



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

Моя работа

2,5 тысячи различных вакансий было предложено соискателям старшего поколения на ярмарке вакансий в центре занятости «Моя карьера» / 2-3

Формула творчества

Для диалога поколений ищутся новые формы. В результате москвичи старшего возраста не только эмоционально откликаются на современное искусство, но и сами вовлекаются в творчество / 14

Конкурс

Почти 4 миллиона голосов отдали дети и подростки, выбирая лауреатов Национальной телевизионной премии, среди которых в номинации «Бабушка, дай пять!» выступали участницы проекта «Московское долголетие» / 8-9



Заряд здоровья и долголетия – на целый год



Итоги сезона. Этим летом в рамках проекта «Московское долголетие» прошло около 200 различных мероприятий, в которых приняли участие более 80 тысяч человек / 5



МОЯ РАБОТА



Пройти профессиональное тестирование во Флагманском центре «Моя работа» можно с **понедельника по пятницу с 9.00 до 20.00** по адресу: **ул. Щепкина, д. 38, стр. 1**. Информация по телефону **8 (495) 705-75-75**.



Ярмарка сбывшихся надежд

Вакансии.

В специализированном центре занятости «Моя карьера» прошла ярмарка вакансий «Территория карьеры 50+».

р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ
р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
о НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Свои стенды с вакансиями развернули более двадцати известных организаций, компаний и предприятий.

Среди работодателей – МФЦ Московской области, банк «Открытие», Московский метрополитен, Мосгортранс, ГУМ, «Билайн», отель Hilton Garden Inn Krasnoselskaya, «Детский мир», и другие не менее известные бренды. И вполне закономерно, что это событие привлекло многих москвичей старшего возраста, которые могли напрямую пообщаться с работодателями, узнать о вакансиях и особенностях работы на том или ином предприятии, а за-

одно и послушать полезные советы опытных кадровиков, которые рассказывали о преимуществах и условиях работы в их организациях и на предприятиях.

И в помещении центра, и на открытых площадках, где работал Открытый университет развития навыков современного человека, можно было послушать лекторов мастерской эффективного трудоустройства, поведавших о тонкостях грамотного составления резюме, поведения на собеседовании и других деталях, которые могут помочь быстро найти работу. Здесь же проходили мастер-классы по поиску работы через социальные сети и онлайн-сервисы по подбору персонала. А в ультрасовременном компьютерном клас-

се гости ярмарки проходили тестирование электронной грамотности – ведь сегодня хорошие навыки работы с компьютером становятся серьезным плюсом при поступлении на работу.

По данным организаторов, средняя зарплата по вакансиям составила 58 200 рублей. А самой высокой оказалась зарплата в 200 тысяч рублей – столько готова платить квалифицированному системному аналитику известная IT-компания. Всего же соискателям старшего поколения предложили более 2,5 тысячи самых разных должностей – от продавца в магазине до управляющего менеджера в крупном холдинге.

– Участие в ярмарке – это возможность для соискателей

найти работу, а для работодателей – познакомиться с кандидатами и пополнить базу потенциальных сотрудников, – говорит директор центра «Моя карьера» Ирина Швец. – Мы рассчитываем, что соискатели, пришедшие сюда впервые, узнают о наших сервисах и услугах и смогут начать полноценную карьеру.

– Сегодня людей старшего возраста недооценивают, а они могут быть востребованы, прежде всего, благодаря своему жизненному и профессиональному опыту, – считает руководитель программы «5.0» центра «Моя карьера» Виктория Маркова. – Дело не в возрасте, а в том, какие профессии актуальны сегодня на рынке труда. А стереотипы, бытующие у иных работодателей, мы надеемся,

200 000

рублей – такой была самая высокая зарплата, которую готова платить системно-аналитику известная IT-компания.

52 800

рублей составила средняя зарплата по вакансиям, предложенным на ярмарке.



В центре «Моя карьера» ярмарки вакансий проводятся ежемесячно, причем для разных категорий граждан.

со временем сотрутся. Мы стараемся доказать, что люди старшего возраста – достойные игроки на рынке труда.

Впрочем, многие кадровики подтверждают – даже самые известные компании сегодня заинтересованы в работниках старше пятидесяти лет. В чем тут дело? Ведь на рынке труда хватает и молодых специалистов.

– Мы не первый раз набираем работников старшего поколения, хотя бы потому, что они обладают бесценным опытом и знаниями, – раскрыла «секрет» представляющая фирму «Элар» Анна Лебедева. – Такой уникальный опыт не приходит в один момент, он приобретает с годами. Люди старшего возраста, как правило, усидчивы и аккуратны, а значит, они качественно выполняют свою работу. Кстати, у многих наших клиентов как раз и вызывает особое доверие почтенный возраст сотрудников. Наконец, опытный работник всегда настроен трудиться на одном месте, а такое постоянство выгодно предприятию.

Руководитель направления по привлечению молодых талантов банка «Открытие» На-

дежда Володина рассказала, что этим летом банк реализовал первый совместный проект с центром «Моя карьера». Кандидаты категории 50+ стали участниками летней стажировки «Открытие. Старт-2019», в этой масштабной программе участвовало 32 города, и в течение двух месяцев более 150 человек, среди которых было три участника 50+, не просто стажировались, а имели доступ к реальным программам банка, работали в штатном режиме, как обычные сотрудники, на разных позициях и направлениях.

– Мы рады, что некоторые участники программы из числа представителей программы «5.0» центра «Моя карьера» трудоустроены в банк по итогам стажировки, а остальные вклю-

2,5 тысячи различных вакансий от продавца до менеджера в крупном холдинге были предложены на ярмарке.

чены в кадровый резерв, – отметила Надежда Володина.

Проект стажировок для москвичей старшего возраста есть в столичном ГУМе, Московском метрополитене и в ряде других компаний. Этот формат удобен для всех сторон – соискатель может понять, подходит ли ему работа, осмотреться и адаптироваться к компании, а работодатель оценит навыки потенциально сотрудника.

Среди пришедших на ярмарку вакансий был и 56-летний москвич Александр Грачев.

– Я здесь уже не в первый раз, еще в марте мы с женой приходили на такую же ярмарку, – рассказал Александр Евгеньевич. – Супруга много лет проработала бухгалтером и довольно быстро нашла работу по специальности, да еще и недалеко от дома. А сегодня решил попытать счастья и я. Вот только что прошел компьютерное тестирование и с радостью открыл, что не безнадёжен. Сейчас иду на презентацию строительной компании – я в прошлом специалист по наладке оборудования на стройках и надеюсь найти здесь работу по душе, даже если не будет вакансии по моей основной специальности.

Александр Грачев и другие посетители ярмарки, с которыми мы беседовали, отмечали, что предложений работы неожиданно оказалось так много, что у соискателей даже был выбор. Ведь человеку в любом возрасте важно оставаться востребованным, активно жить и приносить обществу пользу.

«Территория карьеры 50+» работала до позднего вечера, но очереди к стендам предприятий меньше не становились. Потому что поверили люди в полезность таких ярмарок, и у многих в этот день исполнились мечты о работе: нашли своих работодателей медицинские работники и инженеры, водители и разнорабочие, компьютерные мастера и бухгалтеры.

Цифра

550 москвичей старшего поколения получили помощь в трудоустройстве на ярмарке вакансий «Территория карьеры 50+».

Тренинги

Центр «Моя карьера» приглашает жителей Москвы принять участие в мероприятиях программы «5.0», специально разработанной для граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

Среда, 25 сентября

Мастерская эффективного трудоустройства 10.00–13.00

Мастер-класс «Собеседование с работодателем. Практикум».

- Отработка навыков прохождения собеседования.

- *Просим принести с собой резюме.

14.00–17.00

Эффективная самопрезентация.

- Как создать правильное впечатление на собеседовании.

- Как грамотно рассказать о себе при знакомстве с работодателем.

- Влияют ли социальные сети на успех работодателя.

Мастерская современных навыков 14.00–17.00

Новый тренинг «Как концентрировать внимание на приоритетах».

- Умение работать в условиях многозадачности.

- Как правильно расставить приоритеты.

- Методы повышения концентрации внимания.

Четверг, 26 сентября

Мастерская предпринимательства и самозанятости 10.00–13.00

Копирайтинг. Модуль 4 «Тексты для социальных сетей».

- Стилистика и структура текста для статей в интернете и публикации в социальных сетях.

- Этапы написания, проверки и редакции.

- Искусство сторителлинга.

- Практика написания текстов в разных стилях.

Мастерская предпринимательства и самозанятости 14.00–17.00

Групповая консультация «Самозанятость. Юридические вопросы»

- Территория специального режима найма работников.

- Ограничения по видам деятельности.

- Лимит по заработным доходам.

- Налоги/страховые взносы.

Пятница, 27 сентября

Мастерская эффективного трудоустройства 11.30–13.30

Программа развития когнитивных навыков. Психическое здоровье. Современные подходы.

- Понятие нормы в отношении психических и ментальных процессов.

- Подходы к ментальному здоровью.

- Практики поддержания психического здоровья.

