

От идеи до проекта

Арина ШАРАПОВА: «Над проектом трудилась целая команда неравнодушных людей. Мы разработали концепцию, просчитали, что будет наиболее важным для пожилых москвичей, какие занятия принесут в их жизнь лучик света и надежды. В этом деле мы получили от правительства Москвы серьезную и, главное, быструю поддержку».

СТР. 4



Стиль

Дмитрий ВИНОКУРОВ, топ-стилист: «Мы отобрали целую команду моделей зрелого возраста для модного дефиле. Это простые люди, занятые в свое время в разных профессиях. Наша задача - доказать пенсионерам, что стать модными можно не только «задорого», но и при очень скромном бюджете. Мы хотим, чтобы женщина в любом возрасте выглядела ярко и стильно».

СТР. 12



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

№ 1 (001) 17 июля 2018 года



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



100

ТЫСЯЧ

МОСКВИЧЕЙ СТАЛИ
УЧАСТНИКАМИ
ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА
«МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ»

Жизнь только начинается

Ставшая присказкой фраза, что в сорок лет жизнь только начинается, когда-то воспринималась с улыбкой. Дожить бы до этого срока. Однако дожили и до более серьезных жизненных рубежей. С обретениями и потерями. Разочарованием и новыми надеждами. Изменилась жизнь вокруг. Стали взрослеть и иметь свое мнение внуки. Неужели все в прошлом, как на знаменитой картине в Третьяковской галерее... Но ведь это несправедливо. Еще столько неистраченных сил, желаний, которые не успели исполниться. С другой стороны, уже не хочется торопиться, давит усталость от дисциплины и ответственности. Неожиданно для себя ты понимаешь, что уже на пенсии.

Читайте на стр. 5



Владимир ПЕТРОСЯН: «Активный образ жизни должен стать модой для старшего поколения»

На вопросы «Московского долголетия» отвечает министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

- Владимир Аршакович! Как родилась идея пилотного проекта для москвичей старшего поколения «Московское долголетие»?

- Старение населения – объективная и устойчивая мировая тенденция, которая характерна и для нашей страны. Особенно заметно она проявляется в больших городах, где количество людей старшего возраста выше, чем в среднем по России.

За последние 7 лет средняя продолжительность жизни в Москве увеличилась на 3 года и достигла почти 78 лет. Этот и другие факторы – такие, как повышение качества медицинских услуг, улучшение состояния здоровья пожилых людей, – постепенно формируют новое отношение к старшему возрасту как к «лучшей половине жизни». Пожилые люди стремятся получить больше возможностей для активной на-

сыщенной жизни, чтобы сохранять крепкое здоровье и бодрость на максимально длительное время.

Об этом сказал и наш президент в своем послании Федеральному Собранию: «Наш нравственный долг – всемерно поддерживать старшее поколение, создать достойные условия для активного, здорового долголетия. Достойная и активная старость становится одним из приоритетных направлений российской государственной политики».

В современном мире возможности человека после выхода на пенсию, как правило, не снижаются

и остаются почти такими же, как в молодости. Поэтому для нас очень важно сделать жизнь москвичей старшего поколения независимой, улучшить ее качество, обеспечить активное долголетие.

Сегодня Москва очень изменилась. Все проекты и программы, реализуемые в столице, нацелены на создание комфортных условий жизни москвичей всех поколений. Параллельно с этим в нашем городе сформировался общественный запрос на новую, современную, более эффективную модель социальной политики в отношении граждан

старшего поколения, сохранивших потребность в общении, занятии спортом, образовании, творчестве.

Поэтому в 2016 году правительство Москвы провело краудсорсинг-проект «Активное долголетие», в ходе которого москвичами было предложено более 10 тысяч идей, способствующих активной и насыщенной жизни, по пяти направлениям: «здоровый образ жизни», «досуг и развлекательные мероприятия», «образовательные программы», «экскурсионные и туристические мероприятия», «платные услуги».

Горожане с удовольствием приняли участие в голосовании и выбрали наиболее интересные для себя направления активностей. А у нас, координаторов, появилось понимание, что именно требуется людям, как и каким образом организовать их активный досуг. С марта этого года во всех административных округах столицы стартовал масштабный пилотный проект «Московское долголетие» (само название также выбрали горожане по результатам голосования, в котором приняли участие порядка 100 тысяч человек).

Более тысячи идей были приняты для организации мероприятий, в работе активно задействованы территориальные центры социального обслуживания.

Во всех районах столицы появились новые программы для пожилых горожан, которые были выбраны исходя из их личных предпочтений.

- Какую работу в этом направлении вел Департамент до появления «Московского долголетия»? Как работали программы для пожилых людей прежде и в чем особенность нового этапа?

- С 2013 года в Москве работает комплекс мер «Лучшая половина жизни», реализует программу Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы совместно со столичными органами исполнительной власти. Этот комплекс включал в себя медицинскую, социальную, культурную, оздоровительную помощь и поддержку гражданам старшего поколения. В основу новой концепции «Лучшей половины жизни» легли основные положения Стратегии действий в интересах старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года и, разумеется, мнение самих москвичей.

Основная цель стартовавшего пилотного проекта «Московское долголетие» переключается с миссией «Лучшей половины жизни» - это активная и естественная социализация граждан старшего поколения. Но сегодня мы стараемся максимально

Наибольшей популярностью пользуется физическая активность (это 38,6 % участников проекта), на втором месте – образовательные программы (33,7 %), на третьем – танцы (9,3 %), на четвертом – творчество (6,7 %) и замыкает список пение (5,2 %).

широко использовать ресурсы самого гражданина и социума - учреждений социальной сферы, некоммерческих организаций, бизнеса. Проект «Московское долголетие» помогает москвичам старшего возраста укреплять здоровье, получать новые знания и умения, развивать свои творческие способности.

Все это позволит расширить позитивное представление о жизни, активном досуге, предоставляемых услугах, реальных возможностях для людей старшего возраста и сформировать узнаваемый московский стандарт активного образа жизни граждан старшего поколения, вовлечь пожилых людей в социальную жизнь города.

Кроме того, важнейшей задачей я считаю создание равномерно распределенной по всему городу сети учреждений бесплатного активного досуга, а также стимулирование частного бизнеса на развитие аналогичных программ.

- С начала работы пилотного проекта прошло четыре месяца. Уже можно подвести первые итоги?

Программа «Московского долголетия» построена таким образом, что все направления базового пакета занятий доступны во всех районах города Москвы, в шаговой доступности для граждан старшего поколения. Сегодня пожилые москвичи занимаются гимнастикой, фитнесом, скандинавской ходьбой, танцами, пением, рисованием, художественно-прикладным творчеством, различными играми, изучают информационные технологии, английский язык, курс «Здорово жить».

На сегодняшний день в пилотном проекте «Московское долголетие» принимает участие более 100 тыс. граждан старшего поколения.

Самыми активными являются жители Восточного, Юго-Восточного, Южного, Северного и Северо-Восточного административных округов города Москвы.

- Как в рамках пилотного проекта взаимодействуют системы социальной защиты, здравоохранения, образования, культуры и спорта?

Координатором реализации пилотного проекта является Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. Вместе с нами в работе над проектом задействованы такие органы исполнительной власти правительства Москвы, как Департамент культуры, Департамент образования, Департамент здравоохранения, Департамент спорта и туризма, Департамент информационных технологий, Департамент природопользования и охраны окружающей среды, а

также различные государственные учреждения.

Важнейшими участниками пилотного проекта являются также управления социальной защиты населения административных округов города Москвы. Именно они непосредственно реализуют в жизнь все появляющиеся новшества и идеи, курируют оказание услуг гражданам в территориальных центрах социального обслуживания, а также взаимодействуют с организациями - участниками пилотного проекта.

Сегодня реализация «Московского долголетия» идет в соответствии с Соглашениями об участии органи-

Для информирования и консультирования граждан по всем вопросам пилотного проекта «Московское долголетие» в Департаменте работает телефон «Горячей линии» 8-(495)-221-02-82.

зации в проведении пилотного проекта по расширению возможностей участия граждан старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях. Наш департамент готовит Регламент межведомственного взаимодействия органов исполнительной власти города Москвы, который установит порядок и формы сотрудничества различных ведомств, определит механизм реализации мероприятий.

Сегодня совместно с Департаментом информационных технологий города Москвы мы внедряем Единый сервис записи (ЕСЗ) граждан старшего поколения в рамках реализации пилотного проекта, разрабатываем систему учета посещений участников занятий с помощью сканирования цифровой информации, расположенной на оборотной стороне социальной карты москвича.

