

РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

курс на оздоровление



досугово-образовательные занятия
для всех пенсионеров России

Краткое описание проекта «Российское долголетие. Курс на оздоровление»

Проект направлен на улучшение качества и продолжительности жизни граждан серебряного возраста.

Для реализации проекта «Российское долголетие. Курс на оздоровление» привлечены эксперты по нутрициологии, психологии, гимнастике лица и тела. Выстроено взаимодействие с партнерскими организациями, работающими с целевой аудиторией, в государственном и негосударственном секторе.

В России проект является уникальным - его программа разработана с применением комплексного подхода, благодаря чему у участников улучшается психологическое и физическое здоровье. Занятия в программе проходят в онлайн-формате, что позволяет подключиться к ней участникам из любой точки России. Наряду с онлайн курсом масштабирование данного проекта включает разработку и согласование стандарта онлайн услуг в социальной сфере для пожилых людей, программу наставничества для профильных специалистов социальных учреждений и стандарт оборудования для таких организаций.

ассоциация



АКТИВНЫХ
ПЕНСИОНЕРОВ



Цели и задачи проекта

Формирование и внедрение в повседневную жизнь граждан старшего поколения принципов здорового образа жизни, а также увеличение продолжительности жизни и повышение ее качества.

Задачи:

1. Вовлечение пожилых людей в активную социальную и культурную жизнь.
2. Создание условий для повышения качества жизни граждан предпенсионного и пенсионного возраста.
3. Профилактика заболеваний, общее улучшение показателей здоровья, устранение отдельных факторов, отрицательно влияющих на жизнедеятельность.
4. Повышение цифровых компетенций граждан старшей возрастной категории.

Приоритетная целевая аудитория

Пенсионеры из регионов РФ

- Лица, достигшие пенсионного возраста и имеющие статус пенсионера, обладающие средствами мобильной связи или персональными устройствами с возможностью выхода в сеть Интернет.
- Участниками проекта могут быть как самостоятельно проживающие граждане старшего возраста, так и подопечные социальных учреждений.
- Граждане предпенсионного возраста (55-60 лет)



География проекта

Проект представлен в **83 субъектах Российской Федерации**. Лидерами проекта являются:

- Астраханская область;
- Кемеровская область;
- Омская область;
- Псковская область;
- Республика Коми;
- Самарская область;
- Свердловская область;
- Тамбовская область;
- Тюменская область и др.



Благодаря онлайн-формату занятий к проекту могут присоединиться участники из любых регионов России

Общая структура проекта

Стандартный цикл проекта включает:



Программы проекта

Программы проекта “Российское долголетие” разработаны дипломированными специалистами и методологами, адаптированы под аудиторию старшей возрастной группы (люди возраста 55 +) с учетом особенностей возрастных особенностей организма.

**Психология
здоровья**



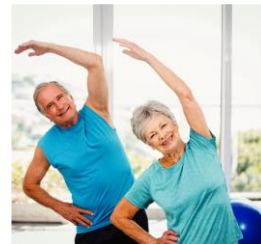
**Здоровое
питание**



Фейсфитнес



**Спортивная жизнь и
искусство***



*На базе проекта «Российское долголетие» будут реализованы и другие направления, разработанные совместно с поставщиками-партнерами: спортивные активности и творческие направления.

Психология здоровья

Цель курса:

- Помочь участникам адаптироваться к возрастным изменениям
- Обеспечить возможность самореализации участников
- Помочь участникам наладить отношения с семьей и близкими
- Улучшить качество жизни участников

Результаты участников:

- Улучшение психологического и физического здоровья
- Улучшение настроения и ментального состояния
- Формирование позитивного мышления
- Появление нового круга общения, улучшение отношений с друзьями и близкими
- Изменение отношения к себе в лучшую сторону
- Решение психосоматических проблем



Здоровое питание

Цель курса: Формирование и внедрение правильных пищевых привычек в повседневную жизнь. Снижение веса участников без негативных последствий для организма, нормализация показателей здоровья и регулирование режима дня. Помощь в восстановлении после перенесенных заболеваний. Закрепление результата, обучение составлению рациона питания.

Результаты, которых достигают участники:

- Нормализация уровня сахара в крови;
- Снижение жировой массы тела;
- Нормализация сна;
- Нормализация давления;
- Снижение уровня холестерина;
- Снижение нагрузки на суставы.

