

Стандарт качества комплексной программы «Путешествуй по жизни с «Московским долголетием»

1. Общие положения

1.1. Комплексная программа «Путешествуй по жизни с «Московским долголетием» (далее – Комплексная программа) включает в себя следующие экскурсионные мероприятия (направления) проекта «Московское долголетие» (далее – Проект): «Пеший лекторий», «Автобусные экскурсии», «Речные прогулки».

1.2. Настоящий Стандарт качества Комплексной программы (далее – Стандарт) устанавливает требования к организации, проведению и качеству экскурсионных мероприятий Проекта в рамках Комплексной программы.

1.3. Цели Стандарта:

- обеспечение единого высокого уровня качества экскурсионного обслуживания участников Проекта;
- обеспечение безопасной и комфортной среды, адаптированной под потребности участников Проекта;
- формирование узнаваемого образа Проекта через брендинг и внешний вид персонала (повышение узнаваемости Проекта в городской среде);
- обеспечение единообразия текстового содержания экскурсий в части обязательного включения вводного информационного блока (вступительного текста) с информацией о городе и Проекте;
- закрепление инструментов контроля и оценки качества Комплексной программы.

1.4. Настоящий Стандарт обязателен к применению:

- организациями, осуществляющими экскурсионные мероприятия в рамках Проекта на основании заключенных с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы (далее – Департамент) соглашений об участии организации, индивидуального предпринимателя в проекте «Московское долголетие» и предоставлении гранта в форме субсидии из бюджета города Москвы организации, индивидуальному предпринимателю – участнику проекта «Московское долголетие», либо контрактов, заключенных с ГБУ города Москвы «Московское долголетие» (далее – ГБУ «МД»);
- преподавателями Проекта – аттестованными экскурсоводами (гидами), в том числе лекторами пешего лектория);
- организаторами – профильными подразделениями Департамента/ГБУ «МД».

1.5. Условия организации, проведения и качества экскурсионных мероприятий по каждому направлению Комплексной программы закреплены в специализированных требованиях (приложения 1-3 к настоящему Стандарту).

2. Общие требования Комплексной программы

2.1. Экскурсионное обслуживание в рамках Проекта осуществляется лицами, соответствующими требованиям Федерального закона от 24 ноября 1996 г.

№ 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», и иных правовых актов Российской Федерации/субъекта Российской Федерации о проведении аттестации, если такая аттестация обязательна для соответствующего вида услуг, экскурсовода (гида) и территории проведения экскурсионных программ.

2.2. Каждый экскурсовод (гид), работающий в Проекте, обязан иметь действующую аттестацию и нагрудную идентификационную карточку экскурсовода (гида), выданную региональной аттестационной комиссией (Комитет по туризму города Москвы), быть включенным в единый федеральный реестр экскурсоводов (гидов) и гидов-переводчиков.

2.3. Допуск к проведению экскурсионных мероприятий Комплексной программы экскурсовода (гида) без действующей аттестации и нагрудной идентификационной карточки экскурсовода (гида) запрещен. Ответственность – на организации, осуществляющей экскурсионные мероприятия в рамках Проекта

2.4. В начало каждого экскурсионного мероприятия в обязательном порядке включается информационный блок (вступительный текст) продолжительностью не менее 5 минут, посвященный городу Москве и Проекту (приложение 4 к настоящему Стандарту). Информационный блок направляется работниками профильного подразделения Департамента/ГБУ «МД» организациям, осуществляющим экскурсионные мероприятия способом, подтверждающим получение соответствующей информации.

Внесение изменений в информационный блок допускается исключительно после согласования с Департаментом и ГБУ «МД».

3. Контроль и оценка качества

3.1. Надлежащее исполнение условий проведения мероприятий Комплексной программы осуществляется в соответствии с правовыми и локальными актами Департамента/ГБУ «МД» в зависимости от формы сотрудничества (заключения соглашений/контрактов).

п/п	Наименование	Формат контрольных мероприятий	Основание	Ответственный
1	«Пеший лекторий»	-мониторинг; -плановые и внеплановые контрольные мероприятия.	приказ Департамента от 25.02.2026 № 117 «О порядке осуществления контроля и мониторинга соблюдения условий проведения досуговых занятий проекта «Московское долголетие»	контрольная группа Департамента
2	«Автобусные экскурсии»	- мониторинг; - плановые и внеплановые контрольные мероприятия	- приказ Департамента от 25.02.2026 № 117 «О порядке осуществления контроля и мониторинга соблюдения условий проведения досуговых занятий проекта «Московское долголетие»	контрольная группа Департамента; ГБУ «МД» и ГБУ «МФЦ»

			- в части экскурсионных мероприятий в рамках соглашений с Департаментом) - приложение 5 к настоящему Стандарту (чек-лист) - в части контрактов с ГБУ «МД»	
3	«Речные прогулки»	мониторинг	приложение 5 к настоящему Стандарту (чек-лист)	ГБУ «МД» и ГБУ «МФЦ»

3.2. Обратная связь от участников.

