

**Региональное Отделение Общероссийской Общественной  
организации «Союз пенсионеров России»  
по Республике Татарстан**



**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
МЕСТНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ  
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
«СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ»  
В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**г. Казань  
2026**

Рецензенты:

Агеева Л.В., Заслуженный работник культуры Российской Федерации, Заслуженный работник культуры Республики Татарстан, Главный редактор культурно-просветительской сетевой газеты «Казанские истории»

Якупова В.А., Заслуженный журналист Российской Федерации, Заслуженный работник культуры Республики Татарстан, Главный редактор газеты «Казанские ведомости»

**Лучшие практики  
местных отделений Общероссийской общественной организации  
«Союз пенсионеров России» в муниципальных образованиях  
Республики Татарстан – 2025**

В данном сборнике представлены лучшие практики местных отделений Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в муниципальных образованиях Республики Татарстан, реализованные в период их деятельности.

Сборник предназначен для руководителей местных отделений Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России», их первичных организаций, республиканских органов государственной власти, органов местного самоуправления в муниципальных образованиях Республики Татарстан и других общественных организаций.

Сборник подготовлен с использованием средств субсидии, полученной от Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан по результатам конкурсного отбора, и направленной на осуществление социально значимой деятельности и поддержание активной жизненной позиции пенсионеров Республики Татарстан.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Введение	5
2	Из опыта работы местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Агрызском муниципальном районе Республики Татарстан <i>«Теннис – зарядка для ума и тела»</i>	6
3	Из лучших практик местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Арском муниципальном образовании Республики Татарстан <i>«Доброта без границ»</i>	9
4	Из лучших практик местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Дрожжановском муниципальном образовании Республики Татарстан <i>«Вечерние посиделки (Кичке уеннар)»</i>	12
5	Из опыта работы местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Камско-Устьинском муниципальном районе Республики Татарстан <i>«Палисадник пенсионера»</i>	14
6	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Лениногорском районе Республики Татарстан <i>«Смехопрактика (йога смеха, дыхательная практика)»</i>	18
7	Из опыта работы местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Меделеевском муниципальном районе Республики Татарстан <i>«Клуб любителей танца «Вдохновение»»</i>	21
8	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Муслюмовском районе Республики Татарстан - 2025 г. <i>«К 80-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. «Никто не забыт и ничто не забыто!»»</i>	24
9	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в городском округе г.Набережные Челны Республики Татарстан <i>«Торопыжкам с любовью»</i>	27
10	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в городском округе г.Набережные Челны Республики Татарстан <i>«Шахматное клубное объединение «Ход Королевы»</i>	30
11	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в городском округе г.Набережные Челны Республики Татарстан <i>«Здоровье легким шагом»</i>	32
12	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в городском округе г.Набережные Челны Республики Татарстан <i>«Клубное объединение «Край Родной»»</i>	34
13	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в городском округе г.Набережные Челны Республики Татарстан <i>«Клубное объединение «Серебряные волонтеры СПР Челны»»</i>	38

14	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Нижнекамском районе и г. Нижнекамск Республики Татарстан <b>«Организация культурно-досуговой деятельности для людей старшего возраста. Музыкальная терапия в решении проблем эмоционального выгорания»</b>	42
15	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Нижнекамском районе и г. Нижнекамск Республики Татарстан <b>«Танцевальная терапия»</b>	44
16	О лучших практиках местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Нижнекамском районе и г. Нижнекамск Республики Татарстан <b>«Клуб «Берегиня»</b>	46
17	Из лучших практик местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Пестречинском муниципальном районе Республики Татарстан <b>«Мастер-класс по изготовлению броши с использованием «Георгиевской ленты » в преддверии 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945гг.»</b>	48
18	Лучшие практики местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Тетюшском муниципальном районе Республики Татарстан <b>«Интеллектуальная игра в клубе по интересам «Эрудит»</b>	50
19	Лучшие практики местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Тетюшском муниципальном районе Республики Татарстан» <b>«Литературное кафе «Поэтическое настроение»»</b>	52
20	Лучшие практики местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Тетюшском муниципальном районе Республики Татарстан» <b>«Создание и работа первичных организаций местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в сельских поселениях Тетюшского муниципального района Республики Татарстан»</b>	56

## Введение

Настоящий сборник лучших практик местных отделений Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в муниципальных образованиях Республики Татарстан подготовлен к 20-летию татарстанского Регионального Отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» (далее – Региональное Отделение СПР), созданного по инициативе ветеранов пенсионной системы республики.

Со дня образования Регионального Отделения Общероссийской общественной организации "Союз пенсионеров России" его местными отделениями в муниципальных районах Республики Татарстан накоплен большой опыт работы по вовлечению в добровольческую деятельность активных граждан старшего поколения, объединившихся на основе общности интересов для реализации целей и задач Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России», действующей под девизом «За активное долголетие», участия в образовательных, просветительских, культурных, спортивно-оздоровительных, патриотических, воспитательных проектах и мероприятиях по сохранению и преумножению национальных традиций и ценностей и др.

Местные отделения СПР в муниципальных образованиях республики реализуют собственные наработки и социальные практики, направленные на создание условий для привлечения граждан старшего поколения к участию в социальной, культурно-досуговой, образовательной и иных сферах деятельности, улучшения качества их жизни, реализации творческого потенциала, содействия активному долголетию.

Представленные в сборнике лучшие практики местных отделений СПР в муниципальных образованиях республики, реализованные для граждан старшего возраста, могут быть использованы в работе других местных отделений СПР, общественных организаций, для обмена мнениями и опытом, а также для укрепления профессиональных контактов в ходе конференций, круглых столов, семинаров по наиболее актуальным темам социальной поддержки граждан старшего поколения.

Правление Регионального Отделения ООО "Союз пенсионеров России" по Республике Татарстан выражает сердечную благодарность председателям и активистам местных отделений СПР, предоставившим материалы для настоящего Сборника и обеспечившим тем самым его выпуск.





Из опыта работы  
местного отделения  
Союза пенсионеров России в  
Агрызском муниципальном  
районе Республики Татарстан

**Название организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Агрызском муниципальном районе Республики Татарстан.

**Дата основания организации:** 2008 г.

**Название практики:**

*«Теннис – зарядка для ума и тела»*

**Начало реализации:** 2025 г.

**Цели практики:**

- создание условий для повышения уровня физической активности граждан старшего поколения;
- популяризация настольного тенниса среди людей старшего возраста и молодого поколения;
- создание условий для занятий граждан старшего поколения физической культурой и видом спорта «Настольный теннис».

**Задачи практики:**

- приобщение граждан старшего поколения к регулярным занятиям настольным теннисом;
- организация тренировочных занятий по настольному теннису для граждан старшего поколения;
- проведение соревнований по настольному теннису среди граждан старшего поколения и молодёжи.

**Краткое описание практики.**

Настольный теннис – один из самых доступных и популярных видов спорта среди людей старшего возраста, способствующий укреплению их здоровья и улучшению координации движений. Реализация практики «Теннис – зарядка для ума и тела» направлена на организацию регулярных занятий настольным теннисом и проведение среди представителей старшего поколения соревнований по этому виду спорта, помогающих поддерживать их физическую активность, укреплять здоровье и обеспечивать социальное взаимодействие.

### **Механизм реализации практики:**

- проведение регулярных тренировок по настольному теннису три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) в Центре настольного тенниса «Хэрэкэт», открытом в г. Агрызе в марте 2025 года. До этого тренировки проходили в спортивно-оздоровительном комплексе «Олимп»;
- организация проведения соревнований и товарищеских встреч между любителями настольного тенниса, с командой клуба «Долголетие»;
- организация муниципального этапа республиканских соревнований «Связь поколений», в которых принимают участие пенсионеры, их дети и внуки;
- проведение межрегиональных соревнований по настольному теннису памяти Р.Ф. Саевова, с командами из Ижевска (Удмуртия);
- поощрение победителей соревнований призами, грамотами, медалями. Последнее способствует дальнейшей популяризации настольного тенниса среди людей пожилого возраста и мотивации их к участию в соревнованиях.

### **Количество участников практики.**

С начала реализации практики увеличилось количество представителей старшего поколения, играющих в настольный теннис. В настоящее время число активных игроков составляет более 40 человек.

### **Материальные ресурсы практики:**

Для занятий настольным теннисом в Агрызском районе доступны такие объекты, как Центр настольного тенниса «Хэрэкэт, подростковый клуб «Ровесник», стадион «Локомотив». В достаточном количестве имеются теннисные столы с соответствующими спортивными реквизитами, которые предоставляются на время тренировки;

Администрация муниципального образования Агрызского района, клиентская служба (на правах отдела) Отделения СФР, а также Совет депутатов в Агрызском районе оказывают материальную помощь для поощрения победителей соревнований.

### **Информационные ресурсы практики.**

Информирование целевой аудитории о реализации практики осуществляется через группы в мессенджерах МАХ, Телеграм, в районной газете «Агрызские вести», на радио Агрызского района. Недавно создано сообщество в социальной сети ВКонтакте – «Активное долголетие, Агрыз». где также будут публиковаться анонсы мероприятий, отчеты событий, результаты соревнований и полезная, в том числе, новостная, информация для пенсионеров.

### **Эффективность практики.**

Созданы условия для привлечения граждан старшего поколения к регулярным занятиям настольным теннисом, участию в соревнованиях, в том числе с участием детей и молодежи. Становится все больше людей старшего возраста, занимающихся физической культурой и спортом. Занятия настольным теннисом содействуют улучшению эмоциональной и физической составляющей состояния здоровья, в том числе:

- укреплению сердечно-сосудистой системы. Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают укрепить систему, привести давление в норму;
- развитию гибкости и координации движений — игра в теннис улучшает зрительно-моторную координацию и ловкость;

- укреплению костей. Исследования показали, что игра в теннис связана с меньшими рисками остеопороза и переломов;
- социальному взаимодействию — многие пожилые выбирают парные игры, которые помогают поддерживать общение и предотвращать изоляцию;
- когнитивным преимуществам — необходимость быстро принимать решения на корте помогает сохранять умственную активность;
- снижению числа обострений хронических заболеваний, улучшению показателей в различных спортивных мероприятиях.

**Кроме того, эффективность практики заключается в:**

- приобщении и включении людей старшего возраста в активную социально-общественную деятельность;
- получении знаний и навыков по игре в настольный теннис, создании культуры бережного отношения к собственному здоровью, повышении жизненной активности представителей старшего поколения;
- объединении и расширении коммуникаций людей пожилого возраста путем проведения спортивных мероприятий;
- популяризации и пропаганде активного и здорового образа жизни через СМИ, в том числе используя результаты спортивных достижений.

**Конкретные результаты практики:**

- количество физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, проведенных с участием граждан старшего поколения и их семей в 2025 году, составляет более 30 (в том числе любительских).
- количество участников (вместе с детьми и внуками) – более 60 человек. В межрегиональных соревнованиях по настольному теннису памяти Р.Ф. Саева приняли участие 36 человек (29.06.25). В рамках празднования Международного дня пожилых людей в соревнованиях по настольному теннису приняли участие 42 человека (04.10.25.).
- организация регулярных тренировок по настольному теннису представителей старшего поколения способствовала достижению ими лучших результатов – призовых мест в спортивных соревнованиях по настольному теннису городского, районного, регионального и межрегионального масштабов. Также победы наших теннисистов были отмечены на республиканской Спартакиаде пенсионеров «Третий возраст», посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

**Ссылки:**

<https://agryz-rt.ru/news/nasha-zhizn/v-agryze-sostoialos-torzestvennoe-otkrytie-centra-nastolnogo-tennisa>

<https://agryz-rt.ru/news/sport/v-agryzskom-centre-nastolnogo-tennisa-xarakteristika-atmosfera-prazdnika-i-blagodarnosti>

<https://vk.com/club234819580?from=groups>





Из лучших практик  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Арском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение

Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России»  
в Арском муниципальном районе (городе) Республики Татарстан

**Дата основания организации:** 2012 г.

**Название практики и дата начала реализации:**

*«Доброта без границ»*

**Начало реализации:** 01 февраля 2023 г.

**Цели и задачи практики:**

- оказание всесторонней посильной помощи и моральной поддержки военнослужащим, принимающим участие в СВО;
- объединение неравнодушных людей, готовых обеспечивать надёжный тыл, делать добро, протягивая руку помощи бойцам, действующим в СВО, ветеранам СВО и членам их семей.

**Краткое описание практики.**

Во все времена тыл был жизненно важным звеном в обороне страны, плечом поддержки для фронта. Активисты местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Арского района не остаются в стороне. Члены СПР объединились для поддержки военнослужащих-защитников и делают всё возможное для этого. С самого начала СВО мы начали принимать активное участие в акциях, проводимых в районе в поддержку наших воинов («Тёплые носки», «Всё для бани», «Бабушкина забота», «Домашняя лапша», «Мамины пироги», «Письмо солдату», «Солёная капуста»). Организовали сбор гуманитарной помощи: предметов первой необходимости, личной гигиены, медикаментов, одежды, продуктов, кондитерских изделий, вязали носки, сушили сухари, заготавливали сушеные травы, сухофрукты, домашние соленья, варенья; собирали именные посылки для тех, у кого нет родственников;

Пенсионеры сельских поселений продолжают изготавливать и отправлять огромное количество сухого душа и окопных свечей. А с какой любовью наши добровольцы-пенсионеры занимаются изготовлением домашней лапши, вяжут теплые вещи, шьют подушки, отправляют домашнюю выпечку!;

С каждой отправленной партией гуманитарного груза вкладываем письма поддержки солдатам с тёплыми искренними пожеланиями. Особенно хочется отметить, что по заявке ребят мы связали более сотни сетей. По просьбе наших военнослужащих продолжаем вязать маскировочные сети, которые очень сильно помогают им сохранить жизнь.

