МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Система активного долголетия в атомных городах

Автор методических материалов:

Ланцева Марина Валерьевна

Методолог, эксперт по системам развития человека Союза «Атомные города»

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

Специалисты	Организаторы
› Учреждений культуры	› Кураторы проекта в городах
› Спортивных организаций	› Координаторы проекта
› Образовательных учреждений	› Партнёрские организации
› Социальной сферы	› Активисты и лидеры сообществ

Назначение документа

Методические рекомендации являются конструктором, который помогает выстроить в городе не отдельные мероприятия, а устойчивую систему работы с участниками.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	**3**
Глава 1. КОНЦЕПЦИЯ ПРОЕКТА	**4**
Глава 2. МОДЕЛЬ ПРОЕКТА	**7**
Глава 3. ТРЕКИ ПРОЕКТА	**10**
Глава 4. СЕЗОННАЯ МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ	**18**
Глава 5. ФОРМАТЫ МЕРОПРИЯТИЙ	**22**
Глава 6. КОНСТРУКТОР ПРОЕКТА	**25**
Глава 7. СИСТЕМА РАБОТЫ С УЧАСТНИКАМИ	**32**
Глава 8. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА	**37**
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	**39**

ВВЕДЕНИЕ

О проекте

Направление «Атомное долголетие» ориентировано на создание условий для активной, насыщенной и созидательной жизни граждан старшего возраста в атомных городах.

В рамках направления старшее поколение рассматривается как носитель уникального опыта, знаний и ценностей, а также как значимый человеческий капитал территории.

В основе проекта лежит подход, при котором долголетие определяется качеством жизни, включающим вовлечённость, востребованность, возможности для развития и участие в жизни города.

Для атомных городов это имеет особое значение. Закрытые города традиционно обладают высокой культурой сообщества, уважением к труду, преемственностью поколений и высоким уровнем социальной ответственности. Эти особенности создают уникальную основу для формирования среды активного долголетия.

Проект «Атомное долголетие» формирует единую систему поддержки и развития граждан старшего возраста, объединяя городские ресурсы и создавая новые возможности для активной жизни, общения и самореализации.

1 ГЛАВА 1 КОНЦЕПЦИЯ ПРОЕКТА

1.1. Концепция проекта

«Атомное долголетие» — это направление формирования среды, в которой человек старшего возраста сохраняет активность, здоровье, социальные связи и возможность самореализации.

Направление строится на переходе:

От	К
модели услуг	модели сообщества
досуговых активностей	среде развития
поддержки старшего поколения	включению старшего поколения в развитие города

Участники программы вовлекаются в деятельность и сообщество, выступают авторами инициатив, наставниками и носителями городских практик.

1.2. Главный посыл проекта

Старшее поколение является значимым человеческим ресурсом развития города. Долголетие рассматривается как активное участие в жизни общества, развитие и созидательная деятельность.

Проект создаёт условия, при которых человек 55+ сохраняет качество жизни, ощущение востребованности и возможность продолжать активное участие в жизни города.

1.3. Ценности проекта

Направление опирается на пять базовых ценностей:

1. Активность

› Поддержка физической, интеллектуальной и социальной активности как основы качества жизни

2. Сообщество

› Создание пространства общения, взаимной поддержки и принадлежности

3. Развитие

› Возможность учиться, осваивать новое и расширять горизонты в любом возрасте

4. Забота

› Формирование поддерживающей среды, основанной на уважении, внимании и безопасности

5. Участие

› Создание условий для передачи знаний, наставничества и участия в развитии городских практик

1.4. Образ участника проекта

Точка А — На входе	Точка Б — В результате
› социальная изоляция	**› ведёт активный образ жизни**
› снижение активности	**› включён в сообщество**
› ограниченный круг общения	**› имеет круг общения**
› недоверие к новым возможностям	**› осваивает новые навыки**
› отсутствие пространства реализации	**› участвует в жизни города**
	› передаёт опыт и знания другим

Таким образом участник проходит путь:

участник → вовлечённый участник → активист → наставник / лидер сообщества.

1.5. Принципы работы с участниками

Работа в проекте строится на следующих принципах:

Принцип	Содержание
Добровольность участия	участие строится на интересе и внутренней мотивации
Доступность	форматы должны быть простыми, понятными и удобными
Регулярность	результат достигается за счёт выстроенной системы деятельности
Среда вместо разовых мероприятий	важно создавать устойчивую среду участия
Самоорганизация	участники программы вовлечены в разработку и реализацию мероприятий
Система сопровождения участников	особое значение имеет уважительное сопровождение участников, забота и атмосфера принятия

2 ГЛАВА 2 МОДЕЛЬ ПРОЕКТА

2.1. Общая логика работы

Проект строится как система из четырех взаимосвязанных элементов:

1. Площадки взаимодействия
2. Регулярный календарь активности
3. Сообщества и клубы самоорганизации
4. Городские события

Только сочетание всех четырех элементов создает устойчивую модель активного долголетия.

