

Ежемесячно на пенсию выходят больше десятка тысяч москвичей. И власти города делают все, чтобы люди, которые добросовестно трудились большую часть жизни, не чувствовали себя обделенными вниманием. Спортивные мероприятия, конкурсы, где люди пожилого возраста могли бы себя проявить, встречи по интересам. Все это — часть большой работы, которую ведут службы социальной защиты. О некоторых из таких мероприятий читайте в сегодняшнем выпуске «Время мудрости».

Супербабушки побеждают с помощью новых технологий

конкурс

В столице завершили отборочные этапы конкурса «Московская супербабушка — 2017». Теперь участницы готовятся к финалу, который пройдет в начале сентября.

Городской конкурс «Московская супербабушка» в этом году пройдет в восьмой раз. Сейчас в столичных территориальных центрах социального обслуживания в самом разгаре подготовка к финалу. За победу в окружном этапе борьба шла нешуточная. Он в этом году состоял из двух частей. В первой бабушкам предстояло рассказать о себе и своих увлечениях, а во второй — показать подготовленный заранее творческий номер. Выступления конкурсанток были яркие, интересные и разноплановые. Кто-то пел песни на французском, кто-то примерял на себя образ клоуна, а кто-то исполнял танцы народов мира. Жительница района Ясенево Наталья Денисова стала фавориткой в Юго-Западном округе. Песня «Перекаты» в ее исполнении и зажигательный танец морячки покорили сердца жюри. Наталья по профессии педагог. — До выхода на пенсию я работала в детском саду и в школе, — рассказала о себе конкурсантка. — Теперь, когда свободного времени стало больше, веду активный образ жизни: увлекаюсь походами и верховой ездой. А еще люблю вязать крючком что-



23 марта 2017 года **16:30** Всегда красивые и элегантные участницы клуба «Супербабушки» представляют коллекцию «Красивая Россия» дизайнера Тамары Васьутиной на Неделе моды, которая проходила в Москве

нибудь красивое для детей и внуков. В соседнем Западном округе победу в окружном этапе одержала пенсионерка Валентина Левенчук. Она — активный участник мероприятий территориального центра социального обслуживания «Можайский», филиал «Кунцевский». Вот и побороться за звание лучшей бабушки Валентина решила сразу, как только узнала о конкурсе. — Она участвует практически во всех мероприятиях нашего центра, всегда дарит всем нам отличное настроение и сама никогда не унывает, — рассказал о конкурсантке культурный организатор

филиала «Кунцевский» Дмитрий Поваляев. Как отмечают организаторы конкурса, участницы в этом году стали активнее использовать современные технологии. Они заранее проштудировали интернет, посмотрели, как проходило состязание в прошлом году. С такой подготовкой супербабушкам никакие испытания не страшны. Еще одна возможность показать себя и свои способности для москвичей старшего возраста — конкурс «Возраст. Нет». Вокругное состязание, организованное Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, в этом году пройдет во второй

раз. Сейчас его участники проходят отборочные прослушивания. Одна из них — Валентина Шалимова, постоянная посетительница отделения дневного пребывания филиала «Филевский парк» ТЦСО «Можайский». Она исполнила романс на стихи и музыку собственного сочинения. Супербабушка — многократная участница Всероссийских конкурсов чтецов, никогда специально не занималась вокалом, но ее душевное исполнение вызвало искренние аплодисменты. Финал конкурса намечен на октябрь.

МАРЬНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

справка

Клуб «Московская Супербабушка» был образован в 2011 году при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. В него вошли победительницы и финалистки конкурса «Московская Супербабушка». Сейчас клуб насчитывает почти 100 участниц в возрасте от 55 лет. На встречах клуба проводятся различные мероприятия и мастер-классы.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НАТАЛЬЯ ВИНОГРАДОВА
руководитель клубов «СУПЕРБАБУШКИ» и «СУПЕРДЕДУШКИ»
В этом году конкурс помолодел. В отборочных этапах участвовали женщины разных возрастов, но в финал вышли бабушки в возрасте от 55 до 65 лет. Это связано прежде всего с тем, что более молодое поколение активно использует новые возможности, в том числе современные технологии. Это поколение, которое смотрит на мир несколько иначе. В этом году уже нет ни одной финалистки, которая бы не владела компьютером и не имела электронной почты.