#### **Механизм реализации практики:**

Тесное сотрудничество местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Арского района с волонтерами Победы, группами «Сватово-Кременная Мобилизация», «Волонтеры Победы - Арск», «Мы вместе, Арск», опросы и беседы с военнослужащими, приехавшими в отпуск, их родственниками, выявление их нужд;

Организация сбора, упаковки, и доставка гуманитарной помощи в пункты сбора «Волонтерам Победы», «Своих не бросаем», «Ценим жизнь», «Боевое братство».

#### **Количество участников и география практики:**

Активные члены Союза пенсионеров России и Центра общения старшего поколения «Седая юность», 58 ответственных лиц по Арскому муниципальному району (руководители сельских поселений, руководители общественных организаций района). Подготовленный гуманитарный груз доставляется волонтерами, фронтовыми перевозчиками, воинами-афганцами по разным направлениям зоны СВО.

#### **Информационные ресурсы практики:**

Периодическая печать, статьи, сайты, контакты, обмен опытом с МЦ «Алгарыш», онлайн -занятия «Помощь СВО», единая информационная система «Добровольцы России» (dobro.ru).

#### **Материальные (финансовые) ресурсы практики:**

Добровольные пожертвования предпринимателей, пенсионеров, активных членов СПР и ЦОСП, родственников, мечетей города.

#### **Эффективность реализации практики:**

Ежемесячно из Арского района уходит целая колонна машин с гуманитарной помощью. Члены СПР активно помогают поддерживать военнослужащих СВО. И нам, ветеранам, отрадно, что в составе этого груза едут и посылки, подготовленные членами местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Арского района. Всех нас объединяет равнодушное отношение к нуждам других людей, желание творить добро и делать этот мир лучше. Моральная поддержка, взаимопомощь, желание по-настоящему удовлетворить потребности бойцов.

### **Конкретные результаты:**

За время проведения специальной военной операции члены местного отделения Союза пенсионеров подготовили и отправили в огромном количестве гуманитарную помощь в виде продуктовых наборов, одежды, маскировочных сетей, теплой одежды, предметов первой необходимости и многое другое;

С глубоким удовлетворением отмечаем, что наш опыт и навыки нужны как пример. Молодёжь района также активно включается в волонтерскую работу, принимает участие в сборе гуманитарной помощи, участвует в погрузке перед отправкой. Волонтерская деятельность накладывает свой отпечаток. Чувствуя свою нужность и важность дела, которым они занимаются, молодые люди становятся внимательнее, добрее, заботливее по отношению к своим сверстникам, родителям, нашим защитникам, находящимся в зоне СВО – помочь может каждый – нужно только захотеть!

Отрадно и то, что руководство района, воинских частей, военного комиссариата, по достоинству оценивают наш труд. Наши серебряные волонтеры неоднократно были награждены медалями, грамотами и благодарственными письмами.

### **Ссылки на публикации:**

Освещение проводимых мероприятий в СМИ:

в «Контактах», «МО СПР г.Арск», «Новостная группа ЦОСП», в новостных лентах Арска, волонтерских сайтах «Мы вместе», Арск-информ, районной газете «Арский вестник», «Союз пенсионеров Татарстана» и многое другое.

Районная газета «Арский вестник»-4,

Местное радио -1, Сайт газеты «Арский вестник» (Арск информ)- 10,

Музей «Казан арты»-выставка, «Наши герои !» - 1 InShot\_20250225\_225443210.mp4,

« Арча хэбэрлэре – узегезне саклагыз»-11,

«Алар актив кешелэр» <https://arskmedia.ru/news/rayon-yaalykla...>

«Руфия ханым кебек кешелэр кубрэк булсын иде»

<https://arskmedia.ru/news/rayon-yaalykla>

«Ветераны готовят к отправке гуманитарный груз» –video5215704178550136798

«Арский вестник» – Активные женщины района

<https://arskmedia.ru/news/rayon-yaalykla...>

Сайт «Мы вместе Арск – волонтеры – 16

Страница в Контакте –«МО Союз пенсионеров г. Арск РТ»

Видеоролик МЦ «Алгарыш» – встреча с 8 классниками ,мастер-класс

(знакомство с работой СПР по работе с





Из лучших практик  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Дрожжановском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Дрожжановском муниципальном районе Республики Татарстан.

**Дата основания организации:** 2015 год.

**Название практики и дата начала реализации:**

*«Вечерние посиделки (Кичке уеннар)»*

**Начало реализации:** 2021 год.

**Цели и задачи практики:**

- сделать жизнь старшего поколения ярче, интереснее и насыщеннее;
- предоставить возможность для общения, самовыражения и передачи социального опыта молодому поколению.

**Краткое описание практики.**

Издавна в трудные времена и для преодоления стрессовых ситуаций люди собирались вместе в одном доме для рукоделия: ткали, вязали, вышивали, изготавливали деревянные игрушки, ремонтировали домашнюю утварь, вели неспешные разговоры о том, как жили раньше, что придавало им новых сил.

Именно этот традиционный метод мы используем в своей практике. Все наши мероприятия с активистами местного отделения Союза пенсионеров России в основном проводятся в осенне-зимне-весенний период. В летний период, когда поздно садится солнце, все домашние дела переделаны, – хочется выйти на улицу, с кем-то поговорить, поделиться новостями. Вот мы и решили все вместе встречаться вечерами, чтобы пообщаться, попеть и поплясать, чтобы просто вместе провести время, погулять по парку, наслаждаясь красивым закатом и слушая пение птиц.

**Механизм реализации практики.**

Для более тесного общения с пенсионерами Председатель местного отделения Союза пенсионеров России в Дрожжановском муниципальном районе – Азизова Дилюзья Миннатулловна создала в социальных сетях (в WhatsApp, переходим в Max)

группу «Союз пенсионеров». В эту группу может вступить каждый желающий – через запрос администратору группы (Азизова Д.М.) или ссылку от других участников группы. В групповом чате публикуется информация о проводимых мероприятиях, фотографии, поздравления со знаменательными датами. Каждый может написать свое сообщение. Здесь же обсуждаются время и место проведения посиделок, тема встречи, форма одежды. Часто приглашаются на встречу работники культуры, музыканты, дети и внуки. Собираемся вечерами, в одном из парков районного центра, переделав все домашние дела. Песни, танцы, конкурсы – очень привлекают наших пожилых людей. Это своеобразный «шанхай» из нашей молодости.

### **Количество участников и география практики.**

В основном, за один раз собирается от 15 до 20 человек, но иногда приходит и больше. Конкретного учёта числа участников не ведётся. Посещение свободное: кто-то приходит пораньше, кто-то позже. В райцентре собираются в основном жители села Старое Дрожжаное. Если на встречи приходят дети, внуки, приехавшие в отпуск или на каникулы, то география уже расширяется вплоть до разных районов Республики Татарстан, Ульяновской области и Республики Чувашия.

### **Информационные ресурсы практики:**

Районная газета «Туган як», социальные сети: ВКонтакте – группа «Дрожжаное. Мы вместе», совместные группы в WhatsApp и МАХ.

### **Материальные (финансовые) ресурсы практики:**

Материальные ресурсы не требуются, всё делается на общественных началах. Музыкальное сопровождение за счёт Дома культуры и самодеятельных музыкантов из числа пенсионеров.

### **Эффективность реализации практики.**

Пожилые люди проявляют интеллектуальную, творческую и жизненную активность, находят единомышленников и близких по духу людей, а также становятся активными пропагандистами ценностей активного и счастливого долголетия, вовлекают в орбиту здоровой жизни своих ровесников по месту жительства. С участием детей и внуков в мероприятиях укрепляется связь между поколениями.

**Конкретные результаты:** Летом 2025 года было проведено 14 таких встреч, в которых приняли участие около двухсот человек.

### **Ссылки на публикации:**

[https://vk.com/wall-92380372\\_45759](https://vk.com/wall-92380372_45759)

[https://vk.com/wall-92380372\\_44487](https://vk.com/wall-92380372_44487)

[https://vk.com/wall-92380372\\_44487](https://vk.com/wall-92380372_44487)

[https://vk.com/wall-92380372\\_44488](https://vk.com/wall-92380372_44488)

[https://vk.com/wall-33545590\\_89409](https://vk.com/wall-33545590_89409)

[https://vk.com/wall-92380372\\_43153](https://vk.com/wall-92380372_43153)

[https://vk.com/wall-33545590\\_94612](https://vk.com/wall-33545590_94612)





Из опыта работы  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Камско-Устьинском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Камско-Устьинском муниципальном районе Республики Татарстан

**Дата основания организации:** 01.07.2011 г.

**Название практики и дата начала реализации:**

*«Палисадник пенсионера»*

**Начало реализации:** 2012 г.

**Цели и задачи практики:**

- организация мероприятий по благоустройству придомовых территорий, привлечение пенсионеров, к участию в подобных мероприятиях и, превратив это в традицию, тем самым сделать наш поселок красивее, чище, лучше – "Если не МЫ, то КТО?!";
- привлечение жителей поселка к благоустройству и озеленению прилегающей территории домовладений, к активному выражению своей гражданской позиции по вопросам наведения порядка, соблюдения чистоты, на улицах и в местах отдыха;
- сохранение парковых зон поселка и разнообразия его флоры для населения Камского Устья и туристов.

**Краткое описание практики.**

В тихом поселке Камское Устье, в месте, где Волга встречается с Камой, реализуется оригинальный проект, наполненный любовью к земле и красоте – практика «Палисадник пенсионера». Этот проект, воплощенный в жизнь членами Союза пенсионеров России в Камско-Устьинском районе и обычными пенсионерами поселка, стал настоящим символом преемственности поколений и бережного отношения к окружающей среде.

Суть практики заключается в создании и поддержании живописных палисадников у домов пенсионеров. Эти небольшие участки земли превращаются в яркие оазисы, радующие глаз буйством красок и разнообразием цветов. Здесь можно встретить как традиционные растения, такие, как ромашки, васильки и мальвы, так и экзотические экземпляры, привезенные издалека.

Ежегодно в Камском Устье членами Союза пенсионеров России с июля по август проводится конкурс на лучший палисадник. В конце августа конкурсанты

представляют, посредством электронной почты, конкурсные материалы в виде фото- и видеоматериалов. Это событие становится настоящим праздником для жителей поселка. Пенсионеры с гордостью демонстрируют свои творения, делятся опытом и секретами выращивания цветов.

Жюри в составе: председателя Союза пенсионеров России по Камско-Устьинскому району, руководителя Клиентской службы (на правах отдела) в Камско-Устьинском районе, руководителя Управляющей компании и представителя Администрации поселка оценивает красоту и оригинальность палисадников по следующим критериям:

- оригинальность идеи цветочной композиции;
- архитектурно-пространственное решение цветочной композиции;
- колористическое решение цветочной композиции;
- необычный дизайнерский проект, креативный подход к созданию палисадников;
- использование различных видов декора: бордюры, клумбы, альпийская горка, сухой ручей и т.д.

Победители конкурса получают ценные призы и награды, а их палисадники становятся образцом для подражания.

### **Механизм реализации практики.**

Реализация этой прекрасной практики осуществляется благодаря слаженной работе и активному участию наших пенсионеров и членов Союза пенсионеров России. Вот основные этапы и составляющие этой практики:

#### **1. Инициатива и поддержка.**

**Идейные вдохновители:** часто инициатива исходит от самих пенсионеров, которые хотят сделать свой двор красивее, провести время с пользой и поделиться своим опытом. Местное отделение Союза пенсионеров России выступает как организатор и координатор, поддерживая и направляя эти идеи.

**Поддержка местной администрации:** важную роль играет поддержка со стороны администрации поселка Камское Устье. Это может быть, например, помощь в организации полива и предоставление инвентаря.

#### **2. Организация и планирование.**

**Собрания и обсуждения:** члены Союза пенсионеров России регулярно проводят собрания, где обсуждаются планы по созданию и уходу за палисадниками, здесь происходит обмен опытом.

**Индивидуальный подход:** каждый пенсионер сам определяет, что именно он хочет выращивать. Это может быть цветочная клумба, небольшой огород с зеленью и овощами или декоративные кустарники.

#### **3. Практическая реализация.**

**Труд и забота:** основная работа по подготовке почвы, посадке, поливу, прополке и уходу за растениями ложится на плечи самих пенсионеров. Это отличная возможность для поддержания физической активности и получения удовольствия от процесса.

**Обмен опытом и взаимопомощь:** пенсионеры активно делятся друг с другом знаниями и навыками. Более опытные садоводы помогают новичкам, подсказывают, как лучше ухаживать за теми или иными растениями.

