



# АКТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Благотворительная программа Фонда Тимченко

Сборник материалов (успешных практик)  
по работе с людьми пожилого возраста

# 2017

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

# АКТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Конкурс социальных проектов, направленных на поддержку людей пожилого возраста «Активное поколение» проводится при финансовой поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

Конкурс «Активное поколение» поддерживает проекты, направленные на формирование активной жизненной позиции и социальную адаптацию граждан старшего поколения, развитие самоорганизации и взаимопомощи при участии пожилых людей.



Конкурс строится по принципу «сила малых дел», основанном на вере в потенциал гражданской инициативы и местной самоорганизации.

Накоплены огромный опыт и практики, доказывающие значительную роль пожилых людей в укреплении местных сообществ. Каждый проект формирует и привлекает новые инициативы, создавая, таким образом эффект кругов на воде.

Региональным координатором по Великому Новгороду и Новгородской области выступает Новгородский региональный общественный Фонд Содействия Некоммерческим Проектам.

Административную поддержку программы осуществляет Благотворительный фонд «Добрый город Петербург».

Сборник материалов (успешных практик) по работе с людьми пожилого возраста напечатан Центром инноваций социальной сферы Новгородской области в рамках национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы» и программ Центра «Мой бизнес».

# СОДЕРЖАНИЕ

- 1 **«Трейл ориентирование - спорт для пожилых»**,  
Великий Новгород
- 2 **«Новая традиция. Создание центра встреч ветеранов»**,  
Великий Новгород
- 3 **«Новые профессии третьего возраста - художественная роспись ткани»**, Великий Новгород
- 4 **«Валенки поносишь - годков десять сбросишь»**,  
Волотовский район, Новгородская область
- 5 **«Сделаем город цветущим»**, Маловишерский район,  
Новгородская область
- 6 **«Большой России малый уголок»**, Маловишерский район  
Новгородская область
- 7 **«Средство от грусти»**, Мошенской район Новгородской области
- 8 **«Щи да каша - пища наша»**, Парфинский район,  
Новгородская область
- 9 **«Старость в радость»**, Парфинский район, Новгородская  
область
- 10 **«Доступная помощь - достойная жизнь»**, Чудовский  
район, Новгородская область
- 11 **«От творческих высот - к спортивным достижениям»**,  
Шимский район, Новгородская область



## ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИЕ- СПОРТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Что такое трейл ориентирование? Это соревнования, где при помощи компаса и карты участники должны преодолеть определенную дистанцию по лесу (по парку или по городу), состоящую из контрольных пунктов. Дистанция преодолевается за определенное контрольное время, но скорость передвижения не учитывается, что исключает возможность выигрыша за

счет скорости бега. Ключевыми элементами этого вида ориентирования является умение читать карту, глазомерное определение и контроль расстояния на местности, умение с большой точностью брать азимут на объект, а также доскональное знание всех символов для пояснения легенд контрольных пунктов.

Организаторы проекта «Трейл ориентирование – спорт для пожилых» предложили пенсионерам необычный и очень интересный способ активного проведения досуга. Такой спорт помогает пожилому человеку укреплять свое здоровье с помощью разумных нагрузок на свежем воздухе и не позволяет лениться уму, что тоже немаловажно для людей «серебряного возраста».

В качестве площадок для проведения соревнований были выбраны живописные исторические места Великого Новгорода: Кремлевский парк, Ярославово дворище, Антониев и Десятинный монастыри. Соревнования проводились с периодичностью один объект в месяц.



В перерывах участники проекта изучали топографию с помощью методов игротерапии, арттерапии и нейробики. Легкая игровая форма занятий помогла пожилым людям освоить новые знания без дискомфорта и лишнего напряжения. Они научились читать карту и ориентироваться на местности. К слову, многие участники проекта впервые столкнулись с изучением топографических знаков и определением сторон света по компасу.



Участие в проекте в качестве волонтеров принимали профессиональные экскурсоводы. Они провели познавательные экскурсии для пожилых людей и познакомили их с историей мест, где проводились соревнования.

На соревнованиях участники должны были сориентировать карту, определить свое местоположение, дойти до нужного контрольного пункта и поставить на карте отметку. В каждом этапе ориентирования принимали участие от 12 до 20 пожилых людей. Перед соревнованиями проводился обязательный контроль артериального давления.



Дух оптимизма, задора, работа в команде – вот то, что ощутили участники ориентирования. Их отзывы о проведенных мероприятиях исключительно положительные: «..было азартно, мы все забыли про возраст...», «...вспомнила молодые годы, когда была комсомолкой...», «оказалось это очень интересно и не так уж просто».



Благодаря проекту пожилые люди получили возможность общения, совместной деятельности, совершенствования памяти, воображения и внимания, получения новых знаний. Занятия и активные игры способствовали росту интереса к активному и здоровому образу жизни, снижению социальной изоляции.

Организаторы предполагают продолжение проекта путем расширения тематики занятий, с учетом пожеланий потенциальных участников, привлечение любителей «скандинавской ходьбы», а также организацией современного вида игр – «квестов».

### Паспорт проекта

### «Трейл ориентирование – спорт для пожилых»

#### Название организации

ОАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Великого Новгорода и Новгородского района»

#### Руководитель проекта

Войтович Анна Ивановна

#### Краткое описание

Трейл ориентирование направлено на улучшение социального, психологического и физического состояния пожилых граждан, поддержание работоспособности, бодрости. В процессе реализации проекта проходят: занятия, лекции, викторины, спортивные мероприятия, экскурсионные походы, круглые столы

#### Цель проекта

Привлечение граждан пожилого возраста к активному образу жизни, пропаганда ориентирования, как средства активного отдыха и изучения объектов культурного наследия Новгородской земли

#### Целевые группы

Граждане пожилого возраста: женщины от 55 лет и старше, мужчины от 60 лет и старше

#### Место реализации

Великий Новгород, Новгородская область

#### Время реализации

1 июля 2017 года - 31 января 2017 года

#### Возможность тиражирования

Расширение тематики занятий, увеличение объектов для посещения, взаимосвязь с социальным туризмом, привлечение любителей «скандинавской ходьбы». Проведение мероприятий в формате квестов

#### Контакты

173003, Россия, Новгородская область, г. Великий Новгород, ул. Лазаревская, д.18. Тел. 8(8162)280301 centr@novgorod-kc.ru



## НОВАЯ ТРАДИЦИЯ

Что нас беспокоит больше всего в отношении людей, достигших «серебряного возраста»? Это изолированность их от окружающего мира, потеря смыслов жизни, а, следовательно, мотивации к продолжению активной деятельности, занятию собой и самореализации, а также усиление «цифрового» разрыва между поколениями.

