

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Автономная некоммерческая организация  
«Центр социального обслуживания населения  
Северного округа»

## Социальный проект **РАВНЫЕ- РАВНЫМ**



# ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА

Сроки реализации проекта: 01.11.2023 – 31.05.2024



- пгт Волжский
- с. Красный Яр
- пгт Мирный
- пгт Новосемейкино
- с. Новый Буян

# ПРОБЛЕМА



**Деменция** до 65 поражает 1 человека из 1000, после этого возрастного рубежа — 2-4 из 100, а после 75 лет каждого 5



**2020 год**

численность пожилых с дефицитом самообслуживания - **3,8 млн** человек.



**2023 год**

**5281** пожилых людей и инвалидов, нуждающихся в посторонней помощи состоят на обслуживании, из них:  
**2309** чел. - артериальная гипертензия  
**379** чел. - инсульт  
**199** чел. вследствие перенесённого инсульта нарушены двигательные функции  
более **600** чел. - сахарный диабет

Одним из рисков развития возраст-ассоциированных заболеваний является одиночество, социальная изоляция пожилых людей, в том числе инвалидов, на треть повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, деменции.

**Уязвимые старшие, в том числе инвалиды старшего возраста, нуждаются в сохранении их активной субъектности и укреплении физического и ментального здоровья**

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

## Цель

выявить уязвимых старших и приобщить пожилых людей, не состоящих на надомном социальном обслуживании, к регулярному выполнению адаптивной физической культуры, гимнастики мозга, когнитивных упражнений для сохранения и укрепления физического и ментального здоровья

1. Обучить серебряных добровольцев навыкам профилактики деменции, проведения адаптивной физической культуры, гимнастики мозга
2. Организовать на дому проведение с пожилыми людьми, не состоящими на надомном социальном обслуживании, регулярных комплексных занятий с использованием когнитивного тренинга, оздоровительных технологий - адаптивной физической культуры, гимнастики мозга.
3. Организовать информирование о практике население м.р. Красноярский, в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья.



# СОПРЯЖЕННОСТЬ ПРОЕКТА С ЦЕЛЯМИ И РЕЗУЛЬТАТАМИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ



**130**

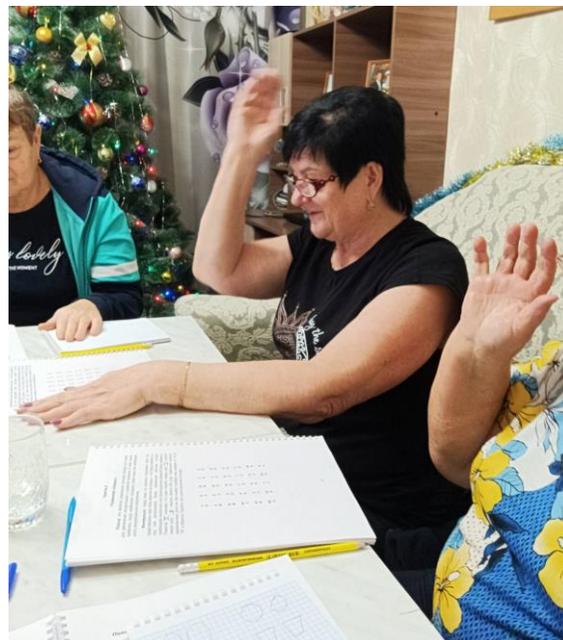
граждан старшего возраста получают комплексные консультации по ведению здорового образа жизни

**130**

граждан старшего возраста будут привлечены к занятиям адаптивной физкультуры

**36**

граждан пожилого возраста будут вовлечены в добровольческую деятельность и движение «Серебряные волонтеры».



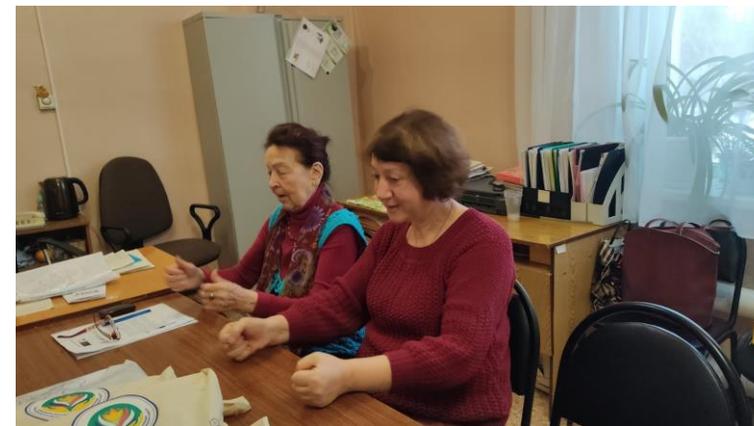
# СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА

- Администрация муниципального района Красноярский Самарской области;
- ГБУЗ СО «Красноярская ЦРБ»;
- ГКУ СО «КЦСОН Северного округа»;
- Красноярская районная общественная организация Самарской областной организации общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов»
- Районная газета «Красноярские новости»



# ПЕРВАЯ ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Серебряные добровольцы, желающие обучаться новым навыкам и проводить занятия на дому по профилактике деменции с уязвимыми людьми старшего возраста, проживающими по-соседству и не охваченными надомным социальным обслуживанием



# ВТОРАЯ ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Пожилые люди в возрасте 65+,  
не состоящие на надомном социальном обслуживании, нуждающиеся в когнитивном стимулировании,  
испытывающие дефицит общения, одинокие или одиноко проживающие



# ОБУЧЕНИЕ СЕРЕБРЯНЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

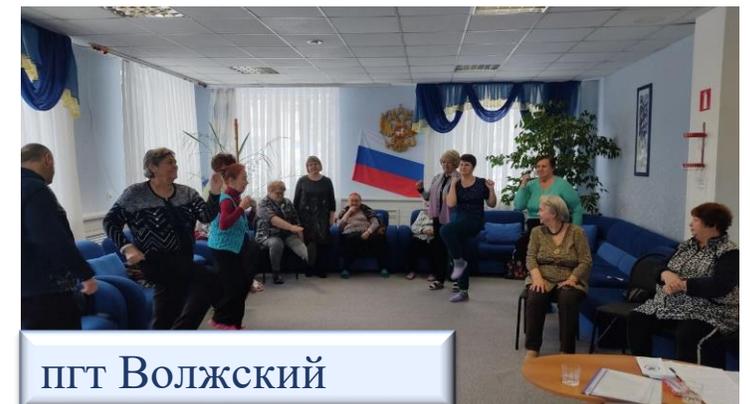
36 серебряных добровольцев прошли обучение по программе «Деменция. Способы профилактики».



