



Альянс «Серебряный возраст»: НКО + старшие»

«Портрет старшего»

Аналитическая записка «входящий» аудит:

запросы пенсионеров и возможности НКО

В стране растёт удельный вес жителей старших возрастов и снижается удельный вес младших, и, как следствие, возрастает средний возраст. Среди основных вызовов экономике, социальной сфере в связи со старением населения, можно выделить: изменение соотношения между численностью работающих и неработающих людей, что делает необходимым увеличение налогов; рост расходов на пенсионное обеспечение, медицинское и социальное обслуживание, что требует источников дополнительного финансирования; изменение в пользу пожилых людей структуры общества, что делает их более значимыми в сфере потребления и пр.

Они включают изменение социальных ролей и положения, обеспечение здравоохранения и благосостояния в пожилом возрасте, создание для них благоприятных условий. Все большее внимание уделяется перспективам в сферах потребления, образа и качества жизни, экономической, социальной и образовательной активности людей старшего поколения.

Активное долголетие - это основа социального, экономического, физического и психологического благополучия старшего поколения, которое обеспечивает им возможность для удовлетворения потребностей, включение в различные сферы жизни общества и достигается при их активном участии.

Согласно выводам Аналитического центра при Правительстве Российской Федерации в стране сегодня проводится работа, направленная на повышение уровня и качества жизни пожилого населения, но эта работа не носит системного, комплексного и систематического характера.

Одним из существенных недостатков в формировании и реализации государственной политики в отношении пожилых людей является преимущественная ориентация не на стимулирование развития и использования собственного потенциала лиц старших возрастов, а на их социальную защиту посредством различных механизмов, в том числе путем организации социального обслуживания.

Решение этой проблемы требует формирования новых форматов взаимодействия между некоммерческими организациями, государством, рынком, и ближним окружением пожилого человека.

В рамках реализации проекта было проведено анкетирование людей старшего поколения с целью определения зоны интересов для участия в программах НКО и учреждений, в т.ч. выявления запросов на антикризисную поддержку.

В рамках опроса изучена жизнь старшего поколения с точки зрения экономического благополучия, расширения возможностей старших как в получении срочной помощи, так и в сохранении социальной, физической,

умственной активности, а также вовлеченности пожилых людей в волонтерство и активный образ жизни.

Место проведения: онлайн и территории всех регионов-участников

Регионы участники:

1. Кировская область
2. Костромская область
3. Курганская область
4. Ленинградская область и г. Санкт-Петербург
5. Нижегородская область
6. Новгородская область
7. Оренбургская область
8. Пензенская область
9. Приморский край
10. Псковская область
11. Республика Башкортостан
12. Республика Бурятия
13. Самарская область
14. Саратовская область
15. Ульяновская область
16. Хабаровский край
17. Челябинская область

Сроки проведения: 01.07.2022-20.09.2022

Состав работ:

1. Разработаны анкеты для пенсионеров для «входящего» аудита
2. В регионах проведено анкетирование пенсионеров на базе НКО, центров социального обслуживания, центров активного долголетия, библиотек и др. (не менее 60 в каждом регионе, с распределением 20 - столица региона, 20 - малый город, 20 - поселение). Всего в анкетировании приняли участие 1355 человека и 17 регионов
3. Обработаны данные по анкетированию: типизация, описание «портрета» представителя сегментов целевой аудитории, перечень запросов на антикризисную и постоянную поддержку. Сформирована Аналитическая записка
4. Реализована Презентация итогов на Конференции «Компас»

Данные по анкетированию разделены на несколько ключевых блоков.

Блок 1. Пол, образование, семейное положение

В анкетировании доля женщин составила 83,5 %. Женская социальная активность ожидаемо дала свой высокий вес в показателях гендерного участия (табл.1)

При этом нельзя не признать тот факт, что последние 50 лет возрастная пирамида России характеризовалась значительной диспропорцией полов, что было связано с последствиями войн, социальными и экономическими потрясениями, высокой мужской смертностью в трудоспособном возрасте. В результате, образ старости в России имеет ярко выраженное женское лицо.

Постепенно влияние демографических волн ослабевает, к 2019 году самые молодые участники Великой Отечественной войны сместились в возрастную группу 85+, однако высокая мужская смертность в мирное время приводит к

тому, что численность пожилых женщин по-прежнему превышает численность мужчин.

В численности ответивших на вопросы старших преобладают люди 61-70 лет - 43%, остальные категории до 60 лет и после 70 лет - вдвое меньше, и всего 7 человек старше 80 лет.

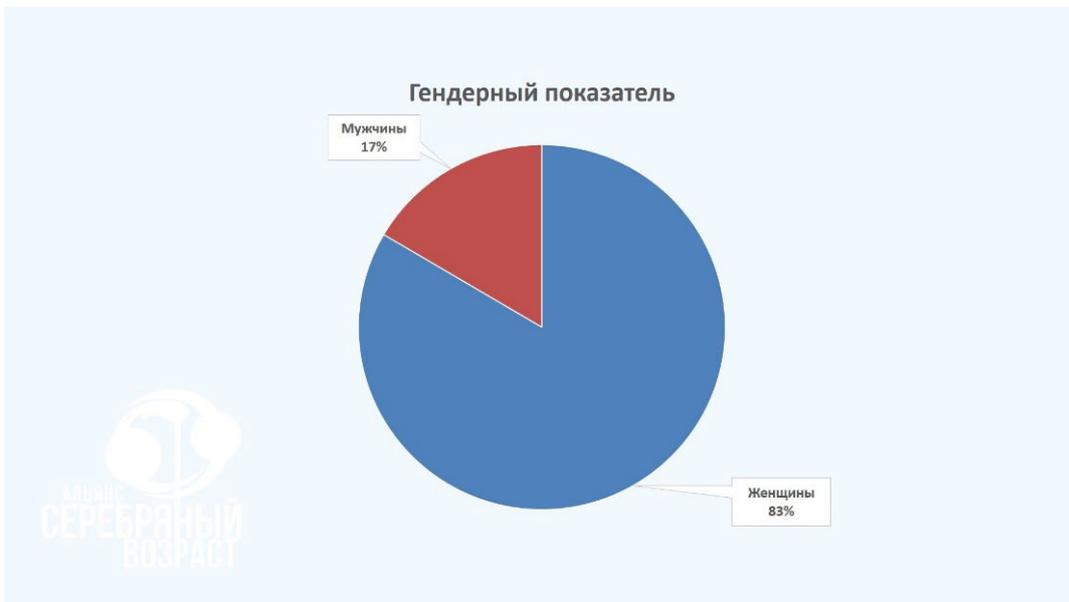
Таблица 3. «Семейное положение» показывает, что 43 % опрошенных живут в семье, в разводе и вдова (вдовец) (жили в семье) - 46 %. Гражданский брак непопулярен у представителей старшего поколения - 2,6 %. Это подтверждает тот факт, что у людей преклонного возраста популярны традиционные семейные ценности (лишь 2,3 % никогда не состояли в браке). Таблица 4. «С кем проживаете» уточняет и подтверждает данные таблицы 3.

Таблица 5. «Место проживания» дает срез по участникам и 43% из них проживают в сельской местности, в областном центре 25,3 %, в малом городе 32,3 %.

Таблица 6. Дает представление об образовательном уровне: подавляющее большинство имеют высшее 44 %, средне-специальное-40 % образование и 15 человек с ученой степенью (1 %).