социальные новости

Бесплатные кружки для пенсионеров
Запись в одиннадцать кружков для пенсионеров, инвалидов и ветеранов началась в филиале «Марина Роща» ТЦСО «Алексеевский». Среди них — курсы компьютерной грамотности, кружок английского языка, два хора, секция лечебной физкультуры.

— Для людей старшего поколения у нас есть курсы компьютерной грамотности «Поиск.ру», — говорит заведующая учреждением Анииса Исаркина. — На занятиях мы помогаем освоить современные технологии, чтобы научить жителей записываться к врачу через городские порталы, голосовать на сайте «Активный гражданин», регистрироваться со своими родными в интернете. Ознакомиться со списком кружков и записаться на занятия можно по вторникам по телефону (495) 656-26-14.

Ветераны устроили шоколадную викторину
13 июля в ГБУ «Пансионат для ветеранов труда № 17» в Люблине прошел праздник, посвященный любимому лакомству — шоколаду. Ветераны без труда назвали страны, где шоколад отводится почетное место, вспомнили названия отечественных кондитерских фабрик и поучаствовали в лотерее. А после все присутствующие полакомились шоколадным фондю с фруктами и сыром.

Сам себе мастер текстильной броши
В стенах отделения дневного пребывания филиала «Куркино» ТЦСО «Тушино» прошел мастер-класс по изготовлению текстильных брошей. Занятие провела волонтер центра Людмила Карцева. Перед самым началом мастер-класса она устроила небольшую выставку своих работ. Пенсионерам очень понравились изделия, и они с удовольствием и энтузиазмом принялись учиться делать также. В итоге на следующий день почти все участницы мастер-класса пришли в центр в собственноручно сделанных украшениях. Кстати, такого рода мастер-классы проводятся в центре часто. Чтобы в них принять участие, нужно записаться на курсы по телефону (499) 401-78-68.

Куклы — уникальные и необыкновенные
Пенсионеры, получатели социальных услуг филиала «Крылатское» ТЦСО «Можайский» 13 июля побывали на экскурсии в единственном в стране музее уникальных кукол. Музей был открыт в 1996 году театральной художницей Юлией Вишневецкой и его экспозиция — раритеты, изготовленные не позже начала XX века. За время экскурсии пенсионеры могли увидеть множество кукол, являющихся подлинными произведениями искусства, и вспомнить свои забытые игрушки.

цифра

12 000

пенсионеров Москвы до конца года смогут пройти курсы компьютерной грамотности. Сегодня при ТЦСО работают 119 кружков по компьютерной грамотности, где с начала года обучались 7 тысяч человек.

Влюбляться, учиться и ставить цели надо всю жизнь

Развитие психологической помощи представителям старшего поколения — новый тренд, способствующий улучшению качества и увеличению продолжительности жизни в столице. 25 июля в Участковом секторе Московской службы психологической помощи «Чертаново Южное» стартует программа «Секреты активного долголетия». О том, чему она посвящена, «ВМ» рассказала психолог Александра Королева (на фото), ставшая ее автором и ведущей.



24 июня 2017 года **11:00** Вести активный образ жизни для столичных пенсионеров становится нормой. А некоторые из них даже успешно создают пары

Организатор развивающей программы для пенсионеров — Московская служба психологической помощи населению столичного Департамента труда и социальной защиты населения. Курс включает в себя шесть трехчасовых встреч с общением на различные темы, волнующие людей старшего поколения.

