



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»



Супердедушка-2019

23 августа в парке искусств «Музеон» за титул «Супердедушка-2019» будут бороться 11 участников проекта «Московское долголетие», победивших на окружных этапах конкурса / 12

Впервые

С 23 августа по 1 сентября на Красной площади в Москве будет проходить Военно-музыкальный фестиваль «Спасская башня». В этом фестивале впервые примут участие хоровые коллективы проекта «Московского долголетие» / 16

Конкурс

В ТЦСО «Рязанский» участники проекта «Московское долголетие» соревновались в конкурсе на лучшую шляпку собственного изготовления / 12

Сердца открыты новому



Под руководством молодого художника Романа Ермакова участники проекта создали арт-инсталляцию под названием «Игры разума». Главная идея этого объекта — жизнь, опыт, долголетие / ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА

Арт-проект. Парк «Зарядье» превратился в эпицентр творческой жизни «Московского долголетия». В медиацентре парка с 15 августа по 9 сентября проходит «Выставка Клавдии Семеновны», где представлены 100 совместных работ участников проекта и современных художников / 2-3



АРТ-ЭКСПЕРИМЕНТ



Люди разных поколений могут говорить на одном языке — языке искусства. Вот подростка привлекла картина 79-летнего участника арт-проекта Анатолия Ивановича Титова из ЗелАО, созданная в творческой лаборатории Константина Тотибадзе.

«Раньше и подумать не мог, что меня увлечет живопись. А сейчас две мои большие работы представлены на выставке. На одной картине я изобразил всевидящее око, а на другой — шторм» — говорит Анатолий Иванович.

Сердца открыты новому

Связь поколений.

На «Выставке Клавдии Семеновны», которая открылась в медиа-центре парка «Зарядье», представлены совместные работы участников «Московского долголетия» и современных художников.

р АННА ПОНОМАРЕВА

Если вы еще не знакомы с Клавдией Семеновной, тогда немедленно отправляйтесь к ней в гости на необычную выставку в парк «Зарядье». И мы гарантируем, что время вы проведете удивительно.

«Выставка Клавдии Семеновны» — так интригующе называется арт-проект «Московского долголетия». Клавдией Семеновной может быть не только наша соседка по лестничной площадке или дальняя родственница. Клавдия Семеновна — это та волшебница-рукодельница-творец-художница, которая обязательно живет в каждом из нас, но, возможно, по каким-то причинам не всегда нами востребована. Это творческая часть, которая мечтает вырваться наружу и хочет удивить мир своим талантом. Собственно, об этом и выставка. О наших талантах и творческом потенциале, которые у многих раскрываются уже на пенсии, в этом серебряном возрасте, новых свершений и результатов. Красноречивые названия разделов выставки «Освобождение», «Игры разу-

ма», «Послание» и другие познакомят посетителей с очень необычными, самобытными экспонатами и картинами.

Идейный вдохновитель проекта, заместитель директора Ресурсного центра Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Алла Семеньшева, на открытии выставки призналась, что волновалась, когда участникам творческого эксперимента «Московского долголетия» вместо кисточек предложили взять в руки мягкие игрушки, баллончики с краской, шуруповерты и степлеры, рисовать на заборах, делать поделки из металлической проволоки и поролоновых труб. «Сегодня, когда эти удивительные работы семидесяти четырех участников представлены на выставке, я понимаю, что проект состоялся — произошло чудо. Вы открыли сердце для нового, вы научили друг друга по-иному, свежим взглядом смотреть на жизнь», — сказала она.

Директор автономного культурного объединения «Парк «Зарядье» Павел Трехлеб рассказал об уникальности этого проекта для Москвы и нашей страны, о его мировом значении.

Своими впечатлениями поделились и руководители творческих лабораторий, которые курировали своих возрастных подопечных.

Известный художник в третьем поколении Константин Тотибадзе абсолютно уверен в том, что люди могут и должны развиваться до конца своих дней: «После пятидесяти не обязательно садиться и смотреть телевизор или в окно. Не нужно успокаиваться. Можно поменять профессию, стать художником или музыкантом. Просто важно, чтобы кто-то бросил мостик, по которому можно будет пройти. Об этом проекте можно говорить бесконечно, потому что он очень многогранный, и, находясь внутри, я понял, какие колоссальные залежи творческой созидательной энергии есть у москвичей, старшего поколения».