#### **4. Результаты и дальнейшее развитие.**

С 2012 года было проведено 14 конкурсов на лучший «Палисадник пенсионера», в котором принимали участие около 300 человек (члены Союза пенсионеров России и пенсионеры поселка)

**Преображение поселка:** главный результат – это преобразование внешнего облика поселка. Ухоженные палисадники делают улицы более живописными и уютными, создавая приятную атмосферу для всех жителей.

Практика «Палисадник пенсионера» не только украшает Камское Устье, но и играет важную социальную роль. Она способствует активному долголетию пенсионеров, поддерживая их физическое и психическое здоровье. Забота о растениях приносит радость и удовлетворение, а общение с единомышленниками помогает избежать одиночества. Кроме того, проект способствует формированию экологической культуры у населения и воспитанию бережного отношения к природе.

**Социальная активность и общение:** «Палисадник пенсионера» становится местом для общения и взаимодействия. Пенсионеры проводят время на свежем воздухе, обмениваются посадочным материалом и новыми способами культивации растений, поддерживают друг друга. Это способствует снижению социальной изоляции, улучшению самочувствия и отличному настроению.

#### **Количество участников:**

5 команд по 10 человек (30 членов Союза пенсионеров и 20 жителей поселка Камское Устье), судейская команда 4 человека. Общее количество участников – 50 человек.

#### **Ресурсы:**

Члены Союза пенсионеров Камско-Устьинского района, пенсионеры и жители поселка.

#### **Информационные ресурсы практики:**

Газета «Волжские Зори», сайт газеты «Волжские Зори», сайт муниципального образования Камско-Устьинского района Республики Татарстан, сайт Союза пенсионеров Республики Татарстан.

#### **Материальные (финансовые) ресурсы практики:**

В этом году запрашиваемая сумма на реализацию практики «Палисадник пенсионера» составила 100 тыс. руб., из них 50 тыс. руб. – за счет муниципального образования пгт. Камское Устье, 40 тыс. руб. – спонсорская помощь, остальное — собственные средства.

Общая стоимость реализации практики в 2025 году – 100 тыс. р

#### **Эффективность реализации практики.**

1. Эффективность реализации практики «Палисадник пенсионера» в поселке Камское Устье, осуществляемой силами членов Союза пенсионеров России и самих пенсионеров, можно оценить как высокую и многогранную.

2. Данная инициатива способствует активному вовлечению пожилых людей в общественную жизнь поселка. Участие в создании и уходе за палисадниками помогает пенсионерам сохранять физическую активность, что положительно сказывается на их здоровье и общем самочувствии.

3. Совместная работа объединяет членов Союза пенсионеров России, укрепляя социальные связи и создавая атмосферу взаимопомощи и поддержки. Это особенно важно для пожилых людей, которые часто испытывают чувство одиночества.

4. Благоустройство палисадников улучшает внешний вид поселка, делая его более уютным и привлекательным для жителей и гостей. Это повышает уровень удовлетворенности жизнью в Камском Устье и способствует формированию позитивного имиджа поселка.

5. Практика «Палисадник пенсионера» служит примером успешного социального проекта, который может быть масштабирован и адаптирован в других населенных пунктах. Она наглядно показывает, что активное участие пожилых людей в жизни сообщества приносит ощутимые результаты как для самих пенсионеров, так и для всего поселка.

### **Конкретные результаты.**

Результаты практики оказались впечатляющими. Палисадники превратились в настоящие произведения искусства, поражая разнообразием красок и форм. От простых клумб с неприхотливыми цветами до сложных композиций с использованием различных растений, декоративных элементов и даже миниатюрных садов – каждый участник проявляет свою индивидуальность и творческий подход.

Кульминацией проекта стал конкурс на лучший палисадник, который привлек большое внимание местных жителей и СМИ. Жюри оценивало палисадники по нескольким критериям: оригинальность, разнообразие растений, ухоженность и общее впечатление. Конкурс выявил настоящих мастеров своего дела, чьи палисадники поражали воображение и вдохновляли других.

В этом году итоги конкурса подвели 10 октября 2025г., результаты конкурса получились следующими:

**1 место** – Макарова Галина Александровна,

**2 место** – Кудина Надежда Владимировна,

**3 место** – Николаева Надежда Павловна,

Победители были награждены ценными призами и почетными грамотами, но самой большой наградой для них стала благодарность местных жителей и признание их вклада в создание уютной и красивой среды в Камском Устье.

Практика «Палисадник пенсионера» доказала, что возраст – не помеха для творчества и активной жизни, а любовь к земле способна преобразить мир вокруг нас.





Лучшие практики  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в г. Лениногорске и  
Лениногорском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской Общественной Организации «Союз пенсионеров России» в Лениногорском муниципальном районе (городе) Республики Татарстан

**Дата основания организации:** 15.02.2011 г.

**Название практики:** *Смехопрактика (йога смеха, дыхательная практика)*

**Начало реализации:** август 2023 года

**Цели и задачи практики:**

- снятие эмоционального, физического, умственного напряжения;
- снижение тревожности и симптомов депрессии, повышение субъективного чувства благополучия, укрепление социальных связей и снижение чувства одиночества у участников.

**Краткое описание практики.**

Практика реализуется в группе граждан пенсионного возраста. Практика заключается в выполнении дыхательных упражнений в игровой форме с использованием терапии смеха. Занятие ведет специально обученный тренер по йоге смеха:

1. Дыхательные упражнения – глубокое диафрагмальное дыхание, тренировка диафрагмы.
2. Правила обучения технике смеха.
3. Упражнения в игровой форме с применением смеха. Мотивировать себя смеяться без всякой причины.
4. Медитация.
5. Занятия йогой-нидра(форма глубокой релаксации и медитации).
6. Обсуждение в процессе занятия полученных участниками результатов.

Йога смеха — это практика, в которой смех вызывается сознательно, без использования юмора, анекдотов или внешних стимулов. Метод был разработан

доктором медицинских наук Маданом Катария в 1995 году в Индии как ответ на растущий уровень стресса в обществе.

Основные принципы йоги смеха:

1. искусственный смех легко переходит в естественный в групповой обстановке. Хотя мозг различает эмоциональный и симулированный смех на нейронном уровне, их физиологические последствия (гормональные, дыхательные, вегетативные) оказываются сходными.
2. комбинация дыхания, движения и игры: практика включает ритмичное дыхание (ближайшее к пранаяме), простые телодвижения и игровые техники.
3. смех без повода: не требуется юмористического стимула — смех используется как инструмент для культивирования позитивного эмоционального состояния, что согласуется с теорией телесной обратной связи.
4. групповой формат: коллективный смех усиливает эффект благодаря социальному заражению — механизму эмоциональной синхронизации в группе.

**Механизм реализации практики:** Занятия проводятся в группе.

Продолжительность занятия один час:

Рассказ о йоге смеха, разминочная часть, основная часть, релаксация.

Занятия проводятся в трех группах, каждая занимается один раз в неделю: две группы без оплаты, одна группа с оплатой.

**Количество участников и география практики:**

- в первой группе 10 человек, занятия проходят в Центральной библиотеке города бесплатно, один раз в неделю;
- во второй группе 10 человек, занятия проходят в клубе села Зай-Каратай бесплатно, один раз в неделю;
- в третьей группе 12 человек, занятия проходят в Центральной библиотеке города с оплатой, один раз в неделю.

Начиная с августа 2023 года, около 200 граждан пенсионного возраста укрепили свое здоровье с помощью смехопрактики.

**Ресурсы:** занятия ведет Усманова Ф.М., международный тренер по йоге смеха, специалист по гелотологии, член Международной ассоциации гелотологов (смехопрактиков).

**Информационные ресурсы практики:**

Объявления в социальных сетях, листовки, визитки тренера.

Группа в Телеграм «Радость и смех приветствуют всех Лениногорск»

<https://t.me/+JaV-YTVhHdI2YzVi>

На сайте Забота «Алтын еллар» (Золотые годы) размещается информация о проведении занятий в Центральной библиотеке.

**Материальные (финансовые) ресурсы практики:**  
волонтерская деятельность.

## Эффективность реализации практики.

Занятия йогой смеха представляют собой ресурсный, краткосрочный и недирективный инструмент, который особенно эффективен в условиях профилактики эмоционального выгорания, снижения повседневного стресса и укрепления социальной сплоченности — что делает их востребованными в образовательной, корпоративной и социальной сферах.

Исследования (Kataria, 2002; Ливанов, 2018; Анищенко, 2020) подтверждают эффективность йоги смеха в снижении уровня тревожности на 30–40%, улучшении настроения и повышении работоспособности. В России метод получает всё большее распространение, особенно в педагогической и корпоративной среде.

## Конкретные результаты.

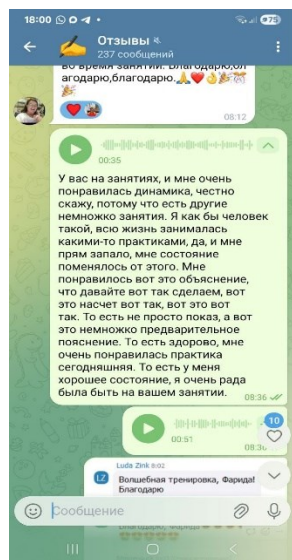
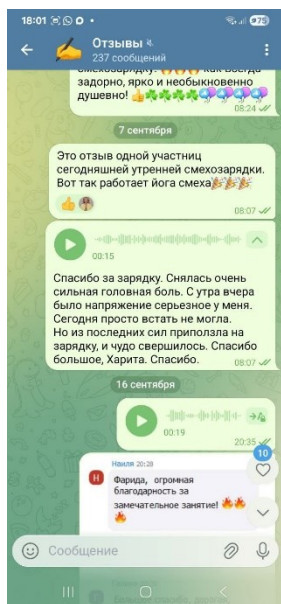
У участников занятий йогой смеха заметно снижается уровень стресса, улучшается физическое и эмоциональное состояние. Кроме того, отмечается нормализация артериального давления, понижение уровня сахара, общее улучшение состояния; появляется ощущение легкости, радости, уходят головные боли, боли в суставах.

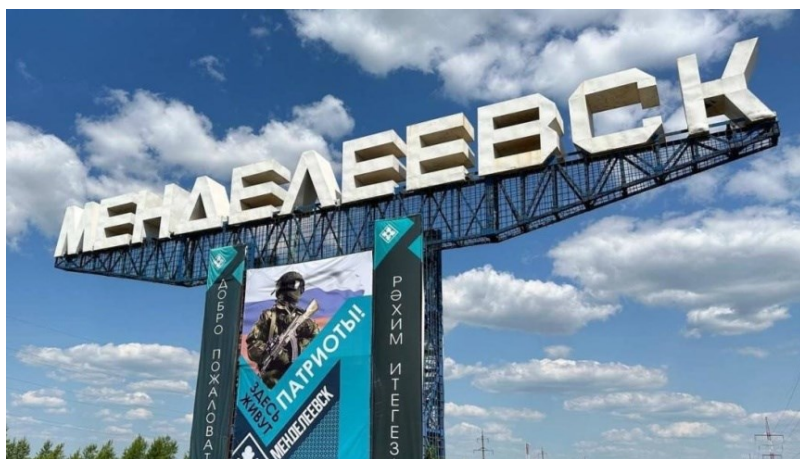
## Ссылки на публикации:

1. <https://rutube.ru/video/c45edc79584e5ee5985e3167d4df2c81/>  
[https://vk.com/wall-20770207\\_152221](https://vk.com/wall-20770207_152221) —

ссылки на репортаж о йоге смеха Лениногорского телевидения в Новости Лениногорска Юго-Восток Татарстана.

2. Ниже приведены несколько отзывов участников занятий:





О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Менделеевском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации  
«Союз пенсионеров России» в Менделеевском муниципальном районе (городе)  
Республики Татарстан

**Дата основания организации:** 04.12.2006 г.

**Название практики и дата начала реализации:**

*«Клуб любителей танца «Вдохновение»»*

**Начало реализации:** январь 2024г.

**Цели практики:**

- повышение качества жизни пенсионеров путем вовлечения в активную творческую жизнь, укрепление физического здоровья, развитие координации движений, улучшение эмоционального состояния.

**Задачи практики:**

- организация досуга, создание условий для общения и продления активного долголетия пожилых людей;
- привлечение граждан пожилого возраста к активному и здоровому образу жизни с помощью танцев;
- развитие ответственного отношения к сохранению своего здоровья, вовлечение в социальную и культурную деятельность;
- выработка у граждан пожилого возраста потребности регулярных занятиях танцами;
- сохранение психологического здоровья людей пожилого возраста путём танцевально-двигательной терапии;
- обучение граждан пожилого возраста различным видам танца;
- социальная интеграция путем участия в различных конкурсах и соревнованиях, развитие коммуникативных навыков, активизация умственной активности путем запоминания движений, вовлечение в активное коллективное творчество.