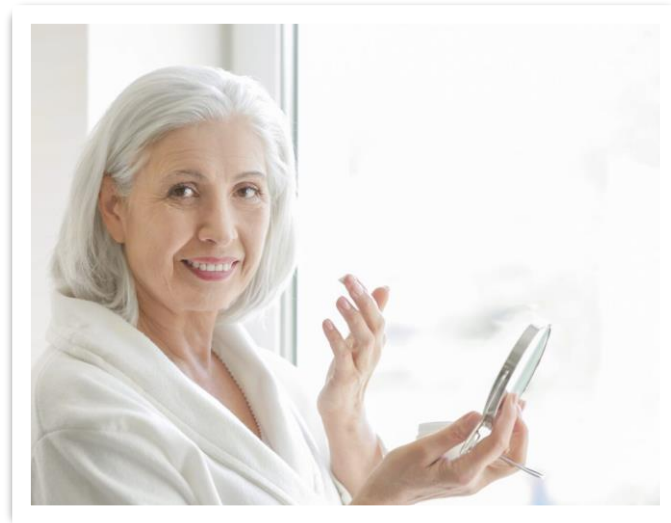


Фейсфитнес. Лимфодренажная гимнастика

Цель курса: Обучение участников упражнениям для подтяжки мышц лица без операций и инъекций. Омоложение, моделирование овала лица и повышение эластичности кожи, активизация работы лимфатической системы и устранение птоза, связанного с возрастными изменениями.

Результат:

- Гармонизация и восстановление баланса лицевых мышц, утраченного с возрастом или в силу других причин;
- Уменьшение носогубных складок и морщин;
- Красивый овал лица и устранение отечности;
- Избавление от второго подбородка;
- Уменьшение седины;
- Нормализация артериального давления;
- Избавление от головных болей и мигреней.



Социальные учреждения в проекте

Поддержка проекта региональными социальными учреждениями:

- дома-интернаты;
- дома престарелых;
- дома инвалидов;
- дома ветеранов;
- КЦСОН (комплексные центры социального обслуживания населения) в различных регионах РФ.

К проекту присоединились 180 социальных учреждений!

В рамках партнерских соглашений с данными учреждениями организованы групповые просмотры для подопечных социальных учреждений и подключение граждан, находящихся на надомном обслуживании социальными работниками, что в совокупности составляет порядка 50% от общего числа участников.

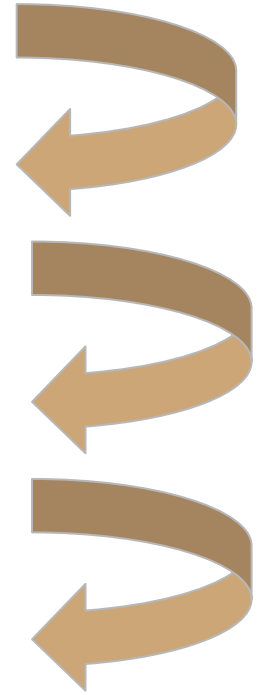
Внедрение модели наставничества

Установление сотрудничества с Министерствами

Взаимодействие с подведомственными учреждениями. Заключение соглашений

Назначение ответственных лиц внутри учреждений

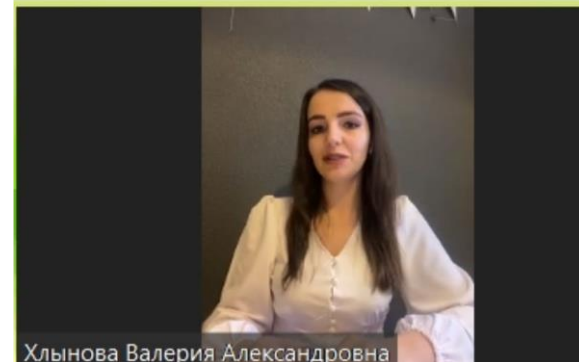
Обучение ответственных лиц моделям компетенций по реализации формата наставничества для сотрудников и волонтеров



Работа с социальными учреждениями

В рамках проекта Ассоциация проводит мероприятия с региональными социальными учреждениями:

1. Обучающие семинары для сотрудников социальных учреждений на первом этапе проекта.
2. Круглые столы для сотрудников социальных учреждений, задействованных в реализации проекта, с целью получения обратной связи и обмена опытом по итогам проекта.



Стандарты социальных онлайн-услуг

Регистрация потребителя социальной услуги для индивидуального предоставления

Потребитель:

- документы, подтверждающие право на услугу;
- устройство с устойчивым интернетом;

Социальный центр:

- регистрация в базе;
- запись на программы поставщика;
- ведение отчетности.

Поставщик:

- включение в программу;
- добавление в рабочие чаты;
- предоставление услуги.

