



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра



@mosdolgoletie

8 495 777 77 77

mos.ru/age



Проект Мэра

«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



Проект Мэра

Проект «Московское долголетие» стартовал 1 марта 2018 года



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



Цель:
увеличение периода
активного долголетия
и продолжительности
здоровой жизни





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Целевая аудитория

Граждане, имеющие место жительства в Москве:



Мужчины 60+



Женщины 55+



Досрочно вышедшие на пенсию
по выслуге лет

~ 400 тыс. человек

приняли участие в проекте
за 3,5 года его существования

~ 80 тыс. участников

выбирают занятия в онлайн-формате

Потенциальная аудитория:

~3 млн пенсионеров в Москве





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

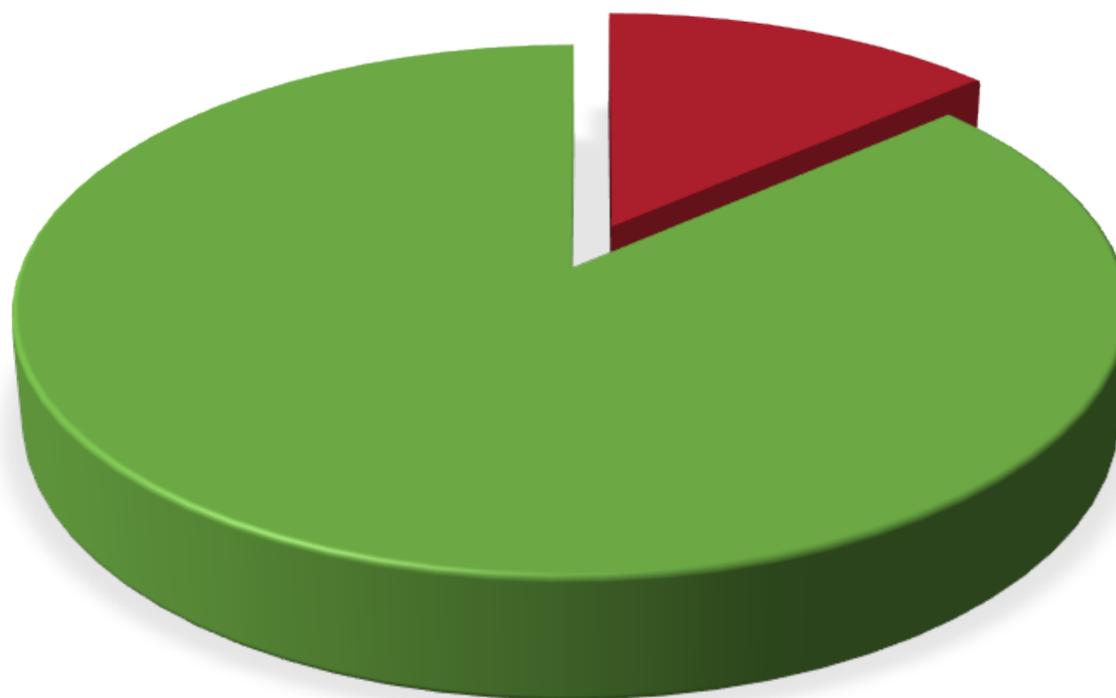
Гендерный состав участников проекта «Московское долголетие»

~85%

ЖЕНЩИНЫ

~15%

МУЖЧИНЫ





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Проект способствует реализации задач национального проекта «Демография»



**Организация обучения
и переобучения
предпенсионеров
и пенсионеров**



**Организация занятий
физической культурой
граждан пожилого
возраста**



**Улучшение качества жизни
граждан старшего поколения**



**Формирование
позитивного
и уважительного
отношения к людям
старшего поколения**



**Развитие
благотворительности
и добровольческой
деятельности**

Основные задачи проекта



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

- 1** **Расширение позитивного представления** о возможностях организации жизни в старшем возрасте
- 2** **Формирование узнаваемого московского стандарта** активного образа жизни для граждан старшего поколения
- 3** **Повышение удовлетворенности** граждан старшего поколения городской средой
- 4** **Создание равномерно распределенной сети** бесплатного активного досуга
- 5** **Вовлечение старшего поколения** в социальную жизнь города
- 6** **Популяризация активного образа жизни** для старшего поколения



