “Психология”. В чем-то утвердиться, учусь лучше понимать, возможно и прощать, искать нужное решение, обращаться к самой себе! Несмотря на определенный жизненный опыт, эти занятия открывают нам новые горизонты духовной жизни!»*

# АССОЦИАЦИЯ ВОШЛА В ТОП-100

## СИЛЬНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ НОВОГО ВРЕМЕНИ

### РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

**Дарья Вязмикина**

ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ ИДЕИ

**Российское долголетие. Курс на оздоровление**

представленной на Форуме «Сильные идеи для нового времени»

Указанная идея прошла экспертный отбор и была включена в список ТОП-100 среди 1470 идей Форума на основании оценки масштабности, новизны, зрелости, актуальности, инвестиционной привлекательности и уровня проектного планирования.

От лица организаторов Форума выражаем автору благодарность за проявленную инициативу и предложение ценного решения.

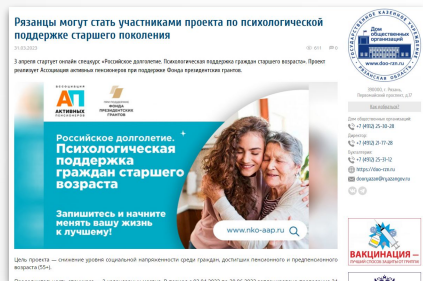
Агентство стратегических инициатив и Фонд Росконгресс рекомендуют оказать автору указанной идеи возможную поддержку в ее реализации.

С уважением,  
генеральный директор  
АСИ  
С. В. Чудинова

С уважением,  
Генеральный директор,  
директор Фонда Росконгресс  
А. А. Стуглев



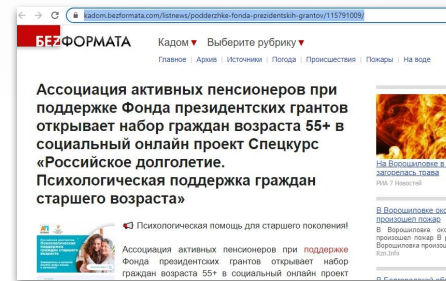
# ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА АССОЦИАЦИИ



ГКУ РО «Дом общественных организаций» (Министерство территориальной политики Рязанской области)



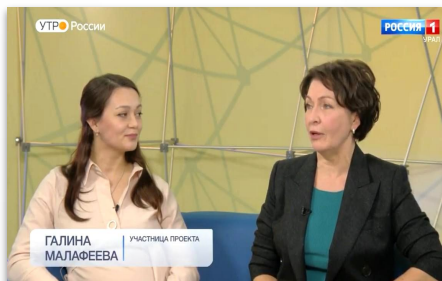
Россия-1, «Вести», г. Биробиджан



Онлайн-газета «BezFormata.Com», г. Кадом, Рязанская обл.



ДОН-24, «Утро», г. Ростов-на-Дону



Россия-1, «Утро России Урал», г. Екатеринбург



Томское время, «Однажды утром», г. Томск