



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



центры
московского
долголетия

Проект «Центры московского долголетия»

ЗОЖ. ЭКСТЕРРИТОРИАЛЬНОСТЬ. САМООРГАНИЗАЦИЯ.



- Центры общения и самореализации москвичей серебряного возраста.
- Центры популяризации здорового образа жизни.
- Центры самоорганизованной клубной деятельности москвичей возраста 55+.
- Центры, хозяевами которых являются горожане старшего поколения.
- Московские социальные центры нового формата.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ?



Первое городское клубное пространство «Центр московского долголетия» (ранее - «Мой социальный центр») открылось в июле 2019 года в районе Марьина роща (СВАО).

Сергей Собянин: «Центры социального обслуживания у нас созданы в первую очередь для того, чтобы начислять пособия, оказывать материальную помощь. А это учреждение — **клуб для людей старшего поколения**, который создан для того, чтобы можно было пообщаться, заняться какими-то интересными делами.

Будем стараться распространять этот опыт. Это не так просто — подобрать здания, реконструировать их. Это сложная работа, но будем потихоньку проводить ее, если вам нравится»

РОЖДЕНИЕ ПРОЕКТА





- Творческие мастерские
- Шумная гостиная
- Многофункциональный спортивный зал
- Тренажерный зал
- Медиагостиная
- Кулинарная студия
- Кафе
- Тихая гостиная
- Многофункциональный актовый зал
- Детская гостиная

ЛОКАЦИИ ЦЕНТРОВ



Творческие мастерские предназначены для совместных занятий живописью, скульптурой, рукоделием, кройкой и шитьем, лепкой и другими видами творчества и прикладного искусства. Все созданные участниками творческие работы можно как забрать с собой, так и оставить в центре.

В этих локациях проходят также клубные встречи любителей рисования, живописи и мастер-классы признанных мэтров.

В некоторых центрах есть специальные мужские мастерские – для занятий ремеслами или, например, столярным делом.



ТВОРЧЕСКИЕ МАСТЕРСКИЕ



Медиагостиная оснащена компьютерами, мультимедийным экраном и другим необходимым техническим оборудованием.

Здесь можно осваивать все возможности гаджетов, смотреть фильмы, проводить видеоконференции, монтировать фильмы и видеоролики; благодаря бесплатному Wi-Fi общаться онлайн с друзьями и многое другое.

Покояния также предназначена для проведения клубных занятий по освоению цифровых технологий и интерактивных лекций.



МЕДИАГОСТИНАЯ



В уютной гостиной можно поиграть в настольные игры и шахматы, почитать книгу, заняться рукоделием или просто отдохнуть.

Гостиная легко трансформируется и превращается в зал для проведения компактных клубных мероприятий.

При желании здесь можно устроить кинопросмотр, встречу литературного или творческого клуба, турнир по разгадыванию кроссвордов или встречу с любимыми друзьями.

Единственное ограничение этой локации – просьба соблюдать тишину, чтобы не мешать друг другу наслаждаться комфортом.

ТИХАЯ ГОСТИНАЯ



А эта локация, наоборот, предназначена для веселых игр большой компанией. Она никогда не пустует!

Во многих центрах это место притяжения для мужчин, ведь шумная гостиная оборудована профессиональными столами для игры в бильярд и столами для настольного тенниса.

Эта гостиная подходит также для свободного и комфортного времяпрепровождения.



ШУМНАЯ ГОСТИНАЯ



Это самая большая локация каждого ЦМД!

Актовый зал - многофункциональное, прекрасно оснащенное помещение-трансформер, предназначенное для проведения крупных мероприятий. Здесь проводятся спектакли, концерты, вечеринки, дискотеки, лекции, мастер-классы, творческие встречи, презентации и даже балы.

Здесь же каждодневно оттачивают свое мастерство участники многочисленных вокальных, инструментальных, театральных клубов.

АКТОВЫЙ ЗАЛ





Спортивный зал всегда заполнен:
здесь нон-стоп идут занятия
фитнесом, йогой, зумбой, гимнастикой
и другими всевозможными ЗОЖ-
активностями.