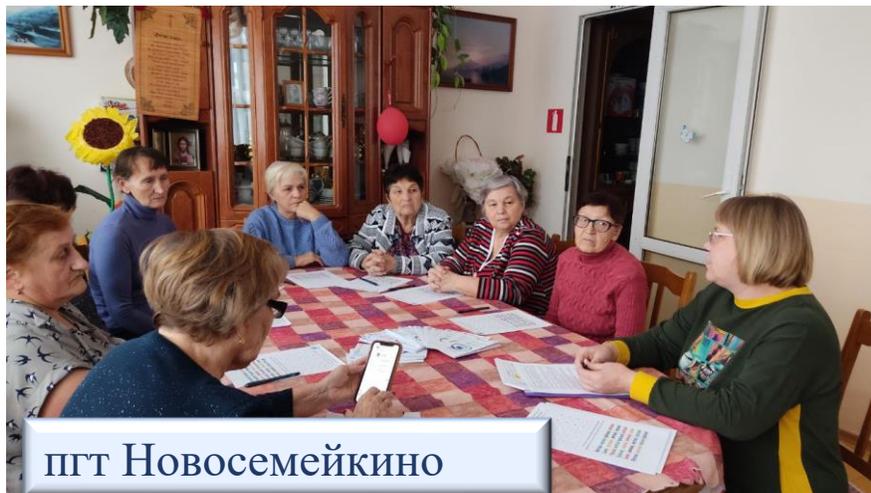
с.Новый Буян



пгт Мирный



пгт Волжский



пгт Новосемейкино

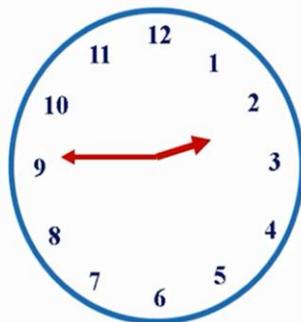


с. Красный Яр

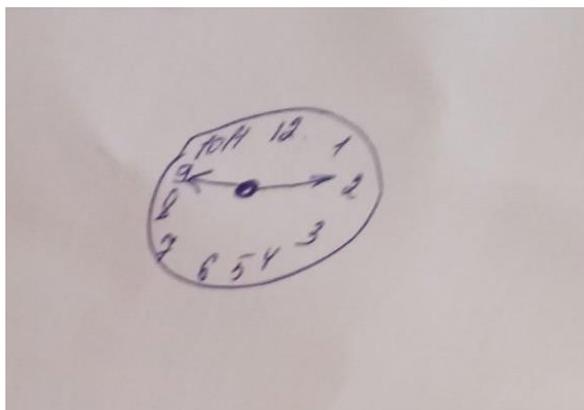
# ТЕСТИРОВАНИЕ БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЕЙ

## МИНИ-КОГ

1. Просят повторить и запомнить 3 слова (КЛЮЧ, ЛИМОН, ШАР)
2. Нарисовать часы и указать время 11:10 или 14:45
3. Вспомнить слова



Чувствительность - 76-99%  
Специфичность - 89-93%



2 этапа тестирования:

- ✓ Первичный
- ✓ Итоговый

Протестировано 105 человек, из них:

- ✓ 30 серебряных добровольцев
- ✓ 75 пожилых людей, нуждающихся в когнитивном стимулировании

Показатель наличия преддементных нарушений снизился на 5%

Бланк теста "Мини-Ког" (Mini-Cog)

1. Дата проведения 22 апреля 2024г.

2. ФИО благополучателя [REDACTED]

Инструкция для проведения теста:

**Шаг 1.** Давайте с Вами поиграем. Я сейчас произнесу три слова, которые нужно повторить за мной и постараться запомнить. Это слова: лимон, ключ, шар. Пожалуйста, повторите их теперь". Если пожилой человек не в состоянии повторить эти три слова с трех попыток, переходите к шагу 2 (рисованию часов).

**Шаг 2.** Скажите: «Пожалуйста, нарисуйте круглые часы с цифрами на циферблате. Стрелки показывают время, без пятнадцати два». Если необходимо, повторите инструкцию. Рисунок выполнить простым карандашом на обратной стороне бланка. Если часы не нарисованы в течение трех минут, переходите к шагу 3.

**Шаг 3.** Предложите пожилому человеку вспомнить слова, которые вы произнесли в задании Шага 1. Скажите: "Какие три слова я попросил Вас запомнить?" Запишите названные слова.

Слово 1 лимон  
Слово 2 ключ  
Слово 3 шар  
Количество баллов 65

Бланк теста "Мини-Ког" (Mini-Cog)

1. Дата проведения 22.04.2024г.

2. ФИО благополучателя [REDACTED]

Инструкция для проведения теста:

**Шаг 1.** Давайте с Вами поиграем. Я сейчас произнесу три слова, которые нужно повторить за мной и постараться запомнить. Это слова: лимон, ключ, шар. Пожалуйста, повторите их теперь". Если пожилой человек не в состоянии повторить эти три слова с трех попыток, переходите к шагу 2 (рисованию часов).

**Шаг 2.** Скажите: «Пожалуйста, нарисуйте круглые часы с цифрами на циферблате. Стрелки показывают время, без пятнадцати два». Если необходимо, повторите инструкцию. Рисунок выполнить простым карандашом на обратной стороне бланка. Если часы не нарисованы в течение трех минут, переходите к шагу 3.

**Шаг 3.** Предложите пожилому человеку вспомнить слова, которые вы произнесли в задании Шага 1. Скажите: "Какие три слова я попросил Вас запомнить?" Запишите названные слова.

Слово 1 лимон  
Слово 2 ключ  
Слово 3 шар  
Количество баллов 6

# КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ДОМУ

Периодичность проведения – 1 раз в неделю.  
1 серебряный доброволец в среднем работал с 3 пожилыми людьми