*«Общество должно понимать, что «третий возраст» - это возраст наивысшей мудрости, здравого смысла, сложившейся жизненной философии, накопленного огромного опыта успехов и потерь. Необходимо помочь семьям это понять, осознать и разделить с ними заботу об отце или матери, не оскорбляя старшего члена семьи при этом ощущением ненужности» (из проектной заявки НООВО «Российский союз ветеранов»).*

Организаторы проекта – новгородское отделение «Российского союза ветеранов» решили создать «Центр встреч ветеранов», где пожилые люди смогут встречаться, общаться, проводить совместные мероприятия, изучать новшества современной жизни.

Деятельность центра помогает людям «серебряного возраста» не только общаться друг с другом, но и идти в ногу со временем: учиться компьютерной грамотности, распоряжаться своими деньгами с использованием новых технологий, иметь возможность получить консультацию юриста, психолога и многое другое. Встречаться каждую неделю.



Все это дает пожилым людям дополнительный стимул к активной жизни. Ветераны получили возможность высказывать свое мнение, быть услышанными и оказывать положительное влияние на свою собственную жизнь. Встречи с друзьями, новыми людьми, новая обстановка, знания, навыки, досуг и занятия творчеством выводят их жизнь на новый уровень качества.

Новоселье Центра было приурочено ко Дню пожилых людей: чествование ветеранов, праздничный концерт и уютное домашнее чаепитие. А уже через неделю состоялось первое мероприятие для членов Центра – беседа с психологом. Методы работы с пожилыми людьми оказались интересными не только сотрудникам центра, но и самим ветеранам, которые были готовы испробовать их на себе. На следующей встрече было решено провести сеанс китайской психогимнастики Тай-Ди.

За время работы проекта были организованы выездные экскурсии для пожилых людей по местам воинской славы: в Сольцы и в село Белебёлка Поддорского района. Неожиданным сюрпризом для ветеранов стала поездка в парк «Патриот» и полигон Алабино на финал соревнований по танковому биатлону в рамках «ARMI-2017».

Реализация проекта стала первым этапом в развитии центра. Была проведена большая работа по созданию самого пространства для встреч: комфортного и технически оснащенного. Также шла разработка нормативно-правовой и методической базы и планирование дальнейшей деятельности центра.

Этот проект стал лидером в Новгородской области по числу привлеченных волонтеров: около 80 человек помогли организаторам в создании Центра. Среди них были студенты, медработники, бизнесмены и просто неравнодушные люди.

Организаторы планируют в дальнейшем увеличение времени пребывания пожилых людей в Центре, увеличение количества самих участников, расширение спектра предоставляемых центром услуг и постепенную трансформацию «Центра встреч ветеранов» в Центр дневного пребывания для пожилых людей.

### Паспорт проекта

### «НОВАЯ ТРАДИЦИЯ. Создание центра встреч ветеранов»

Название организации НООВООВ «Российский Союз ветеранов»

Руководитель проекта Глушков Николай Иванович

#### Краткое описание

Создание возможностей и условий для развития и восстановления социализации, для общения и отдыха, обучения, получения консультаций, новых знаний и навыков, наполнения новыми смыслами жизни ветеранов, в том числе, ветеранов труда, их семей путем создания Центра дневного пребывания для людей пожилого возраста

#### Цель проекта

Повышение качества жизни людей пожилого возраста

#### Целевые группы

Люди пожилого возраста, ветераны

#### Место реализации

Великий Новгород, Новгородская область

#### Время реализации

1 сентября 2017 года - 31 декабря 2017 года

#### Возможность тиражирования

Внедрение в организациях, работающих с пожилыми людьми отработанной в рамках проекта модели новых форм организации деятельности по оказанию услуг людям пожилого возраста

#### Контакты

173016 г. Великий Новгород, ул. Ломоносова, д. 11  
(8162) 62-39-41 vodplus@mail.ru

## НОВЫЕ ПРОФЕССИИ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

Проект Новгородского колледжа искусств «Новые профессии третьего возраста – художественная роспись ткани» стал логическим продолжением начавшегося в 2016 году цикла занятий по обучению пожилых людей навыкам декоративно-прикладного искусства. Новым направлением обучения стала роспись ткани в технике «батик». Эта техника росписи появилась на Востоке. С помощью воска или парафина художники задавали контуры росписи, которую затем заполняли цветом.

Это позволяло придавать четкие контуры изображению и не давало краскам сливаться. На тонких тканях свет, проходящий через полотно, добавляет цветовые нюансы и буквально «оживляет» рисунок. Поэтому ткани, расписанные в технике батик, используются не только для изготовления предметов гардероба, на их основе могут создаваться оригинальные картины и предметы интерьера.

Для прохождения обучения новому виду творчества организаторы проекта собрали группу из 20 пожилых людей возрастом от 55 до 78 лет. На практических занятиях опытный преподаватель шаг за шагом проводил погружение студентов в удивительный процесс росписи по ткани: от эскиза и цветового решения до выполненной в материале творческой работы.

Участники проекта изучили историю возникновения батика, познакомились с различными способами нанесения рисунка на ткань.

Практические занятия начались с росписи диванной подушки. Студенты сначала выполняли эскиз в цвете на бумаге, а затем с помощью специального резервирующего состава и красок переносили свою идею на ткань.

Освоив азы батика, участники проекта перешли к более серьезному заданию – росписи шейного платка. Оказывается, нанесение рисунка на платок – это целая наука. Здесь существуют свои законы композиции и схемы построения орнамента. Готовый платок должен хорошо смотреться как в развернутом виде, так и сложенным в любом направлении, так как именно в таком виде он будет использоваться и применяться.

Авторские изделия передают не только декоративный образ, но и эмоциональное настроение художника. Студенты «серебряного возраста» воплотили в своих работах и весеннюю легкость, и бурное движение, и даже спокойную уравновешенность. Цветы, замысловатые орнаменты и плавные переходы цвета – такие изделия приятно носить и не стыдно подарить!

В процессе работы участники проекта активно общались с молодым поколением студентов колледжа, обменивались идеями, делились впечатлениями и заводили знакомства.



Кроме того, для желающих пройти обучение по направлению «художественная керамика», было организовано посещение дополнительных занятий совместно со студентами заочного и очного отделений.

