

В этой рубрике мы рассказываем, чем живут москвичи старшего поколения. На этот раз вы узнаете, какие занятия пять раз в неделю посещает самая старшая участница проекта «Московское долголетие» и с чего начать тем, кто решил научиться петь в зрелом возрасте.

Безопасность

Уберечься от потерь

■ В Москве участились случаи мошенничеств, жертвами которых становятся пожилые люди. Под видом соцработников аферисты приходят к пенсионерам и, пользуясь их доверчивостью, обманывают и лишают сбережений.

Для человека в возрасте это удар не только по кошельку, но и по здоровью. Но есть простые правила, как его избежать.

— Не открывайте дверь незнакомцам, даже если они представились сотрудниками госучреждений, — советуют в пресс-службе столичного Департамента труда и социальной защиты населения. — Помните: соцработники не ходят по квартирам без предупреждения. Разговор о деньгах выдает мошенников, ведь любая адресная помощь оказывается бесплатно.

Не стоит доверять людям, которые по телефону предлагают купить лекарства или путевку «с большой выгодой». Не передавайте никому свои документы и паспортные данные, не подписывайте бумаг, содержание которых вам непонятно. И не заключайте сделок, касающихся недвижимости, самостоятельно.

Ирина Бордовая
vecher@vm.ru

Комфорт по заявкам



14 ноября 2018 года. В новом помещении ТЦСО «Проспект Вернадского» появилось арт-кафе, где руководитель кружка хорового пения Татьяна Плотникова проводит занятия с участниками проекта «Московское долголетие»

■ Недавно территориальный центр социального обслуживания «Проспект Вернадского» обрел новый дом. Перед переездом в этом здании провели капитальный ремонт.

Сегодня ТЦСО «Проспект Вернадского» располагается в трехэтажном здании с современным ремонтом. Просторный холл, новая мебель, электронная очередь — все для удобства посетителей. Для гостей сотрудники проводят ознакомительные экскурсии по центру. Заглянув в арт-кафе, к примеру, можно попасть на пользующиеся популярностью у жителей района занятия вокалом.

— Наше арт-кафе рассчитано минимум на 65 человек и представляет собой многофункциональную территорию для проведения различных мероприятий. Оно оснащено караоке, имеет мини-подиум для выступлений, — пояснила директор ТЦСО «Проспект Вернадского» Виктория Темирова. Заниматься и выступать также можно в просторном концертном зале с большой сценой, театральным занавесом, удобными креслами для зрителей. Но вокалисты в первую очередь отмечают другое.

— Я как человек творческий прежде всего оценила акустику. Теперь с нетерпе-

нием жду, когда наш коллектив сможет выступить на профессиональной сцене, — сказала участница хора и проекта мэра Москвы «Московское долголетие» Татьяна Зорина.

На втором этаже функционируют кабинеты: «Территория активности», «Территория совместной деятельности» и «Территория цифровых возможностей». Первый из них разделен на лекторий, место для художественно-прикладного творчества и зону отдыха.

— Здесь жители старшего возраста с удовольствием проводят досуг, — уточнила Виктория Темирова. — За столом для творчества зача-

стую не бывает свободных мест. Особой популярностью пользуется бильярд. Также мы организуем в этом кабинете тематические лекции, для которых можно использовать интерактивную доску.

Поддерживать себя в форме можно, посещая «Территорию активности». — В этом помещении уже проходят занятия по гимнастике, общей физической подготовке и танцам, занятия на тренажерах, после которых можно принять душ и расслабиться в массажном кресле, — добавила директор ТЦСО.

Елена Кульбак
vecher@vm.ru

Прямая речь



Светлана Иркина
Начальник управления социальной защиты населения ЗАО Москвы

Во время проведения ремонтных работ в первую очередь учитывались пожелания наших посетителей. Главное — светлое, просторное современное помещение для реализации творческого потенциала, занятий спортом, комфортного общения с друзьями.

Справка

Территориальный центр социального обслуживания «Проспект Вернадского» находится по адресу: улица Лобачевского, 66а. Получить подробную информацию о работе учреждения и об участии в проекте «Московское долголетие» можно по следующим телефонам: (495) 932-71-05 и (499) 432-97-06.