Совместно с Департаментом образования города Москвы был организован чемпионат по компьютерному многоборью среди граждан старшего поколения, победители которого представили Москву на VIII Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров в Пятигорске. Кстати, подобные чемпионаты департамент проводит в Москве не первый год - ведь использование компьютера позволяет москвичам старшего поколения успешно адаптироваться в информационной среде, пользоваться государственными услугами через интернет и активно участво-

вать в общественной жизни.

Вместе с Департаментом спорта и туризма города Москвы мы организовали и провели III Спартакиаду пенсионеров города Москвы «Московское долголетие». Победители московских состязаний примут участие в финале Спартакиады пенсионеров России в Новосибирске с 23 по 26 августа 2018 года, где представят наш город.

- Сейчас количество участников пилотного проекта «Московское долголетие» уже превысило 100 тысяч. Как вам кажется - будет увеличиваться это число и станет ли активный образ жизни трендом для представителей старшего поколения?

Уверен в этом. Но чтобы достичь такой цели, в первую очередь необходимо изменить отношение пожилых людей к собственному возрасту.

Активный образ жизни должен стать тенденцией, своего рода модой для старшего поколения. Для этого нужно постоянно вовлекать людей в освоение современных коммуникативных технологий, горожане должны общаться, встречаться, постоянно заниматься образованием. Вовлечение в активное долголетие должно происходить и внутри сообществ пожилых людей, а для этого необходимо создавать условия для их самореализации и групповой самоорганизации. Мы со своей стороны постоянно поддерживаем общественные инициативы и внедряем систему поощрения наиболее активных участников.

Очень важно также обеспечить преемственность поколений, формирование у людей с самых ранних лет уважения к почтенному возрасту, в том числе через систему патристического воспитания.

Москва первой в России выходит на системную работу по повышению качества жизни старшего поколения. От множества отдельных проектов наш город переходит к комплексной общегородской программе, в рамках которой на высоком профессиональном уровне будут охвачены сотни тысяч человек.

В российской столице по сути создается новая общегородская образовательная сеть, предоставляющая бесплатные возможности саморазвития и современных коммуникаций для старшего поколения.

- Большим успехом пользуется программа «Серебряный университет», дающая возможность пожилым людям получить новые знания, навыки и профессию. Как ее работа влияет на жизнь москвичей старшего поколения?

«Серебряный университет» - это проект, реализуемый в рамках программы «Активное долголетие», основной задачей которого является создание условий для творческого и профессионального развития, повышения качества жизни граждан пожилого возраста.

«Серебряный университет» работает сегодня по 5 направлениям, разработанным совместно с Московским городским педагогическим университетом.

И успехи уже есть. Например, в рамках старта проекта «Серебряный университет» в ноябре 2017 года при начально объявленной возможности обучить 3020 человек только за первый месяц поступило более 10 тыс. заявок, которые приняты для формирования образовательных программ в 2018 году.

В настоящее время состоялся выпуск более 3 тысяч - в том числе студентов - граждан старшего поколения, более 200 человек - по программам переподготовки. В настоящее время 1,6 тысяч москвичей проходят обучение.

- Каковы следующие этапы развития пилотного проекта?

Сегодня уже идут занятия в кружках и секциях, люди с удовольствием становятся участниками «Московского долголетия». Любой горожанин может направить свои предложения по реализации пилотного проекта, в том числе и через обратную связь с вашей газетой, они будут рассмотрены и учтены департаментом.

По итогам проведения пилотного проекта с учетом сложившихся интересов и предпочтений его участников мы будем формировать соответствующую программу московского стандарта организации досуговых занятий.

Пилотный проект мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина «Московское долголетие» является первым этапом системной работы специалистов различных отраслей в интересах старшего поколения, которые уже сегодня проявили заинтересованность к комплексной поддержке и повышению качества жизни пожилых граждан. И сегодня наша главная задача - объединить все ресурсы общества в интересах старшего поколения!

Помогать очень важно и приятно



Это не простые слова, а реальный жизненный принцип одного из авторов успешного проекта «Московское долголетие», осуществляемого при поддержке правительства Москвы. У нас в гостях - заместитель председателя Общественной палаты Москвы, известнейшая телеведущая, президент школы «Артмедиаобразование», кавалер ордена Дружбы и просто очаровательная женщина Арина ШАРАПОВА.



Подробная информация о проекте - на официальном сайте Мэра и Правительства Москвы www.mos.ru/city/projects/dolgoletie

- Арина, как родилась идея проекта «Московское долголетие»?

- Я не единственный автор, вместе со мной над проектом трудилась целая команда неравнодушных людей. Мы разработали концепцию, просчитали, что будет наиболее важным для пожилых москвичей, какие занятия принесут в их жизнь лучик света и надеж-

зовательных площадок станет больше. И с уже работающими программами, и с новыми.

- Вы очень занятой человек. И все же как часто посещаете такие площадки?

- Постоянно. Очень часто. У меня регулярно проходят невероятно интересные встречи. Начиная от мозговых штурмов с коллегами, постоянно что-то додумываем. И заканчивая беседами с самими пенсионерами. Выслушиваем их замечания, пожелания. Не ускользает ничего! Я сама с удовольствием читаю лекции в образовательной части «Московского долголетия».

- Вы работаете на Первом канале. Должно ли телевидение ориентироваться на возрастную аудиторию?

- Обязательно. На Первом аудитория в большинстве - «55+». И ведущие опытные. Катя Стриженова, Лариса Гузеева, Роза Сябитова, Эвелина Хромченко. Вспомнила еще Сашу Васильева. То есть можно сказать, что канал с успехом участвует в «Московском долголетии».

- Другие телеканалы освещают проект?

- Конечно. Обязательно. Это и «Москва 24», и «ТВ Центр». Постоянно рассказывают о проекте, дают интервью с участниками. Для пенсионеров - анонсы мероприятий. Работа не останавливается никогда. Вот теперь и газета «Московское долголетие» появилась.

- Что нужно сделать, чтобы убедиться - после пенсии жизнь есть?

- Не унывать. Не замыкаться в четырех стенах. Выходить в мир. Верить, что мир добр и открыт. А мы будем изо всех сил помогать.

- Вы будете читать нашу газету?

- Обязательно, коллеги! Мы теперь в одной команде. Делаем одно большое, важное и очень доброе дело!

*Беседу вел
Вениамин ПРОТАСОВ*

ды. В столице работает московский «Серебряный университет», в котором занимаются пожилые москвичи. Именно туда пришли девять тысяч писем от пенсионеров. Представьте себе - девять тысяч! Письма с вопросами, где можно выучиться компьютерной грамотности, умению петь, науке живописи, иностранным языкам. Одно общественное учебное заведение было просто не в состоянии помочь всем желающим. Решили, что в городе просто необходимо создать много образовательных площадок с различными направлениями. Потом подключили Московскую городскую Думу. Программа очень понравилась Сергею Семеновичу Собянину. Предложение не лежало «под сукном» ни дня, чему я очень радовалась. Мы получили от мэра серьезную и, главное, быструю поддержку. Вот так родился проект «Московское долголетие».

- Вы прослеживаете работу образовательных центров в рамках «Московского долголетия». Какие программы наиболее популярны?

- На первом месте - компьютерное образование. И это понятно. В век супертехнологий и интернета без него никуда. На втором месте - физическая активность, программа скандинавской ходьбы.

- Будут ли в проекте новые идеи?

- Обязательно. Прекрасное чадо должно расти и развиваться. Обра-

Участниками проекта «Московское долголетие» могут стать пенсионеры, постоянно зарегистрированные в Москве и не имеющие медицинских противопоказаний. Для этого нужно оставить заявку в любом ТЦСО. Записаться можно в течение всего года.

Жизнь только начинается



Наш обозреватель Нина ЮХНО стала участницей проекта «Московское долголетие» и записалась на фитнес ТЦСО Тверского района. Сегодня она рассказывает читателям о своих впечатлениях.



своего рода выход в свет. Важно, что именно за этот стол, чтобы вокруг сидели те, кто тебе приятен. Здесь свои обычаи и свои «правила игры». Пусть скромная, но совершенно очевидная в своей пользе услуга, вносящая разнообразие в жизнь на склоне лет.

Так бы, наверное, размеренно и текло время в столичных ТЦСО, если бы не проект мэра «Московское долголетие». Горизонты перед пенсионерами ощутимо расширились.