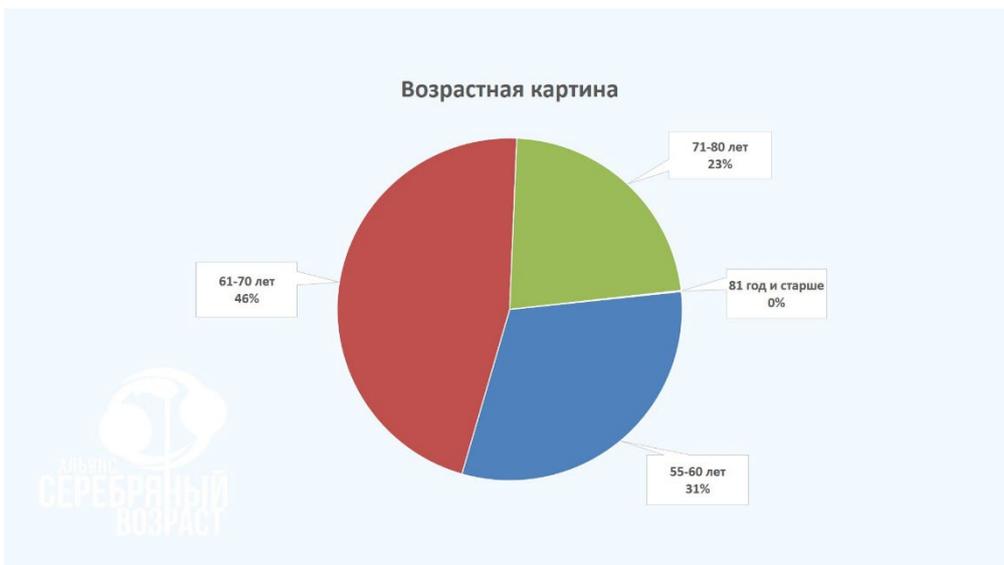
Показатель жизненного оптимизма вопреки расхожему мнению, что старшее поколение недоволено своей жизнью, в исследовании достаточно высокий (таблица 7). Вполне устраивает жизнь – 44,6% опрошенных, по большей части устраивает – 34,3 %. Но надо учесть, что скорее всего, заполняли анкету социально активные люди, для которых, как раз, и характерен жизненный оптимизм.

1.Гендерный показатель



Женщины	83,5 %	1131
Мужчины	16,5 %	224

2. Возраст участников:



55-60 лет	29	393
61-70 лет	43	583
71-80 лет	21	285
81 год и старше	7	94

--	--	--

3. Семейное положение

Женат (замужем)	47	637
Состою в гражданском браке	2.6	36
В разводе	13.4	181
Вдовец (вдова)	33.8	458
Никогда не был женат (замужем)	3.2	43

4. С кем Вы проживаете

С мужем (женой)	43	582 (581+1 сожитель)
С мужем (женой) и детьми (внуками)	5	68
С детьми (внуками)	11,2	152 (149 + 2 + 1 дочь с ОВЗ)
С родственниками	4	55 (53 +1 младший брат +1 муж)
Проживаю один (одна)	36	488
С мамой	0,4	5 (3 + 1 сын + 1 жена)
Центр социального обслуживания или дом-интернат	0,4	5

5. Место проживания

В столице региона	25,3	343
-------------------	------	-----

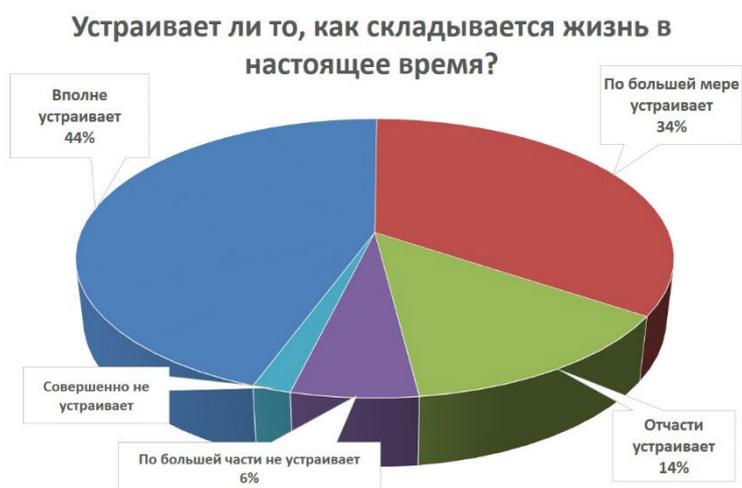
В малом городе области	32,3	438
В посёлке, селе области	42,3	574

6. Образование

Высшее	44	595 =579+15(ученая степень)+1(2 высших)
Средне-специальное	40	540
Среднее	12	162
Неполное среднее	4	56
Начальное	0,15	2

7. Устраивает ли Вас то, как складывается Ваша жизнь в настоящее время?

Социальный оптимизм



Вполне устраивает	44.6	604
По большей части устраивает	34.3	465

Отчасти устраивает, отчасти нет	13.6	184
По большей части не устраивает	5.8	78
Совершенно не устраивает	1.8	24

Блок 2. Здоровье

Состояние здоровья, в частности распространённость различных заболеваний, выступает одним из значимых параметров оценки благополучия старшего поколения.

Здоровье в старшем возрасте определяется взаимодействием двух основных факторов: с одной стороны, образом жизни человека на протяжении всей жизни, с другой стороны, качеством и доступностью услуг системы здравоохранения и социального обслуживания.

Низкая продолжительность жизни, как правило, обусловлена высоким риском возникновения с возрастом хронических болезней, превалированием нездорового образа жизни и рискованного поведения, особенно у мужчин, а также недостаточностью качества и доступности мер профилактики, лечения и реабилитации.

Если мы посмотрим официальные данные по стране, то увидим: во-первых, повышенный уровень общей заболеваемости пожилых людей. Во-вторых, наличие у пожилых людей хронических заболеваний, порождающих потребность в медицинской помощи.

В настоящее время существует ряд барьеров, негативно влияющих на состояние здоровья пожилых людей, требующих устранения в рамках развития системы здравоохранения в России: наличие у пожилых людей

проблем, связанных с возможностями прохождения назначенного курса лечения в медицинских учреждениях

Здоровье может трактоваться по-разному, но общепринятыми являются три момента: 1) здоровье как отсутствие заболеваний (медицинский признак); 2) здоровье как возможность успешно выполнять повседневные функции (функциональный признак) 3) здоровье как отсутствие жалоб, болей (субъективный признак).

Среди индикаторов нашего опроса состояния здоровья - данные по уровню инвалидности старшего поколения, результатах опроса о наличии хронических заболеваний, самочувствии.

Согласно опросным данным нашего исследования в среднем больше половины опрошенных в возрасте старше трудоспособного чувствуют себя неплохо (56,9 %), хорошим отметили свое состояние 36,2 %, более чем у 80 % нет подтвержденных инвалидных состояний.

Сдержанный оптимизм в отношении здоровья у участников опроса, на наш взгляд, как раз характерен для активистов старшего возраста. Также опросные данные о здоровье могут быть не вполне надежными, поскольку самочувствие может меняться в течение разных промежутков времени.

Необходимо учесть следующее, что в разные периоды старения у человека существует разное эмоциональное отношение к жизни. Выделяются стадии: (60–66 лет) — выходящие на пенсию, привыкают к новому статусу. Удовлетворённость жизнью снижается; зрелая старость (67–86 лет) — удовлетворённость повышается («возрастной парадокс») — приходит иное понимание смысла существования, появляется эмоциональная мудрость,

выстраивается психологическая защита от стрессов и тревог; глубокая старость (87+) удовлетворённость жизнью падает.