Ждем вас по адресу: **ул. Сергея Радонежского, д. 1, стр. 1.** Телефон **+7 (495) 633-63-83**



С желаниями достигать новое

Форум. 19 сентября в Москве в рамках работы Генерального совета членов Европейской федерации пожилых людей (EURAG) в Общественной палате РФ состоялся Международный форум «Обучение на протяжении жизни. Доступность образования в пожилом возрасте».



Р НИНА ЮХНО
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Актуальная для наших дней концепция «активного долголетия», где ключевым направлением является создание системы непрерывного образования людей старшего поколения, – достойный ответ на демографический вызов времени.

Продолжительность жизни и доля населения старшего возраста в развитых странах неуклонно растет, что неизбежно приводит к формированию нового общественного слоя – это пожилые люди с их возрастными особенностями, запросами к своему социальному статусу, законными требованиями для реализации своих прав и неисчерпанных возможностей.

Перед правительствами многих стран, общественными и коммерческими организациями стоит задача создания пожилым людям полноценных условий для их жизни на пенсии. Это подразумевает ликвидацию угрозы социальной изоляции, сохранение развития личности и в поздние годы жизни, адаптацию к изменениям, которые так стремительно захватывают все сферы нашей деятельности. Мало того, по причине увеличения числа пожилых людей им предопределено стать в недалеком будущем одной из ведущих общественных сил. Поэтому

очевидно, какую важнейшую роль должно играть в наши дни образование для пожилых людей в обретении ими новых компетенций. Эти вопросы стали главными для обсуждения на Московском международном форуме.

«Необходимо найти баланс между запросом на образование у старшего поколения и возможностями, которые предоставляет ему государство», – говорит председатель Союза пенсионеров России, председатель Комитета по социальной политике СФ РФ Валерий Рязанский. При очевидном культурном и образовательном межпоколенческом разрыве, глобальной цифровой трансформации профессий и общества одним из ключевых решений этой проблемы может стать непрерывная система образования.

«Есть жизнь после пенсии», – заявляет президент Европейской федерации пожилых людей (EURAG) Дирк Жаре. В Германии все большее количество пожилых людей хотят продолжить работу после выхода на пенсию. Но есть и другие пути, которые могут наполнить содержанием жизнь в зрелые годы. Главное, оставаться нужным для общества и востребованным им, что обеспечивает фундаментальное право на продолжение образования. «Мы хотим иметь целостное, интегрированное общество, а не так, что одни умнее и образованнее, а

другие не дотягивают до этого уровня. Поэтому сейчас так важен обмен опытом по этому насущному вопросу».

Мария Морозова, генеральный директор благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко, руководитель секции «Старшее поколение» Совета при правительстве Российской Федерации, обратила внимание, что термин «активное долголетие» сейчас некоторыми воспринимается несколько упрощенно. На самом деле «это новый, серьезный и принципиальный подход к старению и старшему поколению, которое надо в первую очередь

ности некоммерческих организаций, выступает с докладами.

Дитер и Мехгилд Массин из Германии поделились опытом работы в культурно-историческом клубе для пожилых людей. «Еще живы те, кто помнит послевоенные годы, мы записываем их воспоминания, находим исторические документы, выпускаем альбомы, – рассказывают супруги Массин. – В этом году клуб провел множество мероприятий, связанных с 30-летием разрушения Берлинской стены. К нам в клуб постоянно приходит множество людей, которые интересуются историей».

членным в экономическую и социальную жизнь города, постоянно развиваться и быть востребованным. Вся городская инфраструктура открыта для самореализации людей старшего возраста: вузы, школы, учреждения культуры и даже коммерческие компании совершенно бесплатно для старших москвичей проводят образовательные, оздоровительные и творческие занятия. «В этом учебном году с «Московским долголетием» подписали соглашение 26 ведущих вузов страны, для людей старшего поколения откроют свои двери МГУ, РЭУ им. Плеханова,



рассматривать не как обременение для общества, а как объект заботы, новый потенциал и субьект нашей жизни».

Розмари Курц рассказала, что в университетах Австрии обучается более 2,5 тысячи студентов старше 60 лет. Они учатся в бакалавриате, в магистратуре, в аспирантуре. Сама Розмари, которой сейчас 92 года, защитила кандидатскую ученую степень в 63 года. Она активно участвует в деятель-

О проекте «Московское долголетие», который уже изменил жизнь 160 тысяч москвичей старшего возраста, на форуме рассказал Марат Суданц, директор ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Он подчеркнул, что в современном мире постоянное образование – это жизненная необходимость для того, чтобы оставаться вовле-

Финансовый университет и другие. Для нас крайне важно, что опыт Москвы получил высокую оценку у европейских коллег», – отметил в своем выступлении Марат Суданц.

В дискуссиях форума приняли участие зарубежные и российские специалисты и эксперты в области образования людей старшего поколения, представители власти, науки и бизнеса, некоммерческого сектора.



Осенний сезон для участников «Московского долголетия» СТАРТУЕТ 1 ОКТЯБРЯ.

ИТОГИ СЕЗОНА




Заряд здоровья и долголетия – на целый год

Достижения. Этим летом в рамках проекта «Московское долголетие» прошло около 200 разнообразных мероприятий, в которых приняли участие более 80 тысяч человек

■ Для москвичей старшего поколения организовали 19 фестивалей, около 40 соревнований и 100 открытых мастер-классов, а также шесть крупных общегородских мероприятий.

Восемь мировых рекордов

С июня по август участники проекта установили восемь мировых рекордов. 23 мая на фестивале, посвященном открытию летнего сезона, в парке «Музеон» 1597 горожан провели самую массовую зарядку с гимнастическими палками. 6 июля был установлен рекорд, ставший свадебным подарком супружеской паре, познакомившейся на одном из мероприятий проекта. 59 участниц танцевального направления «Московского долголетия» поздравили молодоженов, устроив самый массовый свадебный танцевальный флешмоб в фате.

На самом масштабном мероприятии «Московского долголетия» – десятичасовом танцевальном марафоне – 3778 танцоров старшего возраста исполнили зумбу, что также стало мировым рекордом. 25 июля к марафону в режиме телемоста присоединились жители Владимира, Тамбова, Воронежа, Курска, Ульяновска, Ижевска, Архангельска и Майкопа.

В парке «Садовники» 21 августа участники проекта провели самую массовую зарядку с флагами. 535 горожан под музыку с помощью семафорной азбуки составили сообщение «Я люблю «Московское долголетие».

В парке «Зарядье» 15 августа, в день открытия арт-проекта «Выставка Клавдии Семеновны», прошел самый массовый урок рисования на керамических тарелках. 537 горожан изобразили вид на Москву, который открывается со стороны парка.

В парке «Музеон» 23 августа на конкурсе «Супердедушка Москвы-2019» 418 участников «Московского долголетия» установили спортивный рекорд по самой массовой чеканке мяча.

27 августа на дне «Московского долголетия» в рамках фестиваля «Спаская башня» был установлен рекорд по самому массовому исполнению гимна Москвы участниками хора старшего поколения. Под аккомпанемент Центрального военного оркестра Министерства обороны Российской Федерации в центре столицы выступил хор из 872 человек. Количество вокалистов было выбрано не случайно и соответствовало возрасту Москвы, которая 7 сентября отметила свой 872-й день рождения.

А 31 августа в спортивном комплексе «Лужники» на фестивале скандинавской ходьбы дистанцию в 2,5 километра

прошли 3793 участника, побив мировой рекорд по числу представителей старшего поколения.

Место встречи – парк

В течение всего лета для участников проекта проходили различные активности в 33 столичных парках. В этом году к проекту присоединились парк «Музеон», зона отдыха «Левобережье», музей-усадьба «Коломенское», музей-заповедник «Царицыно». К привычным занятиям скандинавской ходьбой, танцам, гимнастике, иностранным языкам, пению, настольным играм, занятиям по компьютерной грамотности добавились уроки здоровья и театральная студия.

Самыми популярными направлениями по итогам лета стали скандинавская ходьба, английский язык, гимнастика, танцы и рисование.

«Это лето стало для москвичей старшего поколения поистине прекрасным временем, чтобы получить заряд здоровья и долголетия на целый год. Кроме фестивалей, конкурсов и различных мастер-классов впервые в этом году в 28 московских парках стартовал проект «Утро в парке», в рамках которого проходили регулярные массовые занятия по общефизической подготовке для старшего поколения. Всего за лето зарядку в парке посетили около 15 тысяч человек», – отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Самыми посещаемыми площадками проекта «Утро в парке» стали парк «Северное Тушино», зона отдыха «Левобережье», парк «Кузьминки» и парк Победы на Поклонной горе.



МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Стихи не имеют возраста



Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

■ «Мой социальный центр» на Сушевском Валу, 31, дает уникальную возможность людям старшего поколения встретиться со звездами — знаменитыми актерами, музыкантами, спортсменами и телеведущими. На встречу с актрисой театра и кино Алисой Гребенщицкой пришли почитатели ее таланта и любители стихов.

