

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Программа поддержки активного образа жизни для пожилых людей «Долголетие в Подмосковье» стартовала в Московской области с 1 октября 2019 года. Ее разработали с целью увеличения средней продолжительности жизни населения до 67 лет к 2024 году, учтя пожелания пользователей портала «Добродел». «Активное долголетие» создано для поддержания активного образа жизни людей старшего поколения, улучшения их психоэмоционального состояния, укрепления здоровья.

Возраст участников программы: женщины — 55+, мужчины — 60+.

Все занятия в рамках программы «Активное долголетие» проводятся бесплатно.

Активности:

- дыхательная гимнастика;
- йога;
- компьютерная грамотность;
- пение;
- посещение бассейна;
- скандинавская ходьба;
- танцы;
- творчество;
- физическая культура;
- настольные игры;
- умная платежка;
- музыка;
- фото и видео;
- история и искусство;
- литературное мастерство;
- театральная мастерская;

- красота и здоровье;
- иностранные языки
- мини-футбол;
- волейбол;
- баскетбол;
- настольный теннис
- бадминтон;
- петанк;
- психология;
- туристические поездки.

Для участия в программе необходимо скачать бесплатное мобильное приложение «СОЦУСЛУГИ» в **Appstore** .

Затем выбрать вкладку «Долголетие в Подмосковье», указать город, учреждение (обычно это центры социального обслуживания) и желаемый вид занятий.

Далее участнику будет предложено расписание на ближайший месяц с подробной информацией о месте и времени проведения занятия, ответственном лице с указанием контактного телефона.

Затем необходимо ввести свои фамилию, имя и отчество, а также номер телефона и отправить заявку. В течение трех часов специалист свяжется с пенсионером для уточнения деталей.

Также для участия в программе можно обратиться в центр социального обслуживания (ЦСО) или Управление социальной защиты населения по месту жительства.

В некоторых случаях может отсутствовать то или иное направление. Уточнить детали можно учреждения **пушкинцсо. рф** в разделе «Календарь долголетия», на

портале «Активное долголетие» dolgoletie.mosreg.ru или позвонить в центр социального обслуживания.

Портал «Активное долголетие» dolgoletie.mosreg.ru. Для получения информации регистрации на сайте не требуется. Какие возможности предлагает онлайн-площадка «Активное долголетие».

В разделе «Здоровье» можно записаться на диспансеризацию. Пользователю потребуется указать пол и возраст. В зависимости от этих данных система выдаст перечень основных процедур диспансеризации.

Далее сервис предложит два варианта прохождения медобследования: в поликлинике или на выездном осмотре. Для записи на прием надо выбрать подходящее место, дату и время, указать свои ФИО и контакты, а затем нажать кнопку «Отправить».

Дополнительно в разделе «Здоровье» можно воспользоваться справочником поликлиник и перейти на страницу поиска льготных лекарств регионального портала госуслуг.

Раздел «Активности» рассказывает об организации досуга пожилых людей в конкретном муниципалитете. Указав свой городской округ, пользователь получает доступ к списку занятий. Это могут быть физкультура, йога, дыхательная гимнастика, танцы, пение, курсы компьютерной грамотности и английского языка, скандинавская ходьба, декоративно-прикладное искусство и другие секции. Бесплатные занятия проходят в центрах социального обслуживания, физкультурно-оздоровительных комплексах, библиотеках, домах культуры. На их базе в Подмосковье создают клубы активного долголетия по единому стандарту проекта.

Выбрав интересующий вид досуга, можно посмотреть расписание занятий и записаться на первое посещение.

Удобный инструмент для получения социальной поддержки опубликован в разделе «Мои льготы». Чтобы им воспользоваться, надо ввести в специальную форму свои данные: пол, ежемесячный доход, статус (пенсионер, ветеран Великой Отечественной войны, инвалид, гражданин предпенсионного возраста).

Далее калькулятор льгот выдаст полный перечень мер социальной поддержки, соответствующий указанной информации. Каждый пункт списка активен.

При нажатии система перенаправляет на нужную страницу регионального портала госуслуг. С ее помощью можно подать заявление на получение льготы онлайн.

Активно развивается раздел портала «Экскурсии». Бесплатные туристские маршруты по достопримечательностям Подмосковья разработали специально для пожилых людей. Поездки проходят на автобусах под брендом проекта «Активное долголетие» в сопровождении экскурсоводов и социальных работников.

Чтобы записаться на экскурсию, надо выбрать на сайте направление тура и месяц предполагаемого путешествия. Сервис выдаст информацию о предлагаемом маршруте: программу экскурсии, даты проведения, продолжительность поездки. Нажав кнопку «Записаться», пользователь может заполнить и отправить заявку на участие.

На сайте публикуют [новости](#) проекта «Активное долголетие». Здесь рассказывают о прошедших и грядущих мероприятиях, социальных акциях, «серебряном» волонтерстве и новых рекордах пожилых жителей Подмосковья.