

© В.Н. Каменских, А.С. Зинченко, Я.В. Шимановская

Научная статья

УДК 330.101.22

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.03>**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, САМООРГАНИЗАЦИЯ, ДОСТУПНОСТЬ:  
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ****«ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»**

В.Н. Каменских, А.С. Зинченко, Я.В. Шимановская

**Каменских Владимир Николаевич,**заместитель директора, Московские  
социальные центры, Москва, Россия.

Kamenskix@gmail.com

**Зинченко Анастасия Сергеевна,**начальник отдела методического сопровождение  
проекта «Центры московского долголетия»,  
Московские социальные центры, Москва, Россия.

ZinchenkoAS1@social.mos.ru

**Шимановская Янина Васильевна,**профессор факультета политических и социальных  
технологий, начальник Учебно-методического  
управления, Российский государственный  
социальный университет, Москва, Россия

РИНЦ SPIN-код: 6994-6579,

ORCID iD: 0000-0003-0282-1323,

ya1873@yandex.ru

**Аннотация.** На каждом жизненном этапе человек претерпевает изменения своего положения в социуме. С течением времени меняется семейное и экономическое положение, меняется социальный статус, взгляды на жизнь и ритм жизни. В зависимости от окружения формируется индивидуальный близкий круг общения и его качество и состав с течением жизни также претерпевает серьезные изменения. Согласно классификации, принятой Всемирной организацией здравоохранения и геронтологической ассоциацией, старость делится на три этапа: 60-75 лет — пожилой возраст, ранняя старость; 75-90 лет — преклонный возраст, поздняя старость; старше 90 лет — старческий возраст, долгожительство. Рассматриваемая нами возрастная группа – граждане старше 55 лет, являясь одной из наиболее социально уязвимых возрастных групп, претерпевает наибольшее число изменений своего социального положения в обществе, в первую очередь, в связи с окончанием трудовой деятельности и приближением к пожилому возрасту. Одним из общепринятых постулатов отечественной психологии деятельности является представление о том, что в процессе жизненного пути личность всегда развивается. И

*поздний возраст не является исключением<sup>1</sup>. Расширение возможностей общения и включение в общественно-полезную деятельность граждан старшего возраста является одной из приоритетных задач, решаемых в рамках концепции активного долголетия и реализуется в России в соответствии со Стратегией действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. № 164-р.*

**Ключевые слова:** *пожилые люди, социальная политика, social policy, Московские социальные центры.*

**Библиографическая ссылка:** *Каменских В.Н., Зинченко А.С., Шимановская Я.В. Здоровый образ жизни, самоорганизация, доступность: основные принципы проекта мэра Москвы «Центры московского долголетия» // ЦИТИСЭ. 2023. № 1. С. 28-37. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.03>*

Research Full Article

UDC 330.101.22

**HEALTHY LIFESTYLE, SELF-ORGANIZATION, ACCESSIBILITY:  
THE MAIN PRINCIPLES OF THE MOSCOW MAYOR'S PROJECT  
«MOSCOW LONGEVITY CENTERS»**

V.N. Kamenskikh, A.S. Zinchenko, Ya.V. Shimanovskaya

**Vladimir N. Kamenskikh,**  
Deputy Director, Moscow Social  
Centers, Moscow, Russian Federation.  
[kamenskix@gmail.com](mailto:kamenskix@gmail.com)

**Anastasia S. Zinchenko,**  
Head of Methodological Support Department Moscow  
Social Centers, Moscow, Russian Federation.  
[zinchenkoAS1@social.mos.ru](mailto:zinchenkoAS1@social.mos.ru)

**Yanina V. Shimanovskaya,**  
Professor of the Faculty of Political and Social  
Technologies, Head of the Educational and  
Methodological Management, Russian State Social  
University, Moscow, Russian Federation.  
ORCID iD: 0000-0003-0282-1323  
[ya1873@yandex.ru](mailto:ya1873@yandex.ru)

---

<sup>1</sup> Геронтопсихология: учеб. пособие / О.И. Дорогина, Ю.В. Лебедева, Л.В. Токарская, Е.В. Хлыстова; под общ. ред. Ю. В. Лебедевой; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 131 с.

