

Активное долголетие по-кузбасски



Активное долголетие по-кузбасски

Направление:

Социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан

Тематика проекта:

Социализация людей старшего поколения, людей с ограниченными возможностями здоровья, представителей социально уязвимых групп населения через различные формы социальной активности

Название проекта:

Активное долголетие по-кузбасски

Описание проекта:

Проект «Активное долголетие по-кузбасски» направлен на создание условий по сохранению и развитию когнитивных способностей, снижению рисков возрастной деменции и повышение социальной активности граждан пожилого возраста городов Кемерово, Ленинск-Кузнецкий (Кемеровская область-Кузбасс).

Данный проект является продолжением успешно реализованного в 2021-2022 году проекта

«Активное долголетие по-кузбасски», поддержанного Фондом президентских грантов. Текущий проект расширяет территорию реализации и будет охватывать целевую группу – лиц старше 55 лет (в том числе с легкими и умеренными когнитивными нарушениями), проживающих в Кемерово и Ленинск-Кузнецком. Дополнена и улучшена программа обучающего курса.

Количество людей, страдающих деменцией, ежегодно растет во всем мире. По последним данным европейских ученых к 2050 году число больных деменцией в мире удвоится и превысит 100 миллионов человек. Деменцию пока невозможно вылечить, но снизить риск наступления возможно, сохраняя здоровый активный образ жизни, тренируя мозг, развивая когнитивные способности. От того, насколько здоров мозг, зависят многие аспекты жизни людей пожилого возраста – мысли, чувства, память, семейная жизнь и работа.

Задача проекта организовать и



провести занятия, обучить слушателей проекта основам самопомощи по сохранению и развитию когнитивных навыков, способам профилактики возрастной деменции, создать коммуникативную среду для пожилых людей-участников проекта через клубную деятельность для повышения их социальной активности в период реализации и после завершения проекта. По разработанной командой проекта программе пройдут обучение не менее 110 человек из двух городов Кузбасса.

Активное долголетие по-кузбасски



Занятия буду проходить 1-2 раза в неделю по 2 часа. Курс составит 24 часа для Ленинск-Кузнецкого (12 часов занятия в формате онлайн и 2 занятия по 6 часов в очном формате (с выездом команды проекта в Ленинск-Кузнецкий); и 32 часа – для слушателей Кемерово. Обучение пройдет в 2 потока: февраль-май 2023г. 7 групп, не менее 10 чел в каждой, сентябрь – декабрь 2023г. 4 группы, не менее 10 человек в каждой. В период июнь-август 2023г. курс предполагает занятия онлайн, индивидуальную тренировку слушателей на тренажерах, клубную деятельность.

Предлагаемый курс включает различные формы обучения: диагностику и самодиагностику, информационно-коммуникационные мероприятия по ведению здорового образа жизни, мастер-классы. Отличным дополнением проекта служит прогулка с доктором в сочетании с двигательной активностью (скандинавская ходьба) и осведомительными лекциями по курсу проекта.

Все обучающие занятия с пожилыми людьми проводятся в присутствии медика-волонтера (обязательно перед занятием проводится измерение давления, температуры), где они выступают и помощником тренера-педагога-лектора и на случай оказания доврачебной медицинской помощи слушателям проекта.

Курс включает активные методы обучения, домашние задания; упражнения по развитию концентрации и внимания, баланса, работы обоих полушарий головного мозга и улучшения мелкой моторики, комплекс мозжечковой стимуляции и нейрокоррекционных упражнений, основы ментальной арифметики, будут использоваться для тренировок когнитивные тренажеры Викиум.

В рамках организованной клубной деятельности слушатели пройдут дополнительное обучение и тренировки, практический курс по методу успешного старения «Соматика», будут организованы просветительские онлайн-экскурсии,

встречи, вебинары, интеллектуальные игры (шахматы, шашки, игра Го).

Заключительным мероприятием станет проведение интеллектуальных турниров в двух городах-участников проекта «Жить здорово, до 100 расти».

По итогам проекта его участники улучшат свои показатели внимания, памяти, мышления, скорости восприятия информации в среднем на 10-12 %, получат новые знания и навыки, способы тренировки, которые они самостоятельно смогут применять на практике. Повысят уровень осведомленности и мотивацию профилактики когнитивного здоровья, улучшат работоспособность, уверенность в себе и свое психоэмоциональное состояние, что, безусловно, положительно отразится на качестве жизни пожилых людей. Участники проекта также смогут делиться полученными знаниями и навыками с родственниками, близкими, знакомыми.

Вовлечение участников проекта в добровольческое движение «серебряных волонтеров» через организацию клубной деятельности обеспечит их социализацию и интеграцию в общественную жизнь городов Кузбасса.

Активное долголетие по-кузбасски

География проекта:

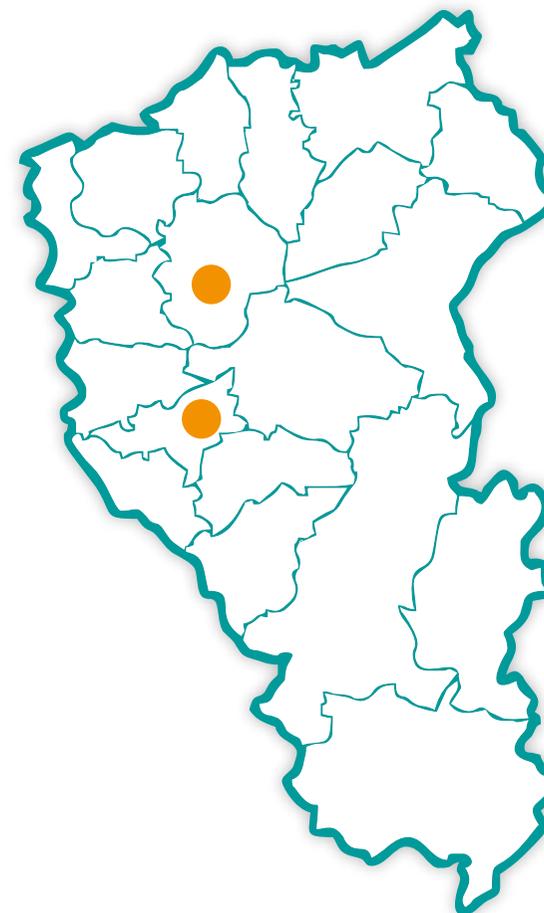
Кемеровская область-Кузбасс,
г. Кемерово, г. Ленинск-Кузнецкий.

Период реализации проекта:

01.02.2023- 31.12.2023гг.

Партнеры проекта:

- Кемеровское региональное отделение ВОД «Волонтеры-медики»
- Союз женщин Кузбасса Региональное отделение
- Городской совет женщин г. Ленинск-Кузнецкий
- ГАУЗ Кемеровская клиническая районная больница
- Сеть центров развития интеллекта Пифагорка ИП Матюшичев А.Н.
- Кемеровское Региональное отделение ООО «Деловая Россия»
- Федерально-региональное деловое издание «Бизнес-Журнал.Сибирь» (ООО «Точка Роста»)
- Центр развития интеллекта «Пифагорка», г. Череповец (ИП Матюшичев А.Н.)
- Кемеровское городское отделение Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов Ленинский район г.Кемерово
- Совет ветеранов завод «Химмаш» филиал ОАО «Алтайвагон»
- АНО Фитнес-клуб «Стиль»
- ООО «Викиум»
- Совет ветеранов, Кемеровская областная организация Всероссийского общественного объединения «Всероссийский Электропрофсоюз» ПАО «Энергосбыт».