2.2. Площадка взаимодействия

Площадки взаимодействия — это пространство, где формируется сообщество участников. Это может быть:

Площадки

- Дом культуры
- Библиотека
- Центр досуга
- Спортивное пространство
- Партнёрская площадка
- Общественное пространство

Рекомендуемые форматы

- Регулярные активности
- Клубные форматы
- Встречи участников
- Консультации
- Тематические события

2.3. Единый календарь активности

Основой проекта является регулярный календарь. Рекомендуется сочетать:

Ритм	Форматы
Ежедневные активности	Зарядки, прогулки, открытые клубные форматы
Еженедельные активности	Образовательные занятия, творческие встречи, цифровые занятия, клубы общения
Ежемесячные события	Фестивали, турниры, тематические встречи, городские активности

Это формирует устойчивую практику регулярного участия в мероприятиях.

2.4. Запуск через активистов

Особенность проекта — развитие самоорганизации. Рекомендуется выявлять среди участников потенциальных лидеров:

Категории лидеров

- Носители компетенций
- Организаторы
- Наставники
- Лидеры клубов

Формируемые сообщества

- Клубы по интересам
- Серебряные сообщества
- Клубы наставничества
- Инициативные группы

Это переводит участников из позиции получателей в позицию создателей.

2.5. Роль партнёрств

Для устойчивости проекта рекомендуется формировать партнёрскую сеть:

Тип партнёров	Примеры
Культурные	Учреждения культуры, библиотеки, музеи
Спортивные	Спортивные организации
Социальные	НКО, ветеранские организации, социальные службы
Образовательные	Школы, колледжи, вузы
Корпоративные	Предприятия, профсообщества
Волонтёрские	Волонтёрские сообщества

Партнерства обеспечивают расширение программных форматов проекта и более эффективное использование ресурсов городской инфраструктуры.

3 ГЛАВА 3 ТРЕКИ ПРОЕКТА

Проект «Атомное долголетие» реализуется через систему тематических треков. Треки помогают координатору не собирать мероприятия хаотично, а выстраивать сбалансированную программу, в которой есть здоровье, общение, развитие, цифровая безопасность, наставничество и самореализация.

В проекте можно использовать 4 базовых трека:

◆ «Досуг и обучение» ◆ «Здоровье и активность»

◆ «Цифровая грамотность» ◆ «Сообщество и наставничество»

Дополнительный трек по усмотрению координатора: «Новая занятость и самореализация 55+»

Последний трек помогает рассматривать старшее поколение не только как участников досуговых мероприятий, но и как активных носителей опыта, знаний и профессионального потенциала.

3.1. Трек «Досуг и обучение»

Цель трека	Задачи трека
Создать условия для содержательного досуга, расширения кругозора, поддержания познавательной активности и формирования устойчивого интереса к участию в жизни города. Этот трек отвечает на потребность участников в общении, новых впечатлениях, культурном развитии и интеллектуальной активности.	› организовать регулярные просветительские и культурные активности; › поддерживать интерес участников к истории, культуре, искусству и краеведению; › создавать поводы для общения через клубные и дискуссионные форматы; › развивать творческое самовыражение; › формировать привычку к регулярному участию в проекте.

Возможные форматы

- **Лекции и тематические встречи:** темы могут быть связаны с историей города, атомной отраслью, культурой, искусством, литературой, путешествиями, краеведением, семейной историей. Киноклубы: просмотр фильма + обсуждение с ведущим.
- **Киноклубы**: участники смотрят фильм, после чего проходит обсуждение. Такой формат особенно хорошо работает, если есть ведущий, который задаёт вопросы и помогает участникам делиться мнением.
- **Читательские клубы:** регулярные встречи вокруг книг, воспоминаний, писем, мемуаров, произведений местных авторов.
- **Клубы по интересам:** садоводство, история города, поэзия, музыка, театр, рукоделие, настольные игры, шахматы, фотография.
- **Мастер-классы:** рисование, декоративно-прикладное творчество, музыка, актёрское мастерство, танцы, мобильная фотография, видеоблогинг.

Рекомендуемый ритм	Ожидаемые результаты
› 1–2 образовательных мероприятия в месяц › 1 регулярный клуб по интересам в неделю › 1 культурное событие в месяц › 1 творческий мастер-класс в месяц	› Расширение культурного и интеллектуального опыта › Рост социальной активности › Появление устойчивых клубов по интересам › Формирование среды общения и обмена опытом

3.2. Трек «Здоровье и активность»

Цель трека	Задачи трека
Поддержать физическое и эмоциональное состояние участников, сформировать привычку к регулярной активности и популяризировать здоровый образ жизни среди граждан старшего возраста	› организовать доступные и безопасные форматы физической активности; › повысить информированность участников о профилактике заболеваний; › поддерживать эмоциональное благополучие;

	› снижать уровень социальной изоляции через групповые занятия; › формировать у участников ощущение бодрости, уверенности и заботы о себе.