У одних это происходит с наступлением пенсионного возраста, другие еще лет десяток по разным причинам не расстаются с работой. Но когда-то граница пройдена. На службу больше идти не надо. Хорошо это или плохо - нет смысла обсуждать. Прежде всего это нормально. Свобода - познанная необходимость. Вопрос в том, с каким чувством принять эту необходимость и как распорядиться своей свободой. Исходя из обстоятельств личной жизни, я знала, что, оказавшись на пенсии, отдам должное семье и внукам, а для себя первым делом найду возможность систематически заниматься фитнесом. Это было четкое и осознанное желание. Идя по Малой Дмитровке на работу, представляла, что когда-то переступлю порог старинного особняка, где находится ТЦСО моего родного Тверского района. Мне рассказали, что могу заняться английским языком в группе с разным уровнем подготовки, повисить свою компьютерную грамотность, участвовать в коллективных мероприятиях. Но мне хотелось фитнеса. В группе, куда меня определили, уже был сложившийся коллектив расположенных к активной жизни пенсионеров.

платье. Был при моем знакомстве с ТЦСО и еще один впечатляющий момент. Там можно обедать. Не буду вдаваться в подробности, каким условиям надо соответствовать, чтобы



Культурная программа, если так можно сказать, тоже обширная - танцы, вокал, живопись, экскурсии. Здесь я уже была зрителем, а не участником. Бальный зал бывшего особняка на Малой Дмитровке. У роля немолодая женщина исполняет старинные романсы. Встретишь на улице - не различишь среди многих. А здесь стать, кураж, концертное

получить это право, но ежедневно в столовый зал здесь приходит 60 человек. Несомненное материальное подспорье для пенсионеров, освобождение от хозяйственных забот. Но главное другое - общение в непринужденной обстановке. Ритуал, традиция,

Если вы уже стали участником проекта, поделитесь своим опытом, впечатлениями. Ждем ваших предложений и новых идей.

Заведующий филиала «Тверской» ГБУ ТЦСО «Арбат» Владимир Каменских с готовностью рассказал нам о переменах: «Раньше все мероприятия проходили только в стенах зда-

держке самых активных участников проекта. Система бонусов предполагает театральные билеты, экскурсии и поездки, посещение бассейна. Разумеется, все бесплатно.



На заседании Совета по приоритетным проектам премьер-министр РФ Дмитрий Медведев напомнил, что одна из главных задач нацпроекта «Здравоохранение» - снижение смертности от онкологии и сердечно-сосудистых болезней.

На нацпроект - 1,5 триллиона рублей

Предусмотрено, что в России будут созданы центры амбулаторной онкологической помощи. В них в случае подозрения на рак человеку за 14 дней проведут комплексное обследование.

Минздрав планирует, что ежегодно 90 % россиян будут проходить диспансеризацию. Медицина станет шагово доступной, сократится время ожидания в поликлиниках, будет улучшена работа «скорой помощи».

Желаем московского долголетия!



Это пожелание звучит актуально в связи с изменением «географии долгожителей», что было отмечено на V Всероссийском съезде геронтологов и гериатров, прошедшем недавно в Москве. Если раньше говорили в основном о кавказских аксакалах, то в последнее время фиксируется немало их ровесников, живущих в том числе и в столице, где создана самая комфортная для жизни среда, где самый высокий в стране уровень медпомощи, где собраны высококвалифицированные кадры врачей и имеется весь спектр высокотехнологичного медицинского оборудования.

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

В Москве создана самая разветвленная в мире система льгот для ее жителей. И потому в столице средняя продолжительность жизни за последние семь лет возросла до 78 лет. 600 москвичей отметили вековой юбилей, а пять из них продолжают трудиться и сегодня. Новым этапом расширения возможностей для старшего поко-

ления стал пилотный проект для москвичей, которые хотят вести активный образ жизни, «Московское долголетие». Ведь нужны не только медико-биологические, но и социальные механизмы, позволяющие продлить срок активной человеческой жизни.

В ближайшие годы геронтология будет развиваться особенно активно, поскольку сейчас госу-

дарство берет курс на новую высоту и требует добиться не просто физического продления жизни граждан, но и сделать ее более полноценной, богатой на события и не обремененной болезнями. Разрабатывается и внедряется комплекс мер по созданию системы долгосрочного ухода за гражданами пожилого возраста, медицинского патронажа.



**МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**
Проект Мэра

**ВРЕМЯ НОВЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ**



Рецепт

на долголетие

Выдан _____

Рекомендовано: общая физическая подготовка, пение, танцы, творчество

Принимать не менее 2 - х раз в неделю постоянно

Направлен
в Территориальный центр социального обслуживания

« _____ » _____ 2018 г.



«Трудно только первые сто лет!»



Так шутит ровесник Октябрьской революции, доктор философских наук, профессор военной истории, заслуженный деятель науки РСФСР, лауреат Государственной премии СССР, генерал-майор в отставке Степан ТЮШКЕВИЧ.



Степан Тюшкевич рано понял ценность жизни, хлеба, заработной копейки. Он появился на свет 25 декабря 1917 года в сибирской деревне Мингитуй Иркутской области в семье потомственных крестьян, беженцев из Западной Белоруссии. В 1915-м из-за драматических событий Первой мировой войны весь клан Тюшкевичей был вынужден покинуть свои дома и искать прибежище в дальних краях. Андрей Иванович, отец Степана, окончил церковно-приходскую школу и был единственным грамотным среди всех родственников. Он поддерживал идеи большевиков, надеясь на улучшение положения семьи. Когда в Сибири у них родился третий ребенок, мальчика понесли крестить в церковь. Однако священник отказался проводить обряд крещения из-за политических взглядов главы семейства.

В 1941 году Степан с отличием окончил Ленинградский электротехнический институт, получив специальность инженера-электрика. Но грянула война, и вчерашний выпускник принял единственно возможное для себя решение: 4 июля 1941-го добровольно вступил в народное ополчение... Тюшкевич прошел всю войну. В послевоенные годы он окончил Военно-политическую академию им. В.И. Ленина, защитил кандидатскую, а затем докторскую диссертации. Он стоял у истоков создания Института военной истории, в котором трудится и поныне.

Судьба щедро отмерила ему дальние дороги, внезапные повороты, горести и радости. Но он все преодолел. И в свои годы сохранил не только способность самостоятельно передвигаться, но и удивительную ясность ума, чувство юмора, даже некоторую самоиронию.

- Степан Андреевич, в конце прошлого года вы отметили вековой юбилей. Поэтому с ходу вопрос, который интересует всех наших читателей, – как дожить до ста лет?

- Просто взять и дожить! Когда живешь, об этом особо не задумываешься. Жизнь ведь у каждого складывается по-своему, а у представителей нашего поколения – тем более. На наш век выпала и война, и многие другие испытания. Я тоже не ставил целью непременно взять эту высоту. Мы просто жили. Делали то, что нужно было делать, – учились, работали, воевали...

- Вы прошли всю войну. Награждены двумя орденами Красной Звезды, орденами Отечественной войны 1-й и 2-й степеней, медалями «За отвагу», «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда», «За взятие Вены». Может, война вас

так закалила, дала жажду жизни?

- Не только в этом дело. Решающую роль в активном долголетии играет отношение самого человека к тому, что происходит вокруг. А начинается все с самого детства. Мое детство, к примеру, прошло в деревне. Это полная свобода, которая нам, пацанам, очень нравилась. Уже тогда мы приучались к самостоятельности, умению преодолевать трудности. Наша любознательность могла дорого нам стоить. Однажды, изучая окрестности, я чуть не завяз в болоте. Благо, мои крики услышал сельчанин и меня вытащил. Как-то я чуть не нырнул в глубокий колодец, но бабушка успела схватить меня за длинную домотканую рубашку. Другой раз старший брат посадил меня на лошадь, хотел сесть сам, но лошадь вдруг понеслась. Я изо всех сил держался за гриву, и как не слетел, не убится, до сих пор не пойму. Так что шансов не дожить до ста лет, как видите, у меня было много не только на войне...

Что касается войны, то она, бесспорно, сыграла большую роль. Диалектика жизни и смерти там совсем другая. В мирное время о смерти

особо не задумываешь, и где она, косая, бродит, когда придет, никто не знает. А на фронте, даже если нет боя, жизнь и смерть все время рядом. Но, как ни странно, человек быстро к этому привыкает. Эта привычка становится нормой поведения. Появляется даже презрение к смерти. Хотя на войне, конечно, была и трусость. Но она порой провоцировалась эффектом «стадности» – когда сначала с позиции бежит один, за ним другой, третий. Так стадо лошадей безумно несется вдаль до тех пор, пока впереди не появляется всадник, который уводит всю эту конскую громаду по нужному направлению. Чего уж тут скрывать, в экстремальной обстановке и людям порой нужен такой всадник...

- Говорят, что дольше живут люди, непрерывно занятые трудом, в том числе интеллектуальным. Вы согласны с этим?

- Да, но перерывы для отдыха все-таки делать нужно. А то, что преподаватели, ученые, конструкторы живут дольше, это факт. Да любая профессиональная занятость способствует в итоге продлению активного долголетия.