Еще одна точка притяжения выставки — любопытный раздел «Игры разума», арт-объекты, созданные под руководством скульптора, перформансиста, художника, воплощающего эмоции в материальные формы, Романа Ермакова. Вот что он сказал: «Лично для меня самым глав-



ВЫСТАВКА КЛАВДИИ СЕМЕНОВНЫ

«Клавдия Семеновна» — собирательный образ участников проекта «Московское долголетие», среди которых 85% — женщины в возрасте 55 — 75 лет.

Цифры

13000 человек занимаются рисованием и художественно-прикладным творчеством в проекте «Московское долголетие».

353 баночки с краской было использовано в процессе подготовки к выставке, а также 160 кистей, 91 холст, 82 палитры, 65 мягких игрушек, 2 манекена, 2400 строительных скоб, 11 молотков и 50 листов наждачной бумаги.



«Выставка Клавдии Семеновны» работает с 15 августа по 9 сентября (понедельник с 14 до 21 часа, со вторника по воскресенье с 10 до 21 часа). Все желающие могут посетить экспозицию бесплатно!



БОЛЬШЕ ФОТО
В НАШИХ ГРУППАХ
«ВКОНТАКТЕ» И **INSTAGRAM**



ным итогом стало то, что я нашел новых друзей, с которыми мы все это время работали. Эти необыкновенные люди зарядили меня невероятной энергией и сердечное спасибо им за то, что они мне доверились. А лично для себя благодаря этому проекту я сделал открытие – можно создать общее произведение с разными людьми и результат будет весьма любопытным».

Петр Быстров, основатель еще одного нового направления в изобразительном искусстве – скобогравюры, рассказал о своем опыте с участниками арт-проекта: «Мы работали с сопротивлением материалов, мои ученики, исходя из методологии данного художественного направления, были обязаны гнуть, мять, ломать, разрывать материалы, с которыми трудились. Я был удивлен тем, что от моих учеников почтенного возраста не было ни одного слова нарекания к этому атлетическому труду. Техника, в которой мы работали, предполагает сложное и длительное физическое усилие. Мои ученики справились на отлично».

Своими впечатлениями поделился и известный художник **Никас Сафронов**: «Любое искусство может подвергаться критике или возвышаться. Участники проекта хотят показать, что они есть, что они радуются вместе с нами и пытаются создать что-то замечательное для глаз зрителей. Своим искусством они заявляют, что они молоды и позитивно настроены. Если в стране нет искусства, значит, нет и страны. Бесконечность передается через искусство, через желание сеять доброе, светлое, вечное, позитивное – созидательный внутренний процесс, дающий человеку возможность жить и наслаждаться этим миром дальше».

Удивительное впечатление от выставки у многих посетителей: чистота, изящество, глубина – и все это сотворили руками наши участники проекта «Московское долголетие». Беспредельная искренность, открытость и доверие к миру. Волнения, открытия, творческие переживания, радость новизны, новые смыслы и горизонты – все вылилось на холсты и превратилось в настоящее искусство.

Эти картины и арт-объекты как первая любовь – в них столько обаяния, простоты и оригинальности одновременно. Потому что среди участников непрофессионалы, потому что не раздумывают, как надо, как правильно – как идет, так и правильно. И это вовсе не примитивно. Это целомудренно, распахнуто миру и сердцу каждого посетителя. Приходите на выставку! Она стоит вашего внимания!

Мнения участников проекта

Елена Ларичева, 71 год, участница проекта Петра Быстрова:

«Петр как педагог просто великолепен. У него интересная методика, и он большой фантазер. И к нам, к пожилым дамам, относится с большим почтением. Я вспоминаю в школе, какая меня охватывала трясучка перед уроками, страшно как было. А тут никакой назидательности, ощущения превосходства, никакого высокомерия. На большой нашей совместной работе «Карта России» я изобразила «Беловодье».

Любовь Положихина, 70 лет, участница проекта Константина Тотибадзе:

«Окончила когда-то театральный институт, но поехала на комсомольскую стройку. Уже год посещаю уроки рисования в своем ТЦСО по месту жительства. И это такое чудо, когда видишь результаты своего труда, да еще на такой выставке! И с наставником нам очень повезло, он многое нам дал. Меня научил технике рисования натюрмортов в стиле старых фламандских мастеров. И это был первый натюрморт в моей жизни».

Ирина Архипова, 68 лет, участница проекта Константина Тотибадзе:

«Я художник-любитель, по профессии энергетик. Рисую десять лет. Мой девиз в творчестве – «Благословенна будь, Земля». Название моей работы, представленной на выставке, – «Птица счастья – радость моя». Наш куратор Константин – открытый, добрый человек, и работать с ним было просто замечательно. Для меня творчество – это полет жизни и музыка души».