Возможные форматы

- **Утренняя гимнастика:** один из самых простых и регулярных форматов. Может проходить в помещении или на улице.
- **Скандинавская ходьба:** хорошо подходит для активного сезона. Может проводиться в парках, скверах, на городских маршрутах.
- **Йога, растяжка, дыхательные практики:** важно адаптировать уровень нагрузки под возраст и состояние участников.
- **Танцевальные занятия:** танцы хорошо работают не только как физическая активность, но и как эмоциональный и социальный формат.
- **Школы здоровья:** встречи с врачами, специалистами по профилактике, психологами, инструкторами ЛФК.
- **Лекции по бытовой безопасности:** профилактика падений, безопасность дома, профилактика травм, режим сна, питание, эмоциональная устойчивость.
- **Группы поддержки:** неформальные встречи, направленные на улучшение эмоционального состояния, профилактику одиночества и взаимную поддержку.

Рекомендуемый ритм	Ожидаемые результаты
› Физическая активность — 1–3 раза в неделю › Школа здоровья — 1 раз в месяц › Прогулки или скандинавская ходьба — в тёплый сезон еженедельно › Танцевальные практики — 1 раз в неделю	› Повышение уровня физической активности › Улучшение эмоционального состояния › Снижение социальной изолированности › Формирование привычки к заботе о здоровье › Повышение качества жизни участников

Важные условия безопасности

Для всех форматов физической активности необходимо учитывать:

- возраст и самочувствие участников;
- добровольность участия;
- отсутствие чрезмерной нагрузки;
- наличие инструктора или ответственного лица;
- возможность участия в облегчённом формате;
- информирование участников о необходимости учитывать рекомендации врача.

3.3. Трек «Цифровая грамотность»

Цель трека	Задачи трека
› Повысить уровень владения современными цифровыми технологиями и обеспечить безопасное использование цифровых сервисов в повседневной жизни.	› помочь участникам уверенно пользоваться смартфоном и базовыми сервисами; › обучить безопасному поведению в цифровой среде; › показать, как технологии помогают в быту, общении, медицине, оплатах и получении услуг; › повысить самостоятельность участников.

Возможные форматы

- **Смартфон для жизни:** базовые функции: звонки, контакты, камера, сообщения, настройки, интернет.
- **Мессенджеры и видеосвязь:** как писать сообщения, отправлять фото, создавать группы, звонить по видео.
- **Государственные и городские сервисы:** запись к врачу, получение справок, оплата услуг, работа с личными кабинетами.
- **Цифровая безопасность:** как не стать жертвой мошенников, как распознавать подозрительные звонки и сообщения, как защищать пароли и банковские данные.
- **Банковские и медицинские сервисы:** использование приложений только в безопасном и понятном режиме, без передачи персональных данных третьим лицам.
- **Современные цифровые возможности**: карты, навигаторы, онлайн-библиотеки, видеоуроки, фотоархивы, семейные чаты.

Рекомендуемый ритм	Ожидаемые результаты
› Базовый курс — 4–6 занятий › Практические мини-занятия — 1 раз в неделю › Встреча по цифровой безопасности — не реже 1 раза в месяц › Консультационные часы — по возможности 1 раз	› Повышение цифровой самостоятельности › Снижение тревожности перед технологиями › Повышение безопасности участников › Расширение возможностей общения с семьёй и городскими сервисами; › Уменьшение цифрового разрыва.

Методика проведения занятий

Занятия по цифровой грамотности должны быть максимально практическими.

Рекомендуемый принцип: **показали → повторили вместе → участник сделал сам → закрепили памяткой**

Важно избегать перегруза. Одно занятие — одна понятная тема. Например, не «все функции смартфона», а «как отправить фото в мессенджере» или «как записаться к врачу».

3.4. Трек «Сообщество и наставничество»

Цель трека	Задачи трека
Сформировать устойчивое сообщество участников, развивать практики взаимопомощи, наставничества, серебряного волонтёрства и межпоколенческого взаимодействия.	› создать регулярные форматы общения; › выявить активистов и лидеров среди участников; › поддерживать клубы самоорганизации; › развивать наставнические практики; › включать старшее поколение в передачу опыта молодёжи; › формировать чувство нужности и сопричастности.

Возможные форматы

- **Клубы общения:** регулярные встречи за чаем, тематические беседы, обсуждение городских событий.
- **Группы взаимоподдержки:** участники помогают друг другу адаптироваться, делятся опытом, поддерживают новичков.
- **Серебряное волонтёрство:** участие в городских акциях, помощь мероприятиям, поддержка социальных инициатив.
- **Наставничество для молодёжи:** встречи с подростками и молодыми специалистами, рассказы о профессии, истории города, семейных и трудовых традициях.
- **5) Клубы профессиональной памяти:** участники могут рассказывать о трудовых династиях, профессиях, инженерной культуре, развитии предприятий и города.
- **Межпоколенческие проекты:** совместные проекты старшего поколения и молодёжи: выставки, подкасты, видеоролики, городские маршруты, семейные архивы, цифровые истории.

