

Премьера рубрики В этом номере «Вечерки» мы открываем нашу новую рубрику «Время мудрости». В ней будем рассказывать, что делается в столице для повышения качества жизни представителей старшего поколения. Здесь же вы прочтаете истории москвичей, которые продолжают свое развитие, добиваются успеха в разных сферах и после выхода на пенсию.

ПЕРВЫЙ МИКРОФОН

Владимир Петросян

Министр правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы



Найдем занятие для всех

Москва за последние годы серьезно продвинулась по всем направлениям. Поэтому мы решили объединить возможности столицы с общественной инициативой в единую городскую программу. Всего месяц назад был запущен проект, который получил название «Московское долголетие». А сейчас уже на различные занятия — творческие, спортивные, образовательные — записалось 75 тысяч человек. Все желающие по-прежнему могут присоединиться к занятиям в группах по интересам, подав заявку в территориальный центр социального обслуживания по месту жительства.

В программе «Московское долголетие» может принять участие любой столичный пенсионер независимо от пола, возраста и статуса. Тем, кто желает заниматься спортом, необходимо также предоставить справку от врача о состоянии здоровья. На основании заявок из желающих формируются груп-

пы, подбираются преподаватели и не позднее чем через 14 дней после их подачи начинаются занятия. Участники проекта могут попробовать себя в гимнастике, скандинавской ходьбе, общей физической подготовке, фитнесе, занятиях на тренажерах. Есть и творческие занятия. Для любителей интеллектуальных развлечений работают клубы по игре в шахматы и шашки. Также можно получить полезные навыки, например обучиться работе на компьютере. Совместно с Департаментом здравоохранения города Москвы в рамках проекта проводятся лекции по профилактике болезней, укреплению организма, правильному питанию, здоровому образу жизни. Интересных предложений для пенсионеров будет достаточно, ведь если учесть, что каждый участник сможет посещать одну основную группу и две дополнительные, его занятость составит шесть дней в неделю.

Поддержка

Ветеранов ждут выплаты к празднику

■ **Столичным ветеранам в связи с 73-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне в апреле полагаются единовременные выплаты.**

Размер материальной помощи составит от 3 до 10 тысяч рублей. Также в апреле единовременные выплаты получат москвичи, пострадавшие в результате аварии на Чернобыльской АЭС.

Получить матпомощь можно будет одновременно с другими соцвыплатами за апрель. К слову, в столице участились случаи мошенничества.

— Если вы получили по электронной почте или в смс-сообщении ссылку, при переходе по которой вам обещают увеличение соцвыплат, если поступают звонки с просьбой перевести деньги за получение соцслужбы или квам без предварительного согласования приходит незнакомый социальный работник, знайте, это мошенники, — предупреждают в столичном Департаменте труда и социальной защиты населения. — Перерасчет выплат и предоставление соцслужбы абсолютно бесплатны.

Борис Орлов
vecher@vm.ru

Активисты делают свой выбор

Старшее поколение получило новые возможности



Наталья Нечаява

3 апреля 2018 года. Участница пилотного проекта Светлана Михайлова занимается скандинавской ходьбой на базе филиала «Замоскворечье» территориального центра соцобслуживания «Таганский»

■ **Пилотный проект для жителей столицы старшего возраста «Московское долголетие» продолжает прием заявок на участие в нем.**

Стать его участником несложно: нужно обратиться в ближайший к дому территориальный центр социального обслуживания (ТЦСО), заполнить анкету и отдать ее ответственному за этот проект сотруднику. Принять участие в программе может любой житель Москвы в возрасте от 55 лет.

Самые популярные направления, которые выбирают пенсионеры, — скандинавская ходьба и декоративно-прикладное искусство.

— Физические программы рекомендуются для каждого индивидуально с учетом пожеланий и возможностей здоровья, — поясняет заместитель директора ТЦСО «Чертаново» Елена Савостикова.

Главное преимущество спортивного направле-

ния — польза занятий для здоровья.