3.2.1. В конце каждого экскурсионного мероприятия экскурсовод (гид) предлагает участникам Проекта заполнить онлайн-анкету обратной связи для оценки качества экскурсий (приложение 6 к настоящему Стандарту).

3.2.2. Онлайн-анкета предоставляется участникам в формате QR-кода. В экскурсионных автобусах и на речных прогулках QR-код демонстрируется на экране, а также на настольной конструкции для размещения рекламных материалов. В рамках «Пешего лектория» – экскурсовод (гид) показывает настольную конструкцию для размещения рекламных материалов с QR-кодом.

3.2.3. Заполнение онлайн-анкеты участниками Проекта осуществляется в добровольном порядке. Все данные предоставляются в обезличенном виде.

Ключевой показатель: «Порекомендовали бы Вы эту экскурсию другу?». Оценка удовлетворенности участников – не менее 70 человек.

3.2.4. Онлайн-анкеты обрабатываются ответственными работниками ГБУ «МД» в течение 5 рабочих дней после экскурсионного мероприятия. Результаты обработки онлайн-анкет включаются в ежемесячный отчет.

3.3. Ключевые показатели эффективности.

3.3.1. Оценка удовлетворенности участников:

- целевой показатель: не менее 70 баллов.

- отличный результат 80 баллов и выше.

3.3.2. Качественные изменения в поведении участников Проекта (степень позитивного влияния Проекта на повышение качества жизни участника).

3.3.3. Охват участников (% участников Проекта, посетивших 1 и более экскурсий/прогулок за календарный год).

3.3.4. Повторные посещения (доля участников Проекта, записавшихся на экскурсию/прогулку повторно, – целевой показатель 40 % и больше).

3.3.5. Безопасность участников. Целевой показатель – отсутствие ситуаций/инцидентов с причинением вреда здоровью участников.

При проведении анализа данного показателя все ситуации/инциденты фиксируются и разбираются организаторами.

4. Сервисы, задействованные в Проекте

4.1. Регистрация на экскурсионные мероприятия Комплексной программы осуществляется посредством следующих сервисов:

4.1.1. Официальный портал Мэра и Правительства Москвы [mos.ru](https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/) (<https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/>).

4.1.2. Сайт «Афтер 55» (<https://after55.moscow/travel#registration>), обеспечивающий прямую переадресацию участника Проекта на Официальный портал Мэра и Правительства Москвы mos.ru для регистрации на экскурсионные мероприятия Комплексной программы.

4.2. Учет посещаемости гражданами мероприятий Комплексной программы осуществляется с помощью мобильного приложения «Учет занятий» и Комплексной информационной системы «Московское долголетие».

Требования к организации, проведению и качеству экскурсионных мероприятий по направлению «Пеший лекторий»

1. Требования к маршруту

Параметр	Применение	Требования (условия)
Продолжительность	Обязательно	Один или два часа без учёта дороги до точки старта
Техническое оснащение	Обязательно	Для проведения досуговых занятий по направлению «Пеший лекторий» необходимым условием является использование громкоговорителя (для группы не более 30 участников) и (или) радиогид (для группы не более 50 участников), одноразовых наушников.
Темп движения	Обязательно	Спокойный, ориентированный на самого медленного участника группы. Экскурсовод (гид) не обгоняет группу и не удаляется от неё более чем на 5 метров. Не допускается вести группу в темпе, при котором часть участников систематически отстает.
Остановки для отдыха	Обязательно	Не реже 1 раза в 30–40 минут. Предпочтительно – у скамеек, навесов или любых мест для сидения. Экскурсовод (гид) заранее знает расположение таких мест по маршруту.
Покрытие пешеходной зоны маршрута	Обязательно	Ровное, без грунтовых размытых участков, длинных лестниц без поручней или крутых подъёмов. Маршруты с лестницами маркируются предупреждением при записи на экскурсию. Выбор маршрутов с длинными лестницами без поручней без предупреждения участников при регистрации на экскурсионную программу не допускается.