Рекомендуемый ритм	Ожидаемые результаты
› Клуб общения — 1 раз в неделю › Встреча активистов — 1 раз в месяц › Межпоколенческое мероприятие — 1 раз в квартал › Волонтёрская акция — 1 раз в квартал › Наставнический формат — по отдельному плану города.	› Рост социальной включённости › Появление активистов и лидеров › Развитие межпоколенческих связей › Снижение одиночества › Формирование устойчивого городского сообщества

Особая роль активистов

В рамках данного трека особое значение имеет развитие лидерства в сообществе и формирование активного ядра участников.

Активист — это участник, который готов:

› Помогать в организации встреч

› Приглашать других участников

› Вести клуб и делиться навыками

› Быть наставником и поддерживать новичков

3.5. Трек «Новая занятость и самореализация 55+»

Этот трек особенно важен для закрытых и атомных городов, где у старшего поколения часто есть высокая профессиональная культура, опыт работы на предприятиях, инженерное мышление, управленческие и наставнические навыки.

Цель трека	Задачи трека
Создать условия для новой самореализации граждан старшего возраста через обучение, передачу опыта, возможность превращения увлечений в дополнительный источник дохода, проектную деятельность и возможную занятость.	› помочь участникам увидеть новые роли после завершения основной трудовой деятельности › поддержать желание быть полезным; › создать возможности для передачи опыта; › поддерживать хобби, которые могут стать проектом или микрозанятостью; › формировать новые сценарии активной жизни.

Возможные форматы

- **Клуб «Я могу быть полезен»:** встречи, где участники определяют свои навыки, интересы, опыт и возможные роли в городе.
- **Мастерская хобби:** помощь участникам в оформлении своего умения в мастер-класс, клуб, занятие или небольшой проект.
- **Серебряное наставничество:** участники помогают молодёжи, начинающим специалистам, школьникам, студентам, молодым семьям.
- **Профессиональные встречи 55+:** рассказы о профессиях, трудовых династиях, инженерных решениях, истории предприятий.
- **Обучение новой занятости:** например: ведущий клуба, помощник в мероприятиях, наставник, мастер прикладного творчества.
- **Проектные лаборатории:** участники придумывают небольшие инициативы для города: двор, клуб, выставка, маршрут, акция, помощь другим пожилым людям.

Рекомендуемый ритм	Ожидаемые результаты
› Диагностическая встреча — 1 раз на старте сезона › Мастерская самореализации — курс из 3–5 встреч › Встречи наставников — 1 раз в месяц › Презентация инициатив — 1 раз в квартал	› участники видят новые возможности для себя › появляются лидеры и наставники › формируются городские инициативы 55+ › усиливается роль старшего поколения в развитии территории; › программа становится не только досуговой, но и созидательной.

Реализация трека не является обязательной и осуществляется при наличии соответствующего запроса и ресурсов.

4 ГЛАВА 4
СЕЗОННАЯ МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ

Сезонная модель реализации помогает координатору выстраивать проект с учётом природного цикла, сезонной активности участников, городского календаря и особенностей ритма жизни старшего поколения. Такой подход обеспечивает распределение мероприятий в течение года и управление содержательными акцентами программы с учётом актуальности и комфортности для участников.

В основе модели лежит понимание изменений в течение года, включая потребности участников, уровень мобильности, предпочтительные форматы взаимодействия и возможности городской среды.

Сезонная модель позволяет:

› планировать программу в логике годового цикла

› адаптировать форматы с учётом сезонных особенностей и состояния участников

› поддерживать устойчивую вовлечённость в течение года;

› сочетать регулярные активности с сезонными и событийными форматами;

› использовать городской календарь и природные условия для вовлечения участников.

Сезонный подход обеспечивает гибкость реализации проекта, его ориентированность на участников и устойчивость результатов.

4.1. Май — август. Активный сезон

Характеристика периода

Тёплая погода, длинный световой день и высокая мобильность участников создают хорошие условия для физической активности, прогулок, выездных форматов и открытых городских событий.

В этот период рекомендуется делать акцент на здоровье, движении, прогулках и мероприятиях на открытом воздухе.

Рекомендуемые акценты

› Скандинавская ходьба

› Зарядки на открытом воздухе

› Прогулочные клубы

› Танцевальные занятия

› Спортивные мини-турниры

› Летние клубы общения

› Встречи в парках и общественных пространствах

Главная задача периода

Сформировать привычку к регулярному участию через лёгкие, понятные и эмоционально приятные форматы.

Примеры мероприятий:

• «Утренняя зарядка у ДК» • «Прогулка здоровья» • «Скандинавская ходьба: мягкий старт» • «Истории нашего города: прогулочный маршрут» • «Танцы на открытом воздухе» • «Летний клуб общения» • «Шахматы в парке» • «Фото-прогулка: город глазами старшего поколения»

Что важно учитывать: летом часть участников может уезжать на дачи или реже участвовать в городских мероприятиях. Поэтому летом стоит выходить ближе к людям: во дворы, парки, скверы, на городские площадки.

Важно выносить активности на территории рядом с участниками и усиливать спортивные интеграции.

4.2. Сентябрь — октябрь. Период включённости и общения

Характеристика периода

После летнего сезона участники возвращаются к более регулярному городскому ритму. Это хороший период для запуска клубов, образовательных программ, цифровой грамотности, наставничества и встреч по интересам.