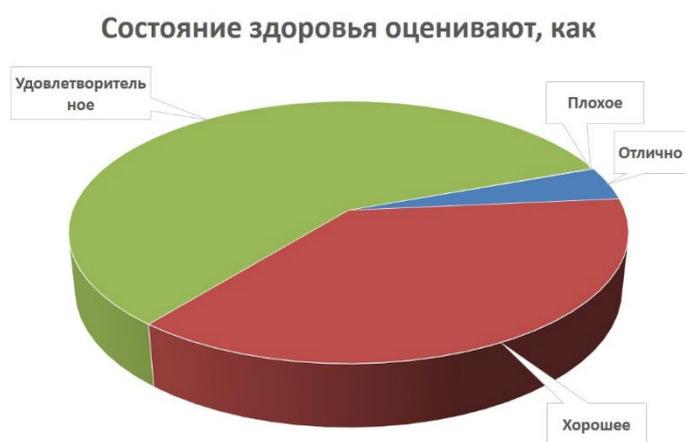
В силу того, что в нашем анкетировании на вопросы отвечали, в основном представители 60-70 лет, как раз в оптимистичности ответов отчасти сработал «возрастной парадокс». По медицинской части, скорее всего, картина выглядит несколько хуже.

Ответы на вопросы из таблицы 10. «Какие тематики здоровьесберегающих технологий Вам интересны» отчасти подтверждают преобладающие заболевания у большинства представителей старшего поколения и необходимость их преодоления. Физическая активность, как универсальное средство преодоления заболеваний - на первом месте 56,6 %. Когнитивные практики (работа с мозгом) 42,5 % - на втором, далее суставная, дыхательная гимнастика, профилактика нарушений зрения, массаж и самомассаж.

Некоммерческие организации, которые, как правило, берут в круг своего внимания «немедицинские» способы реабилитации и работы со здоровьесберегающими технологиями для старших, могут брать данные таблицы и применять в своей практической деятельности.

8. Состояние своего здоровья Вы оцениваете, как:

Отличное	4	54
Хорошее	36,2	491
Удовлетворительное	56,9	771
Плохое	2,9	39



9.Наличие инвалидности

Нет	84,8	1149
1 группа	1,6	22
2 группа	5,8	79
3 группа	7,8	105

10.Какие тематики здоровьесберегающих технологий Вам интересны (возможно несколько вариантов ответа):

Арттерапия	15,9	215
Дыхательная гимнастика	33,7	456
Профилактика нарушений зрения	27	366
Когнитивное здоровье	42,5	576
Физическая активность	56,6	767
Массаж и самомассаж	31,4	428
Суставная гимнастика	41,5	563

Йога и другие восточные практики	13,43	182
Другое	1,18	16

Другое

Плавание	5
Вопросы здоровья	2
Религия	2
Новости	1
Флешмобы	1
Химико-технологические	1
Никакие	4

Блок 3. Занятость, предпринимательство, волонтерство

Важным условием достижения, сохранения и повышения независимости, самостоятельности и социальной активности пожилых людей является наличие у них доходов, обеспечивающих возможность удовлетворения жизненных потребностей и развития.

Согласно Стратегии действия в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, стимулирование занятости граждан пожилого возраста является одним из важных направлений государственной политики Российской Федерации и имеет большое значение и с позиции использования образовательного и трудового потенциала пожилых людей в интересах экономики страны, и с позиции обеспечения доходов пожилых людей, и с точки зрения их социализации и интеграции в жизнь общества.

В течение всего периода повышения пенсионного возраста прогнозируется наращивание уровня участия в рабочей силе в тех возрастных категориях, которым будет повышен пенсионный возраст.

В России есть предпосылки для увеличения занятости и обеспечения финансовой независимости граждан старшего поколения.

Однако, при этом:

- занятость сильно поляризована, есть небольшой сегмент, занимающих позиции квалифицированных работников и работники, занятые низкоквалифицированным трудом с низкой заработной платой
- стимулы к продолжению занятости после наступления пенсионного возраста достаточно слабые
- лица предпенсионных и пенсионных возрастов представляют собой достаточно уязвимую группу на рынке труда;
- отсутствие социальных гарантий, нередко плохие условия труда для лиц старшего возраста.

Согласно данным исследования у людей старшего возраста - высокий уровень образования, квалификации и более высокая субъективная оценка состояния здоровья. Отсюда возникает необходимость использования их возможностей и желания быть активными на рынке труда.

На вопрос «Хотели бы Вы работать на пенсии?» почти половина ответили, что нет, «Да» и «Хотел (-а) бы с частичной занятостью» - вторая половина участников (табл.14).

По данным таблицы 13 большая часть старшего трудоспособного возраста занята в обрабатывающих производствах, услугах, образовании.

На вопрос таблицы 15. Сколько времени Вы готовы уделять работе? Больше половины 64 % готовы работать с частичной занятостью.

Вместе с тем, видна значимость социальной мотивации трудовой деятельности пожилых людей, их стремление к активной жизни после наступления пенсионного возраста. Поддержка и развитие социальной мотивации трудовой деятельности после наступления пенсионного возраста представляется важной с учетом старения населения страны – в интересах как самих лиц старшего возраста, так и общества в целом.

Сегодня мы можем говорить о появлении «серебряной экономики», то есть совокупности процессов, связанных с потребностями и интересами пенсионеров. «Серебряная экономика» – использование возможностей человека в период времени, называемым «старение», а также удовлетворение растущего числа потребностей нового рынка услуг для пожилых людей. Серебряная экономика также стремится объединить и выстроить мероприятия по содействию активному и здоровому старению, которые позволяют увеличить уровень занятости представителей старшего поколения.

Сегодня главные препятствия развития серебряной экономики в России — психологические. В нашем обществе не принято говорить и думать о проблемах старения, а люди почтенного возраста нередко чувствуют себя неполноценными. Сейчас, когда рынок труда начинает испытывать последствия демографического спада, спрос бизнеса на пожилых специалистов будет расти.

Рост занятости среди старшего поколения увеличит спрос на дополнительное образование и поиск работы для пожилых, многие мечтают после выхода на

пенсию открыть свое дело. Однако, ответственность и нагрузка предпринимателя подходят далеко не всем пенсионерам. Зарабатывать на социальном предпринимательстве сложнее, чем в коммерческих направлениях.

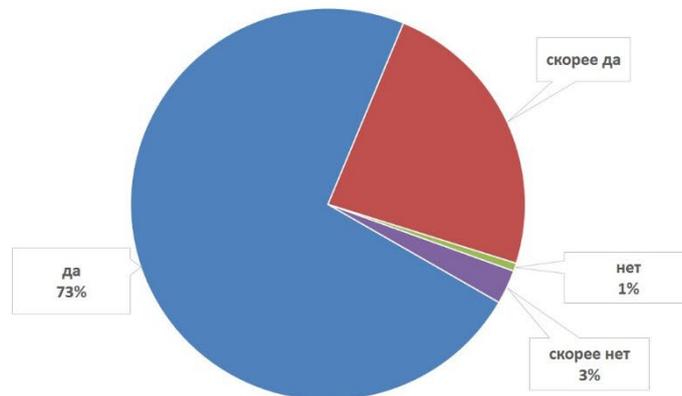
Результаты исследования показывают, что несмотря на то, что 67 % пожилых не хотели бы стать предпринимателями, ответы оставшихся 43 % равномерно распределены по различным областям предпринимательства.