**Abstract.** *At every stage of life, a person undergoes changes in his position in society. Over time, the family and economic situation changes, the social status, views on life and the rhythm of life change. Depending on the environment, an individual close circle of communication is formed and its quality and composition also undergoes serious changes over the course of life. According to the classification adopted by the World Health Organization and the Gerontological Association, old age is divided into three stages: 60-75 years — old age, early old age; 75-90 years — old age, late old age; over 90 years — old age, longevity. The age group we are considering – citizens over 55 years old, being one of the most socially vulnerable age groups, undergoes the greatest number of changes in their social status in society, primarily due to the end of work and approaching old age. One of the generally accepted postulates of the Russian psychology of activity is the idea that in the process of life a person always develops. And late age is no exception. The expansion of communication opportunities and the inclusion of older citizens in socially useful activities is one of the priority tasks solved within the framework of the concept of active longevity and is being implemented in Russia in accordance with the Strategy of Actions in the Interests of Older Citizens in the Russian Federation until 2025, approved by the Decree of the Government of the Russian Federation dated February 5, 2016 No. 164-R.*

**Keywords:** *elderly people, social policy, social policy, Moscow social centers.*

**For citation:** *Kamenskikh V.N., Zinchenko A.S., Shimanovskaya Ya.V. Healthy lifestyle, self-organization, accessibility: the main principles of the Moscow mayor's project «Moscow longevity centers». CITISE, 2023, no. 1, pp. 28-37. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.03>*

**Введение.** В течение последнего десятилетия активное распространение получила идея активной старости и активного долголетия как эффективная мера социальной политики, проводимой в отношении граждан старшего возраста. Идея активной старости возникла как попытка свести воедино разнообразные области политики на сбалансированной основе, обеспечивая при этом принцип комплексности. Комплексность подхода обеспечивается путем равноценного задействования следующих сфер: здравоохранение, социокультурная, социально-бытовая, социально-педагогическая, трудовая и сферы физической культуры и спорта.

Одним из примеров применения комплексного подхода при реализации концепции политики активного долголетия является проект, запущенный Мэром Москвы С.С. Собяниным - «Центры московского долголетия» (далее – проект), реализующийся в Москве с 2019 года.

Проект создан по инициативе жителей для укрепления благоприятной активному долголетию среды. Жители столицы проявляли интерес к познанию нового, изъявляли желание заниматься творческими и спортивными активностями, проводить досуг и объединяться в группы по интересам. Именно для этих целей была открыта сеть городских открытых клубных пространств «Центры московского долголетия», позволяющая объединяться в группы по интересам, получившие название «клубы».

Клубы организуются самостоятельно активными участниками проекта – лидерами клубов. Лидеры клубов совместно с участниками определяют содержание встреч и мероприятий, периодичность встреч, определяют удобное для себя время и бронируют подходящие локации.

Клубные объединения формируются в первую очередь по принципу общности интересов и ценностей участников. В процессе взаимодействия участников проекта, на

встречах клубов, общих мероприятиях участники совершают постоянный обмен опытом, идеями, знаниями и умениями.

Американский социолог Джордж Хоманс, в рамках своей теории социального обмена (Social exchange theory), высказал предположение, что поведение людей есть постоянный обмен ценностями, имеющими социальную значимость. Практика реализации проекта «Центры московского долголетия» подкрепляет этот тезис, доказывая, что взаимовыгодный обмен ресурсами, будь то интеллектуальный или творческий ресурс, одобрение или престиж является достаточным стимулом для объединения групп граждан на основе общности интересов и разделяемых ценностей.

**Теоретико-методологические основы исследования.** Настоящее исследование, касающееся выявления и обоснования основных принципов проекта мэра Москвы «Центры московского долголетия», носило научно-аналитический характер. В своей основе исследование строилось на следующих научных подходах (системный, комплексный, практикоориентированный, гуманистический), которые в своей совокупности позволили решить все поставленные задачи. В своей теоретико-методологической основе лежали научные знания (идеи, концепции, положения), полученные отечественными исследователями (представлены в списке литературы).

