

Нацпроект «Семья» тиражирует лучшие практики активного долголетия

Опубликован сборник [Шестого Всероссийского отбора лучших практик активного долголетия](#). Это действующие примеры поддержки людей старшего возраста, которые делают их жизнь более интересной, насыщенной и здоровой. Развитие таких программ – один из приоритетов государственной социальной политики и важная часть национального проекта «Семья».

«В этом году в ходе конкурсного отбора проектов особое внимание уделили не только расширению вовлеченности людей старшего возраста в обучение, адаптивный туризм, занятия спортом и творчеством, помощь другим, но и обеспечению равного доступа к этим возможностям», – рассказал Министр труда и социальной защиты Российской Федерации Антон Котяков.

Практики активного долголетия – мощный немедицинский инструмент поддержки здоровья, и социальной включённости старшего поколения, поэтому интерес к ним в регионах неуклонно растёт. На Шестой Всероссийский отбор поступило более 1300 заявок

из 81 региона. Из 100 финалистов, определённых в пяти номинациях, победителями стали авторы 10 практик из Архангельской, Московской, Свердловской, Омской и Тульской областей, Республики Бурятия и Красноярского края – все они вошли в опубликованный сборник «Активное долголетие – 2025». Важно, что во многих практиках люди старшего возраста не рассматриваются исключительно как объекты заботы – их самих вовлекают

в активную работу в качестве серебряных волонтеров, дают возможность повышать уровень образования и применять новые знания.

«Мы можем лечить прекрасно, назначать прекрасные лекарства, проводить самый современный диагностический процесс, но если человек никому не нужен, если он не востребован, если ему некуда идти, не с кем общаться, мы, к сожалению, здесь совершенно бессильны», – отметила директор Российского геронтологического научно-клинического центра Пироговского Университета, главный внештатный

специалист гериатр Минздрава России Ольга Ткачева.

Эффективность подобных мер подтверждается исследованиями: социальная активность снижает смертность на 42%, физические упражнения – вероятность сердечно-сосудистых событий на 51%, а регулярные интеллектуальные занятия уменьшают вероятность развития когнитивных нарушений на 25%.