### **Краткое описание практики.**

Клуб любителей танца возглавляет Бахтиярова Лилия Явдатовна. За весь период в клубе занимались 80 человек. Лилия Явдатовна обучает пожилых людей танцу, правильно подбирает нагрузку для каждого. Члены клуба с удовольствием занимаются постановкой новых танцев, готовят для себя костюмы, участвуют в творческих фестивалях и конкурсах. Клуб любителей танца «Вдохновение» — постоянный участник таких важных массовых мероприятий, как День Победы, День пожилых людей, бал ветеранов-пенсионеров, конференции, мероприятия местного отделения Союза пенсионеров России в Менделеевском муниципальном районе. Коллектив демонстрирует стремление к активному образу жизни старшего поколения, воспитывает уважение у подрастающего поколения, мотивирует людей к совместному творчеству. Большое внимание уделяется изучению и постановке танцев, принадлежащих народам нашей многонациональной страны. За указанный период времени члены клуба сумели изучить новые танцевальные движения, и поставить такие танцы, как башкирский, русский, марийский, удмуртский, вальс и т.д.

### **Механизм реализации практики.**

На интернет-ресурсах размещается объявление и информация о планах клуба. Набирается группа из желающих танцевать и укреплять своё здоровье танцами. Занятия проходят на базе ДК им. С. Гассара. Коллектив клуба успешно участвует в республиканских и всероссийских танцевальных конкурсах.

### **Количество участников и география практики:**

Несколько групп в течение периода до 20 человек серебряного возраста, проживающих в городе Менделеевске.

### **Ресурсы:**

Имеется помещение для занятий и репетиций, наличие квалифицированного хореографа — постановщика танцев, музыкальный центр, сценические костюмы и все необходимое для качественного проведения занятий.

### **Информационные ресурсы практики:**

Все значительные достижения коллектива освещаются в социальных сетях, на страницах местной печати и информационных ресурсах, на сайте муниципалитета, в афишах, на сайте Менделеевского муниципального района, в телеграмм-канале Менделеевского муниципального района, газете «Менделеевские новости», в социальной сети «ВКонтакте», в группе Союза пенсионеров Менделеевского района.

### **Материальные (финансовые) ресурсы практики.**

1. Предоставление на безвозмездной основе помещений для занятий и репетиций органами исполнительной власти,
2. Спонсорская помощь, собственные средства на пошив сценических костюмов,
3. Помощь администрации и собственные средства членов клуба для поездки в другие города для участия в конкурсах.
4. Безвозмездная помощь со стороны учреждений культуры в подготовке музыкального сопровождения танцев, запись фонограмм, предоставление

оборудования, информационная поддержка со стороны Союза пенсионеров Менделеевского района и местной печати.

### **Эффективность реализации практики.**

Реализация практики наглядно показала ее эффективность в улучшении эмоционального и физического здоровья членов клуба, в повышении их самооценки и уверенности в себе, в улучшении настроения, в развитии эмпатии, в приобретении навыков общения, в исцелении от одиночества. Практика помогает людям преклонного возраста чувствовать себя востребованными и развивает творческий потенциал пенсионеров.

### **Конкретные результаты.**

Коллективом достигнуты высокие профессиональные результаты:

- X Международный фестиваль-конкурс музыкально-художественного творчества «Открытые границы. Екатеринбург», гран-при, 2025 г.
- XXIII районный фестиваль народного творчества «Семья – малая Родина», приуроченный к Году семьи, Диплом лауреата I степени, 2025г.
- Фестиваль «Балкыш-Сияние», Диплом I степени, г.Менделеевск, 2025г.;
- Фестиваль «Балкыш-Сияние», Диплом I степени, г. Казань, 2024 г.
- Международный фестиваль-конкурс «Хрустальный колодец», Диплом I степени, Диплом II степени, г.Туапсе, 2024 г.
- Всероссийский конкурс-фестиваль творчества детей и взрослых «Февральские метели» – Диплом I степени, г. Казань; 2024 г.

Члены клуба — активные участники культурной, спортивной и общественной жизни района. Они всегда принимают участие в городских, районных спортивных мероприятиях, в мастер-классах и в жизни Союза пенсионеров России в Менделеевском районе.

### **Ссылки на публикации:**

<https://t.me/mndnews/58242>  
[https://t.me/mendeleevsk\\_rt/23332?single](https://t.me/mendeleevsk_rt/23332?single)  
<https://t.me/mndnews/57584?single>  
[https://t.me/mendeleevsk\\_novosti/4886?single](https://t.me/mendeleevsk_novosti/4886?single)  
[https://t.me/mendeleevsk\\_rt/23300?single](https://t.me/mendeleevsk_rt/23300?single)  
<https://t.me/mndnews/57506?single>  
[https://t.me/mendeleevsk\\_rt/15716?single](https://t.me/mendeleevsk_rt/15716?single)  
[https://t.me/mendeleevsk\\_rt/14948?single](https://t.me/mendeleevsk_rt/14948?single)  
<https://t.me/mndnews/35080?single>  
[https://t.me/mendeleevsk\\_rt/14793?single](https://t.me/mendeleevsk_rt/14793?single)  
<https://t.me/mndnews/31202?single>  
<https://vk.com/club224603329>  
<https://mendeleevskiy.ru/news/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0/mendeleevskii-klub-liubitelei-tanca-vdoxnovenie-privez-prizovye-mesta-s-tuapse?ysclid=mihtn3euhy201956589>

<https://mendeleevsk.tatarstan.ru/index.htm/news/2329943.htm?ysclid=mihtua44fh8863019>  
<https://mendeleevskiy.ru/news/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0/klub-liubitelei-tanca-vdoxnovenie-mendeleevska-zavoeval-gran-pri-v-konkurse?ysclid=mihtwr2j3b620647493>  
[https://vk.com/wall-5609438\\_272927](https://vk.com/wall-5609438_272927)  
<https://kulturamnd.ru/news/tpost/kehiu00dg1-vdoxnovenie-stal-dvazhdi-laureatom-1-ste>





О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Муслюмовском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Муслюмовском муниципальном районе Республики Татарстан

**Дата основания организации:** 19 декабря 2006 года

**Название практики:**

*«К 80-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. «Никто не забыт и ничто не забыто!»»*

**Начало реализации:** – 9 мая 2024 г.

**Цели и задачи практики:**

- увековечение подвига Советских воинов и народа в Победе над фашистской Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.;
- сохранение народной памяти о земляках-воинах, отдавших свою жизнь за Родину - «Никто не забыт, ничто не забыто!»;
- воспитание чувства единства и патриотизма у граждан России, готовности оказывать посильную помощь нашей армии, сражающейся за правое дело и неразрывной связи с ней;
- воспитание подрастающего поколения в духе любви к Родине и родной земле.

**Краткое описание практики:**

- обновление и уточнение списков погибших воинов участников ВОВ,
- обновление списков пропавших без вести;
- внесение уточнений в стелах памяти в каждом населенном пункте и в районном центре;
- формирование новой стелы в Парке Победы в районном центре с фамилиями участников ВОВ, вернувшихся с победой на родную землю. (2011 чел.);
- установление в каждом населенном пункте района отдельного мемориального знака, указывающего на захоронения участников ВОВ, вернувшихся с победой на родную землю и похороненных в конкретных могилах;

- уточнение списков «Труженики Тыла», составление и уточнение списков «Дети Войны».

Списки требуют постоянного уточнения, так как ежегодно появляются люди, родившиеся в Муслюмовском районе, но переехавшие по разным причинам в другие регионы и призывавшиеся на войну из других мест. Выйдя на пенсию или уже будучи в очень преклонном возрасте, они возвращаются на родную землю.

### **Механизмы реализации практики.**

О необходимости реализации такой практики в Юбилейный год Великой победы с инициативой вышел председатель Муслюмовского местного отделения СПР Шарипов Рустам Мирзагалеевич. Инициативу поддержал Глава администрации Хузин Альберт Робертович и дал соответствующие поручения районным структурам.

В работе по увековечению подвига Советских воинов и народа в Победе над фашистской Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. приняли участие:

- активисты – члены местного отделения ООО «Союз пенсионеров России» по Республике Татарстан, работники центрального музея и архива Муслюмовского района, органы местного самоуправления, аппарат администрации;
- районные комиссии, созданные Решением Кабинета Министров Республики Татарстан по изданию «Книги памяти».

**Количество участников** – 357 человек.

**География** – вся территория Муслюмовского района Республики Татарстан.

### **Информационные ресурсы:**

Районная газета «Авыл утлары». Местное радио и телевидение, сходы граждан.

### **Материальные ресурсы:**

Бюджет района – 2,7 млн рублей, бюджеты Сельских муниципальных поселений – 8,5 млн рублей, вложения спонсоров – 16 млн рублей (ООО «Челны хлеб»), вложения частных лиц, родных и близких участников ВОВ – 1,7 млн рублей. Всего 28,9 млн рублей.

### **Эффективность реализации практики.**

В ходе реализации объявленной акции был отмечен патриотический подъем населения во всех населенных пунктах района. Подготовка к Празднику «со слезами на глазах» всколыхнула самые лучшие чувства в сердцах людей. Граждане пожилого возраста, относящиеся к поколению, которое застало тяготы военных и послевоенных лет, стали еще активнее проводить мероприятия в помощь бойцам на передовой, как никто другой осознавая необходимость защиты Родины и родной земли.

### **Конкретные результаты.**

Ко дню празднования 80-летия Победы все запланированные мероприятия были выполнены в полном объеме:

- установлены 1005 мемориальных знаков на отдельных могилах участников ВОВ 1941–45 гг.;
- у входа на кладбища в 65 населенных пунктах установлены отдельные таблички с указанием того, что на этом кладбище захоронены участники ВОВ, с победой вернувшиеся на родную землю;
- обновлена и переиздана «Книга памяти» участников ВОВ - уроженцев Муслимовского района Республики Татарстан.

Ссылки на публикации:

- районная газета «Авыл утлары» №13 от 4.04.2025 г., №12 от 28.03.2025 г., фото





О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в городском округе  
г. Набережные Челны  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в г. Набережные Челны, Республика Татарстан.

**Дата основания организации:** 2008 год.

**Название практики:**

*Проект – «Торопыжкам с любовью», входящий в клуб по интересам г. Набережные Челны.*

**Начало реализации:** с 2023 года.

**Направленность проекта.**

Оказание практической помощи старшему поколению и недоношенным детям с целью повышения эффективности их выхаживания.

**Цель практики:**

- формирование у граждан пенсионного возраста ощущения полезности и востребованности в обществе;
- оказание практической помощи медицинским организациям в процессе реабилитации детей, рожденных раньше срока.

**Задачи практики:**

- помощь в сохранении тепла – вязаные шерстяные изделия помогают недоношенным детям сохранять тепло;
- успокаивание малышей с помощью специальных игрушек, имитирующих пуповину мамы;
- реализация желания заниматься полезным делом через изготовление изделий ручной работы (носочков, пледов, шапочек, игрушек);
- поддержка духовного и морального состояния людей старшего поколения путем осознания своей пользы для общества.

### **Краткое описание практики.**

Практика направлена на привлечение активных пожилых людей к созданию полезных вещей для недоношенных детей. В рамках проекта участники вяжут носки, пледы, шапочки и игрушки, оказывая поддержку новорожденным, появившимся на свет раньше положенного срока. Таким образом, старшее поколение получает возможность реализовать себя, обрести смысл своего труда и почувствовать свою значимость в обществе.

### **Механизм реализации практики.**

Привлечение граждан старшего поколения через информирование в Центре общения для старшего поколения.

С целью успешной реализации практики по изготовлению теплых вещей для недоношенных детей предусматривается следующий механизм действий:

#### **1. Подготовка материалов и инструментов:**

- закупка пряжи, спиц, крючков и других необходимых материалов;
- определение цветовой гаммы и размеров изделий, соответствующих потребностям новорожденных.

#### **2. Обучение участников:**

- организация специальных мастер-классов по вязанию;
- индивидуальная консультация опытных мастеров, передача навыков начинающим участникам.

#### **3. Процесс изготовления:**

- самостоятельное выполнение заданий каждым участником клуба.

#### **4. Контроль качества продукции:**

- проверка готовых изделий на соответствие требованиям.

#### **5. Передача изделий адресату:**

- доставка подготовленной продукции в медицинские учреждения, перинатальные центры;
- получение обратной связи от сотрудников учреждений и семей, которым была оказана помощь.

### **Количество участников и география практики**

Общее количество участников – около 50 чел. в год,

**Локация** - город Набережные Челны.

### **Ресурсы:**

- информационные ресурсы практики: сеть Интернет и СМИ (ТВ, соцсети).
- материальные (финансовые) ресурсы практики: финансирование проекта обеспечивается за счет благотворительной помощи жителей города Набережные Челны и собственных средств членов клуба.

**Партнерами проекта выступают:** клуб «28 петель» в г. Набережные Челны, клиентская служба в г. Набережные Челны (ЦОСП).

### **Эффективность реализации практики:**

реализация практики оказывает положительное влияние сразу на две важные категории общества – старшее поколение и дети, рожденные преждевременно.

**1. Социальный эффект:** формируются устойчивые межличностные связи среди старшего поколения, снижается уровень изоляции и одиночества, возникает ощущение собственной значимости и удовлетворения от проделанной работы.

