

В сентябре 2021 года стартовал пилотный проект «Российское Долголетие». В нем представлены три направления, завоевавшие огромную популярность в проекте Мэра Москвы «Московское Долголетие», а именно: курс «Здоровое похудение», курс «Счастливая жизнь в гармонии и балансе» (Психология) и курс «Фейсфитнес» (лимфодренажная гимнастика лица).

Нашими экспертами проводятся онлайн-занятия с участниками проекта в формате ЗУМ-встреч по следующим программам проекта «Российское долголетие»:

- Здоровое питание (2 занятия по 2 ак. часа в неделю). Формирование и внедрение правильных пищевых привычек в повседневную жизнь. Снижение веса участников без стресса для организма, нормализация режима дня и показателей здоровья. Помощь в восстановлении после перенесенных заболеваний. Закрепление результата, обучение составлению рациона питания.
- Психология (2 занятия по 2 ак. часа в неделю). Внедрение психологических практик, формирование навыков, способствующих гармонизации в отношениях с близкими и увеличению числа коммуникаций. Адаптация лиц к возрастным изменениям. Помощь в самореализации и улучшение качества жизни.
- Фейсфитнес (2 занятия по 1 ак. часа в неделю). Обучение участников упражнениям для подтяжки мышц лица и тела без операций и инъекций. Моделирование овала лица, повышение эластичности кожи и омоложении, активизация работы лимфатической системы, устранение птоза, связанного с возрастными изменениями. Активация лимфотока и кровотока. Улучшение осанки.

Основным преимуществом проекта «Российское долголетие» является уникальность онлайн-формата, в котором он реализуется, что позволяет полностью исключить риски, связанные с эпидемиологической ситуацией. Участники взаимодействуют с друг другом и с экспертом только в формате онлайн при помощи специальных программ и мессенджеров.

Занятия проходят в онлайн-формате, что подразумевает под собой наличие устройств с выходом в интернет и стабильное интернет подключение и конечно же навыки работы с компьютером или мобильным устройством.

В ноябре 2021 года стартовал пилотный проект «Российский театрал», с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Президентским фондом культурных инициатив.

Проект «Российский театрал» уникален не только тем, что дает возможность заниматься пенсионерам из любой точки России, но и тем, что он адаптирован под возрастную аудиторию и лиц с ограниченными возможностями. Ценностью проекта является возможность вышеуказанных категорий граждан окунуться в театральную среду, раскрыть свои таланты, осуществить мечту всей жизни – выступить для широкой аудитории. Любой участник проекта сможет передать культурное наследие подрастающему поколению и показать своим примером причастность к искусству и русскому слову. Благодаря техническим возможностям, проект уже ведется почти во всех регионах России.

Курс разработан таким образом, чтобы каждый слушатель смог привнести новые знания и навыки в свою жизнь уже с первого урока. С помощью занятий участники повысят культуру русской речи в регионах. На курсе в том числе представлены темы:

- нормы литературного языка;
- правила логики речи;
- речевые такты;
- логические ударения и интонационные конструкции;
- этюды со скороговорками.

Для того чтобы погрузиться в культурную среду и получить поток вдохновения на курсе представлены темы:

- разбор художественных произведений;
- построение мизансцен;
- великие мировые актерские тандемы в театре и кино.

Раскрыть творческий потенциал участников и вдохновить на создание новых авторских креативных работ помогут следующие темы:

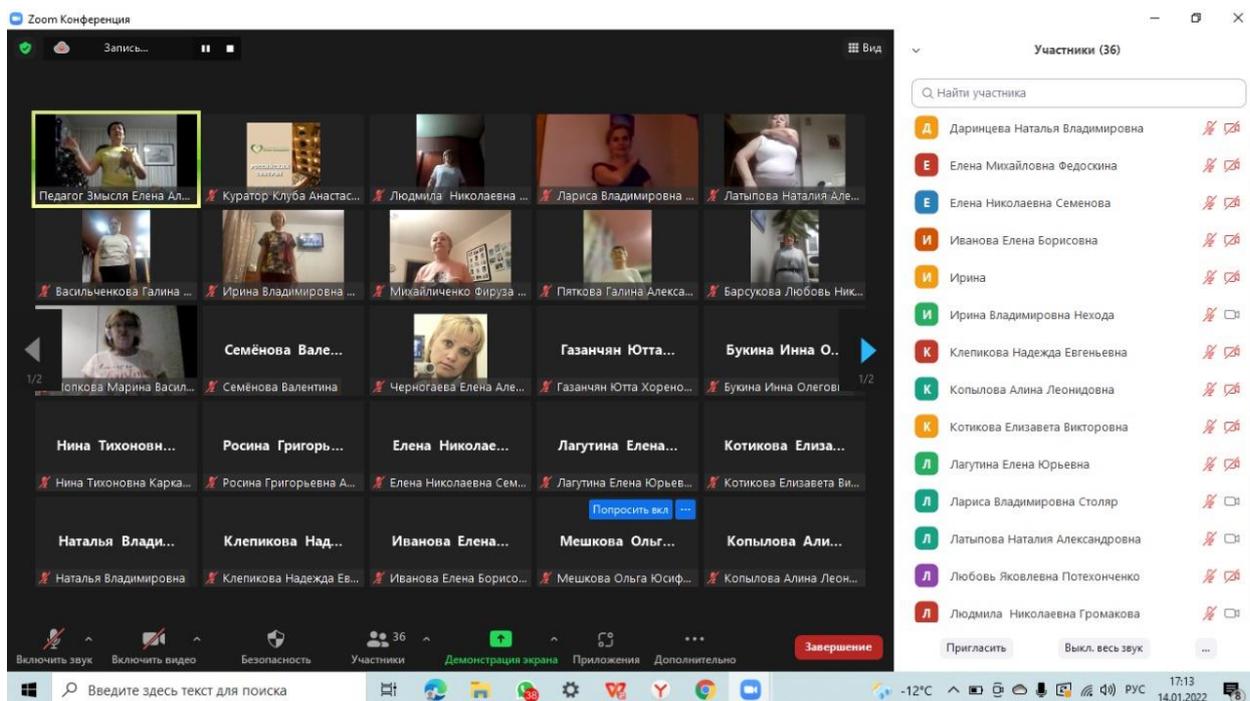
- эмоциональное звучание в публичном выступлении;
- законы сценичности;
- мимика и пантомимика;
- целостность актерского образа и пробуждение фантазии.

В том числе курс направлен на улучшение качества общения в нашей многонациональной стране. Этому способствует изучение на курсе языка тела партнера, снятие внутреннего зажима и установление контакта-доверия с партнером.

На наших занятиях мы рассказываем, как:

- Развить свой творческий потенциал
- Узнать работу с двумя базовыми актерскими инструментами: вниманием и воображением.
- Снять голосовые зажимы
- Работать над дыханием.
- Научиться правильной дикции и артикуляции, силе и «полетности» голоса.

В процессе обучения уроки выстроены независимыми друг от друга темами, что позволяет новым участникам присоединяться в любое время.



Занятия по программе «Российский театрал» проходят в формате онлайн, поэтому дополнительные затраты от ее участников не требуются. Сейчас участие в проекте принимает более 1000 участников со всей территории России. Социальные центры некоторых регионов, собирают в своих стенах тех участников, у которых нет технических возможностей принять участие в проекте, и транслируют занятия на небольшую аудиторию.



Приглашаем желающих в возрасте 55+ на бесплатные увлекательные онлайн-занятия, способствующие развитию творческого потенциала. Занятия проводятся в двух форматах: вебинар и интерактивная группа.

Расписание вебинарной группы: вторник, пятница в 13:30 (мск).

Преимущество интерактивных групп заключается в возможности присоединяться с включением камеры в программе Zoom, что позволит участникам глубже погрузиться в актерскую среду и закулисье. Нами выстроен удобный график, благодаря которому можно присоединиться к занятиям, проживая в любом часовом поясе России.

