



центры
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

и молодости

**Здесь
молодеет
душа!**



ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ?



**Центры общения и
самореализации москвичей
серебряного возраста**

**Центры, хозяевами
которых являются
горожане старшего
поколения**

**Московские
социальные центры
нового формата**



**Центры
самоорганизованной
клубной деятельности
москвичей возраста 55+**

**Центры популяризации
здорового образа жизни**

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС!

**364 дня в году
7 дней в неделю**

**Без выходных
с 10:00 – 21:00**

**Совершенно
БЕСПЛАТНО**



ЛОКАЦИИ ЦЕНТРОВ



Творческие мастерские



Многофункциональный
спортивный зал



Кулинарная студия



Шумная гостиная



Тихая гостиная



Кафе



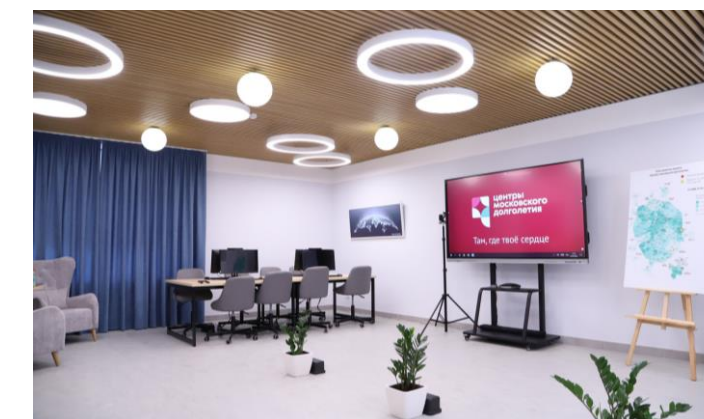
Тренажерный зал



Детская гостиная



Актовый зал



Медиагостиная

Творческие мастерские

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.



Медиагостиная

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.



Уютная гостиная

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.



Шумная гостиная

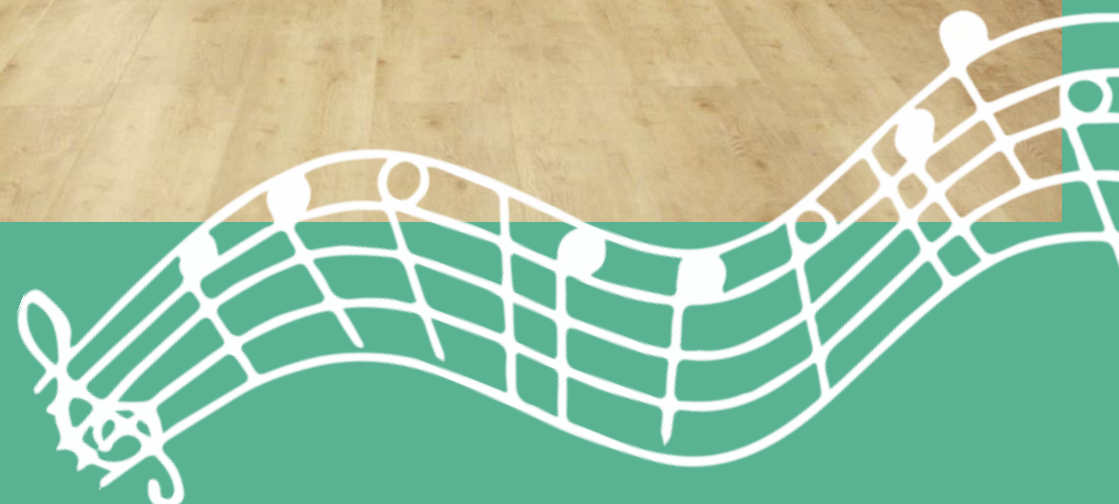
А эта локация, наоборот, предназначена для веселых игр большой компанией. Она никогда не пустует!

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.



АКТОВЫЙ ЗАЛ

Это самая большая локация каждого ЦМД!
Актальный 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.



