



Социально-оздоровительный  
онлайн-проект

# РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ





**Дарья Вязмикина,**  
президент Ассоциации



**Ассоциация более 3,5 лет ведет работу по поддержке старшего поколения, разрабатывая и реализуя различные социально значимые программы и проекты как для старшего поколения, так и для членов их семей и ближнего круга**

***«Миссия Ассоциации – дать возможность каждому человеку стать здоровым и счастливым!»***

## О ПРОЕКТЕ

**«Российское долголетие»** -  
досугово - оздоровительный проект  
для граждан России 50+.

Все программы проекта положительно  
влияют на эмоциональное и общее  
состояние здоровья участников благодаря  
комплексному подходу.

Занятия проводятся в онлайн-формате и бесплатно для всех участников!

**Проект реализуется за счет собственных средств Ассоциации**





## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- вовлечение граждан старшего возраста в социокультурную жизнь;
- улучшение показателей здоровья;
- укрепление связи поколений.

## Занятия для участников проводятся по 3-м направлениям:



**ПСИХОЛОГИЯ**



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**



**ФЕЙСФИТНЕС**

**ПРОЕКТ «РОССИЙСКОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ»  
реализуется с 2021 г.**



# КОМАНДА ПРОЕКТА



## Руководители подразделений



**Рыкова Ольга**  
Финансовый директор



**Лапина Екатерина**  
Директор по развитию

## Куратор и тех. специалист



**Матющенко Галина**  
Тех. специалист



**Коновалова Екатерина**  
Куратор

## Эксперты



**Панюшкина Александра**  
эксперт направления  
«ФейсФитнес»



**Костромитина Оксана**  
эксперт направления  
«Психология»



**Клименко Виктория**  
эксперт направления  
«Здоровое питание»



**Вязмикина Дарья**

Президент Ассоциации активных пенсионеров, автор проекта

# МЕХАНИКА ПРОЕКТА

## НАБОР УЧАСТНИКОВ

- Отбор участников по возрастному критерию (женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет. Лица, не имеющие медицинских противопоказаний).
- Формирование чатов в мессенджерах.
- Формирование групп.

## ЧАТЫ ПОДДЕРЖКИ

- Информирование участников о начале занятий и отправка ссылок.
- Помощь кураторов по подключению к занятиям.
- Общение с экспертами и единомышленниками.

## ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЯ

- 12-месячная программа по направлениям:
  - Психология,
  - Здоровое питание,
  - Фейсфитнес.
- Ответы на вопросы, обратная связь.

## РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИКОВ

- Формирование кейсов с результатами участников.
- Сбор отзывов и обратной связи от участников.

# РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИКОВ



## ИЗМЕНЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

- 67,9% снизили и нормализовали вес
- 74% улучшили психоэмоциональное состояние
- 46% почувствовали себя моложе и стали лучше выглядеть
- 31,3% обрели новые интересы и хобби



## СОЦИАЛИЗАЦИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА:

- ПОДДЕРЖКА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ
- НОВЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ
- САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



## СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА, ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И КОМФОРТА

## ДОСТИЖЕНИЯ ПРОЕКТА

- С 2021 года в Проекте приняли участие более 28 000 пенсионеров из 83 регионов России. В 2024 году к Проекту присоединились более 4500 активных пенсионеров.
- Проведено занятий за 3 года - 447.
- 8 соглашений с профильными министерствами и 462 соглашения с соц. учреждениями.
- Проект получил поддержку Фонда Президентских грантов.
- Топ-100 Форума «Сильные идеи для нового времени».
- Одно из направлений Проекта - спецкурс «Российское долголетие. Психологическая поддержка граждан старшего возраста» победил во Всероссийском отборе лучших практик для старшего поколения 2023.
- Ассоциация активных пенсионеров участвует в реализации проекта «Башкирское долголетие».

# НАШИ ПАРТНЕРЫ



Министерство труда  
и социальной защиты  
Российской Федерации



Министерство семьи,  
труда и социальной  
защиты населения  
Республики  
Башкортостан



Министерство  
социального  
развития, опеки и  
попечительства  
Иркутской области



Министерство  
социальной защиты  
населения Кузбасса



Министерство труда и  
социальной политики  
Приморского края



Администрация  
Астраханской  
области



Департамент труда  
и социальной  
защиты населения  
города Севастополя



Комитет по  
социальной защите  
Псковской области



Управление  
социальной защиты  
и семейной политики  
Тамбовской области



Московская  
торгово-  
промышленная  
палата



Московский дом  
общественных  
организаций Комитета  
общественных связей и  
молодежной политики  
города Москвы



Российский  
геронтологический  
научно-клинический  
центр

ОСП «Российский  
геронтологический научно-  
клинический  
центр» ФГАОУ ВО РНИМУ  
им. Н.И. Пирогова  
Минздрава России



МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ



Благотворительный  
фонд «Старость  
в радость»

и многие другие!

# ДОСТИЖЕНИЯ АССОЦИАЦИИ



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ 2023  
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



## ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ

Награждается

Некоммерческая организация  
«Ассоциация активных пенсионеров»

победитель

Четвертого Всероссийского отбора  
лучших практик активного долголетия  
АНО «Национальные приоритеты» с практикой

**Спецкурс «Российское долголетие.  
Психологическая поддержка  
граждан старшего возраста»**

Генеральный директор  
АНО «Национальные приоритеты»  
С.А. Мазовина



# ДОСТИЖЕНИЯ АССОЦИАЦИИ



СИЛЬНЫЕ ИДЕИ  
ДЛЯ НОВОГО  
ВРЕМЕНИ

## СЕРТИФИКАТ

ВЫПУСКНИКА  
ПРЕАКСЕЛЕРАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ  
ФОНДА ПОДДЕРЖКИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

№ 300

ВЫДАН АВТОРУ ИДЕИ ФОРУМА  
«СИЛЬНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ НОВОГО ВРЕМЕНИ»

## «РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТЬЕ КУРС НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ»

за успешное прохождение программы  
с 8 июня по 20 июля 2022 года

Директор \_\_\_\_\_ Н.С. Кренин

## СИЛЬНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ НОВОГО ВРЕМЕНИ

### РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

НАСТОЯЩИМ ПОТВЕРЖДАЕТСЯ ЧТО

**Дарья Вязмикина**

является автором идеи

**Российское долголетие. Курс на оздоровление**

представленной на Форуме «Сильные идеи для нового времени»

Указанная идея прошла экспертный отбор и была включена в список ТОП-100 среди 4671 идеи Форума на основании оценки масштабы, новизны, зрелости, актуальности, инвестиционной привлекательности и уровня проектного планирования.

От лица организаторов Форума выражаем автору благодарность за проявленную инициативу и предложение ценного решения.

Агентство стратегических инициатив и Фонд Росконгресс рекомендуют оказать автору указанной идеи возможную поддержку в ее реализации.

С уважением,  
генеральный директор  
АСИ  
С. В. Чурбанова

С уважением,  
председатель Правления,  
директор Фонда Росконгресс  
А.А.Султанов



СИЛЬНЫЕ ИДЕИ  
ДЛЯ НОВОГО  
ВРЕМЕНИ



Агентство  
стратегических  
инициатив



РОСКОНГРЕСС  
Фонд развития



## КОНТАКТЫ

8 (800) 777-59-61

[www.nko-aap.ru](http://www.nko-aap.ru)