Организаторы отмечают, что за время реализации проекта не было отменено ни одного занятия. По просьбам участников было даже решено увеличить количество занятий с 8 запланированных до 10, чтобы все студенты смогли завершить свои работы.

*«Обучение новым творческим знаниям и умениям для пожилых людей не роскошь, а способ придать жизни новый смысл, расширить круг общения, почувствовать себя идущими в ногу со временем» (из проектной заявки Новгородского колледжа искусств).*

По итогам работы проекта организаторы создали фотоальбом и выпустили буклеты.

Для пожилых людей проект стал возможностью получить новые знания и навыки, приобщиться к творчеству и расширить круг общения. Художественная роспись ткани может стать для них не только интересным хобби, но и принести дополнительный доход: изделия, выполненные в технике батик, всегда неповторимы и поэтому востребованы у покупателя.

Проект оказался очень успешным и востребованным у людей старшего возраста. В дальнейшем организаторы планируют продолжать работу с пожилыми людьми по таким направлениям деятельности, как компьютерная грамотность, резьба по дереву и гобелен.

### Паспорт проекта

«Новые профессии третьего возраста - художественная роспись ткани»

#### Название организации

ГБПОУ «Новгородский областной колледж искусств им.С.В.Рахманинова»

#### Руководитель проекта

Дубовая Ксения Леонидовна

#### Краткое описание

Обучение граждан пожилого возраста знаниям, умениям и навыкам в области декоративно-прикладного искусства «батик», как новой профессии, а также получение возможности дополнительного заработка для пенсионеров

#### Цель проекта

Разработка и внедрение программы эффективного обучения граждан пожилого возраста знаниям, умениям и навыкам в области декоративно-прикладного искусства

#### Целевые группы

Люди пожилого возраста от 65 лет, неработающие пенсионеры

#### Место реализации

Великий Новгород, Новгородская область

#### Время реализации

1 июля 2017 года - 31 января 2018 года

#### Возможность тиражирования

Организация курсов декоративно-прикладного искусства для пожилых людей при профильных учебных заведениях

#### Контакты

173014, г. Великий Новгород, ул. Большая Московская, д.70  
(8162) 63-08-14 novkolisk@yandex.ru

## ВАЛЕНКИ ПОНОСИШЬ- ГОДКОВ ДЕСЯТЬ СБРОСИШЬ!

Давно известно, что нравственное состояние общества оценивается по его отношению к детям, старикам и женщинам.

Ветераны – многочисленная социальная группа населения области, в нынешних условиях самая незащищенная и испытывающая трудности в жизни. Особый смысл для этих людей приобретают различные формы общения с детьми: совместная организация и проведение календарных праздников, народных гуляний; посещение клубов по интересам.

Это пробуждает в пожилом человеке жажду к жизни, понимание своего места в обществе. Для молодежи – это приобретение духовно-нравственных ценностей. У детей, заботящихся о пожилом человеке, навсегда останутся в душе понимание нужд стариков и потребность в оказании помощи этим людям. В наше время, когда человек в погоне за карьерой, за деньгами забывает о главных человеческих ценностях, очень важно напоминать о них.



Проанализировав состав, пожелания и интересы представителей старшего поколения было принято решение о создании на базе Славитинского сельского Дома культуры клуба по интересам «Катанки» из числа пожилых людей, проживающих на территории деревни, которые имеют знания и навыки по изготовлению валенок. Идея клуба заключается в сохранении и передаче молодежи уникальных знаний о семейных традициях и технологии валяния валенок вручную.

Силами организаторов и участников был воспроизведен весь процесс создания валенок – от подготовки шерсти до формирования готового изделия. Старшее поколение, совместно с детьми, под аккомпанемент баяна, с шутками, прибаутками и горячим душистым чаем из самовара сделали первые шаги к возрождению старинного русского ремесла. В проекте были задействованы 6 человек старше 55 лет и 8 детей школьного возраста. Все участники с удовольствием приходили в клуб, общались и делились опытом.

В процессе реализации проекта, с помощью отзывчивых односельчан, в Доме культуры деревни Славитино открыл свои двери музей «Светёлка». Из историй старожилов был собран материал о возникновении деревни, выпущен информационный буклет. Музей продолжит свою работу, будет пополняться новыми экспонатами старинной утвари, а участницы клуба планируют рассказывать школьникам близлежащих деревень и районов, а затем и туристам, о культуре и традициях региона. Для посетителей появится возможность принять участие в интерактивной программе, где они смогут пройти весь путь валяния валенок.



Таким образом, благодаря проекту, удалось не только вовлечь пожилых людей в новое направление деятельности и разнообразить их досуг, но и положить начало созданию нового туристического продукта. Это позволит сохранить традиции, привлечь внимание туристов к русской глубинке, а также обеспечить занятость и дополнительный доход для пожилых жителей деревни.



### Паспорт проекта

«Валенки носишь-годков десять сбросишь!»

#### Название организации

МБУК «Волотовский межпоселенческий социально-культурный комплекс»

#### Руководитель проекта

Силантьева Ольга Сергеевна

#### Краткое описание

Возрождение технологии валяния валенок вручную совместными усилиями старшего и младшего поколений. Создание музея, экспозицию которого составят материалы, собранные из историй старожилов деревни, и предметы старинной утвари

#### Цель проекта

Организация досуга для людей старшего возраста. Передача знаний и традиций от старшего поколения к молодежи

#### Целевые группы

Люди пожилого возраста, дети и подростки

#### Место реализации

Волотовский район, Новгородская область

#### Время реализации

1 июля 2017 года - 31 января 2018 года

#### Возможность тиражирования

Восстановление традиционных промыслов и технологий, носителями которых являются старшие жители деревень

#### Контакты

175100 Новгородская область пос. Волот ул. Комсомольская д.40  
Тел. 88166261065, kyltyravolot@mail.ru



## СДЕЛАЕМ ГОРОД ЦВЕТУЩИМ

Малая Вишера небольшой провинциальный город, со своей большой историей и исторической значимостью. Администрация и жители города прилагают большие усилия по благоустройству и озеленению любимого города.

Особенно активное участие в городском садоводстве принимают пенсионеры. У многих из них есть свободное время и энтузиазм, но не хватает финансовых ресурсов, знаний и навыков ландшафтного дизайна и цветоводства.

