

# Уважаемые люди: активное долголетие в России

Кроссмедийный проект  
для пожилых людей



# О проекте

В проекте обратим внимание многомиллионной аудитории «КП» всех возрастов на социальные и медицинские тренды, связанные с качеством жизни пожилых людей в России и в мире. Новые тренды доказательной медицины в продлении активной жизни и советы экспертов на каждый день. Выход на пенсию: как открыть себя заново, не утратить радости жизни, ощущения нужности себе, семье и обществу

**Приглашаем к участию в проекте компании, клиники, экспертов в области медицины и фармацевтики, производителей препаратов, витаминов и БАДов, аптечные сети**



Донесите до потребителя информацию из первых уст о безопасности и эффективности тех или иных препаратов и медицинских средств



Расскажите о новых достижениях в вашей отрасли, инновационных разработках и уже завоевавших доверие профессионалов и пациентов продуктах и технологиях



## «КП-Ежедневка»

1 645 400 читателей  
в России  
311 900 читателей  
в Москве



## «КП-Толстушка»

2 500 900 читателей  
в России  
437 400 читателей  
в Москве



## Сайт kp.ru

Посещаемость  
68 124 500 в месяц



## Соцсети «КП»

4 855 500 подписчиков  
в соцсетях  
и мессенджерах



## Радио «КП»

3 900 000 слушателей  
в неделю



## Подкасты «КП»

5 100 000  
прослушиваний  
в неделю

# Наша аудитория – ваши клиенты

**79%**  
аудитории

согласны с утверждением «Мне  
хочется активно участвовать в жизни  
общества, приносить ему пользу»

**36%**  
аудитории

периодически проверяются  
у врача, даже если чувствуют  
себя хорошо

**77%**  
аудитории

пользуются  
медицинскими услугами

**95%**  
аудитории

являются потребителями  
лекарств и медицинских  
средств





# Темы проекта

- ▶ **Как пожилым сохранить здоровье во время коронавируса.** Как проверить здоровье легких и сердца, узнать риск тромбозов
- ▶ **Вакцинация 60+.** Доказательные советы экспертов, подготовка к вакцинации, контроль самочувствия. Куда идти на прививку от коронавируса тем, кому «за 60».
- ▶ **Умный чек-ап 60+.** Как грамотно и своевременно проверять здоровье пожилым людям. Специальные программы в клиниках и медицинских центрах
- ▶ **Онкопрофилактика:** какой рак угрожает пожилым и как снизить риски при помощи современных скринингов
- ▶ **Анализ здоровья.** Какие показатели состояния организма нужно постоянно держать под контролем, какие тесты и анализы сдавать в «серебряном возрасте». Советы и предложения от клиник и лабораторий
- ▶ **«Тайные знаки» здоровья.** «Скрытый» сахар, ферритин, С-реактивный белок, витамин D: почему важно знать и контролировать их значения с возрастом
- ▶ **Старение — это воспаление!** Новые тренды доказательной медицины в продлении активной жизни и советы экспертов на каждый день
- ▶ **Витамины против старости.** Какие витаминно-минеральные комплексы, БАДы помогут с возрастом сохранить активность, хорошее самочувствие и настроение
- ▶ **Ясность мысли.** Что поможет поддержать работу мозга в «серебряном» и «золотом» возрасте. Проверенные рекомендации врачей, новые исследования
- ▶ **Семь правил на каждый день недели:** как улучшить память и активность мозга. Советы ведущих нейрофизиологов, антиэйджэкспертов, диетологов: какие «фишки» помогут обмануть возраст и не только сохранить, но и прокачать память, внимание и работоспособность
- ▶ **Твердо стоять на ногах.** Самые актуальные тренды в поддержании опорно-двигательного аппарата, профилактике и лечении болезней суставов
- ▶ **Время подумать о себе!** Не утратить радости жизни, ощущения нужности себе, семье и обществу. Как открыть себя заново, выйдя на пенсию. Найти новые увлечения, не бояться реализовать то, что давно хотел, и просто жить полной жизнью! Советы психологов, антиэйджэкспертов, истории из жизни