## Адаптивная физкультура



# КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ДОМУ

## Гимнастика мозга



Пьем воду



Кнопки мозга



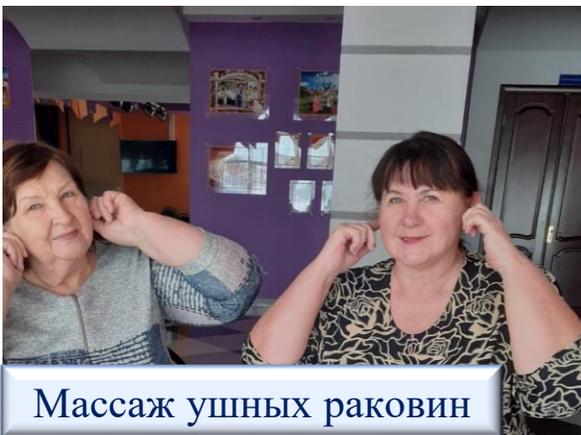
Перекрестные шаги



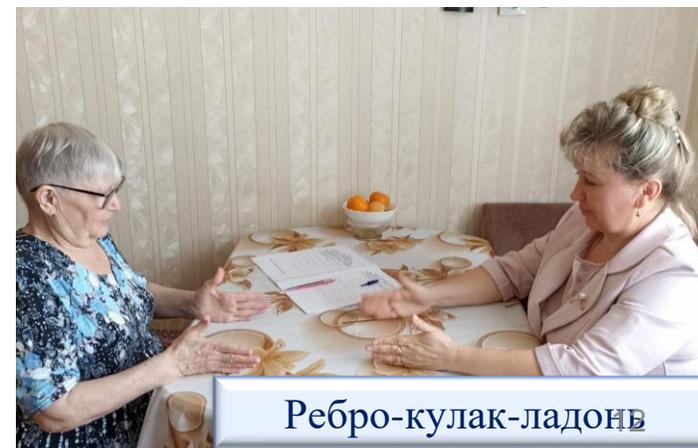
Крюки



Ухо -нос



Массаж ушных раковин



Ребро-кулак-ладонь

# КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ДОМУ

## Когнитивный тренинг



За период реализации проекта проведено более 1700 занятий.



