



Оператор технологических решений в сфере образования  
ООО «СПАРКТАЙМ» ОГРН 1125355 ОГРН 1237700245860  
Вячеслав Тимофеев +7 (909) 153-21-53 tv140380@dragon-english.ru  
<https://dragon-education.ru> | <https://dragon-english.ru>

Официальное предложение  
для Московского долголетия

## **Программа «Фитнес для мозга» с углублённым освоением английского языка от Dragon-English для людей с ограниченными возможностями**

Восстановление, раскрытие потенциала, новые профессии и независимость через английский язык

---

### **Введение**

Проект «Московское долголетие» стал символом нового качества жизни для старшего поколения столицы. Более 620 тысяч москвичей уже воспользовались возможностями для саморазвития, общения и укрепления здоровья. Наша программа «Фитнес для мозга» органично дополняет эту экосистему, делая акцент на когнитивном развитии, профилактике возрастных изменений и поддержке психологического благополучия — с учётом особенностей, потребностей и потенциала аудитории мегаполиса.

---

### **Преодоление внутренних барьеров и «жить заново»**

Участники учатся преодолевать внутренние комплексы, страхи и сомнения, связанные с возрастом или неудачным опытом изучения языков, пробуждают любознательность и желание жить заново. Программа помогает обновить взгляд на жизнь, вернуть ощущение новизны, радости, внутренней свободы и уверенности в себе — независимо от социального статуса и финансовых возможностей.

---

### **Практикоориентированный подход и многогранная проработка**

Каждое задание сопровождается детализированным разбором, что позволяет глубоко осваивать материал на всех уровнях — от грамматики до нюансов общения и культурных особенностей. Регулярная обратная связь и поддержка наставников помогают

преодолевать любые затруднения, а практикоориентированный формат делает обучение максимально полезным для повседневной городской жизни.

---

### **Адаптивность и универсальность метода**

Методика подходит для всех возрастов, активирует мозг на всех уровнях и возвращает его к состоянию максимального потенциала, сравнимого с детским любопытством и способностью к обучению. Антихрупкость и гибкость позволяют преодолевать страхи и учиться легко, независимо от прошлого опыта, а программа учитывает интересы и потребности москвичей — от цифровой грамотности до общения на английском языке.

---

### **Сообщество единомышленников и поддерживающая среда**

Возможность находить друзей по интересам, участвовать в клубах, совместных проектах и поддерживать активный социальный и интеллектуальный обмен реализована так, что в окружении нет случайных людей — только подобранные близкие по духу участники. Это формирует безопасную, поддерживающую и мотивирующую среду, где каждый чувствует себя своим.

---

### **Независимость от гаджетов и автоматизм навыка**

Освоение языка и других навыков происходит настолько глубоко, что результат становится автоматическим и не зависит от постоянного обращения к гаджетам. Это приятно удивляет окружающих — внутренней красотой нового навыка, который легко очаровывает людей в любой социальной ситуации, вызывая искреннюю симпатию и восхищение.

---

### **Быть примером для детей и внуков, сохранить культуру**

Программа даёт возможность не только быть примером для детей и внуков, но и общаться с ними, даже если они живут за рубежом. Это возвращает возможность передавать жизненный опыт, проводить время с внуками, сохранять родную культуру и традиции — несмотря на любые внешние обстоятельства.

---

### **Профилактика и опыт Германии: выгоднее предотвращать, чем лечить**

Международный опыт, в том числе Германии, показывает: профилактика заболеваний выгоднее, чем лечение — в том числе через обучение, развитие мозга и получение новых знаний в зрелом возрасте. Такой подход позволяет не только экономить на медицине, но и сохранять высокое качество жизни, что подтверждается европейской практикой и становится всё более актуальным для Москвы.

---

## Профилактика и преодоление депрессии, восстановление после утрат и стрессов

Особое внимание уделяется стабилизации психики, профилактике и преодолению депрессии. Возрастные изменения, потеря близких, серьёзные жизненные потрясения или вынужденная изоляция могут стать тяжёлым испытанием для психического здоровья. Программа помогает справляться с депрессивными состояниями, возвращать интерес к жизни, формировать устойчивость к стрессу и открывать новые горизонты для самореализации.

---

## Отзывы участников и доказанная эффективность

- «Я думала, что в моём возрасте уже поздно учиться, но жизнь только начинается!»
  - «Появилась ясность ума, энергия, желание жить, творить, путешествовать, общаться.»
  - «Ушли страхи и комплексы, появилась уверенность, что всё возможно.»
  - «Впервые за много лет нашла единомышленников, с которыми интересно развиваться дальше.»
  - «Мозг стал работать быстрее, память улучшилась, появилась лёгкость в изучении нового.»
  - «Очень нравится индивидуальный подход и поддержка наставников. Даже сложные темы становятся простыми и понятными.»
  - «Обучение проходит интересно, с применением современных технологий, и главное — результат сохраняется надолго.»
  - «Теперь я могу общаться с внуками, которые живут за границей, и передавать им нашу культуру.»
- 

## Почему это работает: ключевые механики и преимущества

- **Практикоориентированный подход:** детализированный разбор каждого аспекта, многогранная проработка, регулярная обратная связь.
- **Гибкость и антихрупкость:** методика подходит для любого возраста, помогает справляться со страхами, возвращает мозг к состоянию высокой обучаемости.
- **Сообщество:** только близкие по духу люди, поддержка, обмен опытом, совместные проекты.
- **Автоматизм навыка:** независимость от гаджетов, естественная речь, вызывающая симпатию окружающих.
- **Сохранение и передача культуры:** возможность быть примером для внуков, поддерживать связь с семьёй, даже если она живёт за границей.

- **Профилактика и долголетие:** европейский опыт показывает, что обучение в зрелом возрасте — эффективная профилактика заболеваний мозга.
  - **Вклад в будущее города:** активные и вовлечённые москвичи становятся примером для молодёжи, формируют новые городские традиции и поддерживают развитие столицы.
- 

## Глобальная роль старшего поколения Москвы

Жизнь только начинается — в любом возрасте!

Программа помогает не просто учиться, а жить заново, раскрывать новые горизонты, вдохновлять себя и других на яркую, долгую и насыщенную жизнь.

Старшее поколение Москвы — это не только носители уникального опыта и знаний, но и связующее звено между поколениями и культурами. Осваивая современные навыки, участники могут общаться с единомышленниками со всего мира, делиться мудростью, поддерживать международные связи, вдохновлять других на созидание и укреплять мир через личные контакты и культурный обмен.

---

## Кейсы восстановления после инсульта и когнитивных нарушений

- **Валентина, 68 лет, ЮВАО:**

После потери мужа и длительной депрессии вернулась к активной жизни, стала наставником для других участников, ведёт кружок по истории Москвы.

- **Галина, 73 года, СЗАО:**

Благодаря программе смогла освоить компьютер, участвует в онлайн-клубах, помогает соседям с цифровыми сервисами, стала активной участницей городских проектов.

- **Наталья, доктор наук, 60 лет, профессор**

Наталья, имея медицинское образование и научную степень, столкнулась с тяжёлой ситуацией после перенесённого инсульта. Она долго восстанавливалась, при этом самым сложным этапом стало возвращение когнитивных способностей и преодоление депрессии, возникающей из-за периодических ухудшений состояния. Курс Dragon-English стал для неё обязательной частью лечебного процесса: «Я очень старалась и стараюсь, как муравей карабкаюсь на волшебную гору, но работаю очень медленно, время от времени по состоянию своего здоровья скатываясь вниз. Но снова ползу вверх. Силы даёт поддержка наставников и сотрудников, готовых прийти на помощь в любой момент. Именно этот курс значительно улучшил мои когнитивные способности, позволяет держать мозг в тонусе и не впадать в депрессию. Я всем рекомендую ваш курс. Считаю, что его стоит включить в программу реабилитации пациентов после инсульта, да и при любых ментальных нарушениях он будет полезен. Целесообразно порекомендовать родственникам пожилых пациентов использовать ваш курс, особенно при появлении первых признаков деменции. Мою благодарность вам не выразить словами».

- **Ольга, 45 лет, врач**

Ольга, специалист с медицинским образованием, отмечает: «После инсульта восстановила речь через ваши когнитивные тренировки. Это чудо!» Благодаря системным упражнениям и особенностям методики ей удалось вернуть навыки речи и поддерживать высокий уровень когнитивной активности, что стало ключом к возвращению полноценной жизни и профессиональной деятельности.

- **Татьяна, 61 год, Казань**

Татьяна прошла курс после инсульта и отмечает: «После инсульта занятия помогли восстановить память и речь. Чувствую себя снова полноценным человеком». Она подчёркивает, что регулярная интеллектуальная нагрузка и поддержка наставников помогли ей не только справиться с последствиями инсульта, но и вернуть уверенность в себе, желание общаться и развиваться дальше.

Эти примеры показывают, что даже после серьёзных неврологических событий, таких как инсульт, люди с медицинским образованием успешно восстанавливают когнитивные функции, речь и память с помощью практикоориентированных методик и поддерживающей среды, что позволяет им оставаться активными и востребованными в профессиональной и личной жизни.

---

**Программа «Фитнес для мозга» — это не просто обучение, а новый образ жизни, где возраст становится ресурсом для личного роста и пользы для города.**

**Присоединяйтесь к сообществу активных москвичей, которые доказывают: учиться новому можно в любом возрасте, а Москва предоставляет для этого все возможности!**