



центры
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ
и молодости

Проект
по развитию
городских
клубных
пространств
для москвичей **55+**

ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ?

городские пространства
для живого общения, творчества,
образования и активного досуга
москвичей серебряного возраста

общение и самореализация
новый клубный формат
выбор из > 3000 увлечений



СТРУКТУРА ЦЕНТРОВ



Творческие мастерские



Многофункциональный
спортивный зал



Кулинарная студия



Шумная гостиная



Тихая гостиная



Кафе



Тренажерный зал



Детская гостиная



Актовый зал



Медиагостиная

ТВОРЧЕСКИЕ МАСТЕРСКИЕ

- живопись
- скульптура
- рукоделие
- кройка и шитье
- лепка
- другие виды творчества и прикладного искусства



МЕДИА- ГОСТИНАЯ

- Компьютеры
- Гаджеты
- Мультимедиа экран
- Wi-Fi
- Освоение цифровых технологий
- Видеоконференции
- Фильмы



УЮТНАЯ ГОСТИНАЯ

- Настольные игры
- Шахматы
- Чтение книг
- Рукоделие
- Отдых



ШУМНАЯ ГОСТИНАЯ

- Бильярд
- Настольный теннис
- Активный досуг



АКТОВЫЙ ЗАЛ

- Многофункциональное, помещение-трансформер
- Спектакли
- Концерты
- Вечеринки
- Лекции
- Мастер-классы
- Творческие встречи
- Презентации
- Балы
- Дискотеки



СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

- Фитнес
- Йога
- Зумба
- Гимнастика
- Тренажеры
- Другие ЗОЖ-активности



КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ

- Готовка
- Лекции о ЗОЖ
- Чаепития
- Кулинарные мастер-классы
- Кулинарные шоу
- Обмен опытом



КАФЕ

- Общение
- Встречи
- Душевные беседы
- Праздничные мероприятия



ПРОЕКТ В ЦИФРАХ

➤ **46** ТЫС. М²

общая площадь

➤ **3** ТЫС.

клубов по интересам

➤ **120** ТЫС.

мероприятий и клубных
встреч за 3 года



ТРИ КИТА ПРОЕКТА



САМООРГАНИЗАЦИЯ



ДОСТУПНОСТЬ



ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

САМООРГАНИЗАЦИЯ

Организаторы клубов
долголетия – москвичи
старшего возраста



ДОСТУПНОСТЬ

Маршрут к долголетию -
специальные
брендовые
бесплатные автобусы.

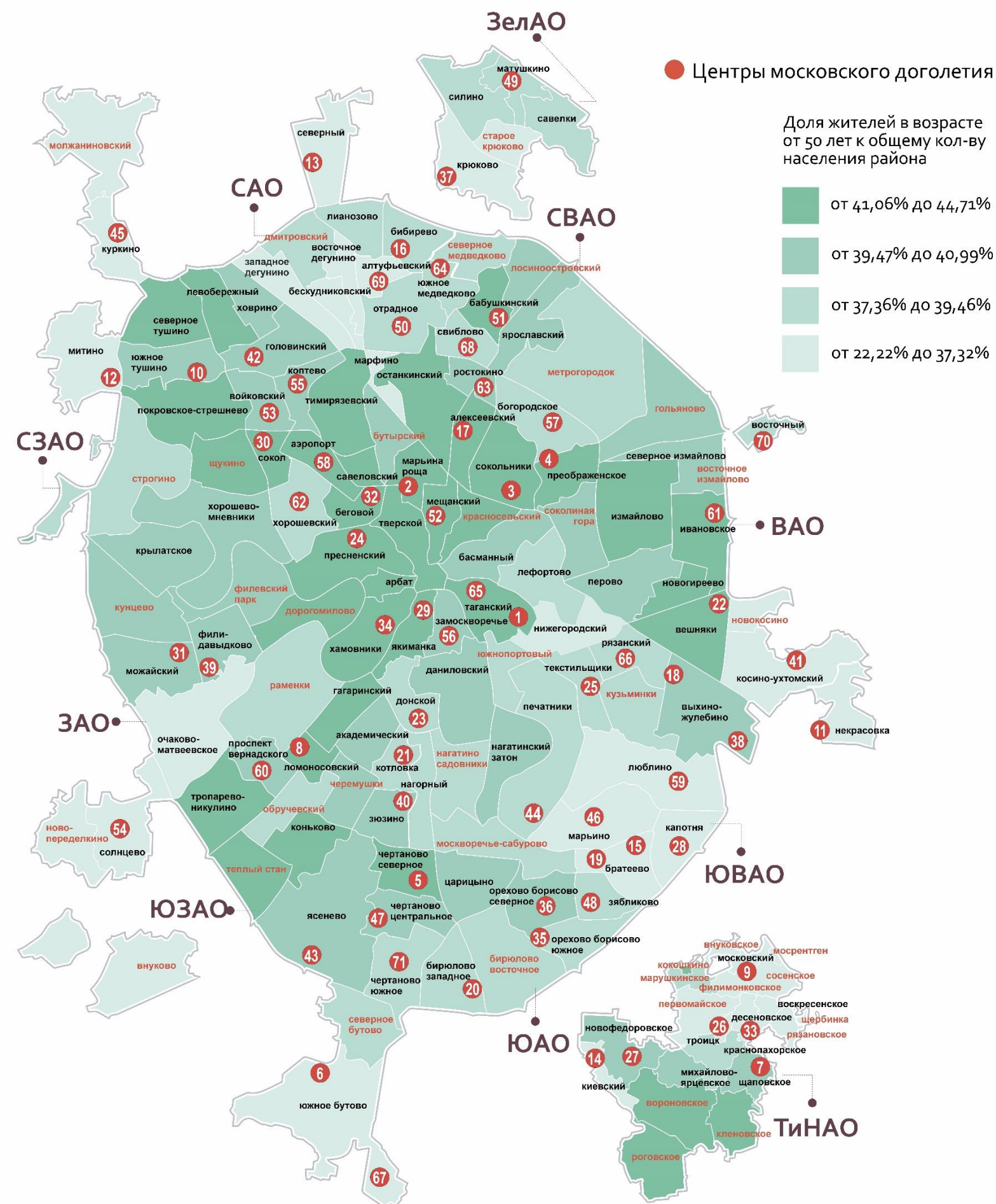
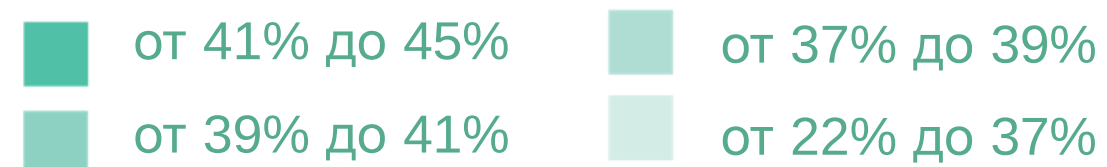
Курсируют между
центрами московского
долголетия и районами
Москвы, где нет ЦМД.



СЕГОДНЯ В МОСКВЕ ОТКРЫТ УЖЕ



Доля жителей в возрасте от 50 лет к общему кол-ву населения района



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

➤ **35** тыс.
мероприятий
посвящены ЗОЖ

➤ **1,5** тыс.
клубов имеют ЗОЖ-
направленность



КАЛЕНДАРЬ КЛУБНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

>500

мероприятий и
онлайн-встреч
клубов
публикуется
еженедельно

>900 тыс.

просмотров
календаря в
социальных
сетях ЦМД

Понедельник

20 июня

09:00	Встреча клуба «Траектория»	ТЦСО Бабушкинский, филиал Отрадное	13:00	Спортивное мероприятие «Форт Боярд»	ЦМД Текстильщики
10:00	Встреча клуба «Энциклопедия живописи»	ЦМД Марьино Роща	13:00	Игра «Угадай мелодию»	ЦМД Бирюлёво Западное
10:00	Встреча клуба «Английский язык»	ЦМД Алексеевский	13:00	Встреча клуба «Йога Айенгара»	ЦМД Котловка
10:00	Легкая зарядка «Потягушки»	ЦМД Выхино	13:00	Встреча клуба «Мелодия души»	ЦМД Борисовские пруды
10:20	Встреча клуба «Вдох-выдох»	ЦМД Северный	14:00	Встреча клуба «Час здоровья»	ЦМД Тушино
11:00	Встреча клуба «Акварелисты»	ЦМД Таганский	14:00	Мастер-класс «ЗОЖ-десерт. Кофейная панна-кота»	ЦМД Киевский
11:00	Встреча клуба «Зарядка на стуле»	ЦМД Троицкий	14:00	Встреча клуба «Мир своими руками»	ЦМД Щапово
11:00	Встреча творческого клуба «Фантазия»	ЦМД Капотня	14:00	Встреча клуба «Аргентина»	ЦМД Сокольники
11:00	Встреча клуба «Здорово жить»	ЦМД Сокол	15:00	Встреча клуба «Настольный теннис»	ТЦСО Ростокино
12:00	Встреча клуба песен под аккордеон «Реснички»	ТЦСО Марьино	15:00	Встреча клуба «Просто танцуй»	ЦМД Беговой
12:00	Встреча клуба «Домашний кондитер»	ЦМД Преображенское	16:00	Встреча клуба «Художественное слово»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Встреча клуба «Арт-девичник»	ЦМД Южное Бутово	16:00	Встреча клуба «Освой свой гаджет»	ЦМД Московский
12:00	Впервые! Встреча клуба «Скороговорки. Проверь себя»	ЦМД Хамовники	16:00	Постановка танца «Ча-ча-ча»	ЦМД Новое Федоровское
12:00	Встреча театрального клуба «Вся наша жизнь – игра»	ЦМД Некрасовка	16:00	Встреча клуба «Шпульки»	ЦМД Братеево
13:00	Встреча музыкального клуба «Шанс»	ЦМД Донской	17:00	Курс лекций врача-нутрициолога «Худеем. Правильно питаемся. Здорово живём»	ЦМД Бибирево



- ЗОЖ



- РАЗВИТИЕ



- ТВОРЧЕСТВО

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ МАТЕРИАЛЫ



ЗДОРОВОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

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

Сколько организму нужно
белков, жиров и углеводов?



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (в день)



ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

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.



КРЕАТИВНЫЕ ЗОЖ-ОТКРЫТКИ





**центры
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ**
и молодости

**Готовы делиться
опытом,
Ответим на
любые вопросы**

ok.ru/group/moitsen
[@tsentrydolgoletiya](https://vk.com/moi_tsentr)



**Единая круглосуточная
справочная служба:
+7 (495) 870-44-44**