# Лендинг на сайте «Активное долголетие»



**Период**  
1 месяц



**Объем анонсирования**  
не менее 2 500 000 показов  
на сайте и в соцсетях



## Партнер проекта (интеграции на выбор):

- ▶ контентный блок – до 1000 знаков
- ▶ экспертный блок: фото и комментарий эксперта – до 500 знаков
- ▶ нативно-медийный блок: фото + описание – до 300 знаков

**Охват блока: 40 000 уникальных просмотров**

**Стоимость: 350 000 руб.,** в том числе product cost 30 000 руб.

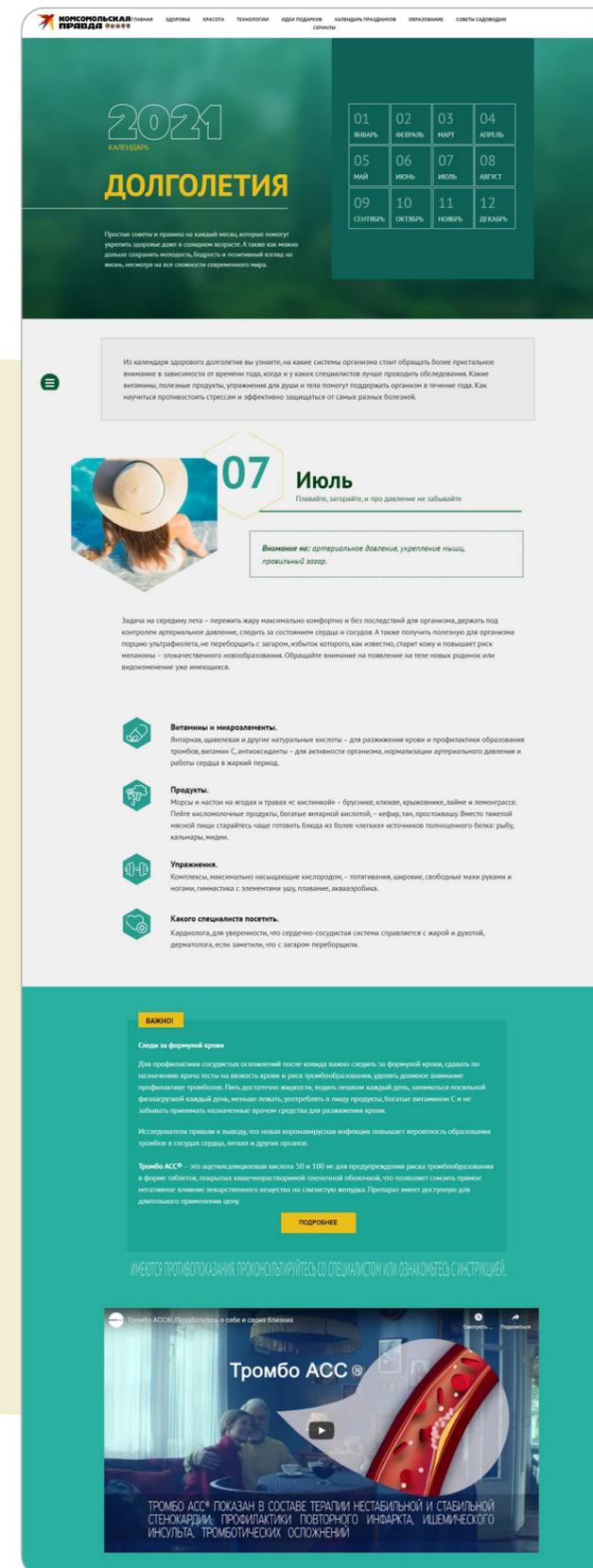


## Эксклюзивное участие:

- ▶ оформление лендинга в фирменных цветах клиента
- ▶ 2 контентных/экспертных блока
- ▶ спонсорский блок внизу страницы

**Охват: 40 000 уникальных просмотров**

**Стоимость: 740 000 руб.,** в том числе product cost 100 000 руб.



<https://www.kp.ru/putevoditel/spetsproekty/kalendar-dolgoletiya-2021/>

# Карточки-советы в соцсетях «КП»

Советы на каждый день для пожилых людей, как сохранить здоровье во время коронавируса, как подготовиться к вакцинации, как грамотно и своевременно проверять свое здоровье, какие показатели состояния организма нужно постоянно держать под контролем



## Размещение

- ▶ В сообществах «КП» во ВКонтакте, Одноклассники

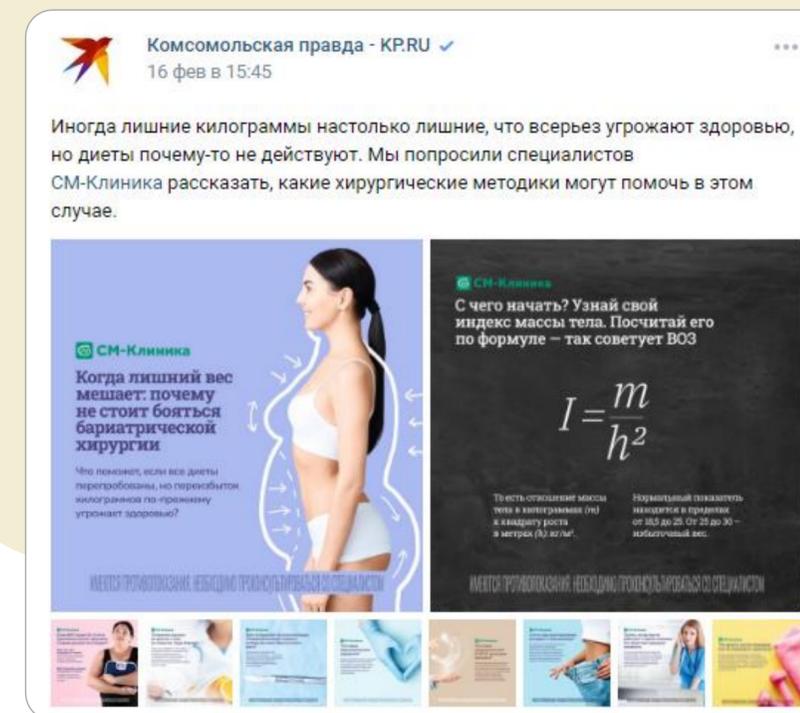
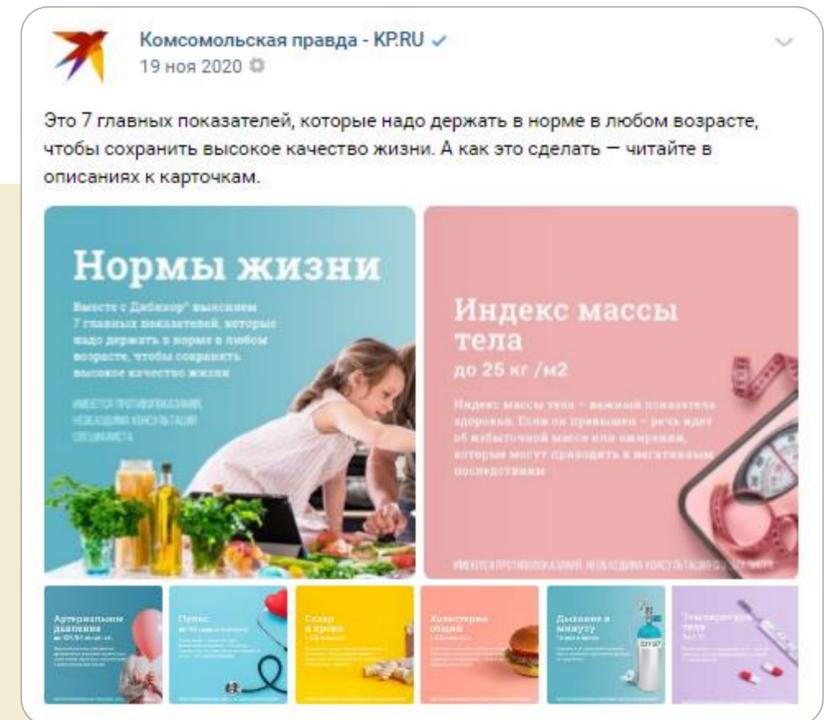


## Интеграция компании

- ▶ в подводку к посту (до 150 знаков)
- ▶ в контент поста в одну из карточек

**170 000**  
охват пакета

**175 000 руб.**  
стоимость пакета



# Программа, мини-форматы на Радио «КП» и подкасты

## 1. Серия мини-форматов (хронометраж – до 4 минут) с советами по профилактике и оздоровлению организма

### Количество и охват

- ▶ Общее количество выходов: 36 (12 оригинальных выпусков + 2 повтора каждого), плавающий график

### Интеграция компании

- ▶ лайнер (5 секунд) в начале выпуска: 36 выходов
- ▶ ролик (до 30 секунд) в конце: 36 выходов
- ▶ пакет рекламных роликов с плавающим графиком размещения: 50 выходов

### Охват и стоимость интеграции

- ▶ Охват: 2 867 400
- ▶ Стоимость: 336 000 руб.

## 2. Редакционная программа «Здоровый разговор» с Марией Бачениной

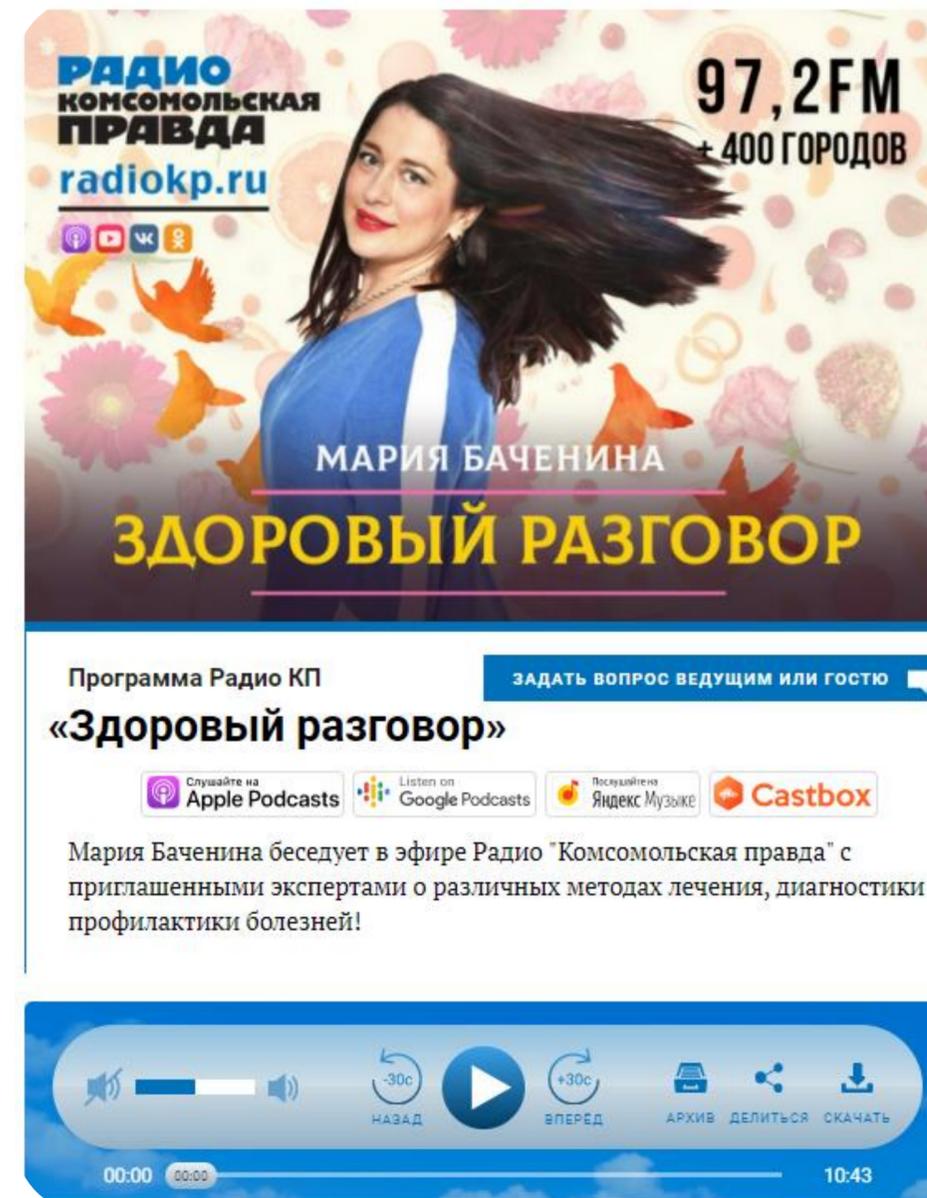
-  Интервью с представителем бренда в студии Радио «КП» или в записи. По итогам интервью - размещение подкаста на сайте radiokp.ru и на подкаст-платформах

### Программа на радио

- ▶ Хронометраж 11 минут – 130 200 слушателей – Стоимость: 139 700 руб.
- ▶ Хронометраж 23 минут – 153 300 слушателей – Стоимость: 292 100 руб.

### Подкаст по итогам радиопрограммы

- ▶ 30 000 прослушиваний: 75 000 руб.
- ▶ 100 000 прослушиваний: 250 000 руб.



# Деловая пятница



## Механика мероприятия

### Анонсирование

- ▶ в сообществах Радио «КП» в соцсетях
- ▶ анонсирующие ролики на Радио «КП»
- ▶ анонс на сайте kp.ru в разделе «Пресс-центр»
- ▶ рассылка анонса по базе федеральных СМИ (до 500 адресов в рассылке)

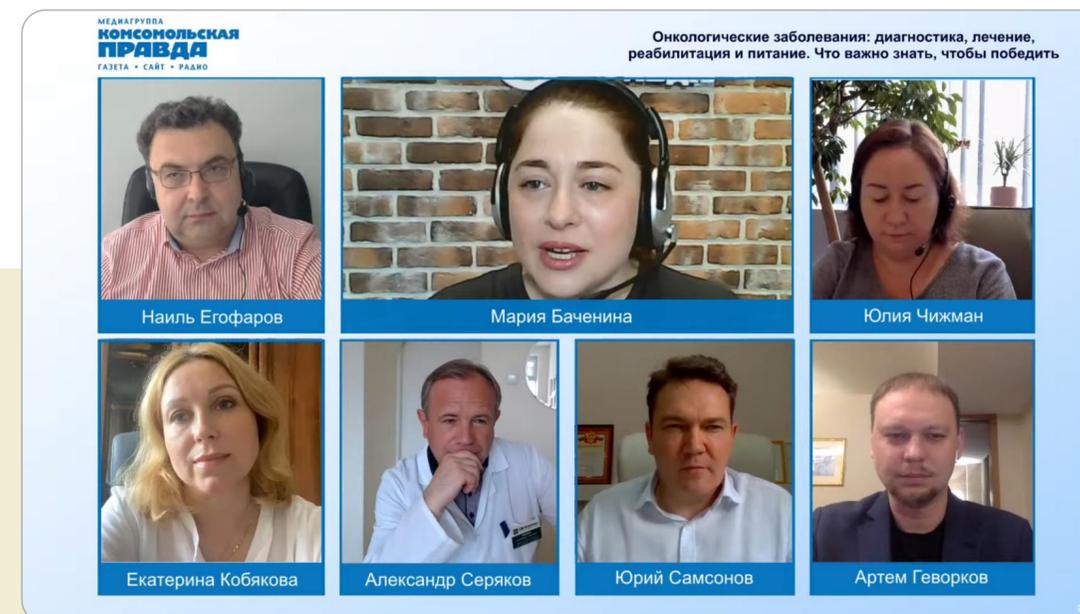
### Во время мероприятия

- ▶ Выступление спикера на мероприятии
- ▶ Онлайн-трансляция на YouTube-канале радио «КП», в соцсетях радио «КП» во ВК, ОК, Яндекс.Дзен и на сайте dr.kp.ru

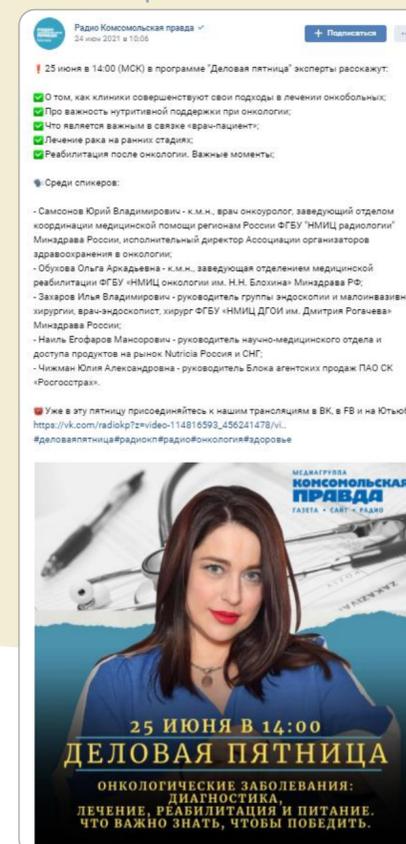
### После мероприятия

- ▶ Комментарий / программа в эфире Радио «КП»
- ▶ Подкаст по итогам радиопрограммы
- ▶ Итоговый материал на сайте kp.ru и radiokp.ru
- ▶ Рассылка пост-релиза по базе СМИ

от 1 703 500  
охват мероприятия



### Анонсирование



### Итоговая публикация

#### Онкология: что нужно знать, чтобы победить болезнь



На интернет-площадке радио «КП» 25 июня состоялась традиционная Деловая пятница, посвященная теме «Онкологические заболевания: диагностика, лечение, реабилитация и питание»



Задать вопрос ведущим или гостю

В мероприятии приняли участие:

- Самсонов Юрий Владимирович, к.м.н., врач онкоуролог, заведующий отделом координации медицинской помощи регионам России ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, исполнительный директор Ассоциации организаторов здравоохранения в онкологии;
- Геворков Артем Рубенович, к.м.н., старший научный сотрудник отдела лучевой терапии, радиотерапевт, онколог;
- Кобякова Екатерина Алексеевна, главный врач НИИ клинической и экспериментальной радиологии НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина;
- Егозаров Nail Мансорович, руководитель научно-медицинского отдела и доступа продуктов на рынок Nutricia Россия и СНГ;

# Участие в проекте **Деловая пятница**

Пакеты для участников мероприятия	СПИКЕР	ПАРТНЕР	ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР
<b>ОХВАТ</b>	<b>242 300 чел.</b>	<b>1 703 500 чел.</b>	<b>1 936 300 чел.</b>
<b>Анонсирование:</b>			
Упоминание компании и спикера:			
• в анонсах в сообществах радио «КП» в соцсетях	+	+	+
• в описании на YouTube-канале радио «КП»	-	+	+
• упоминание в роликах-анонсах на радио (до 25 роликов)	-	+	+
• в анонсе на сайте kp.ru в разделе «Пресс-центр»	+	+	+
• рассылка анонса по базе федеральных СМИ (до 500 адресов в рассылке)	+	+	+
<b>Выступление:</b>			
• Выступление спикера на офлайн-мероприятии или онлайн-мероприятии до 11 мин. (с презентацией) на YouTube-канале радио «КП», в соцсетях радио «КП» и на сайте dr.kp.ru	+	+	+
• Брендирование лого компании окна выступающего	-	+	+
• Логотип на приглашении для рассылки	-	-	+
• Доп. продвижение трансляции в соцсети VK	+	+	+
<b>После мероприятия:</b>			
• Комментарий спикера в эфире радиостанции	1 выход до 2 мин.	1 выход до 2 мин.	3 выхода до 2 мин.
• Участие в тематической программе	-	до 11 мин.	до 23 мин.
• Интеграция в итоговый материал на сайте kp.ru и radiokp.ru	не более 150 зн.	не более 150 зн.	не более 250 зн.
• Подкаст или упоминание в подкасте по итогам мероприятия	упоминание до 2 мин.	упоминание до 2 мин.	упоминание до 11 мин.
• Рассылка пост-релиза по базе СМИ	+	+	+
<b>Стоимость</b>	<b>200 000 руб.</b>	<b>350 000 руб.</b>	<b>500 000 руб.</b>

\* Стоимость офлайн-конференции рассчитывается индивидуально

# Публикация в газете «КП»

Размещение текстового материала или модуля



## «КП-Ежедневка»

1 645 400 чел., Россия  
311 900 чел., Москва

## «КП-Толстушка»

2 500 900 чел., Россия  
437 400 чел., Москва



## Стоимость размещения

	«КП-Ежедневка»		«КП-Толстушка»	
	Россия	Москва	Россия	Москва
1 полоса	843 750 руб.	287 500 руб.	1 615 625 руб.	468 750 руб.
1/2 полосы	437 500 руб.	146 875 руб.	928 125 руб.	243 750 руб.
1/4 полосы	231 250 руб.	87 500 руб.	484 375 руб.	131 250 руб.

Объем проекта зависит от количества партнеров

Стоимость указана с учетом скидки 50% и без учета НДС, product cost оплачивается отдельно от 15 000 руб.

10 июня 2021  
**Встречайте лето стройными и легкими на подъем**  
ВНИМАНИЕ на вес, осанку, вены на ногах

июнь  
Календарь 2021

11 июля 2021  
**Плавайте, загорайте, и про давление не забывайте**  
ВНИМАНИЕ на артериальное давление, укрепление мышц, правильный загар.

Витамины и микроэлементы  
Упражнения  
Продукты

## 5 проверенных правил, сохраняющих молодость

А ведь мы много чего можем! Хотя бы не «чурбить» себя своими же силами. Это так просто - помочь своему организму, сохраняя выносливость и силу молодости.

**КОГДА ЛУЧШЕ?**

- Углеводы выполнят энергетическую задачу и их лучше есть на завтрак, перекус и обед.
- Жиры необходимо равномерно распределить в течение дня, добавляя постепенно в основные блюда.
- Безок необходим не-большим порциями в каждый прием пищи. Особенно он важен, когда человек худеет, так как организм тратит больше энергии на переработку белка, чем на углеводы и жиры.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:**

- Диетологи советуют придерживаться следующей рекомендации: **Еда должна быть максимально разнообразной.** Даже если выше диеты (бюджет) - съешьте и картошку, не злоупотребляйте постоем. Сделайте его основным источником белка и равнообразное соотношение овощей и фруктов (исключая сезонные), мясо и рыбу.
- Есть нужно 4 - 5 раз в сутки. Исключительно принимать еду в одно время. Самое главное - нельзя есть «стрессовые перекусы» и оставаться без пищи на долгие промежуточные периоды. И уж точно, не переедать.

**Закаливание**

Сложившаяся стереопод-закаливание принимают купание в пруду или обильное ледяной водой. Это непереносимо. Вода даже ливневая в лесу на своем уровне способна принести пользу нашему здоровью.

**Дыхание и воздушные ванны.** Систематическая прогулка в роще, сквере, парке способна улучшить наше самочувствие, «накачать» кислородом органы и повысить настроение. Ну а несколько глубоких вдохов и продолжительная выдох за полчаса до сна позволят лучше уснуть.

**Прогресс босиком.** На ступнях откликаются чувствительные точки. Бегая летом по траве и лесу мы делаем естественные массаж, эти точки и закаливаем организм.

**Обертывание** - способ закаливания, когда на тело наносят специальные препараты. Самочувствие улучшается, повышается тонус, и перед. Этот способ весьма полезен.

**Холодный и контрастный душ** - это обливание: либо холодной водой, либо чередование ледяной и теплой воды. Процедура хорошо воздействует на нашу иммунную систему. Но если решались, начинать нужно плавно, постепенно в «холод» или «контраст» постепенно. Попробуйте уже сейчас...  
Помогает ли контрастный душ? При регулярном использовании информации с сайта <https://www.kp.ru/health/obertivaniye>

**Активный образ жизни** - это залог здоровья. Если вы чувствуете себя плохо, попробуйте «включить» спорт. Это самый ответственный и серьезный процесс, требующий подготовки и максимальной концентрации. Не надо браться - подготовьтесь заранее, если доктор не против.

**Алкоголь и табак** - это вредно. Если вы употребляете алкоголь, используйте информацию с сайта <https://www.kp.ru/health/alkogol>

**Правила жизни**

8 июня 2021  
Правила жизни  
Календарь 2021

9 июля 2021  
Правила жизни  
Календарь 2021

**5 проверенных правил, сохраняющих молодость**

Правильное питание - что это?

Под правильным питанием надо понимать не какую-то определенную диету, которая подразумевает ограничение каких-либо продуктов в рационе. Основными составляющими являются правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Важными для организма являются витамины, микроэлементы, клетчатка и другие полезные вещества.

Основа завтрака и гарнира для мяса - овощи. Их доля должна составлять 30-40% рациона. Если цель - набор массы, то 40-60% - если цель - набор массы, то 10-30% - если же цель похудеть, то лучше принимать с утра до 14-16 часов дня.

Следующим важным составляющим рациона является белок. Его содержание может достигать до 25% от общей массы тела (если больше - уже патологично). Нормальная доля - 0,8 - 1,2 грамма на кило веса, что в среднем составляет 10 - 20% от общего рациона. Если принимать продукты, не содержащие жиров, возможно появление ряда негативных последствий. Желательно только без них обойтись в блюдах на ужин.

**Личная гигиена**

Чистота и здоровье кожи - это не только эстетика, но и залог здоровья. Если вы чувствуете себя плохо, попробуйте «включить» спорт. Это самый ответственный и серьезный процесс, требующий подготовки и максимальной концентрации. Не надо браться - подготовьтесь заранее, если доктор не против.

**Активный образ жизни** - это залог здоровья. Если вы чувствуете себя плохо, попробуйте «включить» спорт. Это самый ответственный и серьезный процесс, требующий подготовки и максимальной концентрации. Не надо браться - подготовьтесь заранее, если доктор не против.

**Алкоголь и табак** - это вредно. Если вы употребляете алкоголь, используйте информацию с сайта <https://www.kp.ru/health/alkogol>

**Правила жизни**

8 июня 2021  
Правила жизни  
Календарь 2021

9 июля 2021  
Правила жизни  
Календарь 2021

**Будем здоровы!**

Для вас специальный раздел на сайте «КП»: <https://www.kp.ru/daily/119594/pitaniye-grain/>

и материалы на сайте <https://shkolazhizni.ru/2021/07/07/119594/>



# Будем рады сотрудничеству!

Медиагруппа «Комсомольская правда»