*«В последние годы всё больше людей стали украшать свои дворы: сажать деревья, кустарники и цветы, ухаживать за ними, убирать мусор. Но таким действиям нужна большая масштабность» (из проектной заявки Маловишерской центральной библиотеки).*

Проект «Сделаем город цветущим» был создан с целью объединения активных людей, поощрения их стараний в области озеленения и благоустройства. В его задачи входит научить и вдохновить горожан создавать цветники в своих дворах, показать тем, кто уже занимается этим, что их вклад очень важен и ценен, а также объединить поколения не просто увлеченностью одной темой, а активными действиями по улучшению жизни в Малой Вишере.

Идея проекта нашла большой отклик среди жителей города. Был создан клуб садоводства и ландшафтного дизайна «Сделаем город цветущим». На лекции по ландшафтному дизайну записались 36 человек возрастом от 55 до 75 лет, вместо 20 запланированных. Участники клуба предлагали свежие, интересные идеи по деятельности проекта, а также приводили в клуб новых слушателей. Опытные садоводы с вдохновением и радостью делились своими знаниями с коллегами.



Новую информацию участники проекта смогли получить на мастер-классах по оформлению цветочных горшков в технике «декупаж», выращиванию рассады и по изготовлению декоративных украшений для цветочных горшков.

*«За время посещения курсов я получила много позитива, открыла для себя новое в декоре сада и балкона, познакомилась с интересными людьми» (из отзыва участницы проекта Нины Кубышиной).*

В рамках проекта был приобретен книги по садоводству и ландшафтному дизайну, оформлена книжная выставка. Участники клуба активно пользуются приобретенными изданиями. Были организованы экскурсии на приусадебный участок к одной из участниц и лекторов клуба и в питомник растений, где все желающие смогли приобрести понравившиеся саженцы.

В посадке растений активное участие принимали школьники, они с удовольствием помогали участникам клуба и обещали беречь созданные своими руками цветники. В результате совместных занятий по благоустройству города возникает устойчивая связь между поколениями, и есть надежда, что дети, принявшие участие в данном проекте, будут бережно относиться к чужому труду, и у них появится желание сделать свой город действительно цветущим.

Благодаря проекту участники клуба получили поддержку в нелегком и очень важном деле. Они общаются, обмениваются между собой растениями, поэтому создание цветника для жителей города, особенно для малообеспеченных пенсионеров, становится бюджетным. Это также актуально для тех, у кого нет дачных участков и тех, кто отказывался от увлечения цветами из-за отсутствия финансовых средств. Устраивая клумбы, пожилые люди не только занимают свое свободное время, но и благоустраивают и украшают город, увеличивают количество зеленых насаждений, что помогает городу быть уютнее и вдохновляет других людей присоединиться к этому.

*«Жили в одном городе и многих не знали, а теперь обменялись своими мнениями о цветах, их посадке, уходу за ними. Много нового узнали из опыта других цветоводов-садоводов», - делится впечатлениями участница проекта Михайлова Г.Ф.*

Команда кураторов будет поддерживать и развивать созданные в рамках проекта цветники, привлекая новых людей, заинтересовавшихся городским озеленением, таким образом, проект продолжит свое дальнейшее развитие.

### Паспорт проекта «Сделаем город цветущим»

Название организации	МБУК «Межпоселенческая библиотечная система Маловишерского района»
Руководитель проекта	Ефимова Любовь Анатольевна
Краткое описание	Организация лекций и практических занятий для людей пожилого возраста по основам ландшафтного дизайна, цветоводства и благоустройства городской среды. Встречи с экспертами в области ландшафтного дизайна, садоводства, создания ландшафтных проектов, мастер-классы по декору для сада
Цель проекта	Вовлечение пожилых людей в жизнь города и благоустройство городской среды. Раскрытие потенциала старшего поколения для решения проблем местного сообщества
Целевые группы	Люди старшего возраста
Место реализации	Маловишерский район, Новгородская область
Время реализации	1 июля 2017 года - 31 января 2018 года
Возможность тиражирования	Передача опыта по благоустройству городской среды силами пенсионеров в других населенных пунктах
Контакты	174260 Новгородская область, г. Малая Вишера, ул. Московская, д. 36 Тел. (81660)31-235 aspbiblmv@mail.ru





## БОЛЬШОЙ РОССИИ МАЛЫЙ УГОЛОК

*Мы путешествуем для того,  
чтобы жизнь не убежала от нас...*

В Маловишерском районе Новгородской области очень остро стоит проблема занятости и досуга людей старшего возраста. Физкультурно-оздоровительное направление для пожилых постепенно развивается, а вот в область культурно-образовательных услуг пока стоит на месте.

Чтобы восполнить этот пробел сотрудники Маловишерского КЦСОН предложили пожилым жителям района возможность попробовать себя в новом деле, очень отличном от традиционного для людей старшего возраста досуга. Этим делом стало участие в проекте «Большой России малый уголок», цель которого - организация уникальных путешествий и экскурсионных программ по родному краю для людей старшего возраста.

*«Общее самочувствие пожилых участников сможет улучшиться в результате всего одного дня, проведенного на природе в компании единомышленников разных возрастов», - пообещали организаторы проекта.*

И они не ошиблись. Путешествия стали возможностью утолить «духовный голод» пожилых людей, улучшить их физическое состояние и преодолеть депрессию и апатию, которые нередко возникают после выхода на пенсию.

*«Иногда один день, проведенный в других местах, дает больше, чем десять лет жизни дома» (из проектной заявки Маловишерского КЦСОН).*

Организатором туристической деятельности, основным партнером и экскурсоводом стала Лариса Куликова, педагог школы №4. На базе своего образовательного учреждения Лариса Алексеевна занимается туристско-краеведческой и исследовательской работой на территории района. За время реализации проекта с ее помощью было разработано и проведено 7 экскурсионных программ, в которых приняли участие 25 пожилых туристов.



Участники поездок узнали об истории Веребьинского обхода и о знаменитой легенде «о пальце императора», посмотрели некогда самый длинный железнодорожный мост в России, прогулялись по живописному руслу реки Торбытня, на которой более 100 лет назад стояли 7 мельниц. Церкви, храмы и другие памятники природы и архитектуры, которыми богат маловишерский край, тоже не остались без внимания путешественников.

*«Мы открыли много неизвестных нам исторических мест на нашей родной маловишерской земле. Мы жили и не ведали, какие у нас красивые реки: бурные, каменистые, какую роль они играли 200 лет назад, какая была у нас промышленность» (из отзыва участников проекта).*

Кроме туристических маршрутов проектной группой был разработан ряд виртуальных экскурсий, который сделает путешествия по маловишерскому краю доступными даже для маломобильных граждан. Виртуальными турами организаторы поделились и с Маловишерской библиотекой, где ими смогут воспользоваться все посетители.