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Социально-экономическая миссия проекта «Московское долголетие»

РАЗВИТИЕ НОВОГО СЕКМЕНТА РЫНКА

- Старшее поколение – новая большая целевая аудитория
- Максимально прозрачный и равный механизм стимулирования бизнеса, НКО и госучреждений

ФОРМИРОВАНИЕ НОВОЙ КАТЕГОРИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

- Создание нового формата жизни в старшем возрасте
- Социальная активность, новые интересы и экономические потребности
- Сферы, которые пользовались популярностью только у людей молодого и среднего возраста, привлекают все больше старших

(компьютеры и смартфоны, спортивный инвентарь, индустрия красоты и т.д.)

СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ НА СИСТЕМУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И РОСТ ДОХОДОВ

- Оздоровительный эффект проекта
- Снижение затрат на медицинское обслуживание
- Повышение трудоспособности и автономности старших москвичей
- Продолжение занятости на пенсии
- Рост личных доходов людей старшего возраста



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Психоэмоциональная миссия проекта «Московское долголетие»

СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТАРШЕГО
ПОКОЛЕНИЯ, ПРЕОДОЛЕНИЕ
ИЗОЛИРОВАННОСТИ
И **ОДИНОЧЕСТВА**

ФОРМИРОВАНИЕ
ПОЗИТИВНОГО
И **УВАЖИТЕЛЬНОГО**
ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ
СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

УКРЕПЛЕНИЕ **ОТНОШЕНИЙ** В СЕМЬЕ

- ПОЯВЛЕНИЕ ОБЩИХ ИНТЕРЕСОВ И АКТИВНОСТЕЙ У ЧЛЕНОВ СЕМЬИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА
- ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ МЕНЬШЕ ПЕРЕЖИВАЮТ, ЕСЛИ НЕ МОГУТ ПРОВОДИТЬ МНОГО ВРЕМЕНИ С РОДИТЕЛЯМИ, КОГДА ТЕ ЗАНЯТЫ ИНТЕРЕСНЫМ ДЕЛОМ
- ДОСТИЖЕНИЯ СТАРШИХ РОДИТЕЛЕЙ СТАНОВЯТСЯ ПРЕДМЕТОМ ГОРДОСТИ ВСЕЙ СЕМЬИ

РАЗВИТИЕ **МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКОГО**
ДИАЛОГА



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Механика работы проекта «Московское долголетие»

1

Организация заключает соглашение с ГКУ «РЦРСК» или УСЗН

Проводит занятия для москвичей старшего возраста по одному или нескольким направлениям

2

3

Ежемесячно получает грант на компенсацию расходов от Правительства Москвы:

165 руб.

за чел/час

— очные занятия —

280 руб.

за 2 чел/час

60 руб.

за чел/час

— онлайн-занятия —

110 руб.

за 2 чел/час

Формат работы проекта



Онлайн-занятия

общеизвестные платформы:
Zoom, Microsoft Teams и др.
или платформы, разработанные
самим поставщиком



Офлайн-занятия на свежем воздухе



Офлайн-занятия в помещениях*

* В период пандемии формат
проведения занятий зависит
от эпидемиологической обстановки



Кто может стать поставщиком

1

Государственные учреждения

(государственные бюджетные учреждения,
федеральные бюджетные образовательные
учреждения, муниципальные учреждения и др.)

2

Коммерческие организации

(общества с ограниченной ответственностью,
акционерные общества и др.)

3

Некоммерческие организации

(автономные некоммерческие организации,
российские общественные организации,
региональные общественные организации и др.)

4

Индивидуальные предприниматели



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Поставщики проекта

до пандемии

1 440 поставщиков

поставщиков офлайн-занятий

980

государственных

460

негосударственных

октябрь 2021

621 поставщиков

поставщик офлайн и онлайн

404

государственных

217

негосударственных

ДО 3 МЛН ЕЖЕМЕСЯЧНО

ПОЛУЧАЮТ НЕКОТОРЫЕ ПОСТАВЩИКИ ЗА УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ

ОНЛАЙН

от 93,6 тыс.руб.

