



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



центр
московского
долголетия

Проект «Центр московского долголетия»

ЗОЖ. ЭКСТЕРРИТОРИАЛЬНОСТЬ. САМООРГАНИЗАЦИЯ.



- Центр общения и самореализации москвичей серебряного возраста.
- Центр популяризации здорового образа жизни.
- Центр самоорганизованной клубной деятельности москвичей возраста 55+.
- Центр, хозяевами которого являются горожане старшего поколения.
- Московский социальный центр нового формата.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ?

Первое городское клубное пространство «Центр московского долголетия» (ранее - «Мой социальный центр») открылось в июле 2019 года в районе Марьино (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 ЦЕНТРА

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.

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



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



центр
московского
долголетия

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



Центр
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

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 не-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



Центр
Московского
долголетия

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



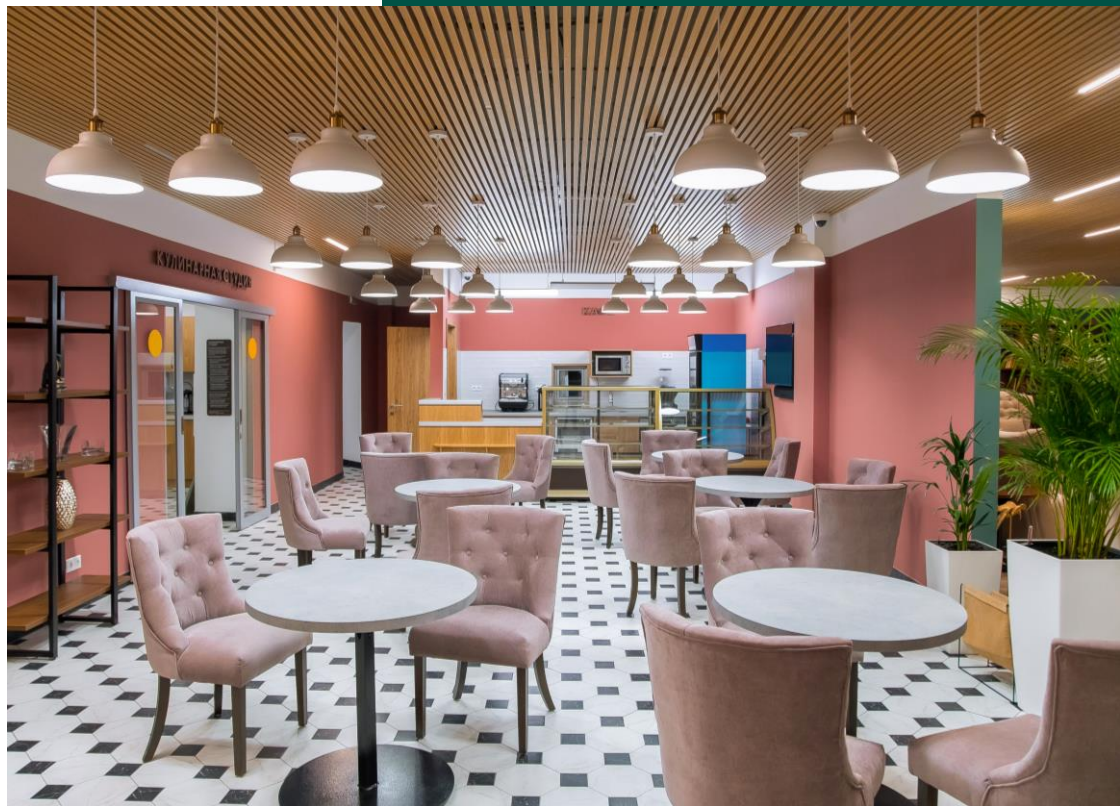
Центр
московского
долголетия

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!