Еще одним результатом проекта стал Сборник экскурсионных маршрутов, посвященных наиболее значимым достопримечательностям Маловишерского муниципального района. В его состав входят карты и схемы следования, текст экскурсии и фотографии, так что любой самостоятельный путешественник сможет повторить заинтересовавший его маршрут.

Проект «Большой России малый уголок» раскрасил жизнь пожилых участников новыми красками, пробудил в них интерес к получению знаний, общению и новым впечатлениям.

*«Спасибо всем, кто не дает нашему поколению засидеться и залежаться дома. Не дает чувствовать себя одинокими», «Мы живем в одном городе и даже не замечали раньше друг друга», «Болезни наши уходили на задний план, когда мы ходили по тропам в лесу, слушали шум воды, стояли в храме, наслаждались искусством в музеях» (из отзывов участников проекта).*

Реализация проекта стала большим вкладом в социальное и культурное развитие региона, показала пример деятельности, которая позволит продлить активное участие старшего поколения в жизни общества и обогатиться духовно.

Дальнейшее развитие проекта будет направлено на создание местных культурно-исторических маршрутов, буклетов для просвещения и популяризации историко-краеведческих значимых мест Маловишерского муниципального района.



### Паспорт проекта «Большой России малый уголок»

Название организации	ОАУСО «Маловишерский комплексный центр социального обслуживания населения»
Руководитель проекта	Семенова Ирина Сергеевна
Краткое описание	Организация туров на территории Маловишерского района с учетом предпочтений людей старшего возраста. Материалы, собранные в рамках туристической деятельности по проекту будут включены в виртуальные путешествия, где все желающие смогут посетить культурно-исторические достопримечательности
Цель проекта	Создание комплекса уникальных экскурсионных программ для, направленных на повышение доступности туристического отдыха и привлечения внимания к культурно-историческому наследию
Целевые группы	Лица, в возрасте старше 65 лет, находящиеся на обслуживании в комплексном центре, местные жители старшего поколения
Место реализации	Маловишерский район, Новгородская область
Время реализации	1 июля 2017 года – 31 августа 2017 года
Возможность тиражирования	Разработка новых экскурсионных маршрутов и виртуальных туров для пожилых, маломобильных граждан и детей с особенностями здоровья
Контакты	174260, Новгородская область, г. Малая Вишера, ул. Революции, д.29 Тел. 8-(816-60) 33-917, mvishcso@mail.ru

## СРЕДСТВО ОТ ГРУСТИ

Организаторы проекта «Средство от грусти» предложили пожилым жителям п.Мошенское трехмесячную спортивную программу, которая включала в себя занятия плаванием, лечебной физкультурой и проведение спортивных соревнований.

Приобщение к активному образу жизни было решено начать с занятий плаванием. ФОК «Олимп» в г. Боровичи предоставил пенсионерам возможность не только поплавать в бассейне с теплой водой, но и развлечься на водных горках, оздоровиться с помощью гидромассажа и расслабиться в сауне и джакузи.

В течение месяца участники проекта несколько раз посещали бассейн. Для многих из них такие занятия были в новинку, но зато теперь они полны решимости заниматься в бассейне самостоятельно и рекомендовать его своим родственникам и знакомым.

*«Летишь вниз с крутой горки, а внизу фонтаны брызг и ни с чем несравнимое ощущение полёта! На несколько часов нас возвратили в такое далёкое сейчас детство, когда без страха и сомнения мы бросались в воду с мостов через р.Нижица в д.Львово и р.Уверь в д.Фалалеево. И как будто нет у тебя за спиной груза непростых 70-ти с лишним лет, отступают куда-то все накопленные за эти годы болячки» (участники проекта Елена и Геннадий Алексеевы, 70 и 74 года).*

Впереди пенсионеров ждали еще два месяца занятий лечебной физкультурой по адаптированной программе под руководством опытного тренера Галины Масловой. С помощью средств гранта было приобретено оборудование для ЛФК: гимнастические коврики, гимнастические палки, гантели, деревянные массажеры для ног «Счеты».

Занятия гимнастикой были направлены как на восстановление функции организма в целом, так и на улучшение работы отдельных органов. На первом этапе Галина Анатольевна подготавливала пенсионеров к возрастающей нагрузке, а на заключительном – выполняли дыхательные упражнения. Особое внимание уделялось упражнениям для осанки, поскольку в этот возрастной период она может измениться.



*«Я и не знала, что эти занятия так помогают. Мы размяли все застоявшиеся косточки, все мышцы. У меня болело плечо, колени, приходилось постоянно пользоваться мазями и таблетками. А теперь я удивлена, даже сразу не заметила, что уже почти месяц не принимаю никаких медикаментов» (участница проекта Иванова Валентина, 66 лет).*

В дополнение к «очным» занятиям пенсионеры получили памятки и рекомендации по самостоятельному выполнению различных упражнений, чтобы и по окончании проекта не забывать о себе и продолжать занятия физкультурой в домашних условиях.

На заключительном этапе проекта спортсмены «серебряного возраста» приняли участие в соревнованиях, которые прошли на базе спортивно-культурного центра «Орбита» в п.Хвойная.

На заключительном этапе проекта спортсмены «серебряного возраста» приняли участие в соревнованиях, которые прошли на базе спортивно-культурного центра «Орбита» в п.Хвойная.

Команда «Мошенской букетик» стала одной из десяти самых активных участников проекта показала свою ловкость и быстроту в веселых эстафетах. Победила, конечно же, дружба, но все-таки первое место было присуждено компетентным жюри команде «Мошенской букетик».

За время реализации проекта все участники отметили улучшение самочувствия, появились сила в мышцах и гибкость в суставах. Повседневные заботы стали даваться гораздо легче, а грусть стала редким гостем в их домах. Пенсионеры единодушно подтверждают, что с активным образом жизни просто некогда грустить!



*«Самое главное средство от грусти – это общение с участниками проекта, которые стали мне настоящими друзьями. Теперь я не чувствую себя одинокой, меньше провожу время дома, а большую часть времени с участниками проекта нахожусь на спортивной площадке» (из отзыва участницы проекта Ласточкиной Татьяны, 60 лет).*

С помощью проекта у пожилых людей появился интерес к жизни, готовность отдыхать активно и привлекать в свои ряды все новых участников, показывая на своем примере очевидную пользу здорового образа жизни для души и для тела.

