

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

КОЛОМЕНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ



# «Клуб активного долголетия»

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



441,3 м<sup>2</sup>

50-100 чел./день

г. Коломна, ул. Пушкина, д. 22



# Участники проекта

*Активное  
долголетие*

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Женщины



55+ лет (34 669 человек)

Мужчины



60+ лет (13 591 человек)

Коломна



48 260 человек



Досуг

Активное  
долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ


ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ  
АКТИВНОСТЕЙ



ГБУСО МО «КЦСОиР  
«Коломенский»



ФОКи, Дома культуры,  
библиотеки и пр.

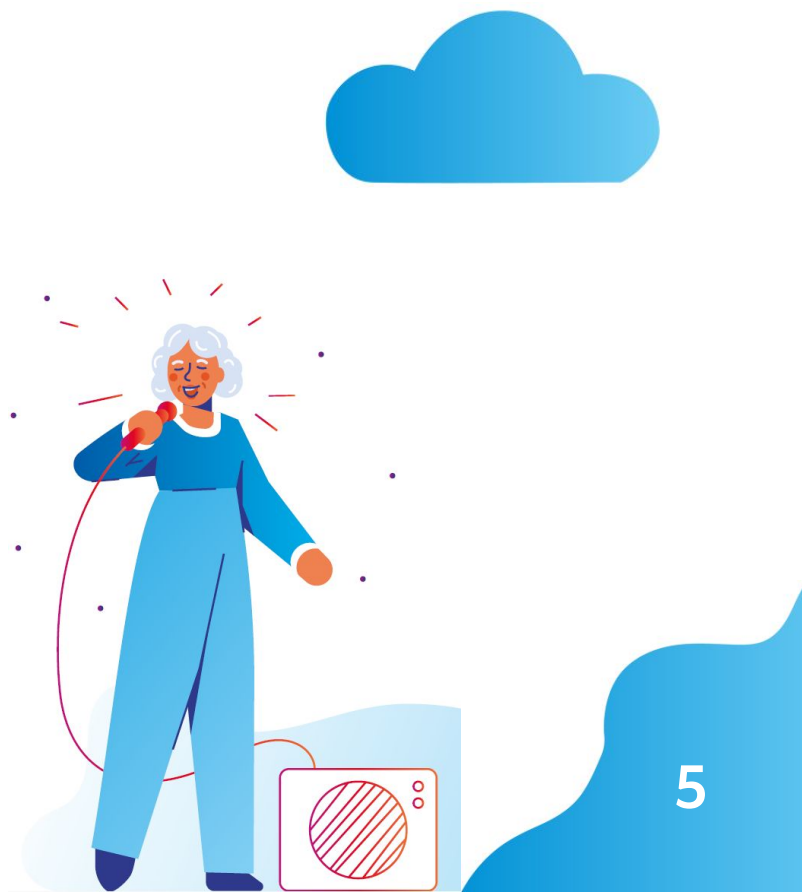
# Направление проекта

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

- Скандинавская ходьба 2 часа/6 дней
- Бассейн 1,5 часа/5 дней
- Компьютерные курсы 1 час/6 дней
- Физкультура 1,5 часа/5 дней
- Дых. гимнастика 1 час/3 дня
- Танцы 1 час/6 дней
- Творчество 2 часа/6 дней
- Пение 1 час/6 дней
- Йога 1 час/3 дня



# Скандинавская ходьба 2 часа/6 дней

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Прогулки по старой части города

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

«Клуб активного долголетия», ул. Пушкина, д. 22



Скандинавская ходьба

# Бассейн

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



- 45 минут
- Суббота, воскресенье
- ул. Спирина, д. 5А, ФОК "Атлант"

- 45 минут
- Понедельник, среда, пятница
- пос.Радужный,Песковское шоссе, д. 33,  
ФОК "Коломенский"



Бассейн

# Компьютерные курсы 1 час/6 дней

Активное  
долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



- 60 минут
- Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница
- ул. Пушкина, д. 22



Курсы  
компьютерной грамотности



# Физкультура 1,5 часа/5 дней

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



90 минут

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница

«Клуб активного долголетия» ул. Пушкина, д. 22



Физкультура

# Танцы

1 час/6 дней

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



60 минут

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

«Клуб активного долголетия» ул. Пушкина, д. 22



Танцы

# Творчество 2 часа/6 дней

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Ручное творчество



- 120 минут
- Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота
- «Клуб активного долголетия ул. Пушкина, д. 22

# Пение 1 час/6 дней



Пение



# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

60 минут

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

«Клуб активного долголетия» ул. Пушкина, д. 22

# Дыхательная гимнастика 1 час/3 дня

Активное  
долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



- 60 минут
- Вторник, четверг, суббота
- «Клуб активного долголетия» , ул. Пушкина, д. 22

# Йога

## 1 час/3 дня

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Йога

60 минут

Среда, четверг, суббота

«Клуб активного долголетия» ул. Пушкина, д. 22

# Экскурсии

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Туристические поездки  
по Подмосковию

# Стандарт экскурсий

*Активное  
долголетие*

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

1. Бесплатные
2. Ежедневно
3. Экскурсовод
4. Ежеквартальный график выездов
5. Запись через портал «Активное долголетие» или мобильное приложение



Туристические поездки  
по Подмосковию



# Автобус «Клуба активного долголетия»

*Активное  
долголетие*

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



- Единый день «Активного долголетия» в поликлиниках: четверг с 8:00 до 10:00
- Приезд машины соц.службы – доставка людей возрастом 65+ лет из сельской местности в поликлиники (с 1 января 2020)



# Центры здоровья

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



# Контакты

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

<http://www.cso.kol5021.ru>

<https://kolomnograd.ru>

<https://msr.mosreg.ru>

по телефону 8 (496) 612-35-83

"Мобильный центр социальных услуг".