Надежда Мединцева, 57 лет, участница сразу двух творческих групп:

«Мне интересны любые виды творчества, и поэтому я приняла участие в нескольких творческих группах – Романа Ермакова (арт-объекты) и Петра Быстрова (техника скобогравюры). Познакомилась с очень талантливыми художниками и скульпторами, которые вдохнули в меня энергию и научили работать в новых техниках».



Игра в «бегемотопись»

Новый метод. Один из кураторов «Выставки Клавдии Семеновны» Ростан ТАВАСИЕВ учил в своей творческой лаборатории рисовать на холсте не кистью, а мягкими игрушками. Этот творческий метод он назвал «бегемотопись».

Р НИНА ЮХНО

В творческой лаборатории художника Ростана Тавасиева работали 15 художников старшего возраста из проекта «Московское долголетие».

Что такое «бегемотопись»? Если очень просто – берешь игрушку и ею рисуешь.

«Сначала возникает вполне закономерный вопрос: зачем рисовать игрушкой? Потом возникает понимание, насколько игрушка выразительна и насколько это подходящий и удобный инструмент. Нарисовать «плохую» картину этим методом практически невозможно», – объясняет художник. Для человека, который хочет, но не умеет рисовать, «бегемотопись» – идеальный способ самовыражения.

По словам Ростана, работа с возрастной категорией имеет свои особенности. Многие нужно объяснять подробнее, аргументировать убедительнее. «Не раз проговаривая то, что самому кажется очевидным, проверяю на прочность и жизнеспособность свои устоявшиеся формулировки. Многие точнее могут выразить прежде всего для себя. И, конечно, очень интересно получить опыт творческого общения с людьми другого поколения. Это поистине бесценный и, надеюсь, взаимообогащающий опыт», – делится впечатлениями от проекта Ростан.

На вводном занятии Ростан Тавасиев деликатно подготовил свою возрастную публику, что ей придется помянуть привычную кисточку на самую обычную детскую игрушку, ту, которой, возможно, играют их внуки. Галине Павловне Кузьмичевой

из Донского района сразу приглянулась мягкая панда. Представить, что это существо можно окунуть в краски, а потом рисовать ее лапками, хвостиком на холсте, было страшно. Сначала Галина Павловна хотела отправить панду и ее друга тигренка в лес, но под влиянием своего учителя создала совершенно неожиданно отправила панду в космос, а тигренок в ракете мчится на зов ее прекрасных зеленых глаз.

«Мне трудно объяснить, почему у меня родился именно такой образ. Здесь может быть разный смысл – любовь или просто сила притяжения», – рассказывает 79-летняя Галина Павловна.

Когда Владимир Филиппов, куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя Департамента труда и соцзащиты населения, пришел посмотреть, чем в свободном полете занимаются его подопечные, то с нескрываемым удивлением столкнулся с всплеском оригинальных высказываний и неожиданных ассоциаций. «Мы видим, что наши участники доверились наставникам и в результате сложились не только уникальные творческие тандемы, но и прекрасные дружеские отношения», – отметил Владимир Филиппов.

Ростан по возрасту для многих сын или даже внук, но благодаря ему они по-иному взглянули на окружающий мир и актуальное искусство, теперь будут дружить в Facebook и Instagram.

«Для меня важно видеть убедительное подтверждение универсальности моего метода, который находит отклик в сердцах самых разных категорий людей», – говорит Ростан.



Елизавета Селиверстова: «Мы все пытаемся пробить головой стену. Мы хрупкие, стена крепкая. Но если не стараться, не прилагать усилий – вряд ли в жизни что получится».



Евгению ТУРАНОВУ 83 года. Он кандидат технических наук, работал в авиационном НИИ. А после того как вышел на пенсию, еще четырнадцать лет трудился в Москомархитектуре. Закончив свой трудовой путь четыре года назад, он решил сменить кульман на мольберт. Евгений стал учиться живописи и посещать уроки в «Московском долголетии». Работы Евгения Туранова выставляются в залах Москомархитектуры.

«Мне было любопытно попробовать что-то новое для себя. На выставке я познакомился с молодыми творцами, работающими в различных стилях и техниках», – говорит Евгений Николаевич.

Цифры

25 участников арт-проекта «Выставка Клавдии Семеновны» имеют высшее художественное образование, 6 членов Союза художников, 1 заслуженный художник России, 5 участников международных и 36 – районных выставок.