в год за группу 15 чел.,
2 раза в неделю по 1 часу

от 171,6 тыс.руб.

в год за группу 15 чел.,
2 раза в неделю по 2 часа

ОФЛАЙН

от 257,4 тыс.руб.

в год за группу 15 чел.,
2 раза в неделю по 1 часу

от 436,8 тыс.руб.

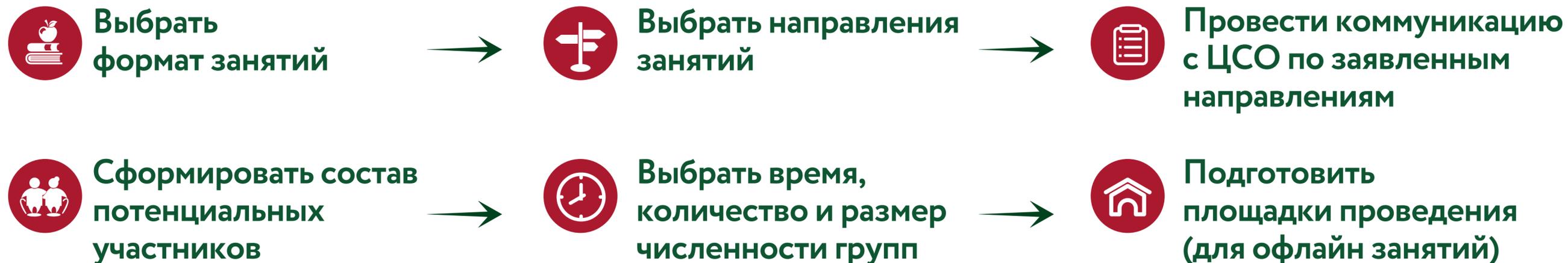
в год за группу 15 чел.,
2 раза в неделю по 2 часа



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Как стать поставщиком проекта



ЕСЛИ ВСЕ ПЛОЩАДКИ В ПРЕДЕЛАХ ОДНОГО ОКРУГА

заявка подается в центр социального обслуживания соответствующего административного округа (при наличии извещения)

Образец анкеты заявки и перечень документов в разделе **Документы** на сайте

 resource-center.mos.ru

ЕСЛИ ПЛОЩАДКИ В 2-Х И БОЛЕЕ ОКРУГАХ

заявка подается в ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций»



resource-center.mos.ru



8(495)626-86-18
8(495)626-47-32

Количество групп и их численность поставщик определяет самостоятельно

Максимальная численность онлайн-группы – 97 человек

Максимальная численность офлайн-группы определяется возможностями площадки



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Бизнес

фитнес-центры,
творческие студии,
танцевальные
и языковые школы,
центры йоги и цигун

Некоммерческие организации

АНО, БФ,
межрегиональные общ.орг.,
религиозные организации,
медицинское сообщество

НЕГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

КОМПЛЕКС СОЦРАЗВИТИЯ

Департамент труда и соцзащиты

ТЦСО,
реабилитационные
центры

Департамент здравоохранения

поликлиники,
больницы,
мед. колледжи

Департамент образования

школы,
учреждения
доп. и проф.
образования

Центры «Мои документы»

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Департамент культуры

культ. центры,
библиотеки,
театры, парки

Департамент культ. наследия

Дни культурного
наследия Москвы

Департамент транспорта

«Добрый автобус»