И главный вывод, это то что пенсионеры хотят и могут быть полезными для общества, утвердительно на этот вопрос ответили 73 % опрошенных.

Индикатор социальной активности, в отношении которого можно говорить о росте, - это волонтерская деятельность, что соответствует общему тренду роста участия россиян в добровольческой деятельности. На сегодня так или иначе связаны с волонтерской деятельностью 14 % опрошенных, 35 % не планируют заниматься этим видом деятельности. В лидерах интересов «серебряных» волонтеров: «событийное волонтерство» (помощь в организации и проведении мероприятий/событий) -16,7 %, «участие в проектах культурной направленности -16,8 %. (табл. 17).

11. Вы считаете, что пенсионеры могут быть полезны для общества в целом?

Вы считаете, что пенсионеры могут быть полезны для общества в целом?



Да	73	988
Скорее да	23,6	320
Нет	0,7	9
Скорее нет	2,8	38

12. Продолжаете ли Вы работать после выхода на пенсию?

Да, с полной занятостью	23,3	316
Да, с частичной занятостью	12,8	174
Иногда подрабатываю	11,1	150
Нет	52,8	715

13. В какой сфере Вы работали или (продолжаете работать) в настоящее время? (возможно несколько вариантов ответа)

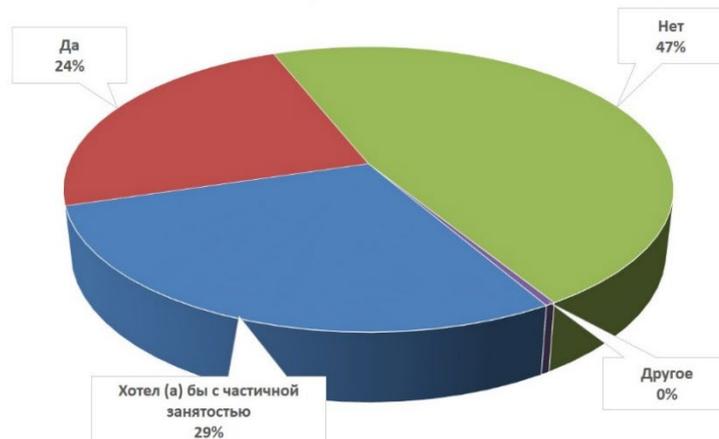
Промышленность, строительство	14	196
Транспорт, связь	8	104
Финансы	6	83
Управление, гос. служба	7	96
Здравоохранение	7	92
Армия, правоохранительные органы	3	39
Система образования	19	263
Сельское и лесное хозяйство	9	120
Культура, искусство	10	132
Торговля	9	118
Сфера услуг	10	136
Социальная сфера	14	184
Другое	0,5	8
–	1	19

Другое

Наука	4
Журналистика	1
Домохозяйство	2

14. Хотели бы Вы работать на пенсии?

Хотели бы работать на пенсии



Хотел (-а) бы с частичной занятостью	28.6	387
Да	23.7	321
Нет	47.3	641
Другое	0.4	6

Другое

Дистанционно	1
Если необязательна прививка от COVID	1
Занимаюсь общественной работой безвозмездно	1
«Не знаю»	1
Если бы пенсия была «достойной»	1
Частичная занятость только из-за финансов	1

15. Сколько времени Вы готовы уделять работе?

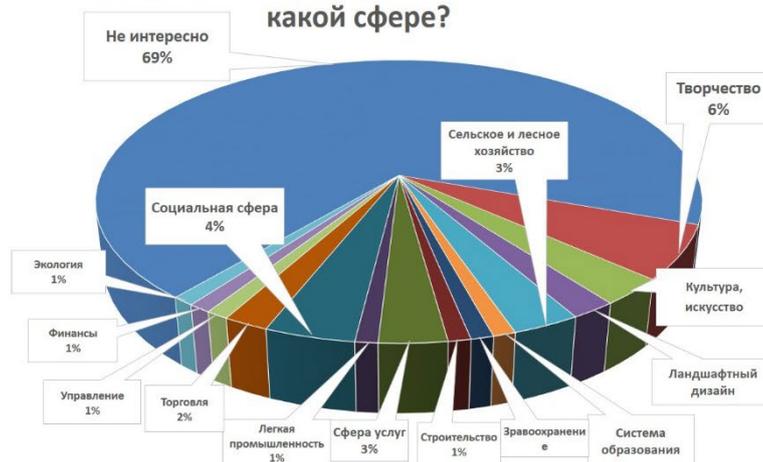
Частичная занятость	64.8	878
Полная занятость	11.8	160
Ни сколько	22.4	303
Другое	1	14

Другое

10 часов в неделю	1
20 минут	1
1-2 часа	1
3 дня в неделю	1
4 часа	1
Минимум	3
Благотворительно	2
В свободное время общаюсь с внуками	1
Занимаюсь только общественной работой/личным хозяйством/творчество м	3

16. Интересно ли Вам предпринимательство? Если да, то в какой сфере?

Интересно ли предпринимательство и в какой сфере?



Не интересно	67.9	920
Творчество	5.7	77
Культура, искусство	2.7	37
Ландшафтный дизайн	1.8	25
Сельское и лесное хозяйство	2.7	36
Система образования	3.5	47
Здравоохранение	1.5	20
Строительство	1.1	15
Сфера услуг	3.2	44
Легкая промышленность	0.8	11
Социальная сфера	4.3	59
Торговля	2.1	29
Транспорт	0.3	4
Туризм	0.3	4
Управление	0.7	9
Финансы	0.8	11
Экология	0.7	9

17.Какова Ваша гражданская активность (возможно несколько вариантов ответа)

Участвуете в работе общественных советов, объединений, партий, ветеранских организаций	17	228
Участвуете в собраниях жильцов дома, двора, района	21	291
Участвуете в политической жизни страны (ходите на выборы, участвуете в референдумах и т.д.)	25	338
Осуществляете волонтерскую деятельность	14	197
Занимаетесь благотворительностью	7	102
Затрудняюсь ответить	22	297

17. В каком виде волонтерской деятельности Вы бы хотели участвовать?

В каком виде полонтерской деятельности хотели бы принимать участие



Мне это не интересно	35.5	481
Спортивное волонтерство (помощь в организации и проведении спортивных мероприятий/событий)	4.5	61
Участвовать в экологических акциях	8.6	117
Медиа волонтерство (фото, видео, написание текстов)	1.8	25
Помогать пожилым, не способным себя обслуживать	7.6	103
Событийное волонтерство (помощь в организации и проведении спортивных мероприятий/событий)	16.7	226

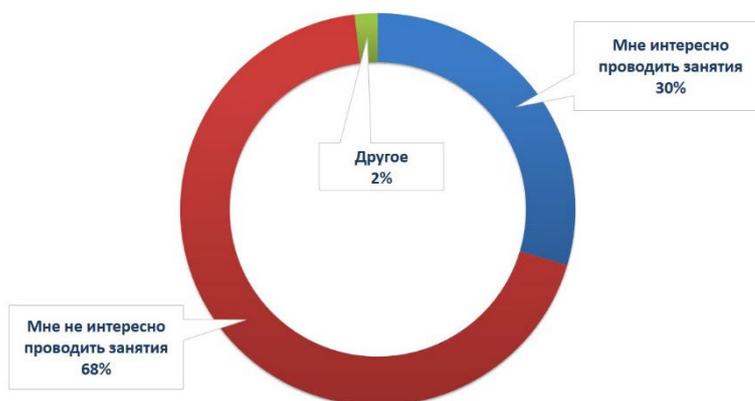
проведении мероприятий/событий)		
Участвовать в качестве наставника в работе с детьми и молодежью	6.3	86
Участвовать в проектах культурной направленности	16.8	228
Другое	2.1	28

Другое

Все волонтерские мероприятия	1
Работа с детьми с ОВЗ	2
Помощь животным	1
Культурные проекты	1

18. Хотели бы Вы сами проводить занятия, лекции, мастер-классы в качестве волонтера? Если да, то в каком направлении?