Скандинавская ходьба



Физкультура



Танцы



Йога



Туристические поездки  
по Подмосквью



Пение



Курсы  
компьютерной грамотности



Бассейн



Ручное творчество

# Портал «Активное долголетие»

# Активное долголетие

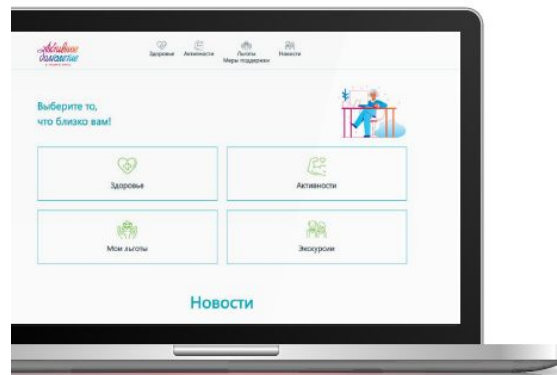
В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

## ВОЗМОЖНОСТИ:

- **Запись на активности**  
*(уже работает, база пополняется)*
- **Калькулятор льгот**  
*(работает)*
- **Навигатор по диспансеризации**  
*(работает, пополняется)*
- **Новости**
- **Экскурсии** *(старт записи с 15.10.2019, идет отладка и бета-тест)*

[activeoldage.mosreg.ru](http://activeoldage.mosreg.ru)



Портал –  
единая точка входа  
для старшего  
поколения



# Мобильное приложение

Активное  
долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



Мобильное приложение устанавливается, как и любое другое для Android через Google Play и для iOS – через App Store

Установка на iOS (Apple) – скачать приложение можно по ссылке:

<https://itunes.apple.com/ru/app/соцуслуги/id1245570572>

Либо используя поиск по iTunes: «Соцуслуги»



Установка на Android – скачать приложение можно по ссылке:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=rental.tsr.com>

Либо используя поиск по Google Play: «Соцуслуги»

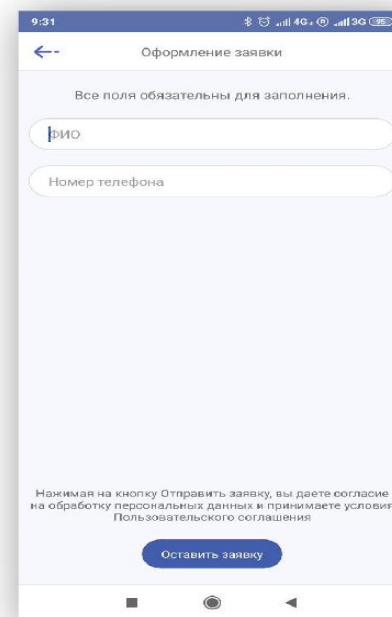
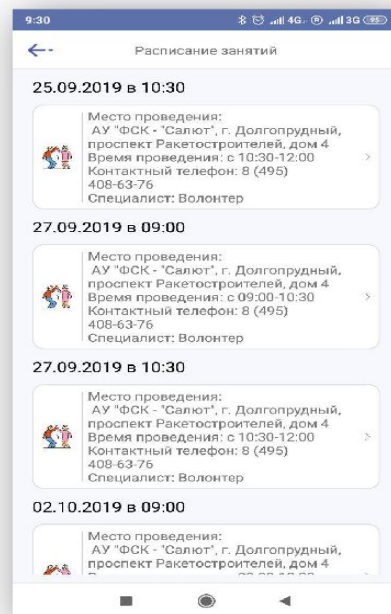


# Мобильное приложение

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА

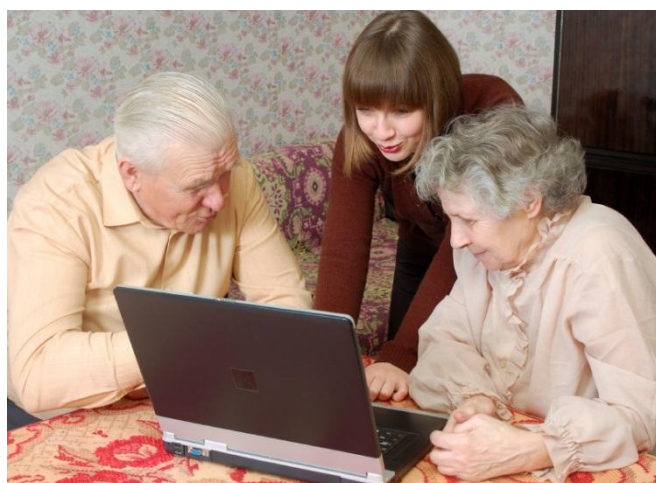


В Коломенском городском округе  
стартует акция «Переведи бабушку  
через интернет»

# Активное долголетие

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОЕКТ ГУБЕРНАТОРА



женщины

55+

60+

мужчины

#55+