Главная задача периода

Перевести летнюю активность в устойчивое участие и сформировать постоянные группы.

Рекомендуемые акценты

› Цифровая грамотность
› Клубы общения
› Наставничество
› Образовательные занятия
› Киноклубы
› Читательские клубы
› Встречи активистов
› Подготовка к городским событиям

Примеры мероприятий:

«Смартфон без страха» • «Как защититься от телефонных мошенников» • «Клуб городских историй» • «Моё дело жизни: встреча поколений» • «Киноклуб по четвергам» • «Чайная встреча для новичков» • «Клуб активистов “Атомного долголетия”» • «Наставники города: как передавать опыт молодёжи»

Что важно учитывать: В данный период особое значение имеет обеспечение устойчивого участия. Требуется сопровождение участников, направленное на их включение в сообщество, подбор подходящих форматов и закрепление роли в проекте.

4.3. Ноябрь — декабрь. Поддерживающий и творческий период

Характеристика периода

В предзимний период снижается уличная активность, возрастает потребность в тёплых, камерных, поддерживающих форматах. Это время хорошо подходит для творчества, общения, подготовки праздничных событий, рефлексии итогов года.

Главная задача периода

Поддержать эмоциональное состояние участников и усилить чувство принадлежности к сообществу.

Рекомендуемые акценты

- Творческие мастер-классы
- Рукоделие
- Декоративно-прикладное искусство
- Киноклубы
- Чаепития
- Встречи благодарности
- Выставки работ участников
- Подготовка новогодних мероприятий
- Подведение итогов года

Примеры мероприятий:

«Тёплая мастерская» • «Новогодняя открытка своими руками» • «Выставка работ участников» • «Вечер историй и воспоминаний» • «Киноклуб: фильмы нашего времени» • «Чаепитие активистов» • «Итоги года: чем мы гордимся» • «Письмо себе в новый год»

Что важно учитывать: В этот период важно не перегружать участников. Форматы должны быть эмоционально поддерживающими, доступными, уютными и социальными.

4.4. Большие городские события

Помимо сезонных активностей, в проекте рекомендуется выделять события, которые становятся точками эмоционального подъёма и публичного признания участников.

Зачем нужны большие события	Возможные события
› Показать значимость участников	› День старшего поколения
› Повысить престиж программы	› День города
› Привлечь новых людей	› День семьи
› Дать активистам сцену и признание	› День Победы
› Объединить разные треки программы	› День работника атомной промышленности
› Сделать проект видимым для города	› Фестиваль активного долголетия
	› Городской форум наставников
	› Выставка творчества участников
	› Межпоколенческий фестиваль

5 ГЛАВА 5 ФОРМАТЫ МЕРОПРИЯТИЙ

Форматы мероприятий — это практический банк решений, из которого координатор может собирать проект для реализации в городе.

Четыре типа форматов:

1. Регулярные продукты 2. Самоорганизованные клубы
3. Партнёрские мероприятия 4. Разовые городские события

Такая логика позволяет не зависеть только от бюджета или внешних подрядчиков. Проект обречен на успех, если в нем есть поставщики, партнёры, продукты, участники, мероприятия и клубы самоорганизации, так как именно это позволяет системе быть устойчивой.

5.1. Регулярные продукты

Регулярный продукт — это формат, который проводится с понятной периодичностью и включён в календарь.

Примеры

- зарядка по понедельникам и средам;
- киноклуб каждый четверг;
- школа цифровой грамотности раз в неделю;
- клуб общения по пятницам;
- скандинавская ходьба каждую субботу;
- мастерская творчества два раза в месяц.

Зачем нужны регулярные продукты

Они формируют привычку участия. Участник знает: в определённый день и время его ждут. Это снижает тревожность, повышает посещаемость и создаёт устойчивое сообщество.

5.2. Самоорганизованные клубы

Самоорганизованный клуб — это формат, который создаёт сам участник или группа участников.

Роль координатора

Координатор не должен делать всё сам. Его задача — найти активных участников, помочь им оформить идею клуба, дать пространство, включить клуб в календарь и поддерживать лидера.

Что нужно для запуска клуба

› лидер клуба;

› понятная тема;

› регулярное время;

› место проведения;

› краткое описание;

› список участников;

› поддержка координатора.

Примеры

› клуб испанского языка;

› клуб рукоделия;

› танцевальный коллектив;

› шахматный клуб;

› клуб садоводов;

› литературная гостиная;

› клуб воспоминаний;

› клуб настольных игр;

› клуб семейной истории;

› клуб наставников.

5.3. Разовые городские события

Разовое событие — это яркая активность, приуроченная к дате, празднику, городскому событию или завершению этапа программы.

Задача разовых событий

Разовые события не заменяют регулярную работу. Они усиливают её, создают эмоциональные пики и дают участникам ощущение признания.

Примеры

› фестиваль атомного долголетия;

› концерт участников;

› выставка творчества;

› спортивный день;

› городской квиз;

› межпоколенческий вечер;

› конкурс танцевальных коллективов;

› праздник клубов;

› презентация наставнических проектов;

› итоговое мероприятие года.