Хотели бы принимать участие в волонтерской деятельности



Мне интересно проводить занятия	29	393
Мне не интересно проводить занятия	67.2	910
Другое	3.8	25+27

Другое

Готова принимать участие/учиться	6
Не определился	3
Не умею	3
Оказывает содействие в организации	1
Живопись	1
ЗОЖ	5
Декупаж и декорирование	1
История, рукописная книга	1

Кулинария	1
Видеомонтаж	1
Физическая подготовка	1
Поэтический клуб	1

Блок 4. Интересы и активный образ жизни

Качество жизни людей пожилого возраста имеет свои особенности и зависит не только от состояния здоровья, но также от возможностей для активного досуга и самореализации, социальной поддержки, вовлеченности в группы по интересам и эмоционального состояния.

Основным направлением активного образа жизни в соответствующей группе пожилых лидерами стали: «посещаю культурные мероприятия» - 52, «занимаюсь садом, огородом» - 60, «провожу время с семьей, родственниками» - 45, «принимаю гостей и хожу в гости» - 28,4, «читаю книги, газеты, журналы» - 46,6, «смотрю телевизор» - 55,4, «общаюсь по телефону» - 41,4 (табл. 19).

Вторая группа ответов: «занимаюсь своим хобби» - 29, «занимаюсь благотворительностью» - 11, «участвую в деятельности общественных организаций» - 29.

Привычным лидером из занятий на свежем воздухе является дача и придомовой участок 60 % (табл. 20).

Наиболее остро встает вопрос одиночества среди пожилых людей. Достаточно общительными считают себя 67 % опрошенных (табл. 21). Тем не менее, некоторые испытывают эмоциональное одиночество: они могут жить в семье, но не ощущать поддержки со стороны близких.

На вопрос табл. 23. «Из каких источников Вы чаще всего получаете информацию» больше всего ответов: телевидение, интернет, друзья, знакомые.

Таблица 24. дает представления о приоритетных интересах старших: физкультура и спорт - 457, художественно-прикладное творчество - 366, домоводство – 323, пение-313, рисование - 356.

На вопрос таблицы 25. «Что для Вас наиболее важно в работе площадки, где проходят мероприятия, занятия, акции?» приоритетными назвали: близость к дому, удобное расписание, интересные занятия и т.д.

В занятиях по каким направлениям Вы хотели бы принимать участие? Приоритеты заняли: общая физическая подготовка – 533, фитнес, тренажеры – 315, скандинавская ходьба – 519, гимнастика – 243, хоровое пение – 237, народные песни, фольклор – 257 и т.д. (табл. 26)

Мотивация для занятий старших отражена в таблице 27: «Почему Вы хотели бы принимать участие в проектах для старших?». Лидеры ответов: получить новые знания – 795, познакомиться с новыми людьми – 705, не чувствовать себя одиноко – 374, быть активным и здоровым - 735, чаще выходить из дома - 436, общаться с друзьями – 533, посещать новые места - 609, принимать участие в акциях и благотворительных мероприятиях - 298.

19. Как Вы проводите свой досуг? (возможно несколько вариантов ответа)

Занимаюсь своим хобби	29	396
Занимаюсь благотворительностью	11	151

Участвую в деятельности общественных организаций	29	396
Посещаю культурные мероприятия	52	705
Занимаюсь садом, огородом	60	819
Провожу время с семьей, родственниками	45	607
Принимаю гостей и хожу в гости	28,4	382
Читаю книги, газеты, журналы	46,6	632
Смотрю телевизор	55,4	751
Общаюсь по телефону	41,4	561
Размышляю о смысле жизни	14,5	196
У меня нет времени/настроения для досуга	2	30

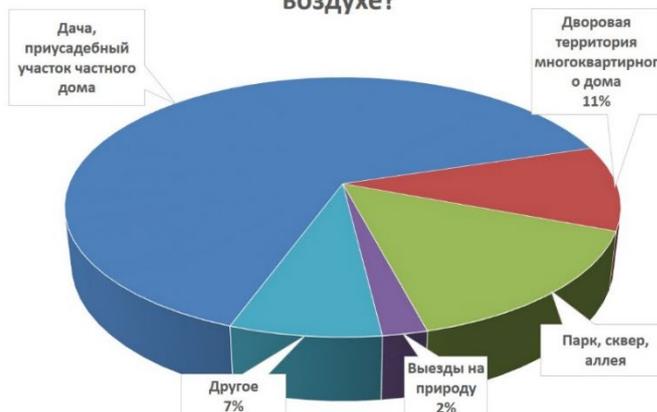
Хобби

Дистанционное обучение	1
Социальный туризм	1
Бисероплетение	2
Резьба по дереву	1
Работа	3

Написание проектов	1
Спорт (+бассейн +соревнования +аквааэробика +фитнес +скандинавская ходьба)	12 (3+3+1+1+1+3)
Походы, прогулки	2
Рыбалка	5
Интернет, компьютер	3
Вязание	9
Танцы	6
Хор, пение	4
Фото	1
Рисование	6
Кроссворды	3
Практики с поющей чашей	1
Стройка на даче	1

20. Где Вы работаете, отдыхаете на свежем воздухе?

Где Вы работаете, отдыхаете на свежем воздухе?



Дача, приусадебный участок, придомовая территория у частного дома	64,7	876
Дворовая территория многоквартирного дома	10,5	143
Парк, сквер, аллея	15,1	205
Выезды на природу (+Байкал+в лесу+водоемы+лес и речка+Хехцир)	2,2	30 (1+2+2+1+1+19+1+3)
Другое	0,9	12
–	6,6	89

Другое:

На территории учреждения	4
Дом культуры, Этномузей	2

Библиотека	1
ЗОЖ	1
Море в Абхазии + море	1+2
Деревня	1

21.Насколько Вы общительны? Вы считаете себя:

Очень общительным	18,1	246
Достаточно общительным	66,8	905
Мало общительным	13,1	177
Необщительным	2	27

22.Какими из нижеперечисленных средств общения Вы пользуетесь?
(возможно несколько вариантов ответа)

Настольный телефон	21	284
Мобильный телефон – звонки	79	1069
Мобильный телефон – текстовые сообщения	36	487
Мобильный телефон – общение с помощью чатов WhatsApp, Viber, Skype и т.д.	59,4	805
Электронная почта	26	354
Одноклассники	42	568
ВКонтакте	40	541
Форумы в интернете	9	123
Блоги	3	43

Переписка по почте	10	133
Другое	1,5	20
–	1,4	19

Другое:

Поиск информации в интернете	7
Живое человеческое общение	10
Мой мир	1
Группа Эндорфин	1
Клуб по интересам	1

23. Из каких источников Вы чаще всего получаете информацию о различных мероприятиях, проектах, акциях для старших? (возможно несколько вариантов ответа)