Алиса Гребенщицкова — дочь знаменитого рок-музыканта, самодостаточная творческая личность: популярная актриса театра и кино, телеведущая. Однако в этот день Алиса не собиралась рассказывать зрителям о своей творческой карьере. «Вы знаете, в клубах часто выступают артисты, которые рассказывают о себе. И по большей части такие встречи бывают пустыми, не наполненными чем-то важным. Марью Ивановну спрашивают: что там было? Она отвечает: «Да, какая-то артистка выступала. В каком-то кино снималась...» Поэтому я выбрала другой формат нашей встречи. Возможно, вы меня видели в кино или по телевизору, а может, и нет. Может я для вас просто девочка в платьице и туфельках. Это не важно. Я активно веду просветительские проекты в области русской литературы. У меня к вам вопрос: вы любите стихи?» Зрители хором отвечают: «Да!» На что Алиса с удовольствием цитирует Роберта Рождественского: «Мы совпали с тобой».

В течение всей встречи Алиса прочитала множество удивительных стихов. Актриса не просто декламировала, а буквально проживала каждую строчку! И зрители впитывали каждый звук, а потом активно отвечали на вопросы Алисы. А спрашивала она своих слушателей о времени написания тех или иных поэтических строк — современные они или 100-летней давности. Алиса постоянно проводит на своих творческих встречах эту игру.

Действительно, порой очень сложно понять время, когда было написано стихотворение, — поэзия касается вечных тем. В некоторых стихах питерской поэтессы Алины Кудряшевой зрительницы уловили дух современности, в других уже путались. Кто-то предположил: Анна Ахматова. Алиса Гребенщицкова специально сняла на видео бурное обсуждение для того, чтобы потом показать его Алине Кудряшевой. Поэтам важно видеть реакцию людей на их творчество. Одна из слушательниц говорит: «Вы так проникновенно читаете, что, кажется, все стихи старые, а новые, наверное, так не пишут...» Кажется, с поэзией Марины Цветаевой знакомы почти все, а не узнали ее строки. Также не узнали и Владимира Маяковского! А вот стихи Эдуарда Асадова специально просили прочесть, ведь его поэзия многим знакома с юности.

По мнению Алисы Гребенщицковой, все люди реагируют одинаково на прекрасную поэзию, а возраст слушателей не имеет значения. И у стихов тоже нет возраста!



📍 В социальном центре в Марьиной Роще уже состоялись встречи участников Шаляпиным, звездой телеканала СТС Яной Крайновой, актрисой Алисой Гребенщицкой.

Почувствуйте себя

Автоклуб.

«Мой социальный центр» учитывает самые разные интересы и увлечения москвичей старшего поколения. Впервые здесь собрались автолюбители. Они пришли на встречу с известным автогонщиком Тимофеем Андрющенко.

Р АННА АЛЕКСЕЕВА
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

■ Вице-чемпион России по ралли, мастер спорта, каскадер-дублер, снявшийся в кинофильмах «Т-34» и «Огонь», открыл для участников встречи удивительный мир автоспорта.

Первый автопробег состоялся в 1894 году: за двенадцать часов 17 автомобилей сумели преодолеть расстояние от Парижа до Руана протяженностью 127 километров. А дальше с каждым годом машины менялись, становились мощнее и быстрее.



Попробовать свои силы автолюбителям Андрющенко посоветовал на трассе мирового уровня у деревни Шелудьково недалеко от Волоколамска. За 3000 рублей любой водитель может на своей машине проехать по гоночной трассе без ограничения скорости, проверив свои навыки и испытав себя.

При этом Тимофей подчеркивает: самое главное в автоспорте — это безопасность. Системы защиты разрабатываются

сначала для гоночных автомобилей, а затем появляются и в обычных. Гонщик — это самый дисциплинированный водитель, который понимает ценность жизни и потому всегда соблюдает скоростной режим и аккуратно ведет себя на дорогах. Главное условие безопасности — мастерство водителя.

Автомобильный спорт — это кузница для прогресса. Двигатели, шины, тормоза — все это тестируется в процессе гонок.



в проекте «Московское долголетие» с народной артисткой России, диктором Центрального телевидения Анной Шатиловой, известной телеведущей Ариной Шараповой, певцом Прохором Шнищниковой, продюсером Ильей Бачуриным

ГОНЩИКОМ



Сергей Михайлович за рулем 50 лет. Управлял разными машинами и только сейчас осуществил свою мечту – пройти гоночную трассу.

Такие наработки используются потом для совершенствования серийных городских автомобилей.

Чтобы участники встречи смогли почувствовать себя гонщиками, Тимофей вме-

сте с командой автоклуба «WANTtoDRIVE» («Хочу кататься») привез гоночный симулятор. Этот тренажер полностью имитирует все происходящее на гоночной трассе и дает возможность испытать себя.

На таких симуляторах тренируются настоящие спортсмены-автогонщики. На мониторе – реальная гоночная трасса, созданная с помощью 3D-сканирования. Различные погодные условия и любые покрытия дорог. Тугие педали и руль, которые помогают представить, каково это – вести гоночный автомобиль.

Андрющенко рассказал о том, что на симуляторах уже проводятся соревнования –

Участники встречи смогли почувствовать себя гонщиками, Тимофей вместе с командой автоклуба «WANTtoDRIVE» («Хочу кататься») привез гоночный симулятор



Тимофей Андрющенко, вице-чемпион России по ралли, мастер спорта, каскадер-дублер, снявшийся в кинофильмах «Т-34» и «Огонь», открыл для участников встречи удивительный мир автоспорта

симрейсинг. Они набирают обороты, как и другие виды киберспорта. Основное преимущество – возможность соревноваться из любой точки мира, не выходя из дома. Симрейсинг увлекаются и подростки, и взрослые. А еще такие поединки помогают людям, которые по состоянию здоровья не могут водить автомобиль в реальной жизни. После лекции участники встречи встали в очередь к гоночному симулятору, чтобы под руководством опытного автогонщика попробовать свои силы на трассе.

Сергей Михайлович за рулем 50 лет. Управлял разными машинами. Но, по его словам, на симуляторе концентрация внимания должна быть на порядок выше. Во время гонки он даже в шутку просит: «Мне нужен штурман. Мне без штурмана тяжело». Сергей Михайлович признается, что за 5 минут на виртуальной трассе устал больше, чем при длительной поездке в реальной жизни. Но опыт – очень интересный. Он даже и подумать не мог, что в своем возрасте осилит гоночную трассу. Пусть и на симуляторе.

Комментарий

Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

– «Мой социальный центр» – это уникальная площадка для живого общения с соседями и друзьями. Это место встречи новых знакомых, разделяющих ваши интересы и ценности. В центре проходят самые разные мероприятия: от серьезных лекций по финансовой грамотности или психологии до уроков по вокалу и танцам, творческие встречи с интересными людьми и кулинарные мастер-классы. Но самое главное – наш центр место открытого самовыражения.

Единственная леди на встрече перед тем, как сесть за руль симулятора, заметно нервничала: все-таки это не ее седан с автоматом. Но, освоив управление, она быстро втянулась и даже попросила сделать пару фото за рулем, чтобы показать внукам. Вот только голова немного закружилась от большого экрана монитора, а может от успеха в первой гонке. Ведь это не просто автогонки, это гонки с возрастом, энергию для которых дает проект «Московское долголетие».

В клубе «Мой социальный центр»

Пятница, 27 сентября

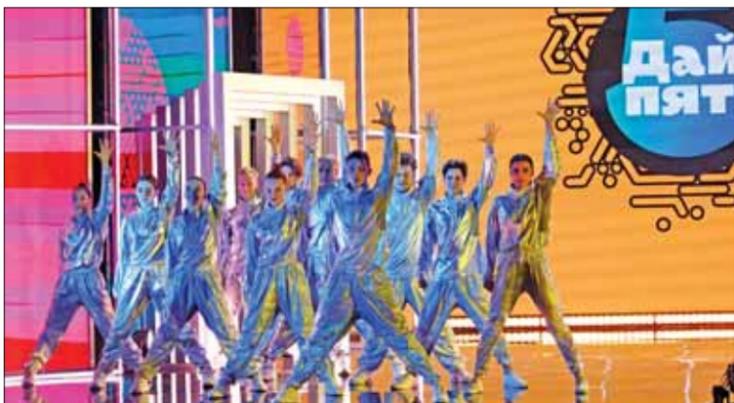
Лекция «Финансовая грамотность» при поддержке ПАО «Сбербанк». Начало в 10 часов.

Суббота, 28 сентября

Встреча интеллектуального клуба «Эврика» по мотивам известной игры «Что? Где? Когда?» с ведущим, актером Валентином Прилипенко. Начало в 14 часов.



ГЕРОИ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»



Мы живем в одном стиле и ритме

Конкурс.

Участница «Московского долголетия» стала лауреатом III Национальной телевизионной премии «Дай пять!»

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ В конкурсе на соискание премии наряду с популярными артистами, исполнителями, ведущими, спортсменами, блогерами участвовали женщины серебряного возраста, те, кому за 55+.

