Московский государственный
медико-стоматологический университет

им. А.И. Евдокимова

ПРОЕКТ
МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

- С 2018 года на территории города Москвы реализуется **проект «Московское долголетие»**, направленный на расширение возможностей участия граждан старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях.

- «Московское долголетие» — это программа Мэра Москвы, которая помогает москвичам старшего возраста вести активный образ жизни и бесплатно использовать возможности города для самореализации. Занятия направлены на улучшение здоровья, получение новых знаний и навыков, расширение круга общения и организацию досуга горожан старше 55 лет.

- За последние 7 лет средняя ожидаемая продолжительность жизни в Москве увеличилась на 3 года и превысила 77 лет. Рост продолжительности жизни, повышение качества медицинских услуг, улучшение состояния здоровья пожилых людей постепенно формируют новое отношение к старшему возрасту как к «лучшей половине жизни». Пожилые люди стремятся получить больше возможностей для активной насыщенной жизни, чтобы сохранять хорошее здоровье и бодрость на максимально длительное время.

Кто может участвовать?

- Женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет и москвичи, досрочно вышедшие на пенсию по выслуге лет
- Постоянно зарегистрированые в Москве
- Не имеющие медицинских противопоказаний*

*Участие в некоторых программах и занятиях может быть ограничено в зависимости от состояния здоровья.

Как стать участником?

1

Получить информацию

Выберите занятие по душе с помощью расписания.

2

Подать заявку

Подать заявку на участие в проекте можно в центре социального обслуживания населения, офисах госуслуг «Мои документы», а также дистанционно по телефонам ТЦСО и на сайте mos.ru/age.

3

Получить приглашение

Когда получите приглашение, приступайте к занятиям.

«Московское долголетие» — крупнейший оздоровительный, образовательный и досуговый проект для москвичей старшего возраста

Более 30 направлений активностей открыто **очно** в каждом районе столицы и **онлайн**. Очные занятия проходят в помещениях организаций-поставщиков и на свежем воздухе. Посещайте спортивные тренировки, творческие и образовательные классы бесплатно в компании единомышленников. Онлайн-формат полюбился тем, кому удобно заниматься не выходя из дома. Записывайтесь на бесплатные занятия для души, для ума и для тела в удобном формате!

«Регулярные занятия в проекте „Московское долголетие“ имеют оздоровительный эффект, особенно для тех, кто посещает одновременно несколько видов активностей. Это способствует повышению физического и когнитивного функционирования организма, а также снижению уровня депрессии и риска утраты автономности»

Ольга Ткачева

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

Направления занятий

В проекте «Московское долголетие» каждый москвич найдет занятия по душе. Регулярно посещайте спортивные, творческие и образовательные активности и будьте здоровы!

Для тела	Для души	Для ума

Гимнастика

Общая физическая подготовка (ОФП)

Фото/видео

Домоводство

Художественно-прикладное творчество

Танцы

Пение

Настольные игры

Иностранные языки

Рисование

Красота и стиль

Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность

Литературная мастерская

Онлайн экскурсии

Интеллектуальные игры

Музыка, фольклор

Серебряный университет

Московский театрал

Информационные технологии

История, искусство, краеведение

Психология и коммуникации

Здорово жить

Крас

Иностранные языки

Изучение английского, итальянского, испанского, немецкого и французского языков. Обучение основам грамматики с отработкой навыков аудирования, чтения и говорения, изучение слов и выражений, используемых в конкретных жизненных ситуациях.

виде

Гимнастика

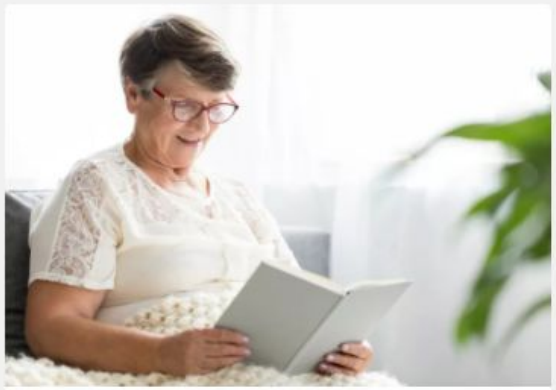
Выполнение комплекса физических и дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и совершенствование двигательных и умственных способностей.