15 ноября 2018 года. Застать дома Нину Павлову нелегко — пять раз в неделю она ходит на тренировки

Секрет долгожителя

98-летняя спортсменка занятий не пропускает

■ Тем, кто откладывает занятия спортом до лучших времен, стоит поучиться у пенсионерки Нины Павловой. Она занимается физкультурой пять раз в неделю. И ни плохая погода, ни возраст для этого не помеха. А ведь в этом году ей исполнилось 98 лет!

Принимая гостей из «Вечерки», Нина Семеновна накрывает стол к чаю. Для нее лучший десерт тот, что не обработан в кондитерском цехе. Но иногда она может и сладкое себе позволить,

особенно когда в гости приходят внучки и правнуки. Правда, перед визитом они всегда звонят и выясняют, когда у бабушки будет время, ведь график у пенсионерки, ставшей в этом году участницей проекта мэра Москвы «Московское долголетие», очень плотный.

— Пять раз в неделю гимнастика: три раза в ТЦСО «Новогиреево» и два — на стадионе возле дома, — перечисляет она. — А в выходные обычно хожу в театр. Такой активный образ жизни, по словам долгожитель-

ницы, и позволяет ей чувствовать себя хорошо.

— Я с малых лет привыкла быть в движении и вот до сих пор не могу остановиться, — улыбается Нина Семеновна. — В детстве я жила в деревне на Волге, школа находилась в семи километрах. Однажды пошли с подругами на занятия через заснеженный лес, но на полпути вдруг решили прогулять уроки и повернули обратно. Но ничего не вышло: мама заставила меня идти в школу. Успела я только к последнему уроку, зато

стех пор мысли пропустить какие-нибудь занятия больше не возникало.

Другие участники проекта, вместе с которыми занимается долгожительница, берут с нее пример.

— Самой старшей моей компаньонке 88 лет, молодая совсем, — шутит Нина Семеновна. — Впрочем, для участников «Московского долголетия» главное — молодость души. Мы предпочитаем жить активно и получать от этого удовольствие.

Виктория Филатова
vecher@vm.ru

И грянул бал!

Две судьбы связал полонез

■ Осенний бал в Большом императорском дворце музея-заповедника «Царицыно» с легкостью перенес танцоров старшего поколения в эпоху Екатерины Великой.

Кринолины, веера, костюмы и фраки — с их помощью участники проекта «Московское долголетие» преобразились до неузнаваемости. Станцевать вальс, падеграс и менуэт, как в эпоху Екатерины II, пришли более 200 человек.

— Это уже второй Осенний бал, который мы проводим в нашем округе, — рассказала начальник Управления социальной защиты населения Южного

административного округа Москвы Елена Утунова.

По ее словам, на мероприятие пришли самые активные участники проекта.

— Эти люди молоды душой, задорны, полны желания жить и развиваться в любом возрасте. И их задор передается окружающим, — говорит Елена Цадыровна.

Любопытно, что, присоединившись к проекту, некоторые его участники нашли не только новое хобби

и друзей, но и... пару. Гости бала Ольга Сооль и Лев Симонов познакомились на занятиях по танцам в филиале «Чертаново Северное» территориального центра социального обслуживания «Чертаново».

— Мы сразу нашли общий язык, как только нас поставили в пару, — улыбается Ольга Сооль. — Теперь мы со Львом почти неразлучны. У нас, как оказалось, и интересы совпадают: в свободное время мы вместе ходим в музей, на спектакли, недавно, например, были в Большом театре.

— Мы убедились, что возраст любви не помеха, — добавляет Лев Симонов и в очередной раз галантно приглашает свою даму станцевать полонез.

Марьяна Шевцова
vecher@vm.ru



7 ноября 2018 года. Участники Осеннего бала Ольга Сооль и Лев Симонов нашли друг друга благодаря увлечению танцами

Факт

Участниками проекта Мэра Москвы «Московское долголетие» стали уже более 165 тысяч человек. При этом одним из самых популярных занятий у москвичей старшего поколения стали танцы.

Увлечения

Смогли рассмешить даже юмористов

■ 2 декабря на сцене ММЦ «Планета КВН» пройдет финал соревнований Клуба веселых и находчивых творческой лиги «Московское долголетие».

Москвичка Ангелина Евтушевская, участница сборной команды Южного округа, всегда мечтала заниматься творчеством. Но с ее ненормированным ра-

бочим графиком времени на хобби не оставалось.

— Зато на пенсии я начала участвовать практически во всех проектах «Московского долголетия», — рассказывает она. — И чувствую теперь, что жизнь только началась! Когда Ангелине Дмитриевне предложили попробовать свои силы в КВН, она не раздумывая согласилась.

— Поначалу я немного волновалась из-за того, что у меня нет опыта публичных выступлений, — признается пенсионерка. — Но у нас прекрасный режиссер, который очень доходчиво все объясняет, и после репетиций я стала чувствовать себя гораздо увереннее.

В полуфинале, прошедшем 19 ноября, авторитетное жюри, в состав которого вошли писатели-сатирики Анатолий Трушкин и Лидон Измайлов, актер Николай Бандурин и артисты эстрады Наталья Гулькина и Клара Новикова, оценило выступления одиннадцати команд из всех округов столицы. Ведущим вечера стал чемпион Высшей лиги КВН Вячеслав Гуливицкий. В финале всем командам предстоит сразиться в «Музыкальном конкурсе», а также представить на суд зрителей и жюри свое «Домашнее задание».

Виктория Орлова
vecher@vm.ru



19 ноября 2018 года. В полуфинале шутки пенсионеров оценивали Клара Новикова (слева) и другие юмористы

Творчество

Степной пейзаж нарисуем песком



15 ноября 2018 года. Пенсионерка Екатерина Лукьянова на занятии по рисованию песком

■ В районе Чертаново Южное участники проекта «Московское долголетие» осваивают необычную технику рисования — песком.

Занятие педагог всегда начинает с разминки. Прежде чем приступить к рисованию, пенсионеры катают между ладонями массажные резиновые мячики.

— Это помогает разогреться после улицы, — объясняет преподаватель школы № 2113 Надежда Романова. — Мы работаем с мелким

песком, поэтому руки должны быть чуткими и ловкими. Фантазию художников педагог не ограничивает общей темой — каждый рисует то, что захочет. И вот на столе с подсветкой появляются настоящие картины из песка: степной пейзаж, кудрявый барашек, ваза с цветами. По словам педагога, такая техника не только раскрывает творческий потенциал, но также развивает мелкую моторику и успокаивает.

Наталья Мезенцева
vecher@vm.ru

Мастер-класс

С песней по жизни



3 июля 2018 года. Участница ансамбля «Калина» Наталья Ермилина с болельщиком во время ЧМ-2018

■ В этой рубрике мы рассказываем о ярких горожанах, которые проводят занятия для старшего поколения.

Придя работать в ТЦСО «Арбат», культурный организатор Илона Багрий создала ансамбль «Калина», в котором сегодня поют участники «Московского долголетия». — Уже несколько лет коллектив выступает на городских мероприятиях, — говорит Илона Леовна. — На-

шему ансамблю подвластны любые музыкальные жанры: от народных песен до эстрадных хитов, нас не пугают ни долгие репетиции, ни сложный пошив костюмов.

С творчеством «Калины» знакомы и гости чемпионата мира по футболу — для них ансамбль исполнил русские песни на Красной площади.

Илона Соболева
vecher@vm.ru

Советы новичкам

С чего начать, если вы решили заняться вокалом в зрелом возрасте? Илонна Багрий рекомендует:

■ Пойте то, что вам нравится, даже если это опера.

■ Учите и проговаривайте скороговорки. Это поможет отработать артикуляцию и не «съедать» слова при исполнении песен.

■ Поработайте над правильным дыханием. Для того чтобы научиться распределять воздух, нужно взять любую ноту и тянуть ее как можно дольше. Голос должен звучать ровно, без изменений высоты и громкости.

■ Никому не подражайте! Многим сложно найти свою манеру исполнения. Но ее придется искать, если вы будете петь так, как чувствуете песню.