О них рассказывали в соцсетях внуки. Пять бабушек, которых лайкали больше всего, вышли в финал в номинации «Бабушка, дай пять!». Все номинантки – активные участницы проекта «Московское долголетие».

Главная особенность премии «Дай пять!» в том, что выбирают лучших дети и подростки в возрасте до 17 лет. Именно голоса молодых определили лауреатов 2019 года. Церемония награждения проходила в Московском Дворце молодежи.

Бабушки, вышедшие в финал, прошли, как настоящие звезды, по красной дорожке, участвовали в фотосессии, давали интервью, поражая всех своей энергией и активностью.

Победителем в номинации «Бабушка, дай пять!» стала

Галина Таболич – настоящая звезда «Московского долголетия». Благодаря проекту она встретила свою половинку и в июле нынешнего года вышла замуж. Галина изящная, стильная, красивая женщина, которая совершенно не соответствует привычному образу бабушки-пенсионерки.

Награду – золотую шоколадную плитку – Галине Таболич вручали заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, куратор проекта «Московское долголетие» Владимир

Почти 4 миллиона голосов отдали дети и подростки от 7 до 17 лет, выбирая лауреатов Национальной телевизионной премии.

Филиппов и актриса Екатерина Стриженова.

– Это прекрасно, когда в конкурсе принимают участие не только кумиры, которых вы-

Сегодня в культуре и стиле жизни разных поколений становится все меньше возрастных различий.



Победителем в номинации «Бабушка, дай пять!» стала Галина Таболич – настоящая звезда «Московского долголетия». Благодаря проекту она встретила любимого человека и в июле этого года вышла замуж

Когда внуки гордятся бабушками

Владимир ФИЛИППОВ в интервью газете «Московское долголетие» прокомментировал итоги конкурса:



– В Москве меняется восприятие возраста, самоощущение старшего поколения. В разных сферах теперь учитываются интересы людей, которым за 50, за 60, за 70 лет. В том числе и в шоу-бизнесе. Когда продюсер премии «Дай пять!» Лина Арифулина вышла с предложением интегрировать «Московское долголетие» в модные молодежные премии, мы с радостью согласились. Наши участницы увлекаются творчеством, участвуют в модных показах, побеждают в разных конкурсах, им есть что показать. Их номинировали внуки. Важно, что это не просто участие в престижной премии, это еще укрепление межпоколенческих отношений в семье. Когда твою бабушку показывают по одному из ведущих российских каналов, когда она выступает вместе со звездами эстрады на одной сцене – любой внук будет испытывать гордость и радость. Я поздравляю всех участников, и тех, кто победил, и кто просто смотрел программу и решил присоединиться к «Московскому долголетию».

Не должно быть отдельных историй – только для детей, только для работающих, или только для тех, кому за... Мы стараемся, чтобы тема комфортной, интересной, безопасной жизни в Москве была во всех сферах, в том числе и в шоу-бизнесе, и в путешествиях, и в различных творческих состязаниях. Это помогает продлевать жизнь, насыщенную интересными событиями. Сегодня в культуре и стиле жизни становится все меньше возрастных различий. Поколения живут в одном стиле, в одном ритме. И говорить не только о продолжительности, а о качестве жизни: о впечатлениях, эмоциях, общении, новых знакомых – это как раз все то, что предлагает проект «Московское долголетие».

Мнения участниц



Любовь Драничникова, 72 года, ЮВАО:

– Внуки, как узнали о премии, выложили в соцсети мои фото с рассказом обо мне. Действительно, у меня все дни расписаны. С первого дня проекта «Московское долголетие» участвую во всех мероприятиях. Недавно мы установили два рекорда: по скандинавской ходьбе и хоровому пению на фестивале «Спасская башня». Я занимаюсь танцами, пением, посещаю драмкружок, рисую.



Марзия Кушнарченко, 69 лет, СВАО:

– Внук в Фейсбуке написал, какая у него крутая бабушка. В общем-то, это так. Я – победитель городского конкурса «СуперБабушка-2014». У меня свой канал в YouTube, где более 12 тысяч подписчиков. Занимаюсь кунг фу в школе восточных единоборств у монахов Шаолина. Увлекаюсь рисованием в рамках проекта «Московское долголетие» и посещаю школу моделей «Королевская осанка». В этом году еще и на йогу пошла.



Ирина Ананьева, 69 лет, СЗАО:

– Про премию я знала. А друзья и внуки предложили мою кандидатуру. Послали заявку, и я вышла в финал. Конечно, это все благодаря проекту «Московское долголетие». Занимаюсь рукоделием, живописью, настольным теннисом, изучаю историю Москвы и Подмосковья. Увлечений много, скучать некогда. В 2013-м в конкурсе «СуперБабушка» получила звание «Самая элегантная бабушка Москвы». Особое внимание уделяю интеллектуальным играм. Наша команда, где я капитан, в этом году завоевала уже два кубка Москвы.



Татьяна Лугина, 64 года, ЮВАО:

– Мои внуки написали про меня, что я умею все и что со мной не соскучишься. Было очень приятно. Я много лет работала врачом, сначала педиатром, затем специализировалась по гастроэнтерологии. На пенсии – меньше года. Как вышла, сразу присоединилась к проекту «Московское долголетие». Хожу на курсы английского языка и информатики, увлеклась скандинавской ходьбой. Премия – прекрасная возможность еще раз доказать, что на пенсии жизнь только начинается.

ГМЕ

бирают молодые, но и люди, казалось бы, далекие от шоу-бизнеса, в возрасте за 50, 60 и даже за 70 лет. Дети сами номинировали своих классных бабушек. Наши московские бабушки и дедушки молодые, стильные, интересующиеся, увлекающиеся и знающие, – сказал Владимир Филиппов.

Галина Таболич поблагодарила всех, кто за нее голосовал. А также своих родных и близких за поддержку.

– Я в проекте «Московское долголетие» с самого начала, – рассказала победительница. – Он круто изменил

всю мою жизнь, я встретила любимого человека и очень счастлива. Занимаюсь в школе моделей «Королевская осанка». Веду танцевальную фитнес-программу по Зумба GOLD. Планирую на следующий год участвовать в конкурсе «СуперБабушка Москвы». Очень приятно, что мои родные так меня поддерживают. Это была их инициатива выдвинуть меня на премию «Бабушка, дай пять!». Моей внучке полтора года, а внукам мужа 6 и 8 лет. У нас очень хорошие отношения. Радуюсь вместе с ними своей победе.



ДНЕВНИК ПРОЕКТА



ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»

Два поколения: свежие веяния

Инициатива. Фестиваль социальных проектов и инициатив жителей старшего поколения ЮАО прошел в парке «Садовники».



На фестивале в «Садовниках» работали десятки площадок, объединенные общим названием «Наша ВДНХ»

Р ВIKTORIA КАЙТУКОВА
Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Фестиваль стал уникальной площадкой, на которой встретились москвичи серебряного возраста и молодого поколения. Гвоздем программы фестиваля стало интеллектуальное шоу поколений, где участники «Московского долголетия» встретились с подростками из клуба «VOZДУХ».

Как найти точки соприкосновения между людьми серебряного возраста и подростками? Ведь у них разные взгляды на жизнь, разные интересы, а это зачастую становится непреодолимой преградой в диалоге поколений. Но такой диалог необходим – молодые нуждаются в опыте умудренных жизнью людей, а пожилому человеку не меньше нужно общение. Да и государству, и обществу нужно то, что в былые времена называли то «премственностью традиций», то «эстафетой поколений». А какая же тут эстафета, когда люди разных возрастов практически не общаются? Значит, нужна какая-то точка соприкосновения – такой точкой и стало интеллектуальное шоу на фестивале в «Садовниках».

Это была не столько битва умов, сколько знакомство людей разных поколений друг с другом.

– Мы рассказали о том, какими видим себя через много лет, а представители старшего возраста интересовались, как

и чем мы можем помочь их поколению, – рассказала представительница «VOZДУХа» Диана Борзова. – Получилась очень насыщенная беседа с интересными мнениями, и было очень приятно, когда эти люди, прожившие более 60 лет, старались нас поддержать.

– У современных подростков, в отличие от нас в их возрасте, масса возможностей, – считает участник «Московского долголетия» Виктор Андреев. – Но и у нас, современных пенсионеров, теперь возможностей не меньше! Сегодня наша жизнь, жизнь «поколения Пи», как нас в шутку называли на ток-шоу, такая же динамичная и интересная, как у молодежи.

Словом, точек соприкосновения оказалось на удивление много. Например, в проекте «Московское долголетие» можно знакомиться с новыми информационными технологиями и учиться использовать гаджеты – но, оказывается, есть похожие занятия и в подростковом клубе «VOZДУХ», где ребят учат вести свои блоги в YouTube.

– Выходит, наши условные 65 лет и их 15 лет очень близки по тому широкому спектру возможностей для досуга и самообразования людей самого разного возраста, который появился в Москве в последнее время, – сказала участница ток-шоу Ангелина Евтушевская. – Конечно, после таких встреч мы лучше понимаем молодых людей, и, надеюсь, они лучше понимают нас.

