

# ЯСНЫЙ УМ. НЕЙРОГИМНАСТИКА МОЗГА.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ  
И МЫШЛЕНИЯ У ЖИТЕЛЕЙ  
РАЙОНОВ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
СТАРШЕ 55 ЛЕТ.  
(ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ И  
ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ)



# МИССИЯ



”

*Мы хотим продлить жизнь и подарить вторую молодость каждому жителю, невзирая на возраст.*

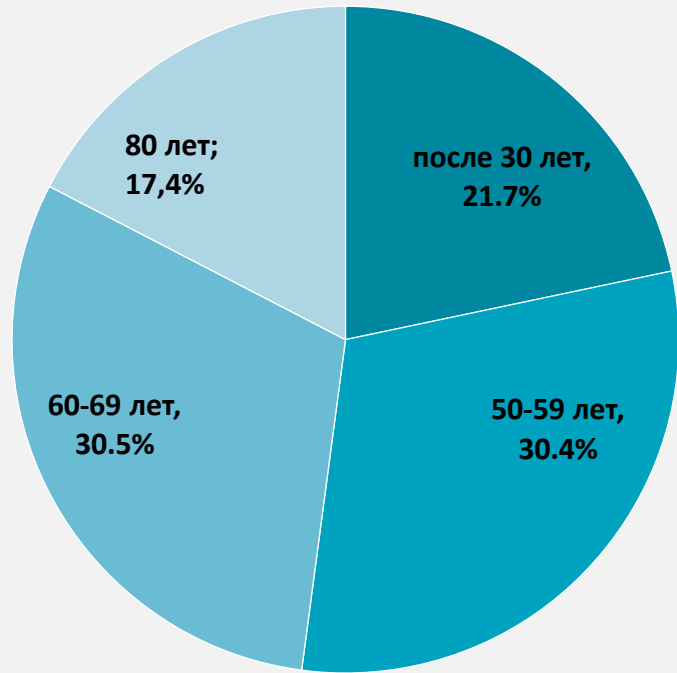
*- улучшаем качество жизни людей,*

*- возвращаем им ясный ум, уверенность в себе и*

*- продлеваем трудовую активность*

*- положительный пример для общества*

# СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ



С какого возраста люди относят себя к старшему поколению?\*

1000 человек



749 человек



421 человек

пенсионного возраста



40%



Демографическая нагрузка\*\*

\*Данные Росстата 2023 года

\*\*Институт Демографии имени А.Г. Вишневского НИУ ВШЭ

## ЦЕЛИ ПРОЕКТА

---

Улучшение качества жизни и сохранение ментального здоровья жителей Череповца старше 55 лет через организацию и проведение курса семинаров-практикумов по методике «Марафон здоровья «Радость жизни».

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Провести курс занятий по нейрогимнастике мозга для сохранения внимания, памяти и мышления. г. Череповец. Всего 12 занятий. 3 месяца обучения с октября по декабрь и с февраля по апрель.

- Провести курс занятий по суставной гимнастике для сохранения физического здоровья. г. Череповец. Всего 12 занятий. 3 месяца обучения с октября по декабрь и с февраля по апрель.

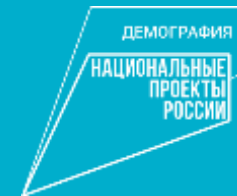
Провести курс занятий по нутрициологии. Всего 6 встреч. 3 месяца обучения с октября по декабрь и с февраля по апрель.

Провести праздник Красоты и женственности для всех участников проекта.



**КАК ВЕРНУТЬ ЯСНЫЙ УМ, ТРУДОВУЮ  
АКТИВНОСТЬ И ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ  
ПОСЛЕ 55 ЛЕТ?**

# СУТЬ ПРОЕКТА



## 2/2 поток – обучение участников 2026 год

45

ОБУЧАЮЩИХСЯ

Жители г.  
Череповца старше  
55 лет

12

ЗАНЯТИЙ

12  
занятий по  
нейрогимн  
астике  
мозга

12

ЗАНЯТИЙ

12  
занятий  
по  
нейрогим  
настике  
мозга

6

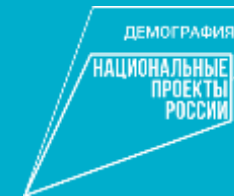
ЗАНЯТИЙ

Лекции и  
практику  
мы по  
нутрицио  
логии

”

*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

# Клуб душевного общения. ЦГБ им. В.В.Верещагина Б. Доменщиков, 32



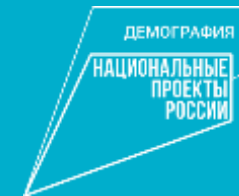
**Чернякова Людмила Васильевна, КПН,  
нутрициолог.**



”

*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

# Нейрогимнастика мозга. Советский 99а, 2 этаж, 220 кабинет и Октябрьский 72.



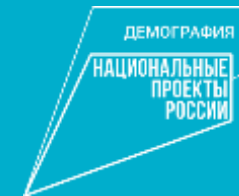
**Охотникова Татьяна Николаевна,  
Дмитрович Елена Валентиновна, педагоги  
по нейрогимнастике**



”

*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

# Фитнес центр Смайл ул. Ленина, 39А



## Марашова Елена



*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

Опытный инструктор групповых и персональных программ, преподаёт тренировки: Активное долголетие, пилатес, суставная гимнастика, микс, стретчинг, силовые классы, растяжка, нейрогимнастика. на базе фитнес-студии "Смайл" раз в неделю будет проводить суставную гимнастику, упражнения на массажном валике, баланс-борде, элементы лечебной физкультуры, нейрогимнастику.