# СОСЕДСКАЯ ПОМОЩЬ



Поздравление с Новым годом



Лыжная прогулка



Изготовление поделок



Поздравление с днем рождения



Занятие рукоделием



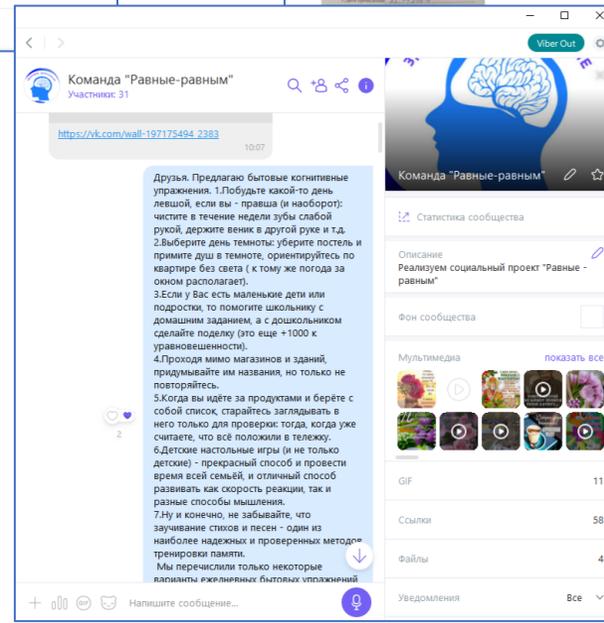
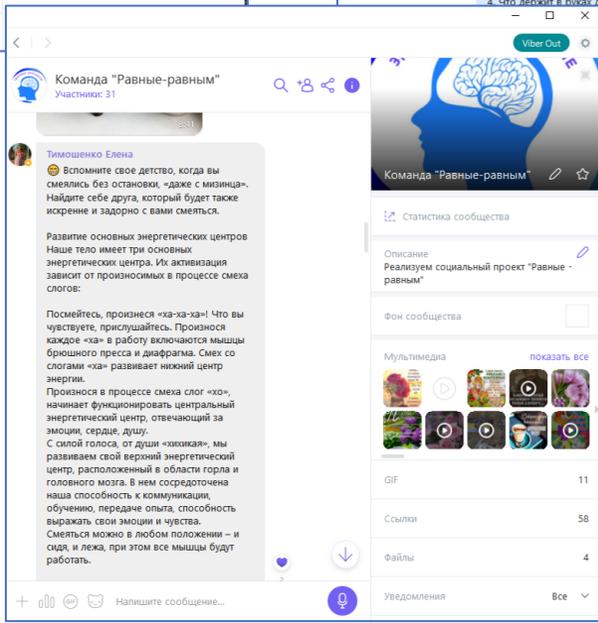
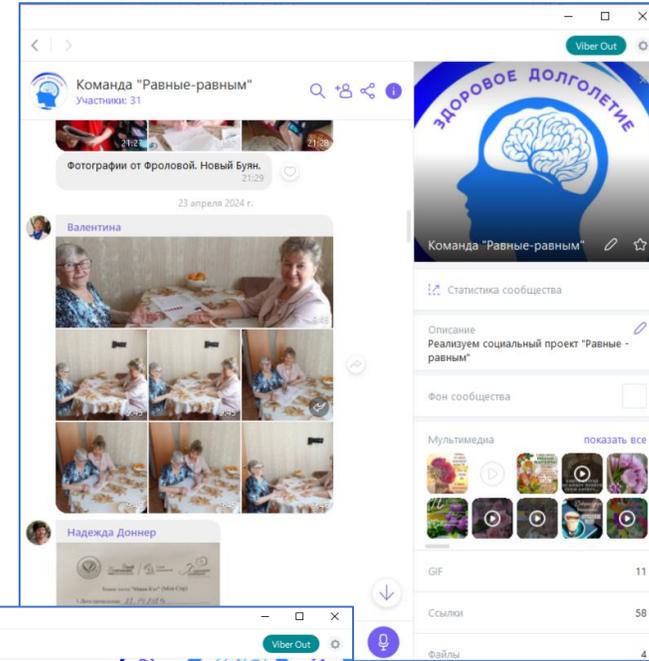
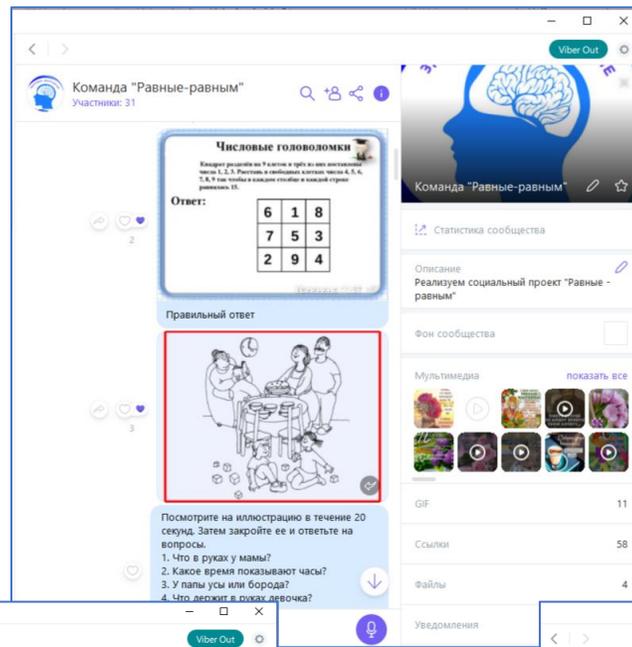
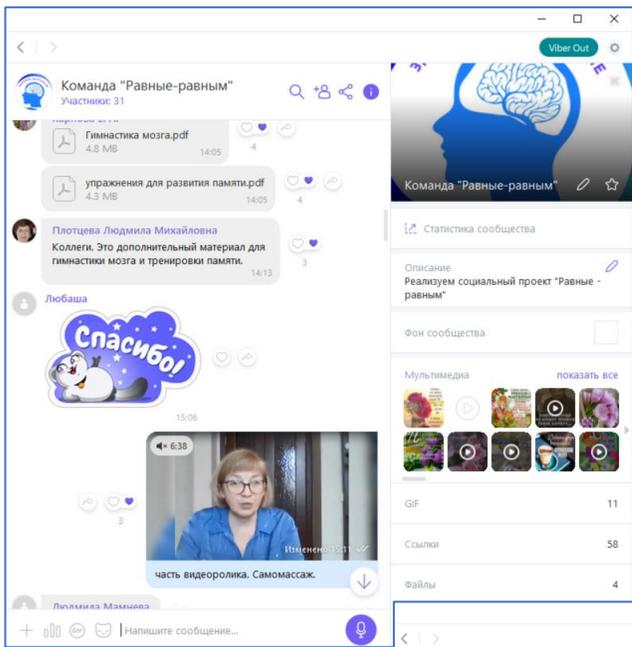
Поздравление с днем рождения 14

# ГРУППОВЫЕ СУПЕРВИЗИИ ДЛЯ СЕРЕБРЯНЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

2 групповые супервизии  
32 участника



# СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕРЕБРЯНЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ В СОЦИАЛЬНОМ МЕССЕНДЖЕРЕ



# ОТЗЫВЫ БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЕЙ



Команда "Равные-равным"  
Участники: 36



Вот и закончились наши чудесные, замечательные занятия!!!! Спасибо составителю этой интересно...