- А что нужно взять из нашего советского прошлого, чтобы жить долго и счастливо?

- Ясность целей и коллективизм. Должна быть какая-то цель, во имя чего надо двигаться вперед. В СССР мечтали построить коммунистическое общество. Пусть это была великая и далекая цель, но к ней стремились, и в самое тяжелое для страны время мы смогли на идейной основе объединиться и победить агрессора. Непременно и сейчас должна быть перспективная идея, ради которой и жить стоит дольше. Без этого невозможны и человеческая солидарность, взаимопомощь, доброта, которых так не хватает сегодня.

Я вот никогда ни на кого не злился, не завидовал, находил с людьми компромиссы. Старался быть принципиальным, но справедливым и доброжелательным. Я люблю людей! Наверное, это передалось мне от мамы.

- Кстати, о маме – сколько она прожила? Может, все дело в вашей превосходной генетике?

- И в ней тоже. Представьте, отец мой за всю жизнь ни разу не лежал в больнице. Родители мои прожили по 84 года. Они одного года рождения и ушли один за другим...

Но и питание, кстати, тоже много значит. Я, например, вырос на натуральном молоке. Наша многодетная семья всегда держала корову.

- Супругу вы похоронили 20 лет назад, но у вас два сына, три внука и целых пять правнучек! Какую роль в вашей жизни играла и играет семья?

- В 1990-х, когда не стало жены, у меня родилась первая правнучка. Она вдохнула в меня что-то такое, что я понял – надо жить дальше. А потом появились другие правнучки. Это же счастье!

Беседу вели Марина ЕЛИСЕЕВА и Владимир МОХОВ
Фото из семейного архива Степана ТЮШКЕВИЧА

ТРИ СОВЕТА ОТ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

- 1 Хотите или нет, по врачам ходить надо. Но лучше – вовремя. И очень важно, чтобы они были профессионалами.
- 2 Если есть возможность пройти, а не проехать – идите. Причем в любом возрасте.
- 3 Не ищите секретов долголетия, поскольку их нет. Просто ведите здоровый образ жизни. А еще очень важно заниматься любимым делом. И даже если тебе сто лет, идти в ногу со временем.



В Зарядье – чудо-мастерицы



На берегу Москвы-реки, в знаменитом парке «Зарядье», вступившем в свой первый летний сезон, события для людей старшего возраста в рамках проекта «Московское долголетие» следуют чередой. Участвуя в них, можно познакомиться с различными видами активностей для москвичей, которые и в зрелые годы хотят вести энергичный образ жизни, заниматься творчеством, ищут пути для раскрытия своих пока еще нереализованных возможностей. Праздник «Лето в Зарядье» стал одним из них.

НИНА ЮХНО,
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

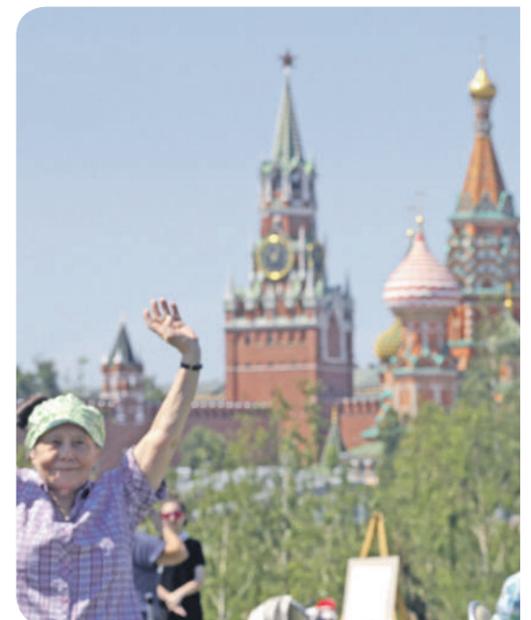
В этот солнечный летний день на сцене Большого амфитеатра парка прошло дефиле русского исторического костюма клуба-студии «Чудо-мастерица», к зажигательному мастер-классу Zumba Gold охотно присоединилась публика, а выступление хора «Ветеран» поддержали танцевальные пары из задорных бабушек и дедушек. Параллельно на прилегающей к сцене зеленой лужайке шло представление различных видов творческой и физической активности, которыми можно заняться в территориальных центрах социального обслуживания ЦАО. Полон оптимизма пенсионер Владимир Николаевич Матвеев из Замоскворечья. «Вы знаете, я помолодел душой, когда узнал, какие у меня те-

перь есть перспективы, - сообщил он корреспонденту нашей газеты. – Для меня самое важное - это хорошее настроение. А оно будет, если дома не сидеть». Он собирается заняться китайской гимнастикой цигун, танцами и вокалом. А в конце нашей короткой, но яркой беседы трогательно добавил: «Ведь помимо активностей нам так нужно общение. Мы теперь не одиноки, а это самое главное». Раиса Ивановна Косенкова с любовью рассказывала о своем ТЦСО на Таганке. Женщина очень дисциплинированная, каждый день делает зарядку дома. Поэтому в планах у нее творческие активности – вокал, поэтический клуб.

Еще одна наша собеседница – это Людмила Шибут. Ее очень ценят в Тверском районе. Как волонтер не первый год она проводит здесь занятия гимнастикой цигун.



Людмила Викторовна по специальности социолог, кандидат наук. Вместе со своими учениками представила в парке «Зарядье» мастер-класс.



Массовым увлечением стала в последнее время скандинавская ходьба. Заняться ею советуют возрастным пациентам врачи, так как она улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, мозговое кровообращение, снижается холестерин и уровень сахара в крови. А самое, может быть, главное - ходьба со специальными палками укрепляет мышечный корсет, верхнюю часть нашего тела, этот вид активности задействует сразу 90 групп мышц и весьма необходим, когда эти мышечные группы с возрастом начинают терять свой тонус. В Тверском районе пенсионеры занимаются скандинавской ходьбой под руководством опытного инструктора, энтузиаста своего дела, руководителя Департамен-



член Союза художников России и Международного художественного фонда, Юрий Леонидович может по праву гордиться своими собственными работами, его картины находятся в галереях и частных коллекциях в нашей стране и за рубежом. Но сейчас на первом месте

у него арт-студия «Кобальт», где способности и горячее желание постигнуть мастерство живописи реализуют люди далеко не первой молодости.

Достоянием ТЦСО «Арбат» можно назвать клуб-студию «Чудо-мастерица». Это творческое объединение женщин, которые выступают на сцене в изготовленных собственными руками русских исторических костюмах. На сцене Большого амфитеатра парка «Зарядье» чудо-мастерицы в очередной раз продемонстрировали свое мастерство, представив в дефиле костюмы разных губерний России.



Владимир Николаевич МАТВЕЕВ, пенсионер:
«Вы знаете, я помолодел душой, узнав, какие у меня теперь есть перспективы. Занимаюсь китайской гимнастикой, танцами и вокалом. Но помимо активностей нам так нужно общение. Мы теперь не одиноки, а это самое главное».

та развития Ассоциации скандинавской ходьбы Александра Мамонтова. Группа активных пенсионеров со специальными, скажем, даже волшебными, палками была на лужайке самой многочисленной и заметной. Парк «Зарядье» как участник проекта «Московское долголетие» предлагает для желающих свои возможности.

Много интересного открывает проект для творческой реализации пенсионеров. Поскольку ответственность за организацию мероприятия «Лето в Зарядье» была возложена на филиал «Тверской» ГБУ ТЦСО «Арбат», то его коллектив и показал, чем по праву может гордиться. Занятие на пленэре для начинающих художников провел Юрий Немцев. Москвич по рождению, выпускник Строгановки,



Аттестат зрелости

Если вы благополучно дожили до пенсионных лет, полны энергией и интересом к жизни, успеете не опоздать в «Серебряный университет». Многим москвичам уже известно, что так называется образовательный проект для людей старшего поколения, реализация которого осуществляется в рамках масштабного городского проекта «Московское долголетие».

НИНА ЮХНО



Предложения в «Серебряном университете» заманчивые. Актуален для людей в любом возрасте и сам процесс обучения, и его результат. Повысить знания английского языка и быть готовым вести экскурсии по Москве. Построив отношения с компьютером, на радость любимому зятю выложить свои фотографии в Instagram. Можно заняться возрастной психологией и подсказать внукам, как лучше достичь с вами взаимопонимания. Существуют предложения и весьма серьезные - освоить новую профессию.

Образовательный проект «Серебряный университет» начал функционировать 1 ноября 2017 года, став своего рода вступлением для заявленного через четыре месяца проекта мэра «Московское долголетие». Программу обучения после проведения опроса пожилых людей и с учетом их пожеланий разрабатывали специалисты Департамента труда и социальной защиты населения совместно с преподавателями Московского городского педагогического университета. Еще один участник проекта - Московский городской университет управления правительства Москвы. Обучение проводится силами

преподавательского состава этих двух университетов на их площадках и на базе ТЦСО.