Целевые группы проекта:

Жители городов Кемеровской области- Кузбасса: Кемерово, Ленинск-Кузнецкий в возрасте старше 55 лет (в том числе, имеющие легкие и умеренные когнитивные нарушения)

Цель проекта:

Создать условия, направленные на сохранение и развитие когнитивных способностей, снижение рисков возрастной деменции у граждан пожилого возраста городов Кемерово, Ленинск-Кузнецкий (Кемеровская область-Кузбасс).

Задачи проекта:

1. Организация и проведение курса обучающих занятий методам самопомощи по сохранению и улучшению когнитивных навыков, способам профилактики возрастной деменции, направленных на улучшение качества и продолжительности активной жизни пожилых людей.
2. Создание коммуникативной среды для пожилых людей-участников проекта через совместную клубную деятельность для повышения их социальной активности.

Обоснование социальной значимости проекта

В МИРЕ

Старение населения общепризнано одним из основных глобальных вызовов социально-экономическому развитию. В связи с увеличением продолжительности жизни и доли пожилых людей в популяции, усложнением технологических процессов, связанных с развитием цивилизации, развитием цифровизации, повсеместным применением гаджетов, **социальная значимость когнитивных способностей неуклонно растет.**

Количество людей, страдающих деменцией, ежегодно растет во всем мире: так деменция диагностируется примерно у 9,9 миллионов человек. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2015 году в мире проживало 47 млн человек, страдающих деменцией. В 2021 году их количество составило около 50 млн. человек. ВОЗ прогнозирует, что к 2030 году таких пациен-

тов будет уже 75 млн.чел., а в 2050 году - 132 миллиона. Эти данные были опубликованы в апреле 2017 года в «Глобальном плане действий сектора здравоохранения по реагированию на деменцию на 2017-2025 гг», где **ВОЗ признала деменцию в качестве одного из приоритетных направлений** общественного здравоохранения.



Сегодня проблему деменции относят к социально-значимым заболеваниям государственного масштаба, поскольку оно неизлечимо и страдающие им люди, становятся недееспособными. Однако, по

мнению ученых, отсрочить или замедлить течение болезни позволяют осведомленность населения и профилактические мероприятия, включающие в себя здоровый образ жизни, здоровое питание, регулярные умственные и физические нагрузки, социализация.

Согласно данным, опубликованным на сайте федеральной статистики России, численность населения старше трудоспособного возраста, которые попадают в группу риска по деменции, составляет около 37 млн.чел, или 25%, от общей численности населения. Согласно прогнозам аналитиков, данная доля к 2025 году возрастет до 28%. По приблизительным оценкам в РФ насчитывается около 2-х миллионов пациентов с деменцией.

КУЗБАСС

В Кузбассе ситуация несущественно отличается от мирового тренда. По данным Минздрава Кузбасса, в 2011 году в регионе проживало 1980 человек с деменцией, в 2020 году - 2198 человек, в 2022 году - 2024

Активное долголетие по-кузбасски

человека. За это же время число страдающих деменцией в регионе на 1 000 человек выросло почти на 16 процентов (15,73%) (<https://vse42.ru/articles/33501818>). При этом, по данным Росстата, численность населения Кузбасса составила на начало 2022 года 2,604 млн. чел, из них почти 633 тыс. человек – старше трудоспособного возраста (в т.ч. 130 тыс.чел – в г.Кемерово, 22,8 тыс.чел. – в г.Ленинск-Кузнецкий). Каждый четвертый пожилой человек в Кузбассе пенсионер, и эта доля ежегодно растет.

В рамках реализации проекта «Активное долголетие по-кузбасски» в 2021-2022 гг. командой проекта проводилось простое тестирование на предмет сохранности когнитивных функций людей старше 65 лет, в котором участвовало 67 человек (не имеющих серьезных заболеваний сосудистой системы и головного мозга). В результате опроса у 97% участников (65чел.) было отмечено ухудшение памяти, уровня концентрации внимания, ухудшение двигательной коорди-

нации, снижение способности к запоминанию цифр и текстов. Это подтверждает характерные признаки наличия у людей умеренных когнитивных нарушений: по данным ВОЗ умеренные когнитивные нарушения встречаются у 11-17% пожилых людей.

Деменция является одной из ведущих причин формирования зависимости пожилых людей во всем мире, а также оказывает физическое, психологическое, социальное и экономическое воздействие на членов семьи пациентов и общество в целом. Данное состояние вызывает дополнительные трудности для диагностики и лечения сопутствующих заболеваний. Возраст наступления и признаки деменции индивидуальны и зависят от многих факторов, в том числе от мозговой активности. Люди, у которых развиваются когнитивные нарушения, склонны меньше участвовать в социальной жизни. Они стесняются происходящих с ними изменений, нередко они встревожены ими, не готовы к тому, что не смогут спра-



Активное долголетие по-кузбасски



виться с привычными действиями, потеряются в знакомом месте. Это усиливает изоляцию, формируя порочный круг. Вылечить деменцию сегодня нельзя, но, по мнению ученых, отсрочить или замедлить течение болезни можно.

В Кузбассе на сегодня только формируется система профилактических мероприятий, ранней диагностики когнитивных нарушений у лиц пожилого возраста, большая часть работы специальных учреждений направлена лишь на паллиативную помощь людям с серьезными когнитивными расстройствами.

Проект «Активное долголетие по-кузбасски» предполагает профилактику снижения уровня когнитивных навыков и предупреждение рисков деменции через проведение обучающего курса занятий по передаче слушателям знаний и навыков самопомощи по сохранению и развитию когнитивных функций не медикаментозным методом профилактики деменции, включающим в себя здоровый образ жизни, здоровое питание, регулярные ум-

ственные и физические нагрузки, социализацию, повышение уровня осведомленности о деменции и ее последствиях. А общение в рамках занятий и клубной деятельности повысит социальную активность, слушателей проекта, что в свою очередь, положительно отразится на когнитивном здоровье пожилых людей – участников проекта.

«ПРЕДУПРЕЖДЕН, ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН!»

Таким образом, проект «Активное долголетие по-кузбасски» направлен на смягчение мировой общественной социальной проблемы роста численности граждан пожилого возраста с когнитивными расстройствами через снижение рисков наступления старческой деменции у лиц, проживающих на территории Кемеровской области, в городах Кемерово и Ленинск-Кузнецкий, и в целом способствует решению общегосударственной задачи в этом направлении.

У НКО «Кемеровский союз пред-

принимателей» накоплен достаточный опыт профессиональной команды проекта, опыт работы с населением старшего поколения в рамках благотворительной программы «Ментальная арифметика 55+», в рамках реализации проекта «Активное долголетие по-кузбасски» в 2021-2022 году, которые получили одобрение участников и положительные отклики. Реализация мероприятий и программы проекта опытными специалистами окажет положительное влияние на людей «серебряного возраста» городов Кемерово и Ленинск-Кузнецкий во многих описанных аспектах, а также будет способствовать их социализации и интеграции в общественную жизнь городов региона.

Количественные результаты:

Количество благополучателей проекта – 110 человек
Количество человек, принявших участие в мероприятиях проекта – 80 человек
Количество волонтеров- 15 медиков -волонтеров
Количество публичных мероприятий – 2 ед.
Количество публикаций в СМИ – 4 ед.

Качественные результаты:

1. Расширение базы знаний, базовых навыков самопомощи по сохранению и развитию когнитивных функций, повышение осведомленности о профилактике когнитивного здоровья слушателей проекта.
2. Улучшение показателей внимания, мышления, кратковременной памяти, скорости восприятия информации, в среднем на 10-12 % индивидуально для каждого из слушателей, прошедших полный курс в рамках проекта.
3. Повышение работоспособности и уверенности в себе, улучшение физического и психоэмоционального состояния у слушателей проекта.
4. Усиление мотивации слушателей проекта к своевременной коррекции факторов, влияющих на когнитивное здоровье, и своевременное обращение в медучреждение для минимизации рисков старческой деменции. Реализация возможности донесения инфор-

мации на поведенческом уровне другим пожилым людям «Смотри на меня и делай, как я!».

5. Создание коммуникативной среды для сохранения социальной активности людей пожилого возраста путём вовлечения участников проекта в добровольческую деятельность, деятельность клуба серебряных волонтеров активного



долголетия, которая будет продолжена за рамками проекта.

Контроль изменения качественных показателей осуществляется на основании входной и итоговой диагностики, проводимой специалистами команды проекта, динамики результатов индивидуального тестирования в онлайн-платформе Викиум.

Информационная поддержка проекта

Для информирования населения и продвижения проекта будет модернизирован сайт проекта <http://dolgoletie-kuzbass.ru/>, на котором будет продолжено размещение оперативной информации о ходе реализации проекта, старте запуска нового этапа проекта, мероприятиях проекта, а также итоги его реализации. На сайте также будут представлены все мероприятия, проводимые в рамках клубной деятельности проекта, полезная информация от партнеров проекта и краткий справочник пожилого человека с контактами

Активное долголетие по-кузбасски

и полезными рекомендациями по темам проекта.

Информационные объявления о проекте будут размещены на стендах в библиотеках городов Кемерово и Ленинск-Кузнецкий.

В социальных сетях организации и ее сайте <https://kemsouuz.ru/>, на сайтах партнеров проекта также будет размещаться информация о ходе проекта на регулярной основе.

К освещению реализации проекта и его продвижению через ресурсы издания (печатный журнал и сайт) привлечен информационный партнер – федеральное деловое издание «Бизнес журнал.Сибирь». Релизы о ходе проекта будут размещены в массовых онлайн СМИ городов Кемерово и Ленинск-Кузнецкий.

Развитие проекта

Деятельность НКО «Кемеровский союз предпринимателей» за пределами проекта будет направлена на предоставление людям старшего поколения городов Кемерово и Ленинск – Кузнецкого воз-



можностей для самореализации через создание сообщества по интересам, расширение целевой аудитории и проведение обучающих и практических занятий по совершенствованию когнитивных способностей, распространение информации другим пожилым людям. Расширение сообщества будет проводиться через организацию и проведение совместных офлайн и онлайн – мероприятий для повышения уровня осведомленности о когнитивном здоро-



вье и его профилактике.

В рамках клубной деятельности будут проводиться курсы, мастер-классы по различным направлениям, интеллектуальные турниры, спортивные тренировки, обмен опытом, общение. Приобретенное в рамках проекта оборудование и инвентарь будут использоваться в дальнейшей работе клубов активного долголетия в городах проекта для улучшения качества жизни пожилых людей – жителей Кузбасса.

Программа занятий в рамках проекта «Активное долголетие по-кузбасски» ПРОГРАММА КУРСА (32/24 ЧАСА)

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	КОМПЕТЕНЦИИ, СФОРМИРОВАННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ (ПРОДУКТ)
Диагностические процедуры (4часа)	
Этика диагностических процедур, психологическая безопасность и конфиденциальность	Осведомленность об этических аспектах диагностирования и соблюдения безопасности при диагностике.
Процедуры диагностики (исходная и итоговая) и их анализ (внимание, мышление, память, моторные пробы, эмоциональный интеллект, свойства личности, мотивация).	Информирование о процедуре психологической диагностики, индивидуальные данные.
Проведение анкетирования слушателей «Познай себя» по результатам теста «мини-ког», опросника самооценки памяти и скрининговой шкалы «Возраст не помеха».	Приобретение навыков оценки результатов исследования, самодиагностики и навыков самостоятельной коррекции жизненных устоев, способствующих преждевременному старению организма.
Просветительские лекции по геронтопсихологии (7часов)	
Основы понимания проблем старения. Старость как особый период возрастного развития. Стереотипы восприятия пожилых людей в современном обществе.	Осведомленность о проблемах старения как особого возрастного периода.
Понимание работы когнитивных функций в структуре интеллектуальных способностей. Модели изменения интеллекта в пожилом и старческом возрасте, творческая продуктивность в старости. Постепенное ухудшение речевых возможностей. Старческий голос - продление молодости голоса.	Понимание интеллектуальных способностей, показатели мышления, умение применить знания на практике в самодиагностике.

<p>Информационно-просветительский курс по профилактике когнитивных расстройств «Альцгеймер.нет»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Значение диспансеризации, профилактики заболеваний, сопряженных с возрастом - Направленность на адекватную двигательную активность лиц пожилого возраста - Рациональное питание (средиземноморская диета) - Питьевой режим, здоровый сон, отказ от вредных привычек - Психологическое здоровье (стрессоустойчивость) - Профилактика нарушений речи: работа с голосом, устная и письменная речь. (тренинг работы с голосом) 	<p>Повышение уровня осведомленности о проблемах старения, как естественном процессе жизнедеятельности человеческого организма, о влиянии на когнитивные функции человека первостепенных факторов, способных определять физическое и психическое благополучие человека (питание, физическая активность, сон, стресс и т.д.). Повышение мотивации слушателей проекта на адаптацию к условиям нового периода жизни и своевременную коррекцию факторов влияния на когнитивное здоровье.</p>
<p>Человек – как биомашина. Устройство биомашины и законы движения живого организма (8 часов)</p>	
<p>Тело – биомашина. Биомеханика. Биологически обратная связь (БОС). Точка контакта. Дыхательная гимнастика – диафрагма. Диагностика, самодиагностика дыхания. Дыхательные техники.</p>	<p>Понимание как устроено и как двигается тело человека. Почувствовать на себе как работает дыхательная мускулатура. Освоить технику саморегуляции дыхания.</p>
<p>Информаторы телесных ощущений. Язык тела. Интерпретация ощущений. Проприорецепция. Перцепция. Тактильность. Рецепторы боли. Вегетативная нервная система. Паттерны защитной реакции и адаптации Ц.Н.С. Формирование триггерных точек, зон.</p>	<p>Повышение интереса к своему телу. Улучшение восприимчивости мозгом телесных ощущений. Понимание необходимости владения языком тела. Осознание того факта, что телесные ощущения – это пища, улучшающая когнитивные функции мозга (разнообразии ощущений, сбор, сравнение, анализ, хранение, запоминание, распознавание и т.д.)</p>
<p>Триггерные точки. Триггерные зоны. Работа с триггерами техникой самомассажа (авторская методика). Шкала боли. Доза боли. Проживание боли. Отпускание боли. Осевое самовытягивание позвоночника с использованием древнейшего рефлекса любого живого организма – падикулярной реакции.</p>	<p>Получение навыков техники самомассажа и осевого вытягивания самостоятельно, для снятия болевых синдромов тела.</p>

Тренинг когнитивных функций мозга человека. Мозжечковая стимуляция (2 часа)

Что такое мозжечковая стимуляция? Какие функции мозга она тренирует? Правила безопасности при мозжечковой стимуляции.

Общая осведомленность в вопросах строения головного мозга (где находится мозжечок, какие функции он выполняет).

Комплекс упражнений по мозжечковой стимуляции. Саморазвитие, самообучение, самореализация, самоактивность.

Развитие и восстановление моторных навыков, координации, улучшение показателей внимания, мышления, скорости восприятия информации.

Когнитивный тренинг. Основы ментальной арифметики (7 часов)

Знакомство с ментальной арифметикой.

Освоение простого счета с использованием соробана в соответствии с методическими указаниями по обучению людей пожилого возраста.

Дополнительные упражнения на развитие памяти, логики, внимания (Кен-кен, таблица Шульте, аппликатура, онлайн - тренажер и тд) Тестирование.

Понимание ментального счета. Профилактика возрастных изменений работы мозга, повышение уровня внимания, улучшение памяти, мышления, приобретение навыков ментального счета для улучшения когнитивных способностей и качества жизни.

Брейн-фитнес (тренинг). Практическая нейрокоррекция (4 часа)

Основы нейроупражнений, значение нейрокоррекции в зрелом возрасте, коррекционные возможности «третьего возраста».

Общая осведомленность

Практические занятия по нейрокоррекции, направленные на восстановление когнитивных функций, моторной координации, межполушарного взаимодействия мозга.

Навыки самопомощи при утраченных или убывающих функциях (когнитивного, моторного и др. характера).

Клубная деятельность(16часов). Тренировки, обучающие вебинары, мастер-классы.

Прогулка с доктором - Безопасность жизнедеятельности пожилого человека. Успешная социализация в новых условиях жизни (уход с работы, потеря близких людей (муж или жена), сужение круга общения, убывающая двигательная и социальная активность). Безопасность пациента- пожилого человека. (6 час)

Дополнительные знания, навыки для собственного развития участников проекта, позитивное общение, обмен опытом с близкими и знакомыми.

Практический курс по методу успешного старения «Соматика»: (6 час)

- Управление мышцами разгибателями спины.	Методы самопомощи, саморазвития, укрепление физического и когнитивного здоровья
-Управление мышцами шеи и плеч.	
- Улучшение дыхания.	
-Улучшение походки.	
Интеллектуальные игры (шахматы, шашки, игра Го и др.), коллективные турниры. (4час)	Занятие интеллектуальными играми -когнитивный тренинг, способствующий формированию более высокого когнитивного резерва, следовательно, увеличению адаптации к возрастным и патологическим изменениям в головном мозге.
Онлайн Спортклуб 55+	Тренировки онлайн в домашних условиях без ограничения для улучшения двигательной активности. Создание коммуникативной среды.
Просветительские онлайн -экскурсии, встречи, вебинары.	

Курс занятий включает теоретические и практические занятия, ментальные упражнения, тестирование, мастер-классы, совместные образовательные прогулки с доктором. На занятиях и в период между занятиями все слушатели используют индивидуальные когнитивные тренажеры Викиум (онлайн – платформа) для развития внимания, памяти и мышления.

Ход разделов программы выбирается после проведения входной диагностики. Программа занятий формируется из указанных разделов под конкретную группу слушателей. Нагрузка распределяется с учетом коэффициента возраста и уровня состояния когнитивных навыков на момент диагностики.

Активное долголетие по-кузбасски



Для целевой аудитории г. Кемерово продолжительность курса составляет 32 часа или 16 занятий продолжительностью 2 часа (с перерывом и разминкой), 4 месяца (по 4-5 занятий в месяц).

Сроки первого потока слушателей: февраль 2023 – май 2023г.

Сроки второго потока: сентябрь 2023 – декабрь 2023 г.

В каждом потоке не менее 40 слушателей, 4 группы – не менее 10 человек в каждой.

Курс для жителей г. Ленинск-Кузнецкий составляет 24 часа (12 часов онлайн-занятия в период март-май 2023г. для трех групп, каждая не менее 10 человек; 12 часов очные занятия команды проекта со слушателем на территории города Ленинск Кузнецкий (2 дня занятия по 6 часов. в период апрель-май 2023г для группы не менее 30 слушателей)

Клубная деятельность для слушателей городов в рамках проекта составит не менее 16 часов – март-май 2023год, сентябрь-декабрь 2023г. Слушатели г. Ленинск-Кузнецкий примут участие в мероприятиях клуба частично в формате онлайн и очно при взаимодействии команды проекта, координатора проекта г. Ленинск-Кузнецкий и городского совета женщин г. Ленинск -Кузнецкий.