Параметр	Применение	Требования (условия)
Рекомендации к сезонной адаптации маршрутов	Обязательно	В зимний период: маршрут должен проходить исключительно по тротуарам, расчищенным от снега и наледи, имеющим антискользящее покрытие или обработанным противогололедными средствами. В летний период: в часы пиковой солнечной активности (с 12:00 до 16:00) при планировании маршрута необходимо предусматривать длительные остановки в затененных местах или кондиционируемых помещениях, а также минимизировать нахождение участников под прямыми солнечными лучами.
Точка старта	Обязательно	Удобная транспортная доступность: не более 15 минут пешком от ближайшей станции метро или остановки общественного транспорта .
Тематика маршрутов	Обязательно	История Москвы, архитектура, литература, природные парки, современная Москва, патриотическая история.

2. Иные требования

Параметр	Применение	Требования (условия)
Преподаватель (экскурсовод (гид))	Обязательно	Наличие действующей аттестации и нагрудной идентификационной карточки экскурсовода (гида), включение в единый федеральный реестр экскурсоводов (гидов) и гидов-переводчиков).
Размер группы	Обязательно	до 50 человек.
Информирование	Обязательно	Перед началом экскурсии экскурсоводу (гиду) необходимо сообщить участникам продолжительность, план маршрута, места отдыха, контактный телефон на случай отставания, правила безопасности.

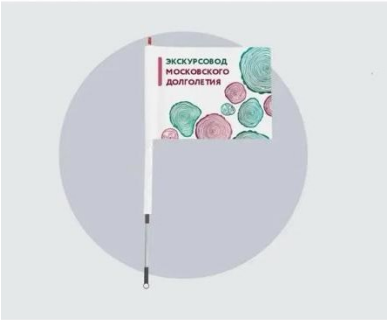
3. Внешний вид экскурсоводов (гидов), групп

3.1. Соблюдение единого внешнего вида (формы) для экскурсоводов (гидов) является обязательным. При проведении экскурсионных мероприятий экскурсовод (гид) должен использовать не менее двух элементов продукции с символикой Проекта.

Выдача брендированной продукции для участников Проекта осуществляется непосредственно перед началом каждого экскурсионного мероприятия – по желанию самих участников.

3.2. Организация-участник проекта «Московское долголетие», проводящая занятия по направлению «Пеший лекторий», заблаговременно, до начала занятий, обязана обратиться в Департамент для получения продукции с символикой Проекта, а также обеспечить ее использование.

Параметр	Применение	Требования (условия)
Брендированная форма	для экскурсоводов (гидов)	Цвета – в соответствии с действующим брендбуком. Форма предоставляется организатором. Футболка (в летний период)  Головной убор (кепка) 
Бейдж	для экскурсоводов (гидов) и участников	Бейдж 

Флажок	для экскурсоводов (гидов)	Ручной брендированный флажок на телескопической ручке – для ориентирования группы. 
Дополнительные атрибуты	для экскурсоводов (гидов)	Папка  Зонт   Дождевик
Картонная кепка	для участников	Кепка (в летний период) 

Иная брендируванная продукция	для экскурсоводов (гидов) и участников	Иная брендируванная продукция, предоставленная организатором
Внешний вид	Обязательно для экскурсоводов (гидов)	Опрятный вид, чистая форма. Форма экскурсовода (гида) не должна быть мятой, порванной или выцветшей
Обувь	Рекомендовано для экскурсоводов (гидов)	Закрытая удобная обувь, пригодная для многочасовой ходьбы. Высокий каблук не допускается. Обувь должна быть чистой.

Требования к организации, проведению и качеству экскурсионных мероприятий по направлению «Автобусные экскурсии»

1. Требования к транспортному средству

Параметр	Применение	Требования (условия)	Ответственный
Автобус	Обязательно	Все автобусы должны соответствовать требованиям законодательства Российской Федерации в части пассажирских перевозок.	Перевозчик*
Категория ТС	Обязательно	Транспортное средство М3 по ТР ТС 018/2011. Автобус должен быть предназначен для перевозки пассажиров, а не грузовой или специальный.	Перевозчик
Лицензия перевозчика	Обязательно	Перевозчик обязан иметь действующую лицензию Ространснадзора на перевозку пассажиров и иных лиц автобусами (постановление Правительства Российской Федерации от 07.10.2020 № 1616 «О лицензировании деятельности по перевозкам пассажиров и иных лиц автобусами»). Лицензия предоставляется до заключения соглашения/контракта.	Перевозчик

* Под перевозчиком в настоящем Стандарте понимается организация, осуществляющая «Автобусные экскурсии»

на основании заключенных с Департаментом соглашений об участии организации, индивидуального предпринимателя в проекте «Московское долголетие» и предоставлении гранта в форме субсидии из бюджета города Москвы организации, индивидуальному предпринимателю – участнику проекта «Московское долголетие», либо контрактов, заключенных с ГБУ города Москвы «Московское долголетие».