Департамент спорта

спортивные
центры и школы

Департамент нац. политики

Московский дом
национальностей

Департамент природопользования

Мосприрода

Вузы

МГУУ, МГПУ

Федеральные вузы

МГУ, 1-й МГМУ им. Сеченова,
Финуниверситет, МАИ, НИУ ВШЭ

Минздрав РФ

Центр спортивной
медицины ФМБА России

Музеи

Государственная
Третьяковская
галерея

Управы районов

Минкульт РФ

Музей современной
истории России

ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

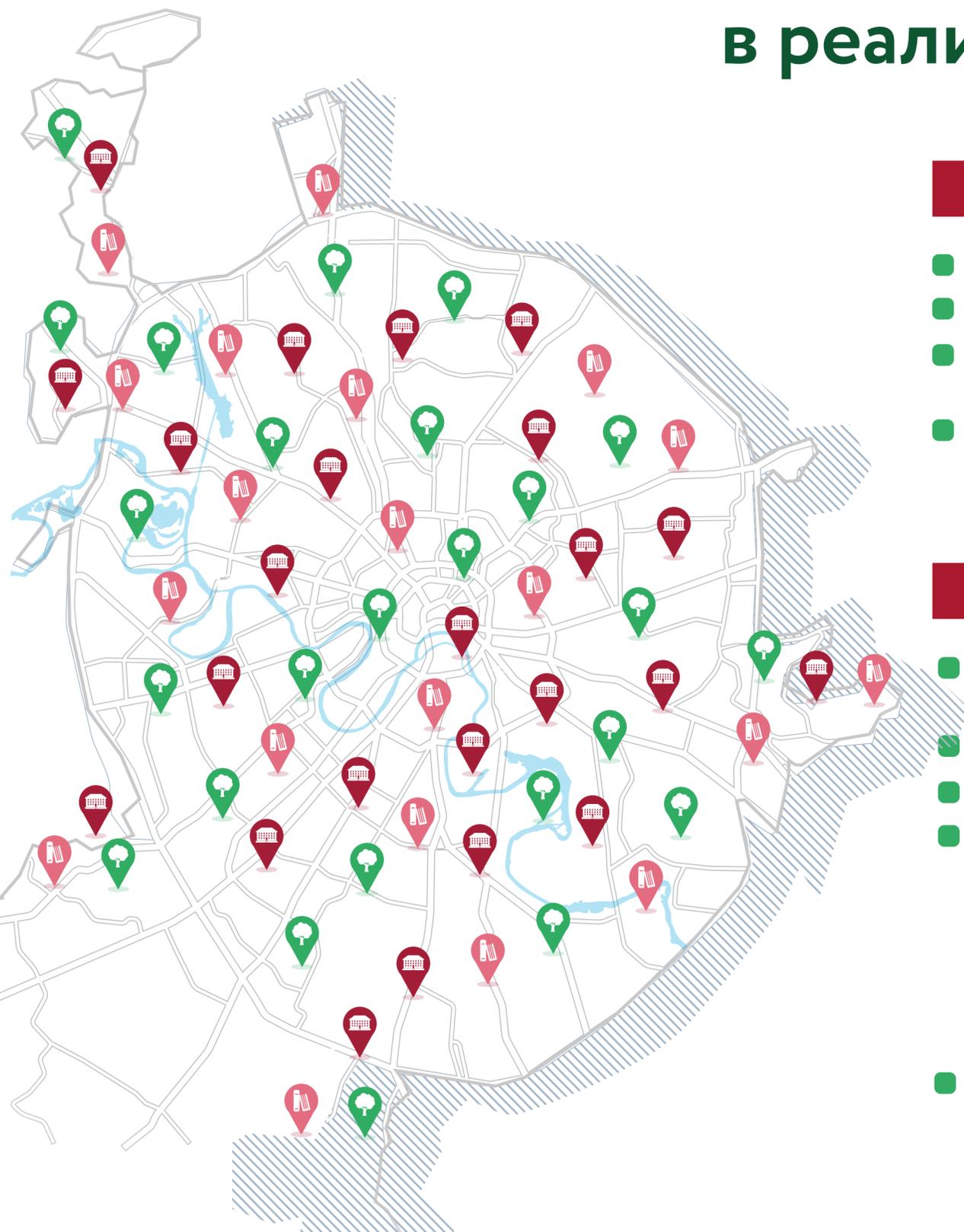
ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Городская инфраструктура, задействованная в реализации проекта



ШКОЛЫ

- ЕСТЬ В КАЖДОМ РАЙОНЕ
- ДОСТУПНОСТЬ
- НАЛИЧИЕ НЕОБХОДИМОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ
- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПЕРСОНАЛ

ВУЗЫ

- ПРИСОЕДИНИЛИСЬ ПО СОБСТВЕННОЙ ИНИЦИАТИВЕ
- ВАЖНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ
- УЧЕБНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА
- ПРОФЕССОРСКИЙ СОСТАВ

ЦЕНТРЫ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ»

- ТОЧКИ ИНФОРМИРОВАНИЯ
- ТОЧКИ ЗАПИСИ В ПРОЕКТ

ПОЛИКЛИНИКИ

- ТОЧКИ ИНФОРМИРОВАНИЯ
- ТОЧКИ ЗАПИСИ В ПРОЕКТ
- РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ
- КЛАССИФИКАТОР АКТИВНОСТЕЙ
- «ТРЕНИРОВКИ ДОЛГОЛЕТИЯ»

ПАРКОВЫЕ ТЕРРИТОРИИ

- ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НАЛИЧИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ
- ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Направления занятий проекта

Для тела

- ОФП **ТОП** • Фитнес, тренажеры **ТОП**
- Спортивные игры • Гимнастика **ТОП**
- Скандинавская ходьба **ТОП**
- Борьба • Футбол

Для души

- Художественно-прикладное творчество • Московский театрал
- Литературная мастерская • Танцы **ТОП**
- Рисование • Музыка, фольклор • Пение
- Фото/видео • Домоводство • Красота и стиль **ТОП**
- Садоводство и ландшафтный дизайн

Для ума

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

ТОП
самые популярные занятия проекта
в онлайн и офлайн-формате



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Спецпроекты «Московского долголетия»



Добрый автобус*

Проведение экскурсий по историческим и культурным местам Москвы и Московской области на комфортабельных брендированных автобусах



Серебряный университет

<https://su.mgpu.ru>

Проведение профессиональных обучающих программ в виде лекций, семинаров, проводимых в соответствии с утвержденной программой высших учебных заведений, имеющих лицензию на образовательную деятельность.

Общее количество часов по одной программе обучения не менее 200 часов.

По окончании обучения участникам выдаются дипломы государственного образца о профессиональной переподготовке.



Тренировки долголетия*

Групповые занятия по специально разработанным для людей старшего возраста программам лечебной физкультурой, включающие различные виды двигательной активности, на основе специальных методик с учетом физиологических особенностей занимающихся.

*временно приостановлены из-за пандемии



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

В условиях пандемии задачи проекта «Московское долголетие» развернулись на 180 градусов

Цель
до карантина

**«Вытащить»
из квартиры**



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Цель
во время карантина

**Удержать
в квартире**





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Семь из десяти участников проекта постоянно пользуются интернетом

Высокий уровень цифровизации московских пенсионеров способствовал быстрому переходу к онлайн-занятиям

Телефонный опрос участников проведен: 24 апреля – 22 мая 2020 г. | Количество опрошенных: 180 тыс. чел.

УРОВЕНЬ ЦИФРОВОЙ ГРАМОТНОСТИ УЧАСТНИКОВ

 **68,9%**

пользуются интернетом

 **2,6%**

нужна консультация по техническим вопросам

 **2,3%**

хотели бы начать пользоваться интернетом, но нет технических средств

 **0,5%**

начали пользоваться интернетом только на карантине

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЯ

 **43,4%** продолжали занятия на карантине различными способами:

с преподавателем в группе, самостоятельно, с помощью видеоуроков

58%

физическая активность

25%

образование

17%

творчество

 **20,9%**

считают, что онлайн-занятия будут полезны для других участников

 **5%**

хотят заниматься онлайн после карантина



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Преимущества онлайн-занятий, по мнению участников



По результатам опроса, проведенного 21-21 апреля 2021 г. среди подписчиков социальных сетей проекта «Московское долголетие». Количество проголосовавших – 4 555 человек



