



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»



Новый сезон

В апреле стартует новый весенне-летний сезон проекта «Московское долголетие». Он разработан на основе рекомендаций врачей-геронтологов и пожеланий самих москвичей, которые они высказали по итогам опроса на портале «Активный гражданин».

Поздравление

Мэр Москвы Сергей Собянин поздравил проект «Московского долголетие» с двухлетием. Об этом он написал на своей официальной странице «ВКонтакте».

«Одному из моих любимых проектов – «Московскому долголетию» – уже два года. Его участники всегда на позитиве. Благодаря проекту они начинают заниматься спортом, творчеством, заводят друзей, ходят на лекции в лучшие вузы страны. У людей на пенсии открывается второе дыхание. Сегодня в «Московском долголетии» уже 205 тысяч москвичей. Почти половина – от 60 до 70 лет, но есть и старше», – написал мэр Москвы. Собянин также пожелал участникам проекта «Московское долголетие» долгой и интересной жизни.

Встречаем третью весну!



День рождения. Пилотный проект «Московское долголетие» стартовал в 2018 году и за два года стал полноценной городской программой, без которой сегодня невозможно представить жизнь столицы и москвичей старшего возраста / 2–3

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ



«Современные москвичи старшего возраста – это вовлеченные пользователи городской инфраструктуры. Они уже не похожи на предыдущее поколение. У них другие интересы, запросы, потребности и способы общения. Понимая все это, по поручению Мэра Москвы в марте 2018 года мы запустили проект «Московское долголетие». Два года он активно развивался и сейчас объединяет более 205 тысяч москвичей старшего возраста, более 7,5 тысячи преподавателей, работающих по 30 направлениям», – рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

В два раза больше кружков, в десять раз – точек записи...

Количество кружков и секций, доступных в каждом районе Москвы, за год увеличилось почти в два раза. Например, в Год театра в проекте открылось театральное направление, а в осенне-зимнем сезоне 2019/2020 года в программу занятий вошли спортивные игры, лыжи, коньки и встречи интеллектуальных клубов в столичных вузах. Самыми популярными из новинок оказались интеллектуальные клубы и спортивные игры.

Более 15 тысяч москвичей старшего возраста стали посещать лекции и семинары в 26 ведущих московских вузах, включая Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Российский государственный аграрный университет – Московскую сельскохозяйственную академию имени К.А. Тимирязева и другие.

Для удобства работающих пенсионеров в прошлом году почти вдвое увеличилось количество групп, открытых в выходные дни. Участниками направления «Добрый автобус», в рамках которого москвичи старшего возраста бесплатно ездят на экскурсии по городу, за два года стали 200 тысяч человек.

За последний год количество мест для записи в проект увеличилось в 10 раз – сейчас подать заявку можно в центрах социального обслуживания, центрах госуслуг «Мои документы», поликлиниках и всех государственных учреждениях, где проходят занятия.

Тренировки для тела и души

Важным шагом для поддержания здоровья участников «Московского долголетия» стало создание проекта по медицинской реабилитации «Трениров-



Встречаем третью весну!

Новый сезон. Для вступивших в «третий» возраст, 1 марта – особая дата. Исполнилось два года проекту «Московское долголетие», который открыл для людей серебряного возраста поистине золотые возможности. Осень жизни стала весной новых надежд. Участники проекта смогли осуществить свои самые заветные мечты.

ки долголетия». Он реализуется совместно городскими Департаментом здравоохранения и Департаментом труда и социальной защиты населения на базе 49 городских поликлиник. Курс длится 2,5 месяца, его можно пройти дважды в год по направлению врача.

Получить направление на медицинскую реабилитацию москвичи старшего возраста могут на приеме у врача-терапевта, врача общей практики или врача по лечебной физкультуре. Доктора рекомендуют занятия на «Тренировках долголетия» в зависимости от состояния здоровья пациента, их возрастных особенностей и перенесенных заболеваний.

В конце 2019 года Российская ассоциация геронтологов и гериатров провела первое научное исследование, посвященное оценке эффективности проекта «Московское долголетие». Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что его участники отличаются более высокими показателями физического и психического здоровья по сравнению со сверстниками, которые не присоединились к проекту.

«Наилучшие показатели психомоционального статуса наблюдаются у тех участников, которые одновременно занимаются по двум и более направлениям в проекте, сочетающим образование, творчество и фи-

зическую активность. В таких группах распространенность сниженного настроения в два раза ниже, чем у тех, кто посещает только один вид активности», – рассказала Ольга Ткачева, главный гериатр Министерства здравоохранения России.

Награды и достижения

По итогам 2019 года проект «Московское долголетие» стал победителем первой премии «Лучшие региональные практики» в номинации «Образец для подражания» [самая тиражируемая практика].