Параметр	Применение	Требования (условия)	Ответственный
Техническое состояние	Обязательно	Автобус технически исправен, имеет действующий талон технического осмотра. Предрейсовый технический осмотр проводится в день выезда. Документ о прохождении осмотра хранится у водителя.	Перевозчик
Навигация ГЛОНАСС/GPS	Обязательно	Транспортное средство оснащено спутниковой навигацией в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 22.12.2020 № 2216 «Об утверждении Правил оснащения транспортных средств категорий М2, М3 и транспортных средств категории N, используемых для перевозки опасных грузов, аппаратурой спутниковой навигации». Данные о маршруте доступны для контроля.	Перевозчик
Страхование ОСГОП	Обязательно	Обязательное страхование гражданской ответственности перевозчика. Полис ОСГОП хранится у водителя и предъявляется по требованию.	Перевозчик
Видеорегистратор	Обязательно	Автобус оснащён видеорегистратором с записью обзора дороги. Записи хранятся не менее 30 суток.	Перевозчик
Ремни безопасности	Обязательно	Все пассажирские кресла оснащены исправными ремнями безопасности. Экскурсовод (гид) информирует участников о необходимости	Перевозчик/ Экскурсовод (гид)

Параметр	Применение	Требования (условия)	Ответственный
		пристёгиваться при движении.	
Аптечка и огнетушители	Обязательно	В автобусе должны находиться: укомплектованная аптечка, не менее двух исправных огнетушителей, знак аварийной остановки, молоток для разбивания стекла.	Перевозчик
Система отопления и кондиционирования	Обязательно	Исправные системы отопления (в холодный сезон) и охлаждения/вентиляции (в тёплый сезон). Температура в салоне – не ниже +18 °С зимний период и не выше +26 °С в летний период.	Перевозчик
Микрофонная система	Обязательно	Автобус оснащен микрофоном и системой звукоусиления для экскурсовода (гида). Звук слышен с любого пассажирского места. При отказе системы – переносной усилитель.	Перевозчик/ Организатор [†]
Возраст автобуса	Рекомендуется	Автобусы, введённые в эксплуатацию не ранее 10 лет назад.	Перевозчик
Низкопольность / ступени	Рекомендуется	Предпочтительны автобусы с низким уровнем пола или откидными ступеньками для удобства посадки и высадки участников 60+. При высоком уровне пола – обязательная подставка-ступенька или помощь	Перевозчик

[†] Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы)/ ГБУ города Москвы «Московское долголетие».

Параметр	Применение	Требования (условия)	Ответственный
		экскурсовода (гида)/помощника	

2. Брендинг автобуса

Параметр	Применение	Требования (условия)
Внешнее оформление	Обязательно	Автобус оклеивается брендовой плёнкой в фирменном стиле, который утверждён в брендбук проекта «Московское долголетие» (https://dszn.ru/dolgoletie). Размещение логотипа Проекта – на обоих бортах и задней части. Оформление согласовывается с ответственным организатором (представитель ГБУ «МД»). Обязательным критерием при выборе транспортных средств является белый цвет кузова, что обеспечивает его визуальное отличие от общественного транспорта города Москвы в дорожном потоке. 
Чистота и состояние оклейки	Обязательно	Брендовая плёнка не должна быть порванной, выцветшей или отклеивающейся. Поврежденный брендинг подлежит немедленной замене.
Внутреннее брендование	Обязательно	При наличии экрана транслируются ролики о проекте «Московское долголетие». Ролики передаются организатором.
Согласование брендинга	Обязательно	Все макеты оклейки автобуса согласовываются с организатором до момента их нанесения. Применение несогласованных вариантов не допускается.

3. Требования к водителю

Параметр	Применение	Требования (условия)
Водительское удостоверение	Обязательно	Категория D. Водитель является работником перевозчика, имеющего лицензию (постановление Правительства Российской Федерации от 07.10.2020 № 1616 «О лицензировании деятельности по перевозкам пассажиров и иных лиц автобусами»).
Стаж вождения автобуса	Обязательно	Не менее 3 лет в категории D.
Предрейсовый медосмотр	Обязательно	Перед каждым выездом. Подтверждается отметкой медработника в путевом листе.
Путевой лист	Обязательно	Оформляется на каждый рейс. Хранится у водителя. При проверке предъявляется контролирующим органам.
Внешний вид	Обязательно	Чистая одежда, опрятный вид. Рекомендуются – форменная рубашка водителя.
Поведение	Обязательно	Водитель не вступает в споры с участниками, соблюдает спокойный тон. Грубость и нецензурная лексика – основание для немедленного отстранения от рейсов.
Знание маршрута	Обязательно	Водитель ознакомлен с маршрутом до выезда. При выезде в новое место – навигатор.