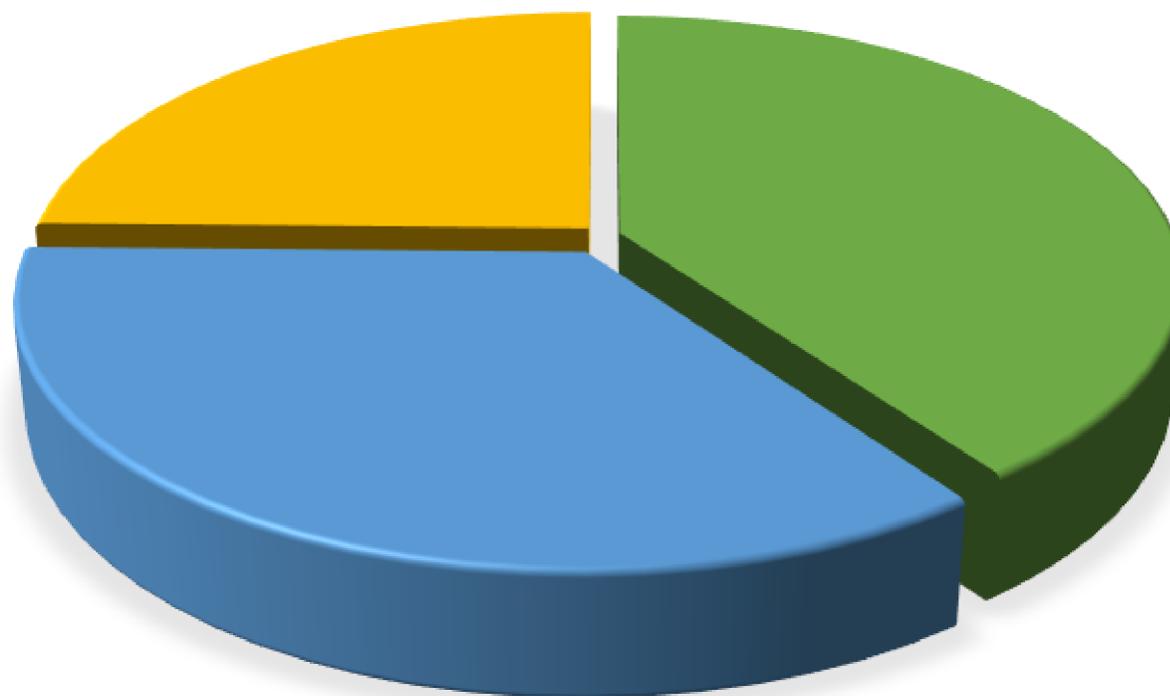
МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

85% опрошенных довольны программой

22 %

НАЧАЛИ
ЗАНИМАТЬСЯ
ЛЮБИМЫМ
ДЕЛОМ И ХОББИ



35,7 %

ОТМЕТИЛИ
УЛУЧШЕНИЕ
НАСТРОЕНИЯ
И ОБЩЕГО
САМОЧУВСТВИЯ

31,4 % ЗАВЕЛИ
НОВЫХ ДРУЗЕЙ

Итоги опроса 1600 участников проекта, проведенного в 2018 году Институтом дополнительного образования ДТСЗН



Проект Мэра

Оздоровительный эффект всех занятий проекта доказан врачами-геронтологами

РЕЗУЛЬТАТЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ ГЕРОНТОЛОГОВ И ГЕРИАТРОВ

200 участников

проекта «Московское долголетие» от 65 лет до 86 лет приняли участие в исследовании