**Обсуждение результатов исследования.** Вектор развития клуба, как показывает реальная практика, непосредственно во-многом зависит от лидера клуба. Объединяя вокруг себя единомышленников, он является главным источником обмена в группе. Именно лидер клуба определяет содержание встреч в соответствии с направленностью клуба. В зависимости от направленности выделяются клубы: ЗОЖ-тематики, творческие и интеллектуальные (развивающие) клубы.

Основные направления клубной деятельности:

- |                 |                      |                       |
|-----------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Фитнес       | 6. Настольный теннис | 11. Литературные      |
| 2. Кулинарные   | 7. Музыкальные       | 12. Иностранные языки |
| 3. Танцевальные | 8. Театральные       | 13. Исторические      |
| 4. Бильярдные   | 9. ИЗО               | 14. Компьютерные      |
| 5. Шахматы      | 10. Вязание и шитьё  |                       |

На сегодняшний день в Москве действует 52 центра московского долголетия, на базе которых было создано более 2600 клубов по интересам. Более половины клубов имеют ЗОЖ-направленность, остальные так или иначе также связаны с темой здорового образа жизни.

В основу проекта заложена три основных принципа: *здоровый образ жизни, самоорганизация и доступность.*

#### *Здоровый образ жизни*

Научно доказано, что здоровый образ жизни способствует более продолжительному и качественному уровню жизни и даже умеренные физические нагрузки могут помочь замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, а также увеличить силу мышц и подвижность суставов.

И.И. Мечников, по праву считающийся отцом отечественной геронтологии, утверждал, что: «Долгая жизнь ценна не сама по себе, а лишь в том случае, когда она совпадает с сохранением физических и умственных способностей».<sup>2</sup> Сохранение физических и умственных способностей во многом зависит от образа жизни человека. Именно поэтому в основу идеологии проекта заложен принцип здорового образа жизни.

Проект создает все условия для обеспечения условий для здорового образа жизни. Все локации центров выполнены в стилистике ЗОЖ: на стенах, полу и ступенях лестниц размещены мотивирующие ЗОЖ-наклейки, цитаты и интересные факты о здоровом образе

<sup>2</sup> Мечников И.И. Введение в научное изучение старости: Собр. соч.: Т. XI. - Москва, 1956. - 226 с.

жизни, выполненные в едином стиле. В каждом центре в приветственной зоне можно получить ЗОЖ-буклеты, памятки, которые помогают двигаться в направлении здорового образа жизни. Также в центре можно получить полезные ЗОЖ-рецепты и даже попробовать их приготовить на специально оборудованной локации – кулинарной студии.

В каждом центре созданы условия для занятий спортом. В спортивном и тренажерном залах лидеры клубов проводят занятия йогой, танцами, зарядкой и другими физическими активностями.

Все активности направлены на укрепление здоровья как физического, так и ментального. Участники проекта отмечают, что их настроение и общее физическое состояние улучшается после занятий и тренировок в группах. Всего на сегодняшний день в центрах московского долголетия функционирует более 1300 клубов ЗОЖ направленности.

Принцип ЗОЖ подразумевает не только занятия спортом, но и правильное питание, особую систему ценностей и систематически поддерживаемый образ жизни.

На сегодняшний день в центрах функционируют ЗОЖ-клубы по следующим направлениям: фитнес, танцы, кулинария, шахматы, бильярд, настольный теннис. В рамках этих направлений особенно востребованы занятия йогой, пилатесом, нейрогимнастикой и другими оздоравливающими активностями.

Наибольшей популярностью пользуются бильярдные клубы. В каждом центре установлен как минимум один бильярдный стол. Сегодня насчитывается порядка 90 бильярдных клубов. Число участников клубов разнится и в среднем насчитывает от 3-х до 10-ти участников. Преимущественно участники бильярдных клубов – мужчины, однако есть и женские клубы. Так, женская сборная клуба «Дуплет» из ЦМД «Бибирево» принимала участие в бильярдном турнире, где достойно представила свой округ.

Чуть меньшее число клубов насчитывает кулинарное направление, на сегодняшний день их более 80-ти. А количество участников и единомышленников постоянно растет. На встречах активные жители, объединенные любовью к кулинарии, делятся полезными рецептами, вместе готовят блюда в специально оборудованных кулинарных студиях в центрах московского долголетия, организуют мастер-классы, фестивали, праздники сбора урожая и различные кулинарные конкурсы.