Если вам интересно вместе заниматься и общаться, вы можете делать это сами, если будет нужна поддержка, пожалуйста, обращайтесь

20:20 ✓

Четверг



Ушмодина Татьяна Николаевна

Отзыв об участии в проекте «Равные -равным» огромное спасибо проекту, который нас объединил, дал возможность участвовать, делиться впечатлениями, упражнение «Житейские истории» очень интересный рассказ, а потом слушали свои житейские истории, развитие и укрепление памяти, очень много упражнений для мелких групп мышц, различные виды гимнастики, делиться мнением, а главное общение, приятно что родственники тоже помогают закрепить задание или упражнения. Благодарю вас и надеемся, что наше здоровое долголетие будет отличное и бодрое, Чего и вам желаем!

9:13



Благодарим за отзыв.

10:53 ✓



Наталья

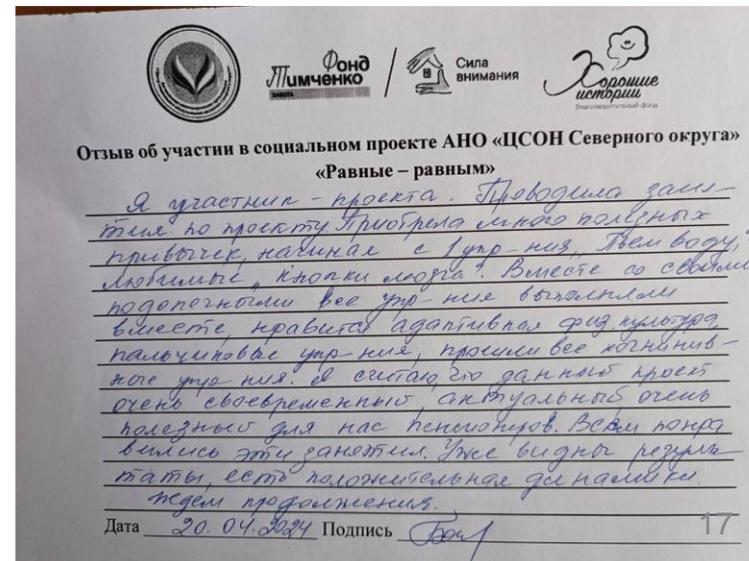
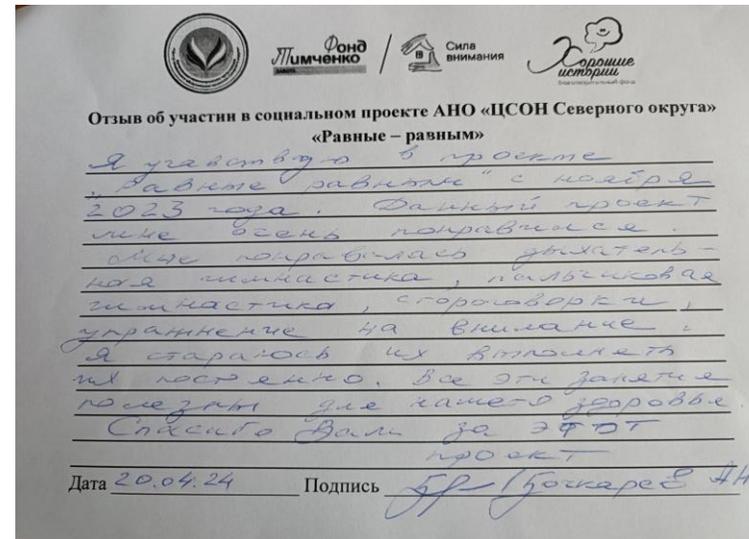
Этот проект для нас как палочка-выручалочка  
Многое узнали про болезнь  
Это актуально в наше время  
Многих пугает одно название болезни  
Но ваши задания немного облегчают какую надежду  
Что то знакомо что то новое  
Мои ученики справились на отлично  
Даже мы сделали дополнительные упражнения  
Многие так заинтересовались  
Даже забыли как первое время ворчали  
Даже сами вносили какие поправки  
Мы очень довольны и выражаем искреннюю благодарность  
Спасибо