**2. Воспитательный эффект:** демонстрируется важность гражданской ответственности и отзывчивости, показывается реальный пример участия в общественных делах.

### **Конкретные результаты:**

Количественные результаты: за 2025 год количество постоянных участников клуба увеличилось с 5 до 15 человек. Было передано 1000 комплектов вязаных изделий (носочки, шапочки, пледы) медицинским учреждениям.

### **Качественные результаты:**

- дети получили дополнительное тепло и комфорт, что улучшило их состояние здоровья и самочувствие;
- положительные отзывы медицинского персонала о качестве передаваемых изделий и благодарность за оказанную помощь;
- улучшились показатели социальной активности и психологического благополучия среди участников клуба;
- установлены партнерские отношения с медицинскими учреждениями и общественными организациями, открывшие перспективу дальнейшего сотрудничества.

### **Ссылки на публикации:**

[https://vk.com/wall-221963092\\_549](https://vk.com/wall-221963092_549)

[https://vk.com/wall-221963092\\_488](https://vk.com/wall-221963092_488)

[https://vk.com/wall-221963092\\_431](https://vk.com/wall-221963092_431)

[https://vk.com/wall-221963092\\_405](https://vk.com/wall-221963092_405)

[https://vk.com/wall-221963092\\_311](https://vk.com/wall-221963092_311)

[https://vk.com/wall-221963092\\_264](https://vk.com/wall-221963092_264)

[https://vk.com/wall-221963092\\_182](https://vk.com/wall-221963092_182)

[https://vk.com/wall-221963092\\_162](https://vk.com/wall-221963092_162)

[https://vk.com/wall-29988700\\_218017](https://vk.com/wall-29988700_218017)

[https://vk.com/wall-29988700\\_211240](https://vk.com/wall-29988700_211240)

[https://vk.com/wall-29988700\\_208327](https://vk.com/wall-29988700_208327)

[https://vk.com/wall-29988700\\_189649](https://vk.com/wall-29988700_189649)

<https://chelny-izvest.ru/news/facts/volontery-nabereznyx-celnov-viazut-komplekty-dlia-nedonosennyx-detei>



О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в городском округе  
г. Набережные Челны  
Республики Татарстан

**Название практики:**

*«Шахматное клубное объединение «Ход Королевы»»*

**Начало реализации:** с 2023 года.

**Направленность проекта.**

Популяризация шахмат как интеллектуального вида спорта, организация досуга граждан пенсионного возраста через шахматную культуру.

**Цель практики:**

- популяризация игры в шахматы среди граждан старшего поколения, развитие стратегических способностей, улучшение когнитивных функций мозга и расширение круга общения участников.

**Задачи проекта:**

- организация мастер-классов по основам стратегии и тактике шахматной игры;
- создание пространства для живого общения, дискуссии и обмена мнениями между игроками разных уровней квалификации;
- проведение турниров различного формата с целью стимуляции соревновательного духа и выявления сильнейших игроков;
- привлечение старшего поколения к занятиям интеллектуальным видом спорта, формирование у них интереса к глубокому мышлению и анализу ситуаций.

**Краткое описание практики:** представляет собой клубное объединение любителей шахмат, созданное специально для представителей старшего поколения в 2023 году.

**Механизм реализации практики:**

включает проведение регулярных шахматных турниров, мастер-классов и занятий с профессиональным тренером, участие в культурных мероприятиях и тематических экскурсиях.

### **Количество участников и география практики:**

постоянных членов клубного объединения - 10 человек, г. Набережные Челны.

### **Ресурсы:**

- информационные ресурсы практики: сеть Интернет и СМИ (газеты, ТВ, в соцсетях);
- материальные (финансовые) ресурсы практики: финансирование проекта обеспечивается из благотворительной помощи исполнительного комитета и организаций города Набережные Челны.

### **Партнеры:**

Исполнительный комитет г. Набережные Челны, клиентская служба г. Набережные Челны (ЦОСП), ШШК «ЭТЮД».

### **Эффективность реализации практики:**

Проявляется в заметных изменениях физического, психологического и социального состояния участников, стимулирующих активное долголетие и качественное улучшение их повседневной жизни.

### **Конкретные результаты:**

- количественные результаты: за 2025 год количество постоянных участников клуба увеличилось до 10 человек. Было проведено более 20 мероприятий (мастер-классов, соревнований);
- качественные результаты: укрепились социальные связи, улучшилось психологическое состояние, стратегическое мышление старшего поколения; повысилось чувство радости и удовлетворение от участия в мероприятиях.

### **Ссылки на публикации:**

[https://vk.com/wall-221963092\\_540](https://vk.com/wall-221963092_540)

[https://vk.com/wall-221963092\\_468](https://vk.com/wall-221963092_468)

[https://vk.com/wall-221963092\\_467](https://vk.com/wall-221963092_467)

[https://vk.com/wall-221963092\\_447](https://vk.com/wall-221963092_447)

[https://vk.com/wall-221963092\\_421](https://vk.com/wall-221963092_421)

[https://vk.com/wall-221963092\\_353](https://vk.com/wall-221963092_353)

[https://vk.com/wall-221963092\\_193](https://vk.com/wall-221963092_193)

[https://vk.com/wall-221963092\\_188](https://vk.com/wall-221963092_188)

[https://vk.com/wall-221963092\\_108](https://vk.com/wall-221963092_108)

[https://vk.com/wall-221963092\\_98](https://vk.com/wall-221963092_98)

[https://vk.com/wall-221963092\\_94](https://vk.com/wall-221963092_94)

[https://vk.com/club221963092?from=groups&w=wall-221963092\\_423](https://vk.com/club221963092?from=groups&w=wall-221963092_423)



О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в городском округе  
г. Набережные Челны  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в г. Набережные Челны, Республика Татарстан.

**Дата основания организации:** 2008 год.

**Название практики и дата начала реализации:**

*Проект «Здоровье легким шагом»*

**Начало реализации:** с 2019 года.

**Направленность проекта:**

- улучшение и поддержание здоровья граждан;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Цели и задачи практики:**

популяризация здорового образа жизни среди старшего поколения города Набережные Челны посредством занятий скандинавской ходьбой.

Проект направлен на содействие решению задач, поставленных национальным проектом «Демография»: увеличение периода здорового долголетия и продолжительности активной жизни, повышение качества жизни граждан старшего поколения.

**Краткое описание практики:**

пропаганда здорового образа жизни посредством занятий скандинавской ходьбой с целью обеспечения благоприятных и позитивных условий для лиц пенсионного возраста в укреплении здоровья и активного долголетия. Организовывается местным отделением Союза пенсионеров России г. Набережные Челны.

### **Механизм реализации практики:**

включает обучение правильной технике ходьбы, развитие координации движений, укрепление сердечно-сосудистой системы и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся еженедельно на городских площадках города. Программа направлена на поддержание физической формы и формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.

### **Количество участников и география практики:**

около 1000 участников в год. Проект реализуется в г. Набережные Челны.

### **Ресурсы:**

- информационные ресурсы практики: посредством сети Интернет и СМИ (газеты, ТВ);
- (финансовые) ресурсы практики: финансирование проекта обеспечивается из различных источников - грант Раиса Республики Татарстан в 2023 году, Президентский грант Российской Федерации в 2024 году, партнерами организации.

### **Партнеры:**

Исполнительный комитет г. Набережные Челны; управление физкультуры и спорта города.

### **Эффективность реализации практики.**

За период реализации проекта зафиксированы изменения в уровне физической подготовки, снижение риска хронических заболеваний, улучшение показателей здоровья, уменьшение симптомов депрессии и тревожности, улучшение качества сна, общее психологическое самочувствие, создание новых социальных контактов, поддержка взаимодействия между участниками разных возрастных групп, усвоение знаний о правильном питании, важности регулярных упражнений, предотвращении травм.

### **Конкретные результаты.**

(количественные результаты):

За 2025 год проведено 76 занятий, привлечших около 200 уникальных участников. Регулярно занимались 2 раза в неделю от 10 до 20 человек. Средний показатель регулярного участия составляет 75%. Улучшились показатели артериального давления: среднее значение снизилось на 5 мм рт. ст. Участники отметили значительное снижение чувства усталости и раздражительности;

(качественные результаты):

По итогам опроса участники выражают благодарность организаторам проекта за помощь в улучшении самочувствия и мотивации к ведению здорового образа жизни; участники получают знания о принципах правильного питания, профилактике заболеваний и мерах предосторожности при занятиях спортом; проведение

информационно-просветительных кампаний способствует росту интереса к практике скандинавской ходьбы.

**Ссылки на публикации:**

<https://chelny-izvest.ru/news/facts/celninskii-soiuz-pensionerov-na-grant-otkryvaet-klub-po-skandinavskoi-xodbe>;

[https://vk.com/chelny\\_news?w=wall-34096775\\_372802](https://vk.com/chelny_news?w=wall-34096775_372802);

<https://nabchelny.ru/news/58083>;

<https://nabchelny.ru/news/59941>;

[https://vk.com/shahrichalli?w=wall32161692\\_73461](https://vk.com/shahrichalli?w=wall32161692_73461);[https://vk.com/sfr\\_nabchel?w=wall-221963092\\_437](https://vk.com/sfr_nabchel?w=wall-221963092_437);

<https://xn80awa9bxa.xn--p1ai/legkie-shagi-k-zdorovyu-v-chelnakh-otkrylsya-besplatnyy-sportklub-dlya-pensionerov/>;

[https://vk.com/sfr\\_nabchel?w=wall-29988700\\_234457](https://vk.com/sfr_nabchel?w=wall-29988700_234457)

[https://vk.com/efir\\_chelny?from=groups&w=wall-29988700\\_236881](https://vk.com/efir_chelny?from=groups&w=wall-29988700_236881)

[https://vk.com/club221963092?w=wall-29988700\\_250998](https://vk.com/club221963092?w=wall-29988700_250998)



О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в городском округе  
г. Набережные Челны  
Республики Татарстан

**Название практики и дата начала реализации:**

*«Клубное объединение «Край Родной»»*

**Начало реализации:** с 2023 г

**Направленность проекта.**

Клуб создан для любителей путешествий и изучения достопримечательностей Республики Татарстан и других республик. Проект реализуется по инициативе студентов и преподавателей Университета третьего возраста с целью продолжения

изучения этнокультуры, географии и культурного наследия многонационального народа нашей страны.

### **Цель практики:**

Заключается в развитии внутреннего туризма, популяризации культурных ценностей и активном вовлечении населения в познание истории и особенностей этнических регионов России.

### **Основные задачи практики:**

- расширение кругозора старшего поколения путём организации познавательных мероприятий и экскурсий;
- создание условий для комфортного общения и взаимодействия участников, имеющих общие интересы и увлечения, а также для развития интереса к краеведческой работе, изучению местных ремесел, фольклора и кулинарии;
- организация экскурсионных мероприятий, позволяющих участникам ближе познакомиться с достопримечательностями, памятниками архитектуры и культуры Татарстана и других республик;
- формирование положительного отношения к активным видам отдыха и здоровому образу жизни через организацию туристических поездок, пеших прогулок и спортивных соревнований.

### **Краткое описание.**

Деятельность направлена на вовлечение любителей путешествий и изучения культурного наследия республик России, в первую очередь Татарстана. Привлечение старшего поколения к активному образу жизни, познанию истории и традиций родного края, формированию устойчивого интереса к туризму и краеведению. Практика включает образовательные мероприятия, активные формы досуга и формирование позитивного социального окружения для участников.

### **Механизм реализации практики:**

Практика реализуется в тесном взаимодействии с профессиональными туроператорами и специалистами отрасли города. Важнейшую роль играют опытные гиды-экскурсоводы, педагоги курсов краеведения («История родного края») и специалисты, обеспечивающие комфортное путешествие.

### **Этапы реализации.**

- Разработка плана мероприятий: составляется детальная программа, предусматривающая осмотр уникальных достопримечательностей, проведение интерактивных экскурсий, творческих мастер-классов и интереснейших встреч с известными деятелями науки, искусства и культуры.
- Координация экскурсионных маршрутов: путешествия формируются совместно с турагентствами, включая разработку маршрута, обеспечение транспортного сопровождения, подбор квалифицированных сопровождающих и расчет оптимальной стоимости экскурсии.

- Информационное освещение: информация о планируемых мероприятиях оперативно распространяется через специализированные группы в соцсетях, личную рассылку приглашений и прочие доступные каналы коммуникации.
- Сбор участников и обратная связь: после завершения каждой экскурсии проводится сбор мнений и пожеланий участников, формируется своеобразная «карта путешествия», отражающая предпочтения будущих маршрутов: важные культурные объекты, музеи, памятники истории, зоны отдыха и другие ключевые точки, которые будут учтены при разработке последующих мероприятий.

### **Количество участников и география практики.**

За 2 года практики более 1500 человек приняли участие в выездных экскурсиях.

География посещений охватывает весь Татарстан: Набережные Челны, Казань, Рыбная Слобода, Кукмор, Альметьевск, Бугульма, Арск, Алексеевское, Елабуга, Свияжск, Болгары, Лаишево, Мензелинск и т.д.

### **Партнеры:**

Исполнительный комитет г. Набережные Челны, профессиональные туроператоры и специалисты отрасли города, опытные гиды-экскурсоводы, педагоги курсов краеведения («История родного края»).