— Физическая активность поддержит здоровую массу тела, сохранит мобильность участников проекта и независимость от посторонней помощи, — считает главный гериатр Минздрава РФ, директор Российского геронтологического научно-клинического центра профессор Ольга Ткачева. — Кроме того, такие занятия улучшат настроение, самооценку и даже качество сна.

Помимо спорта можно выбрать образовательные

программы, например по английскому языку или компьютерной грамотности. А можно отдать предпочтение творческим направлениям, например танцам или пению. Все занятия проводятся бесплатно.

Кроме того, любой желающий может внести свои предложения по реализации пилотного проекта. А то и вовсе стать волонтером и вести занятия для участников программы.

Все это дает возможность москвичам старшего возраста чувствовать себя востребованными.

— Кто-то вышел на пенсию и сидит дома. Не у всех есть семьи, но им по-прежнему нужно с кем-то обмениваться новостями, обсуждать погоду, — говорит депутат Мосгордумы Вера Шастина. Все направления проекта гарантируют участникам полноценное общение, и это еще один из его плюсов.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru

Прямая речь



Леонид Печатников
Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

Столица занимает лидирующее место в мире по темпам прироста продолжительности жизни. В последнее время каждый год город прибавляет практически по полгода ожидаемой продолжительности жизни. Цифры прошлого года показывают, что мы уже практически приблизились к отметке в 78 лет — это очень серьезный результат.

Цифра

75

тысяч пенсионеров подали заявки на участие в проекте «Московское долголетие».

Образование

Учиться — всегда пригодится



14 декабря 2017 года. Выпускница Серебряного университета Светлана Носкова на занятиях по журналистике в педагогическом колледже № 6

1 апреля в столице стартовал второй набор студентов в московский Серебряный университет.

Пройти бесплатное обучение можно на пяти факультетах: гуманитарный, здоровье и безопасность, массовые коммуникации и информатика, культура и творчество, психологический. Предлагается более 30 программ. Занятия ведут профессиональные педагоги ведущих вузов — Московского городского педагогического университета и Московского городского университета.

управления правительства Москвы.

— Они готовы поделиться знаниями в области истории и культуры, литературы и социальных медиа, иностранных языков, рукоделия. Научат пользоваться смартфоном, поспособствуют формированию правовой и финансовой грамотности, — рассказывает директор Института непрерывного образования Московского городского педагогического университета Марина Шалашова.

Те, кто уже отучился в Серебряном университете,

получили много новых знаний, обрели друзей. 78-летняя Римма Фомичева — одна из выпускниц проекта. — Я выбрала направление волонтерства, — расска-

Пенсионеры хотят быть активными и полезными обществу

зывает она. — И за время обучения помогала добровольцам на нескольких мероприятиях.

Справка

Для желающих освоить новую профессию открыты шесть рабочих специальностей: «Рабочий зеленого хозяйства», «Изготовитель игровых кукол», «Няня», «Кладовщик», «Столяр», «Кассир билетный».

84-летний Александр Ветров теперь разбирается в компьютерах не хуже внука.

— А еще я супруге с документами помогаю, — говорит пенсионер. — Хочу быть полезным людям.

Сохранив активный образ жизни хочет и выпускница Серебряного университета 58-летняя Светлана Носкова. Во время обучения она посещала курсы по направлению «Журналистика».

— Во время обучения я попробовала писать тексты

в разных жанрах, — говорит Носкова. — Педагог все подробно объясняла, было интересно и полезно.

Тем, кто хочет последовать примеру первых выпускников проекта, нужно обратиться в ТЦСО по месту жительства.

Марьяна Шевцова
m.shevtsova@vm.ru

Секрет долгих лет

Артист балета спит на иголках

■ Каждый новый день бывший солист Большого театра, балетмейстер Геннадий Ледеях (на фото) начинает с контрастного душа и гимнастики. На днях заслуженному москвичу исполнилось 90.

Он до сих пор подтянут и любит хорошую шутку. Иногда здоровье пошаливает — возраст напоминает о себе, — но ничего серьезного. То не спится в непогоду, то гемоглобин скачет. Но болячки быстро отступают.