Некоторые клубы становятся настолько популярными, что приобретают общегородской формат. К примеру, с мая 2022 активисты из разных центров и округов проводят совместные мероприятия на базе общегородского клуба «Полезная еда», насчитывающего порядка 30-ти постоянных участников.

75 клубов насчитывается по различным видам йоги: хатха-йога, кундалини-йога, карма-йога и раджа-йога. Занятия проводятся как на территории центров, так и в формате онлайн. Занятия помогают участникам не только поддерживать физическую форму, но и способны снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, смягчить последствия стресса и улучшить эмоциональный фон.

В центрах проходят занятия не только по популярным направлениям, к примеру, в ЦМД «Таганский» практикуются занятия хасья-йогой<sup>3</sup> в клубе «Смехойога». Это комплексная оздоровительная методика, занятия которой нацелены на повышение жизненного тонуса. Хасья-йога создает положительное состояние ума на долгосрочную перспективу и способствует развитию чувства безопасности и уверенности в себе.

#### *Самоорганизация*

*Вторым принципом, лежащим в основе проекта, является самоорганизация.*

---

<sup>3</sup> Йога смеха, или «хасья-йога» («хасья» в переводе с санскрита – «смех») – комплексная оздоровительная методика, улучшающая и физиологическое, и психологическое состояние человека. В мире порядка 16 тысяч центров, а придумал ее индийский врач Мэден Катари. Он разработал серию смеховых упражнений и интегрировал в них дыхательные техники из йоги – глубокое диафрагменное дыхание и длительные вдохи.

Принцип самоорганизации предполагает, что инициаторами и полноправными хозяевами центров являются сами жители «серебряного» возраста. Сотрудники выполняют лишь вспомогательную функцию, помогая участникам организовать досуг, распланировать мероприятие или составить график занятости локаций. Содержание встреч же определяется самими участниками.

Социологический словарь организаций и управления определяет социальную самоорганизацию как осуществление совместной деятельности на основе добровольного распределения обязанностей, свободного установления и поддержания связей и отношений между участниками, отношений естественной кооперации. Подобным образом функционируют и центры московского долголетия. Клубы меняют свою структуру исходя из текущих потребностей и условий. Так, во время пандемии большинство клубов продолжило свою деятельность в онлайн формате, а увеличение популярности онлайн-сервисов в свою очередь продиктовало необходимость создания и увеличение числа самоорганизованных клубов по тематике «Компьютерных технологии».

Н.М. Амосов выделяет четыре уровня «слоя» самоорганизации в обществе:<sup>4</sup>

1. Индивидуальный (личность, его психика и творчество).
2. Социальные группы и их коллективный разум.
3. Самоорганизация в обществе, Государстве.
4. Международное общество.

В центрах московского долголетия успешно реализуется адаптация по всем «слоям» самоорганизации, позволяющим более качественно взаимодействовать и определять свою роль в государстве и в международном обществе. В частности, клубы «Правовое просвещение», «Кибербезопасность» и «Советы юриста. Жизнь по правилам и без» реализуют свою деятельность по правовой и финансовой грамотности, позволяющих воспринимать современное общество более понятной и дружественной средой. Порядка 77 клубов направлены на изучение иностранных языков. А овладение навыками работы в интернете открывают границы общения участников по всему миру.

Стимулирование граждан к самоорганизации было заложено в базовый принцип проекта еще на этапе его создания. Современные пенсионеры обладают огромным багажом знаний и опыта, обладают достаточным количеством времени и готовы принимать активное участие в жизни общества, имея необходимые базовые знания о том, как это можно сделать. Сотрудники центров проводят информационную работу с посетителями центров, помогая найти в себе сильные стороны и мотивируя организовывать собственные клубы по интересам.

Самоорганизация в данном контексте понимается как способ объединения людей в группы от 3-х человек на основе общих интересов с целью проведения совместного досуга, организации мероприятий и встреч.

