

**А. Б. СЕМЕНЫШЕВА**

Заместитель директора ГБУ «Московское долголетие»

**A. B. SEMENYSHEVA**

Deputy Head of SBI "Moscow Longevity" Project

## «Московское долголетие»: новые возможности для самореализации

## “Moscow Longevity” Project: New Prospects for Self-realization

Забота о старшем поколении москвичей – одно из приоритетных направлений работы столичных властей. Город уделяет большое внимание внедрению и развитию социальных программ, которые позволяют повысить качество жизни людей «серебряного» возраста, наполнив ее общением, творчеством, физической активностью, новыми впечатлениями. Проект «Московское долголетие», успешно функционирующий уже более шести лет, сразу завоевал доверие столичных жителей старшего поколения. В центрах московского долголетия есть все возможности для самореализации, досуга, обучения и занятий спортом, участники проекта получают опыт наставничества. Здесь работают преимущественно молодые люди. Ежедневное общение посетителей с сотрудниками укрепляет межпоколенческую связь, разнообразит досуг людей старшего поколения и помогает молодежи с оптимизмом смотреть в будущее. «Московское долголетие» как масштабный оздоровительный проект не только снижает нагрузку на систему здравоохранения, но и помогает людям научиться по-новому заботиться о своем здоровье.

Care for the Moscow's elderly is one of the top-priority focal areas of the Capital's authorities. The city attaches a lot of attention to starting new and to further development of the ongoing social programs, which allow to enhance the “third age” people's quality of life, filling it with socializing, creative and physical activity, new impressions. The “Moscow longevity” project that has been happily functioning for over six years already, had immediately won the loyalty of the capital's citizens of the older generation. Moscow longevity centers has every means for self-realization, leisure and educational activities, for getting fresh impressions. Members of the project also get mentoring experience. The staff of the centers is made up of predominantly young people. The daily socializing of the centers' visitors with the staff members helps strengthen intergenerational ties, enriches the leisure times of the elderly, helps the young acquire an optimistic view of the future. Thus, not only does Moscow longevity, as a large-scale recreational project, ease the load on the city's healthcare system, but it helps people learn new ways of taking care of their health.



**Ключевые слова:** старшее поколение, «Московское долголетие», социальные проекты.

**Key words:** older generation, “Moscow longevity”, social projects.

**Для цитирования:** Семенышева А. Б. «Московское долголетие»: новые возможности для самореализации // Вестник Университета Правительства Москвы. 2024. № 3. С. 7–12.

**For citation:** Semenysheva A. B. “Moscow Longevity” Project: New Prospects for Self-realization. *MMGU Herald*, 2024, no. 3, pp. 7-12. (In Russ.).

**У**никальный досугово-оздоровительный проект «Московское долголетие» стартовал в марте 2018 г. [3]. Инициатива его создания принадлежит Мэру Москвы С. С. Собянину. Основная цель проекта – помочь старшему поколению поддерживать активный и здоровый образ жизни, создать максимум возможностей для самореализации москвичей «серебряного» возраста. За шесть лет своего существования проект «Московское долголетие» стал настоящей экосистемой для более чем 570 тыс. горожан старшего возраста. Его участники могут выбрать себе занятия из 40 направлений в сфере творчества, спорта, образования под руководством профессиональных преподавателей. Заниматься любимым делом можно на площадках партнеров проекта или присоединиться к самоорганизованным клубам в компании единомышленников в центрах московского долголетия.

### **В центрах московского долголетия любой москвич старшего возраста может стать лидером клуба**

Проект уникален не только с точки зрения идеи, «Московское долголетие» – интересный управленческий кейс, поскольку он создавался на основе действующей инфраструктуры города. В 2018 г. Правительство Москвы стало привлекать различные учреждения к проведению занятий для старшего поколения, компенсируя им расходы на организацию. Одними из первых на предложение городских властей откликнулись образовательные учреждения. Раньше школы и дворцы творчества ассоциировались исключительно с детьми, а теперь благодаря проекту «Московское долголетие» здесь стали заниматься люди старшего поколения.