Спортивный зал

Спортивный зал всегда заполнен: здесь **нон-стоп** идут занятия фитнесом, йогой, зумбой, гимнастикой и другими все возможными **ЗОЖ-активностями**.

В этой локации можно проводить самостоятельные тренировки и осваивать различные тренажеры, также присоединиться к любому из многочисленных **ЗОЖ-клубов**.



Кулинарная студия

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.



Кафе

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.

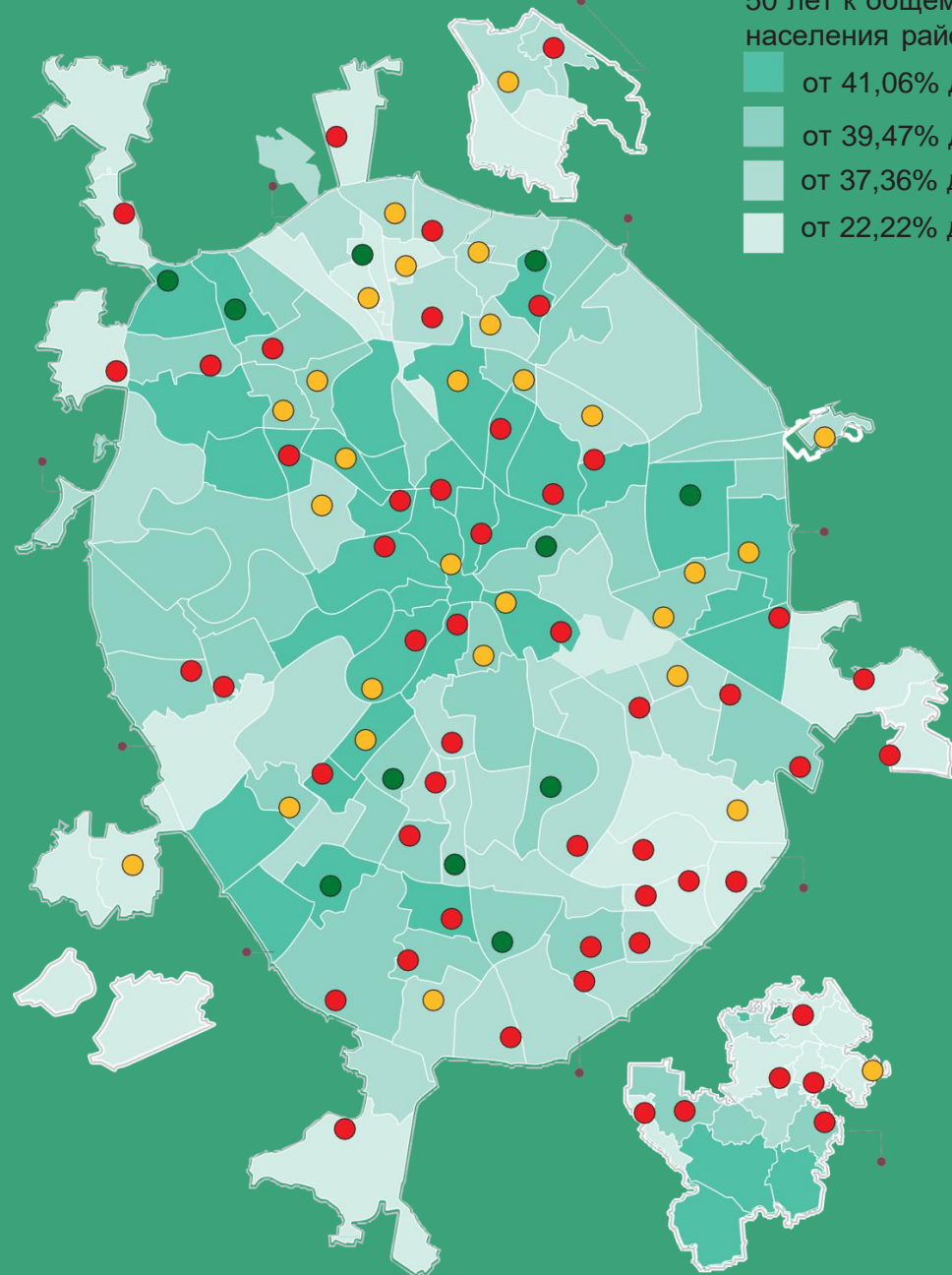
А еще здесь же каждый посетитель ЦМД может ярко провести своё праздничное мероприятие, например, день рождения или юбилей!