В этой локации можно проводить
самостоятельные тренировки и
осваивать различные тренажеры,
также присоединиться к любому из
многочисленных ЗОЖ-клубов.



СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ



Это самая вкусная локация каждого центра!

Студия предназначена для совместного приготовления любимых блюд, проведения лекций о здоровом образе жизни и даже семейного чаепития. Здесь проводятся клубные занятия по здоровому питанию, мастер-классы, кулинарные шоу и происходит неформальный обмен опытом.



КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ



В кафе незаметно летит время – за общением с единомышленниками, душевным разговором с новыми друзьями за чашечкой чая.

Здесь всегда можно подкрепиться принесенной из дома едой после насыщенного занятиями дня.

Комфортабельная локация предназначена также для проведения встреч творческих клубов.

А еще здесь же каждый посетитель ЦМД может ярко провести своё праздничное мероприятие, например, день рождения или юбилей!

КАФЕ



В некоторых крупных центрах есть такая локация как детская гостиная. Это светлое, комфортное и безопасное место, где посетители старшего возраста могут оставить ребенка в возрасте от 3-х до 12-ти лет, пока они находятся на занятиях клуба.

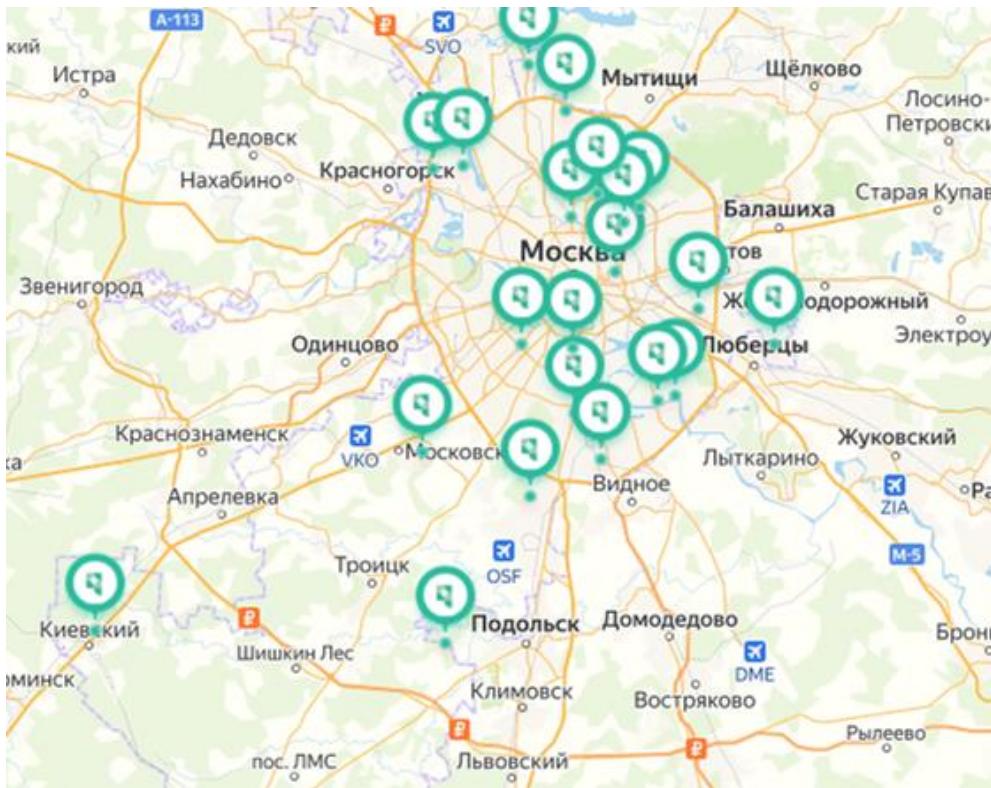
ДЕТСКАЯ ГОСТИНАЯ

ДЕТСКАЯ ГОСТИНАЯ





- **ВАО** – Центры «Преображенское» и «Сокольники»
- **СВАО** – Центры «Марьина роща», «Северный», «Алексеевский» и «Бибирево»
- **СЗАО** – Центры «Тушино» и «Митино»
- **ТиНАО** – Центры «Щапово», «Московский» и «Киевский»
- **ЦАО** – Центр «Таганский»
- **ЮАО** – Центры «Чертаново Северное», «Братеево», «Борисовские пруды» и «Бирюлево Западное»
- **ЮВАО** – Центры «Некрасовка» и «Выхино»
- **ЮЗАО** – Центры «Ломоносовский», «Южное Бутово» и «Котловка»