В проекте два основных раздела. Профессиональное обучение и общеразвивающие программы. Профессиональное обучение предполагает однократное участие. Это значит, что к выбору новой профессии нужно подойти серьезно, другого подобного шанса пока не предусмотрено. На данный момент предлагается четыре профессии - изготовитель игровых кукол, рабочий зеленого хозяйства, няня и кладовщик. Планируется организовать набор по специальностям «билетный кассир» и «столяр». Профессии нужные и востребованные. По первой из них вы можете выполнять заказы студий, кружков, музеев и коллекционеров. В рабочих зеленого хозяйства нуждается сфера ЖКХ. А уж про няню и кладовщика и говорить нечего, их труд в обществе просто необходим. Программа предполагает 160 часов обучения. В конце прилежного обучения выдается свидетельство. В июне такие свидетельства в торжественной обстановке были уже вручены вновь обученным пенсионерам. Были организованы выставка авторских кукол и ярмарка вакансий. Стать участником общеразвивающих программ можно один раз в год. Они разбиты на пять блоков:

гуманитарный, культура и творчество, массовые коммуникации и информатика, здоровье и безопасность, психология. На обучение выделено до 36 часов. По окончании вручается сертификат.

Елена Майорова, отвечающая в ТЦСО Тверского района за работу с теми, кто желает учиться в «Серебряном университете», рассказала нам, что пенсионеров проект очень заинтересовал. В районе пользуются большим успехом иностранные языки, психологические практики, обучение на смартфонах. Востребовано и обучение, повышающее финансовую и правовую грамотность. А вот в «Географии путешествий» пока недобор. Казалось бы, полезные знания - как планировать свое путешествие, ничего не забыть, не растеряться в чужой стране. Получается, либо все знают, а скорее всего, плохо представляют содержание курса. Хотелось бы, чтобы и наши москвичи «третьего возраста» путешествовали, свободно общались, открывали для себя новые горизонты.

Еще раз напоминаем: обучение в «Серебряном университете» бесплатное, запись на его посещение ведется в районных ТЦСО, там же можно получить информацию по всем интересующим вопросам.



Do you speak English?



Кабинет английского языка в одном из помещений на улице Металлургов в Перове. 18 учениц и 2 ученика с нетерпением ждут начала урока.

А учиться сюда пришли вовсе не молодые студенты, а люди почтенного возраста. Они воспользовались программой «Московское долголетие».

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

76-летняя Вера Рахманова рассказывает нам: «Я учила английский язык только в школе. И вот через столько лет мое первое занятие! Зачем мне это нужно? Для того чтобы развивать память, к тому же у меня дочь живет за границей. Вот поеду к ней - всех удивлю, да и самой легче будет ориентироваться в чужой стране».

Галина Васильевна, как она нам представилась, изучала иностранный язык в школе и в институте. А как в современной жизни можно без английского? А еще потребность в языке появилась для общения с... внуками. Неважно, что это будет только второй урок, при желании можно нагнать школьную программу и делать уроки

вместе с маленькими.

Преподаватель Галина Любимова задействована в программе «Московское долголетие» с апреля. Она работает в Перове и Новогирееве, а до того преподавала в Московском независимом эколого-политологическом университете. На вопрос: что сподвигает наших бабушек и дедушек учить английский язык? - замечает, что она также относится к старшему поколению. Очень многие не мыслят себя без активного образа жизни. Безусловно, существует разница в преподавании молодым студентам и пожилым людям. В первую очередь, их отличает мотивация, несмотря на уже не очень хорошую память. С этим поколением интересней, ведь в отличие от вечно занятых

и влюбленных юных учеников эти - точно знают, для чего сюда пришли. Студенты же зачастую получают образование из-под палки.

Программа специально подобрана. Методика коммуникативная. Все мы помним, как в XX веке мы изучали язык. Во главу угла ставился лексико-грамматический метод. Да, он был вовсе не советский, а официальный международный. Как-то 20 лет назад московские университетские преподаватели не допускали к занятиям студентов, учивших иностранный язык за границей. Для многих это было принципиально: разговорный жанр неуместен и более того - «разговорники», как они считали, не переучиваются на академический лад. Однако со второй половины века весь мир перешел на изучение языка в общении. Галина Любимова считает, что необходимо, чтобы ее ученики именно умели разговаривать на иностранном языке, а не зубрили правила. Приезжая за границу, в первую очередь человек сталкивается с бытовыми вопросами. Для этого нужно знать, как попросить в кафе чашку кофе или бутылку воды... А грамматические правила, без которых, конечно, не обойтись в построении предложения, объясняются учителем по ходу урока.

Галина Любимова уже выпустила первую группу учеников. Они активно общаются в... фан-зонах чемпионата мира по футболу. Иностранцы болельщики в восторге от наших бабушек! Ведь они не только умеют готовить борщи, но и совершенствуют свои знания.

Бабушка ушла в интернет



Обычная средняя школа в одном из микрорайонов Кожухова — крупного жилого массива на востоке столицы. Только за партами не обычные ученики, а люди в возрасте. Под эгидой ГБУ ТЦСО «Вешняки» в филиале «Косино-Ухтомский» проходят занятия по информационным технологиям.

ВЛАДИМИР МОХОВ

Фото автора

Занимаются 30 человек. В зависимости от уровня подготовки они разбиты на две группы: начинающих — тех, кто с компьютером раньше не дружил вовсе, и более «продвинутых» — тех, кто хочет не просто скачивать различные файлы или общаться в мессенджерах. И те и другие получают базовый набор знаний и навыков, которые позволят работать с электронной почтой, официальным порталом мэра Москвы www.mos.ru, порталом «Активный гражданин» и т.д.

Валентина Петровна РОМАНОВА, 69 лет, по специальности врач-кардиолог:

— За три месяца научилась многому. Но еще не всему. Хотелось бы, чтобы занятия проходили чаще. Тогда бы мы больше успевали. Все-таки на пожилых людей времени у преподавателя уходит больше, чем на молодежь. У нас и болезни, и реакция не такая быстрая. Так что нам надо больше практики, индивидуальной работы с преподавателем.

Наталья Алексеевна ФРОЛОВА, 71 год, работала преподавателем музыкальной школы:

— Меня тоже привела сюда компьютерная безграмотность. Я поняла, что прежние мои знания устарели и пора снова садиться за парту! Получается, честно говоря, по-разному. Когда рядом стоит преподаватель, вроде бы и затруднений не возникает. А когда придешь домой и пытаешься сделать то же самое, зачастую «зависаешь», как сам компьютер! Мне, к примеру, не так просто дается портал госуслуг. Но главное — не теряться, продолжать штурмовать компьютерный Олимп. Это позволит пожилым людям дольше оставаться востребованными, успевать за временем.

Валентина Николаевна КОШЕЛЬСКАЯ, 64 года, по образованию строитель-технолог:

— Самым сложным для меня оказалось научиться делать презентации на компьютере. Если бы мне раньше сказали, что я этому научусь, — не поверила бы.

Сейчас мы уходим на каникулы и

возобновим занятия уже в сентябре. Главное, чтобы этот проект продолжался, поскольку он важен и нужен. Только я хотела бы пожелать, чтобы набор людей на курсы информатики проходил более дифференцированно, в зависимости от уровня компьютерной грамотности. Может быть, стоит сразу же фиксировать, что человек умеет и чему хотел бы научиться. Тогда и время на занятиях расходовалось бы более эффективно.

Комментарий преподавателя курсов информатики Алексея ВИНОКУРОВА:

— Меня иногда спрашивают, кого проще учить — детей или пожилых людей. По-разному! Все зависит от уровня программ, которые мы изучаем. Конечно, специализированные программы, такие как Microsoft Office или Windows Movie Maker, людям в возрасте воспринимать намного сложнее. Дети схватывают их быстрее. А вот в интернете они работают почти на равных, поскольку заинтересованность есть у всех. Впрочем, с более «продвинутой» группой обучающихся мы пытаемся из фотографий, путем наложения музыки, делать видеоклипы, производить обслуживание и простейший ремонт компьютера. В любом случае обучить мы постараемся всех. Будут еще внукам уроки давать!

Как починить компьютер бесплатно

С помощью специального программного обеспечения специалисты удалят вирусы, а также исправят другие ошибки на компьютере пользователя. Все работы ведутся удаленно.

Проект «Чудо-техники» работает в столице с конца 2016 года. Он объединяет более десятка легальных московских сервисных центров, которые смогли пройти строгие процедуры проверки и сертификации.