А еще оказалось, что жизнь 60–80-летних москвичей, участвующих в проекте «Московское долголетие», не менее, а порой и более насыщенная, чем жизнь подростков. И было особенно интересно наблюдать за участниками интеллектуального шоу, когда их разбили на разновозрастные пары для общения и обсуждения своих интересов. Вот, например, Мария Лукашина, обучающаяся в «Московском долголетии» ландшафтному дизайну и английскому языку, оказалась в паре с девочкой Даной, и, несмотря на огромную разницу в возрасте, такой опыт оказался полезным для обеих.

– Дана хорошая девочка, но я бы хотела помочь ей душевно раскрыться, выйти из психологической зажатости, – говорит Мария Лукашина. – Зато Дана может научить меня играть на гитаре, хотя мне больше понравилось ее предложение познакомиться со мной рисованием. Думаю, такое общение полезно и нам, умудренным жизнью людям, и молодежи.

Вот так, исподволь, шаг за шагом рождается взаимопонимание. И можно не сомневаться: отныне Мария Лукашина и ее подруги не будут считать молодежь сплошь испорченной, а Дана и ее сверстницы будут видеть в людях старшего поколения не непонятных старичков, а интересных и мудрых людей, обладающих огромным жизненным опытом и готовых поделиться этим опытом с поколением младым, но уже, будем надеяться, не незнакомым.



Гвоздем программы фестиваля стало интеллектуальное шоу поколений, где участники «Московского долголетия» встретились с подростками



Елена Утунова, начальник Управления социальной защиты населения ЮАО:

«Лето закончилось, и наша встреча – это отличная возможность попрощаться с ним. Однако мы не заканчиваем нашу работу. Впереди участников «Московского долголетия» ждут зимние активности и много новых замечательных событий».





с 26 сентября по декабрь 2019 года Сбербанк в столичных ТЦСО проведет более 100 лекций по финансовой грамотности для участников проекта «Московское долголетие».

ВЕК УЧИСЬ!

Как не зарыть свои денежки

Личные финансы. На прошедшем в Москве фестивале финансовой грамотности рассказали, как обезопасить себя от мошенников.



Об основах личной финансовой безопасности на фестивале рассказали ведущие специалисты Банка России по ЦФО

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Мне предложили стать богатой. Ну, или хотя бы состоятельной. Или хотя бы преумножить свои пенсионные накопления. Позвонившая по телефону девушка с лопочущимся от оптимизма голосом уверенно убеждала вложить деньги в некий фонд под 20 процентов годовых.

Я уже было заинтересовалась, но тут вмешался тертый жизнью циничный муж, который отобрал у меня трубку и спросил девушку:

— Сколько, говорите, процентов обещаете? Двадцать? Так это же типичный обман. Слишком высокий процент —

это первый и верный признак финансовой пирамиды...

Такого рода предложения для людей, как правило, старшего возраста поступают по телефону и из интернета едва ли не каждый день. Мошенники пользуются и доверчивостью людей, и их слабой финансовой грамотностью. Убереечь людей от опрометчивых решений и был призван фестиваль финансовой грамотности, который под эгидой Правительства Москвы и Банка России прошел недавно в Москве.

Как обезопасить себя от мошенников в интернете и не вляпаться в финансовую пирамиду — об этом рассказали ведущие специалисты главного банка страны.

Опасность из интернета

Дмитрий Ибрагимов, эксперт по кибербезопасности Главного управления Банка России по ЦФО:

— Многие из нас сегодня активно пользуемся соцсетями, мы радостно сообщаем на своих страничках, что хорошего происходит в нашей жизни — мы едем в отпуск, идем на концерт и т.д. А ведь для мошенников это ценнейшая информация! Сфотографировали свой билет на концерт, выложили его в сеть, а вечером перед началом мероприятия вам говорят, что ваш билет уже продан! Полетели в отпуск на две недели, а вашу квартиру за это время обчистили воры — и все это они узнали из вашей личной странички из интернета!

Мнения участников

Вера Васильевна Кудрикова, 70 лет:

— Для меня важнее всего было узнать, что банки никогда не будут вас торопить и что банк имеет право задержать платеж, если там видят признаки мошенничества.

Лариса Максимова Борисова, 83 года:

— Главное для меня в том, что я несколько успокоилась насчет безопасности оплаты пластиковой карточкой. Специалисты разъяснили простейшие правила безопасности при совершении платежа. Теперь я намерена меньше платить наличными.

Советы

Все, что вы пишете, загружаете, пересылаете с помощью глобальной сети интернет, навсегда останется в ней же. Поэтому не разглашайте о себе личную информацию: номер телефона, адрес и другие личные данные.

Обман с помощью телефонных звонков

Это те самые «выгодные предложения», разговоры о неожиданных выигрышах и тому подобное. Занимаются подобными разводками специально обученные люди из так называемых колл-центров. Как правило, они работают на проценте от полученных от человека денег, поэтому этические понятия, не говоря уже о совести, для них пустое место.

Мошенникам важно польстить человеку, например, от имени банка, известной розничной сети, популярной радиостанции, сообщив, что вы что-то выиграли, или же предлагается заполнить какую-нибудь простую анкету относительно качества обслуживания. А потом, как бы между прочим, например, для подтверждения информации просят назвать пин-код своей карточки. Человек уже в мечтах полетел на теплый юг, а вместо путешествия — ноль на счете.

- Не пользуйтесь сомнительными устройствами и не реагируйте на звонки с неизвестных номеров.
- Не поддавайтесь на провокации и соблюдайте спокойствие.
- Не сообщайте никакой личной информации звонящему «сотруднику».

Комбинированная атака

Один из примеров мошеннической схемы — это комбинированная атака. Ее цель — вывести человека из равновесия. Вызвать у него чувства, которые затуманивают мозг, — гнев, страх, раздражение, злость. Обычно такие злоумышленники звонят в неудобное, неуточное время: либо ранним утром или ближе к вечеру, в выходные. Например, звонит сотрудник коллекторского агентства и грубо требует вернуть деньги банку. Разговор о том, что никаких долгов у вас нет, наталкивается на грубые обещания прислать судебных приставов, которые опишут все ваше имущество. Вы как честный человек хотите доказать коллектору обратное, и тут он предлагает: «Продиктуйте номер вашего счета, проверим, посмотрим... А какие еще карты у вас есть?» Если вы дадите слабинку, будьте уверены: мошенники тут же воспользуются этой ценной информацией.



Медосмотр прошли 400 тысяч москвичей

Павильоны «Здоровая Москва» продолжают работать до начала октября. Об этом сообщил Сергей Собянин на своей странице в «Твиттере».

Пройти медицинский осмотр и узнать состояние своего здоровья в городских парках можно в любой день. Специалисты принимают посетителей без перерывов и выходных с 08.00 до 22.00.

«С момента открытия медицинских павильонов свое здоровье в парках уже успели проверить почти 400 тысяч человек. Каждый день в них проходят обследования несколько тысяч москвичей. В связи с большой популярностью павильонов было принято решение продлить их работу до начала октября, — отметил Министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента здравоохранения Алексей Хрипун. — Теперь проверить здоровье в парке смогут все, в том числе и те, кто на лето уезжал из города». Программа «Здоровая Москва» направлена на формирование привычки придерживаться здорового образа жизни.



Столица без гриппа

Москвичи смогут бесплатно сделать прививку против гриппа в любое удобное для себя время до 28 октября. Помимо городских поликлиник, в столице работают 65 пунктов мобильной вакцинации.

31 прививочный пункт работает на станциях метро, три — на станциях Московского центрального кольца, один — на железнодорожной платформе и два — во флагманских центрах госуслуг «Мои документы». Кроме того, всех, кто заботится о своем здоровье, ждут на вакцинацию в столичных парках.

Для вопросов о вакцинации для населения открыта горячая линия: 8 (495) 531-69-80.

Все растяжимо!

Тренировки. О том, как в старшем возрасте сохранить гибкость суставов, рассказывает кандидат биологических наук Ольга Шестова.

Растяжка важна для всех поколений. Становясь старше, мы ощущаем, как меняется наш организм: у многих уменьшаются мышечная сила и гибкость, особенно если мы не очень активны физически.

Иногда гибкость некоторых суставов может снижаться на целых 50 процентов. С возрастом в нашем теле уменьшается размер и количество мышечных тканей. Начиная с 30 лет, мы ежегодно теряем около 250 граммов мышц. Если не заниматься регулярными силовыми тренировками, за десять лет эта величина составит 2,5 кг. Утраченная мышечная ткань замещается коллагеном, который с возрастом становится плотным и жестким, еще сильнее ограничивая нашу подвижность. Кроме того, происходит потеря эластичности ткани в хрящах, связках, сухожилиях и мышцах, так что гибкость еще больше уменьшается, и возрастает вероятность травм, например, растяжений мышц.