Ростан Тавасиев: «Большинство проходит путь от непонимания к активному погружению и радости, что все получилось».



Ростан Тавасиев провел более 25 персональных выставок, его работы хранятся в Третьяковской галерее, Мультимедиа Арт Музее, ГЦИСИ, Московском музее современного искусства





По волнам моей памяти

В объективе – столица. На «Выставке Клавдии Семеновны» есть экспозиция фотографий, посвященная знаковым местам Москвы.

Известный фотограф Игорь МУХИН в соавторстве с участниками «Московского долголетия» представил проект «История. Любимое место в столице». Снимки из семейных альбомов и виды современной Москвы и составили эту экспозицию.

– Игорь Владимирович! В чем заключается идея экспозиции?

– В мою лабораторию попали те, кто много лет назад пробовал себя в фотографии, знал, что такое фотопленка, фотопечать, проявитель, закрепитель. Идея заключалась в том, что мы найдем места, которые люди снимали в юности, покажем их прежние работы и, конечно, фотографии, рассказывающие, как эти же места выглядят сегодня. Вы знаете, что в СССР было около двух миллионов фотолюбителей. И все они активно занимались съемкой. Но было одно большое «но». В основном любители снимали своих родных и близких. Так

сказать, семейные портреты в интерьере. А вот про изображения родного города не думали. Их сохранилось очень мало. Здесь и таилась преграда. Но выход все же нашли. Мы собирались и решали, какие места в Москве, связанные с воспоминаниями юности, можно запечатлеть сегодня.

– Как решали проблему?

– С каждым из авторов совершили минимум полуторачасовую прогулку по местам юности, по местам памяти. Каждый выбирал места своей юности, ракурсы, настроение. Материала, поверьте, набралось очень много. И материала интересного. На экспозиции вы увидите эти районы. Таганка, Зарядье, Красная площадь, Александровский сад, Ордынка, сад «Эрмитаж». Одно из замечательных мест – «Детский мир» на Лубянке. С этим местом связано много очень теплых детских воспоминаний. Сюда приезжали всей семьей покупать школьную форму. Здесь

приобретали тетради, ручки, карандаши и линейки. Мы провели много времени, обсуждая вопросы, где и что снимать и как это подавать. Творческий процесс очень сложный и длительный. И, кстати, все выдержали многочасовые походы по городу. А ведь старшему участнику проекта Валентину Ивановичу Гукову – 91 год. Выйдя на пенсию он посвятил себя своему любимому делу – фотосъемке.

– Можете поделиться профессиональными секретами? Какой-то «фишкой»?

– Охотно. На многих работах вы видите людей в движении. Причем в очень активном, интенсивном движении. Они бегут, спешат, спотыкаются. Это не постановочные фото. У нас есть принцип. Если ты снимаешь жизнь в эволюции, ты не должен общаться с теми, кого фотографируешь. Делай это со стороны. Они сами ворвутся к тебе в кадр и сами сделают фотографии живыми и актив-

Игорь Мухин: «Во время наших походов по столице я открыл для себя очень многие неизвестные мне уголки Москвы».

ными. Такому учатся не один год. Но результат стоит времени и усилий.

– Что надо сделать, чтобы фотография стала искусством?

– Ответ и простой, и сложный. Работать много и с отдачей, с желанием.

– Сейчас у каждого есть телефон с камерой. Но не каждый может позволить себе профессиональную технику. Качество от этого страдает?

– Ни в коем случае. Дело в подходе. Практически на всех современных гаджетах есть неплохие камеры. Кстати, посмотрите на нашу экспозицию. Все фотографии сделаны «мыльни-

цами». Но вы не отличите их от снимков, сделанных дорогостоящей аппаратурой. Если есть призвание и желание, то техника не имеет значения. Все наши фотографии сняты на телефоны. Причем без дополнительной обработки и коррекции. Дело в желании и таланте!

– В чем, на ваш взгляд, главный результат совместного творчества?

– Мои подопечные были счастливы, что смогли почувствовать жизнь заново. Что город им раскрылся. Наши походы по Москве были совместным творчеством. Очень увлекательным и затягивающим. Причем открытия делали не только мои ученики, но и я сам. Во время наших походов по столице я открыл для себя очень многие неизвестные мне уголки Москвы. Один вид Лубянской площади с крыши «Детского мира» чего стоит. Такого ракурса не видел ни разу.