СЕГОДНЯ В МОСКВЕ ОТКРЫТО УЖЕ 52 ЦЕНТРА

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

-  от 41,06% до 44,71%
-  от 39,47% до 40,99%
-  от 37,36% до 39,46%
-  от 22,22% до 37,32%



ВАО – Центры «Вешняки», «Косино-Ухтомский», «Преображенское» и «Сокольники»

ЗАО - Центры «Можайский» и «Фили-Давыдково»

ЗелАО – Центры «Зеленоградский» и «Крюково»

САО - Центры «Беговой», «Головинский» и «Сокол»

СВАО – Центры «Алексеевский», «Бибирево», «Марьино Роща», «Северный», и «Отрадное», «Бабушкинский»

СЗАО – Центры «Куркино», «Тушино» и «Митино»

ТиНАО – Центры «Щапово», «Московский», «Десеновский», «Новофедоровское», «Троицкий» и «Киевский»

ЦАО – Центры «Мещанский», «Пресненский», «Таганский», «Хамовники» и «Якиманка»

ЮАО – Центры «Чертаново Северное», «Чертаново Центральный», «Братеево», «Борисовские пруды», «Бирюлево Западное» и «Донской», «Зябликово», «Орехово» и «Южный»

ЮВАО – Центры «Некрасовка», «Капотня», «Текстильщики», «Выхино», «Жулебино», «Марьино» и «Печатники»

ЮЗАО – Центры «Ломоносовский», «Южное Бутово», «Зюзино», «Котловка» и «Ясенево»

ПРОЕКТ В ЦИФРАХ



> 39 000

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

> 2 053

клубов по интересам создано
активистами серебряного
возраста

> 77 000

мероприятий и клубных встреч
проведено за 3 года

ТРИ КИТА ПРОЕКТА



САМООРГАНИЗАЦИЯ



ДОСТУПНОСТЬ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

САМООРГАНИЗАЦИЯ



В ЦМД горожане старшего поколения сами организуют свой досуг, создают клубы по интересам, находят новых друзей и единомышленников.

Сегодня в «Центрах московского долголетия» действуют

2 053 самоорганизованных клуба

Лидерами и активистами клубов проведено более

77 000 клубных встреч и мероприятий



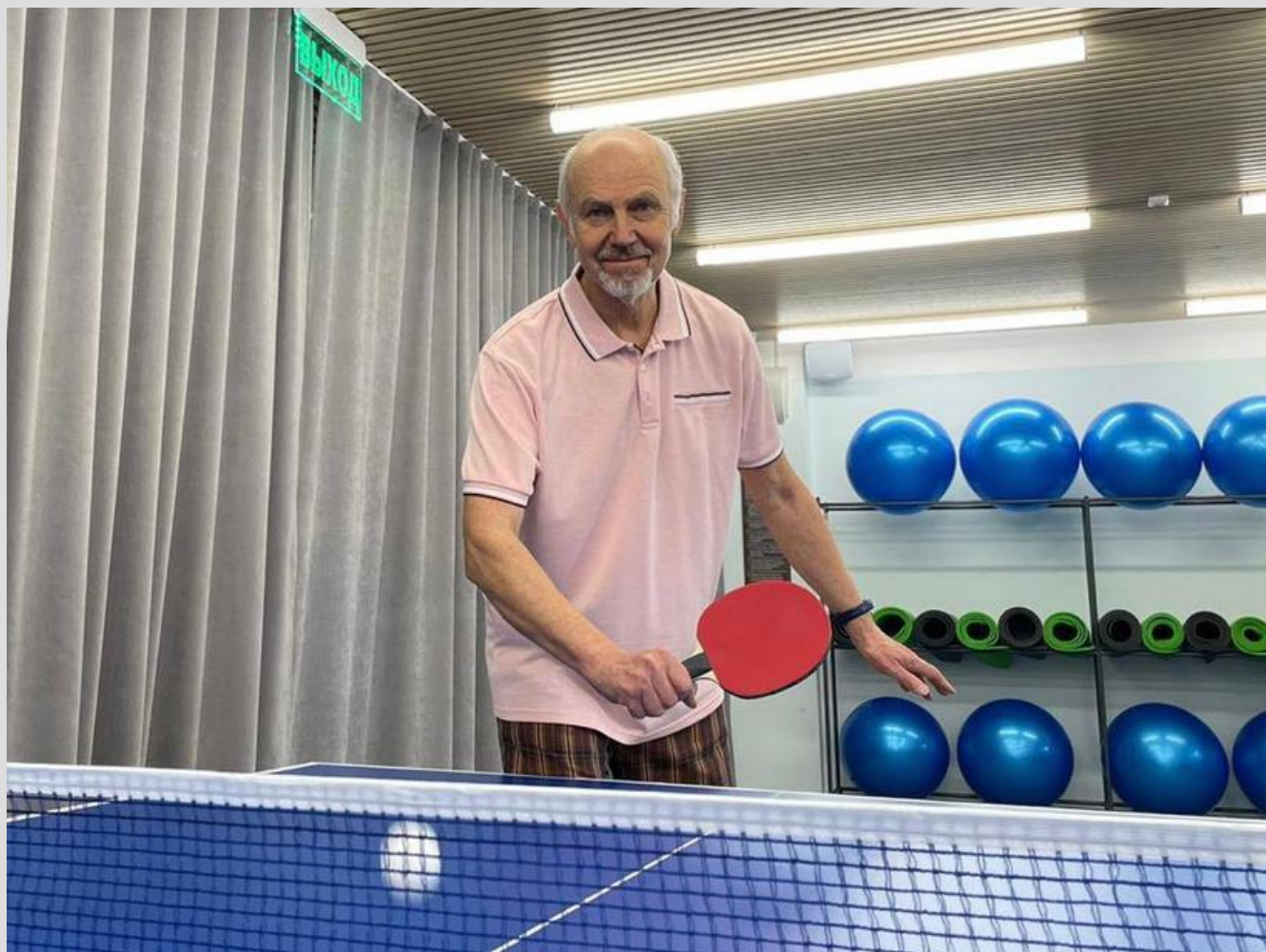
Принцип **доступности** означает, что горожане могут посещать любое или несколько из городских клубных пространств вне зависимости от места жительства. А для того чтобы им было еще проще посещать другие центры, встречаться с новыми людьми и создавать собственные сообщества по интересам, был запущен проект **«Маршрут к долголетию»**.

«Маршрут к долголетию» - это брендированные автобусы, которые бесплатно доставляют жителей столицы из отдаленных районов в центры московского долголетия.

Заявку на поездку можно оставить в ближайшем центре московского долголетия либо по номеру телефона Единой справочной службы:

8 (495) 870-44-44

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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.

> **18 000** мероприятий посвящены ЗОЖ

> **1054** клуба имеют ЗОЖ-направленность

Большой популярностью у москвичей пользуются общегородские проекты: «Утренняя зарядка», «Полезная еда», «Освой гаджет».

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 «Я дома» и в социальных сетях. Участвовать в активностях можно онлайн, не выходя из дома.