### Паспорт проекта «Средство от грусти»

Название организации	ОАУСО «Мошенской комплексный центр социального обслуживания населения»
Руководитель проекта	Дворецкая Наталья Евгеньевна
Краткое описание	Проект «Средство от грусти» рассчитан на 6 месяцев и предполагает занятия ЛФК, занятия плаванием в ФОКе «Олимп» г. Боровичи, культурно-просветительная работа по здоровому образу жизни, спортивные соревнования с командой пенсионеров в Хвойнинском районе
Цель проекта	Улучшение морально-психологического и физического состояния граждан; повышение качества жизни инвалидов и пожилых людей, удовлетворение их потребностей в организации здорового образа жизни
Целевые группы	Пенсионеры, люди с ограниченными возможностями здоровья
Место реализации	Мошенской район, Новгородская область
Время реализации	01 июля 2017 года – 30 декабря 2017года
Возможность тиражирования	Организация занятий физкультурой для пожилых людей с использованием опыта, полученного за время реализации проекта
Контакты	Новгородская область, Мошенской р., д. Слоптово, д.1 Тел. 8816-53-61-125 mcspsd@yandex.ru



## ЩИ ДА КАША - ПИЦЦА НАША

Проект «Ши да каша – пицца наша» собрал вокруг себя любителей традиционной кухни из небольших деревень, готовых поделиться старинными рецептами приготовления блюд, а также тех, кто хотел бы попробовать исконно-русские яства и научиться их готовить. Пожилые люди имеют огромный багаж знаний, и они охотно передают свой опыт молодым. Главное в этом процессе – организовать взаимодействие между поколениями, что и было сделано организаторами проекта. Первыми на мастер-классе по приготовлению традиционных кушаний побывали пожилые люди и школьники из самой деревни Лажины. В местном Доме культуры их встречала приветливая «баба Ньюша» в исполнении библиотекаря Лидии Мосенковой.

Пока гости, усевшись за столы, угощались местными разносолами, баба Ньюша поведала им историю Лажин, Лажинского края и близлежащих деревень. Оказывается, раньше каждая из деревень «специализировалась» на выращивании определенного продукта. Так, в деревне Бор выращивали горох, в деревне Ивашово – ячмень, из которого получали всем известную перловку, а в деревне Бабки из выращенного льна изготавливали льняное масло.

Все эти крупы входили в состав знаменитой «Суворовской каши», которой, по легенде, великий полководец в одном из походов накормил своих солдат, внося, тем самым, свою лепту в историю русской кулинарии.

Участники мастер-класса с помощью местной жительницы Людмилы Бусаревой научились готовить, а затем и продегустировали легендарную кашу.



*«Суворовская каша мне очень понравилась, и я с большим удовольствием дома ее сварю своей родне» - рассказывает участница мастер-класса Людмила Николаева, 73 года.*

Следующим мероприятием проекта стала интерактивная гастрономическая программа «Каша наша - радость ваша», на которое приехали пожилые люди из п. Парфино. Гостей мастер-класса ждали песни, пляски, прибаутки и игровая «закрутиха». Задор и веселье не стихали на протяжении всей программы, а на обратном пути воодушевленные участники мероприятия всю дорогу пели песни.

*«Очень приятно и доступно было объяснено приготовление каш, богато накрыты столы. Угощали нас на славу. Песни, пляски Лажинского края нам очень понравились», - поделились впечатлениями пожилые участницы программы из п. Парфино Тюлина Вера, 69 лет и Колтыгина Вячеслава, 73 года.*

Местные жители охотно и с удовольствием принимали участие в организации мероприятий проекта. На мастер-класс «Молочные реки - кисельные берега» одна из жительниц деревни Лажины пригласила односельчан к себе в гости и поделилась секретом приготовления «Овсяного киселя» так, как это делала ее мать, Родионова Прасковья Васильевна 1920 года рождения.

В результате работы проекта появился сборник «Лажинская кухня. Забытые рецепты», который описывает не только технологию, но и историю рецептов деревенских кушаний. В деревне создалась инициативная группа - основа будущего клуба любителей традиционной Лажинской кухни «Пальчики оближешь».

Многие участники за время проекта нашли друзей и единомышленников, а также решили включить новые блюда в свое домашнее меню. Часто одинокие пожилые люди, даже если они физически могут приготовить себе горячий обед, не делают этого, поскольку они не хотят принимать пищу в одиночестве. Таким образом, такая практика помогает преодолеть препятствие к здоровому питанию человека в пожилом возрасте.

Проект будет развиваться и в дальнейшем. Интерес пожилых жителей деревень поможет пополнять копилку забытых рецептов традиционной кулинарии, организовывать новые мастер-классы и разрабатывать «гастрономические» маршруты для туристов, интересующихся русской кухней.

### Паспорт проекта «Ши да каша - пицца наша»

Название организации	МБУ «Центр финансово-экономического, методического и технического обслуживания учреждений сферы культуры и дополнительного образования детей Парфинского района»
Руководитель проекта	Карпунова Инна Марковна
Краткое описание	Сохранение и передача народных традиций, в т.ч. гастрономических, с помощью людей старшего возраста. Организация интерактивных досуговых мероприятий для жителей деревень
Цель проекта	Организация досуга сельского населения
Целевые группы	Люди старшего возраста, жители сельской местности
Место реализации	Парфинский район, Новгородская область
Время реализации	1 июля 2017 года – 31 января 2018 года
Возможность тиражирования	Организация развлекательно-познавательных программ, передача опыта от старшего поколения к молодежи
Контакты	Новгородская область, пгт. Парфино, ул. К. Маркса, д. 70 8(816-50) 6-14-91 cfmto@mail.ru

## СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ



Уже много лет на территории Парфинского района существует литературное объединение «Радуга Приильменья», участники которого пишут и читают стихи, участвуют в тематических конференциях и публикуют свое творчество в местной газете.

Стремление расширить поле деятельности и привлечь в организацию новых авторов дало толчок началу проекта «Старость в радость», целью которого стало создание сильного, крупного творческого объединения людей старшего поколения, которые

бы не чувствовали своего одиночества, тесно общались с молодым поколением, участвовали в его духовном и творческом воспитании. К слову, автор проекта, Эльвира Меликсетовна Меликова, сама уже давно на пенсии, но ее энергии и энтузиазму может позавидовать и молодежь.

Реализация проекта дала возможность пожилым людям совершить творческие выезды по памятным местам Новгородской области и принять участие в литературных конкурсах и чтениях.

Парфинские самобытные поэты Александра Евдокимова и Татьяна Купцова «скрестили перья» с коллегами из Великого Новгорода, Валдая и Крестец на конкурсе художественной самодеятельности пенсионеров и ветеранов УФСИН России по Новгородской области. Их проникновенные стихи о войне и малой родине вызвали у зала не только овации, но и слезы на глазах.