Помимо школ, постепенно к проекту присоединились дома культуры, музеи, парки и фитнес-центры, которые в первой половине дня смогли предоставить свою площадь и инфраструктуру для занятий «Московского долголетия». К проекту подключилось более 20 вузов [4], в числе которых и Университет Правительства Москвы [5]. Таким

образом, произошла перенастройка городской инфраструктуры под новые задачи активизации работы со старшим поколением, что, безусловно, можно считать эффективным управленческим решением кейса «Московского долголетия».

Ответственными за реализацию проекта «Московское долголетие» в 2018 г. стали Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы и специально созданное подведомственное учреждение «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» (впоследствии реорганизованное в ГБУ «Московское долголетие»).

Со временем стало очевидно, что в Москве необходима организация специальной инфраструктуры для людей старшего возраста. Они не только нуждаются в общении за рамками образовательных занятий, но и хотят поделиться своими знаниями и опытом, участвовать в наставнических проектах. Так, в 2019 г. в Москве появилась концепция социальных учреждений совершенно нового формата – центров московского долголетия. С каждым годом их количество увеличивалось – с пяти в 2019 г. до 134 к 2024 г. По поручению Мэра Москвы С. С. Собянина эти учреждения должны будут скоро появиться в каждом районе столицы [6].

Работа с участниками в рамках проекта ориентирована в первую очередь на их самоорганизацию. В центрах московского долголетия любой москвич старшего возраста может стать лидером клуба. Нужно только, чтобы у него было желание делиться опытом с другими, любимое занятие, которому он хочет обучать, или знания, которые хочет передать. Вокруг такого активиста собираются единомышленники. Сотрудники центра помогают определиться с направлением, составить программу, сформировать расписание.

Лидерство – это особый путь персонального развития, объединяющий волонтерство, возможность самореализации, личностного роста и ценный опыт наставничества. Организаторы проекта «Московское долголетие» заинтересованы в совершенствовании компетенций самых активных лидеров клубов, поскольку те формируют в центрах

уникальную атмосферу, помогают привлечь в проект новых участников. В 2024 г. для таких участников-энтузиастов запущена новая образовательная программа «Искусство быть лидером». Первые 120 человек уже получили профессиональные навыки коммуникации, продвижения, удержания, формирования комьюнити, им вручены дипломы «Серебряного университета».

Направления клубов весьма разнообразны – здоровый образ жизни, искусство, иностранные языки, кулинария. Есть и необычные занятия – нейрографика, каллиграфия, ушу и др. Больше половины клубов так или иначе связаны со здоровым образом жизни – правильным питанием, физической активностью, оздоровительными практиками. Особой популярностью и у мужчин, и у женщин пользуется бильярд. Всего на данный момент открыто свыше 5,5 тыс. клубов.

Благодаря сотрудничеству с различными городскими организациями центры московского долголетия стали универсальной площадкой для старшего поколения, где можно получить самые разные услуги. Так, Департамент финансов города Москвы проводит для старшего поколения лекции по финансовой грамотности. Несколько проектов запустил Департамент здравоохранения города Москвы. Поскольку в старшем возрасте вопросы сохранения здоровья, профилактики возрастных заболеваний, безусловно, первоочередные, большой отклик у участников проекта получили просветительские лекции врачей московских поликлиник в рамках Школы здоровья. К проекту уже присоединились специалисты из 47 московских медицинских учреждений. На занятиях горожанам «серебряного» возраста рассказывают о профилактике различных заболеваний, также они могут задать вопросы и получить рекомендации от специалистов. Каждое занятие Школы здоровья посвящено определенной тематике. Безусловно, эти встречи не могут заменить полноценный прием в поликлинике, но в некоторых случаях достаточно именно такого рода консультаций. Формат встреч носит лекционно-дискуссионный характер. Консультации проводятся по всем профилям, особое