Александра, как возникла идея создать эту программу?
Мне всегда было интересно работать с пенсионерами. Проблемы людей преклонного возраста я заинтересовалась семь лет назад, когда устроилась работать в центр социального обслуживания психологом. Там я столкнулась с тем, что у нас практически нет никаких психологических программ и материалов для работы с пожилыми людьми. В Московскую психологическую службу я пришла работать с уже накопленным опытом. Мы сотрудничали с отделением дневного пребывания в ТЦСО. Для его посетительниц я и начала готовить лекции, касающиеся психологических проблем, с которыми люди сталкиваются в пожилом возрасте. В первую очередь я включала в свои заня-

тия коммуникативные упражнения, потому что людям в таком возрасте обычно трудно заводить новых знакомых и друзей. Ведь пожилые граждане часто просто закрываются в себе. Им кажется, что они никому уже не интересны, а это совсем не так. Такие занятия способствуют сплочению людей и учат рассматривать старость не как доживание, а как конкретную фазу своего развития. Ведь пожилой возраст тоже несет в себе определенные задачи и цели, просто они уже другие — не те, что на предыдущем жизненном этапе.

На чем вы делаете основной акцент в этом курсе?

Я стараюсь донести до граждан старшего поколения, что нельзя «доживать» собственную жизнь: перестать заботиться о своей внешности, прекратить творческую и социальную активность. Вы удивитесь, но я постоянно вижу, как пенсионеры создают пары. Люди, которым за семьдесят, восемьдесят лет, даже иногда сбегают с моих занятий, чтобы вместе сходить в кафе или театр. Для меня самой стало большим открытием то, что в пожилом возрасте можно также сильно влюбляться, как и в молодости. Ведь бессознательно, то есть наша душа, не стареет, а стареет только оболочка — тело. В программе «Секреты активного долголетия» я рассказываю своим ученикам и о фак-

торах успешного старения. Самые актуальные темы — это формирование отношения к своему прошлому и постановка целей на сегодняшний день и будущее. Человек всегда должен иметь цели. Включает ли курс проблемы в отношениях с детьми? Да. Это одна из самых важных тем, которые я затрагиваю в этой программе. Я объясняю, как пожилым людям правильно общаться со взрослыми детьми. Ведь их никто не учил. Многим пожилым людям бывает сложно найти общий язык с собственными выросшими детьми, чем с незнакомыми людьми. Некоторые пенсионеры, например, жалуются на отсутствие взаимопонимания с детьми. Но на самом деле в этом проявляется их жела-

ние получить внимание от своих детей, которое может выглядеть как их бесконечное использование. Вместо того чтобы сказать: «Я скучаю, приезжай в гости на чай», они говорят, например: «Приезжай, вспокой мне огород». Отсюда и все сложности. Какие еще проблемы часто возникают в таком возрасте? Вторая из наиболее часто встречающихся в отношениях с родственниками проблем связана с воспитанием внуков. Я рассказываю пенсионерам вроде бы очевидную вещь — дети не их собственность. Очень важно жить своей жизнью, а не жизнью детей или внуков. Иначе получается, что о собственной жизни вы попросту забываете. А потом возникает претензия — «мы столько в вас вложили, а вы неблагодарные». Никто никому ничего не должен. Ведь это вы сами выбрали роль хорошей мамы, и дети об этом вас не просили. И еще — многие не могут научиться относиться к своим детям, как к взрослым личностям, мнение которых тоже нужно уважать. Не надо всю жизнь говорить своему ребенку, как нужно поступать, и считать себя умней его.

А какую тему в этом курсе можно назвать самой сложной?
Страх смерти — пожалуй, самая острая из всех тем курса и одновременно самая избегаемая. Но об этом можно и нужно говорить. В основе страха смерти лежит страх неизвестности. Поэтому важно иметь свое устойчивое мнение на этот счет. Встречи с психологом Александрой Королевой будут проходить по вечерам, с 18:00. Адрес участкового сектора ГБУ МСППН «Чертаново Южное»: ул. Чертановская, 60. Телефон для записи на лекции: 8 (910) 435-70-98.