### **Ресурсы:**

Информационные ресурсы:

- групповые чаты Университетов третьего возраста в Набережных Челнах.
- чат-комьюнити Союза пенсионеров России.
- онлайн-сообщества Центра общения старшего поколения.
- городские и домовые мессенджеры.
- личные беседы и индивидуальные консультации.
- взаимодействие со студентами Университета третьего возраста.
- размещение объявлений на информационных стендах и в помещениях Центра общения старшего поколения.
- публикации в региональных средствах массовой информации.
- телевизионные передачи и репортажи.
- специализированная группа и страница в социальной сети «ВКонтакте».

Материальные (финансовые) ресурсы:

Собственные средства членов клубного объединения.

### **Эффективность реализации практики.**

Клубное объединение «Край родной» существенно повысило привлекательность внутреннего туризма среди лиц старшего возраста, делая акценты на его важности и положительных эффектах. Постоянно увеличивается число новых участников, проявляющих живой интерес к клубу и его деятельности. Выдвигаются свежие идеи и предложения относительно новых направлений путешествий и

улучшения работы. Кроме того, эта инициатива способствует продвижению общественной деятельности Союза Пенсионеров России, Университета Третьего Возраста, Центра Общения Старшего Поколения, а также служит средством распространения оздоровительных программ России и Республики Татарстан.

### **Конкретные результаты:**

более 1500 человек приняли участие в выездных мероприятиях клуба. и познакомились с богатой историей и уникальными ландшафтами Татарстана. При этом:

- улучшилась коммуникабельность участников: совместные поездки способствуют установлению крепких дружественных контактов, формируют доверительные отношения и атмосферу взаимопонимания;
- повысилась общая активность участников: многие члены клуба стали смелее выражать свое мнение, легче находить общий язык с окружающими;
- улучшилось самочувствие и общее психологическое состояние членов клуба;
- появилась тенденция объединяться в мини-группы по интересам(театр, выставки, спортивные события), формируя, таким образом, сообщество единомышленников;
- значительно возросло количество совместных поездок семей и представителей нескольких поколений: взрослые теперь часто берут с собой детей и внуков, что положительно влияет на семейные взаимоотношения и укрепляет связь поколений.

### **Ссылки на публикации:**

[https://vk.com/wall659720153\\_712](https://vk.com/wall659720153_712)

[https://vk.com/wall659720153\\_676](https://vk.com/wall659720153_676)

[https://vk.com/wall659720153\\_675](https://vk.com/wall659720153_675)

[https://vk.com/wall659720153\\_670](https://vk.com/wall659720153_670)

[https://vk.com/wall659720153\\_660](https://vk.com/wall659720153_660)

[https://vk.com/wall659720153\\_629](https://vk.com/wall659720153_629)

[https://vk.com/wall659720153\\_630](https://vk.com/wall659720153_630)

[https://vk.com/wall659720153\\_600](https://vk.com/wall659720153_600)

[https://vk.com/wall-221963092\\_578](https://vk.com/wall-221963092_578)

[https://vk.ru/wall-29988700\\_256685](https://vk.ru/wall-29988700_256685) ТВ сюжет



О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в городском округе  
г. Набережные Челны  
Республики Татарстан

### **Название практики:**

**«Клубное объединение «Серебряные волонтеры СПР Челны»».**

**Начало реализации:** с 2023 года

**Направленность проекта** — уникальная форма социальной активности и гражданского участия представителей старшего поколения. Объединение действует под эгидой Союза пенсионеров России в г. Набережные Челны и направлено на привлечение граждан старшего поколения к различным видам волонтерской деятельности.

### **Цель практики:**

Развитие и поддержание активной социальной роли старшего поколения, стимулируя их желание помогать окружающим, улучшать качество жизни в своем регионе и передавать опыт молодым поколениям.

### **Задачи практики:**

- расширение кругозора людей старшего поколения: предоставление возможностей для интеллектуального развития, знакомства с культурой и историей региона, повышения общего образовательного уровня;
- создание площадки для общения единомышленников: организация мероприятий, направленных на установление социальных связей, развитие чувства принадлежности к коллективу, создание атмосферы комфорта и доверия;
- привлечение к волонтерской деятельности: участие в волонтерских программах и мероприятиях;
- освоение новых практических навыков: принимать участие в обучающих сессиях, тренингах и мастер-классах, направленных на приобретение новых знаний и умений;

- участие в волонтерских акциях и мероприятиях: поддержка и оказание помощи социально уязвимым слоям населения, распространение идей доброты и взаимовыручки;
- совместная реализация федеральной программы «Молодые души» благотворительного фонда «Внуки»: молодежь, принимая участие в программе, вносит свой креатив, развивает проекты и инициативы, способствующие улучшению качества жизни старшего поколения и формированию положительных примеров активного долголетия.

### **Краткое описание практики:**

Площадка для людей старшего поколения, занимающихся социальным служением и волонтерством. Участники приобретают полезные навыки, получают возможность развиваться профессионально и личностно, активно взаимодействуют с обществом, передают свой опыт следующим поколениям и участвуют в различных социально-значимых проектах, внося важный вклад в благополучие своего региона.

### **Механизм реализации практики:**

- обучение и консультирование: проведение регулярных обучающих занятий с использованием цифровой платформы «Добро.ру», а также очных встреч и консультаций в «ДоброЦентре Добрые Челны». Эти мероприятия позволяют членам клуба освоить необходимые навыки и подготовиться к выполнению волонтерских миссий;
- волонтерская деятельность: члены объединения активно участвуют в различных видах волонтерства, включая социальную поддержку, проведение мероприятий, защиту окружающей среды и сохранение культурного наследия;
- сотрудничество и интеграционные процессы: организаторы объединяют усилия с федеральным проектом «Молодые Душой Челны», расширяя спектр возможностей для серебряных волонтеров и создавая единую сеть взаимодействия между участниками.

### **Количество участников и география практики:**

- с 2023г. приняли участие в проекте более 65 человек;
- география: Набережные Челны, Менделеевск, Казань, Пермь.

### **Культурное, событийное волонтерство:**

Пермь – международный волонтерский лагерь

Набережные Челны – волонтерское сопровождение

Всероссийский Фестиваль «Действующие лица»

Фестиваль «В пространстве души»

Всероссийский Турслет « Памяти Юрия Белоусова»

Республиканский фестиваль татарской песни среда слабовидящих

Отчетное собрание Всероссийского общества слепых

Выступление в социальном учреждении «Перекресток» для лиц без определенного

места жительства.

«Камский полумарафон» и другие спортивные мероприятия.

Площадки города – проведение творческих мастер – классов для детей и жителей города на празднике «День соседа»

Казань- Исламский мир

Менделеевск – Гонка героев

### **Социальное волонтерство:**

Посещение социального приюта «Ярдэм» для тяжело больных людей.

Посещение социального приюта «Асылташ» (дети от 4 до 16 лет).

### **Волонтеры СВО:**

Плетение сетей, изготовление и пошив изделий необходимых бойцам и госпиталям, вязание носков, жилетов.

Изготовление сухих супов, чаев и многое другое.

Сбор и сортировка гуманитарной помощи.

### **Ресурсы:**

Информационные ресурсы:

- групповые чаты Университета третьего возраста.
- онлайн-сообщества Союза пенсионеров России.
- информационные площадки Центра общения старшего поколения.
- городские и домовые чаты.
- личное общение и информирование студентов Университета третьего возраста и посетителей Центра общения старшего поколения.

Материальные (финансовые) ресурсы:

- Собственные средства членов клубного объединения.

### **Партнеры:**

Клиентская служба города Набережные Челны, сайт «Добро.ру», ДоброЦентр. Добрые Челны.

### **Эффективность реализации практики.**

Клубное объединение «Серебряные волонтеры СПР Челны» заметно изменило представление о волонтерстве среди граждан старшего поколения, продемонстрировав его важность и ценность.

Сегодня активно привлекает новых участников, демонстрируя высокий интерес к работе клуба и готовность внести личный вклад в добрые дела. Помимо непосредственной волонтерской деятельности, клуб стал инструментом продвижения работы Союза пенсионеров России, Университета третьего возраста, Центра общения старшего поколения и программ, направленных на сохранение здоровья россиян и жителей Татарстана.

Благодаря волонтерству, участники расширили круг общения, приобрели новых друзей и узнали много нового. Они охотно делятся информацией, настроены

позитивно воспринимать новые знания и готовы продолжать общение даже после окончания мероприятий.

### **Конкретные результаты.**

Значительное улучшение коммуникативных способностей наблюдается среди ранее незнакомых людей. Участники стали менее стесненными, свободно высказываются и чувствуют себя комфортно в кругу коллег.

Многие отметили подъем настроения и повышение самооценки, ощутив пользу волонтерства для собственного здоровья и самочувствия.

Особенность объединения — формирование устойчивого желания поддерживать молодых волонтеров, становясь наставниками и передавая собственный опыт и профессиональные умения. Молодежь приветствует такое взаимодействие, находя в нем особую ценность для обоих поколений.

Еще одно важное достижение — вовлечение семей участников в волонтерскую деятельность. Люди начинают привлекать к делу своих близких. Дети и внуки сопровождают родителей и бабушек-дедушек на мероприятиях, что укрепляет внутрисемейные связи и повышает уважение младших поколений к старшим.

### **Ссылки на публикации**

[https://vk.com/wall659720153\\_716](https://vk.com/wall659720153_716)

[https://vk.com/wall659720153\\_708](https://vk.com/wall659720153_708)

[https://vk.com/wall659720153\\_706](https://vk.com/wall659720153_706)

[https://vk.com/wall659720153\\_688](https://vk.com/wall659720153_688)

[https://vk.com/wall659720153\\_684](https://vk.com/wall659720153_684)

[https://vk.com/wall659720153\\_671](https://vk.com/wall659720153_671)

[https://vk.com/wall659720153\\_666](https://vk.com/wall659720153_666)

[https://vk.com/wall659720153\\_654](https://vk.com/wall659720153_654)

[https://vk.com/wall659720153\\_651](https://vk.com/wall659720153_651)

[https://vk.com/wall659720153\\_632](https://vk.com/wall659720153_632)





О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Нижнекамском  
муниципальном районе и  
г. Нижнекамске  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Нижнекамском муниципальном районе (город Нижнекамск) Республики Татарстан

**Дата основания:** 2009 г.

**Название практики:**

*«Организация культурно-досуговой деятельности для людей старшего возраста. Музыкаотерапия в решении проблем эмоционального выгорания».*

**Начало реализации:** 2019 г.

**Цели.**

1. Улучшение психоэмоционального состояния – снижение уровня стресса, тревожности и депрессии через воздействие музыки, способствующей релаксации и позитивному восприятию реальности.
2. Использование музыкотерапии как инструмента для восстановления энергетических ресурсов и снижения чувства усталости.
3. Социализация и расширение коммуникативных связей – создание условий для общения и взаимодействия в группе, преодоление чувства одиночества через совместные музыкальные занятия и мероприятия.
4. Поддержание когнитивных функций, стимуляция памяти, внимания и мышления через активное и пассивное воздействие музыкой, что особенно важно для профилактики деменции.
5. Повышение качества жизни, обогащение досуга, наполнение жизни новыми эмоциями и смыслами, улучшение общего самочувствия и удовлетворенности жизнью.

**Задачи.**

1. Организация и регулярное проведение групповых и индивидуальных занятий по пению.
2. Развитие творческого потенциала, вовлечение пожилых людей в музыкальные проекты.

3. Обучение навыкам самореализации (обучение техникам релаксации, дыхательным упражнениям). Развитие голосового аппарата.
4. Интеграция с другими видами досуга: сочетание музыкотерапии с другими формами активности – танцами, экскурсиями, творческими мастерскими.
5. Применение методов музыкотерапии и хорового пения в качестве эффективных инструментов в системе социальной работы с пожилыми людьми, помогая им сохранять активность, интерес к жизни и эмоциональное благополучие.

### **Краткое описание практики.**

Практика предусматривает организацию хоровых и индивидуальных занятий по пению. Включает в себя изучение и исполнение популярных эстрадных и народных песен, коллективное общение, упражнения на дыхание, занятия по постановке голоса (знакомство с инструментами пения – гортань, связки, диафрагма).

### **Механизм реализации практики.**

Приём желающих заниматься пением. Определение места для занятий согласно составленному графику занятий.

### **Количество участников и география практики.**

Практика действует с 2019 года. За все время в ней приняли участие 385 человек.

### **Информационные ресурсы:**

- группа в социальной сети «ВКонтакте» и «Одноклассники» для анонсов мероприятий и отчетности;
- информационная поддержка местных СМИ (газета «Нижекамское время», телеканал «НТР»). Анонсы на сайтах муниципальных учреждений культуры и социальной защиты.

### **Материальные (финансовые) ресурсы:**

Занятия проводятся в помещениях средних общеобразовательных школ города и учреждений-партнеров на безвозмездной основе, а также предоставляется музыкальная аппаратура для проведения занятий и мероприятий.

