

**Директору Департамента физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**

*«О сотрудничестве по реализации  
национального проекта «Демография»»*

**Уважаемый Сергей Иванович!**

Просим Вас рассмотреть возможность и согласовать взаимовыгодные варианты сотрудничества с НКО «Ассоциация Активных Пенсионеров» совместно с Клубом здорового питания Юлии Артемовой и по реализации национального проекта «Демография», а также оказать содействие в информировании граждан Ханты-Мансийского автономного округа возрастной категории 55+ о запуске пилотного проекта «Российское Долголетие».

НКО «Ассоциация Активных Пенсионеров» (далее - НКО ААП) в партнёрстве с Клубом здорового питания Юлии Артемовой (далее-Клуб) являются самыми крупными Поставщиками в реализации проекта Мэра Москвы «Московское долголетие» с сентября 2019 года. *(ИП Артемова Ю.С. включена в Перечень субъектов малого и среднего предпринимательства, имеющих статус социального предприятия в городе Москве).*

Основной миссией НКО ААП и Клуба является формирование и внедрение в повседневный обиход граждан старшего поколения принципов здорового образа жизни, активизация участия пожилых людей в жизни общества, создание условий для повышения качества жизни пожилых граждан.

В настоящее время в городе Москве для граждан старшего поколения НКО ААП и Клубом открыто более 200 онлайн-групп по ряду направлений. Получив возможность социализироваться, менять свою жизнь в лучшую сторону, принимая за основу здоровый образ жизни, осознанное потребление, бережное отношение к себе, уже после нескольких месяцев занятий участники отмечают заметное улучшение состояния здоровья, организма в целом, появляется интерес к жизни, увеличивается число коммуникаций.

Принимая во внимание необходимость распространения данной инициативы, в том числе и за пределами Москвы, 13.09.2021 НКО ААП совместно с Клубом запустили первый пилотный проект «Российское Долголетие» в регионы России с целью расширения географии по предоставлению возможности более активного образа жизни, интеграции в социокультурное пространство в онлайн-формате. Ввиду того, что на территории Российской Федерации до настоящего времени продолжают действовать ограничения в силу распространения COVID-19, данная инициатива носит особый характер и имеет повышенный приоритет. Налицо необходимость в помощи тем, кто по состоянию здоровья вынужден воздерживаться от излишних социальных контактов и по этой причине оказывается обособлен от социума. Профилактика заболеваний и повышение физической активности, возможность социализации в безопасном формате, улучшение таких ключевых показателей здоровья, как: значительное снижение веса, нормализация сахара и холестерина в крови, артериального давления,

уменьшение головных болей, уменьшение седины и даже улучшение зрения - лишь небольшая часть достижений наших участников.

В настоящий период времени данный проект реализуется за счет собственных средств НКО ААП и Клуба. Программа продлится на протяжении 2022 года.

В ней представлены три апробированных направления, завоевавших огромную популярность в проекте Мэра Москвы Московское долголетие, а именно:

- курс "Здоровое питание",
- курс "Счастливая жизнь в гармонии и балансе" (Психология) и
- курс "Фейсфитнес" (лимфодренажная гимнастика лица и тела, дыхательная гимнастика).

Ежедневно с понедельника по субботу участники, присоединившиеся к программе путём регистрации на сайте <https://web.tallmam.ru/region>, записавшиеся по телефону 8(495)180-49-50 или добавленные в чат участников в социальной сети What's up, получают ссылки на прямую трансляцию занятия, где в режиме реального времени им предоставляется возможность получения ответов на интересующие вопросы от профильных специалистов и последующего общения в чатах. Обращая внимание на разницу часовых поясов, по окончании эфира участникам также направляется ссылка, активная в течение 48 часов, предоставляющая возможность пересмотреть урок, при необходимости законспектировать наиболее важные моменты.

Также в 80 субъектах РФ существует практика по присоединению к занятиям социальных центров, домов-интернатов для людей старшего возраста, домов престарелых. С помощью персонала учреждения осуществляется подключение к трансляции с одного устройства, при этом больные и одинокие люди чувствуют себя важными, нужными, вовлечёнными в социальную жизнь, поскольку вся программа обучения выстроена с учетом возрастных особенностей участников.

Для представителей социальных учреждений создан отдельный чат, куда отправляется вся необходимая для работы информация. Для подключения в программу «Российское Долголетие» и «Российский Театрал» необходимо позвонить по телефону +7 (952) 967-35-44, +7 (953) 048-24-78.

Наш опыт по работе в онлайн-формате, широкий ряд компетенций, умение слышать и чувствовать потребности граждан, готовность уделять время на обучение людей старшего поколения обращаться с современными средствами коммуникации, максимально быстрая реакция на пожелания находит отклик у участников. Именно поэтому мы заслуженно получаем огромное количество писем и сообщений от занимающихся у нас граждан со словами благодарности.

Информирование и охват как можно большего числа участников позволит достичь старшему поколению душевного равновесия и укрепления здоровья в целом. В этой связи просим Вас оказать всестороннюю помощь и провести информационную кампанию в своём регионе. С целью отчётности по плановым позициям подведомственных учреждений разработан проект соглашения, которое НКО ААП готова заключить для достижения максимального эффекта взаимодействия.

На основании вышеизложенного просим рассмотреть обращение в возможно короткий срок и направить ответ на электронную почту [region@nko-aap.ru](mailto:region@nko-aap.ru).

Приложение:

1. Решение ДПиИР г.Москвы о присвоении ИП Артемова статуса социального предприятия – на 3 стр. (копия).

Руководитель проектов «Российское Долголетие» и «Российский Театрал»

Хлынова В.А.

Тел.: + 7 917 197 22 18,

e-mail: [region@ulinclub.ru](mailto:region@ulinclub.ru)