КАТЕРИНА РАДОМСКАЯ
k.radomskaia@vm.ru

советы

Психолог Александр Королев советует людям старшего возраста:
■ Надо радоваться тому, что есть сейчас. А не печалиться о том, чего уже нет. Важно осознать и оценить то, что вы нашли — это и материальные средства, и отношения с людьми, и развитые вами личные качества, и способности, и ваш уникальный жизненный опыт.
■ Найдите для себя какое-то увлечение. Вышивайте бисером, сажайте цветы и наблюдайте, как они растут. Ведь это — подпитка энергией.
■ Ставьте личные цели. Если раньше они касались денежных, карьерных достижений, то сейчас попробуйте ставить цели другого типа. Например, научиться приседать тридцать раз подряд. Или выучить иностранный язык. Последнее особенно полезно, так как сразу захочется попутешествовать и проверить свои знания.
■ Радуйте простых вещам. Узором на оконном стекле, звонку дочки или сына, хорошей погоде. Если вы сумеете в себе это сохранить, то ваша душа будет жить. Если нет, то внутри настанет состояние «дня сурка».
■ Не ограничивайте себя лишними запретами. Например, некоторые считают, что после пятидесяти уже некомфортно кататься на велосипеде или нельзя ярко накрасить губы. Пенсионеры часто сами создают запреты, которых нет в современном обществе.

Мастерицы-рукодельницы украсили праздник шелками

20 июля в Территориальном центре социального обслуживания «Арабат», филиал «Пресненский», для горожан провели сразу два увлекательных мероприятия — мастер-класс «Шелковая флористика» и музыкальный концерт «С песней по жизни».

Сделать цветочную композицию из шелка своими руками гостям помогла Ирина Збарская. Москвичка уже не первый год кропотливо работает над созданием собственной коллекции, которая насчитывает не один десяток работ. — Все началось с мелких аппликаций, — рассказывает Ирина Збарская. — А потом стала экспериментировать, искать самые необычные и красивые цветы.

Фестиваль мороженого собрал сладкоежек со всей округи

В Территориальном центре социального обслуживания «Бирюлево Западное» для получателей госуслуг организовали Фестиваль мороженого.

На праздник собрались не только посетители отделения дневного пребывания, но и все пенсионеры микрорайона. Сотрудник центра Наталья Строганова скучать пенсионерам не дала — рассказывала об истории создания этого лакомства и самых разных рецептах приготовления мороженого. А еще была викторина с призами. — Ножка деревянная, рубашка шоколадная, на солнышке я таю, во рту я исчезаю. Что это? — задает вопрос Наталья Строганова. С места многие выкрикивают: «Эскимом!»

Так, в руках у москвичей ожидали тканевые фиалки, розы и ландыши. Обзаведшись импровизированным садом, гости центра посетили концерт «С песней по жизни», где их ждало несколько сюрпризов. — Наши гости услышали не только арии из оперетт, но и юмористические монологи, — рассказала сотрудник Елена Титова. — Это заряд хорошего настроения. По старой традиции в завершении вечера гости провели чаепитие, во время которого смогли пообщаться и поделиться впечатлениями. — Приходясь сюда отдохнуть душой, — говорит посетительница центра Антонина Владимировна. — И всегда находишь хорошую компанию.

АЛИНА ТУКАН
a.tukan@vm.ru

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
a.obedkov@vm.ru

цитата

Бюджет на государственную программу по социальной поддержке жителей Москвы увеличивается. Если в 2016 году на это было направлено из бюджета Москвы 347 млрд рублей, то в 2017 году уже 391,1 млрд рублей. Правительство Москвы и Мосгордума исполнили все свои публичные социальные обязательства перед жителями. Такая забота, безусловно, приносит свои плоды. За последнее время в городе выросла на четыре года средняя продолжительность жизни — до 77 лет, и Москва становится городом долгожителей.

ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН министр правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы



Александр и его команда. Их объединила провансальская игра

бодрость духа

Спортивная площадка на улице Партизанской — любимое место встреч пенсионеров района Кунцево. Здесь они играют в петанк. Как у них появилось такое увлечение, узнала «ВМ».