Регистрация потребителя социальной услуги на базе социального учреждения

Потребитель:

- документы, подтверждающие право на услугу

Социальный центр:

- регистрация в базе;
- запись на программы поставщика;
- помещение для трансляции вебинаров;
- компьютер и экран для демонстрации;
- устойчивый интернет;
- ведение отчетности.

Поставщик:

- включение в программу социального центра;
- добавление в рабочие чаты;
- предоставление услуги.

Оборудование для социального учреждения

Для предоставления социальной онлайн-услуги на территории социального учреждения необходимо соблюсти условия для комфортного пребывания участников на протяжении всего занятия:

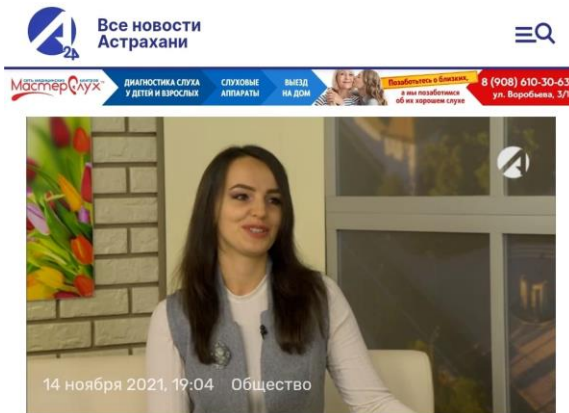
- Помещение со стульями;
- Информационный стенд с расписанием занятий;
- Организация питьевого режима;
- Устойчивый интернет;
- Компьютер;
- Телевизор или экран для вывода изображения.



Информационная поддержка Ассоциации

Биробиджанские пенсионерки поделились секретами долголетия

03.02.2022 Общество 299



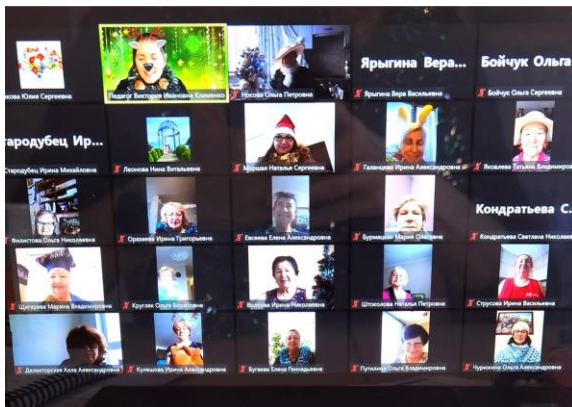
В проект «Российское долголетие» приглашают астраханцев от 55 и старше

В регионе реализуют онлайн-проект «Российское долголетие»: чему обучатся пенсионеры



По аналогии с действующим проектом в регионах РФ устанавливаются партнерские взаимоотношения и сотрудничество с региональными СМИ с целью максимального информирования населения о возможности участия в проекте.

Результаты участников



+7 903

~Надежда

Нет слов, чтобы выразить благодарность вашей команде за предоставленную регионам возможность присоединиться к Московскому долголетию.

Ооочень надеюсь, что ваша программа выйдет на государственный уровень.

Если мы как-то можем этому помочь, пишите. Сделаем все, что сможем.

Даже, если в мои 70 лет я не избавлюсь от некоторых морщин и не сброшу пару лишних килограммов - не беда.

Ваш проект пробуждает интерес к жизни, избавляет от уныния, укрепляет здоровье, учит относиться к себе с уважением.

Низкий вам поклон.

11:22

ОГРОМНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ
РОССИЙСКОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ!!!

Проект соответствует своему названию!!!

Благодаря высококвалифицированным специалистам, вкладывающих душу в свою работу, у меня в жизни произошли приятные перемены. С 18 декабря 2021 года я участница РД. Уже за 1,5 месяца дочь заметила изменения в наших отношениях и вообще изменения во мне в лучшую сторону (слава Оксане Костромитиной !!!).

А ещё через полмесяца не только я, но и моя внучка и дочь перешли на правильное питание. За 2 месяца правильного питания здоровье наше улучшилось, вес уменьшился. (слава Виктории Клименко!!!)

И дочь сказала, что у меня помолодело лицо (слава Оксане Васильковой!!!)

Моим радостям и благодарностям нет границ!!!

11:30

Отзывы участников пилотного проекта

Уважаемые организаторы и педагоги!
Вы делаете такое ВАЖНОЕ дело,
помогаете нам сохранять свое
физическое и психическое здоровье!
Молюсь, чтобы пилотный проект
перешёл в постоянный, и можно было
бы ещё и ещё раз посмотреть и
послушать ваши занятия и лекции. С
уважением. В. А.