Садоводство и ландшафтный дизайн

Занятия и полезные советы для создания сада вашей мечты: выращивание овощей, фруктов, декоративных растений, цветов, озеленение и благоустройство садового участка, полезные практические советы

Художественно-прикладное творчество

Создание изделий своими руками, развитие эстетического вкуса, тренировка мелкой моторики: вышивка атласными лентами, бисероплетение, вязание крючком и на спицах, декупаж, изготовление кукол и игрушек, изготовление и оформление фотоальбомов



Литературная мастерская

Обучение писательскому мастерству, практика написания текстов в различных жанрах, среди которых мемуары, стихи, письма, блог, сказки, рассказы, романы, пьесы и другие

Онлайн | Очные

Направление

- [ ] Английский язык
- [ ] Гимнастика
- [ ] Домоводство
- [ ] Здорово жить
- [ ] Иностранные языки

Показать все

День недели

- [ ] Понедельник
- [ ] Вторник
- [ ] Среда
- [ ] Четверг
- [ ] Пятница
- [ ] Суббота
- [ ] Воскресенье

Автомобильная школа

Занятия по изучению теории и практики вождения транспортных средств.

Группа занимается

Группа G-02036892

Вт 11:00-12:00
Чт 11:00-12:00

Группа занимается

Группа G-02036893

Ср 15:30-17:30

Узнать больше

Онлайн

Автомобильная школа

Занятия по изучению теории и практики вождения транспортных средств.

Группа занимается

Группа G-02037713

Пн 12:00-14:00
Ср 12:00-14:00

Узнать больше

Авторская кукла. Базовый курс

Занятия по изучению пластической анатомии для создания кукольных пропорций головы, туловища и конечностей и по формированию навыков изготовления корпусной куклы из запекаемого пластика (технология поэтапного создания кукольной модели, запекание кукольных деталей и др.). К занятиям допускаются участники, прошедшие вводный курс данного направления.

Занятия проводятся по адресу:
улица Грекова, дом 3, корпус 1

Группа занимается

Группа G-02048544

Пн 15:30-17:30
Чт 15:30-17:30

Подать заявку

Группа занимается

Группа G-02048545

Вт 15:30-17:30
Пт 15:30-17:30

Подать заявку

Общественный совет

Адамян Лейла Владимировна

Арифулина Лина Михайловна

Бабкина Надежда Георгиевна

Бестемьянова Наталья Филимоновна

Общественный совет

Виноградова Наталья Борисовна

Винокуров Дмитрий Валерьевич

Галкин Максим Александрович

Герасимов Евгений Владимирович

Общественный совет

Шарапова Арина Аяновна

Шастина Вера Ростиславовна

Шатилова Анна Николаевна

Ярославская Ольга Владимировна

Документы

Постановление Правительства Москвы от 18 декабря 2018 г. N 1578-ПП о реализации проекта «Московское долголетие»

Анкета-заявка на участие в проекте «Московское долголетие»

Отбор организаций для участия в проекте «Московское долголетие»

Отбор организаций для участия в проекте «Московское долголетие»

- Стандарты досуговых мероприятий
- Инициативная заявка
- Заявка на участие в проекте
- Типовая форма соглашения

Мероприятия по реализации проекта по расширению возможностей участия граждан старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях по округам города Москвы:

Анкета-заявка
на участие гражданина в проекте
«Московское долголетие»

Сведения о заявителе: _____
(*Ф.И.О*)

Дата рождения _____

Адрес регистрации по месту жительства (*по паспорту*):

Улица _____

Дом ___Строение _____ Корпус _____ Квартира _____

Адрес фактического проживания

(*заполняется, если отличается от адреса регистрации по месту жительства*):

Округ _____ Район _____

Улица _____

Дом _____ Строение _____ Корпус _____ Квартира ____

Контактные телефоны: _____

Направления активности:

- ☐ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ☐ ТРЕНИРОВКИ ДОЛГОЛЕТИЯ (лечебная физическая культура по назначению врача)
- ☐ ПЕНИЕ
- ☐ РИСОВАНИЕ
- ☐ ОБРАЗОВАНИЕ
- ☐ ТАНЦЫ
- ☐ ТВОРЧЕСТВО
- ☐ ИГРЫ
- ☐ СЕРЕБРЯНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Пол _____

Паспортные данные: серия _____ номер _____ дата выдачи _____

кем выдан _____

код подразделения _____

СНИЛС _____

СКМ _____

Адрес электронной почты (e-mail): _____

- ☐ **Я согласен на обработку персональных данных о себе в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» для включения в реестр участников проекта «Московское долголетие»**
- ☐ Настоящим также подтверждаю свое согласие на получение мною информации об участии в проекте «Московское долголетие», а также о деятельности органов государственной власти города Москвы и подведомственных им организаций. Указанная информация может быть предоставлена мне с применением неголосовых коммуникаций (путем рассылки по сети подвижной радиотелефонной связи коротких текстовых sms-сообщений, рассылки ussd-сообщений и др.), посредством направления мне сведений по информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на предоставленные мною номер телефона и (или) адрес электронной почты.*.

_____(_____) «____»_____ 201_ г.

(подпись) *(Ф.И.О.)* *(дата заполнения заявки)*

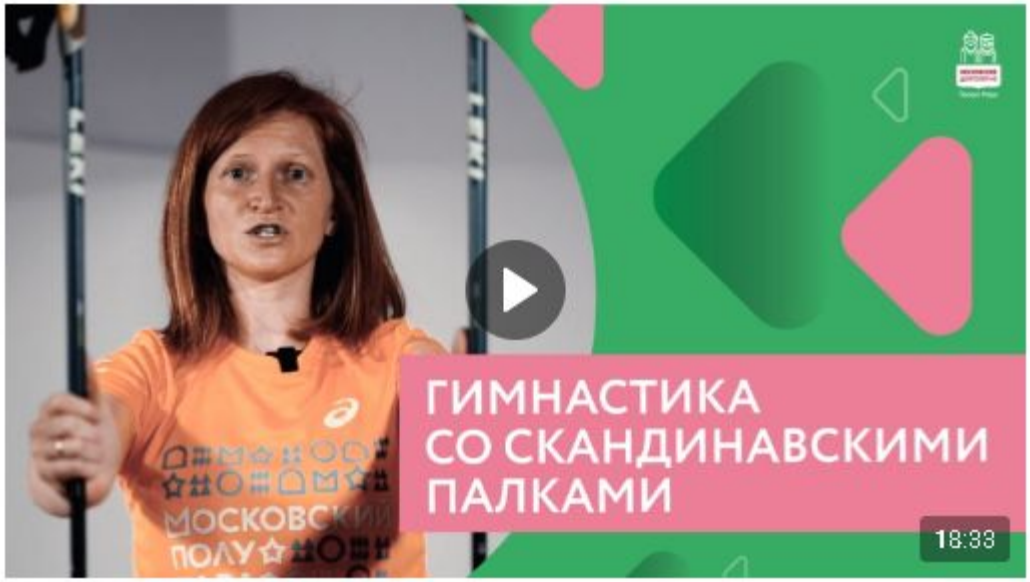
Московское долголетие
вчера в 16:00

Готовимся к Массовому заходу по скандинавской ходьба вместе с «Московским долголетием»! Предлагаем провести время до 24 мая с пользой, чтобы выйти на старт в отличной форме.

Начнём с тренировки захвата, а также укрепим мышцы рук и ног перед заходом. Смотрите наш видеоурок и выполняйте гимнастику, которую проводит Анастасия Руднева, педагог Культурного центра «Феникс».

Выполнять тренировку можно в домашних условиях или на свежем воздухе. В качестве реквизита понадобятся палки для скандинавской ходьбы!

#МосковскоеДолголетие #Видеоуроки_МД #Мероприятия_МД #Активности_МД



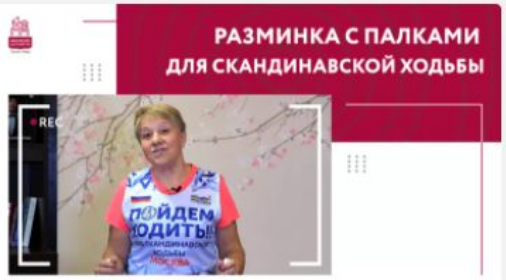
Гимнастика со скандинавскими палками | ВИДЕОУРОК
11 236 просмотров

Видеоуроки «Московского долголетия»

Смотрите на YouTube

Комплекс адаптированных упражнений на растяжку

Декор футляра для очков



Разминка с палками для скандинавской ходьбы

Центр московского долголетия «Чертаново Северное» (ЮАО)

- **8 тематических гостиных**
- Центры московского долголетия − городские клубные пространства, открытые для всех, созданные с особым вниманием к жителям Москвы старше 55 лет. Это места живого общения, где можно проводить время с семьей, друзьями, встретить людей со схожими интересами и ценностями.

  Во всех клубных центрах регулярно проходят творческие, спортивные и образовательные мероприятия. Здесь можно посетить лекции, мастер-классы, авторские встречи с интересными людьми, создать свой клуб по интересам или устроить встречу с единомышленниками в локациях центра и онлайн.

  В центр приходят обычные люди, которые делятся своими знаниями и увлечениями, самые активные становятся лидерами клубов. У них большой жизненный опыт в различных сферах и они готовы делиться своими знаниями с единомышленниками. Сегодня все они — убежденные поклонники здорового образа жизни, увлеченные творчеством, вдохновляющие окружающих своим позитивом и жизненной энергией.