Также в конце 2019 года в «Активном гражданине» прошло голосование относительно

дальнейшего развития проекта «Московское долголетие». В нем приняли участие более 200 тысяч человек, и 69 процентов проголосовавших уверены, что проект улучшает качество жизни москвичей старшего возраста. Более 2,3 тысячи участников голосования высказали пожелания относительно дальнейшего развития проекта. Среди самых популярных предложений – включить в список направлений пешие экскурсии по Москве, занятия по садоводству и велоспорту. Почти три процента опрошенных высказались за сотрудничество с проектом «Активное долголетие Подмосковья». Программу нового летнего сезона разработают с учетом предложений москвичей

в проекте «Активный гражданин», а также рекомендаций врачей-геронтологов.

В 2019 году к проекту присоединилось рекордное количество новых поставщиков, причем основной рост пришелся на негосударственные организации. Их количество выросло почти в три раза – с 139 в 2018 году до 384 в 2019 году. Поставщики услуг проекта – более 1350 организаций, 72 процента из них – государственные.

Креативная команда, которая двигает проект, насыщает его новыми идеями, смыслами и активностями, в весенне-летнем сезоне подготовила много замечательных сюрпризов.

Присоединяйтесь к проекту!

ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE



Мнения участников

Всегда быть в «позитиве»

Эмма Васильевна Дамаскина, 81 год:
«В «Московском долголетии» я занимаюсь гимнастикой, йогой и скандинавской ходьбой. Это три важных для меня вида спорта, а сейчас еще добавились зумба и дартс. Это привычный для меня ритм, я всю жизнь в спорте, всю жизнь участвую в соревнованиях, в культурных мероприятиях. Проект уже два года помогает постоянно быть в «позитиве», потому что, может быть, это и прозвучит избито, движение – это жизнь. Просто я чувствую себя хорошо, когда занимаюсь спортом. «Московское долголетие» – это просто здорово, занятия приносят колоссальную пользу и для души, и для тела, и мы все время в хорошем настроении. Нет ни времени, ни повода для отрицательных эмоций».

Появилось больше друзей

Борис Вольфович Шумилкин, 77 лет:
«В «Московском долголетии» я занимаюсь скандинавской ходьбой, изучаю иностранные языки. Начал с английского, теперь учу немецкий. Много времени занимает спорт: я участвовал и участвую в «Московской лыжне», «Лыжне России». Но главное сейчас все же скандинавская ходьба – я стараюсь не только заниматься, но и помогать организаторам наших тренировок, предлагаю маршруты, идеи для мероприятий. Знаете, за два года, которые я провел в «Московском долголетии», жизнь довольно сильно изменилась. У меня расширился кругозор, появилось больше друзей, единомышленников, и мне кажется, их станет только больше. И самое главное – я чувствую себя полезным, чувствую, что могу помогать. Думаю, надо расширять наше движение, вовлекать людей, отвлекать их от повседневной жизни и создавать праздник».

Возможность раскрыть талант

Надежда Викторовна Мединцева, 57 лет:
«Благодаря проекту «Московское долголетие» я освоила гаджеты и стала активным пользователем социальных сетей. Попутно я записалась на рисование – и оказалось, что это мое. Теперь я хожу на занятия четыре раза в неделю, занимаюсь живописью, керамикой, другими прикладными техниками. За два года успела поучаствовать в арт-проекте «Выставка Клавдии Семеновны» в «Зарядье», попала в «Серебряный университет» на направление «Прикладное творчество», так что это просто суперпроект. У меня появилась возможность раскрыть талант и развивать его. Конечно, за эти два года я сильно изменилась, все сильно изменилось! До «Московского долголетия» я сидела дома, а здесь познакомилась с новыми людьми, и они все очень талантливые: рисуют, поют, учат языки, занимаются спортом – в общем, все при деле. И я всегда зову тех, кто не знает о проекте, приходит к нам и искать себя. Этот проект дал нам возможность воплотить в жизнь свои мечты. И я рада, что он будет существовать и дальше».

Как присоединиться к проекту «Московское долголетие»

Присоединиться к «Московскому долголетию» могут женщины старше 55 и мужчины старше 60 лет, а также получатели досрочной страховой пенсии по старости и пенсии по выслуге лет. Записаться на проект можно в центрах социального обслуживания, в офисах госуслуг «Мои документы», поликлиниках и всех государственных учреждениях, где проходят занятия. Сейчас открыто 1200 точек, где можно заполнить специальную анкету. Более того, для удобства работающих пенсионеров в прошлом году почти вдвое увеличилось количество групп, работающих в выходные дни. Количество занятий, доступных в каждом районе города, за год увеличилось вдвое, а число площадок для проведения занятий достигло 2,8 тысячи.

Цифры

205 000

москвичей старшего возраста регулярно посещают занятия для ума, для тела и для души.

около **44%** участников

выбирают физическую активность: гимнастику, ОФП, зумбу или фитнес.

17

рекордов установили участники проекта, среди них – танцевальные и творческие достижения.

69%

участников опроса на портале «Активный гражданин» считают, что проект повышает качество жизни старшего поколения.