4. Требования к маршруту

Параметр	Применение	Требования (условия)
Продолжительность	Обязательно	От 3 до 8 часов с учетом дороги.
Остановки для выхода из автобуса	Обязательно	Не реже 1 раза в 1,5–2 часа. Каждая остановка – не менее 10 минут для посещения туалета и разминки.
Тематика объектов посещения	Рекомендуется	Культурное и историческое наследие Москвы и России, патриотические объекты, природные объекты, народные промыслы, современные достижения.
Доступность объектов	Обязательно	Все объекты посещения должны быть физически доступны для лиц старшего возраста: отсутствие крутых лестниц без поручней, наличие туалетов в шаговой доступности
Билеты и договоренности	Обязательно	Билеты заранее приобретаются за счет перевозчика.

Параметр	Применение	Требования (условия)
Географический охват	Рекомендуется	Москва и Московская область – основной приоритет. Маршруты в другие регионы России требуют дополнительного согласования с организатором (Департамент/ГБУ «МД»).
Питание	Обязательно	При продолжительности экскурсии более пяти часов перевозчик обязан сделать остановку для питания длительностью не менее 40 минут. Расходы на питание несут участники самостоятельно.

5. Посадка и высадка участников

5.1. Посадка участников осуществляется строго по утвержденному списку с проведением обязательной сверки (переклички) перед отправлением, а также после каждой остановки на маршруте. Безусловным приоритетным правом на поездку обладают все ранее зачисленные участники. При наличии свободных мест допускается посадка иных участников, оформленная не позднее чем за 10 минут до начала экскурсии.

5.2. Место посадки – остановка или парковка с достаточным пространством для безопасной посадки (без движения транспорта рядом).

5.3. При высоком уровне пола автобуса обязательно наличие подставки-ступеньки или помощи гида/помощника.

5.4. Не допускается начало движения автобуса до того, как все участники сели и пристегнулись.

5.5. После каждой остановки необходимо осуществлять перекличку (перед отправлением).

5.6. Посадка и высадка участников допускается только в заранее определенных и утвержденных точках маршрута.

6. Требования к экскурсоводу (гиду)

Параметр	Применение	Требования (условия)
Аттестация	Обязательно	Наличие действующей аттестации и нагрудной идентификационной карточки экскурсовода (гида), включение в единый федеральный реестр экскурсоводов (гидов) и гидов-переводчиков.

Параметр	Применение	Требования (условия)
Бренди- ро- ван- ная форма	Обязательно	Головной убор (кепка)   Футболка в летний период Иная бренди- ро- ван- ная продукция, предоставленная организатором

Требования
к организации, проведению и качеству экскурсионных мероприятий
по направлению «Речные прогулки»

1. Требования к речному транспорту

Параметр	Применение	Требования (условия)
Разрешительная документация	Обязательно	Судно имеет все разрешительные документы о классификации судна и допуске к плаванию, выданные уполномоченной организацией (в том числе Российским Классификационным Обществом), применительно к конкретному судну для перевозки пассажиров. Документы предоставляются партнером до начала сотрудничества.
Лицензия оператора	Обязательно	Оператор речного транспорта имеет лицензию на пассажирские перевозки по водным путям Российской Федерации.
Безопасность	Обязательно	На борту имеются спасательные жилеты в количестве, соответствующем числу участников. Экскурсовод (гид) информирован о расположении спасательных средств и алгоритме эвакуации.
Доступность посадки	Обязательно	Причал должен обеспечивать безопасную посадку для участников 60+: трап с перилами, помощь персонала при посадке. Отсутствие высоких бортиков без опоры.
Комфорт на борту	Обязательно	Наличие сидячих мест для всех участников (стоячие поездки не допускаются), санузла, защиты от осадков (навес или закрытая палуба).
Микрофонная система	Обязательно	На борту должна быть система звукоусиления для экскурсовода (гида), слышимая на всей площади пассажирской палубы.
Брендинг по согласованию	Обязательно	Размещение брендинга на судне согласовывается с оператором. Внутреннее оформление: при наличии экрана трансляция роликов о проекте «Московское долголетие». Ролики передаются организатором. Внешнее оформление: баннер на борту, флаги на корме.