Телевидение	60	811
Радио	13	173
Печатные издания	36	484
Афиши, стенды	22	303
Интернет (соцсети, новостные порталы)	60	812
Друзья, знакомые	62	847
Промоакции	4,6	63
Телефонные беседы с сотрудниками учреждений	17,6	239
Не получаю информацию о	2	30

возможностях для старшего поколения		
--	--	--

24. Чем бы хотели заняться в свободное время

	Физкультура и спорт	33,7	457
	Художественно-прикладное творчество	10,6	144
	Домоводство	13,4	182
	Танцы	3,8	51
	Пение	5,6	76
	Рисование	3,3	45
	Образование/ просвещение	7,7	105
	Лекции	2,9	40
	Игры настольные	2,3	31
	Экскурсии	16,5	224

2)

	Физкультура и спорт	10,3	140
	Художественно-прикладное творчество	27	366
	Домоводство	12,3	167
	Танцы	5,5	75
	Пение	5,2	70
	Рисование	3	41
	Образование/ просвещение	8,3	113
	Лекции	7,1	96
	Игры настольные	9,3	126
	Экскурсии	11,9	161

3)

	Физкультура и спорт	8,8	119
	Художественно-прикладное творчество	9,5	129
	Домоводство	23,8	323
	Танцы	6	81
	Пение	7,4	100
	Рисование	6	82
	Образование/ просвещение	9,1	123
	Лекции	12,8	174
	Игры настольные	5,9	80
	Экскурсии	10,6	144

4)

	Физкультура и спорт		96
	Художественно-прикладное творчество		103
	Домоводство		112
	Танцы	23	310
	Пение		111
	Рисование		95
	Образование/ просвещение		211
	Лекции		109
	Игры настольные		85
	Экскурсии		122

5)

	Физкультура и спорт		84
	Художественно-прикладное творчество		99
	Домоводство		102
	Танцы		108
	Пение	23	313

	Рисование		200
	Образование/ просвещение		127
	Лекции		122
	Игры настольные		101
	Экскурсии		99

6)

	Физкультура и спорт		66
	Художественно-прикладное творчество		86
	Домоводство		98
	Танцы		110
	Пение		175
	Рисование	26	356
	Образование/ просвещение		122
	Лекции		120
	Игры настольные		150
	Экскурсии		72

7)

	Физкультура и спорт		56
	Художественно-прикладное творчество		102
	Домоводство		86
	Танцы		181
	Пение		120
	Рисование		142
	Образование/ просвещение	25	336
	Лекции		155
	Игры настольные		83
	Экскурсии		94

8)

	Физкультура и спорт		70
	Художественно-прикладное творчество		74
	Домоводство		138
	Танцы		157
	Пение		141
	Рисование		152
	Образование/ просвещение		101
	Лекции	24	322
	Игры настольные		142
	Экскурсии		58

9)

	Физкультура и спорт		79
	Художественно-прикладное творчество		158
	Домоводство		76
	Танцы		133
	Пение		149
	Рисование		130
	Образование/ просвещение		64
	Лекции		123
	Игры настольные	26	358
	Экскурсии		85

10)

	Физкультура и спорт		188
--	---------------------	--	-----

	Художественно-прикладное творчество		94
	Домоводство		71
	Танцы		149
	Пение		100
	Рисование		112
	Образование/ просвещение		53
	Лекции		93
	Игры настольные		199
	Экскурсии	22	296

25. Что для Вас наиболее важно в работе площадки, где проходят мероприятия, занятия, акции? Расставьте в порядке убывания важности: самое важное для Вас – 1, наименее важное – 8

	Близость к дому	44	591
	Удобное расписание		87
	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия		230
	Техническое оснащение		24
	Качественный ремонт		23
	Интересные занятия		220
	Дружный коллектив		87
	Положительные отзывы		93

2)

	Близость к дому		105
	Удобное расписание	42	566

	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия		186
	Техническое оснащение		67
	Качественный ремонт		28
	Интересные занятия		159
	Дружный коллектив		197
	Положительные отзывы		47

3)

	Близость к дому		112
	Удобное расписание		135
	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия	38	514
	Техническое оснащение		114
	Качественный ремонт		39
	Интересные занятия		197
	Дружный коллектив		149
	Положительные отзывы		95

4)

	Близость к дому		96
	Удобное расписание		126
	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия		145
	Техническое оснащение	33	442
	Качественный ремонт		131
	Интересные занятия		164
	Дружный коллектив		124
	Положительные отзывы		127

5)

	Близость к дому		105
	Удобное расписание		134
	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия		61
	Техническое оснащение		253
	Качественный ремонт	27	373
	Интересные занятия		146
	Дружный коллектив		165
	Положительные отзывы		118

6)

	Близость к дому		121
	Удобное расписание		96
	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия		128
	Техническое оснащение		171
	Качественный ремонт		156
	Интересные занятия	25	345
	Дружный коллектив		166
	Положительные отзывы		172

7)

	Близость к дому		93
	Удобное расписание		158
	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия		46
	Техническое оснащение		197

	Качественный ремонт		190
	Интересные занятия		71
	Дружный коллектив	30	401
	Положительные отзывы		199

8)

	Близость к дому		181
	Удобное расписание		50
	Хорошие преподаватели, качественно ведущие занятия		32
	Техническое оснащение		84
	Качественный ремонт		412
	Интересные занятия		44
	Дружный коллектив		61
	Положительные отзывы	30	491

26.В занятиях по каким направлениям Вы хотели бы принимать участие?

(возможно несколько вариантов ответа)

Общая физическая подготовка	39	533
Фитнес, тренажеры	23	315
Скандинавская ходьба	38	519
Гимнастика	18	243
Хоровое пение	17	237
Народные песни, фольклор	19	257
Академическое пение	3	37
Бардовская песня	9	128
Современная музыка	6	83

Народные танцы	12	162
Бальные танцы	6	86
Зумба	2	62
Восточные танцы	5	71
Современные танцы	8	106
Информационные технологии (компьютер) начальный уровень	20	267
Иностранный язык (английский)	11	148
Роспись по ткани	9	119
Набивка по ткани	5	72
Роспись по стеклу	6	82
Роспись или резьба по дереву	5	71
Декупаж	10	141
Скрапбукинг	4	59
Лепка из глины	10	142
Реставрация	6	84
Академическая живопись	5	72
Правополушарное рисование	8	115
Академический рисунок	4	58
Зарисовки на улице (пленер)	5	72
Кулинария	29	395

Кройка и шитье	15	202
Вязание	24	320
Валяние из шерсти	7	99
Вышивка	11	152
Домашний мастер	8	105
Домашний и садовый дизайн	24	321
Здоровье и красота	27	373
История, краеведение	21	291
Искусство, театр, кино	22	301
Психология	19	256
Шашки, шахматы	11	153
Домино	5	76
Настольные игры , лото	13	178
Психологические игры	13	177
Головоломки	16	218
Бильярд	4,5	61
Настольный теннис	9	119
Экскурсии	47	633
Другое	2	25
Затрудняюсь ответить	3	45
Никакие из перечисленных	2	29

Другое

Фото	1
Видеомонтаж	2
Театральная студия	1
Рыбалка	3

Сбор грибов и ягод	1
Экологические акции	1
Посещение церковной библиотеки	1
Общение	1
Боулинг	1
Просвещение – смысл жизни	1
Декорирование	1
Игрушки из фетра	1
Бисероплетение	1
Объемная вышивка	1
Живопись маслом	1
«Петь не умею, люблю слушать»	1
Шаффл	1
Хоккей с мячом	1
Йога	1
Путешествия	1
Филворды	1
Судоку	1