Эти же поэтессы участвовали и в десятом межмуниципальном литературно-музыкальном фестивале «Пою тебя, мой старый парк!», который проходил в старинном парке деревни Горки Солецкого района. Александра Евдокимова со своими произведениями вошла в число победителей конкурса в номинации «Лучший поэт».

*«Нам было приятно и радостно за нашу поэтессу. Все-таки стать лучшим поэтом на таком серьезном конкурсе – это здорово! Мы гордимся своей землячкой!», - рассказывает руководитель проекта Эльвира Меликсетовна Меликова.*

На XXV Державинских чтениях, состоявшихся в Чудовском районе, члены литературного объединения «Радуга Приильменья» приняли участие в открытии музейной экспозиции «Река времён», посвященной Г.Р.Державину. Затем, на речном трамвае по реке Волхов пожилые люди направились в имение «Званка», где была проведена экскурсия по острову, панихида и возложение цветов к стеле. По окончании «официальной» части, все участники собрались за круглым столом, отведали «державинскую уху», читали стихи и общались друг с другом.

Военная тема в творчестве парфинских поэтов «серебряного возраста» занимает немалую часть, ведь многие из них – это дети войны, пережившие ужасы и потери этого страшного времени, которые навсегда оставили свою печать на их судьбах. Для пенсионеров важно передать молодежи свои воспоминания о военном времени, чтобы они могли не только гордиться историей своих дедов и прадедов, но и не допускать повторения подобных событий в своей жизни.

С этой целью и была организована встреча «Война прошла по детским судьбам грозно», на которой парфинские школьники встретились пожилыми людьми, детские и юношеские годы которых пришлось на военное время. Участники проекта приготовили для детей не просто воспоминания и фотографии, они приготовили свои стихи – квинтэссенцию эмоций, направленную прямо в душу слушателя.

*«Ребята внимательно все выслушали, посмотрели презентацию. По ним было видно, насколько они прочувствовали те события», - рассказывает руководитель проекта Эльвира Меликсетовна.*

Увлечение литературой постепенно передалось от бабушек к внукам. Дети стали больше читать, интересоваться своей историей. Выставка детских работ, на которых внуки изобразили своих бабушек и дедушек, получилась очень трогательной: бабушки тихонько вытирали слезы умиления, а дети радовались впечатлениям, которое производили их рисунки.



Выявилось много талантливых пенсионеров в других поселениях Парфинского района. Люди стали проявлять интерес к литературным мероприятиям, стали чаще в них участвовать. Неожиданный и неподдельный интерес учащихся к творчеству пенсионеров подарил поэтам «серебряного возраста» новые силы для жизни и вдохновение.

Совместная деятельность с подрастающим поколением дает свои плоды: связь между поколениями становится все крепче, а для молодежи очень важно знать о своих корнях и воспитывать в себе уважение к пожилым людям, которое потом вернется к ним через их потомков.

### Паспорт проекта «Старость в радость»

#### Название организации

Парфинская районная организация Новгородской областной общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов

#### Руководитель проекта

Меликова Эльвира Меликсетовна

#### Краткое описание

Создание литературного творческого объединения для людей старшего возраста, которые бы не чувствовали своего одиночества, тесно общались с молодым поколением. Увеличение информационного поля литературного творчества молодого поколения, благодаря общению с активными людьми пожилого возраста

#### Цель проекта

Создание крупного творческого объединения людей старшего поколения

#### Целевые группы

Люди старшего возраста, молодежь

#### Место реализации

Парфинский район, Новгородская область

#### Время реализации

1 июля 2017 года – 31 января 2018 года

#### Возможность тиражирования

Создание творческих объединений для людей разного возраста

#### Контакты

175130, Новгородская область п. Парфино, ул. Карла Маркса, д. 60  
Тел. 8(81650)63052; 8(81650)61491 mariarda@mail.ru



## ДОСТУПНАЯ ПОМОЩЬ - ДОСТОЙНАЯ ЖИЗНЬ

Пожилой возраст накладывает на людей определенные трудности, причем не всегда связанные со здоровьем. Зачастую люди начинают ощущать острую нехватку общения, происходит их отстранение от активной жизни общества. А что можно сказать о тех, кто проживает в отдаленных населенных пунктах и деревнях? Их связь с миром - это телевизор, почтальон и изредка приезжающие сотрудники мобильной бригады. Самое большее, на что они могут рассчитывать - это на встречи у автолавки.

Раньше в деревнях регулярно проводились местные праздники. Деревенские старожилы вспоминают, как они всей деревней пекли пироги и устраивали гулянья, а сейчас большинство из них стали "узниками" своих домов.

Проект «Доступная помощь» призывает к созданию безопасных и комфортных условий проживания для пожилых людей. В рамках проекта были разработаны информационные материалы, позволяющие эти условия обеспечить. Кроме того, выполнено оборудование дополнительных приспособлений для повышения удобства и безопасного передвижения, создание уголков отдыха и благоустройство мест общего пользования для жителей отдаленных деревень.

Инициаторами проекта организована Школа волонтеров для пенсионеров, недавно получивших этот статус и желающих помогать более старшему поколению. В образовательную программу волонтеров были включены обучение правильному общению, правилам оказания посильной помощи в домашних делах, методам создания доступной, эргономичной и безопасной среды для более старших людей. Волонтеры, совместно с мобильной бригадой, принимали участие в выездах к пожилым жителям отдаленных деревень. Кроме физической помощи по уборке и организации жизненного пространства, волонтеры старались восполнить недостаток общения у людей старшего возраста, подбодрить их, призвать к активности и самопомощи.



В результате реализации проекта желающие смогли принять участие в выставке "Ветеранское подворье", где они продемонстрировали выращенные своими руками фрукты и овощи; в мероприятиях, посвященных Всемирному дню ходьбы - участники со скандинавскими палками ходили вокруг Соленого пруда, показывая молодым пример активности.

Благодаря межведомственному взаимодействию был организован мобильный автопоезд, посвященный Дню пожилых людей с выездом бригады врачей и специалистов Пенсионного фонда, Многофункционального центра, комитета по социальной защите и других. После прохождения медицинского осмотра для участников было устроено праздничное чаепитие и концерт.

В результате работы проекта увеличилось количество волонтеров-пенсионеров, оказывающих регулярную профессиональную помощь, возросло количество волонтеров, принимающих участие в разовых акциях. Организаторы проекта планируют продолжение развития волонтерского движения на постоянной основе.

Реализация проекта меняет ситуацию с развитием самоорганизации. Граждане начинают понимать, что для того, чтобы изменить неблагоприятную ситуацию в своей деревне, не стоит ожидать чуда, что кто-то придет и всё устроит, а необходимо самим заботиться о своем благополучии.



### Паспорт проекта

«Доступная помощь - достойная жизнь: организация комфортных и достойных условий жизнедеятельности пенсионеров, проживающих в отдаленных деревнях Чудовского муниципального района с привлечением волонтеров»

### Название организации

ОАУСО «Чудовский центр социального обслуживания населения»

### Руководитель проекта

Филатова Мария Дмитриевна

### Краткое описание

Развитие волонтерского движения среди молодых пенсионеров для содействия местным органам власти в реализации мероприятий, повышающих качество жизни пожилых людей, их гражданскую активность и ответственность. Организация доступных, комфортных и безопасных условий проживания пожилых жителей отдаленных деревень, устройство общественных мест отдыха

### Цель проекта

Организация волонтерских групп из пенсионеров, повышение качества жизни пожилых жителей отдаленных деревень

### Целевые группы

Старшие возрастные группы населения

### Место реализации

Чудовский район, Новгородская область

### Время реализации

1 июля 2017 года - 31 января 2018 года

### Возможность тиражирования

Развитие волонтерского движения среди пенсионеров

### Контакты

174210, Новгородская обл., г.Чудово, ул.Новгородская, д.5  
Тел. 8 (81665) 55786, Gu\_csoChudovo53@mail.ru

## ОТ ТВОРЧЕСКИХ ВЫСОТ – К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Может ли скромное деревенское мероприятие для людей старшего поколения получить районный статус? Конечно, может, если за его организацию возьмутся сами представители «взрослой» категории граждан.

Так получилось и со спартакиадой для пожилых людей, которая была организована в трех деревнях Шимского района, благодаря инициативе участников клуба пожилых людей «Команда молодости нашей».

Этот клуб начал свою деятельность в 2015 году. Активные бабушки и дедушки принимали участие в организации и проведении деревенских праздников, концертов и творческих посиделок.

*«По инициативе участников Команды, мы решили добавить немного драйва и соревновательного момента в наши встречи. Теперь участники готовы показать, что молоды не только душой. Им под силу как творческие, так и спортивные рекорды»*

Проект, который помог воплотить идею спартакиады в реальность, так и назвали «От творческих высот – к спортивным достижениям».

По результатам опроса деревенских жителей в возрасте старше 55 лет, выяснилось, что некоторые из них не только активно занимались спортом в прошлом, но и продолжают им заниматься до сих пор. Они с удовольствием откликнулись на предложение участвовать в соревнованиях. От деревень, принимающих участие в спартакиаде, были сформированы команды – «Мстонские ерши» из деревни Мстонь, «Солнечный удар» из деревни Коростынь, «Факел» из поселка Шимск и «Ух ты!» из деревни Веряжа.

Спартакиада была разделена на три этапа, которые проводились в разных деревнях и были приурочены к празднованию дня деревни. Спортсмены соревновались в эстафетах, показывали свою ловкость в метании меча, дартсе, езде на велосипеде и прыжках в длину. Заключительный этап соревнований был посвящен народным играм с забавными названиями «лапти», «веретено», «гвозди».

*«Очень замечательно. Помолодела на 17 лет. На душе такая радость, которую дома не ощущаешь. Настроение замечательное. Мне очень все конкурсы напомнили мое детство» (из отзыва участницы команды «Мстонские ерши» Благиной З.В.).*

За неделю до каждого этапа участники получали план соревнований и проводили домашние тренировки. Кроме членов спортивных команд, к тренировкам присоединились и другие жители деревень разных возрастов. В общей сложности было проведено 15 занятий, в которых приняли участие более трехсот представителей старшего поколения.

*«Участвуя в спартакиаде, я стала регулярно заниматься спортом. Стала лучше действовать правой рукой, улучшилось настроение, появился стимул к дальнейшим занятиям спортом» (участница команды «Солнечный удар» Нестерова В.М.).*

Еще одним ярким моментом спартакиады стали междеревенские велопробеги. «Взрослые» велосипедисты в компании своих детей и внуков преодолели два маршрута.

Первый, протяженностью 5 км, – из Коростыни в Буреге, а второй, 6-ти километровый, из Коростыни в Веряжу. Несмотря на то, что второй маршрут проходил по грунтовой дороге, участники прекрасно справились с заданием.

Итоги спартакиады все желающие смогли увидеть на фотовыставке, которая была организована в Доме культуры. За месяц работы выставку посмотрели порядка 300 человек.

Незапланированным мероприятием проекта стал турнир по настольному теннису, победители которого примут участие в районных соревнованиях.

Проект «От творческих высот – к спортивным достижениям» получил статус районного мероприятия. Соревнования отличались высокими результатами, духом соперничества и азартом. Пожилые люди получили огромное удовольствие и заряд энергии от самих соревнований и от предшествующих им тренировок. «Главное, что мы вместе: веселы, бодры, и все болезни отступают» – говорит одна из участниц спартакиады.

Проект активизировал пожилое население не только на участие в соревнованиях, но и на дальнейшее занятие спортом и посещение местных спортивных клубов.

В продолжение проекта планируется организация велосипедных и лыжных прогулок, а также участие ветеранов в ежегодном старте «Лыжни России».



### Паспорт проекта

### «От творческих высот – к спортивным достижениям»

**Название организации** МБУК «Шимская централизованная культурно-досуговая система»

**Руководитель проекта** Маркова Анжелика Михайловна

#### Краткое описание

Проведение междеревенской спартакиады для людей пожилого возраста с целью вовлечения людей пожилого возраста в спортивные мероприятия, укрепления физических сил и здоровья, повышения жизненного тонуса, и активизации на дальнейшие занятия спортом.

#### Цель проекта

Популяризация активного образа жизни среди людей старшего возраста

#### Целевые группы

Люди старшего возраста

#### Место реализации

Шимский район, Новгородская область

#### Время реализации

1 июля 2017 года – 1 декабря 2017 года

#### Возможность тиражирования

Проведение спортивных мероприятий для людей старшего возраста

#### Контакты

174150 Новгородская область, Шимский район, р.п. Шимск, ул. Ленина, д.8-а, тел. 8(816) 56-54-357/ 8(816) 56-54-357, shimskdk@mail.ru