### **Эффективность реализации практики:**

Практика по организации хоровых и индивидуальных занятий по пению помогает объединить людей с общим интересом. Пение и музыкотерапия демонстрируют высокую эффективность в профилактике и коррекции эмоционального выгорания. Распевки (пропевание звуков: м-м-м, а-а-а, и-и-и) снимают стресс, стимулируют работу мозга и улучшают общее самочувствие. Музыкальные занятия стимулируют воображение, снимают тревожность и способствуют личностному росту и общению. Музыка влияет на ритм, дыхание, пульс, артериальное давление и мышечное напряжение, способствует расслаблению и снижению стресса, помогает достичь эмоционального равновесия.

Практика способствует изучению культурного наследия, творчества народов, исполнению песен на татарском и русском языках, песен молодости и ретропесен.

### **Конкретные результаты.**

- Совершенствование уровня пения, развитие дыхательного аппарата и голосовых связок.
- Регулярные занятия улучшают память, внимание и речь. Знакомые мелодии песен молодости вызывают положительные эмоции и воспоминания.
- Пение в хоре развивает коммуникативные навыки, укрепляет социальные связи и помогает преодолеть изоляцию. Занятия полезны и приносят радость, что помогает сохранить интерес к жизни.
- Признательность, благодарность и бурные аплодисменты зрителей вдохновляют на дальнейшее развитие и занятия пением.
- Дипломы лауреатов конкурсов.



О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Нижнекамском  
муниципальном районе и  
г. Нижнекамске  
Республики Татарстан

### **Название практики:**

*«Танцевальная терапия»*

**Начало реализации:** 2011 год

### **Цели:**

- улучшение физического и психического здоровья;
- снижение стрессовой нагрузки и тревожности;
- расширение социальных связей;
- формирование положительного эмоционального состояния.

### **Задачи:**

- организация культурно-досуговой деятельности для людей старшего возраста;
- улучшение физического здоровья, психологического благополучия.
- социальная адаптация граждан старшего возраста.
- вовлечение пенсионеров в активную жизнь

### **Краткое описание практики.**

Изучение танцевальных движений разнообразных народных танцев. Схема танца составляется с учетом здоровья пожилых людей. Подбираются облегченные движения под народные танцы. Музыка подбирается под адаптированные движения (исключая прыжки, интенсивные движения, резкие вращения и пр. во время занятий и выступлений).

### **Механизм реализации практики.**

В рамках работы Университета третьего возраста производится прием заявлений на занятия танцевальной терапией, определяется место занятий в социальных зданиях города (письмо на имя Главы НМР, принятие Постановления Руководителя Исполкома города). Совместно с художественным руководителем ДК «Альфа» и местным отделением Союза пенсионеров России составляется расписание занятий. Занятия проводятся каждый четверг и вторник с 9:30 до 11:00 часов.

### **Количество участников и география практики:**

- количество участников практики составляет 125 человек;
- практика реализуется в г.Нижнекамске: выступления проводятся в санаториях г.Нижнекамска — «Милосердие» и «Шифалы», в Дворовых клубах, на праздниках «Двора», в школах на День города, на День пожилых людей, на праздниках «День родного языка», проводятся совместные выступления с танцевальными коллективами (с народными танцами: татарскими, чувашскими, русскими и др.).

### **Информационные ресурсы практики:**

Группа в социальных сетях ВКонтакте и Одноклассники, информационная поддержка местных СМИ (Газета «Нижнекамское время», Телеканал «НТР» Туган Як), анонсы на сайтах муниципальных учреждений культуры и социальной защиты.

### **Материальные (финансовые) ресурсы практики:**

Зал для занятий и преподавателя хореографии, информационные ресурсы предоставляет Университет третьего возраста.

### **Эффективность реализации практики.**

Пожилые люди с большим желанием и воодушевлением занимаются танцевальной терапией. Танцы поднимают настроение, способствуют получению положительных эмоций, развитию дружеских отношений и связей, укреплению памяти, улучшению физического и психологического состояния. Укрепляется национальное единство, происходит более глубокое проникновение в национальную культуру и наследие.

### **Конкретные результаты:**

Многочисленные дипломы и благодарственные письма от организаций, в которых выступал коллектив, а также положительные отзывы самих участников, с выражением признательности и благодарности в адрес преподавателей и организаторов.



О лучших практиках  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Нижнекамском  
муниципальном районе и  
г. Нижнекамске  
Республики Татарстан

## Название практики

*«Организация культурно-досуговой деятельности для людей старшего возраста:  
«Клуб «Берегиня»»*

**Начало: реализации:** 2011 г.

**Цель:** создание условий для активного долголетия, социальной и творческой самореализации, преодоления чувства одиночества пенсионеров.

## Задачи:

- организация содержательного досуга через творческие мастер-классы, кружки по интересам и культурные мероприятия;
- формирование благоприятной психологической среды, дружеского отношения и взаимопомощи;
- популяризация здорового образа жизни и двигательной активности среди пожилых людей.

## Краткое описание практики.

Клуб «Берегиня» – это сообщество единомышленников старшего поколения, объединенных желанием творить, общаться и делиться опытом. На регулярных встречах участники осваивают различные виды рукоделия, занимаются прикладным творчеством, устраивают литературно-музыкальные гостиные и чаепития. Клуб служит важным социальным центром, где пожилые люди находят поддержку и признание своих талантов и новые смыслы.

С 2011 года руководителем группы на общественных началах является **Рахимова Земфира Калимулловна**. Опытное и грамотное руководство позволило ей успешно и эффективно вести работу в клубе "Берегиня" и участвовать в жизни города.

## Механизм реализации практики:

Практика реализуется через еженедельные встречи в клубе, организованные в , таких городских помещениях как Центральная городская библиотека им. Тукая. В клубе проводятся творческие выставки работ участников, осуществляется совместное участие в городских праздниках, благотворительных ярмарках, встречи с интересными людьми, концерты и экскурсии.

### **Количество участников и география практики:**

- пенсионеров, участвующих в мероприятиях клуба, более 80 человек.
- практика реализуется на территории города Нижнекамск, в Центральной библиотеке, в оздоровительном центре «Милосердие», ГДК «Мирас».

### **Информационные ресурсы практики:**

Группа в социальной сети ВКонтакте и Одноклассники для анонсов мероприятий и отчетности, информационная поддержка местных СМИ (газета «Нижнекамское время», телеканал «НТР»), анонсы на сайтах муниципальных учреждений культуры и социальной защиты.

### **Материальные (финансовые) ресурсы практики:**

- помещение, предоставляемое на безвозмездной основе учреждением-партнером;
- базовые материалы для творчества, частично закупаемые за счет средств местного отделения Союза пенсионеров, спонсорской помощи, частично предоставляемые участниками;
- призы и подарки для поощрения активистов клуба за счет средств организации, спонсоров.

### **Эффективность реализации практики.**

Практика доказала свою высокую социальную эффективность. Занятия в клубе способствуют улучшению психоэмоционального состояния и активности участников, развитию мелкой моторики и когнитивных функций. Клуб «Берегиня» стал узнаваемым и уважаемым брендом в городской среде. Наблюдается устойчивый рост интереса к деятельности клуба и повышение вовлеченности пенсионеров в жизнь сообщества.

### **Конкретные результаты:**

1. За последние 3 года было проведено 59 встреч (в планах ещё 5 встреч).
2. Клуб – активный участник проведения праздника «День года». При поддержке директора ГДК «Мирас» подготовлена концертная программа.
3. В 2025 году, в честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне, у Монумента Победы, после возложения цветов, проведен праздничный концерт для жителей поселка и членов клуба.
4. Активисты клуба «Берегиня» совместно с руководством ГДК «Шанс» проводят благотворительные концерты в оздоровительном центре «Милосердие».
5. Приняли активное участие в празднике «Масленица», с организацией конкурса «Самые вкусные блины».
6. Установлены партнерские отношения с 2 городскими учреждениями культуры.
7. Члены клуба традиционно участвуют в субботниках по благоустройству города.





Лучшие практики  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Пестречинском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан

**Наименование организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Пестречинском муниципальном районе Республики Татарстан.

**Дата основания организации:** 2010 г.

**Название практики:**

*Мастер-класс по изготовлению броши с использованием «Георгиевской ленты» в преддверии 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945гг.*

**Начало реализации:** 16.04.2025 г. с локацией в кинотеатре «Кинокадр».

**Цель практики:**

- создание условий для активного отдыха и творческой самореализации пожилых людей, привлечения их к интересным и полезным занятиям.

**Задачи практики:**

- ознакомление с методикой изготовления цветов из фоамирана и освоение изготовления брошей с использованием «Георгиевской ленты»;
- устранение дефицита общения, пробуждение интереса к получению новых знаний и навыков;
- помощь в реализации и проявлении индивидуальных способностей, развитии воображения, мышления и моторики рук.

**Краткое описание практики:**

проведение мастер-класса для людей старшего возраста, способствующего изучению и освоению нового направления творческих занятий, развитию полезных навыков и умений.

**Механизм реализации практики:**

информирование пожилых людей о проведении мастер-класса и возможности освоить методику изготовления броши с использованием «Георгиевской ленты», определение места проведения и подготовка материала для изготовления.

**Количество участников и география практики:**

15 человек – волонтеры и пенсионеры, активисты местного отделения Союза пенсионеров России в Пестречинском районе Республики Татарстан.

**Ресурсы:**

помещение для занятий предоставляется безвозмездно в кинотеатре «Кинокадр». Организатор – председатель местного отделения Союза пенсионеров.

**Информационные ресурсы практики:**

информация о занятиях размещается в социальных сетях, информационных сетях и на страницах местной печати.

**Материальные (финансовые) ресурсы:**

материалы для творчества приобретаются за счет собственных средств участников.

**Эффективность реализации практики.**

Участие в мастер-классе вместе со своими сверстниками позволило пожилым людям освоить методику изготовления брошей с использованием «Георгиевской ленты». Общение с единомышленниками, удовлетворение и удовольствие от приобретенных навыков, проделанной работы, полученных результатов и заряда бодрости значительно улучшило эмоциональное состояние каждого, и мотивировало к занятиям творчеством.

**Конкретные результаты.**

Участники – активные пенсионеры местного отделения СПР и волонтеры. Погружение в процесс изготовления эксклюзивных сувениров предоставило возможность участникам мастер-класса проявить фантазию, реализовать свой творческий потенциал, зарядиться положительными эмоциями и провести время с большой пользой. Броши получились у каждого по-своему оригинальными, яркими, интересными и изготавливались не только для себя, но и для друзей, детей и внуков.

Ссылки на публикации: <https://sprrt.ru/news/25481/>





Из практики работы  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Тетюшском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан»

**Название организации:**

Местное отделение Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Тетюшском муниципальном районе Республики Татарстан.

**Дата основания организации:** 24.12.2006г.

**Название практики:**

*«Интеллектуальная игра в клубе по интересам «Эрудит».*

**Начало реализации:** октябрь 2023 года.

**Цели и задачи:**

- повышение качества жизни пожилых людей, продление активного долголетия через стремление развиваться интеллектуально;
- создание новой территории, нового вида услуг (практики) в игровом формате, где в участниках развиваются такие качества, как креативность, энергичность, активность, самоорганизация, повышается самооценка и ощущение нужности и востребованности;
- удовлетворение интереса у пожилых людей к различным видам знаний;
- создание атмосферы непринужденного общения, соревновательного духа, приобретение новых друзей-единомышленников, делящихся знаниями.

**Краткое описание практики.**

Интеллектуальная игра клуба по интересам «Эрудит» проходит в зале культурно-развлекательного центра «Новый век», являющегося одним из основных партнеров местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан (далее – местное отделение СПР).

Участники игры — в основном активисты местного отделения СПР — делятся на команды и рассаживаются за столиками. Ведущим (модератором игры) раздаются карточки с вопросами для каждого стола. Содержание вопросов может быть

направлено на общую эрудицию или определенную тематику. Это командная игра. Участники в процессе проявляют свои творческие способности, логику и критическое мышление, внимательность, быстроту реакции и смекалку, умение действовать стратегически. Команды коллективно готовят ответы на вопросы, вместе несут ответственность за поражение и вместе испытывают радость победы. За правильные ответы начисляются очки. По итогам игры определяется команда-победитель.

#### **Механизм реализации практики:**

- определение темы игры и даты ее проведения;
- подготовка вопросов-заданий на игру;
- комплектация групп для игры (в основном из числа активистов местного отделения);
- участники могут приглашать своих друзей и знакомых, возможно, изначально в качестве болельщиков и потенциально будущих игроков;
- освещение проведенных интеллектуальных игр в клубе по интересам «Эрудит» в местных СМИ — районная газета «Авангард», социальные сети.

#### **Количество участников и география практики.**

С октября 2023 года, т. е. за все время действия интеллектуального клуба «Эрудит», в его работе приняло участие свыше 300 человек.

Локация клуба - город Тетюши.

#### **Информационные ресурсы:**

информационные ресурсы практики: в основном местные средства массовой информации: Тетюши-Медиа, районная газета «Авангард»; социальные сети: ВКонтакте, Одноклассники; мессенджеры: WhatsApp, Телеграм, МАХ, общение участников с соседями, друзьями и пр.

