

# Владимир Филиппов: Проект «Московское долголетие» – счастливые жители!



*1 марта проект «Московское долголетие» отметил свое двухлетие. Об итогах работы и перспективах развития «ВМ» рассказал заместитель руководителя столичного департамента труда и социальной защиты населения, куратор проекта Владимир Филиппов.*

**– Владимир Эдуардович, сколько сейчас человек посещают занятия «Московского долголетия»?**

– Сегодня в проекте участвуют более 200 тысяч москвичей старшего возраста, которые регулярно посещают занятия во всех районах города Москвы. Они проходят и в школах, и в ДК, и в парках – всего более 1300 государственных и негосударственных организаций помогают нам реализовывать проект, являясь нашими поставщиками услуг. Более 7,5 тысячи преподавателей проекта ведут занятия для старших по 30 различным направлениям.

**– Какие самые популярные кружки и секции у москвичей?**

– Все наши занятия достаточно популярны, а где-то даже иногда возникает очередь на запись! Все наши активности мы условно делим на три больших направления: «для души» – это творческие активности, такие как рисование, пение, художественно-прикладное творчество, их выбирают порядка 28 процентов, то есть почти треть участников. «Для ума» – это образовательные программы, в том числе информационные технологии, иностранные языки, интеллектуальные игры, которые тренируют мозг, память, что в старшем возрасте крайне необходимо. Это направление

выбирает еще треть участников. Но самые популярные – это физические активности. Люди старшего возраста хотят сохранять себя в хорошей форме, тренируют мышцы, равновесие, чтобы уберечь себя от падений. Направление «для тела», в которое входит скандинавская ходьба, общая физическая подготовка, занятия на тренажерах, выбирают около 44 процентов москвичей.

**– Какие занятия вы бы сами хотели посещать?**

– Проект создан так, что каждый найдет себе занятие по душе: от курсов авиамоделирования до иппотерапии. И главное, на мой взгляд, что каждое занятие положительно влияет на здоровье представителей старшего поколения. В конце прошлого года Российская ассоциация геронтологов и гериатров во главе с главным гериатром Минздрава РФ Ольгой Ткачевой провела первое научное исследование «Оценка эффективности проекта «Московское долголетие». Они фактически доказали на цифрах оздоровительный эффект нашего проекта. Раньше мы оперировали лишь результатами опросов участников, теперь на основе многочисленных гериатрических тестов доказано, что у участников нашего проекта увеличивается сила рук, укрепляются мышцы, повышаются показатели когнитивного функционирования, улучшается психоэмоциональное состояние. Особенно эффект заметен у тех участников, которые посещают одновременно несколько занятий, то есть сочетают физическую нагрузку, умственную деятельность и творческие занятия. С учетом того, что у нас нет в проекте ограничений по количеству занятий, которые может выбрать участник, – это важный для нас вывод. Мы планируем переориентировать нашу внутреннюю работу и в момент записи человека в проект предлагать ему записываться сразу на несколько видов активностей, чтобы достигнуть максимального оздоровительного эффекта.

**– Какие достижения есть у проекта?**

– «Московское долголетие» высоко оценивается профессиональным сообществом. Например, в конце 2019 года проект стал победителем первой премии «Лучшие региональные практики»,

учрежденной Экспертным институтом социальных исследований, в номинации «Образец для подражания» (самая тиражируемая практика). Для нас это высокая оценка. К нам много приходит запросов от региональных министерств с просьбой поделиться опытом реализации проекта. Буквально на днях встречались с делегацией Новосибирской области, много общаемся с Московской областью и даже планируем этим летом провести вместе с ними турнир «Игры долголетия». Но самое главное наше достижение – счастливые участники! Их жизнь меняется на наших глазах, и это не может не радовать и не вдохновлять.

**– Как именно меняется жизнь людей старшего возраста? Некоторые даже создали семьи на проекте.**

– Люди встречаются, занимаются, ставят рекорды, открывают в себе новые таланты. Начинают заниматься тем, на что у них не хватало времени раньше. Фактически проект помогает им исполнять мечты юности. Мы каждый день не перестаем удивляться достижениями наших участников.

Например, в Свиблове практически с первых дней существования проекта занимается Анатолий Кистенев. Ему 81 год и он посещает латиноамериканские танцы, пение и недавно увлекся... черлидингом! Самостоятельно занимается скандинавской ходьбой и прошел пешком все Садовое кольцо, получивменной сертификат.

Или Наталья Дмитриева из Южного округа. Первой была зачислена в группу по зумбе, в которой занимается уже два года, и благодаря этому похудела на 10 килограммов. Еще одна участница – Людмила Фомичева – также в проекте с первых дней. Она перенесла инсульт, но регулярные занятия гимнастикой позволили ей полностью восстановиться.

Практически у каждого из наших участников есть своя история. И очень важно, чтобы как можно больше москвичей вовлекались в этот проект, не боялись сделать первый шаг и начать меняться в лучшую сторону несмотря на возраст.

**– Будет ли развиваться проект?**

– Конечно! В апреле у нас стартует новый весенне-летний сезон. Он разработан на основе рекомендаций врачей геронтологов и пожеланий самих москвичей, которые мы получили по итогам опроса на портале «Активный гражданин», проходившего в конце прошлого года. В нем приняли участие более 208 тысяч человек и больше двух тысяч из них высказали свои пожелания по поводу перспектив развития проекта. Среди самых популярных предложений – включение в список регулярных активностей проекта занятий по садоводству и ландшафтному дизайну, пешеходных экскурсий по Москве и велоспорта. Также просили увеличить число групп в выходные дни и вечернее время – это мы уже частично сделали и продолжим работу в этом направлении, чтобы было удобнее заниматься работающим пенсионерам.

**– Все мы когда-то перейдем в категорию пенсионеров. Вы бы стали участвовать в проекте?**

– Безусловно, стал бы участвовать. И я уверен, что к тому времени, когда мы уйдем все на пенсию, «Московское долголетие» будет продолжаться. Это проект, без которого уже невозможно представить столицу.