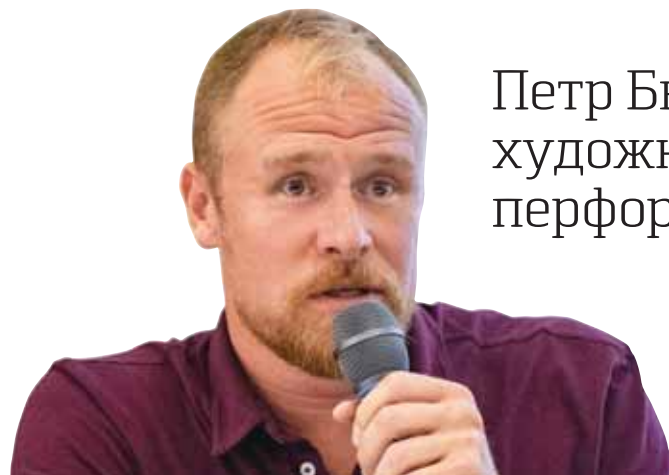
Беседу вел Вениамин Протасов



ЧУДОТВОРЧЕСТВО



Миша Most,
художник
и граффити-
райтер



Петр Быстров,
художник-
перформансист

Проект «Послание»

Работа с уже сформировавшимися художниками увлекательна. Многие из них рисуют всю жизнь, но мы постарались расширить взгляды, изучить новые техники, получить новый подход к созданию работ. Задача нашей лаборатории была не в том, чтобы участники нарисовали свои обычные работы, с чем они бы с легкостью справились. Мы постарались сделать что-то совершенно новое.

Участники впервые использовали граффити и баллончики. Поначалу это было воспринято скептически, с некоторой боязнью. Но когда у участни-

ков «Московского долголетия» стали видны первые результаты, художники хотели экспериментировать еще и еще.

Мы старались подходить к работам концептуально. Не рисовать обычный пейзаж, а строить работу вокруг идеи, чтобы в каждой картине было заложено послание. Большинство идей было про мир, светлое будущее, семью, борьбу добра со злом.

У нас все получилось! Появился новый взгляд, новый формат мышления художника. Не в этом ли и заключается волшебный момент искусства?



Александр Лубенко: «Участие в арт-проекте под руководством Миши Most стало для меня прекрасной возможностью рассказать о своих убеждениях, обменяться опытом с современными художниками, а также попробовать себя в новой технике».

Проект «Скобогравюра»

Творческая работа со школьниками и студентами – дело привычное. Совсем другие эмоции испытываешь, когда начинаешь творить с людьми пожилого. Это что-то невероятное.

В основе нашей художественной концепции лежало использование строительных материалов и инструментов для ремонта. Техника скобогравюры предполагала использование фанеры вместо холста, монтажного степлера – вместо кистей, скоб, скрепок, проволоки, тросов и кабелей – вместо красок.

Участники проекта «Московское долголетие» если раньше и сталкивались с использованием степлера, кусачек, ножниц по металлу, шуруповерта, то исключительно в строительных целях. Поэтому опыт для них был необычный, но увлекательный. А пер-

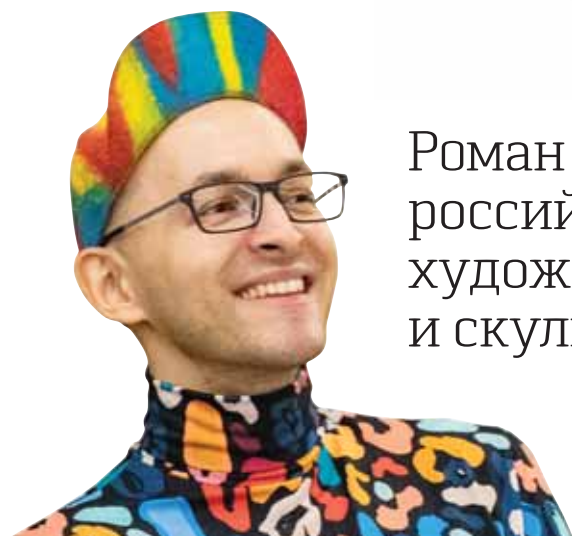
вые эстетические плоды появились на вполне традиционной тематике: пейзажи, натюрморты, символика и эмблемы. Но для коллективной выставки мы выбрали единую тему – карту России.

Визуально она представляет собой систему лоскутов и своеобразных пятен. Это земли и области, объединенные по политическому и геологическому принципу. Но есть в ней и различия, которые отсылают нас к личным историям, ассоциациям, воспоминаниям о детстве, «малой родине», путешествиях.

