

НАШИ

ГЕРОИ

Это «Московское долголетие» – просто супер! Вдохнули в нас жизнь! Я занялась спиной и хожу на английский – мне очень нравится. Думаю, может быть, когда-нибудь и за границу выберусь – блесну там своим английским.



**Ирина Ивановна
60 лет**

Когда я ушел на пенсию, понял, что надо больше в движении быть. Поэтому с удовольствием хожу в фитнес и на латинские танцы. Это мне очень помогает, и я стал лучше себя чувствовать. Спасибо организаторам проекта, что не забывают пенсионеров!



**Владимир Иванович
77 лет**

«Московское долголетие» открыло нам новые возможности: мы перестали сидеть дома. Я хожу на гимнастику, компьютерные курсы, бисероплетение. Свободного времени практически нет. Много интересов появилось, много знакомств. А когда я пою, у меня крылья вырастают, как в детстве!



**Любовь Алексеевна
63 года**



Кто может участвовать?

- ✓ Женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет и те, кто досрочно вышли на пенсию
- ✓ Постоянно зарегистрированные в Москве*

* Участие в некоторых программах и занятиях может быть ограничено в зависимости от состояния здоровья. При необходимости проконсультируйтесь у своего лечащего врача.

Как записаться?

1

Подайте заявку, где вам удобно!

Заявку можно подать в центрах социального обслуживания, офисах госуслуг «Мои документы», поликлиниках и государственных учреждениях, где проходят занятия.

2

Предъявите паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича

3

Приходите на занятия!

Ознакомьтесь с возможностями проекта и выберите занятие себе по душе:

mos.ru/age



ПРАВИТЕЛЬСТВО
МОСКВЫ

ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



0₽

БЕСПЛАТНО



РЯДОМ
С ДОМОМ

55+

ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Всё только начинается!

Присоединяйся!

+7 (495) 777-77-77

Задать все интересующие вопросы о проекте можно по телефону **горячей линии**



проект мэра Москвы
по организации
досуга москвичей
старшего возраста

Благодаря проекту «Московское долголетие»



35,7%
УЧАСТНИКОВ

отмечают улучшение настроения и общего самочувствия



31,4%
УЧАСТНИКОВ

расширили круг знакомых, завели новых друзей



22%
УЧАСТНИКОВ

получили возможность заниматься любимым делом и хобби

*Опрос 1600 участников проекта проведен Институтом дополнительного профессионального образования Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Проект Мэра Москвы «Московское долголетие» стартовал 1 марта 2018 года. Он направлен на повышение качества жизни москвичей старшего возраста. Участниками проекта уже стали более 190 тысяч москвичей в возрасте старше 55 лет, которые активно посещают бесплатные кружки и секции, мастер-классы и лекции, занимаются творчеством, спортом, саморазвитием и ведут активный образ жизни. Все занятия, включенные в проект, доступны в каждом районе города Москвы, рядом с домом.

«Мы должны позаботиться о том, чтобы жизнь москвичей старшего поколения была не просто долгой, а максимально качественной и интересной»

— Для вас, москвичи!

С. Собянин

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Тренажеры, фитнес, ОФП, танцы, скандинавская ходьба и гимнастика

Физическая нагрузка способствует поддержанию мышц в тонусе, выделению гормонов радости, улучшает работу сердца, предотвращает заболевания опорно-двигательного аппарата.



ДЛЯ УМА

Английский язык, компьютерная грамотность, программа «Здорово жить», шашки и шахматы

Регулярное обучение стимулирует умственную деятельность, улучшает работу головного мозга и является частью профилактики синдрома Альцгеймера.



mos.ru/age

ДЛЯ ДУШИ

Пение, рисование и художественно-прикладное творчество

Творчество улучшает эмоциональное состояние, избавляет от стрессов, развивает дыхательную систему, тренирует мелкую моторику, память и логическое мышление.