По дороге на спортивную площадку москвич Александр Симкин, один из любителей игры, вводит нас в курс дела. Сам он увлекся этим спортом три года назад.

— Я тогда как раз вышел на пенсию, и появилось много свободного времени, — вспоминает Александр Александрович. — К тому же я еще в то время стал вдовцом, и мне нужно было найти какое-то интересное занятие, чтобы отвлечься.

Подсказка пришла, когда Александр Симкин наведился в филиал «Кунцевский» Территориального центра социального обслуживания «Можайский», где проводится много мероприятий для пенсионеров.

— Мы смотрели там французский фильм, и я заметил, что герои играют в какую-то необычную игру с шариками, — вспоминает Симкин. — Стал интересоваться и узнал, что это петанк.

Тут же нашелся и единомышленник. Выяснилось, что Сергей Архипов, который посещает этот же филиал ТЦСО «Кунцевский», был в Египте и там увлекся этой игрой.

— Мы стали искать, где приобрести комплект металлических шаров для петан-



21 июля 2017 года 10:10 Александр Симкин (справа) и Сергей Архипов на новой спортивной площадке на улице Партизанской играют в петанк, готовясь к первенству города Москвы по этому виду спорта

ка, — вспоминает москвич. — И нам помог чемпион мира по греко-римской борьбе Алексей Глушков, который руководит Колледжем физической культуры и спорта, расположенным неподалеку.

Он подарил посетителям ТЦСО первый комплект для игры в петанк.

— Этот вид спорта хорош тем, что им можно заниматься в любом возрасте, — рассказал «ВМ» Алексей Глушков. — Он подходит для людей с разными физическими возможностями, в том числе и с ограничениями по здоровью. Ведь в этой игре не требуются особые физические усилия.

Однако, по его словам, важно учесть, что одна партия может длиться до четырех часов.

— В этой игре задействованы практически все органы и мышцы, — перечисляет достоинства петанка спортсмен. — К тому же для пожилых людей, которые уже не работают, это хороший способ найти себе компанию для общения.

По словам Глушкова, секрет привлекательности этой игры прост: она — очень доступная. В нее можно играть где угодно — на траве, гравии, земле, песке.

— На асфальте получается хуже, но тоже можно, — добавляет Сергей Архипов. Приобрести спортивный инвентарь для петанка теперь уже не проблема. Для игры нужны металлические шары — до 12 штук, а также мишень — деревянный ма-

ленький шар, который называют «кошонет».

— При желании снаряды можно изготовить из подручных средств, например, собрать подходящие камни, — добавляет посетительница ТЦСО Наталья Воробьева, которая играет вместе с мужчинами.

— А это она говорит уже как искусница, — улыбается Сергей Архипов. — Видели бы вы, какие поделки она мастерит! Но если использовать в игре камешки, это будет уже не совсем петанк и не все правила будут сохранены. Лучше пользоваться заводскими шарами.

И мужчины протягивают мне один из них. Весит такой шар 750 граммов. — Кстати, вчера произошел смешной случай, — улыбается Александр Симкин. — Кинул

я кошонет, а следом блестящий шар. И тут подлетает неожиданно сорока и хватается за маленький шарик. Хорошо, что я сразу сообразил и кинул в сторону птицы палку — она выронила шарик. А то был бы у нас сейчас недокомплект. Мужчины наперебой рассказывают, что во Франции и Бельгии петанк считается чуть ли не национальным видом спорта.

— В России он, конечно, не так популярен, но уже имеет многочисленных сторонников, — замечает Симкин, который увлекся в Кунцево этой игрой уже немало пенсионеров. А вместе с Сергеем Архиповым он даже выступает на соревнованиях. На первенстве столицы друзья на пару заняли четвертое место. Но, даже проиграв матч

за бронзу, мужчины не расстраиваются: для них и это достойный результат.

— На подобных соревнованиях в Западном округе мы показали очень хорошие результаты — были на последнем месте, — объясняет Александр Александрович. — Но мы решили все равно попробовать и принять участие в первенстве города.