**Уроки живописи для участников «Московского долголетия» в РГХПУ имени С. Г. Строганова (фото предоставлено Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы)**

внимание уделяется возрастным заболеваниям (состояние сердечно-сосудистой системы, мышц и суставов, зрения, слуха). Эта деятельность ведется с 2023 г. Но в связи с тем, что сеть центров московского долголетия расширяется, данное направление стало развиваться более активно. Подобные просветительские мероприятия выполняют очень важную функцию – снижают нагрузку на систему здравоохранения.



**Найти верный подход к своей целевой аудитории – важная миссия всех сотрудников и партнеров проекта «Московское долголетие»**

Не менее важным и эффективным является проект «Рецепты долголетия». Врачи московских поликлиник рекомендуют занятия проекта «Московское долголетие» в соответствии с теми нозологиями, которые есть у человека. Поскольку уровень доверия врачам среди представителей старшего поколения достаточно высок, горожане предпенсионного и пенсионного возраста, следуя рекомендациям, активно записываются на занятия, расширяя круг участников проекта.

К пожилым людям, как правило, нужен особый подход. Существует категория пенсионеров, которые считают, что центры московского долголетия предназначены для более молодых горожан. Другие, наоборот, уверены, что им еще рано посещать занятия проекта, так как они разработаны для очень пожилых. Найти верный подход к своей целевой аудитории – важная миссия всех сотрудников и партнеров проекта «Московское долголетие». Человеку, пришедшему в проект,



**Занятие в центре московского долголетия (фото предоставлено Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы)**

предстоит поменять свой привычный образ жизни. Помочь разрушить сложившиеся стереотипы – сложная задача, особенно когда речь идет о людях с устоявшимися привычками и ценностями. Однако, как показывает опыт участников, это приносит существенный позитивный результат. Занятия проекта позволяют не только сохранить физическую активность и здоровье, но и расширить круг общения, поддерживать когнитивные функции мозга, не бояться нового опыта, что, по мнению специалистов-геронтологов, является одним из самых важных факторов долголетия.

## **Занятия в центрах московского долголетия становятся частью оздоровительных программ для горожан старшего возраста**

Регулярные занятия в рамках проекта «Московское долголетие» улучшают психоэмоциональное состояние людей старшего возраста, у них появляются цель в жизни и позитивный настрой. Положительные стимулы способствуют увеличению продолжительности жизни.

Сотрудники проекта совместно с представителями Департамента здравоохранения города Москвы разработали специальный справочник, с помощью которого можно определить, какие занятия полезны при тех или иных заболеваниях. Например, пение показано при нарушениях работы легких, скандинавская ходьба полезна для суставов, бисероплетение служит профилактикой инсульта, так как тренирует мелкую моторику. Всестороннее положительное влияние оказывают танцы. Занятия как часть здорового образа жизни наиболее эффективны, когда та или иная деятельность одновременно развивает когнитивные функции, дает физическую

нагрузку и стабилизирует психоэмоциональное состояние человека. Танцы полностью соответствуют названным критериям – здесь есть и сложные движения, и умственное напряжение (нужно запоминать сами движения, их порядок, улавливать ритм и следовать ему). Вместе с тем улучшается настроение благодаря занятиям под любимую музыку. Иными словами, занятия в центрах московского долголетия становятся частью оздоровительных программ для горожан старшего возраста и служат профилактикой возрастных заболеваний.

Партнером проекта «Московское долголетие» выступают центры государственных услуг «Мои документы»: благодаря этому сотрудничеству сегодня в центрах московского долголетия горожане могут получить консультации по оформлению электронных государственных услуг. На сегодняшний день 71 услуга, включая оформление санаторно-курортных путевок, субсидий ЖКХ, социальной карты москвича и др., переведена в электронный формат. Москвичи старшего поколения, не имеющие дома компьютера или испытывающие трудности при пользовании Интернетом, могут найти помощь в центрах московского долголетия.