Тренировки на гибкость

Статическая растяжка — самая известная тренировка на гибкость. Вы вытягиваете мышцу до такой степени, чтобы чувствовать небольшой дискомфорт, а затем удерживаете ее в таком положении в течение определенного времени, не двигаясь. Для статической растяжки рекомендуется время выполнения от 15 до 30 секунд. Если человек старше 65 лет или он страдает хроническими заболеваниями, ограничивающими диапазон его движений, то общее время на растяжку каждого сустава увеличивается до 60 секунд, можно за 2–4 подхода.

Динамическая растяжка — более активная, связанная с движением суставов в разных направлениях с контролируемой скоростью. Она обычно используется во время разминки в спорте и фитнесе для подготовки нервной-мышечной системы к более интенсивным тренировкам. Каждое упражнение на динамическую растяжку выполняют в постоянном темпе 10 раз.

PNF — возможно, вы встречали эту аббревиатуру, которая означает проприоцептивную

нервно-мышечную фасилитацию. ПНФ — одно из направлений кинезиотерапии, выросшее на методиках физической реабилитации после травм или хронических заболеваний с ограничением подвижности. Его суть — «сократи и расслабь»: вы сокращаете мышцу, с которой работаете, а затем расслабляете и растягиваете ее с помощью партнера или полотенца, ремня. Один подход в ПНФ-растяжке выглядит так: вы сокращаете мышцу на 3–6 секунд, а затем выполняете статическую растяжку в течение 10–30 секунд.

Самостоятельный миофасциальный релиз — это не совсем растяжка, а скорее близкий к ней способ увеличить диапазон движений в суставах. Снижая напряжение фасций, он способствует повышению гибкости мышц, с которыми вы работаете. Специалисты используют особые техники миофасциального релиза, но можно выполнять его и самостоятельно, с помощью, например, массажного цилиндра. Вы можете оказывать давление на чувствительные участки тела, выполняя на нем небольшие, но постоянные движения вперед-назад в течение 30–60 секунд.

Как начать: МЕДЛЕННО И БЕЗОПАСНО

Наши мышцы снабжены защитными механизмами, не позволяющими нам причинить себе боль. Когда мышцы замечают изменения длины, например, во время растяжки, они отправляют в нервную систему сигнал, активирующий сокращения мышцы. Таким образом, организм сопротивляется изменениям, заставляя растянутую мышцу сокращаться и укорачиваться. Чем внезапнее растяжение, тем сильнее будет сокращение, а это повышает напряжение мышцы и делает растяжку все более трудной. Рефлекс растяжения — одна из причин, по которой рекомендуется держать позу статической растяжки не менее 15 секунд на один подход: именно столько времени требуется механизмам в растянутой мышце, чтобы постепенно привыкнуть к удлинению.

Продолжение — в следующем номере «МД»

Перед работой в саду или на огороде

А теперь — комплекс упражнений, который особенно подойдет осенью, когда надо справиться с урожаем яблок, подготовить грядки к следующему сезону, прополоть и окучить имеющиеся посадки, вырезать старые ветки у малины и смородины — да мало ли каких еще дел невпроворот на даче.



Самостоятельный миофасциальный релиз для средней и верхней части спины (60 секунд).



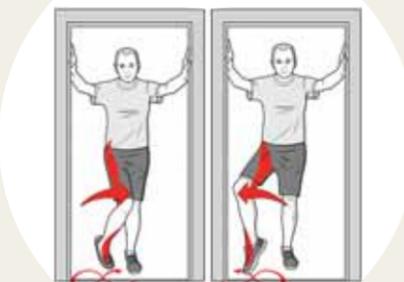
«Птица — собака» (шесть повторений на каждую сторону).



Повороты на четвереньках (шесть повторений на каждую сторону).



Круги руками (десять повторений на каждую руку, по пять в обоих направлениях).



«Восьмерки» (восемь повторений на каждую ногу).

Упражнения из книги Джессики Мэтьюз «Все растяжимо. Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день».



Ольга Шестова, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения», редактор-издатель популярных в России книг о здоровье



051 КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
8 (495) 051 с мобильного

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Семь правил жизни счастливого человека

Настроение. Мы сами творцы своего счастья, утверждают психологи. Но под грузом проблем бывает сложно почувствовать себя счастливым.



Как оставаться оптимистом, несмотря ни на что, рассказывает психолог

Московской службы психологической помощи населению **Наталья ЦАНКИНА**

РАННИЕ ПОДЪЕМЫ. Регулярно вставайте рано утром, выработка «гормона счастья» — серотонина — лучше всего происходит в ранние часы.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Не пропускайте приемы пищи, обязательно завтракайте. Есть продукты, которые помогут по-

высить в организме уровень серотонина. Это хурма, индейка, сыр, зелень, молочные продукты, авокадо, бананы, морепродукты и нежирная рыба, помидоры, клубника.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. Не обязательно заниматься спортом в спортзале или бегать кроссы. Даже 30 минут прогулки в день оздоровят ваш образ жизни. Почаще бывайте на природе.

ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ. Старайтесь больше проводить время с приятными и интересными вам людьми. Выберите

вдохновляющее вас хобби. Помните, лишь 10% «счастья» — это влияние внешних обстоятельств (уровень доходов, качество образования, статус в обществе). Как показали исследования, хорошие и теплые отношения с другими людьми являются основными в субъективном переживании счастья. Счастье в большей степени зависит не от внешних обстоятельств, а от того, как мы строим свою жизнь.

КОНТРОЛЬ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ. Уделяйте должное внимание не только физическому, но и эмоциональному состоянию. Если чувствуете, что не можете справиться с какой-то психологической проблемой, обязательно идите к психологу.

СПОСОБНОСТЬ «ЗАМЕДЛЯТЬСЯ». Стремительность жизни больших городов и нехватка времени — главные враги счастья. Ведь для отношений нужны чувства, а для чувств нужно время. Когда жизнь ускоряется, мы оказываемся словно в вагоне скоростного поезда, где наша жизнь начинает мелькать, как картинки за окном. Мы не успеваем что-то почувствовать. Наша жизнь уплощается, и мы погружаемся в странное пространство «бесчувствия».

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ. Умейте с юмором относиться к своим и чужим недостаткам. Не будьте слишком критичны.



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

— с городского;
051 8 (495) 051
с мобильного

Вопрос-ответ

Из прошлого в настоящее

«Не могу прийти в себя после смерти супруга. Сын с внуками живут в другом городе. Я осталась совсем одна. Переезжать к сыну не хочу, хотя он и зовет меня. Знаю, что с невесткой, которую я недолюбливаю, общего языка не найду. А посещать какие-либо кружки и танцы, общаться с чужими людьми мне пока трудно. Посоветуйте, как выйти из этого состояния». — И.П. Обухова, ЮВАО



Екатерина ИГОЛИНА,
психолог ГБУ МСППН:

— Вы не сказали, сколько времени прошло после потери мужа — скорее всего, не так много. И можно предположить, что вместе вы прожили довольно долгую счастливую жизнь, поэтому так сильна боль утраты. Вы абсолютно правы в том, что прислушиваетесь к чувствам, относитесь с пониманием к собственному состоянию. Излишне сейчас пытаться заставлять себя выходить «на люди», отвлекаться, если того не хочется. Однако и концентрироваться лишь на мыслях о прошлом будет ошибкой. Попробуйте побродить по парку или скверу, посидите на скамейке, просто наблюдайте за тем, что происходит вокруг. Не хочется заниматься в общественных кружках? Наверняка у вас есть хобби — вязание, вышивание, цветоводство — то, чем можно заниматься дома самой. Попробуйте что-нибудь новое, если вдруг не захотите заниматься прежним. Не лишайте себя общения с семьей сына — и для вас, и для них это радость. Постарайтесь проживать каждый день с удовольствием — от жизни, окружающего мира. Старайтесь не сильно задумываться о будущем и меньше переживать невзгоды прошлого — будьте в настоящем. Ведите привычный образ жизни или же, наоборот, внесите в обычный распорядок новые традиции.

Приглашаем на тренинги

Как победить депрессию

Об этом 25 сентября на бесплатном семинаре в филиале «Юго-Западный» МСППН (ул. Изюмская, д. 46) с 18 до 21 часа расскажет психолог Лариса Тимошина. На нем будут рассмотрены популярные мифы о депрессивном расстройстве и истинные причины его возникновения.

Записаться на семинар можно по телефону (499) 743-51-90.

Улучшаем настроение

В филиале «Южный» МСППН (Чонгарский бульвар, д. 15) 27 сентября с 10 до 13 часов состоится занятие, на котором психолог Светлана Куроптева поможет найти ответы на вопросы:

- Как позаботиться о своем душевном равновесии.
- Как улучшить свое настроение.
- Как повысить стрессоустойчивость.

Записаться на занятие можно по телефону (499) 794-20-09.



РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Ищите поводы для радости

Связи. В Москве прошла конференция «Курс на здоровое долголетие в России», в рамках которой ведущие японские и российские врачи-гериатры поделились секретами долгой и здоровой жизни.