5.5. Матрица форматов

Трек	Регулярный формат	Клубный формат	Событийный формат
Досуг и обучение	Лекции, киноклуб	Читательский клуб	Культурный фестиваль
Здоровье и активность	Зарядка, ходьба	Танцевальная группа	Спортивный день
Цифровая грамотность	Курс по смартфону	Клуб цифровой помощи	День цифровой безопасности
Сообщество и наставничество	Встречи общения	Клуб наставников	Межпоколенческий форум
Самореализация 55+	Мастерская навыков	Клуб активистов	Презентация инициатив

5.6. Требования к качественному мероприятию

Каждое мероприятие должно отвечать на пять вопросов:

Вопрос
Для кого проводится?
Какую потребность закрывает?
Какой результат получит участник?
Как участник будет вовлечён?
Что произойдёт после мероприятия?

> Особенно важно последнее. Если после мероприятия ничего не происходит, участник может не вернуться. Поэтому каждое мероприятие должно вести к следующему шагу: приглашению в клуб, следующей встрече, чату, анкете интересов, роли активиста или другой активности.

6 ГЛАВА 6
КОНСТРУКТОР ПРОЕКТА

Настоящий раздел предназначен для того, чтобы помочь кураторам и координаторам перейти от ручной реализации к стабильно работающей системе.

Конструктор — это инструмент сборки проекта и запуска фокусных направлений. Его задача — помочь ответить на пять ключевых вопросов:

Вопрос
Где реализуется проект?
С кем реализуется?
Какие форматы составляют программу?
Как выстроить календарь активности?
Как удерживать систему устойчивой?

Важно понимать: у каждого атомного города своя инфраструктура, свои ресурсы, численность участников и активность сообществ. Поэтому методичка не предлагает жёсткую унифицированную схему, а даёт модель-конструктор, которую город собирает под себя.

6.1. Базовая модель — 6 элементов

Рекомендуемая модель включает 6 элементов

01 Площадки взаимодействия

В каждом городе рекомендуется определить 2–5 основных точек притяжения участников.

Это могут быть:

› дом культуры

› библиотека

› центр досуга

› спортивный объект

› музей

Критерии выбора площадки взаимодействия

Площадка должна быть:

› доступной территориально;

› удобной для участников;

› безопасной;

› ветеранская организация
› общественное пространство
› партнёрская площадка
› регулярной в использовании;
› пригодной для разных форматов.

Желательно, чтобы каждая площадка покрывала три типа активности**:**

движение, общение, развитие.

Элемент 1. Шаблон описания площадки взаимодействия

Параметр	**Описание**
Название площадки	
Адрес	
Ответственный	
Вместимость	
Какие форматы можно проводить	
Дни доступности	
Какие треки покрывает	

02

Карта активистов

Сильная система начинается не с мероприятий, а с людей. Поэтому необходимо сформировать карту активистов.

Цель: в первый год желательно выявить не менее 5–7 активистов в городе.

Категории активистов

1) Лидеры сообществ - люди, готовые вести клубы или объединять других (бывшие педагоги, инженеры, творческие люди, ветераны отрасли, бывшие руководители, активные участники).

2) Носители компетенций - люди, которые могут проводить занятия: языки, рукоделие, история города, шахматы, прикладные навыки.

3) Потенциальные наставники - люди, которые могут работать с молодёжью.

Элемент 2. Шаблон карты активистов

ФИО	Компетенция	Возможная роль	Формат участия

03 Карта партнёров

Программа не должна держаться только на координаторе. Нужно собирать партнерскую экосистему.

Партнерская карта города

Рекомендуется выделять 4 группы партнеров.

Социальные	Культурные	Образовательные	Корпоративные
› соцслужбы › ветеранские организации › поликлиники	› библиотеки › музеи › дома культуры	› школы › колледжи › вузы	› предприятия › профсообщества › НКО

Элемент 3. Шаблон карты партнёров

Партнер	Что может дать	Формат взаимодействия	Ответственный

04 **Единый календарь активности**

Основа системы — единый календарь активности. Не набор случайных событий, а ритм.

Принцип 70/20/10

Рекомендуем заложить такой баланс:

- 70% - регулярные форматы
- 20% - новые экспериментальные активности
- 10% - большие события

Это делает систему устойчивой.

Пример недельной модели

День	Формат
Понедельник	Здоровье
Вторник	Образование
Среда	Клубы
Четверг	Цифровая грамотность
Пятница	Сообщество
Суббота	Событийный формат

Элемент 4. Шаблон месячного плана

Мероприятие	Трек	Дата	Ответственный	Партнёр	Кол-во участников

05 **Маршрут участника**

Очень важный блок. Участник должен не просто прийти на мероприятие. Он должен пройти путь.