91% исследуемых

составляли женщины

54%

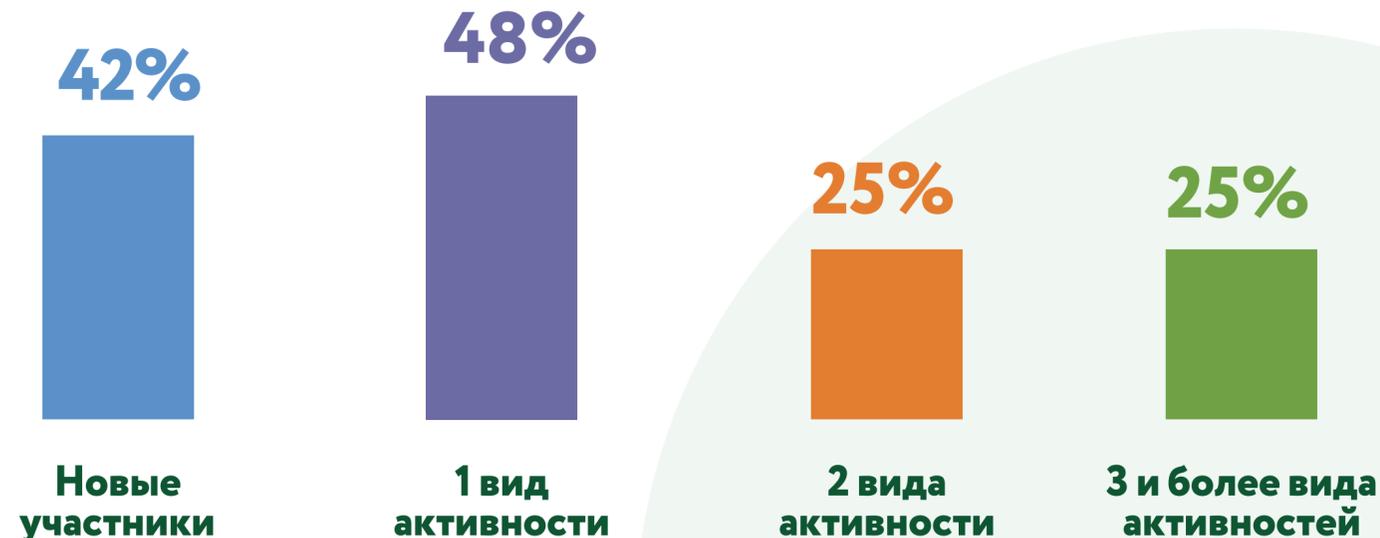
проживают в одиночестве

У 34,5% участников

выявлено наличие трех и более хронических заболеваний

ВЫВОД: Участие одновременно в двух и более программах проекта способствует улучшению психоэмоционального статуса пожилых людей

Распространенность сниженного настроения у граждан в группах в зависимости от количества видов активностей





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Формируем ответственное отношение к своему здоровью — лечим танцами, а не таблетками

ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Способствует укреплению памяти, профилактике деменции и сохранению когнитивных функций мозга

ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Тренирует мелкую моторику рук

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, всех групп мышц, нормализации давления и обмена веществ

ГИМНАСТИКА ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, улучшает настроение. Помогает при болях в суставах и спине

ПЕНИЕ

Улучшает вентиляцию легких и всего дыхательного аппарата

ТАНЦЫ

Тренируют равновесие, предотвращают риск падений, улучшают психоэмоциональное состояние и укрепляют физическую форму



Оценка экспертов



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

24 декабря 2019 года на церемонии вручения первой премии
«Лучшие региональные практики» Экспертного института
социальных исследований (ЭИСИ)

проект «Московское долголетие»

стал победителем в номинации **«Образец для подражания»**
(Самая тиражируемая практика)



Победитель в номинации **«Создание необходимых условий
проживания и улучшение качества жизни населения»**
Всероссийского конкурса лучших практик и инициатив
социально-экономического развития субъектов
Российской Федерации



Финалист международной премии World Smart City Awards
в номинации **Inclusive & Sharing Cities.**
Всего в конкурсе участвовало 57 стран





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Флагманские мероприятия проекта