Р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА

■ **Средний уровень продолжительности жизни в Японии самый высокий в мире: 87 лет для женщин и 81 год для мужчин. При этом количество людей зрелого возраста постоянно растет.**

О том, как японцам удается достичь долголетия и сохранить здоровье нации, рассказал президент японского Национального центра гериатрии и геронтологии Хидэнори Арай. Столпами долгой жизни японцев, по словам эксперта, являются высокий уровень образования населения, налаженная система здравоохранения и проверки здоровья, физическая активность и диета. «Когда я говорю о том, что образование влияет на уровень продолжительности жизни, я не имею в виду общее образование, которое мы получаем, – отметил эксперт. – Речь идет о высоком уровне знаний населения о здоровом образе жизни. Важно с начальных классов закладывать знания о том, что причины многих забо-

леваний кроются в том, как ты живешь и что ты ешь».

В Стране восходящего солнца более 10 лет назад была разработана и запущена система регулярного медицинского осмотра для людей в возрасте от 40 до 74 лет. Каждый житель Японии раз в три месяца или раз в полгода может пройти полную диспансеризацию, для того чтобы предотвратить возможные проблемы со здоровьем.

Помогает не только диспансеризация: Хидэнори Арай уверен, что важной основой здоровья и долгой жизни является правильное питание. Японская диета, которая не содержит большого количества жиров, холестерина и соли, но богата белками и питательными веществами, – залог долголетия жителей страны. Здоровый баланс пищи с умеренным количеством соли позволяет также снизить риск развития старческой деменции.

Директор центра обучения и инноваций Национального центра гериатрии и геронтологии Японии Хидетоши Эндо отме-

тил три основных направления профилактики деменции: двигательная и социальная активность, и, конечно, питание. При этом регулярное выполнение первых двух способно отсрочить деменцию на годы. «Если вы регулярно занимаетесь спортом или какой-либо другой двигательной активностью, много общаетесь, то на 20% снижаете риск возникновения у вас старческой деменции, – поделился доктор Эндо. – 90 минут физической нагрузки и общения в день оттягивают наступление деменции минимум на год».

С японскими коллегами солидарны и российские специалисты. По мнению Надежды Рунихиной, главного внештатного специалиста-гериатра Департамента здравоохранения Москвы, фундамент здоровой и долгой жизни – физическая активность, правильное питание и когнитивная деятельность.

Одним словом, цель геронтологии – создание таких жизненных условий для пенсионеров, чтобы долголетие было здоровым и активным.



Хидэнори Арай



Хидетоши Эндо



Надежда Рунихина

Советы геронтологов

Российский геронтологический научно-клинический центр выпустил книгу «Нотная азбука для пожилых людей 75+». Но чтобы «Нотная азбука» стала симфонией долгой жизни, надо соблюдать следующие рекомендации.

Сбалансированное питание 5–6 раз в день, причем небольшими порциями. Выбирайте продукты с высоким содержанием белка, но не жирные. Включайте в свое меню достаточно фруктов и овощей. Старайтесь **контролировать свой вес**. Обязательна **активная ходьба** и, конечно, **умственная активность** – пересказ прочитанных статей и обсуждение просмотренных фильмов, заучивание стихов, изучение иностранных языков, разгадывание кроссвордов и математических задач из сборников по занимательной математике. И самое главное – **создание среды, в которой не страшно стареть**, доброе окружение близких и родных людей, поддержание хорошего настроения, поиск поводов для радости и удовольствия.

Не бороться со временем, а идти вместе с НИМ

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

■ **Как известно, больше всего здоровых столетних людей живет в Японии. Точнее, на острове Окинава, входящем в так называемую «голубую зону долголетия».**

Тут самое время спросить, – почему долгожителей больше всего именно на Востоке? Ведь те же норвежцы или датчане, качество жизни которых куда выше, чем у окинавских «аксакалов», живут куда меньше, и столетний датчанин уже не так активен, чем его японский ровесник. В чем же секрет?

На этот вопрос попытались ответить генетики, считающие, что в основе восточного долголетия лежит хорошая наследственность. Но геронтологи и ювенологи уверены, что куда большую роль тут играют образ жизни, рацион питания и... мировоззрение, то есть своеобразная восточная философия, диктующая особый образ жизни.



А вот диетологи утверждают, что основа долголетия – японский тип питания. Жители той же Окинавы традиционно предпочитают животным жирам разные виды растительных масел, и прежде всего – кун-

жутное. В их рационе много рыбы и морепродуктов, овощей, фруктов и белков растительного происхождения – сои и фасоли. А «чемпионом» среди потребляемых японцами и китайцами овощей можно смело считать

капусту: здесь она издревле почитается как средство едва ли не от всех болезней, а японцы даже считают капусту средством омоложения.

Восточная философия давно открыла, что жизнь – это дви-

жение, а сохранение тела в подвижности и гибкости препятствует застою процессам. Согласно канонам восточной медицины, обыкновенная ходьба и простые домашние нагрузки способствуют достижению долголетия. Исследователи давно заметили: жители «голубых зон» – то есть регионов планеты, где отмечается наибольшее число людей, чей возраст выше ста лет, – как правило, посвящают немало времени неспешным пешим прогулкам, в том числе и горным.

И, наконец, о пользе философского взгляда на мир. По мнению геронтологов, оптимистический взгляд на жизнь в старости важнее, чем физическое здоровье, и именно оптимизм продлевает человеческий век на Земле.

А в заключение – добрый совет от восточных врачей: «Не надо бороться со временем, надо идти с ним вместе, принимая себя в этом мире как часть Вселенной».

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА

Сотворение неожиданных форм

Арт-эксперименты. Для диалога поколений ищутся новые пространства и новые формы для его организации. В результате москвичи старшего возраста не только эмоционально откликаются на современное искусство, но и сами вовлекаются в творчество.



📷 Арт-проект «Московского долголетия» — «Выставка Клавдии Семеновны» в парке «Зарядье» собрала более 15 тысяч зрителей

Этот раз вызов от современного искусства приняли уже люди старшего возраста, став активными участниками смелого эксперимента, когда в тандеме с молодыми и модными актуальными художниками создавали произведения с совершенно новыми для себя смыслами и абсолютно неожиданные по форме самовыражения. Освобождаясь от традиционности и предвзятости, вместо кисти использовали мягкие игрушки, строили композиции из строительных материалов, погружаясь в новую практику, открывали для себя представления, что такое арт-объект, инсталляция и перформанс, неожиданные возможности акриловых красок. «Здесь может быть разный смысл — любовь или просто сила земного притяжения, — в новой для себя речевой стилистике комментирует свою работу Галина Кузьмичева. — Мне трудно объяснить, почему у меня родился именно такой образ».



Антон Белов, директор музея современного искусства «Гараж»:

«Бесплатный вход в «Гараж» для москвичей серебряного возраста — это не просто увеличение потока посетителей, а возможность для людей пожилого возраста вовлекаться в художественный процесс в комфортных условиях».

Р. НИНА ЮХНО

У людей старшего поколения в большинстве своем отношения с абстрактным искусством складываются непросто. Однако, как показывает практика, консерватизм немолодой публики вовсе не означает, что отсутствуют интерес и желание приблизиться к пониманию явлений современной культуры. Очень многое зависит от того, в какой форме эта встреча произойдет.

Музей современного искусства «Гараж», основные посетители которого молодые люди в возрасте от 18 до 35 лет, уже несколько лет по специально разработанным методикам работает с публикой серебряного возраста и считает ее очень благодарной и открытой аудиторией. Для пенсионеров вход в музей бесплатный, но увеличение цифр посещаемости далеко не главное, речь идет о глубинном взаимодействии, что в первую очередь, как отмечает директор музея Антон Белов, предполагает «включение в художественный процесс, взаимодействие в комфортных условиях, вовлечение в полноценное участие в публичных программах». В музее «Гараж» нам рассказали, что посетители старшего возраста эмоционально откликаются на современное искусство, включаются в споры и обсуждения, самое главное, готовы расширять границы

своего кругозора, активно посещают лекции и специальные кинопоказы, способны менять свою точку зрения. Если проект или мероприятие вызвали интерес или произвели особое впечатление, то рекомендуют их своим близким и друзьям, приводят их в музей.

Начиная с 2016 года «Гараж» активно взаимодействует с московскими ТЦСО. В свое время это казалось не только амбициозным, но и довольно рискованным экспериментом. Будет ли найдено взаимопонимание, удастся ли возбудить интерес воспитанной на классическом и реалистическом искусстве публики к тому, что не является предметом созерцания или любования, а должно включать разум, провоцировать чувства, развивать понимание формы самовыражения художника? Станет ли эта связь крепкой и на долгое ли время? Однако все сложилось успешно. Для многих из публики старшего возраста первая встреча с современным искусством наполнилась обещанием нового, а формат экскурсий с терпеливым гидом, где можно задавать «неправильные» вопросы, вступать в споры и рассуждения, оказался наиболее отвечающим поставленным задачам. Уже проведено более 100 экскурсий для более 2000 тысяч посетителей старшего возраста. Не последнюю роль сыграл для публики старшего возраста и тот факт, что многим



художникам, чье творчество не вписывается в их художественные каноны, уже совсем немало лет. В далекие 1930-е годы родились, например, яркие представители московского концептуализма, но они уже давно признаны в мире тоже классиками, но современного искусства, а значит, их творчество актуально и для наших дней, интересно для молодежи.