СЕГОДНЯ В МОСКВЕ ОТКРЫТ УЖЕ 21 ЦЕНТР



>200

сотрудников

>40

руководителей онлайн- и офлайн- направлений
деятельности центров

20

руководителей центров

Команда

ГБУ «Московские социальные центры»

КОМАНДА ПРОЕКТА



центры
московского
долголетия



> 21 000

квадратных метров для общения, досуга и саморазвития уже подарила Москва горожанам старшего поколения

1143

клуба по интересам создано активистами серебряного возраста

>50 000

мероприятий и клубных встреч проведено за 3 года

ПРОЕКТ В ЦИФРАХ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭКСТЕРРИТОРИАЛЬНОСТЬ САМООРГАНИЗАЦИЯ

3 КИТА ПРОЕКТА





В ЦМД горожане старшего поколения сами организуют свой досуг, создают клубы по интересам, находят новых друзей и единомышленников.

Сегодня в «Центрах московского долголетия»
действуют

1143 самоорганизованных клуба.

Проведено лидерами и активистами клубов

>50 000 клубных встреч и мероприятий.



САМООРГАНИЗАЦИЯ



«Центры московского долголетия» — это пространство максимальной свободы.

Любые мероприятия и клубы ЦМД открыты для всех москвичей серебряного возраста, вне зависимости от места проживания.

Хотите сразиться с достойными соперниками сразу на двух бильярдных столах?
Приезжайте в Центры «Сокольники» или «Тушино».

Хотите дать концерт на профессиональном белом рояле? Добро пожаловать в Центр «Южное Бутово» или «Преображенское».

Хотите заняться мужскими ремеслами?
Вас ждут в Центрах «Выхино», «Ломоносовский» или «Борисовские пруды».

ЭКСТЕРРИТОРИАЛЬНОСТЬ





Большинство мероприятий, проводимых в «Центрах московского долголетия», мотивируют посетителей к здоровому образу жизни. Танцевать, петь, учить стихи или иностранные языки, разгадывать кроссворды, узнавать новое – всё это ЗОЖ.

>15 000

мероприятий посвящены ЗОЖ

586

клубов имеют ЗОЖ-направленность

Большой популярностью у москвичей пользуются общегородские проекты: «Утренняя зарядка», «Полезная еда», «ЗОЖ-пятиминутки»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В период пандемии деятельность многих клубов «Центров московского долголетия» переместилась в онлайн. Мастер-классы, клубные встречи, вебинары, концерты, оздоровительные занятия и тренировки, квесты, виртуальные экскурсии – всё это ежедневно проводится в удобном дистанционном формате.

392

онлайн-клуба

>16 000

онлайн-мероприятий

>450 000

посещений онлайн-мероприятий

ОНЛАЙН-ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ





Цель проекта – научить горожан старшего возраста пользоваться смартфонами, планшетами и другими цифровыми устройствами.

>300
видеоуроков

50
тьюторов

>4 000
участников

50 000
просмотров видеоуроков

ПРОЕКТ «ОСВОЙ ГАДЖЕТ»

В январе 2021 года в Москве стартовал общегородской онлайн-клуб любителей мемуаристики «Линия жизни». Участники клуба с энтузиазмом учатся писать мемуары, общаются с единомышленниками и инициируют различные мероприятия. Проект реализуется при поддержке Главархива Москвы.

>300
участников клуба

>50
онлайн-встреч клуба

3 500
онлайн-посещений клубных встреч

250
участников онлайн-конкурса мемуаров

ОНЛАЙН-КЛУБ «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»





В 2021 году стартовал общегородской онлайн-проект «Утренняя зарядка». Его инициаторами и ведущими стали ЗОЖ-активисты различных ЦМД. Возраст ведущих – от 60 до 84 лет. Возраст участников зарядки – любой!