Начиная с периода пандемии COVID-19 по-прежнему востребованным остается дистанционный способ проведения занятий, который, как показало время, оказался эффективным управленческим решением. Участники «Московского долголетия» могут заниматься в любом месте, где есть Интернет: на даче, дома, в санатории, в гостях. Благодаря такой организации занятий можно не выходить из дома в непогоду или при недомогании, что тоже очень важно для пожилых.

С 2024 г. экосистема проекта «Московское долголетие» функционирует в едином формате: создано одно большое учреждение – ГБУ «Московское долголетие», в котором работает более тысячи сотрудников. Организация курирует работу с поставщиками, отвечает за развитие центров московского долголетия и взаимодействует с партнерами проекта.

Все центры московского долголетия формируются по единому стандарту, но

проектируются в зависимости от размера здания. Существуют центры площадью 3 тыс. м<sup>2</sup>, но есть и локации по 200 м<sup>2</sup>. Так же, в индивидуальном порядке, составляется штатное расписание. В целом основная функция сотрудников – работать на прием, привлечение и взаимодействие с участниками: записывать людей на занятия, оказывать консультации, выявлять лидеров, помогать им организовывать мероприятия.

Каждый новый сотрудник центра проходит специальный курс. Его погружают в атмосферу организации, знакомят с проектом, обучают работе в Комплексной информационной системе «Московского долголетия» (КИСМД) [2]. Только после прохождения вводного курса новый участник команды приступает к своим обязанностям. Трудовые коллективы в центрах достаточно молодые, и в этом есть свои преимущества. Во-первых, возникает межпоколенческая связь, во-вторых, участники проекта всегда радуются возможности общения с молодежью. Кроме того, молодые сотрудники, вдохновляясь успехами участников проекта, меняют свое отношение к старости – в процессе работы у них формируется своего рода образ будущего.

Представители из других регионов страны, посетив центры московского долголетия,



**Победители соревнования футбольных команд в рамках проекта «Московское долголетие» (фото предоставлено Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы)**

стремятся реализовать подобные проекты у себя. Во многих российских городах периодически проводятся различные локальные мероприятия – соревнования, выступления любительского театра, организуются небольшие концерты или встречи. Однако такого комплексного подхода, как в Москве, пока что не существует ни в одном регионе России.

Новый национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» [3], о запуске которого в Послании Федеральному Собранию Российской Федерации объявил Президент России В. В. Путин, а также передовой опыт столицы должны активизировать развитие этого направления в российских регионах. Увеличение продолжительности жизни – это общемировой тренд, который в ближайшее время станет приоритетом для всех регионов и стран.

## § ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Постановление Правительства Москвы от 18.12.2018 № 1578-ПП «О реализации в городе Москве проекта “Московское долголетие”». Режим доступа: СПС «КонсультантПлюс».
2. Постановление Правительства Москвы от 12.10.2021 № 1600-ПП «О комплексной информационной системе “Московское долголетие”». Режим доступа: СПС «КонсультантПлюс».
3. Послание Президента Федеральному Собранию // Президент России: [сайт]. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/messages/73585> (дата обращения: 26.08.2024).
4. Открыли 10 новых центров московского долголетия // Мэр Москвы Сергей Собянин: [сайт]. URL: [t.me/mos\\_sobyanin/8023](https://t.me/mos_sobyanin/8023) (дата обращения: 04.09.2024).
5. «Серебряные» студенты: какие занятия в ведущих вузах столицы посещают участники проекта «Московское долголетие» // Официальный портал Мэра и Правительства Москвы: [сайт]. 25.01.2024. URL: <https://www.mos.ru/news/item/134597073/> (дата обращения: 21.07.2024).
6. «Серебряный университет»: за 4 месяца в Университете Правительства Москвы прошли обучение более 650 пожилых москвичей // Карьерный портал Правительства Москвы: [сайт]. 14.08.2018. URL: <https://talent.mos.ru/about/news/129681462> (дата обращения: 28.08.2024).

## REFERENCES

1. *The Moscow Government Resolution of 18.12.2018 No. 1578-Pp "On the Implementation of the "Moscow Longevity" Project in the City of Moscow".* Available at: "ConsultantPlus". (In Russ.).
2. *The Moscow Government Resolution of 12.10.2021 No. 1600-Pp "On the Integrated Information System "Moscow Longevity".* Available at: "ConsultantPlus". (In Russ.).
3. The President's Address to the Federal Assembly. *The President of Russia*: [website]. Available at: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/messages/73585> (accessed: 26.08.2024). (In Russ.).
4. Ten New Moscow Longevity Centers Opened. *Moscow Mayor Sergei Sobyanin*: [website]. Available at: [t.me/mos\\_sobyanin/8023](https://t.me/mos_sobyanin/8023) (accessed: 04.09.2024). (In Russ.).
5. "Silver" Students: What Classes at the Capital's Leading Universities Do Participants in the "Moscow Longevity" Project Attend. *The Mayor and the Government of Moscow Official Portal*: [website], 25.01.2024. Available at: <https://www.mos.ru/news/item/134597073> (accessed: 21.07.2024). (In Russ.).
6. "Silver University": Over 650 Elderly Muscovites Have Completed Training at the Moscow Government University in Four Months. *Career Portal of the Moscow Government*: [website], 14.08.2018. Available at: <https://talent.mos.ru/about/news/129681462> (accessed: 28.08.2024).



Уже несколько лет Университет Правительства Москвы регулярно создает и реализует в самом вузе и на городских площадках социокультурные проекты для горожан разных возрастов. В 2018 г. для москвичей «серебряного» возраста – участников городского проекта «Московское долголетие» – в Университете Правительства Москвы был задуман небольшой краеведческий социокультурный проект «Хранители наследия». Руководителем и преподавателем цикла познавательных занятий для людей старшего поколения выступил старший звонарь Храма Христа Спасителя и соборов Московского Кремля И. В. Коновалов. Проект начался серией очных встреч в стенах университета. Участники приносили с собой личные артефакты – свидетельства истории своей семьи и истории малой родины – района, города. Старые и старинные издания, небольшие личные вещи, фотографии, шитье, графические произведения, некогда выполненные родственниками, помогали создать подходящую атмосферу для общения. Участники рассказывали о себе, о членах семьи, делились своими семейными историями, упоминали выдающихся родственников. С использованием всех собранных материалов началась работа по составлению собственных родословных древ – участники восстанавливали вертикальные родовые связи от родителей к дедушкам, бабушкам и далее – к прабабушкам и прадедушкам.

Постепенно встречи переросли в более глубокий и обширный исследовательский проект, который получил новое название – «История Москвы и России для всех поколений». Для участников были организованы занятия в знаковых для истории Московской Руси местах – Троице-Сергиевой Лавре, Московском Кремле, в Храме Покрова на Рву, ансамбле Донского монастыря.

Появилось еще одно направление лекционной и просветительской деятельности – «Блеск и отблеск Святой Софии Константинопольской», посвященное культурному обмену между древними русскими государственными объединениями и Восточной Римской империей. Занятия были направлены на то, чтобы раскрыть роль античной культуры, источником которой выступала цивилизация Царьграда, в развитии архитектуры, живописи, книжности, мозаики, музыки в русских землях.

Проект продолжает развиваться в новой форме – его участники посещают курс «История и культура Москвы и России». Как и на предыдущем этапе существования проекта, все встречи с участниками объединены серией профессиональных авторских лекций И. В. Коновалова, сопровождаемых богатейшим иллюстративным материалом.