# Расписание занятий



**Группа 1. Начало с 2 февраля. Сменная обувь!**

**Нейрогимн  
астика  
мозга**

Понедельник  
9.30-11.00

Советский 99а, 2  
этаж, 220 кабинет.

**Суставная  
гимнастика**

Понедельник  
12.00-13.00

Смайл, Ленина  
39А, 2 этаж

**Нутрициол  
огия**

Суббота с 10.00-  
12.00

ЦГБ им В.В.  
Верещагина, 2  
этаж. С 11 октября

”

*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

# Расписание занятий



*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

**Группа 2 Начало с 4 февраля. Сменная обувь!**

## Нейрогимнастика мозга

Среда 12.00-13.30

Октябрьский, 72.,  
Вход со стороны  
Ледового дворца

## Суставная гимнастика

Пяница 15.00-16.00

Смайл, Ленина  
39А, 2 этаж

## Нутрициология

Суббота с 10.00-  
12.00

ЦГБ им В.В.  
Верещагина, 2  
этаж. С 11 октября

# Расписание занятий



## Группа 3 Начало с 6 февраля. Сменная обувь!

### Нейрогимн астика МОЗГА

Пятница 9.00-10.30  
Пр. Победы 93Б, 3  
этаж, 36 кабинет

Вход в магазин  
Мебель у ТЦ  
Рассвет

### Суставная гимнастика

Понедельник 12.00-  
13.00

Смайл, Ленина  
39А, 2 этаж

### Нутрициол огия

Суббота с 10.00-  
12.00

ЦГБ им В.В.  
Верещагина, 2  
этаж. С 11 октября

”

*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

# Адреса центров: Ленина 39А



## Октябрьский 72



## Советский 99а



”

Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.

# ПРОГРАММА ПРОЕКТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

вводная и итоговая диагностика когнитивных функций  
нейропсихологом

курс практических занятий по развитию внимания и  
памяти и формирование новых нейронных связей

Тренировки по суставной гимнастике

организация клуба душевного общения - встречи с  
нутрициологом для участников проекта, где они получают  
позитивное общение и социальную активность

комплекс нейрогимнастических упражнений для  
ежедневных занятий

”

*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

# СУТЬ ПРОЕКТА

## 3 ЭТАП – Праздник красоты и женственности

# 2

праздника

С приглашением визажистов и проведения фотосессии для участников проекта первого и второго потока.



”

*Наша практика – это не цифры на бумаге, а реальные истории новой полноценной жизни реальных людей в возрасте далеко за 55. В наших силах сделать так, чтобы средняя продолжительность жизни в России была 80 лет и здесь хотелось жить долго.*

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Прохождение обучения

Прохождение 3-х  
месячного обучения  
на курсе



## Участие в Празднике

Уверенность в своих  
силах  
Ощущение нужности



## Социальная активность

Волонтерство  
Общественная деятельность  
Активная трудовая  
деятельность  
Участие в деятельности  
Советов Ветеранов  
Наставничество



# Волонтерская деятельность

---

**8 февраля**

Олимпиада по математике «Дважды два». Регистрация, проведение. МАОУ СОШ №9

**14-15  
марта**

Олимпиада для дошкольников «Учусь легко!». Регистрация, проведение. МАОУ СОШ №9

**19 марта**

Олимпиада по математике «Кенгуру» для младших школьников. МАОУ СОШ №9

**5 апреля**

Большой математический праздник. Регистрация, проведение игр для детей.

**12  
апреля**

Проведение турнира по ментальной арифметике. Регистрация. Координация, проведение игры для детей.

**24 апреля**

Праздник Красоты и женственности. Городской Совет ветеранов.

# КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

6

Групп обучения по программе «Марафон здоровья «Радость жизни»"

60

Количество участников проекта старше 55 лет

2

Праздника красоты и женственности

26

часы обучения в очном и дистанционном формате

60

Количество проведенных занятий для участников проекта жителей Череповца старше 55 лет

12

Количество встреч в клубе душевного общения для участников проекта жителей районов старше 55 лет

# ДАЛЕКО ЗА 50 – ЯРКО, ПОЛНОЦЕННО, КАЧЕСТВЕННО



**ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ К АКТИВНОСТИ!**

---

**НЕ ОБУЗА, А РЕСУРС ДЛЯ ГОРОДА!**