>40

москвичей серебряного возраста являются ведущими онлайн-зарядок

>300

онлайн-зарядок

>7 000

участников

ПРОЕКТ «УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА»

В ноябре-декабре 2021 года в Москве прошел ЗОЖ-марафон «Игры нашего детства». Марафон включал в себя: онлайн -флешмоб, в ходе которого каждый желающий мог разместить в социальных сетях пост с душевными историями о себе и своих друзьях, детские фотографии и видео о любимых играх; онлайн-кроссворд на портале [«Я дома»](#) и единый игровой день, который прошёл в 21 городском клубном пространстве

>3 000

участников марафона

>500

участников онлайн-флешмоба

>300

участников онлайн-игр

«ИГРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА»





В 2021 году командой «Центров московского долголетия» для удобства посетителей инициировано создание общегородского календаря клубных активностей.

Теперь жители старшего возраста могут выбирать мероприятия и клубы по душе, воспользовавшись календарем, еженедельно размещаемом на портале «Я дома» и в социальных сетях.
Участвовать в активностях можно онлайн, не выходя из дома.

>130

мероприятий и онлайн-встреч клубов публикуется еженедельно

>50%

мероприятий имеют ЗОЖ-направленность

>700 000

просмотров календаря в социальных сетях ЦМД

ОНЛАЙН-КАЛЕНДАРЬ АКТИВНОСТЕЙ ЦМД



Понедельник

27 декабря

Время	Место	Описание	ЦМД
10:00	ТЦСО Марьино	Встреча клуба «Сударыня Йога»	
10:00	ЦМД Бирюлево Западное	Встреча клуба «Кундалини йога»	
10:20	ЦМД Северный	Встреча клуба «Вдох-выдох»	
11:00	ЦМД Выхино	Гимнастика «PROкачай мозги»	
12:00	ЦМД Братеево	Выставка «Новогодние открытки своими руками»	
12:00	ЦМД Котловка	Встреча клуба «Волшебная кисточка»	
12:00	ЦМД Ломоносовский	Встреча клуба «Йога - вторая молодость»	
12:00	ЦМД Московский	Фитнес-тренировка с Людмилой Козиной	
13:00	ЦМД Преображенское	Показ советских фильмов «День новогоднего кино»	
13:00	ЦМД Щапово	Встреча клуба «Музыка в лицах»	
13:00	ЦМД Братеево	Встреча клуба «Французский язык с нуля»	
13:00	ЦМД Сокольники	Праздничный концерт «У Снегурочки в гостях»	
13:00	ЦМД Таганский	Встреча клуба «Радуйся каждому дню»	
13:00	ЦМД Бибирево	Встреча клуба «Песни товарищей»	
14:00	ЦМД Ярославский, филиал Ростокино	Встреча клуба «Райский сад»	
15:00	ЦМД Котловка	Мастер-класс клуба «Про еду и не только»	
16:00	ЦМД Алексеевский	Встреча клуба «Живая еда»	
16:00	ЦМД Выхино	Встреча клуба «Танцы без границ»	
17:00	ЦМД Биокудрово, филиал Дмитровский	Мастер-класс «Общий массаж лица»	
18:00	ЦМД Тушино	Встреча клуба «Музыкальные посиделки»	

- ЗОЖ

- РАЗВИТИЕ

-

ТВОРЧЕСТВО



Участники различных клубов московских социальных центров с удовольствием собирали весной 2021 года разноцветные «лепестки» - баллы за различные ЗОЖ-активности – ходьбу и зарядку, новые хобби, позитивные посты в соцсетях, полезные кулинарные рецепты. Победители определялись по 7 номинациям.

598
клубов-участников

>6500
участников



ОБЩЕГОРОДСКАЯ ОНЛАЙН-ИГРА «ЛЕПЕСТКИ ВЕСНЫ»



Большой онлайн-концерт творческих клубов, интересный и сложный ЗОЖ-квест на знание проекта «Центр московского долголетия» и фотоконкурс «Курс на ЗОЖ», с успехом прошедший в социальных сетях – так лидеры и активисты центров отметили в июле 2021 года второй день рождения любимого проекта.

600

участников фотоконкурса #курсназож

87

участников квеста “Код здоровья”

>2300

просмотров праздничного эфира

ОНЛАЙН-ПРАЗДНИК К ДВУХЛЕТИЮ ПРОЕКТА



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (в день)

Сладости, сахар и соль МИНИМУМ	Жиры, орехи 50 г
200–300 г	Жиры, орехи
не менее 500 г	400 г
Овощи, фрукты	Зерновые, хлеб
не менее 1,5 л	1,5 л
Вода	Вода

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – это группа заболеваний, при которых наблюдается высокий уровень глюкозы в крови. Сахарный диабет I типа встречается редко. На II тип приходится более 90% случаев заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

ПОЛЕЗНЫЕ ЗОЖ-БУКЛЕТЫ можно получить в любом центре.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ



ЗДОРОВОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС – это равновесие между энергией, поступающей с пищей, и ее затратами

Сколько организму нужно белков, жиров и углеводов?





ПОДАРОЧНЫЕ ЗОЖ-ОТКРЫТКИ можно получить в любом центре.



>36 000

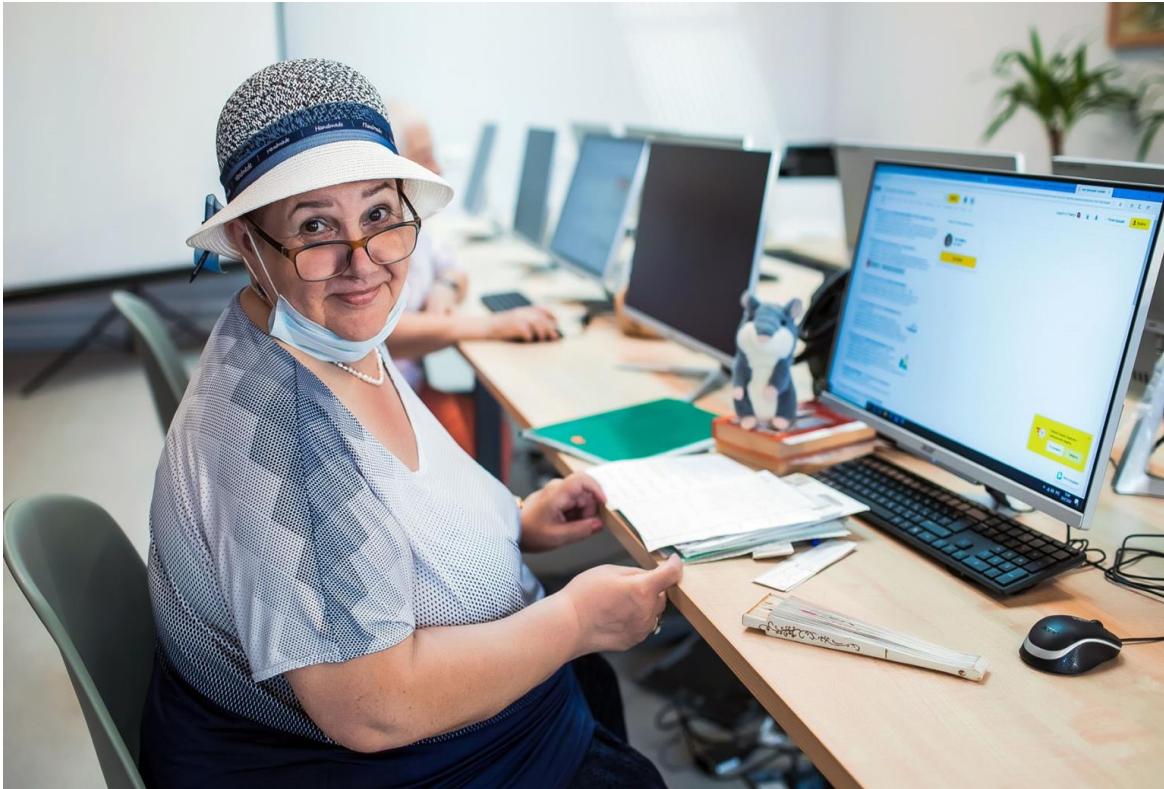
подписчиков

>500 000

лайков)



@moitsentr



ПРИСОЕДИНИЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦСЕТЯХ