



«Центры МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ?

Самоорганизация



Центры, хозяевами
которых являются
горожане старшего
поколения

Доступность



Центры общения и
самореализации москвичей
«серебряного» возраста

Здоровый образ
ЖИЗНИ



Центры популяризации
здорового образа жизни

СТРУКТУРА ЦЕНТРОВ



Творческие мастерские



Многофункциональный
спортивный зал



Кулинарная студия



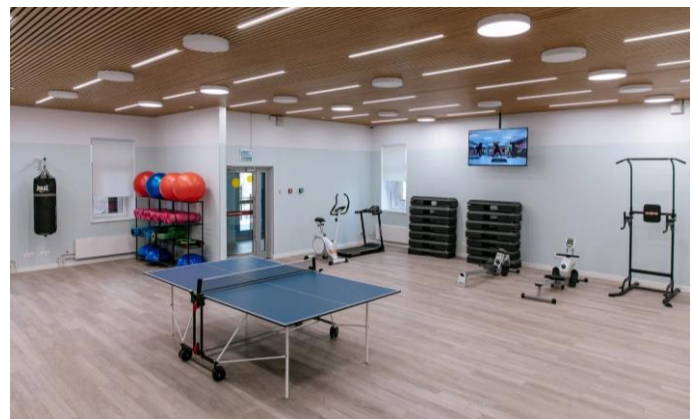
Шумная гостиная



Тихая гостиная



Кафе



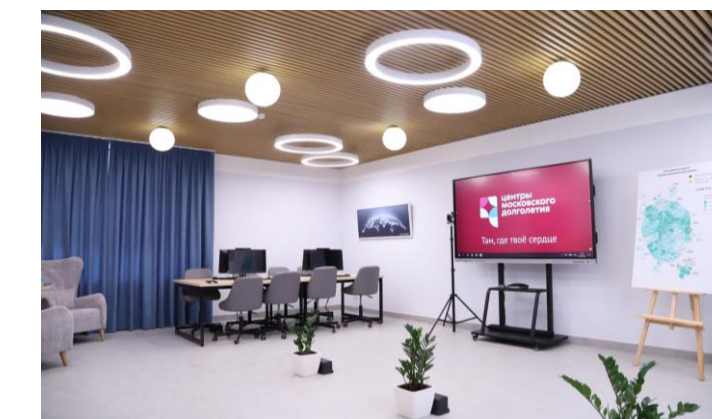
Тренажерный зал



Детская гостиная



Актовый зал



Медиагостиная

ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ В ЦИФРАХ

> 1 млн.
посещений

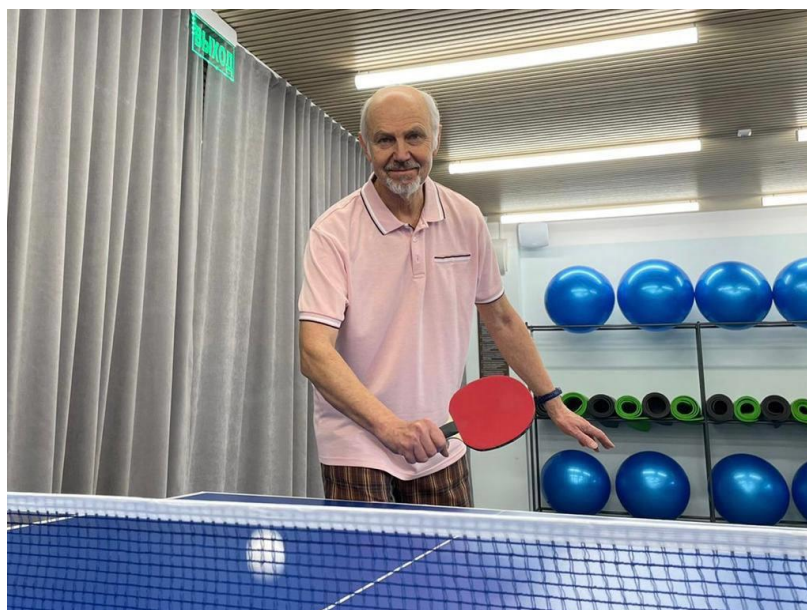
364 дня в году
7 дней в неделю

> 5000 клубов
по увлечениям

Без выходных
с 10:00 – 20:00

Более 7000
посещений в
день

Полностью
бесплатно



Большинство активностей центров направлены на формирование и поддержку здорового образа жизни. Так, 2,5 тысячи клубов имеет ЗОЖ-направленность.

Направления:

- Шахматы и шашки
- Бильярд
- Настольный теннис
- Йога
- Нейрогимнастика и другие

Интеллектуальные клубы

Активисты центров стремятся идти в ногу со временем и брать от современности только самое лучшее.

Поэтому в ЦМД очень популярны клубы интеллектуальной направленности, их численность на сегодня уже **1500** клубов.

Направления:

- Компьютерные клубы
- Иностранные языки
- Настольные игры
- Психология и другие



Творческие клубы



Творческое разнообразие клубов представлено в ЦМД достаточно широко. Насчитывается **1000** творческих клубов разной направленности.

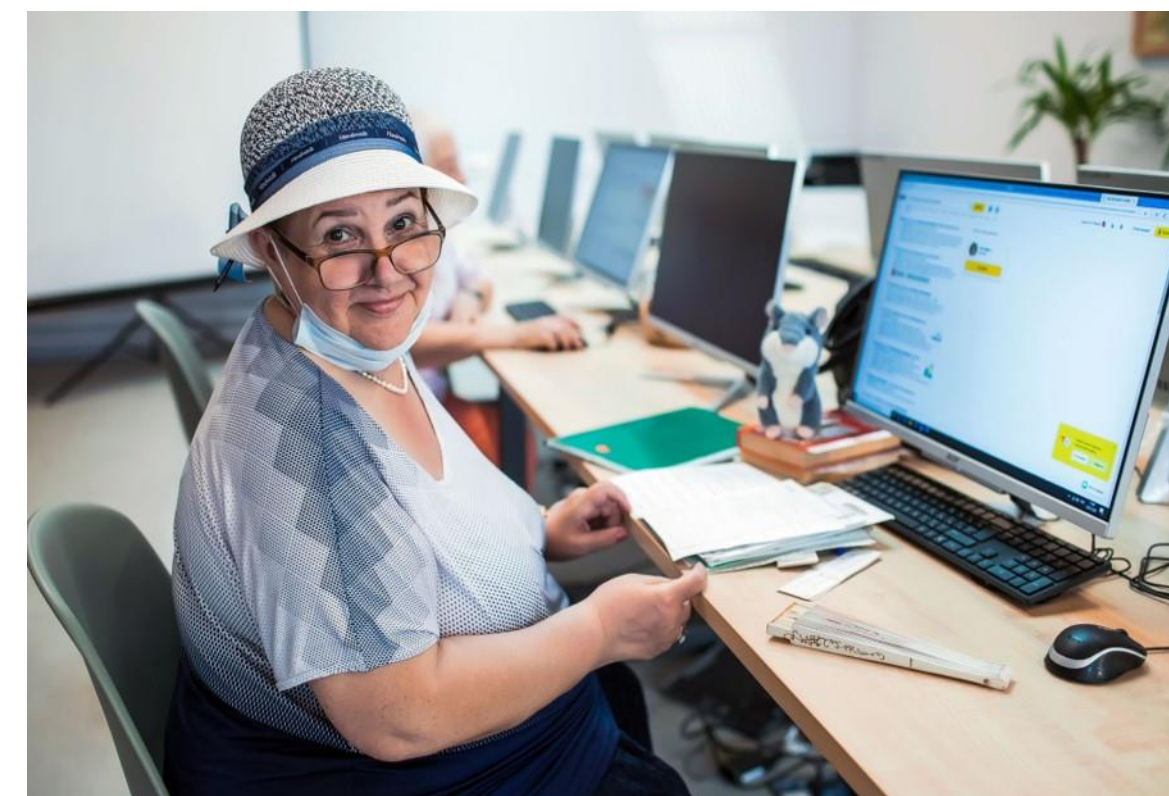
Направления:

- Музыка
- Театр
- Танцы
- Художественно-прикладное творчество
- Литература и другие

Онлайн-деятельность

Наряду с мероприятиями, проводимыми на территории центров, в рамках проекта реализуются проекты в онлайн-формате.

Так, на сегодняшний день, **более 600 клубов** функционируют в онлайн-формате, лекции востребованных спикеров проводятся в формате видеоконференцсвязи, к ним может присоединиться любой желающий не выходя из дома.



Ассоциация клубов долголетия



Благодаря Московской ассоциации клубов долголетия лидеры различных объединений могут обмениваться опытом, общаться и совместно организовывать фестивали, конкурсы, концерты, ярмарки и другие активности.

Организация приобрела большую популярность среди лидеров клубов — сегодня уже порядка **1000** москвичей старшего возраста принимают в ней участие.

Академия истинного долголетия

Академия истинного долголетия – проект, который объединяет различные школы, созданные внутри сети «Центров московского долголетия».

Академия создана с целью популяризации и систематизации образовательной деятельности, реализуемой в рамках ЦМД профессионалами различных областей знаний: медицина, психология, информационные технологии и др.



Школа здоровья



Курс лекций
квалифицированных медиков.
Лекции читают врачи общей
практики, заведующие
отделениями, а также
профильные врачи:
эндокринологи, гериатры,
инфекционисты и
т.д.

Школа кардиологии



Курс лекций
квалифицированных врачей-
кардиологов для повышения
грамотности населения
старше 55 лет в
части сердечно-сосудистых
заболеваний с целью их
профилактики и
своевременного
выявления.

Школа геронтологии



Курс лекций
квалифицированных врачей-
геронтологов с целью
получения гражданами
старшего возраста
необходимых знаний о
здоровом долголетии.

Школа жизнелюбия



Цикл лекций и тренингов от квалифицированных психологов с целью познания себя жителями старшего возраста, развитие эмоционального интеллекта и получение базовых знаний в области психологии.

Школа гаджет



Обучение компьютерной грамотности москвичей старшего поколения. Проходит в три этапа: тестирования для новичков, продвинутый уровень, профессиональный уровень.

Школа блогеров



Серия образовательных мастер-классов, обучающих пользованию социальными сетями, видеобработке и видеомонтажу.