— По утрам у меня гимнастика и душ контрастный, а по вечерам — лежу на иголках, — делится секретными долголетия заслуженный артист РСФСР Геннадий Ледеях. — Такие, знаете, массажеры есть с иголками. Один под голову кладу, второй под поясницу и сплю.

Но секрет долголетия, видимо, не только в этом. Дома бывшему солисту Большого



Фото из личного архива Геннадия Ледеяха

не сидится. Говорит, в четырех стенах ему тесно.

— Как-то болезненно себя чувствую дома у телевизора, — говорит 90-летний артист. — Мне нужна активность.

И сейчас он исправно ходит на работу. В Школу классического танца, которую сам же создал в 90-х. Занимается с детьми, ставит балет, организует концерты.

Оксана Крученко
o.kruchenko@vm.ru

Стали жить дольше

Сейчас в Москве живут больше 353 тысяч горожан в возрасте от 80 до 90 лет. 53,9 тысячи москвичей — в возрасте от 90 до 100 лет. Перешагнули 100-лет-

ний рубеж (по данным на 4 апреля 2018 года) 582 жителя столицы. В целом средняя продолжительность жизни в Москве увеличилась и достигла 77 лет.

Творчество

Лечебная керамика

■ В творческой мастерской «Гармония» в ТЦСО «Ясенево», филиал «Теплый Стан», для москвичей старшего возраста работает кружок норвежской керамики.

В кабинете кружка «Гармония» нет свободных мест: Нина Баранова только что закончила мастерить икону святого Николая Чудотворца. Тамара Жучкина прорисовывает линии на цветах и листьях. А Наталья Основная, художник по образованию, лепит ангелочка. На занятие пришли как новички, так и те, кто занимается керамикой больше десяти лет. — Наши занятия не только развивают мелкую моторику, но и лечат, например, остеохондроз пальцев, — говорит руководитель кружка Ольга Скобкина.

Благодаря мастерской холлы ТЦСО украшают керамические куклы, апельсиновые и лимонные деревца, городские пейзажи.

— Мы периодически проводим выставки, — добавляет Ольга Павловна. — Поэтому новые работы мастерим без остановки!

Алина Тукан
vecher@vm.ru

Справка

Норвежская керамика — это техника изготовления изделий, которую отличает яркость и использование пластического декора. Она имеет лаконичные формы и обтекаемые силуэты. Фигуры делают из соленого теста и высушивают на солнце или обжигают в печи.



Максим Аносов

История успеха

Пора раскрывать таланты

■ Жительница Басманного района Ирина Костина (на фото) недавно вышла на пенсию, но не стала сидеть дома сложа руки. Она начала писать картины и участвовать в различных выставках, окружных и городских мероприятиях. По первому образованию Ирина Костина ин-



женер, работала на заводе. В годы перестройки пришлось сменить профессию: стала работать в страховой компании, выросла до начальника отдела. — Лишь уходя на пенсию, заметила, какие же в компании симпатичные сотрудницы, и стала делать их

портреты, — рассказывает она историю начала занятий живописью. — Многие из работ раздарила. Но это было серьезным толчком к творчеству и развитию талантов у детей с инвалидностью.

Сейчас Ирина Костина работает в своей мастерской на улице Бауманской. Здесь же располагается центр «Эхо», где она преподает живопись

у детей с ограниченными возможностями здоровья. — Но чтобы постоянно развиваться, я заочно учусь в Народном университете искусств, — удивляет нас художница.

Это еще раз доказывает, что жизнь на пенсии только начинается.

Кстати,

в рамках пилотного проекта «Московское долголетие» жители столицы могут посетить кружки по витражному искусству, росписи по шелку и дереву, акварельной, масляной и китайской живописи, графике, основам академического рисунка и многие другие.

— Если сравнить: на Западе пенсионеры ведут активную деятельность до 90 лет, значит, у меня в запасе еще тридцать лет, — улыбается наша героиня.

Андрей Обьедков
vecher@vm.ru