Параметр	Применение	Требования (условия)
		 

2. Флаги проекта «Московское долголетие» на набережной

Параметр	Применение	Требования (условия)
Флаги у места посадки	Обязательно	На причале или месте сбора группы устанавливаются флаги проекта «Московское долголетие» на мобильных флагштоках. Минимум 2 флага с обозначением точки сбора группы.
Высота флагштока	Обязательно	Не менее 1,5 метра от земли для видимости из зоны подхода.
Согласование размещения	Обязательно	Размещение флагов на территории набережной согласовывается с управляющей компанией причала или органом, ответственным за территорию.
Чистота и сохранность	Обязательно	Флаги не должны быть порванными, выцветшими, иметь внешних видимых повреждений и следов сильных загрязнений.

3. Требования к экскурсоводу (гиду)

Параметр	Применение	Требования (условия)
Аттестация	Обязательно	Наличие действующей аттестации и нагрудной идентификационной карточки экскурсовода (гида), включение в единый федеральный реестр экскурсоводов (гидов) и гидов-переводчиков.
Брендируемая форма	Рекомендуется использование не менее двух элементов продукции с символикой проекта «Московское долголетие»	Жилет или куртка. На палубе в тёплое время – брендируемая безрукавка поверх одежды Головной убор (кепка)  Футболка в летний период  Иная брендируемая продукция, предоставленная организатором
Знание маршрута	Обязательно	Экскурсовод (гид) знает маршрут прогулки по воде, объекты вдоль берегов, исторические факты о Москве-реке и ее набережных, места аварийного выхода на судне.
Инструктаж по безопасности	Обязательно	Перед отплытием экскурсовод (гид) команда судна проводит краткий инструктаж по безопасности для участников: расположение спасательных жилетов, запрет выхода за борт.

4. Особенности маршрута «Речной прогулки»

Продолжительность речной прогулки составляет от 1 до 2,5 часов. Для аудитории старшего возраста (60+) на более длительных маршрутах необходимо предусмотреть возможность их размещения на сидячих местах на протяжении всего пути.

Тематика рассказа: история Москвы-реки, архитектура набережных, знаковые объекты (Кремль, Новодевичий монастырь, Воробьевы горы и др.), современное развитие прибрежных территорий.

**Примерная форма информационного блока (вступительного текста)
для экскурсионных мероприятий Комплексной программы
«Путешествуй по жизни с «Московским долголетием»**

Уважаемые участники проекта «Московское долголетие»!

Рады Вас приветствовать на экскурсии «Путешествуй по жизни с Московским долголетием»! Сегодня мы отправляемся в путешествие по Москве – городу, который называют «Лучший город Земли»!

Вы согласны с этим?

Команда Мэра Москвы Сергея Собянина за последние 15 лет превратила нашу любимую Москву в мировую столицу транспорта, здравоохранения, культуры и долголетия! Уже сейчас Москва лидирует по продолжительности жизни – 80 лет – уже стало нормой, а благодаря проекту «Московское долголетие» у нас есть все шансы дожить и до 90, и до 100 лет! Я вам этого желаю.

Итак, давайте вспомним, что же произошло в Москве за последнее десятилетие.

Московская медицина

Кто уже был в новых московских поликлиниках?

Сложно представить, но масштабная программа модернизации районных поликлиник началась в Москве под руководством заместителя Мэра Анастасии Владимировны Раковой всего-то 5 лет назад!

За это время полностью обновлены более 300 зданий по всему городу. Их не просто ремонтируют, а приводят к единому современному стандарту: новое оборудование, удобная навигация, разделение потоков пациентов, электронные карты и цифровая запись. В московских поликлиниках теперь пахнет свежей выпечкой и кофе, и вы можете перекусить после сдачи крови.

А еще открыты шесть флагманских центров экстренной медицинской помощи, модернизировано 18 приёмных отделений больниц.

А диагнозы москвичам уже ставит искусственный интеллект! Кто знаком с ИИ? Все рентген-снимки, КТ и МРТ попадают в единую цифровую систему здравоохранения Москвы, где ИИ помогает врачу быстрее ставить диагнозы и в разы повышает точность диагностики. Но окончательное решение все так остаётся за специалистом.

Московское образование

Ваши внуки теперь посещают современные школы. Только за последние 2 года полностью обновлено 55 школ, а ежегодно реконструируют и строят около 100 зданий. В планах до 2032 года – модернизировать и построить около тысячи школ. Современная школа – это многофункциональное образовательное

пространство, где есть ИТ-полигоны, лаборатории, суперсовременные спортивные залы и комфортные классы.

Московский транспорт

А еще заметили, что стало удобнее передвигаться по Москве?