Конечно, работа с возрастной аудиторией — это вызов для музеев современного искус-

ства, когда приходится учиться новому языку общения, менять привычные схемы коммуникации. Но для диалога поколений ищутся и новые пространства, и новые формы для его организации. Примером может служить смелый арт-проект «Московского долголетия» — «Выставка Клавдии Семеновны», которая в конце ушедшего лета имела очевидный успех и собрала в месте ее проведения, на территории парка «Зарядье», более 15 тысяч зрителей. На

этом раз вызов от современного искусства приняли уже люди старшего возраста, став активными участниками смелого эксперимента, когда в тандеме с молодыми и модными актуальными художниками создавали произведения с совершенно новыми для себя смыслами и абсолютно неожиданные по форме самовыражения. Освобождаясь от традиционности и предвзятости, вместо кисти использовали мягкие игрушки, строили композиции из строительных материалов, погружаясь в новую практику, открывали для себя представления, что такое арт-объект, инсталляция и перформанс, неожиданные возможности акриловых красок. «Здесь может быть разный смысл — любовь или просто сила земного притяжения, — в новой для себя речевой стилистике комментирует свою работу Галина Кузьмичева. — Мне трудно объяснить, почему у меня родился именно такой образ».

Галина Павловна не скрывает, что ей скоро исполнится 79 лет и это ее первая встреча с современным искусством. Часть работ участников выставки уже вошла в художественный фонд проекта «Московское долголетие» и будет участвовать в его дальнейших мероприятиях, связанных с практиками соучастия и развития межпоколенческих отношений в наше время социальных вызовов. «Современные художники смогли найти подход к старшему поколению и раскрыть в них способности к сотворению абсолютно новых и неожиданных форм. А наши старшие художники оказались людьми необычайно широких взглядов, легко отбросившими предрассудки, способными с радостью впитывать свежие знания, создав в итоге ряд невероятных интересных работ», — отмечает заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. У арт-эксперимента был широкий резонанс, поступают просьбы и предложения его продолжить. Будем надеяться, что ответ последует и мы, зрители, еще раз убедимся, что наше старшее поколение готово и к разнообразию новых вызовов, и достойным на них ответам.



ДОСУГ



До свидания, лето!

р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА
о НАТАЛЬЯ САШУНОВА

В саду «Эрмитаж» состоялось закрытие летнего сезона проекта «Московское долголетие». В аллеях сада гостей завлекли мастер-классы, на сцене выступали творческие коллективы, шли занятия по зумбе и скандинавской ходьбе.

Для дам серебряного возраста проходил мастер-класс по уходу за лицом. Профессиональные косметологи рассказывали о том, как правильно наносить макияж. Неподалеку молодые сомелье делились секретами приготовления отличного глинтвейна. Все желающие имели возможность не только приготовить этот божественный напиток, но тут же его и попробовать. Самым смелым разрешалось взять глинтвейн с собой и испытать его силу на своих близких. Тем же, кто придерживается здорового образа жизни, предлагалось продегустировать чай. Знаток чайных церемоний рассказывала, как правильно заваривать этот напиток, чтобы он сохранил свои полезные свойства и аромат. Кстати, горячие напитки, которые пробовали участники праздника, были очень кстати — все-таки за окном уже осень.

Однако художникам хмурое небо и моросящий дождь не помешали заманить в свои творческие сети посетителей сада. Каждый желающий мог взять урок живописи у художника Юрия Немцева и прямо с ходу нарисовать собственный портрет, натюрморт или пейзаж. Многие работы были получены просто замечательные.

А те, кто в проекте не первый год, показывали свое мастерство на главной сцене. Хор «Золотые годы» исполнил песню «Вот это хор», которая настолько понравилась зрителям, что они запели вместе с артистами и пустились в пляс.

На ура встретили зрители и выступление танцевального коллектива «Северные зори». Классический вальс пары исполняли, как и положено: дамы — в балльных платьях, кавалеры — во фраках.

Летний сезон закончился на хорошей ноте, всем праздник понравился, но начинается осенне-зимний сезон, который подарит новые зрелища и сюрпризы.



Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №13:

По горизонтали: 5. «Патриот». 6. Магадан. 11. Китай. 12. Халва. 13. Почта. 14. Акула. 19. Лефортово. 20. Пастернак. 21. «Ударник». 22. Сканер. 23. Грибов. 26. Минус. 27. «Артек». 30. «Фитиль». 31. Арамис. 34. Панова. 35. Маршак. 38. Пачка. 41. Бокал. 44. Молния. 47. Декарт. 49. Ефремов. 51. Каганович. 52. Гватемала. 55. Тулун. 56. Паром. 57. Арбат. 58. Окунь. 59. Симонян. 60. Кутузов.

По вертикали: 1. Галактика. 2. Волан. 3. Барто. 4. Баскетбол. 7. Киров. 8. «Звезда». 9. Кортик. 10. Клерк. 15. Лейбниц. 16. Синоп. 17. Капица. 18. Галилей. 24. Тунис. 25. Армия. 28. Уланова. 29. «Эрмитаж». 32. Данко. 33. Навои. 36. Каракал. 37. Пастила. 39. Кандид. 40. Быково. 42. Говорухин. 43. Протектор. 45. Ефимов. 46. Моцарт. 48. Батут. 50. «Смена». 53. «Варяг». 54. Парус.

1		2		3					4			5		6
				7		8		9						
10										11				
				12				13				14		
15	16									17				18
	21										22			
	25							26				27		
29		30		31							32		33	34
38											39			
41											42			

По горизонтали: 1. Река в Новгородской области, впадает в озеро Ильмень. 4. Один из самых древних и красивейших городов Центральной Азии, областной центр Республики Узбекистан. 7. Блаженное состояние покоя. 10. Город в Краснодарском крае, названный в честь кабардинского князя, который в конце XVI века в союзе с русскими войсками построил здесь крепость. 11. Человек, который всегда знает, что сказать во время общего застолья. 12. Русская и советская актриса, народная артистка СССР, лауреат трех Сталинских премий, служила в столичных Театре имени Моссовета и Московском драматическом театре имени А. С. Пушкина. 15. Город на черноморском побережье Украины, место знаменитого разгрома турецкой эскадры российскими войсками. 17. Явление, которое сильно мешает жизни в среднем возрасте. 19. Устройство, преобразующее какой-либо вид энергии в механическую работу. 21. Крестьянские лапти из пеньковой веревки. 22. Древнейший тип повозки без колес, зимняя повозка на полозьях. 23. Ее все время пытаются толкнуть участники разных мероприятий. 24. Полуостров на севере Западной Сибири. 25. Любители сообразить на троих

для вокала или исполнения музыкального произведения. 27. Струнный щипковый музыкальный инструмент, один из древнейших в мире. 28. Инертный газ. 29. Символ верности и преданности в Японии. 32. Четвертый чемпион мира по шахматам, уроженец Москвы. 35. Старейший экономический и культурный центр Нижнего Поволжья и Прикаспия. 38. Человек, обладающий даром красноречия. 39. Средство для сгребания денег. 40. Одно из Великих озер Северной Америки. 41. Русский поэт, публицист, революционер; его имя носит улица в центре Москвы. 42. Струнный щипковый музыкальный инструмент. По вертикали: 1. Район Москвы, расположенный по внешней стороне МКАД. 2. Серия морских пассажирских теплоходов на подводных крыльях, разработанная в СССР в 1961 году. 3. Часть территории государства, полностью окруженная территорией другого государства. 4. Наемный сельскохозяйственный рабочий в частном (обычно помещичьем) хозяйстве в дореволюционной России. 5. Метод исследования. 6. Бобовая культура, земляной орех. 8. Элемент автоматических устройств, соединяющий или разъединяющий цепь электрон-

ной или электрической схемы. 9. Самый высокопоставленный из мушкетеров, граф. 12. Особый ход в шахматах. 13. Пушистая масса волокон, обычно хлопковых. 14. Один из старейших русских городов, основанный в XI веке. 16. Певчая птица семейства вьюрковых. 18. Остров в архипелаге Окинава. 19. Двухзальный кинотеатр, который был построен в Москве в 1966 году и снесен 20 августа 2018 года. 20. Московский музыкально-драматический театр, основанный в 1931 году. 26. Город в Индии, где находится Тадж-Махал. 29. Поэма Владимира Маяковского. 30. Священный знак, который последователи индуизма наносят на лоб. 31. Российский художественный фильм режиссера Павла Лунгина. 32. Подобие, сходство предметов (явлений, процессов) в каких-либо свойствах. 33. Небольшой и убогий домик, избенка, хатка, лачуга. 34. Морская рыба семейства тресковых. 36. Известный фотограф и журналист, писатель, актер, телеведущий; обозреватель и фотокорреспондент газеты «Московские новости». 37. Знаменитый венгерский математик, основатель одного из ведущих математических центров Европы.

Составитель Александр СТАВРИЦКИЙ



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
Телефон 8-495-695-53-59
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 2887
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.