Спортсмены уверены, что способны улучшить свои результаты. Для этого надо набираться опыта, больше играть. А это как раз — задача несложная.

— Ведь петанк затягивает, в него интересно играть, — делится Александр Симкин. — Однажды я вышел на улицу на одну партию с Сергеем. Думал, часика два,

не больше, поиграем. Но мы так увлеклись, что не заметили, как прошло больше четырех часов.

Сергей Дмитриевич бросает шар, который сантиметром на десять перекатился за кошонет. Теперь очередь кидать Александру Александровичу. Он заманивается и прицеливается. Основная задача игрока, чтобы его шар расположился ближе к деревянному, либо нужно отбить дальше снаряд соперника. Блестящий шар стремительно несется по траве, замедляет ход и чуть-чуть не докатывается до кошонета. Но останавливается ближе.

— Это вызов! — шутит Архипов.

Тем временем небо начинает затягивать тучами.

— Единственное препятствие для игры — это погодные условия, — говорит Александр Александрович.

Бывает, партия еще не закончена, а приходится прерывать ее из-за дождя.

— Но мы уже решили ввести в моду свою разновидность петанка: будем играть в него на снегу или на льду, — смеется Сергей Архипов. — Назовем этот вид спорта «Русский петанк». Вот подождем снега, опробуем и зайвим в федерацию о нашей идее. Пусть проведут зимний чемпионат по игре.

Нашу партию прерывает дождь, мужчины быстро складывают шары в специальные сумки, и мы все вместе идем в здание Центра социального обслуживания. Там нас встречает руководитель филиала «Кунцевский» Галина Арсентьева.

— Александр Александрович — душа коллектива, — рассказывает Галина Владимировна. — Он уже многих «заразил» и на петанком. К тому же и напарником интересней — может рассказать много любопытных историй из своей жизни.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
a.obedkov@vrm.ru

Как освоить технику вышивки допетровских времен и создать чудо

В Зеленограде проходит первая персональная выставка работ посетительницы филиала «Солнечный» Территориального центра социального обслуживания «Зеленоградский» Валентины Хаустовой. Корреспондент «ВМ» встретилась с рукодельницей.

Глаза разбегаются от разнообразия работ мастерицы. Здесь и автобус из джинсовой ткани — необычный чехол для швейной машинки, и вышитые картины, и оригинальные абражуры.

— Вот этой картине «Аленушка» уже больше 60 лет. Я ее вышила из детских носков! — улыбается Валентина Хаустова. — Мне тогда было всего 12 лет. В 1950-х годах в магазинах практически не было товаров для рукоделия. Приходилось выкручиваться: мастерицы покупали цветные детские носки, распускали их на нитки, которыми потом и вышивали.

Именно вышивка стала первым увлечением шестилетней Вали. По вечерам она всегда зачарованно наблюдала за тем, как ловко управляется с иглой мама. Постепенно, стежок за стежком, на ткани появлялись то цветки, то ягоды. И Вали просила научить ее творить такие же чудеса. Первой работой рукодельницы стала вышитая наволочка на подушку. После пошли уже более сложные изделия — покрывало на диван, чехлы на стулья и даже портреты Маяковского и Пушкина. Тайны мастерства раскрывала ей не только мама. Летом, на каникулах, девочка ездила в гости к бабушкам в Орловскую и Смоленскую области. Те учили внучку пряхать, вязать, ткать и плести кружева. — Я хотя и обожала рукодельничать, но даже не думала, что это может быть работой, — говорит мастерица. — И мечтала в детстве стать врачом.



10 июля 14:30 Валентина Хаустова на выставке работ клуба «Рукодельница» демонстрирует кофту, которую сделала сама, используя технику «фюрге»

и Зеленограда, в женской консультации, в психоневрологическом диспансере. Больше двадцати лет была врачом-наркологом на одном из промышленных предприятий. Однако о любимом хобби никогда не забывала.