Практика показывает, что принцип самоорганизации позволяет участникам удовлетворить потребность в чувстве самореализации, социального одобрения и престижа. Объединенные общим занятием, участники клубов делятся достижениями, устраивают смотры работ, конкурсы и выставки, посещают совместные мероприятия в разных округах города, расширяют кругозор и индивидуальный круг общения. «Клубы» оказались удачной формой группового само организованного взаимодействия граждан старшего поколения, число таких клубов ежедневно растет, а проект привлекает все больше новых участников.

Таким образом, принцип самоорганизации, являясь эффективным инструментом адаптации в современном обществе, помогает участникам проекта максимально эффективно

---

<sup>4</sup> Амосов Н.М., Моё мировоззрение, - М., «Аст»; Донецк «Сталкер», 2003. - С. 71-72. - ISBN: 5-17-017910-3, 966-696-119-9

интегрироваться в общественные процессы, эффективно организовать досуг и мотивировать граждан к организационной деятельности.

#### *Доступность*

*Третий принцип – доступность*, означает, что любые центры московского долголетия доступны для жителей города, независимо от их места проживания. А для более комфортного перемещения между клубами жители могут воспользоваться специальными бесплатными автобусами «Маршрут к долголетию», специально запущенными для того, чтобы беспрепятственно доставлять активистов клубов на заинтересовавшие мероприятия.

Все занятия в центрах проводятся на бесплатной основе, включая пользование всеми локациями, инвентарем и техникой. Локации открыты для посетителей центров в часы его работы с 10:00 до 21:00.

Посещать центры может любой житель города, независимо от места его регистрации, что делает пространства центров московского долголетия доступным для всех граждан старше 55 лет. Центры открыты и для жителей и гостей столицы младшей возрастной группы. Каждому посетителю предлагается пройти экскурсию по центру, сотрудники знакомят каждого с идеологией и историей проекта. Проект заинтересовал немало волонтеров и представителей научного сообщества, которые систематически приходят в центры с мастер-классами и лекциями и вносят свой вклад в развитие проекта.

Центры московского долголетия всегда откликаются на разного рода сотрудничество с внешними организациями. Так, в 2022 году в рамках проекта «Разговоры о важном» при содействии столичного Департамента образования и науки в центрах московского долголетия проходили экскурсии и интерактивные мероприятия для учащихся школ Москвы. Также в течение последнего года проводились совместные мероприятия и пиар-акции с Пенсионным фондом России, Почтой России, высшими учебными заведениями, Московской службой психологической помощи населению и другими организациями.

Принцип доступности также означает, что клубные пространства доступны и для маломобильных групп граждан. Так, в спортивных и тренажерных залах центров проходят занятия групп по реабилитации инвалидов.

**Заключение.** Таким образом, проект «Центры московского долголетия» решает задачи, актуальные для лиц старшего возраста, в частности: проблема социальной исключенности, социальной адаптации, предупреждение заболеваний, связанных со снижением физической активности, адаптация к современным технологиям, целеполагание в старшем возрасте и многие другие.

Основные принципы, заложенные в основу реализации проекта – здоровый образ жизни, самоорганизация и доступность. Это означает, что приоритетом проекта является формирование и поддержание у граждан здорового образа жизни. Клубы формируются по принципу самоорганизации. А все центры и локации доступны абсолютно любому жителю «серебряного» возраста.

На сегодняшний день насчитывается порядка 2600 само организованных клубов, более половины из которых имеют ЗОЖ-направленность и их число ежедневно растет. Лидерами клубов являются жители города старше 55 лет.

#### **Список источников:**

1. Агронина Н.И., Сапрыкина К.С. Содержание инновационных технологий в социальной работе с гражданами пожилого возраста // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. 2020. № 5(36). С. 9-17. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44480228>