27. Почему Вы хотели бы принимать участие в проектах для старших?
(возможно несколько вариантов ответа)

Получить новые знания	59	795
Познакомиться с новыми людьми	52	705
Не чувствовать себя одиноко	28	374

Быть активным и здоровым	54	735
Чаще выходить из дома	32	436
Общаться с друзьями	39	533
Посещать новые места	45	609
Принимать участие в акциях и благотворительных мероприятиях	22	298
Передавать другим свои знания и опыт	7	96
Организовывать мероприятия	11	146
Другое	0,5	8
Мне это неинтересно	1	13

Другое

«Не выхожу из дома»	2
Не знает, хочет или нет	1
Не может по состоянию здоровья	5

Выводы и рекомендации

Данные опроса говорят о том, что большинство пенсионеров сегодня – не в сфере круга деятельности государства и НКО. Нет доступного, грамотно выстроенного информационного поля, где есть, как минимум, простая и эффективная система оповещения большинства о мероприятиях, услугах, возможностях, поддержке в сложной ситуации. И, как максимум, – смыслы, помогающие сосредотачиваться на поиске самостоятельной ценности старости, открытии возможностей и перспектив старшего возраста.

Спектр услуг, предлагаемых НКО ограничен стандартным набором, интересен для категории активных старших, а остальные из-за нехватки информации или отсутствия интереса к тому, что предлагается, остаются «за бортом». В этой категории: «невидимые старики» (те, кому требуется помощь), старшие-профи (продвинутый уровень в профессиональной сфере, которым они готовы делиться) и неопределившиеся старшие, которые, возможно, хотели бы быть полезными и активно чем-то заниматься, но не знают – где и чем (старшие-старт).

Опрос также показал, что представители старшего поколения заинтересованы в участии в общественной жизни, социальных активностях, подключении к активной экономической деятельности. Наибольшую заинтересованность старшие показали в вопросах улучшения здоровья, участия в творческих инициативах, волонтерской деятельности.

Сегодня необходимо увидеть то, что уже работает и дает эффект, и разработать новые подходы и «продукты», которые будут доступны и НКО и самим старшим. Необходимо апробировать технологии и методики для их последующего широкого распространения, развивать экспертно-проектную поддержку НКО в регионах.

Альянсом «Серебряный возраст» за годы деятельности успешно создана система обучения НКО, учреждений, инициативных групп, которая дала

актуальные знания, технологии, используемые ими в работе. За 9 лет работы из небольших инициатив выросли устойчивые проекты и движения. Через сетевые акции и проекты, члены Альянса продвигают важные смыслы и ценности объединяют людей, инициативные группы и организации (акция «(не)видимые старики, «Одобрено старшим поколением», «Вместе 1000лет», «Нужные люди»).

У фонда «Хорошие истории», который на протяжении нескольких лет проводит конкурс проектов «Серебряный возраст» на территории России, есть статистика, демонстрирующая направления деятельности НКО, используемые форматы, целевую аудиторию в сфере работы со старшими за 3 года, которая также помогает спланировать эффективное взаимодействие с целевой аудиторией.

На первом месте - тема здорового образа жизни (558). Основные предлагаемые форматы: скандинавская ходьба и спартакиады. Другие формы встречаются редко, про психологическое здоровье заявок нет совсем. Следующее направление в рейтинге - взаимодействие поколений (386). Но как правило предлагаемые форматы – «дети для пожилых». Крайне редко встречаются проекты, где выстроено полноценное взаимодействие, совместная деятельность, направленные на лучшее понимание поколений. По профилактике эйджизма заявок нет совсем. Следующее направление - самоорганизация, взаимопомощь и добровольчество (301). Большинство заявок про развитие добровольчества, заявок на выявление и возвращение старших лидеров практически нет. На последнем месте заявки по теме «серебряной» экономики (97). НКО не знают - как работать с профессиональной адаптацией и предпринимательством.

В целях повышения эффективности деятельности Альянсом наработана База знаний с записями материалов конференций, вебинаров, информационных дайджестов и т.д. по различным тематикам: «Выявление пожилых, нуждающихся в помощи», «Работа с волонтерами», «Работа с соседскими сообществами и ТОС», «Технологии и практики работы с пожилыми людьми» и т.д.

Ссылка: <https://silveragemap.ru/baza-znaniy/>

Выявляются и внедряются лучшие практики. Тематика базы практик разделена по направлениям: Взаимопомощь (67), Здоровый образ жизни (73), История и краеведение (20), Культура и искусство (47), Обучение (79), Предпринимательство (20), Психология (24), Связь поколений (78), Забота рядом (152).

Карта практик доступна и может быть использована любыми заинтересованными организациями и инициативными группами в работе со старшим поколением.

Ссылка: <https://silveragemap.ru/poisk-proekta/>

На портале «НКО+старшие» формируется карта–каталог организаций и учреждений, работающих в сфере старшего поколения, которая позволит не только познакомиться с деятельностью организаций, но и организовать эффективное партнерство в этой сфере.

<https://silveragemap.ru/karta-catalog/>

Рекомендации по направлениям:

Здоровье

Проблема здоровья пожилых людей является одной из самых важных, т.к. она особенно их беспокоит. Качество жизни пожилых людей резко снижается из-за высокого уровня заболеваемости. В пожилом возрасте уровень

заболеваемости увеличивается в 2 раза по сравнению с молодым возрастом, а в старческом возрасте – в шесть раз.

Основными проблемами российского старения по-прежнему остаются низкие продолжительность и качество жизни, усугубляющиеся снижением доступности медицинской помощи и невысокой физической активностью.

Поэтому при реализации практических мероприятий НКО, направленных на улучшение положения пожилых людей, важно на протяжении всей жизни заниматься темой профилактики заболеваний.

Среди ключевых направлений деятельности НКО могут быть:

- Информирование пожилых людей о принципах создания безопасной среды жизнедеятельности; о негативных последствиях гиподинамии; методах укрепления и сохранения здоровья, информирование о принципах, потребностях и особенностях питания; физиологических и психологических особенностях гериатрических изменений.
- Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни (оптимальное питание, повышение уровня физической активности, профилактика когнитивных расстройств, коррекция других факторов риска).
- Обучение практическим навыкам и методам самопомощи, комплексам дыхательных упражнений, выбору полезных продуктов в магазине, техникам тренировки памяти, адаптация жилого помещения с учетом индивидуальных особенностей пожилого человека и многое другое.

Некоммерческие организации, которые, как правило, берут в круг своего внимания «немедицинские» способы реабилитации и работы со здоровьесберегающими технологиями для старших, могут брать данные этого исследования и применять в своей практической деятельности.

Достойное качество жизни пожилых людей могут обеспечить различные формы: отделения дневного пребывания «Школы здоровья» для пожилых граждан, всевозможные кружки и клубы.

С наступлением старости возрастает и потребность человека в посторонней помощи. Потребность пожилых в социальном обслуживании обусловлена состоянием их здоровья, снижением мобильности, одиночеством и иными объективными факторами, для предотвращения или смягчения действия которых, необходима посторонняя помощь.

Важно отметить, что вместе с развитием гериатрической помощи в России возникла проблема — неготовность старшего поколения к ее получению по причине низкой информированности и страха перед новым и необъяснимым.