За последние 10 лет в столице построено около 60 новых станций метро, а с учётом МЦК и МЦД – порядка 80–90 станций. Только на Большой кольцевой линии построено 70 километров новых путей и 31 станция!

По темпам строительства метро Москва входит в число мировых лидеров. А ещё запущены Московские центральные диаметры, которые соединили Москву с ближайшими городами Подмосковья.

Теперь мы с вами как в фантастических фильмах передвигаемся по Москве на экологически чистом транспорте – электробусах и автономных трамваях. Первый в России беспилотный трамвай уже курсирует по маршруту № 10 от метро «Щукинская» до улицы Кулакова в районе Строгино.

Московское долголетие

В общем, ездить стали быстрее и появилось больше времени, чтобы посещать обновленные городские парки, музеи, усадьбы, ВДНХ, а также центры московского долголетия.

Их уже 140 по всему городу – удобно, красиво, рядом с домом.

В них можно ежедневно посещать зарядку, ритмику, йогу, играть в интеллектуальные игры КВИЗ, пройти курсы по сохранению когнитивного здоровья, а также выпить ароматного чая.

Наша сегодняшняя экскурсия является частью большой программы «Путешествуй по жизни с «Московским долголетием», где каждый москвич может выбрать путешествия по душе: на автобусе, на теплоходе или пешком.

Исследования подтверждают, что активный туризм с умеренной физической нагрузкой снижает стресс и тревогу, запускает процессы восстановления в организме, а также заставляет мозг работать активнее. Так что, заходите на сайт after55.moscow и выбирайте летние вдохновляющие путешествия «Московского долголетия».

Также на этом сайте вы можете узнать обо всех новинках летнего сезона проекта, таких как: «Зарядки долголетия»; водные виды спорта – занятия на сапах и каяках, а также модное направление лесотерапия. Это прогулки по природным территориям, которые помогут восстановить душевное равновесие, снизить тревожность и укрепить здоровье.

Чтобы всегда быть в курсе новостей проекта «Московское долголетие», подписывайтесь на официальные каналы в Максе и ВКонтакте (показать табличку с адресом сайта, куар-кодами перехода на сайт и социальные сети проекта «Московское долголетие».

Проводите лето с пользой для физического, психоэмоционального и когнитивного здоровья! Желаем Вам «Московского долголетия»!

Примерная форма чек-листа

Дата			
Наименование активности			
Номер группы			
ФИО проверяющего			
Время проверки с		Соответствие стандарту	
№	Параметры	Да/Нет/ Частично/ Невозможно оценить	Комментарий
1	Организационный блок		
1.1	Соответствует ли фактическое расписание мероприятия/занятия заявленному		
1.2	Соответствует ли фактический адрес проведения мероприятия заявленному		
1.3	Соответствует ли продолжительность экскурсии заявленной		
2	ГИД		
2.1	Соответствие внешнего вида стандарту		
2.1.1	Брендирующая футболка		
2.1.2	Головной убор		
2.2	Озвучил ли гид вступительный текст для экскурсионных программ		
2.3	Наличие идентификационной карточки экскурсовода		

2.4	Сообщил ли гид о продолжительности, плане мероприятия и правилах безопасности		
2.5	Упомянул ли гид проект «Московское долголетие»		
2.6	Упомянул ли гид сайт after55.moscow		
2.7	Рассказал ли гид о других форматах программы (Пеший лекторий, «Рэдиссон», Добрый автобус)		
2.8	Соответствует ли тематика заявленной		
3.	Участники		
3.1	Все участники предварительно зарегистрированы		
3.2	Все участники отмечены в УП		
4	Брендинг		
4.1	Автобус		
4.1.1	Автобус обклеен брендированной пленкой в фирменном стиле проекта. Пленка в надлежащем состоянии.		
4.1.2	Размещение логотипа “Московское долголетие” на обоих бортах и задней части		
4.1.3	В салоне транслируются ролики МД (при наличии экранов)		
4.2	Речная прогулка		
4.2.1.	Наличие флагов у места посадки. Флаги в надлежащем состоянии.		
Отдел выездных проверок ФИО/подпись			

Примерная форма анкеты участника комплексной программы «Путешествуй по жизни с «Московским долголетием»

Дорогой участник!

Мы стремимся сделать наши экскурсии и поездки максимально интересными и полезными для Вас. Пожалуйста, ответьте на несколько вопросов. Это займет не более 5 минут.

БЛОК 1. БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Укажите Ваш центр московского долголетия (ЦМД):

2. Укажите Ваш возраст:

1	55–60 лет
2	61–65 лет
3	66–70 лет
4	71–75 лет
5	76–80 лет
6	81 год и старше

3. Какую активность Вы посетили сегодня?