2. Бодрин А.В., Таболько Л.А. Особенности досуговой деятельности пожилых людей // Молодой ученый. 2016. № 6 (110). С. 739–741. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25665556>
3. Галанова В.В. Особенности социально-культурной деятельности с пожилыми людьми // Молодой ученый. 2017. № 45 (179). С. 168-170. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399>
4. Геронтопсихология: учеб. пособие / О.И. Дорогина, Ю.В. Лебедева, Л.В. Токарская, Е.В. Хлыстова; под общ. ред. Ю.В. Лебедевой. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2020. – 131 с. ISBN 978-5-7996-3048-5
5. Королев М.А. Медико-социальная помощь лицам пожилого возраста (обзор литературы) // Consilium Medicum. 2020. Т. 21, № 12. С. 77-80. EDN: [NILGOJ](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.26442/20751753.2020.12.200505](https://doi.org/10.26442/20751753.2020.12.200505)
6. Лифанова Т.Е., Кривоносова Ж.В. Досуговые методы социальной работы с пожилыми людьми как адаптивная технология // Коллекция гуманитарных исследований. 2021. № 3 (28). С. 28-35. EDN: [YITTXY](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.21626/j-chr/2021-3\(28\)/4](https://doi.org/10.21626/j-chr/2021-3(28)/4)
7. Лугуева А.С., Раджабова А.Н. Инновационные технологии социальной работы с пожилыми людьми (на примере Республики Дагестан) // Региональные проблемы преобразования экономики. 2021. № 11 (133). С. 72-80. EDN: [SEQLNK](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.26726/1812-7096-2021-11-72-80](https://doi.org/10.26726/1812-7096-2021-11-72-80)
8. Межлумян К.А. Характерные особенности пожилых людей, как значимой социально-демографической категории // Вестник современных исследований. 2018. № 11.5(26). С. 163-165. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36664593>
9. Осколков А.В. Одиночество пожилых людей как социальная проблема: теоретический анализ // Аллея науки. 2020. Т. 1, № 7 (46). С. 261-267. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44003424>
10. Першина К.В. Проблема одиночества пожилых людей // Modern Science. 2020. № 12-3. С. 145-147. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44405039>
11. Практики социального иждивенчества в современной России (опыт и результаты регионального исследования): коллект. монография / под общ. и науч. ред. И.С. Карпиковой. - М.: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. - 201 с. ISBN: 978-5-907063-31-0
12. Садыков Р.М. Социальное обслуживание лиц пожилого возраста: правовые основы и технологии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 4-2 (67). С. 30-34. EDN: [PNKGZA](https://elibrary.ru/item.asp?id=44003424), DOI: [10.24412/2500-1000-2022-4-2-30-34](https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-4-2-30-34)
13. Сацукевич М.А. Проблема социальной помощи лицам пожилого возраста во время пандемии // Молодой ученый. 2021. № 24 (366). С. 178-181. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46183542>
14. Седых О.Г., Зими́на Е.В. Осипова Н.И. Культурно-досуговая деятельность как инструмент совершенствования системы социальной работы с гражданами пожилого возраста: успешные региональные практики // Социодинамика. 2022. № 2. С. 13-25. EDN: [XCJCKZ](https://elibrary.ru/item.asp?id=46183542), DOI: [10.25136/2409-7144.2022.2.37608](https://doi.org/10.25136/2409-7144.2022.2.37608)
15. Сергеева Э.В. Технологии организации досуга для лиц пожилого возраста // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 75-5. С. 100-104. EDN: [DUOAAU](https://elibrary.ru/item.asp?id=46183542), DOI: [10.18411/lj-07-2021-186](https://doi.org/10.18411/lj-07-2021-186)
16. Старшее поколение современной России / Под общей ред. З.Х. Саралиевой. - Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет им. Н.И. Лобачевского, 2021. - 779 с. ISBN 978-5-91326-692-7
17. Социология организаций и управления: словарь основных понятий / сост. А.И. Фоменков. - Смоленск: СГПУ, 2005. - 168 с.



18. Хоманс Дж. Социальное поведение как обмен // Современная зарубежная социальная психология. - М.: Московский университет, 1984. - 256 с.
19. Цацура Е.А. Стационарозамещающие технологии социального обслуживания: опыт регионов // Отечественный журнал социальной работы. 2018. № 2 (73). С. 33-40. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35419271>