Описание гостиных

Актовый зал

Послушайте лекцию, исполните главную роль в театральной постановке

Кулинарная студия

Узнайте больше о разнообразии кухонь мира, сбалансированном питании и здоровом образе жизни

Шумная гостиная

Сыграйте в настольные игры большой и веселой компанией, места хватит всем

Спортивный зал

Проведите время увлекательно и с пользой для своего здоровья

Медиагостиные

Поработайте за компьютером, познакомьтесь с современными технологиями

Тихая гостиная

Проведите шахматный турнир или погрузитесь в чтение

Творческая мастерская

Нарисуйте картину, вылепите вазу, насладитесь творческим процессом

Кафе

Комфортабельная локация, где каждый посетитель МСЦ может ярко и задорно провести мероприятие в кругу своих друзей, единомышленников

- **Центр московского долголетия** района Чертаново Северное располагается в торговом центре «Южный», в одной минуте ходьбы от станции метро Южная. В центре — панорамное остекление фасада, даже в пасмурную погоду тут очень светло и уютно. Посетителям очень нравятся просторные холлы и локации, которые универсальны для встреч и творческих занятий. Для удобства людей с инвалидностью выделены парковочные места на подземной и на наземной стоянках.
- В распоряжении участников проекта 10 локаций: актовый зал, две медиагостиные, творческая мастерская, тихая гостиная, кулинарная студия, зона кафе, спортивный и тренажерный зал, детская гостиная, шумная гостиная. Уютные локации располагают к душевному общению.
- В ЦМД «Чертаново Северное» развиты творческие, оздоровительные, образовательные клубы. Ведется активная поддержка здорового образа жизни.
- Очень полюбился аудитории клуб «Суставная гимнастика». Лидер клуба профессиональный тренер, который, несмотря на то, что находится на пенсии, продолжает свою деятельность. На встречах упражнения выполняются сидя или стоя, держась за спинку стула, что делает суставную гимнастику подходящей для любого возраста.
- В ЦМД есть уникальные клубы музыкального направления и клубы иностранных языков. Лидеры клубов планируют концертные программы заранее, благодаря этому выступления регулярные. Один из таких клубов — клуб «Серебряные голоса», в состав которого входят участники, вышедшие на пенсию. Часть из них — профессиональные музыканты, а часть — любители. Среди членов клуба есть даже заслуженные артисты.
- Все активности доступны в онлайн- и офлайн-форматах ежедневно. Более 120 мероприятий еженедельно предлагают «Центры московского долголетия». Также можно организовать собственный праздник. Для участия в офлайн-мероприятиях ЦМД необходимо иметь QR-код. Узнать место и время мероприятий, а также другую подробную информацию, можно на сайте Департамента труда и социальной защиты населения Москвы или по телефону 8 (495) 870-44-44.

МЕДИАГОСТИНАЯ

МАСТЕРСКАЯ

Центр московского долголетия «Борисовские пруды» (ЮАО)

- Центр расположен в живописном месте — в районе Борисовских прудов, где любят отдыхать москвичи. Пространство ЦМД организовано таким образом, чтобы было удобно и комфортно всем посетителям.
- В распоряжении активистов 9 локаций: спортивный зал, тренажерный зал, медиагостиная, творческая мастерская, тихая гостиная, столярная мастерская, слесарная мастерская, кулинарная студия и кафе. В столярной мастерской участников научат обращаться с инструментами и материалами, помогут изготовить простые вещи, дадут массу советов.
- В ЦМД «Борисовские пруды» особой популярностью пользуются оздоровительные, образовательные и творческие клубы.
- Лидер клуба **«Леди нашего времени»** считает что, знание и соблюдение правил этикета выгодно выделяет истинную леди на фоне других женщин. Чтобы быть утонченным, воспитанным и образованным, следует усвоить несколько главных правил этикета. На занятиях участники узнают, как надо выглядеть, какие манеры приветствуются, как себя вести за столом, как правильно здороваться и разговаривать с людьми.

- В клубе **«Матрешки»** участники рисуют на крафтовой бумаге. Рисование − увлекательный процесс, положительно влияющий на любого человека. Эскизы выходят очень элегантными, немного винтажными и одновременно трогательными, как будто иллюстрации из старинных книг.
- Клуб **«Выжигание по дереву»**. Если вы рассматриваете выжигание по дереву как хобби, то вы на правильном пути. Пирография − интересное и увлекательное занятие. Этим хобби можно заняться в любом возрасте. На мастер-классах преподаватель делится своими наработками в области выжигания по дереву, применяя которые можно своими руками создать настоящий шедевр.
- Клуб любителей вязать крючком **«Петелька»** помогает рукодельницам разнообразить гардероб, украсить интерьер квартиры и просто приятно провести время. Вязание, как и любой другой вид творчества, помогает развивать воображение, таланты и способности.
- Все активности доступны в онлайн- и офлайн-форматах ежедневно.

ВНИМАНИЕ!!!!!!!

- Спасибо за внимание