— Вышивка, вязание успокаивали после тяжелого рабочего дня и учили терпению, — рассказывает мастерица. — При этом она никогда не упускала возможности научиться новым видам рукоделия. Курсы кройки и шитья, машинной вышивки, плетения кружев, изготовления цветов — все это было ей интересно.

— Не зря еще физиолог Иван Павлов говорил, что отдых — это перемена занятий, — смеется Валентина. — Для меня это смена одной техники творчества на другую. Например, вышивка картины может занять полгода, если не год. Отложила ее и занялась, скажем, шитьем сумоч-

ки из лоскутков — вот уже и отдохнула.

О каждой работе Валентина может говорить долго. Например, о картине с необычными черно-белыми листьями, которая выполнена в технике допетровского времени: стежки здесь кладутся по вертикали, горизонтали и диагонали. В итоге получается двойная вышивка, у которой лицо и изнанка одинаковы.

Валентина не раз участвовала в разнообразных выставках, фестивалях и конкурсах в Москве, Зеленограде, Твери, Серпухове. Она даже стала дипломантом Первой Всероссийской выставки «Искусство современной вышивки» и номинантом международной премии «Филантроп».

Старается принимать участие мастерица и в экспозициях, которые организует родной филиал «Солнечный» Территориального центра социального обслуживания «Зеленоградский».

А вот персональная выставка у Валентины Хаустовой проходит впервые. Увидеть, какие она создает чудеса, можно в Зеленограде, в Государственном бюджетном учреждении культуры Москвы «Творческий лицей». Здесь представлены работы в разных техниках: оригами из ткани, вышивка, лоскутная пластика.

— Спасибо за эту возможность директору «Творческого лицей» Ирине Кисловской и за помощь в подготовке руковождению нашего лоскутного клуба «Рукодельница» Елене Гермони, — говорит мастерица.

А те, кто вслед за нашей героиней захочет найти занятие по душе, могут обратиться в ТЦСО «Зеленоградский». Телефон для справок (499) 734-74-75. Адрес: г. Зеленоград, корп. 205А.

Зоя СКУРАТОВА
edit@vrm.ru

коротко

Вечер танцев

Концерт студии танца «Педигра» прошел в ТЦСО «Арбат». Для получателей соцслужб участники ансамбля исполнили классические и народные парные танцы: вальс-бостон, польку, танго, краковяк и кадрили. Зрители высоко оценили концертные номера и умение танцовщиц держаться на сцене.

Торжественный бал

В ТЦСО «Зеленоградский» прошел бал-концерт, на котором чествовали семейные пары, прожившие в браке более 50 лет. Торжество открыл коллектив балльных танцев «Вдохновение» социального центра, в очередной раз удививший зрителей великолепным выступлением. Во время торжественного бала в холле центра танце состоялась выставка-ярмарка декоративно-прикладного искусства, где были представлены работы мастерицы «Затейницы», ирукна бисероплетения «Бусинка», клуба техники «Декупан» и другие.

Центр приглашает

Снова ищут понимающих людей и других получателей социальных услуг и себе в гости филиал «Восточный» ТЦСО «Восточное Измайлово». Здесь можно записаться в музыкально-театральный клуб «Бенефис», хор «Нуравушка», который регулярно выступает на районных мероприятиях, студию декоративного искусства «Арт-Нуво», а ветеранам Великой Отечественной войны будет интересно в клубе «Мои года — мое богатство». Телефон ТЦСО «Восточное Измайлово» (495) 965-87-35.

Музыка нас связала. Ансамблю ложкарей помогает дружба

В стенах Территориального центра социального обслуживания «Таганский», филиала «Якиманка», возрождаются традиции русской народной культуры. Новую музыкальную программу для горожан здесь готовит районный ансамбль ложкарей.

Сейчас ложкари готовятся к серии августовских концертов, в том числе к выступлению в Центре социального обслуживания в честь Дня города. Участники коллектива старательно репетируют композиции, оживленно обсуждали, какими деталями украсят свои костюмы, которые, к слову, шьют своими руками.