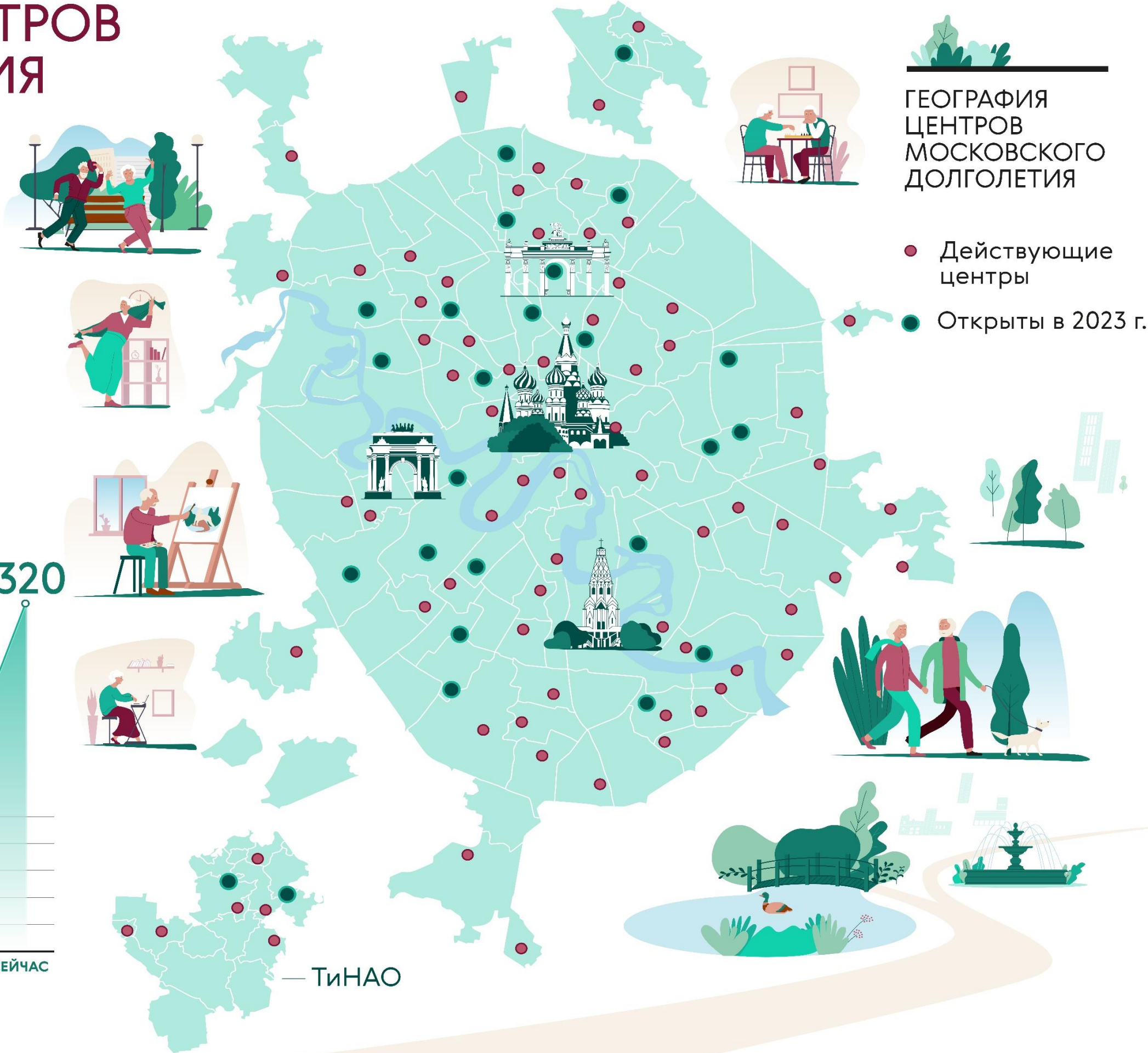
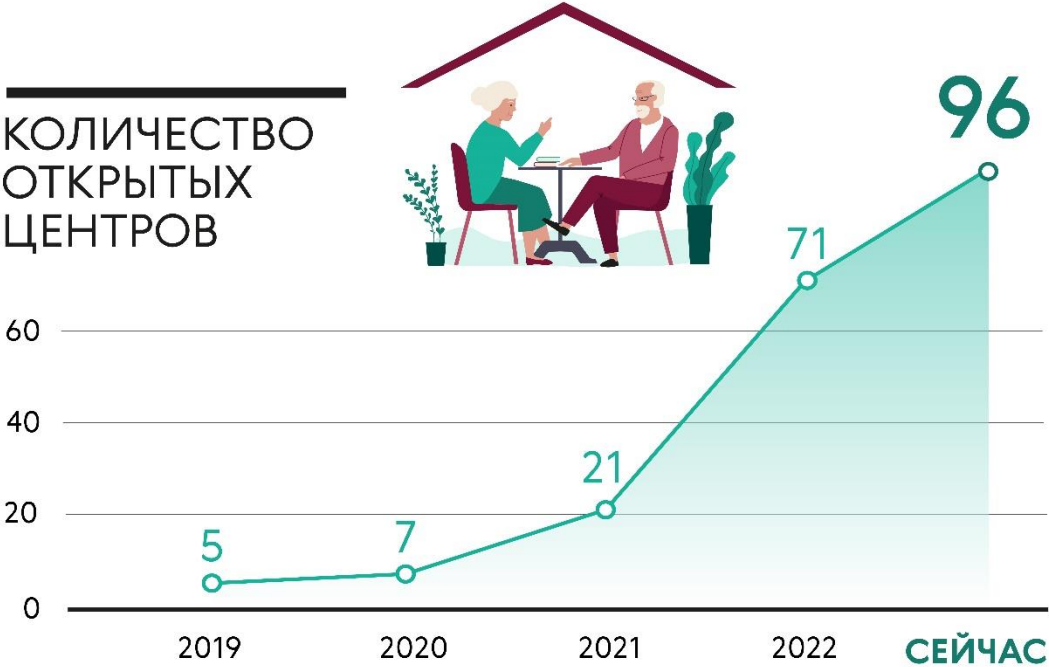
Полезный час

Для получения квалифицированных консультаций, лекций и мастер-классов по инициативе участников приглашаются спикеры из различных городских организаций в рамках проекта «Полезный час».

Встречи проводятся в среднем один раз в неделю, спикерами выступают специалисты СФР, представители органов власти, врачи, артисты и другие.



ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ЦЕНТРОВ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Автобус «Маршрут к долголетию»



Запущено 5
автобусов
«Маршрут к
долголетию»

Перевезено
70 тыс.
пассажиров

Команда ЦМД

Высококвалифицированные кадры – наш главный ресурс. Сотрудники ЦМД проходят обучение и постоянно повышают уровень профессионального мастерства.



✓ Искренняя забота

✓ Стандарты общения

✓ Организация пространства
ЦМД



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



[www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/cmd/
dszn.ru/moitsentr](http://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/cmd/dszn.ru/moitsentr)

Единая круглосуточная справочная
служба:

+7 (495) 870-44-44

ok.ru/group/moitsentr

vk.com/moi_tsentr

[@tsentrydolgoletiya](https://t.me/tsentrydolgoletiya)