#### **Материальные (финансовые) ресурсы практики.**

Материальная сторона реализации практики малозатратна и не требует больших финансовых вложений. Местное отделение СПР Тетюшского муниципального района Республики Татарстан имеет соглашение о совместной деятельности с культурно-развлекательным учреждением КРЦ «Новый век». Помещение предоставляется бесплатно, сотрудники (методисты) также участвуют в данной практике в рамках своих должностных обязанностей.

#### **Эффективность реализации практики.**

Интеллектуальная игра в клубе по интересам «Эрудит» — востребованная и интересная альтернатива другим видам досуга, помогающая людям персонально развиваться. Она и образовательная, и социальная. Ее главная цель: личностное и интеллектуальное развитие пожилых людей, социальная адаптация к коллективному общению, новый формат общения, и как результат — повышение активности и интереса к жизни.

### **Конкретные результаты.**

В составе каждой игры, не считая организаторов, принимают участие:

- 4 команды по 8 человек, судья — 1 человек, ведущий — 1 человек.
- Общее количество — 34 человека.

За все время функционирования нашего интеллектуального клуба по интересам «Эрудит», в его работе приняло участие свыше 300 человек.

Интеллектуальная игра в клубе «Эрудит», являющаяся альтернативой другим видам досуга, очень востребована и привлекает людей старшего возраста своей новизной, интересным форматом, соревновательным духом и возможностью общения. Она расширяет кругозор участников, дает новые знания, способствует повышению культуры общения, помогает найти единомышленников, позволяет провести интересно время с друзьями и дает возможность пожилым людям качественно развиваться. Практика - источник многих положительных эмоций и впечатлений, развития когнитивных способностей и, в конечном итоге, повышения качества жизни.

### **Ссылки на публикации:**

<https://sprrt.ru/news/23711/>



Из практики работы  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Тетюшском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан»

**Название практики:**

*«Литературное кафе «Поэтическое настроение»*

**Начало реализации:** март 2020 года.

**Цели и задачи:**

- Обеспечение пожилым людям достойного качества жизни через организацию досуга и отдыха.
- Создание атмосферы духовного общения, взаимного доверия и понимания.
- Развитие через поэзию творческого воображения и творческих способностей, возможностей для самовыражения, целостного отношения к искусству и художественному слову.

**Краткое описание практики:**

Практика реализуется в читальном зале муниципального бюджетного учреждения «Тетюшская межпоселенческая библиотека». В «Литературное кафе «Поэтическое настроение» приходит достаточно большое количество людей. Они — участники данной практики, у всех праздничное настроение, ведь они пришли отдохнуть и узнать что-то новое для себя. Как всегда, такие мероприятия проходят успешно, на подъеме, они готовятся очень качественно, ведется большая предварительная организационная и творческая подготовка.

Пример практики: Тема «Своя колея», посвященная жизни и творчеству поэта и актера В.С. Высоцкого.

Читальный зал МБУ «Тетюшской межпоселенческой библиотеки» превращен в литературное кафе. Оно оформлено с соответствующим антуражем: столики с белоснежными скатертями, кофе со сливками и кондитерскими изделиями. На стене - ковер, на диване лежит плед, на отдельном столике — виниловые пластинки с

песнями автора. Темы творчества поэта разнообразны: любовная лирика, военно-патриотическое и гражданское направления. Впервые взяли в репертуар стихи юмористического содержания: «Диалог у телевизора», «Инструкция перед поездкой за рубеж», «Борьба за шахматную корону». На их основе поставили костюмированные сценки. В ходе мероприятия под гитару исполнялись бардовские песни поэта, читались стихи.

### **Механизм реализации практики:**

- определение темы и даты проведения;
- составление плана мероприятия (сценария);
- определение основных участников и распределение ролей (чтение стихов, исполнение сценок, бардовских песен);
- подбор костюмов для участников инсценировок;
- подготовка помещения, создание его антуража и реквизита, приобретение кофе, сливок, кондитерских изделий;
- информирование о проведении мероприятия в социальных сетях и мессенджерах;
- приглашение представителей средств массовой информации – районной газеты «Авангард».

Основными участниками являются активисты местного отделения ООО «СПР» Тетюшского района. Участники могут приглашать своих друзей и знакомых, потенциально будущих посетителей «Литературного кафе «Поэтическое настроение».

Чтобы практика была интересна по наполнению и содержанию, она должна быть очень хорошо подготовлена в организационном и творческом плане. Важны активное участие посетителей и творческий настрой. Возможны их новые идеи, пожелания и предложения, которые приветствуются, с благодарностью принимаются и впоследствии будут реализованы.

### **Количество участников и география практики.**

Встречи в Литературном кафе «Поэтическое настроение» проводятся ежегодно, до 5-ти раз, с октября по май. В среднем, в таких встречах принимают участие по 40 человек. За период работы долгосрочной практики «Литературное кафе «Поэтическое настроение» его посетили около 800 человек, в основном это активисты местного отделения ООО «Союз пенсионеров России», проживающие в городе Тетюши.

### **Информационные ресурсы практики.**

Местные средства массовой информации: Тетюши-Медиа, районная газета «Авангард»; социальные сети: Вконтакте, Одноклассники; мессенджеры: WatsApp, Телеграмм, МАХ и общение участников с соседями, друзьями и пр.

### **Материальные (финансовые) ресурсы практики.**

Материальная сторона мероприятий «Литературного кафе» невысока, в основном это личные средства участников. (60 тыс. руб. – сумма за год).

### **Эффективность реализации практики.**

Работа Литературного кафе «Поэтическое настроение» — это долгосрочная практика, и она может продолжаться еще долгие годы, так как этот вид досуга очень востребован. Практика – источник многих положительных впечатлений и эмоций, непринужденного общения, приобретения новых друзей и, в конечном итоге, повышения качества жизни пожилых людей.

К тому же она неизменно привлекает новых людей, способствуя увеличению численности местного отделения ООО «СПР» Тетюшского района.

### **Конкретные результаты.**

За период работы Литературного кафе «Поэтическое настроение» его посетили около 800 человек, в основном это активисты местного отделения ООО «СПР» Тетюшского района.

Встречи в Литературном кафе раскрывают новые возможности для достойной и более полной жизни пожилого человека, устанавливают гармоничные отношения с социальным окружением, способствуют повышению активности и интереса к жизни.

### **Ссылки на публикации:**

<https://tetushi.tatarstan.ru/poeticheskoe-nastroenie.htm>

<https://tetushi.tatarstan.ru/index.htm/news/2350398.htm>

<https://tetyushy.ru/news/obshchestvo/citalnyi-zal-centralnoi-biblioteki-tetius-prevratilsia-v-kafe-sovetskogo-vremeni>



Из практики работы  
местного отделения  
Союза пенсионеров России  
в Тетюшском  
муниципальном районе  
Республики Татарстан»

**Название практики:**

*«Создание и работа первичных организаций местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в сельских поселениях Тетюшского района Республики Татарстан».*

**Начало реализации:** июнь 2014 года.

**Цели и задачи:**

- обеспечение достойного уровня качества жизни сельских пенсионеров с вовлечением их в различные направления деятельности местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» в Тетюшском районе Республики Татарстан (далее — местное отделение СПР) через первичные организации на местах.
- личностное развитие сельского пожилого человека через новый формат общения.
- продление активной и здоровой жизни сельских пенсионеров для того, чтобы пожилые люди как можно дольше оставались самодостаточными и не теряли интереса к жизни.

**Краткое описание практики.**

Совет местного отделения СПР Тетюшского района взял на себя важную миссию: помочь создать территорию возможностей и интересной жизни для сельских пенсионеров через создание первичных организаций местного отделения СПР в сельских поселениях Тетюшского муниципального района.

**Механизм реализации практики:**

Были подготовлены в письменном виде:

- проекты протоколов о создании первичных организаций местного отделения СПР Тетюшского района Республики Татарстан на территории сельских поселений Тетюшского муниципального района;
- проекты протоколов об избрании совета сельской первичной организации и его председателя.

Председатель местного отделения СПР Тетюшского района Республики Татарстан выступила на совещании районного актива в администрации района перед главами сельских поселений с просьбой помочь в организации первичных организаций местного отделения СПР в сельских поселениях района (были розданы проекты протоколов).

Реализация данного вопроса была поставлена на контроль в организационный отдел Совета Тетюшского муниципального района и совет местного отделения СПР Тетюшского района по Республике Татарстан. В течение месяца вопрос о создании первичных организаций в сельских поселениях Тетюшского муниципального района был решен. Также были решены и все организационные вопросы.

Советом местного отделения СПР Тетюшского района неоднократно проводились обучающие семинары для председателей сельских первичных организаций. На должность председателей были избраны достойные люди, с большим опытом работы, которые достаточно быстро и активно включились в свою деятельность.

### **Количество участников и география практики:**

В состав местного отделения СПР Тетюшского района вошла 21 первичная организация. 20 из них — это первичные организации сельских поселений и одна - в городе Тетюши, руководство которой осуществляется через совет местного отделения СПР Тетюшского района Республики Татарстан;

общее количество членов местного отделения СПР Тетюшского района Республики Татарстан по состоянию на 01.12.2025 — 1709 человек, из них в городе — 894 человека, в селе — 815 человек.

### **Информационные ресурсы:**

информационные ресурсы практики: в основном местные средства массовой информации: Тетюши-Медиа, районная газета «Авангард»; социальные сети: ВКонтакте, Одноклассники; мессенджеры: WhatsApp, Телеграм, МАХ, общение участников с соседями, друзьями и пр.

### **Материальные (финансовые) ресурсы практики.**

Свои финансовые потребности первичные организации решают самостоятельно на местах. Основные мероприятия в сельских первичных организациях проходят в культурно-образовательных учреждениях на территории сельских поселений (сельские дома культуры, библиотеки, общеобразовательные школы). Помещения предоставляются бесплатно. Мероприятия для пожилых организуются сотрудниками вышеназванных культурно-образовательных учреждений совместно с активом первичных организаций СПР также бесплатно. Но для проведения праздничных мероприятий финансовую помощь могут оказывать руководители хозяйств, главы поселений, частные предприниматели общей суммой до 300 тыс. руб. в год.

### **Эффективность реализации практики.**

Первичные организации местного отделения СПР Тетюшского района создают условия для повышения качества жизни пенсионеров на местах, вовлекая их в

различные направления жизнедеятельности: образовательную (образовательный проект «Университет третьего возраста»), культурную и творческую (конкурсы, концерты, творческие гостиные, спортивные соревнования, спартакиады, социальный и религиозный туризм), гражданскую (гуманитарная помощь участникам СВО, участие в различных акциях) и другие.

Таким образом, благодаря деятельности первичных организаций общественная жизнь пожилых людей в сельской местности носит организованный и насыщенный характер.

### **Конкретные результаты:**

Активисты первичных организаций сельских поселений участвуют в реализации планов местного отделения СПР Тетюшского района, реализуют собственные планы работы, становятся победителями и призерами различных конкурсов:

- конкурс «Социальный портрет пожилого человека»;
- фотоконкурс «Связь поколений. Семейные ценности» — муниципальный этап;
- фотоконкурс «Одна история на всех. 80 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов» — муниципальный этап;
- конкурс цветоводства и благоустройства — 15 дипломантов, 7 из них представители первичных организаций;
- конкурс вокальных групп. Ансамбль «Келуне» — 1-е место;
- вокальная группа «Кильдюшевские бабки» — многолетний постоянный призер конкурса «Балкыш»;
- участники спортивных состязаний и спартакиад «Третий возраст»;
- активные участники оказания гуманитарной помощи для участников СВО и многое другое.

За свою активную и плодотворную работу председатели первичных организаций сельских поселений, активисты первичных организаций неоднократно награждались благодарностями, дипломами, ценными подарками главы района и местного отделения СПР Тетюшского района Республики Татарстан.

### **Ссылки на публикации:**

<https://tetushi.tatarstan.ru/index.htm/news/2461946.htm>

<https://tetushi.tatarstan.ru/pomoshch-uchastnikam-svo.htm>

<https://tetushi.tatarstan.ru/znakomstvo-s-religioznimi-pamyatnikami-kulturi.htm>

<https://tetushi.tatarstan.ru/index.htm/news/2307646.htm>

[https://sprrt.ru/news/24957/?sphrase\\_id=20104](https://sprrt.ru/news/24957/?sphrase_id=20104)

<https://sprrt.ru/news/26100/>

<https://sprrt.ru/news/26084/>

<https://sprrt.ru/news/26079/>

<https://sprrt.ru/news/26142/>

<https://sprrt.ru/news/26017/>

<https://sprrt.ru/news/26001/>

<https://sprrt.ru/news/26022/>

<https://sprrt.ru/news/25936/>

<https://sprrt.ru/news/25823/>







## **НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ!**

**Нам есть чем гордиться,  
о чем рассказать!  
Мы словом и делом  
смогли доказать –  
Наш возраст прекрасен,  
он вовсе не «третий»,  
Как «рыба в воде»  
мы теперь в интернете!  
Держитесь покрепче  
и внуки, и дети –  
«ИИ», одолеем мы  
и нейросети!  
На стыке  
«продвинутых» тысячелетий  
Нам выпало счастье –  
на свете жить с этим!**