Маршрут участника

Шаг 1 →	**Шаг 2 →**	**Шаг 3 →**
Первый вход	**Первое закрепление**	**Регулярное участие**
Человек пришел	Посетил 2–3 активности	**Стал ходить постоянно**
Шаг 4 →	**Шаг 5 →**	**Итог:** формируется устойчивая вовлечённость участников и развитие городского сообщества.
Повышенная вовлечённость вступил в клуб, привёл знакомого, стал помогать	Активист / наставник ведёт формат, организует других	

06 **Городская событийная сетка**

Городская событийная сетка формируется в дополнение к регулярному календарю активности и включает мероприятия городского уровня.

Рекомендуемый объём мероприятий:

- 4 крупных события в год
- 1 межпоколенческое событие в квартал
- 1 городской фестиваль в год

6.2. Конструктор запуска — пошаговый алгоритм

1 **Диагностика**

Ответить:

- какая инфраструктура есть?
- где площадки взаимодействия?
- какие есть сообщества?
- кто потенциальные активисты?
- какие ресурсы уже есть?

2

Минимальная модель запуска

На старте достаточно:

- 2 площадки взаимодействия
- 3 трека
- 1 активистское ядро
- 1 партнёрская карта
- 1 единый календарь

Не надо сразу делать всё.

3

Запуск ядра проекта

Минимальный пакет:

- регулярная зарядка
- клуб общения
- цифровой формат
- творческий формат
- одно городское событие

4

Развитие лидерского потенциала участников

Через 2–3 месяца искать лидеров клубов.

5

Развитие и расширение программы

Добавлять:

- новые треки
- новые площадки
- партнёров
- городские события

6.3. Чек-лист готовности к запуску

Перед запуском проверить:

☐ Определены площадки взаимодействия

☐ Есть календарь

☐ Есть активисты

☐ Есть партнёры

☐ Назначены ответственные

☐ Есть каналы привлечения

☐ Есть стартовый набор форматов

☐ Есть система учёта участников

☐ Есть план событий

☐ Есть метрики

Проект можно считать сформировавшимся в устойчивую систему, когда есть:

› точки сборки

› единый календарь

› клубы самоорганизации

› активисты

› партнёры

› событийная сетка

› регулярные участники

› участники-наставники

Т. е. есть уже не набор мероприятий, а сообщество.

7 ГЛАВА 7
СИСТЕМА РАБОТЫ С УЧАСТНИКАМИ

Одним из ключевых принципов проекта «Атомное долголетие» является понимание, что устойчивое сообщество формируется не через набор мероприятий, а через путь, который проходит человек внутри.

Участник не становится вовлечённым за одно посещение. Вовлечённость развивается поэтапно.

Для построения устойчивой системы рекомендуется использовать модель жизненного цикла участника

> **Интерес → Первый опыт → Регулярное участие → Принадлежность → Вклад**

Каждый этап требует своих инструментов, форматов сопровождения и действий координатора. Задача координатора — помогать человеку переходить с одного этапа на следующий.

01 ИНТЕРЕС	**Формирование первого импульса к участию** **Цель:** сформировать у человека желание попробовать принять участие в проекте. На этом этапе человек еще не участник. Он только начинает видеть для себя возможность включения. **Основная задача:** делать проект видимым, понятным и привлекательным.

Что важно понимать

Люди редко приходят по причине: «мне хочется узнать о проекте».

Чаще они приходят, потому что ищут:

- общение
- активность
- новые смыслы
- круг людей
- возможность быть нужным
- новый этап жизни

Поэтому коммуникация о проекте должна отвечать именно на эти потребности.

Каналы формирования интереса

Личные рекомендации

Самый сильный канал.

Работает доверие.

Формат: «Приходите вместе».

Как говорить о проекте

Важно приглашать не на “мероприятия”.

А в образ жизни: сообщество активных людей, новые возможности, клубы и интересы, пространство общения.

Локальные точки доверия

советы ветеранов, библиотеки, предприятия, социальные службы

Результат этапа

У человека возникает желание прийти. Это и есть успешный переход к следующему этапу.

Открытые городские форматы

фестивали, открытые тренировки, дни открытых дверей, клубные презентации

02 ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Формирование положительного первого контакта

Первый опыт определяет, останется человек или нет. Это самый чувствительный этап.

Цель: сделать первый контакт комфортным, безопасным, эмоционально тёплым, мотивирующим вернуться

Сценарий первого опыта
Шаг 1. Встреча Важно, чтобы человека кто-то встретил.
Шаг 2. Навигация Кратко показать, какие есть возможности.
Шаг 3. Первое включение Человек должен что-то сделать сам.
Шаг 4. Приглашение дальше Каждый первый опыт должен вести ко 2 шагу.

Рекомендуемые первые форматы

Для первого контакта подходят форматы с низким порогом входа: клуб общения, чаепитие, прогулка, мягкая физическая активность, творческий мастер-класс, вводная встреча

Маршрут первых 3 посещений

- Посещение 1 - знакомство
- Посещение 2 - закрепление
- Посещение 3 - поиск своего формата

После этого начинается регулярность.

Результат этапа - Участник хочет вернуться

03 РЕГУЛЯР-НОЕ УЧАСТИЕ	**Формирование привычки и устойчивого присутствия** На данном этапе задача заключается в обеспечении устойчивого участия и интеграции активности в повседневный ритм жизни участника. **Цель этапа:** перевести участие из случайного в регулярное.