1	Автобусная экскурсия
2	Теплоходная прогулка
3	Пешая экскурсия

БЛОК 2. ОЦЕНКА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ

1. Насколько Вы в целом удовлетворены сегодняшней экскурсией по шкале от 1 до 10, где 1 – «полностью НЕ удовлетворен(а)», а 10 – «полностью удовлетворен(а)»?

Вы также можете выбрать любое значение от 1 до 10 для того, чтобы наилучшим образом выразить свое мнение.

Полностью НЕ удовлетворён(а)							Полностью удовлетворён(а)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Насколько вероятно, что Вы будете рекомендовать экскурсию Вашим близким, знакомым или коллегам, по шкале от 0 до 10, где 0 – «точно НЕ буду рекомендовать», 10 – «точно буду рекомендовать»?

Вы также можете выбрать любое значение от 0 до 10 для того, чтобы наилучшим образом выразить свое мнение.

Точно НЕ буду рекомендовать								Точно буду рекомендовать		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Опишите одним словом или фразой Ваше главное впечатление от экскурсии: _____

БЛОК 3. КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ (СМЫСЛЫ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ)

1. Удалось ли Вам познакомиться с новыми людьми во время поездки?

1	Да, завел(а) новые знакомства
2	Нет, общался(ась) только со своими знакомыми
3	Нет, мне было комфортнее без общения
4	Нет, такой возможности не было
5	Затрудняюсь ответить

2. Насколько Вы согласны или не согласны с утверждением: «Во время экскурсии я узнал(а) что-то новое и интересное»?

1	Совсем не согласен(а)
2	Скорее не согласен(а)
3	В чём-то согласен(а), а в чём-то нет
4	Скорее согласен(а)
5	Полностью согласен(а)
6	Затрудняюсь ответить

3. Насколько Вы согласны или не согласны с утверждением: «После экскурсии у меня улучшилось самочувствие и настроение»?

1	Совсем не согласен(а)
2	Скорее не согласен(а)
3	В чём-то согласен(а), а в чём-то нет
4	Скорее согласен(а)
5	Полностью согласен(а)
6	Затрудняюсь ответить

4. Насколько Вы согласны или не согласны с утверждением: «Эта экскурсия помогла мне почувствовать себя более активным»?

1	Совсем не согласен(а)
2	Скорее не согласен(а)
3	В чём-то согласен(а), а в чём-то нет
4	Скорее согласен(а)
5	Полностью согласен(а)
6	Затрудняюсь ответить

БЛОК 4. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ (КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ РОСТ)

1. Насколько Вы согласны или не согласны с утверждением: «После экскурсии у меня появилось желание отправиться в путешествие самостоятельно или с близкими»?

1	Совсем не согласен(а)
2	Скорее не согласен(а)
3	В чём-то согласен(а), а в чём-то нет
4	Скорее согласен(а)
5	Полностью согласен(а)
6	Затрудняюсь ответить

БЛОК 5. РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА И ИСТОЧНИКИ

1. Каких активностей на тему путешествий Вам не хватает в проекте?

Выберете все подходящие ответы:

1	Встречи с представителями туристических компаний и презентации туристических маршрутов
2	Лекции о санаторно-курортном отдыхе и выборе подходящего санатория
3	Мастер-классы по самостоятельному планированию поездок: поиск билетов, бронирование жилья, составление маршрута
4	Клубы путешественников в ЦМД: обмен опытом, рассказы о поездках, фото-встречи
5	Лекции о путешествиях по России и интересных местах для посещения
6	Лекции о путешествиях по миру и интересных местах для посещения
7	Практические занятия по использованию онлайн-сервисов для путешествий
8	Мне достаточно текущих активностей на тему путешествий
9	Другое (Что именно? Запишите)
10	Затрудняюсь ответить

2. Откуда Вы обычно узнаёте информацию о новых экскурсиях и других программах проекта? Выберите все подходящие ответы

1	Социальные сети проекта «Московское долголетие» (Telegram, МАХ, ВКонтакте, Одноклассники)
2	Сайт mos.ru
3	Лично в центре московского долголетия (ЦМД)
4	От друзей и знакомых
5	Из газет, журналов или телевидения
6	Другое (Откуда именно? Запишите)
7	Затрудняюсь ответить

3. Поделитесь, пожалуйста, Вашими пожеланиями: что можно сделать, чтобы экскурсии и другие программы проекта стали для Вас ещё интереснее и удобнее? _____

Благодарим за участие в опросе! Ваше мнение помогает нам развиваться!