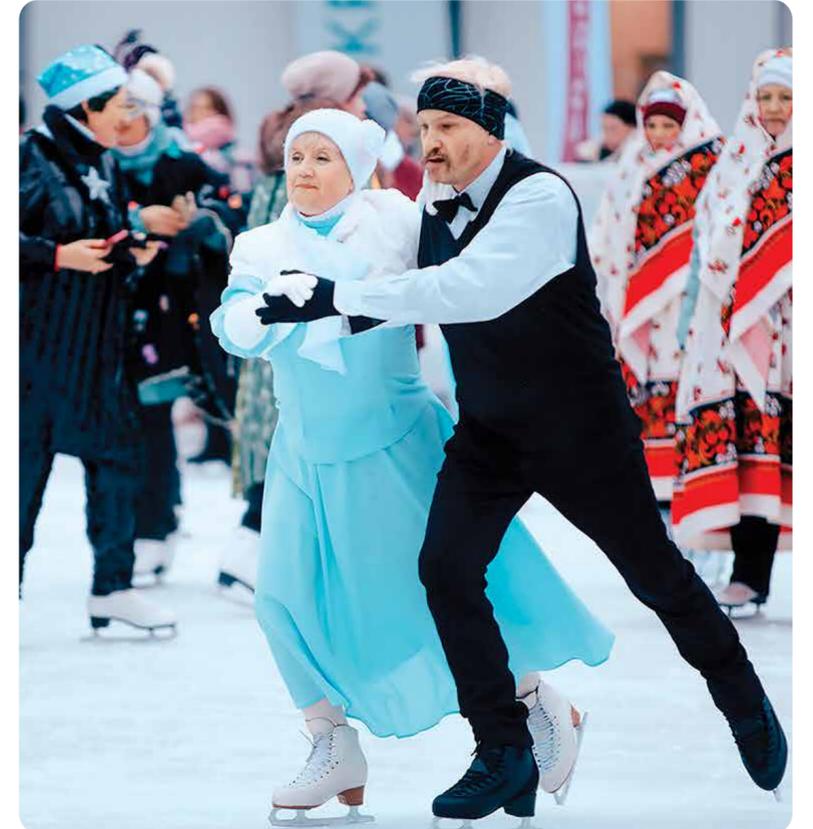
**ТЕАТРАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
«СЕРЕБРЯНАЯ АСТРА»**



**АРТ-ПРОЕКТ «ВЫСТАВКА
КЛАВДИИ СЕМЕНОВНЫ»**



**ФОТОВЫСТАВКА
«ВРЕМЯ ИСПОЛНЯТЬ МЕЧТЫ»**



**КАРНАВАЛ НА ЛЬДУ
В СОКОЛЬНИКАХ**



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Флагманские мероприятия проекта

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН



ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА «ИГРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ»



РЕТРО-СУББОТНИК



ФЕСТИВАЛЬ «ЗАРЯДИСЬ ДОЛГОЛЕТИЕМ»



ФУТБОЛЬНЫЙ ТУРНИР «ФУТБОЛ 6:0»





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Рекорды «Московского долголетия»

Парк «Музеон», май 2019 г.



1597 УЧАСТНИКОВ

САМАЯ МАССОВАЯ
ЗАРЯДКА
С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ
ПАЛКАМИ

Шипиловского ЗАГС, июль 2019 г.



59 «ПОДРУЖЕК»
НЕВЕСТЫ

САМЫЙ МАССОВЫЙ
СВАДЕБНЫЙ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ
ФЛЭШМОБ В ФАТЕ

Парк «Сокольники», июль 2019 г.



3778 УЧАСТНИКОВ

САМЫЙ МАССОВЫЙ
ФЛЭШМОБ
ПО СПОРТИВНОМУ
ТАНЦУ «ZUMBA GOLD»

Парк «Сокольники», август 2019 г.



535 УЧАСТНИКОВ

С ПОМОЩЬЮ СЕМАФОРНОЙ
АЗБУКИ СОЗДАЛИ
СООБЩЕНИЕ «Я ЛЮБЛЮ
МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

Рекорды «Московского долголетия»

Парк «Зарядье», август 2019 г.



537 УЧАСТНИКОВ

ИЗОБРАЖЕНИЕ МОСКВЫ
НА КЕРАМИЧЕСКИХ
ТАРЕЛКАХ

Парк «Музеон», август 2019 г.



418 УЧАСТНИКОВ

САМАЯ МАССОВАЯ
ЧЕКАНКА МЯЧА

Красная площадь, август 2019 г.



872 УЧАСТНИКА

САМОЕ МАССОВОЕ
ИСПОЛНЕНИЕ ГИМНА
МОСКВЫ УЧАСТНИКАМИ
ХОРА СТАРШЕГО
ПОКОЛЕНИЯ

«Лужники», август 2019 г.



3 793 УЧАСТНИКА

САМЫЙ МАССОВЫЙ СТАРТ
СОРЕВНОВАНИЙ
ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ
СРЕДИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО
ВОЗРАСТА