Запись в программу осуществляется по ссылке:

<https://www.ulinclub.ru/russian-teatral>

Или по телефону: 8(495) 180-49-50

## Пресс-релизы

### Российский Театрал

На территории России активно работает онлайн-проект «Российский театрал», доступный пенсионерам из всех регионов страны.

Проект реализуется при поддержке Президентского Фонда культурных инициатив, в нем принимают участие уже более 1000 человек.

На наших занятиях мы рассказываем, как:

- Развить свой творческий потенциал
- Узнать работу с двумя базовыми актерскими инструментами: вниманием и воображением.
- Снять голосовые зажимы
- Работать над дыханием.
- Научиться правильной дикции и артикуляции, силе и «полетности» голоса.

В процессе обучения уроки выстроены независимыми друг от друга темами, что позволяет новым участникам присоединяться в любое время.

Приглашаем желающих в возрасте 55+ на бесплатные увлекательные онлайн-занятия, способствующие развитию творческого потенциала.

Как и в Российском Долголетии с 23.11.2021 стартует вебинарная группа, которая занимается по расписанию: вторник, пятница в 13:30 (мск).

Также в рамках данного проекта есть возможность заниматься в интерактивных группах, где при желании участники могут включать камеру и звук и общаться в режиме реального времени в программе Zoom.

Запись в программу по ссылке :

<https://www.ulinclub.ru/russian-teatral>

Или по телефону : 8(495) 180-49-50

Обращаем внимание, что записи занятий в данном проекте предоставляться не будут.

## **Российское Долголетие**

ПРИГЛАШАЕМ НА БЕСПЛАТНЫЕ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЯ В РЕГИОНАХ РОССИИ ЛЮДЕЙ ВОЗРАСТА 55+.

Клуб Юлии Артемовой совместно с НКО Ассоциация Активных Пенсионеров запустили первый пилотный проект Российское Долголетие в регионы России **для людей возраста 55+**.

В нем представлены три направления, завоевавшие огромную популярность в проекте Мэра Москвы «Московское Долголетие», а именно:

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

**△ ЗАНЯТИЯ для людей старшего возраста АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНЫЕ!**

**ЗАПИСЬ В ПРОГРАММУ ПО ССЫЛКЕ ➡:**

**<https://web.tallmam.ru/region>**

**ЗАПИСАТЬСЯ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ: 8(495)180-49-50**

Присоединившись к программе, Вы сможете:

- ✓ Сбросить вес, нормализовать сахар и холестерин, улучшить показатели здоровья!
- ✓ Убрать морщины и отеки лица
- ✓ Обрести гармонию в отношениях с близкими!

□ ЗАНЯТИЯ В КЛУБЕ ПРОХОДЯТ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ, ЧТО ДАЕТ ВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ИЗ ЛЮБОЙ ТОЧКИ РОССИИ.

## Расписание занятий

Расписание занятий Российское Долголетие:

Здоровое похудение  
Понедельник/Четверг  
Начало 10.00 по мск  
Фейсфитнес  
Вторник/Пятница  
Начало 10.00 по мск  
Психология  
Среда/Суббота  
Начало 10.00 по мск

Длительность всех занятий 1 час.

Расписание занятий Российский Театрал:

Группа 1

Расписание по московскому времени:

Понедельник 9:00-10:30 - актерское мастерство

Четверг 9:00-10:30 - сценическая речь

Группа 2

Расписание по московскому времени:

Вторник 9:30-11:00 - сценическая речь

Пятница 9:30-11:00 - актерское мастерство

Группа 3

Расписание по московскому времени:

Понедельник 11:30-13:00 - актерское мастерство

Четверг 11:30-13:00- сценическая речь

Группа 4

Расписание по московскому времени:

Вторник 12:00-13:30 - сценическая речь

Пятница 12:00-13:30 - актерское мастерство

#### Группа 5

Расписание по московскому времени:

Понедельник 14:00-15:30 - сценическая речь

Четверг 14:00 - 15:30 - актерское мастерство

#### Группа 6

Расписание по московскому времени:

Вторник 17:00-18:30 - актерское мастерство

Пятница 17:00-18:30 - сценическая речь

#### Группа Веб

Расписание по московскому времени:

Вторник 13:30-15:00 - актерское мастерство

Пятница 13:30-15:00 - актерское мастерство

Предлагаю также ознакомиться с нашим сайтом:

<https://www.ulinclub.ru/projects-3>

О нас говорят СМИ:

Репортаж о наших проектах Вести Россия Биробиджан

<https://biratv.ru/birobidzhanske-pensionerki-podelilis-sekretami-dolgoletiya/>

Ссылка на репортаж про наш проект в Тамбовской области:

<https://www.vestitambov.ru/new/v-regione-realizujut-onlajn-p...>

Ссылка на интервью с нашим руководителем в Астрахани:

[https://astrakhan-24.ru/news/society/v\\_proekt\\_rossijskoe\\_dolgoletie\\_priplashajut\\_astrakhancev\\_ot\\_55\\_i\\_starshe\\_81177](https://astrakhan-24.ru/news/society/v_proekt_rossijskoe_dolgoletie_priplashajut_astrakhancev_ot_55_i_starshe_81177)

Россия-1 Тамбов

<https://www.vestitambov.ru/new/v-regione-realizujut-onlajn-proekt-rossijskoe-dolgoletie-chemu-obuchatsja-pensionery/>

ТВ Тамбов

<https://vtambov.ru/news/pensionery-iz-tambovskoj-oblasti-osvaivayut-fejsfitnes/2021/11/17/>

Астрахань 24. Утро

<https://drive.google.com/file/d/1zI5PMbB39HuGXteWP6yAAssRcfsmTziY/view?usp=drivesdk>

Астрахань 24. Точка зрения

<https://astrakhan-24.ru/shows/tochka/816>

МК Брянск

<https://www.mkbryansk.ru/social/2021/11/25/bryanskikh-pensionerov-priglasili-na-zanyatiya-po-akterskomu-masterstvu.html>

Дятьковский вестник

<https://dvestnik.ru/kultura/7985-proekt-rossijskij-teatral>  
<https://dvestnik.ru/kultura/7984-dolgoletie-teper-v-regionax>

Россия 1 Екатеринбург

[https://www.youtube.com/watch?v=31cWKjMd\\_8E](https://www.youtube.com/watch?v=31cWKjMd_8E)

Радио России Санкт-Петербург

[https://www.rtr.spb.ru/Radio\\_ru/First\\_Person/news\\_detail\\_v.asp?id=33566](https://www.rtr.spb.ru/Radio_ru/First_Person/news_detail_v.asp?id=33566)

Радио России Татарстан

<https://drive.google.com/file/d/1YfOnv2TYwOHvxGLHmc7uY30gFNrzaOhq/view?usp=sharing>

Радио России Волгоград

<https://drive.google.com/file/d/10JqBbVJym49hvj3srsytuJ4915X1QaiU/view?usp=sharing>

Радио России Урал

<https://vesti-ural.ru/wp-content/uploads/2016/07/Proekt-Rossiiskoe-dolgoletie-gosti-A.Konovalova-M.Habarova.mp3>

Портал «Пенсионер»

<https://pensionerrossii.ru/news/6444-rossiiskoe-dolgoletie-vash-shag-k-schastlivoi-zhizni.html>

«Стерлитамакский рабочий»

<https://srgazeta.ru/articles/natsproekty/2021-12-28/besplatnye-onlayn-zanyatiya-po-interesam-dlya-predstaviteley-starshego-pokoleniya-2637706>

Радио Россия Удмуртия/ Удмуртрадио

[https://vk.com/wall-172176372\\_4008](https://vk.com/wall-172176372_4008)

Издание «Будзьякские новости»

<https://docs.google.com/presentation/d/1Rs6Z-LyZVKeh4C7tggtZBkrWxuVfb9G0/edit?usp=sharing&oid=100396515860912841955&rtpof=true&sd=true>

МКРУ Астрахань

<https://ast.mk.ru/social/2021/10/21/astrahanskie-pensionery-stremyatsya-sokhranit-zdorove-i-krasotu.html>

Контактное лицо:

Коновалова Екатерина заместитель руководителя проектов

Тел.: +7 (952) 967-35-44