Роль координатора

- отслеживать регулярность
- предлагать новые форматы
- поддерживать контакт

Что формирует регулярность
Понятный ритм Участник знает: что происходит, когда происходит, где происходит
Повторяемые форматы Особенно хорошо работают: клубы, еженедельные практики, регулярные встречи
Личный маршрут участия Важно, чтобы участник имел «свой» набор форматов. Тогда возникает ритм жизни.

Результат этапа – Участник становится постоянным.

04 ПРИНАД-ЛЕЖНОСТЬ	**Формирование сообщества** Данный этап характеризуется углублением участия и формированием устойчивых связей между участниками. Участник воспринимает себя как часть сообщества.

Цель этапа: формирование устойчивого чувства принадлежности к сообществу.

Роль координатора

Организация активностей и развитие взаимодействия между участниками, направленного на формирование устойчивых социальных связей.

Результат этапа – Формируется устойчивое сообщество участников проекта.

Признаки принадлежности

Участник:

- приходит ради людей
- зовёт знакомых
- участвует в жизни сообщества
- чувствует себя «своим»

Через что возникает принадлежность

Через что возникает принадлежность
Социальные связи Появились друзья внутри проекта. Проведение совместного досуга, общение вне проекта.
Малые сообщества Сформировались клубы, малые группы, активистские ядра.
Ритуалы и традиции Очень важный элемент. Например, сформировались сезонные встречи, клубные традиции, проводятся совместные праздники.
Идентичность сообщества Формируется восприятие участниками себя как части сообщества, что отражается в использовании коллективных форм идентификации (например, «наш клуб»).

05
ВКЛАД

Переход от участия к созиданию

Данный этап характеризуется высоким уровнем вовлечённости участников и их активным участием в развитии проекта. Участники вносят вклад в организацию деятельности и формирование сообщества.

Цель этапа: обеспечение участия участников в развитии и реализации проекта в качестве соавторов.

Результат этапа: формируется самоподдерживающаяся система взаимодействия участников.

Формы вклада участников
Помощь в организации Встречать новичков, помогать на событиях.
Ведение клубов Вести группу, проводить встречи, делиться компетенциями.
Наставничество Межпоколенческие проекты, наставничество, передача опыта.
Инициативы участников Когда идеи идут снизу вверх.

8 ГЛАВА 8
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА

Ключевая задача оценки — понять, создаётся ли в городе устойчивая среда активного долголетия. Поэтому рекомендуется оценивать программу на четырех уровнях:

Уровень оценки
Охват
Регулярность участия
Качество сообщества
Социальный эффект

В этом разделе разберем ключевые количественные и качественные метрики на всех уровнях.

8.1. Количественные показатели

Рекомендуется отслеживать:

Показатели охвата

› общее количество участников проекта;

› количество новых участников;

› количество участников по трекам;

› количество мероприятий;

› число городских площадок (площадок проведения);

› количество партнеров, включенных в проект.

Показатели регулярности участия

› доля постоянных участников;

› средняя частота посещения;

› повторные посещения;

› длительность участия в программе.

Показатели активности сообщества

› количество активистов;

› число клубов и сообществ;

› число инициатив, запущенных участниками;

› количество наставнических практик;

› число участников, перешедших в роль лидеров.

8.2. Качественные показатели

Оценка эффективности проекта включает анализ количественных и качественных изменений.

Рекомендуется отслеживать

› удовлетворённость участников;

› чувство социальной включённости;

› расширение круга общения;

› ощущение востребованности;

› уровень эмоционального благополучия.

Социальный эффект проекта

› снижение социальной изолированности;

› повышение физической и социальной активности;

› рост межпоколенческих связей;

развитие сообществ;

› вовлечение старшего поколения в жизнь города.

Возможные инструменты

› короткие анкеты обратной связи;

› интервью участников;

› фокус-группы;

› истории изменений участников.

8.3. Методические рекомендации по устойчивости

Для устойчивости программы важно:

› формирование и развитие сообщества участников;

› выращивать активистов;

› опираться на регулярность;

› делать участников соавторами программы;

› развивать межпоколенческие практики;

› соединять проект с жизнью города.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методика ведения проекта, представленная в данном документе, ориентирует на системную организацию работы со старшим поколением, основанную на регулярном участии, развитии сообществ, поддержке инициатив, развитии активистов, межпоколенческом взаимодействии и включённости участников в жизнь города.

Применение данного подхода обеспечивает реализацию проекта «Атомное долголетие» как устойчивой модели формирования среды активного долголетия.

Смысл проекта заключается в поддержке активной жизни старшего поколения и формировании условий, в которых возраст рассматривается как ресурс опыта, участия и созидательной деятельности.

В рамках данной модели человек старшего возраста выступает участником и соавтором изменений, вносит вклад в развитие сообщества, передаёт опыт и участвует в развитии территории. Реализация проекта способствует формированию культуры активного долголетия и повышению роли старшего поколения в социально-экономическом развитии города.