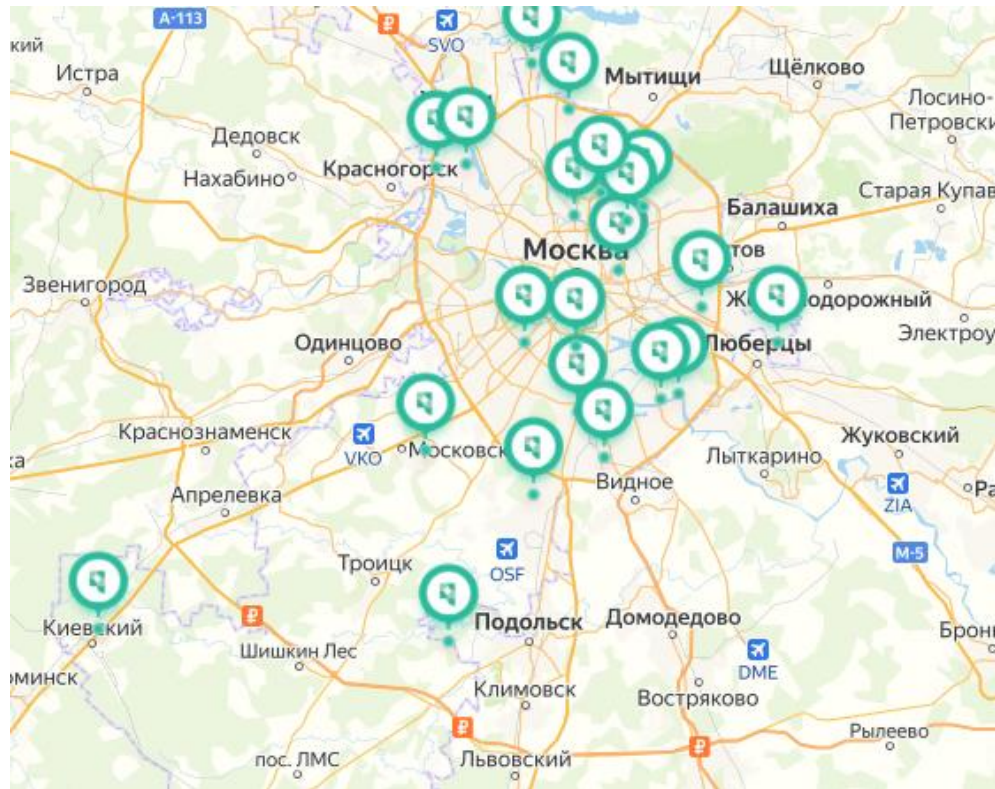
КАФЕ

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 занятии клуба.



ДЕТСКАЯ ГОСТИНАЯ

- **ВАО** – Центры «Преображенское» и «Сокольники»
- **СВАО** – Центры «Марьино», «Северный», «Алексеевский» и «Бибирево»
- **СЗАО** – Центры «Тушино» и «Митино»
- **ТИАО** – 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



Центр
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ



>300

сотрудников

>40

руководителей онлайн- и офлайн- направлений
деятельности центров

20

руководителей центров

Команда

ГБУ «Московские социальные центры»

КОМАНДА ПРОЕКТА



> 21 000

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

916

клубов по интересам создано активистами
серебряного возраста

>33 800

мероприятий и клубных встреч проведено за 2,5 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.

В 2021 году в «Центрах московского долголетия» действуют

916 самоорганизованных клубов.

Проведено лидерами и активистами клубов в 2021 году

>24000 клубных встреч и мероприятий.

САМООРГАНИЗАЦИЯ

«Центр 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.

>13 000

мероприятий в 2021 году были посвящены ЗОЖ

407

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.

386

онлайн-клубов

>13 600

онлайн-мероприятий

>260 000

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 иницируют 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 30Ж – 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 30Ж-марафона

>500

участников онлайн-флешмоба

>300

участников офлайн-игр

«ИГРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА»





Центр
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

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 Ядома и в социальных сетях.

Участвовать в активностях можно онлайн, не выходя из дома.

>120

мероприятий и онлайн-встреч клубов публикуется еженедельно

>50%

мероприятий имеют ЗОЖ-направленность

>500 000

просмотров календаря в социальных сетях



Понедельник

27 декабря

10:00	Встреча клуба «Сударыня Йога»	ТЦСО Марьино
10:00	Встреча клуба «Кундалини йога»	ЦМД Бирюлево Западное
10:20	Встреча клуба «Вдох-выдох»	ЦМД Северный
11:00	Гимнастика «ПРОкачай мозги»	ЦМД Выхино
12:00	Выставка «Новогодние открытки своими руками»	ЦМД Братеево
12:00	Встреча клуба «Волшебная кисточка»	ЦМД Котловка
12:00	Встреча клуба «Йога - вторая молодость»	ЦМД Ломоносовский
12:00	Фитнес-тренировка с Людмилой Козыной	ЦМД Московский
13:00	Показ советских фильмов «День новогоднего кино»	ЦМД Преображенское
13:00	Встреча клуба «Музыка в лицах»	ЦМД Щапово

13:00	Впервые! Встреча клуба «Французский язык с нуля»	ЦМД Братеево
13:00	Праздничный концерт «У Снегурочки в гостях»	ЦМД Сокольники
13:00	Встреча клуба «Радуйся каждому дню»	ЦМД Таганский
13:00	Встреча клуба «Песни товарищей»	ЦМД Бибирево
14:00	Встреча клуба «Райский сад»	ТЦСО Ярославский, филиал Ростокино
15:00	Мастер-класс клуба «Про еду и не только»	ЦМД Котловка
16:00	Встреча клуба «Живая еда»	ЦМД Алексеевский
16:00	Встреча клуба «Танцы без границ»	ЦМД Выхино
17:00	Мастер-класс «Общий массаж лица»	ТЦСО Баскунчиково, филиал Дмитровский
18:00	Встреча клуба «Музыкальные посиделки»	ЦМД Тушино

■ - ЗОЖ

■ - РАЗВИТИЕ

■ - ТВОРЧЕСТВО

ОНЛАЙН-КАЛЕНДАРЬ АКТИВНОСТЕЙ



центр
московского
долголетия

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»



Центр
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

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)



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.



ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ



4–6 приемов пищи в день, при этом основная часть рациона (60%) должна приходиться на первую половину дня



Тщательно пережевывайте пищу. Прием пищи следует уделить не менее 20 минут



Ежедневно включайте в свой рацион различные овощи, фрукты и продукты из цельнозернового зерна (хлеб, крупы, макаронные изделия). отдавайте предпочтение темно-зеленым и фиолетово-желтым овощам и фруктам – источникам витамина С и каротина



Не пере едайте, но и не ропускайте приемы пищи. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3–4 часа



Не забывайте про питьевую воду. Максимально сократите потребление сладких напитков



Сократите потребление соленых, копченых и консервированных продуктов, сосисок, колбасных изделий, маргарина (трансжиров), алкоголя



ЗДОРОВОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

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

Сколько организму нужно белков, жиров и углеводов?



ПОЛЕЗНЫЕ ЗОЖ-БУКЛЕТЫ можно получить в любом центре.



ПОДАРОЧНЫЕ ЗОЖ-ОТКРЫТКИ можно получить в любом центре.



>36 000

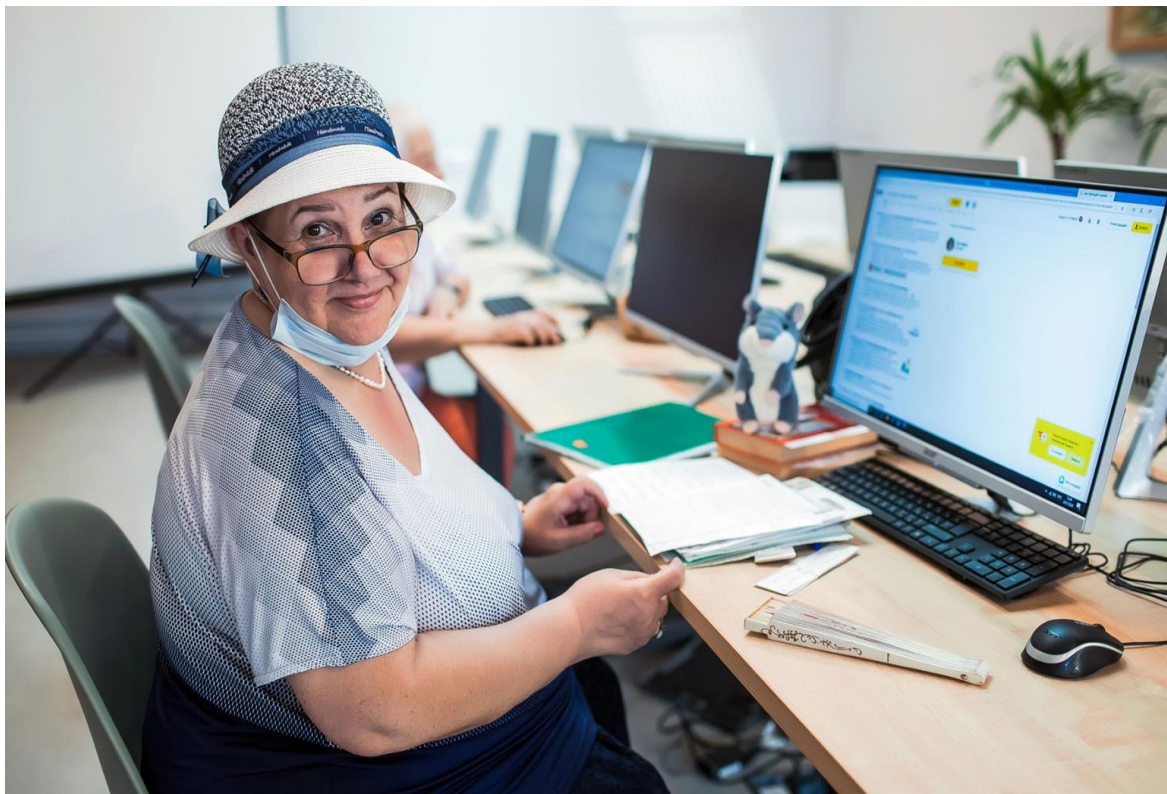
ПОДПИСЧИКОВ

>200 000

лайков)



@moitsentr



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦСЕТЯХ