

РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Досугово - оздоровительный
проект для пенсионеров
России



«РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



— досугово-оздоровительный онлайн-проект
для граждан России 50+.

Основные направления:

ПСИХОЛОГИЯ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ФЕЙСФИТНЕС



ФИНАНСОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



**Занятия проводятся
с 2021 года!**

**Присоединяйтесь к занятиям
с понедельника по субботу!**

СУТЬ ПРОЕКТА



НАБОР УЧАСТНИКОВ 50+

- Отбор участников по возрастному критерию.
- Формирование чатов.
- Формирование групп.

ЧАТЫ ПОДДЕРЖКИ

- Информирование участников о начале занятий и отправка ссылок.
- Помощь кураторов по подключению.
- Общение с экспертами.

ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЯ

- По направлениям:
 - Психология
 - Здоровое питание
 - Фейсфитнес
 - Финансовое долголетие
- Ответы на вопросы, обратная связь.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИКОВ

- Формирование кейсов с результатами участников.

РЕЗУЛЬТАТЫ

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА, СОЗДАНИЕ «ОСТРОВКА БЕЗОПАСНОСТИ»

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, УЛУЧШЕНИЕ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ:

- 61 % СНИЖЕНИЕ ВЕСА
- 75 % НОРМАЛИЗАЦИЯ УРОВНЯ САХАРА
- 27 % НОРМАЛИЗАЦИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

ПСИХОЛОГИЯ

Занятия для тех, кто хочет:

- Научиться понимать себя
- Наладить отношения с близкими
- Научиться прощать обиды и сохранять взаимопонимание с окружающими
- Научиться решать конфликты
- Снова полюбить жизнь
- Почувствовать себя счастливым



Педагог: Костромитина Оксана

Практикующий психолог (магистр),
арт-терапевт, сертифицированный ЭОТ-терапевт.
Специализация – работа с бессознательным, психотерапия
эмоциональных травм



Пример урока:

https://vkvideo.ru/video-226935213_456239047?list=ln-pzbDDUajWJL495kNsK

ФЕЙСФИТНЕС

Это комплекс упражнений для мышц лица и тела, направленный на естественное омоложение.

Занятия для тех, кто хочет:

- Подтянуть овал лица и улучшить тонус кожи
- Избавиться от отеков и морщин без косметологических процедур
- Обрести молодой вид без инъекций
- Замедлить процессы старения
- Повысить уверенность в своей внешности



Педагог: Панюшкина Александра

Специалист по красивому взрослению и естественному омоложению. Дипломированный тренер по фейсфитнесу (опыт с 2015 года). Нутрициолог, психолог, фитнес-тренер.



Пример урока:

https://vkvideo.ru/video-226935213_456239157?list=ln-m061r2aD4mxlNOe1DB

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Занятия для тех, кто:

- Устал бороться с одышкой и давлением
- Имеет проблемы с суставами
- Хочет снизить вес без диет и изнурительных тренировок
- Хочет узнать, как рацион питания связан с распространенными заболеваниями
- Желает улучшить работу внутренних органов



Педагог: Клименко Виктория

Дипломированный нутрициолог. Коуч по здоровому образу жизни. Лектор проекта «Московское Долголетие». Член Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью.



Пример урока:

https://vkvideo.ru/video-226935213_456239161?list=In-bNxKcE2UE7rsq9byXT

МЕХАНИКА ПРОЕКТА



Формат и сопровождение

- «Живые» интерактивные онлайн-занятия длительностью 60 минут по разным направлениям.
- Индивидуальные группы с участниками.
- Поддержка кураторами и координаторами проекта.

Прозрачность и отчетность

- Предоставление детализированной выгрузки (отчета) по каждому проведенному уроку.
- В отчете: ФИО участника, время входа/выхода, длительность нахождения на занятии.

СПЕЦКУРС «ФИНАНСОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Занятия для тех, кто хочет:

Управлять деньгами осознанно — без страха и сложных терминов

- Защитить сбережения от мошенников и необдуманных трат
- Научиться копить и инвестировать, даже если раньше не было опыта
- Разбираться в цифровых технологиях и уверенно пользоваться гаджетами



Гибридный
формат
занятий
(очные
и онлайн)



Пример урока:

https://vkvideo.ru/video-226935213_456239158?list=ln-KhcJ6PN41fHXhmpKj5

**Педагоги — эксперты Центра
финансовой грамотности Альфа-
Банка**

СПЕЦКУРС «ФИНАНСОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Финансируется партнерами проекта
«Российское долголетие»

**ДЛЯ УЧАСТИЯ ОТ РЕГИОНА
НЕОБХОДИМО:**



Выдача
сертификатов
по окончании
обучения

Целевая аудитория 50+

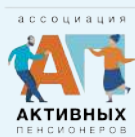
Привлечь целевую аудиторию проекта

Помещения

Предоставить помещения для проведения очных занятий на территории региона

Информационная поддержка

Оказать содействие в распространении информации о проекте и полезных печатных материалов (комиксов) на аудиторию региона



КОНТАКТЫ:



САЙТ: WWW.NKO-AAP.RU

ТЕЛЕФОН: 8 (800) 777-59-61



НАШИ ПАРТНЕРЫ



Министерство семьи,
труда и социальной
защиты населения
Республики
Башкортостан



Российский
геронтологический
научно-клинический
центр



и многие другие!