Сервис распределяет между ними заказы, доставляет устройства на диагностику и контролирует качество ремонта. Москвичи могут заказать ремонт компьютера, ноутбука, моноблока, планшета или смартфона по единым тарифам.

Онлайн-сервис по ремонту цифровых устройств «Чудо техники» предоставляет бесплатную услугу удаленной ИТ-поддержки. Она доступна держателям всех видов социальной карты москвича. Получить сертификат можно до 31 июля 2018 года на сайте проекта.

«Решение продлить акцию обусловлено большим количеством звонков москвичей, которые не успели подать заявку во время проведения первого этапа акции в период с 21 февраля по 30 апреля 2018 года. Всего за это время мы получили более 1,5 тысячи заявок», — рассказал руководитель «Чудо техники» Иван Бутурлин.

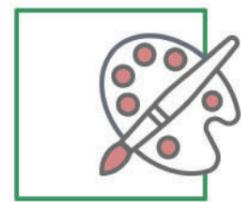
Инженеры сервиса проводят диагностику компьютерной техники, удаляют вирусы и ошибки, дают рекомендации по оптимизации системы, рассказывают, как пользоваться городским сервисом по ремонту цифровых устройств и избегать проблем с мошенниками. А в случае серьезной проблемы с устройством помогают найти сервисный центр, сертифицированный городом.

Чтобы получить услугу, необходимо позвонить в «Чудо техники» по телефону: **+7 (495) 432-11-00** и сообщить номер социальной карты москвича. Также можно самостоятельно зарегистрироваться на сайте проекта. Сертификат дает право на один бесплатный сеанс удаленной поддержки.

В 2017 году за высокий уровень обслуживания клиентов сервис «Чудо техники» стал лауреатом премии «Права потребителей и качество обслуживания».



Звезды подиума в «красивом возрасте»



...На подиум Московской недели высокой моды в Гостином Дворе под оглушительные аплодисменты переполненного зала вышли супермодели. Изумительные прически, потрясающие костюмы, чудесная, легкая походка. И каждому из выступающих было за пятьдесят, шестьдесят, семьдесят!

Супермодели не профессиональные, а бабушки, живущие бок о бок с нами в различных районах Москвы. Это чудо стало возможным благодаря проекту «Московское долголетие», стремительно набирающему обороты в нашем городе. А добрым волшебником для многих пенсионерок стал Дмитрий Винокуров, стилист высочайшей квалификации, парикмахер-модельер международного класса, дизайнер, обладатель национальной премии «Овация», президент открытой международной академии парикмахерского искусства, президент Всемирной ассоциации парикмахерского искусства по России и Восточной Европе. В рамках «Московского долголетия» он и его команда организовали проект «Искусство жить».

- Кто придумал название и что означают слова «искусство жить»?

- Специально для очень важного социального проекта столичных властей мы придумали свою программу. Искусство жить – это не набор менторских фраз о том, есть ли жизнь после пенсии. Да, к сожалению, многие годы наши пенсионеры оставались «чужими на празднике жизни», как говорил незабвенный Остап Бендер. Уделом пожилых людей были магазин, поликлиника, телевизор. С помощью новой столичной социальной программы мы доказали – жизнь прекрасна в любом



возрасте. Надо только немного помочь. Искусство жить – умение увидеть себя в обществе, понять свою нужность, найти занятие по душе, полезное занятие, приносящее не только моральное удовлетворение, но и вполне материальную пользу.

Как только мы объявили в соцсетях, что проводим кастинг непрофессиональных моделей «красивого возраста» для модного дефиле, от желающих отбоя не было. В день приходили по двадцать-тридцать пенсионерок. Мы отобрали целую команду моделей. С каждой работали наши специалисты, находили правильный имидж соответственно тем-

пераменту, характеру, фигуре. Кропотливо трудились над прическами. Обсуждали ту или иную пару туфель. Мы организовали специальную фотосессию перед показом. На ней мы снимали моделей до преображения. А уже во время самого показа выводили на экран эти фотографии, чтобы каждый смог увидеть результат нашего труда. Будущих моделей обучали премудростям ходьбы по подиуму, умению держать себя. И результат превзошел все наши ожидания. С первых минут показа зал взорвался аплодисментами.

- Термин «красивый возраст» тоже ваш? Каков его смысл?

- Да, это наше утверждение. Все люди красивы. Увлечение своим делом очень красиво. Любовь к жизни очень красива. Да и все

Наша задача - доказать, что стать стильными и модными можно даже при очень скромном бюджете.

наши модели прекрасны. Наши участники красивы своей работоспособностью. Все члены нашей команды просто восхищены трудолюбием и упорством, которому позавидуют многие молодые. Люди под восемьдесят заряжали наших молодых стилистов бодростью и юношеским задором. Поверьте, все усилия стоили того!

- На Западе уже давно проводят такие дефиле с возрастной категорией. И показы эти очень популярны. В чем ваша оригинальность?

- С удовольствием отвечу на вопрос. Оригинальность в самом факте показа. До этого таких дефиле на профессиональных подиумах в России просто не было. На Западе организуют модные показы с участием бывших звезд, лиц, узнаваемых даже в очень преклонном возрасте. И, естественно, не жалеют денег, ведь все проекты сугубо коммерческие. Наш проект благотворителен и социально направлен по своей сути. Мы кропотливо отбирали простых людей, занятых в свое время в самых разных профессиях. Обычных, никому не известных участников. Наша задача – показать и доказать пенсионерам, что стать модными можно не только «задорого», но и при очень-очень скромном бюджете. Это в корне отличается от того, что делают «у них».

- А есть идеи на перспективу?

- Мы планируем еще несколько дефиле. Одно из ближайших – смешанное. Хотим пригласить наших собственных известных селебрити «красивого возраста» и обычных пенсионеров. Это будет здорово.

- Еще есть какие-то серьезные планы?

- Конечно. Мы бы хотели в ближайшее время открыть в столице Общественную академию стиля, доступную для всех желающих. Уверены – это необходимо. Надеемся, нас поддержат.

Беседу вел Вениамин ПРОТАСОВ



Машины времени

Перенестись в Москву нашей молодости вы можете, посетив музей «Московский транспорт» на улице Рогожский Вал, 9/2. Здесь вы увидите машины времени, машины прошлого века, которые прежде колесили по нашим улицам.

**ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ,
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)**

В залах музея, который расположен в здании старинного гаража, находится более 300 ретроавтомобилей. Среди них есть поистине уникальные машины. Особенно интересны авто, снимавшиеся в популярных художественных фильмах.

Красивейший лимузин «Хадсон» снимался в нашумевшем сериале «Стиляги», повествующем об интереснейшем времени хрущевской оттепели. Ездил на нем герой актера О.Янковского и учил своего безалаберного сына правильному отношению к жизни. Роскошный «Паккард» светился наряду с главными героями в фильмах о Любове Орловой, Г.Жукове, С.Королеве. Перечислять можно долго.

Любители не кино-, а настоящей истории обходят со всех сторон вращающуюся «Чайку». Там есть чему удивляться. Бронированный красавец снаружи оборудован стальными толстыми подножками и такими же стальными поручнями на крыше. Многие приняли бы его за автомобиль каскадеров. И сильно ошиблись бы. Лимузин в 1973 году участвовал в визите Л.И.Брежнева в Варшаву. На этой «Чайке» ездил личная охрана Генсека. На подножках стояли сотрудники 9-го Главного управления КГБ. Стояли снаружи, на ходу, когда кортеж двигался. Двигался подчас со скоростью 90-100 километров в час. И каждый висящий снаружи лимузина держался за поручень на крыше всего одной рукой. Вторая была спрятана под плащом и держала оружие. Представляете, какой силой и ловкостью надо было обладать?!

Что касается времени менее отдаленного, то даже нам, живущим в XXI веке, почти сказочным кажется стенд завода «Москвич» – «АЗЛК». Многие могут улыбнуться, вспоминая не самую популярную и совершенную в техническом отношении марку. Но сейчас они поменяют мнение. На отдельном постаменте расположились два красавца. Два настоящих гоночных болида по версии «Формулы-1». Это



что-то увлеченно рассказывает своим внукам, показывает пальцем на трехколесный «велик», бегавший по московским дворикам в далекие пятидесятые. А на выходе из гостеприимного музея вспоми-

наются слова песни Б.Окуджавы, слова из пятидесятых, шестидесятых, семидесятых... «Последний троллейбус по улицам мчит, верша по бульварам круженье». Троллейбус из прошлого.