>200
мероприятий и онлайн-встреч клубов публикуется еженедельно

>50%
мероприятий имеют ЗОЖ-направленность

>700 000
просмотров календаря в социальных сетях ЦМД



Понедельник
30 мая

09:30	Встреча клуба «Помоги себе сам»	ТЦО Бибирево, филиал Лянозово	13:00	Встреча клуба «Фотопозирование»	ЦМД Марьяна Роца
10:00	Встреча клуба «ЗОЖ-мэно»	ЦМД Северный	13:00	Встреча клуба рисования «Катерина»	ЦМД Чертаново Северное
10:30	Встреча клуба «Зумба»	ЦМД Некрасовка	13:00	Впервые! Встреча клуба «Романы»	ЦМД Братеево
10:30	Встреча клуба «Фламенко»	ЦМД Ломоносовский	13:00	Концертная программа «Гостиня у Яны»	ЦМД Капотня
11:00	Встреча клуба «Спиди и клубок»	ЦМД Хамовники	14:00	Встреча клуба «Мир своими руками»	ЦМД Щапово
11:00	Встреча клуба «Общая физическая подготовка»	ЦМД Преображенское	14:30	Встреча клуба «Художественная мастерская»	ЦМД Бирюлево Западное
11:00	Встреча клуба «Женский бильярд»	ЦМД Бибирево	16:00	Впервые! Встреча спортивного клуба «Превосходство»	ЦМД Сокольники
12:00	Встреча онлайн-клуба «Краеведение»	ЦМД Алексеевский	16:00	Встреча клуба «Петелька»	ЦМД Борисовские пруды
12:00	Тренинг «Арт-терапия»	ЦМД Троицкий	17:00	Встреча клуба балльных танцев	ТЦО Ярославский, филиал Лосиноостровский
12:00	Встреча клуба «Освой гаджет»	ЦМД Котловка	17:00	Концертная программа «Все песни мира»	ЦМД Таганский
12:00	Встреча клуба «Арт-девчонки»	ЦМД Южное Бутово	17:00	Встреча клуба «История России»	ЦМД Выхино
12:00	Встреча бильярдного клуба «8-ой шар»	ЦМД Митино	17:30	Мастер-класс «Восточный танец»	ЦМД Новоедоровское
12:15	Встреча клуба «Живой родник»	ЦМД Московский	18:00	Встреча танцевального клуба «Радуга»	ЦМД Тушино

■ - ЗОЖ
 ■ - РАЗВИТИЕ
 ■ - ТВОРЧЕСТВО

ПОЛЕЗНЫЕ ЗОЖ-БУКЛЕТЫ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В ЛЮБОМ ЦЕНТРЕ

**ПИРАМИДА
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**
(в день)

Сладости, сахар и соль
МИНИМУМ

до **50 г**
Жиры, орехи

200–300 г
Молоко, птица, рыба

400 г
Зерновые, хлеб

не менее **500 г**
Овощи, фрукты

не менее **1,5 л**
Вода

**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.



КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ | ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ | Департамент здравоохранения города Москвы

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

**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. Приему пищи следует уделять не менее 20 минут

Ежедневно включайте в свой рацион различные овощи, фрукты и продукты из цельного зерна (хлеб, крупы, макаронны). Отдавайте предпочтение темно-зеленым и ярко-желтым овощам и фруктам – источникам витамина С и каротина

Не переедайте, 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, маргаринов (транс-жиров), 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?



КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ | ЦЕНТР МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ | Департамент здравоохранения города Москвы


ЗДОРОВАЯ МОСКВА

ПОДАРОЧНЫЕ ЗОЖ-ОТКРЫТКИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В ЛЮБОМ ЦЕНТРЕ



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦСЕТЯХ

У нас уже

 **> 37 000**
ПОДПИСЧИКОВ

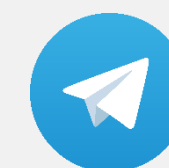
> 1 000 000
лайков 



ok.ru/group/moitsentr



vk.com/moi_tsentr



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