11:57

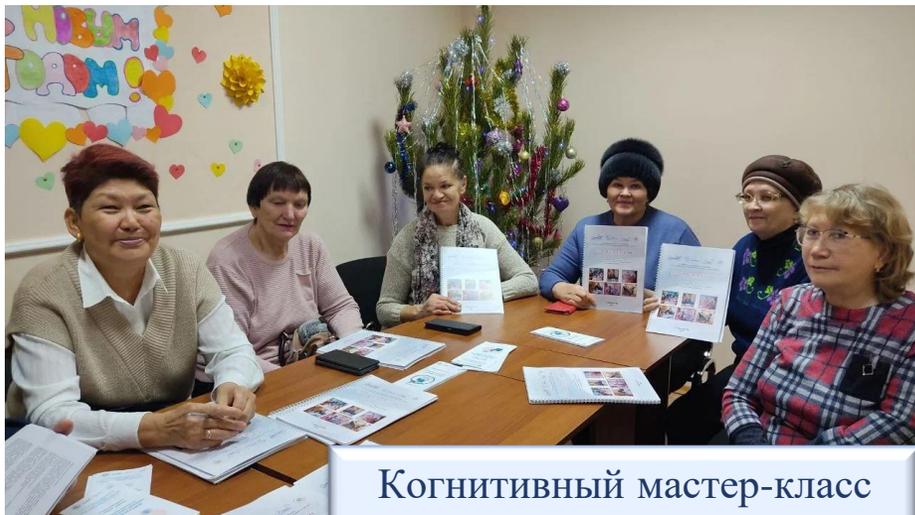


Мы очень рады, что занятия для вас оказались полезны. Спасибо за отзыв.

19:40 ✓



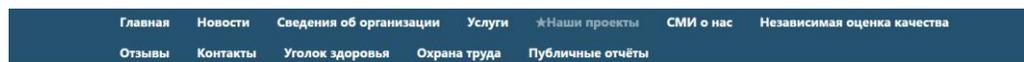
# ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ



Когнитивный мастер-класс  
в районном обществе  
инвалидов



Публикации в газете  
«Красноярские новости»



Главная / Наши проекты / Реализуемые проекты / Проект "Равные - равным" (2023г.)



Подразделы

Отчеты по проектам

Проект "Равные - равным" (2023г.)



Наш социальный проект «Равные – равным» среди победителей конкурса «СИЛА ВНИМАНИЯ» для выпускников Фонда Тимченко, организованного Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко совместно с Благотворительным фондом «Хорошие истории» и Благотворительным фондом «Добрый город Петербург»!

Проект посвящен профилактике деменции у пожилых людей, не состоящих на надомном социальном обслуживании в АНО «ЦСОН Северного округа», посредством проведения серебряными добровольцами регулярных комплексных занятий на дому с использованием оздоровительных методов (адаптивной физической культуры, гимнастики мозга), когнитивного тренинга.

Освещение на официальном сайте  
организации, социальных сетях

# ТИРАЖИРОВАНИЕ ПРОЕКТА



Когнитивные мастер-классы  
в ГКУ СО «КЦСОН Северного округа»



Практика вошла в Топ-1000  
Всероссийского форума «Сильные  
идеи для нового времени»



Министерство  
экономического  
развития и инвестиций  
Самарской области



Заявка на конкурс социальных  
проектов социально ориентированных  
некоммерческих организаций 2024



Акция общественного признания  
деятельности волонтеров  
«БлагоДарить» 19

# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА



- Выявление ранее неохваченных помощью уязвимых старших
- Уязвимые люди становятся более активными членами сообщества
- Пожилые люди овладеют навыками самостоятельного и регулярного выполнения комплексных занятий по сохранению ментального здоровья
- Овладение серебряными добровольцами методами профилактики деменции позволило им укрепить собственное ментальное здоровье
- Практика отвечает потребностям целевых групп; доступна для изучения и тиражирования
- Забота в ближайшем окружении развивается на практике на местном уровне

Основной качественный результат - улучшилось состояние здоровья благополучателей, простимулировали активные действия пожилых людей по стабилизации своего здоровья