

Пилотный проект «Российское Долголетие»

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:

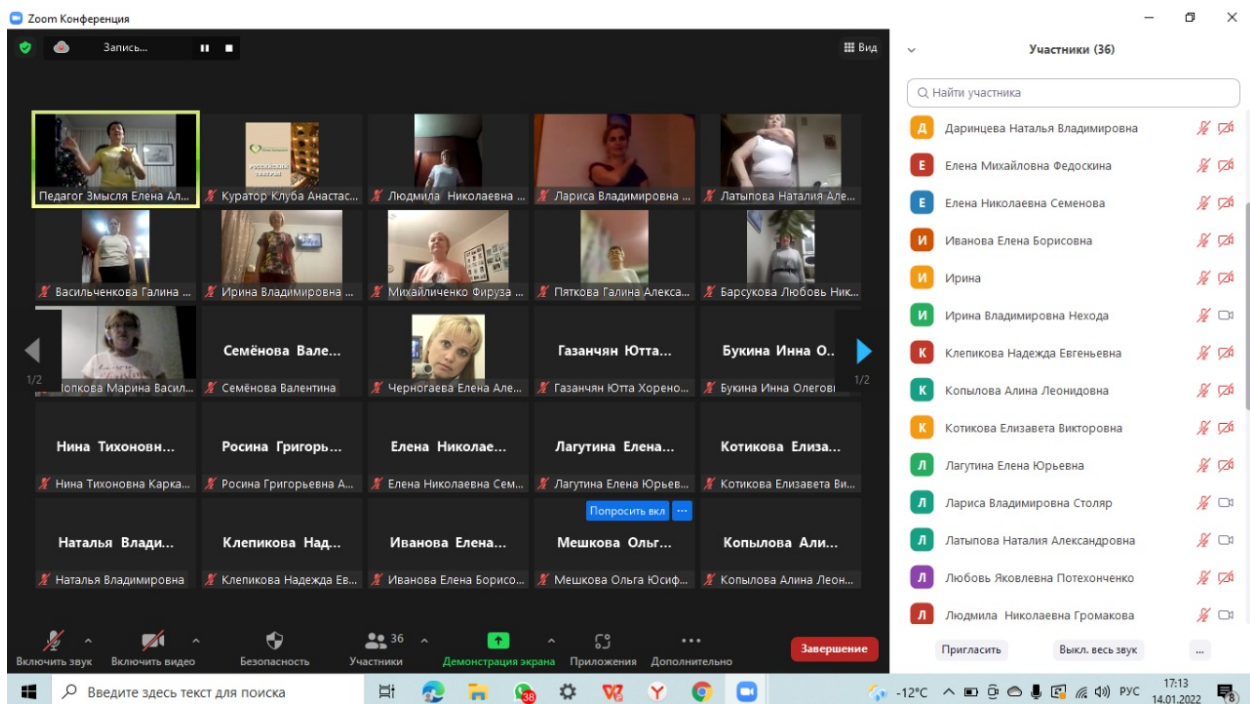
- эмоциональное звучание в публичном выступлении;
- законы сценичности;
- мимика и пантомимика;
- целостность актерского образа и пробуждение фантазии.

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 присоединиться с включением камеры в программе Zoom, что позволит участникам глубже погрузиться в актерскую среду и закулисы. 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>

Контактное лицо:

Коновалова Екатерина заместитель руководителя проектов

Тел.: +7 (952) 967-35-44