



МОСКОВСКОЕ
долголетие

Проект Мэра

Приглашение к участию в проекте

«Московское долголетие» –

крупнейший в Европе образовательный, оздоровительный и досуговый проект для старшего поколения

390 тыс.

москвичей старшего поколения стали участниками проекта за всё время его существования

Аудитория: женщины 55+, мужчины 60+, а также москвичи, досрочно вышедшие на пенсию по выслуге лет

Форматы: онлайн-занятия (с марта 2020 года), очные групповые занятия на свежем воздухе (с 21 июля 2021 года)

1440 поставщиков офлайн-занятий (до пандемии)

615 поставщиков онлайн-занятий



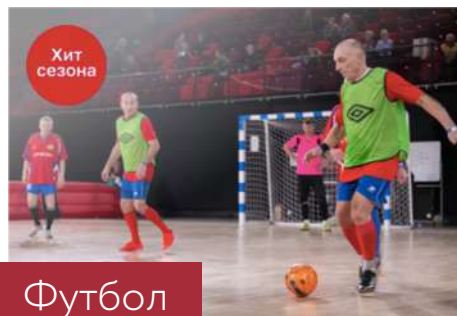
Проект
стартовал
1 марта
2018 года

Цели проекта:

1. Увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни
2. Социализация старшего поколения, преодоление изолированности и одиночества
3. Формирование позитивного и уважительного отношения к людям старшего поколения
4. Развитие межпоколенческого диалога
5. Укрепление отношений в семье

Более 30 направлений

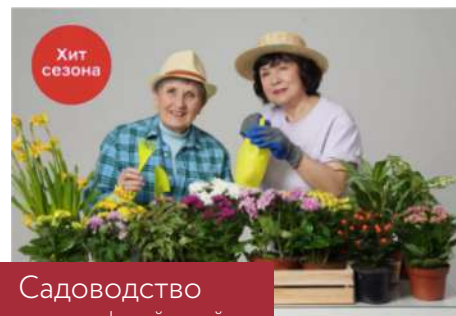
бесплатных досуговых занятий



Футбол

Для тела:

ОФП
Фитнес, тренажеры
Спортивные игры
Гимнастика
Скандинавская ходьба
Борьба



Садоводство
и ландшафтный дизайн

Для души:

Художественно-прикладное
творчество
Московский театрал
Литературная мастерская
Танцы
Рисование
Музыка, фольклор
Пение
Фото/видео
Домоводство
Красота и стиль



Пеший лекторий

Для ума:

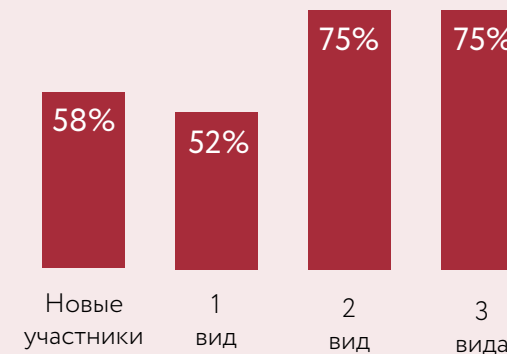
Здорово жить
Информационные технологии
Иностранные языки
Финансовая и правовая
грамотность
История, искусство,
краеведение
Шахматы и шашки
Психология и коммуникации
Настольные игры
Интеллектуальные игры

Эффект от участия в проекте

«Регулярные занятия в проекте „Московское долголетие“ имеют оздоровительный эффект, особенно для тех, кто посещает одновременно несколько видов активностей»,

– *Ольга Ткачева*, директор Российского геронтологического научно-клинического центра имени Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор

Распространенность хорошего настроения среди участников проекта в зависимости от количества видов активностей:



Участники проекта разрушают мифы и стереотипы о возрасте

и создают новые правила жизни после 50-ти



19 мировых рекордов

установили участники проекта за 3 года



Более 20 семейных пар

образовалось в проекте



70% участников

свободно пользуются интернетом каждый день

Футбол – хит сезона

Занятия по футболу в формате двусторонних игр на открытых площадках, ориентированные на мужскую аудиторию проекта старшего возраста



Философия занятий:

Футбол – наиболее популярная в мире игра с мячом, доступная всем возрастам. В процессе занятий футболом участники проекта **осознают себя частью команды**, соревнуются друг с другом и поддерживают себя в тонусе за счёт физической активности.

Группа в направлении «Футбол» – это **районное сообщество**, объединённое интересом к спорту.

Наиболее успешные команды и игроки смогут **проявить себя во время соревнований** районного, окружного и городского уровней.

Возможности:



Включение занятий по футболу в программу **досуга сотрудников** старшего возраста



Организация групп, **полностью состоящих из сотрудников** одного учреждения или организации



Полностью **бесплатный характер занятий для участников** проекта (тренер и площадка предоставляются поставщиком проекта)



При наличии собственных тренеров и площадок у организации **возможно участие в проекте в качестве поставщика**. В этом случае Правительство Москвы компенсирует организациям затраты на организацию занятий (165 руб. за чел/час)

Станьте участником проекта

или рекомендуйте проект вашим старшим родственникам!

По вопросам взаимодействия с проектом
и организации занятий по футболу:

Авдохина Ольга Александровна,

начальник отдела развития проектов
ГКУ г. Москвы «Ресурсный центр развития
социальных коммуникаций»

+7 912 167-28-92,

AvdokhinaOA@social.mos.ru

Точки записи в проект:

- Территориальные центры социального обслуживания населения
- Центры госуслуг «Мои документы»
- Площадки поставщиков проекта – государственных организаций
- Поликлиники
- Онлайн на mos.ru/age
- «Горячая линия», +7 (495) 777-77-77