Поэтому наравне с открытием гериатрических центров и подготовкой врачей, среди пожилых необходимо проводить разъяснительные информационные кампании и это, прежде всего, зона ответственности СО НКО

Необходимо активно внедрять волонтерское движение, среди НКО, соседских сообществ чтобы как можно больше людей могли помочь старшим, у которых возникли трудности с состоянием здоровья и которые нуждаются в медицинской помощи.

Одним из направлений деятельности для НКО может стать внедрение обучающих программ для людей, которые самостоятельно ухаживают за своими пожилыми родственниками.

Информация об оснащении технологиями и специальными техническими средствами, позволяющим пожилому человеку жить на дому самостоятельно,

также может стать компетенцией специалистов НКО, работающих с пожилыми.

Востребованность в услугах по взаимодействию с пожилыми людьми и необходимость выработать маршрут пациента в связи с его проблемами – важное направление, по которому также необходимо еще очень много поработать.

Создание адаптированной инфраструктуры и среды жизнедеятельности для пожилых также может стать задачей для сектора НКО: речь идет о безбарьерной среде в самом широком смысле этого слова. Это не только пандусы и поручни, это все направления деятельности, которые связаны с адаптацией объектов жизни, транспорта, помещений для того, чтобы любой пожилой человек мог спокойно жить и передвигаться.

На текущем этапе внедрения системы долговременного ухода (СДУ) это является зоной роста для подключения возможностей некоммерческих организаций.

Помощь может быть нацелена на удовлетворение основных потребностей пожилых людей, таких как принятие ванны или одевание, так и на решение более широких задач: обеспечения их благополучия, уважительного к ним отношения и наполнения их жизни смыслом.

Поскольку в большинстве регионов существуют большие проблемы с предоставлением уходных услуг: отсутствие общих стандартов, нехватка и низкая квалификация персонала, сложность организационной координации системы (СДУ - это межведомственная система, объединяющая медицинскую и социальную помощь, очень сложно координировать федеральные и региональные полномочия и пр.) часть таких полномочий может взять сектор НКО.

Интересы и активный образ жизни, волонтерство

Важным направлением проявления социальной активности пожилых людей является их участие в деятельности различных организаций в целях стимулирования социальной активности пожилых людей в данном направлении возможна постановка вопроса о выработке различных форм, учитывающих индивидуальные интересы людей (занятия ремеслом, хобби и пр.).

По мере повышения культуры старения россиян акцент будет сдвигаться от лечения к профилактике, активному долголетию и повышению качества жизни. Это досуговые центры, творческие студии, образовательные программы, возможности для подработки.

Данные исследования в полной мере отражают приоритеты и запросы старших в досуговой деятельности и могут использоваться для организации обучающих курсов, школ, летних лагерей и других форматов взаимодействия с ними.

Опыт «серебряной» волонтерской работы в нашей стране пока что ограничивается сопровождением больных детей, детей-сирот или участием в событийных и культурных мероприятиях. В меньшей степени развито, например, экологическое волонтерство; сопровождение старших, которым, в свою очередь, нужна помощь; экспертное волонтерство, в рамках которого можно передавать накопленный профессиональный опыт.

Многие пожилые готовы принять участие в волонтерской деятельности, но имеют недостаток информации о том, как это можно сделать. Обобщить и распространить успешные практики, разработать образовательные курсы, провести информационную кампанию с целью популяризации серебряного

волонтерства. Все это тоже может стать зоной ответственности некоммерческих организаций.

Среди пожилых волонтеров немало тех, кто просто продолжает делать то, что делал всю жизнь. Другая часть пенсионеров впервые находит время на безвозмездное служение обществу.

Популярными сферами серебряного волонтерства могут стать:

- Обучение или просветительские лекции.
- Сбор средств для нуждающихся.
- Уборка и благоустройство территорий.
- Помощь сиротам и людям с ограниченными возможностями или бездомным.
- Посадка деревьев.
- Уход за животными

и многое другое.

Необходимо развивать волонтерское движение среди пожилых, в частности, по принципу «равный обучает равного». Это более эффективно, ведь представители одного поколения лучше понимают друг друга, свою психологию и особенности восприятия информации, действуют в одном темпе и ритме.

Как правило, обучением занимаются те же педагоги, кто работает с молодежью. Не всегда учитываются психологические, физиологические, другие особенности возрастных слушателей. В этой ситуации важно «выращивать» компетенции педагогов, работающих со старшими.

Занятость, предпринимательство

Ощущение зависимости уровня собственных доходов от бюджетных возможностей государства и стремление сократить является фактором, стимулирующим пожилое население к поиску альтернативных, отличных от пенсий, источников доходов. Вместе с тем видна значимость социальной мотивации трудовой деятельности пожилых людей, их стремление к активной жизни после наступления пенсионного возраста.

Поддержка и развитие социальной мотивации трудовой деятельности после наступления пенсионного возраста представляется зоной роста для некоммерческих организаций в части: популяризации профессий, организации активной профориентационной работы с пожилым населением; содействие в подготовке к предстоящим изменениям возрастного состава занятых в экономике путем адаптации технологий, организации труда; погружение в новые компетенции, необходимые сегодня рынку: согласно прогнозам, в ближайшее десятилетие исчезнут более 50 привычных нам профессий и появятся порядка 200 новых. Мы уже наблюдаем, как растут требования к специалистам, трансформируются функции и устаревают навыки, что отражено в концепции life-long learning.

Сегодня в третий возраст входит поколение, которое успело реализовать себя. «Новые» пожилые более состоятельны и хотят сохранить привычный уровень потребления. Если раньше на пенсии принято было посвящать себя внукам, то сегодня пенсионеры могут и хотят заниматься собой. Они будут требовать более высокого качества жизни в старшем возрасте и будут готовы платить за него. Это создает новые возможности для НКО и социального бизнеса.

В России старшее поколение — стабильно растущий потребительский сегмент. Люди старшего поколения — крупная категория потребителей практически любых видов услуг. Важно, чтобы социальные предприниматели и НКО учитывали их потребности и создавали для них новые услуги.

В свою очередь, люди старшего поколения могут стать предпринимателями практически во всех сферах, преимущественно малого и среднего бизнеса. Передача предпринимательских и управленческих компетенций — важная задача, которую может взять на себя сектор НКО.

Положительную динамику участия НКО можно ожидать в таких сферах, как уровень формального образования людей старшего поколения и использования ими информационно-коммуникационных технологий.

Государственные программы для пенсионеров хорошо работают в крупных городах, но не в отдаленных населенных пунктах, здесь может помочь цифровизация. Распространение интернета, цифровых сервисов и способность ими пользоваться способны улучшать качество жизни пожилых.

Необходимо реализация единой площадки по объединению усилий для обеспечения комфортной старости. Информация, размещаемая в интернете будет полезна как НКО и инициативным группам, так и самим пожилым людям, их детям и родственникам, так и врачам, и социальным работникам, имеющим дело с пожилыми пациентами.

В связи с указанными тенденциями актуализируется также значимость адекватного измерения и мониторинга благополучия старшего поколения.

Хорошо обеспеченное и здоровое стареющее население — ценный ресурс, раскрытие потенциала которого откроет перед обществом новые

возможности. В связи с этим необходимо понять, каким образом люди старшего возраста могут вносить свой вклад в развитие.

В целом реализация этих задач и участие в них сектора НКО позволит создать необходимые условия для самостоятельной, независимой и полноценной жизни пожилых людей.

Полезные материалы:

Исследование «Старость в радость» проекта «Если быть точным» (Россия, 2019 г.) (<https://tochno.st/materials/starost-analiticheskiy-otchet>)