невероятно, но факт. В 60-е годы Н.С.Хрущев загорелся идеей участия советской команды в суперпопулярных мировых гонках. Именно инженеры-конструкторы «Москвича» разработали мощные гоночные авто, ни сантиметра не уступающие западным образцам. Рядом с болидами стоит еще один автомобиль «Москвич». Кузов у него обычный, привычный всем. А вот «начинка»! Под капотом вместо бензинового двигателя – аккумуляторы. Да-да. Тестовую модель выпустили более двадцати лет назад. Модель электромобиля. Заряжать его можно было от обычной розетки. Инженерная мысль в нашей стране и тогда была впереди планеты всей.

Из залов музея можно не выходить часами. Здесь интересно все... Сюда часто приходят пожилые, приводя с собой малышню. Они рассказывают о веке минувшем, о хорошем и не очень, о надеждах и разочарованиях, о трудностях и успехах. Вот и сейчас напротив стенда с велосипедами бабушка



Скандинавам на зависть

В Перовском парке культуры и отдыха собрались любители скандинавской ходьбы. Это оздоравливающее занятие они выбрали в рамках проекта «Московское долголетие».

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



81-летняя Татьяна Леднева пришла на занятия в первый раз. Обычно просто гуляет в парке. Она решила не ограничиваться ходьбой, накануне сходила на мастер-класс по гимнастике у кинотеатра «Киргизия». А еще по программе «Московское долголетие» посещает хор. Говорит, что в Вешняках – серьезный преподаватель, дающий знания с азов. А почему решила заниматься именно скандинавской ходьбой? Татьяна Леднева говорит: «Возможно, модно. Сейчас везде этим занимаются, в тех же санаториях. Мы быстро подхватили эти веяния. Врачи рассказали нам о пользе этого вида спорта». Беседу подхватывает другая участница ходьбы – 65-летняя Елена Вишневецкая: «Во время «скандинавки» работает плечевой пояс мышц. Мне на днях врачи порекомендовали эту ходьбу. При артрозе нужны соответствующие движения – они должны разгружать суставы. А еще я посещаю занятия по английскому языку».

Инструктор Андрей Кузьмичев имеет профильное образование и 10-летний опыт в преподавательской деятельности. Он окончил Московское цирковое училище и факультет физкультуры в Московском педагогическом государственном университете. Тренер рассказы-

вает, что для старшего поколения скандинавская ходьба полезна в первую очередь потому, что человек может сам контролировать нагрузку. Появляются дополнительные точки опоры. Корни этого вида физкультуры – в лыжном спорте. При этой ходьбе организм получает дополнительную нагрузку примерно на 40%. Включаются в работу верхние мышцы тела. Появляется оздоровительный эффект. При появлении усталости можно укоротить шаг. Снижается нагрузка на позвоночник, поскольку появляются дополнительные две «ноги». Еще один плюс – безопасность. Можно гулять даже с собакой на привязи. Палки находятся на петлях, они не могут вылететь из рук. Есть только один минус: необходимо расстаться с любимым диваном. Все «скандинавы» знают о том, как подбирать палки. Отмерить расстояние по локтевому суставу и такое же на палке. Еще можно рост умножить на 0,66. Желательно подбирать телескопические палки, регулируемые. Монолитные не очень удобны.

Интересно, что большинство тех, кто занимается скандинавской ходьбой, – женщины. Андрей Кузьмичев объясняет это тем, что мужчины просто не считают этот вид спорта серьезным в отличие от того же баскетбола или бокса. А зря, они просто не знают о реальной пользе хождения с палками. Занятия проходят два раза в неделю, по часу. Не все, наверное, знают, что ходить желательно по земле, амортизирующей поверхности, а не по асфальту.

В группу приходят заниматься даже те пожилые, которые имеют проблемы со здоровьем. Приходят после инсульта, с астмой. Бабушка, имеющая диагноз ДЦП, после нескольких занятий стала делать успехи. Андрей Кузьмичев говорит: «Моя задача – оздоравливать моих подопечных, а не готовить в сборную России. Занятия в группе имеют свои плюсы: возможность общения, подсказки и помощь от молодого инструктора. Отказников у меня не было, наоборот – группа с каждым разом увеличивается».



Гармонию и тонус дает цигун

У каждого в жизни наступает момент, когда начинают ощущаться все «прелести» приближения старости: слабеют мышцы, теряют гибкость суставы, болят кости, сердечно-сосудистая и другие системы дают сбой. Медики утверждают, что выход один – активный образ жизни.

АЛЕКСАНДР ПЛИСКО



Возможно, в этом поможет китайская гимнастика цигун. Занятия в кружке в рамках программы «Московское долголетие» в районе Щукино Северо-Западного административного округа города Москвы ведет Наталья Куюмчан.

Чем же китайские техники привлекательны для пожилых людей?

Ирина Васильевна БОРМОТ:

– Работала в институте радиопизики. Вышла на пенсию в 70 лет. Появилось свободное время – пошла в фитнес-клуб, где начала заниматься цигун и тайцзи-цюань. Это было восхитительно – чудесный тренер, великолепный и результативный комплекс упражнений. Где-то через полгода я почувствовала, что исчезли боли в коленях и плечевых суставах.

Тамара Петровна НЕМЧЕНКО:

– Вышла на пенсию в 62, сидела дома и всем была довольна. Есть в квартире беговая дорожка, и ладно. Но дочь отвела в фитнес-клуб. Там и познакомилась с Натальей Юрьевной, которая меня просто очаровала. Такой позитив, энергетика – словами не передать. Упражнения вроде простые, но после первых занятий разболелись суставы. Через три месяца все прошло, и я втянулась. Теперь, если вдруг случается перерыв, тело буквально начинает дереве-



нет. Конечно, я не жду занятий, если мне нужно сделать упражнение для снижения давления или провести 5-минутный комплекс активизации утром. Сделала, почувствовала, как кровь побежала по жилам, и вперед, по делам...

Валентина Федоровна ИВАНОВА:

– После выхода на пенсию решила заняться фитнесом, там и познакомилась с китайской гимнастикой, которую вела Наталья Юрьевна – тренер от бога. Я научилась совмещать движение и дыхание. Было нелегко, зато ушла гипертония, нормализовалось давление, да и вообще в поликлинику перестала ходить.

По рассказам ветеранов, во круг группы стала складываться светская жизнь: совместные чаепития, отмечание китайских праздников, походы в китайские кафе и рестораны. Не остались в стороне концерты, музеи, театры, выставки. Вырос интерес к культуре, философии и искусству Поднебесной.

Музыка нас связала

В Перовском парке постоянно проводятся праздничные мероприятия в рамках программы «Московское долголетие».

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Усадьба «Перово», созданная в середине XVIII века известным архитектором Франческо Растрелли для фаворита Елизаветы Петровны графа Алексея Разумовского, хоть и несколько потеряла в наше время царский блеск, но по-прежнему притягивает к себе жителей района. Сейчас в ведомство Перовского парка входит несколько территорий: сам парк, Терлецкая



дубрава, парк у прудов «Радуга» и Перовская слобода.

О праздниках нам рассказала Алина Колмакова – работник PR-отдела Перовского парка. 28 июня в Перовской слободе прошел концерт в рамках программы «Мо-

сковское долголетие», посвященный творчеству Микаэла Таривердиева. Перовская слобода – это небольшой сквер. И что было необычно для подобных праздников – он проходил практически в обычном дворе. Концерт посетили как жители окрестных домов, так и те, кто заранее узнал о предстоящем мероприятии. Произведения известного всей стране композитора исполняли актеры театра имени Маяковского: Анастасия Мишина, Денис Денисов и Татьяна Усатова. Они же были ведущими концерта. Сначала Анастасия Мишина рассказала всем присутствующим о проекте «Московское долголетие». И дальше полилась музыка, прерываемая историями из биографии музыканта. Скажем, о том, что Микаэл Таривердиев однажды в новогоднюю ночь услышал, как подгулявшая веселая компания на свой лад распевает стихи «Мне нравится, что вы больны не мной». И тогда он решил написать теперь известную всем мелодию. Концерт

продлился полтора часа, а после прошел открытый урок по скандинавской ходьбе. Тренер подробно рассказал о преимуществах этого вида оздоровительного спорта. Он также показал инвентарь, который необходим.

26 июня праздник Ивана Купала проходил одновременно на двух площадках. В парке «Радуга» а капелла спел ансамбль «Рось». В Перовском парке перед началом занятий по танцам выступил фольклорный ансамбль, состоящий из пожилых людей. Всем гостям дарили обереги. Также не обошлось без традиционных хороводов.

5 июля в Перовском парке состоялся праздник, посвященный Дню семьи, любви и верности, в рамках программы «Московское долголетие». Как положено в таких случаях – концерт, открытые уроки. А еще специальные фотозоны для пожилых и всех семейных пар. Фотографии от профессионального мастера можно было получить сразу же.



В парк – всей семьей

Праздник проекта «Московское долголетие. Свежесть лета» состоится в Екатерининском парке 21 июля 2018 года (ЦАО, ул. Большая Екатерининская, 27).

Развлекательно-информационная программа для семейных династий в формате «связь поколений» пройдет с 8.30 до 21.00.

На площадках парка выступят участники вокальных программ проекта «Московское долголетие» вместе с внуками. В рамках концерта планируются выступления творческих коллективов, дуэтов и сольных исполнителей. Концерт посвящен семье, преемственности поколений.

Ведущими концертной программы станут популярные артисты, телеведущие, участники телевизионных шоу-программ.

На спортивных площадках будут представлены все направления



Игра в бисер

Бисероплетение, оказывается, весьма увлекательное занятие. Об этом нам рассказали участницы творческой секции в ТЦСО «Сокольники» филиала «Соколиная гора».

ВИКТОРИЯ ПЕРОВА

76-летняя Ксения Алексеевна – бывший работник образования. Потом работала в сфере железнодорожного транспорта. А еще была воспитателем в общежитии, заведовала парткабинетом экономического обучения и была директором музея. Как тут не заметить: богатая профессиональная биография! Бисероплетением стала заниматься с самого начала программы «Московское долголетие» – с марта. А до того никогда не пробовала нанизывать бусинки на леску. Что увлекло в этом занятии? Может, оно успокаивает, как вязание? Говорит: нет, это не похоже. В детстве немного вязала, проходила курсы. Вязание больше успокаивает нервы, нежели бисе-

роплетение. Это просто красиво. Да и вообще, поделки, изготовленные своими руками, радуют душу. Ксения Алексеевна хвастается: «А еще я занимаюсь на курсах тестопластики в нашем же центре. Тесто меня очень увлекает. Посмотрите, как здорово у меня получается! На занятиях бисероплетения у меня получилась бабочка. Начала делать браслет». Ученица приносит нам свои работы и с удовольствием позирует с ними для фотографий.

72-летняя Светлана Маштакова просит ее называть по имени. Она также занимается здесь с марта. Показывает икону, которую вышила бисером. Вставила ее в киот, освятила в церкви. Светлана рассказывает нам: «Я хочу подарить



эту икону внучке. Работа заняла немного времени. Посмотрите, как здорово у меня получилось!

Бусы и браслеты мне неинтересно делать, поскольку ни я, ни внучка не будем их носить. А вот небольшие игрушки я хочу делать».

Занятия в кружке ведет Кристина Амбарцумова. По ее словам, рукоделие развивает мелкую моторику рук, и, как следствие, улучшается память.



физических активностей проекта «Московское долголетие». Каждый округ представит своих участников по программам зумбы, йоги, оздоровительной гимнастики. Состоится городская спартакиада «Династия» среди многодетных семей города Москвы. Пройдет чемпионат по игре в городки среди граждан старшего поколения.

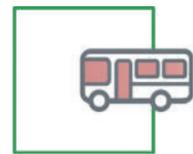
На открытой музыкальной площадке пройдет марафон «Музыка Москвы». В течение всего дня будут выступать популярные музыкальные коллективы различных направлений.

Семейные династии станут также участниками художественного проекта «Рисую свою семью».

Для детей в течение всего дня будет работать летняя читальня, пройдут мастер-классы, открытые чтения, квесты и викторины.

В рамках праздника состоится «Кулинарный поединок» семейных династий. Семейные команды от каждого округа будут готовить барбекю. Победители конкурсов получают памятные медали, поощрительные призы.

Путешествие из Зеленограда в Царицыно



Мои хорошие! Вы наш город строили, лечили, учили, а теперь настало наше время выразить вам свое признание... С такими словами руководитель проекта «Добрый автобус» Сабина ЦВЕТКОВА обычно обращается к своим пассажирам. На современном комфортабельном автобусе участники проекта совершают поездки по Москве, вспоминают дорогие сердцу места, знакомятся с новыми достопримечательностями города, посещают музеи и парки. Всякий раз это становится для них волнительным свиданием с любимой столицей, которая открывает свои новые грани. В этот раз путь «Доброго автобуса» лежал из славного города Зеленограда в музей-заповедник «Царицыно». Через исторический центр Москвы - с севера на юг.

**НИНА ЮХНО,
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)**

Субботним утром красавец автобус ждал своих пассажиров в условленном месте по зеленоградскому адресу. Собираться начали задолго до назначенного времени - пожилых людей отличает особое чувство ответственности. Гостей встречают Сабина Цветкова, две бортпроводницы в униформе и водитель. Помогают усаживаться, занять удобное место, предлагают бутылочки с питьевой водой. Ровно в девять утра... нет, не отправляемся в дальний путь, а начинает свершаться действие - часть хорошо продуманного фирменного стиля «Доброго автобуса». К гостям с приветствием обращается руководитель проекта, доступно и кратко рассказывает вовсе не такую уж простую историю, как складывался проект... Появилась идея бесплатных автобусных путешествий пенсионеров по Москве - при их максимальном удобстве принять в этом участие. Чтобы ее реализовать, в первую очередь обратилась за поддержкой



в столичный Департамент транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры города Москвы. Глава департамента,

одновременно и заместитель мэра Москвы Максим Ликсутов почувствовал идею сердцем и поддержал делом - выделил роскошный автобус, один из сорока, которые город закупил для обслуживания чемпионата мира по футболу. Комфортные кресла, высокий обзор, система климат-контроля, телевизоры.

Далее путь лежал в Департамент культуры города Москвы. Нужно было с их помощью убедить музей городского подчинения в рамках проекта не только бесплатно открыть свои двери для пассажиров автобуса, но и предоставить экскурсионное обслуживание. Поскольку число пассажиров «Доброго авто-



На «Добром автобусе» пассажиры бесплатно путешествуют по Москве, вспоминают, каким был наш город, и видят, каким он стал. Для них организованы экскурсии, посещение музеев. Все пассажиры получают подарки.

буса» велико, 54 человека, требовалось сразу два экскурсовода. И это получилось. Департамент труда и социальной защиты населения го-

рода Москвы взял на себя заботу обеспечить контингент и организовать работу через территориальные центры социального обслуживания. Параллельно велась креативная работа над своим фирменным стилем, старались предусмотреть все зигзаги на пути необычного автобуса, и, наконец, вперед... Первый маршрут состоялся 1 октября 2017 года, в День пожилого человека.

У Сабины Цветковой особый дар общаться со своими гостями искренне и проникновенно: «Мне порой говорят, что я и проект - это как мать со своим дитя. Наверное, это не совсем так. Скорее я выступаю здесь как внучка, которая не успе-



щаю к вам... Мне надо поделиться с вами, чем могу. Чтобы вы путешествовали по родному городу, вспоминали, каким он был, посмотрели, каким стал». Ну а дальше следуют неожиданные и приятные сюрпризы. Гостям вручают подарки. Многочисленным мужчинам - брелки для ключей с надписью «Добрый автобус», женщинам - конвертики треугольником - реплика военных писем, а в них... синий шифоновый платочек. Со своим лейблом - слова из знаменитой песни «Строчит пулеметчик». Такой платок не спутаешь с другими. «Готовы ли вы принять от нас эти подарки?» - спрашивает Сабина пассажиров. «Почему вы плачете?» - вдруг обращается к женщине, которая еще несколько минут назад волновалась, что на верхней полке не так разместят ее пакетик с едой. Та уже не стала скрывать наворачившиеся на глаза слезы, а лишь вытирала их синим платочком. Очевидно, что-то очень тронуло... И еще одно действие перед отправлением. Разделившись на две группы, пассажиры выходили из автобуса и фотографировались на его фоне для долгой памяти. Не в конце путешествия, как вроде бы у нас положено, а в начале. И все для того, чтобы при расставании получить уже готовую фотографию на память.



Учредитель и издатель - Союз журналистов Москвы
Главный редактор - Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта - Наталья ВДОВИНА
Адрес редакции - 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, **e-mail:** mosdolg@mail.ru, **тел.:** 8-495-695-53-59

Редакционный совет:

Ольга ГРАЧЕВА, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
Андрей ПЕНТЮХОВ, начальник Управления развития социальных коммуникаций и активного долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
Людмила ЩЕРБИНА, первый секретарь Союза журналистов Москвы
Арина ШАРАПОВА, телеведущая и общественный деятель
Дмитрий ВИНУКUROV, топ-стилист, создатель международного модельного агентства
Надежда БАБКИНА, депутат Мосгордумы, народная артистка РФ
Степан ТЮШКЕВИЧ, профессор военной истории, генерал-майор в отставке

Отпечатано «Прайм Принт Москва» 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.
Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года.
Номер заказа 1918