### References:

1. Agronina N.I., Saprykina K.S. The content of innovative technologies in social work with elderly citizens. *Russian science and education today: problems and prospects*, 2020, no. 5(36), pp. 9-17. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44480228>
2. Bodrin A.V., Tabolko L.A. Features of leisure activities of older people. *Young scientist*, 2016, no. 6 (110), pp. 739-741. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25665556>
3. Galanova V.V. Features of social and cultural activities with the elderly. *Young scientist*, 2017, no. 45 (179), pp. 168-170. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399>
4. Lebedeva Yu.V. *Gerontopsychology*. Yekaterinburg, Ural Federal University Publ., 2020. 131 p. (In Russian). ISBN 978-5-7996-3048-5
5. Korolev M.A. Medico-social assistance to the elderly (literature review). *Consilium Medicum*, 2020, vol. 21, no. 12, pp. 77-80. (In Russian). EDN: [NILGOJ](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.26442/20751753.2020.12.200505](https://doi.org/10.26442/20751753.2020.12.200505)
6. Lifanova T.E., Krivososova Zh.V. Leisure methods of social work with the elderly as an adaptive technology. *Collection of humanitarian research*, 2021, no. 3 (28), pp. 28-35. (In Russian). EDN: [YITTXY](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.21626/j-chr/2021-3\(28\)/4](https://doi.org/10.21626/j-chr/2021-3(28)/4)
7. Lugeva A.S., Radzhabova A.N. Innovative technologies of social work with the elderly (on the example of the Republic of Dagestan). *Regional problems of transformation of the economy*, 2021, no. 11 (133), pp. 72-80. (In Russian). EDN: [SEQLNK](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.26726/1812-7096-2021-11-72-80](https://doi.org/10.26726/1812-7096-2021-11-72-80)
8. Mezhlumyan K.A. Characteristic features of older people as a significant socio-demographic category. *Bulletin of Modern Studies*, 2018, no. 11.5(26), pp. 163-165. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36664593>
9. Oskolkov A.V. Loneliness of older people as a social problem: theoretical analysis. *Alley of Science*, 2020, vol. 1, no. 7 (46), pp. 261-267. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44003424>
10. Pershina K.V. The problem of loneliness of the elderly. *Modern Science*, 2020, no. 12-3, pp. 145-147. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44405039>
11. Karpikova I.S. *Practices of social dependency in modern Russia (experience and results of a regional study)*. Monograph. Moscow, BIBLIO-GLOBUS Publ., 2018. 204 p. (In Russian). ISBN: 978-5-907063-31-0
12. Sadykov R.M. Social services for the elderly: legal foundations and technologies. *International Journal of the Humanities and Natural Sciences*, 2022, no. 4-2 (67), pp. 30-34. (In Russian). EDN: [PNKGZA](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.24412/2500-1000-2022-4-2-30-34](https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-4-2-30-34)
13. Satsukevich M.A. The problem of social assistance to the elderly during a pandemic. *Young scientist*, 2021, no. 24 (366), pp. 178-181. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46183542>
14. Sedykh O.G., Zimina E.V., Osipova N.I. Cultural and leisure activities as a tool for improving the system of social work with elderly citizens: successful regional practices. *Sociodynamics*, 2022, no. 2, pp. 13-25. (In Russian). EDN: [XCJCKZ](https://elibrary.ru/item.asp?id=30554399), DOI: [10.25136/2409-7144.2022.2.37608](https://doi.org/10.25136/2409-7144.2022.2.37608)

15. Sergeeva E.V. Leisure technologies for the elderly. *Trends in the development of science and education*, 2021, no. 75-5, pp. 100-104. (In Russian). EDN: [DUOAUQ](#), DOI: [10.18411/lj-07-2021-186](https://doi.org/10.18411/lj-07-2021-186)
16. Saralieva Z.Kh. *The older generation of modern Russia*. Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod State University. N.I. Lobachevsky Publ., 2021. 779 p. (In Russian). ISBN 978-5-91326-692-7
17. Fomenkov A.I. *Sociology of organizations and management: a dictionary of basic concepts*. Smolensk: SGPU Publ., 2005. 168 p. (In Russian).
18. Homans J. *Social behavior as an exchange. Modern foreign social psychology*. Moscow, University of Moscow Publ., 1984. 256 p. (In Russian).
19. Tsatsura E. A. Stationary-replacing technologies of social service: the experience of the regions. *Domestic Journal of Social Work*, 2018, no. 2 (73), pp. 33-40. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35419271>

Submitted: 11 December 2022

Accepted: 11 January 2023

Published: 12 January 2023