11:49

+7 92

~Ирина

Всем организаторам данной программы -
слова огромной благодарности. Какое
душевное тепло отдают всем нам
преподаватели! Очень терпеливо и
доходчиво об'ясняют ! Не всегда есть
возможность включиться в урок в
назначенное время, поэтому так здорово,
что есть запись уроков. Поклон...

13:44



Персланное сообщение

"Российское долголетие " необходимо поддержать на государственном уровне.Из нас 90процентов об этом проекте узнали от знакомых москвичей.Хочется и провинциалам развиваться , узнавать новое, познавать себя.С помощью всей вашей команды мы становимся здоровее , бодрее, коасивее....а это так важно в старшем возрасте.Нам от 85 до 55/можно и статистику сделать/ и главное -не стареть душой, стремиться к новому, любить себя и научиться ладить с родными и окружением.Ваша команда дает веру в силы,желание улучшаться себя и внешне и внутренне,жить во всем многообразии, познавать себя.Все преподаватели грамотны и обаятельны, зажигают своей энергией и желанием менять нашу жизнь к лучшему.Молодцы!!! Поддерживаю этот проект и рассчитываю на дальнейшее сотрудничество, жаль что 13.12.2021г будет он закрыт.Хотелось бы не отставать от Москвы.Всей вашей команде желаю здоровья и процветания, реализации всего задуманного , успехов! 🌸🌸🌸😊

17:05

Источники финансирования

1. Мы убеждены, что участие в данной программе должно быть бесплатным.
2. На настоящий момент реализация проекта осуществляется за счет собственных средств учредителей Ассоциации.
3. Проект может претендовать на финансирование из федерального и регионального бюджетов в рамках реализации национального проекта «Демография» и федеральных программ «Укрепление общественного здоровья» и «Старшее поколение».
4. Также существует возможность софинансирования с применением грантов и содействия благотворительных Фондов.



Существующие барьеры в продвижении проекта

Проект может претендовать на признание со стороны региональных властей, так как проводимые в настоящее время проекты реализуются преимущественно в офлайн-формате, что не позволяет принять участия пенсионерам, находящимся в отдалении от учреждений, или вынужденным оставаться дома по состоянию здоровья.

Однако при продвижении проекта в субъектах страны существует административный барьер, который выражается в неготовности органов исполнительной власти и местного самоуправления идти на сотрудничество и оказывать информационную поддержку по ряду причин:

- проект не имеет государственной поддержки, а следовательно, не заслуживает внимания;
- проект воспринимается как угроза снижению количества оказываемых услуг местными учреждениями социального обслуживания;
- нежеланием помогать некоммерческим организациям других регионов страны.

Преимущество для региональных партнеров

Участие региональных структур и органов местного самоуправления в проекте “Российское долголетие”, в полном объеме отвечающего требованию Национального проекта “Демография” федерального проекта “Старшее поколение”, позволит:

- ❖ получить единый прозрачный механизм, разработанный для взаимодействия с населением, поставщиками и бюджетами всех уровней;*
- ❖ унифицировать формы отчетности;*
- ❖ закрыть плановые показатели реализации вышеуказанных проектов;*
- ❖ сформировать лояльность и позитивное отношение населения к правительству РФ, Губернаторам регионов, органам местного самоуправления и тд.*



Дальнейшее развитие проекта

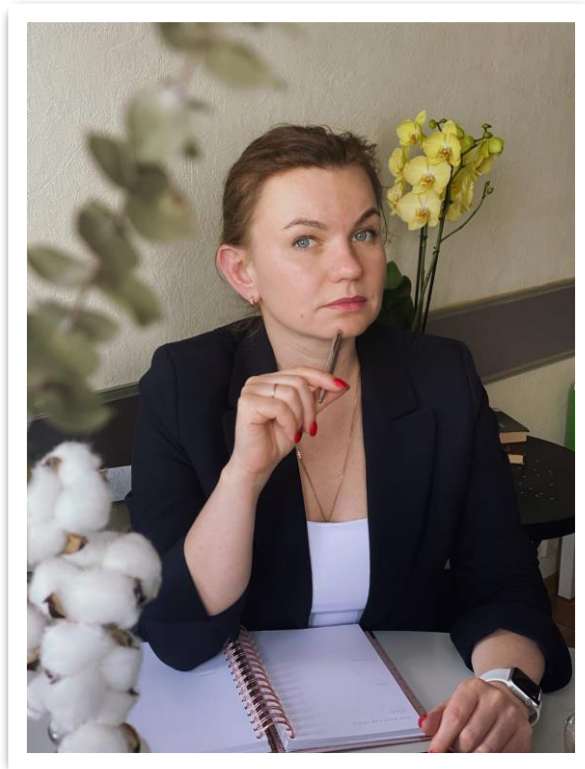
Проект «Российское долголетие» будет реализован с максимальным охватом регионов РФ с целью продвижения здорового образа жизни на всей территории России как доступного и понятного населению занятия. Комплексный подход проекта соответствует реализации национального проекта «Демография».



Руководитель проекта

Вязмикина Дарья Павловна

- ❖ Президент Ассоциации активных пенсионеров.
- ❖ Председатель Комитета Московской торгово-промышленной палаты по вопросам старшего поколения.
- ❖ Призёр Московского городского конкурса социальных проектов «Лица района 2020», направленного на выявление и поддержку городских программ и инициатив, способствующих улучшению качества жизни москвичей.
- ❖ Автор и организатор Форума «Дела семейные» при поддержке Совета Депутатов района Ясенево г. Москвы, 2020-2021.
- ❖ Автор проекта «Активный пенсионер и здоровая семья», направленного на популяризацию здорового образа жизни среди москвичей.
- ❖ Автор проекта «Российское долголетие», доступного всем пенсионерам России.



Ключевые эксперты проекта



Платонов Владимир Михайлович

- ❖ Президент Московской торгово-промышленной палаты.
- ❖ Заведующий кафедрой политических наук Российского университета дружбы народов, профессор. Кандидат юридических наук, Советник юстиции.
- ❖ Разработчик ряда основополагающих федеральных и московских законов.



**МОСКОВСКАЯ
ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ
ПАЛАТА**



Москалев Алексей Александрович

- ❖ Российский ученый-биолог, доктор биологических наук, профессор РАН, член-корреспондент РАН, автор ряда научных публикаций.
- ❖ Заведующий лабораторией геропротекторных и радиопротекторных технологий Института биологии Коми НЦ УрО РАН, главный научный сотрудник Российского геронтологического научно-клинического центра.

Ключевые эксперты проекта



**Олескина Елизавета
Александровна**

Директор
Благотворительного фонда
«Старость в радость»



всероссийский волонтерский проект
БФ «Старость в радость»



Самородов Вадим Юрьевич

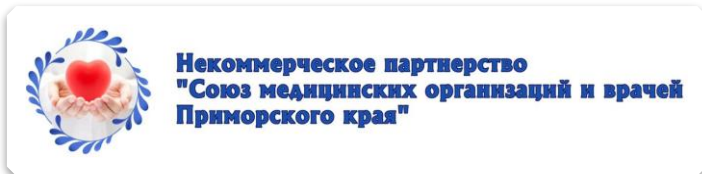
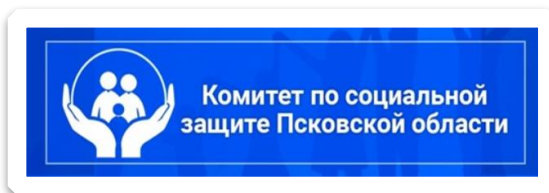
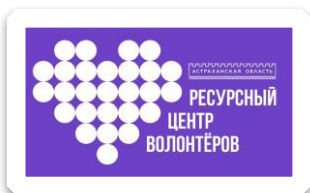
Начальник отдела международной
деятельности и общественных
проектов ОСП «Российский
геронтологический научно-
клинический центр» ФГАОУ ВО
РНИМУ им. Н.И. Пирогова
Минздрава России



**Российский
геронтологический
научно-клинический
центр**

Партнеры Ассоциации и ее проектов

- Депутат Московской городской Думы Семенников А.Г.
- Комитет социальной защиты г. Пскова
- Союз медицинских организаций и врачей Приморского края
- Ресурсный центр волонтеров Астраханской области
- Управление социальной защиты и семейной политики г. Тамбова
- Социальные учреждения г. Тамбова
- ИП Артёмова Ю.С., ИП Шкадина С.С.
- Международная Академия Нутрициологии
- Министерство труда и социальной политики Приморского края
- Приморский центр социального обслуживания населения
- Департамент социального развития Тюменской области
- Штаб-квартира “Серебряного добровольчества”, г. Тюмень
- Союз пенсионеров Московской области



Контакты

Вязмикина Дарья Павловна

Президент
Ассоциации Активных Пенсионеров



nko.aap@gmail.com



www.nko-aap.ru



8(925)844-25-44

а с с о ц и а ц и я



АКТИВНЫХ
П Е Н С И О Н Е Р О В