Сейчас, спустя пять лет после основания «Якиманских ложкарей», все они себя считают настоящей большой семьей. — В ансамбле 12 человек, — рассказывает директор цен-

тра Ирина Дмитриева. — А ведь когда он появился, артистов в нем было всего двое. Со временем коллектив расширился. А полки с музыкальными инструментами пополнились маракасами, гитарой и трещоткой.

В репертуаре ложкарей — русские народные и любимые не одним поколением советские песни. Знакомые мотивы они исполняют под звонкий стук ложек и трещотки. На сцену артисты выходят только в народных костюмах — это помогает глубже погрузить зрителя в русскую культуру.

В участии в ансамбле музыканты видят один плюс. — Наши занятия помогают развивать память, ведь мы все время учим песни, запоминаем музыку, — говорит солистка ансамбля Галина Костюнина. — Благодаря занятиям у нас перестали болеть руки:

во время игры на ложках суставы хорошо разминаются. И, знаете, когда выходишь на пенсию, хочется уже отдыхать душой и наслаждаться простыми вещами. Наши встречи на репетициях и концерты и приносят такое наслаждение.

Вдобавок участникам ансамбля никогда не бывает скучно. У дружных ложкарей уже стало традицией вместе отмечать различные праздники. Так, в прошлом году участники коллектива Валентина и Татьяна Кошелевы отметили золотую свадьбу. А отпраздновали ее, конечно же, концертом. Узнать, чем еще горожанам предлагают заняться в ТЦСО «Таганский» и его филиалах, можно по телефону (495) 915-17-42. Адрес: ул. Земляной Вал, 68, стр. 1.

АЛИНА ТУКАН
a.tukan@vrm.ru

Все только начинается! Пенсия и спорт дополняют друг друга

В рубрике «Активное долголетие» мы продолжаем рассказывать о москвичах старшего возраста, бодрости и энергичности которых могла бы позавидовать даже молоденькая. Одним из таких героев мы встретили на Ночном забеге, который прошел в столице 15 июля.

На территории спорткомплекса «Лужники» в ночь с 15 на 16 июля царил праздничная атмосфера — участники забега, обложившись в фирменные черные футболки, разминались перед стартом и оживленно обсуждали предстоящее соревнование. Одним из бегунов стал Вадим Завороднев. Любитель спорта с многолетним стажем пришел на забег вместе с дочерью Веселиной. — Мне 65 лет, и я до сих пор бегая с большим удовольствием

ем, — рассказал нам Вадим Завороднев, разминаясь перед соревнованием вместе с другими участниками состязаний. — Несколько километров пару раз в неделю точно пробегаю. Еще в футбол люблю играть с детства. Сейчас с удовольствием играю в него с друзьями и знакомыми. А зимой мы с дочкой катаемся на лыжах — я ее сам научил.

Веселина подтверждает: на спортивные мероприятия они часто выбирают всей семьей. — Мой папа — не по годам активный человек, — улыбается девушка. — Мне кажется, другие люди его возраста уделяют меньше времени физическим нагрузкам, что напрасно, потому что ничто не укрепляет здоровье так, как спорт. Профессия Вадима Завороднева не имеет ничего общего со спортом — он механик вы-

числительной техники. На работе мужчине постоянно приходилось работать с мелкими деталями, из-за чего стремительно стали портиться зрение и осанка.

— Тогда-то я и понял, что спорт бросать нельзя, и начал бегать, — пояснил активист. — Сначала было сложно — выдыхал буквально через 200 метров. Потом понемногу начал увеличивать дистанцию: сначала до 500 метров, затем — до одного километра и так далее. Сейчас спокойно пробегаю пять километров и практически не устаю. Неудивительно, что десятикилометровую трассу Ночного забега Вадим и Веселина осилили без проблем, хоть и мест на пьедестале пока не заняли. Медали победителей марафонов их ждут впереди.

КАМИЛА ТУРКИНА
k.turkina@vrm.ru