А еще есть отдельная часть экспозиции, которая представляет собой галерею случайных образов – киногерои, литературные персонажи, известные люди. Загляните сами и попробуйте их узнать.



Надежда Сокольцева: «Пришла на первое занятие, увидела в мастерской такой огромный чемодан, в котором лежали шуруповерт, разделочные доски, гвозди, саморезы, степлеры. Наш замечательный преподаватель Петр дал движение нашей фантазии».



Роман Ермаков,
российский
художник
и скульптор

Проект «Игры разума»

Объединить в одной работе художественный опыт и таланты участников проекта «Московское долголетие» — задача крайне интересная. Особенно когда имеешь дело с очень заинтересованными в творческом взаимодействии людьми. Многие из них уже пробовали себя в разной технике: бисероплетение, живопись акрилом и маслом, оригами, лепка, графика, вязание, валяние шерсти. Такое разнообразие одновременно усложняло задачу и позволяло творить в любом направлении.

Материалом нам послужил простой утеплитель. Многие работали с ним впервые, но быстро усвоили принцип. Вместе мы начали поиск общей концепции, рассматривали

несколько вариантов. Почти в каждом прослеживалась история диалога противоположностей. Сначала мы получили отсылки к символу Инь и Ян, переходу от дня к ночи, взаимодействию графических символов. Затем сохранили образы мужчины и женщины, создав для них своеобразные скафандры, и дополнили их работами каждого участника.

В итоге мы создали образы, олицетворяющие многогранность человеческих возможностей, наполненные различными историями и опытом, независимо от пола, возраста или профессионального ориентирования. Каждый из нас способен привнести в мир свое уникальное видение и поделиться историей своего таланта.



Михаил Борисов: «Благодаря Роману Ермакову я смог расширить свои творческие границы и попробовать себя в новом виде искусства — создании арт-инсталляций. Я приобрел новые умения, которые помогут мне в творчестве».

Константин
Тотибадзе,
член Московского
союза художников



Проект «Освобождение»

Как вам идея дать людям возможность освобождения? Освобождение от того, что всю жизнь носишь в себе, о чем всегда мечтаешь поделиться с людьми.

У многих участников проекта «Московское долголетие» уже были эскизы, наброски на эту тему. Они принесли их с собой и исполнили заново, но в большом формате, о котором и не могли ранее помыслить. Эти рабо-

ты посвящены переосмыслению, но с абсолютной свободой, без каких-либо рамок, в любом жанре.

У нас не было задачи научиться писать маслом, хотя многие освоили новые приемы и техники. Главной целью нашего арт-проекта было заразить людей творчеством и интересом к искусству созидания. И у нас все получилось.

Это тот редкий случай, когда подобным опытом можно гордиться.



Анна Панич: «Рисую пять лет, не ожидала таких масштабных работ. Работа с Константином — для меня это было упоение и масштаб! Погружение в другой мир, интересный, захватывающий. По сути, мне даже не сами картины нужны — мне нужны состояния, которые я испытываю, когда их рисую».



МИРОВОЙ РЕКОРД



Зарядись долголетием!

Мастер-класс.

Участники проекта «Московское долголетие» установили новый мировой рекорд.

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
о ВЛАДИМИР КУПРЯНОВ

■ В парке «Зарядье» к открытию «Выставки Клавдии Семеновны» был приурочен самый массовый мастер-класс по декоративной росписи. Единовременно в течение часа 537 участников проекта «Московское долголетие» под руководством известного художника Миши Most создавали шедевры на керамических тарелках.

Образцом для росписи служил трафарет с двумя символами столицы – парящим мостом в парке «Зарядье» и высоткой на Котельнической набережной.

Мастер-класс проводил художник Миша Most – один из кураторов «Выставки Клавдии Семеновны».

Он только направлял любителей творчества, среди которых были новички, а также те, кто открыл свои творческие способности благодаря проекту «Московское долголетие» и активно посещает кружки рисования и росписи, организованные в рамках проекта во всех округах столицы. Объясняя основные этапы создания рисунка с помощью трафарета, копировальной бумаги и акриловых красок, художник отметил, что идея такова: «Для росписи выбрана одна тематика – центр Москвы с двумя

символами. Но, конечно, у всех это получится по-своему, каждый выберет свою цветовую гамму, а также может добавить какой-то вид парка «Зарядье» или памятник архитектуры».

Талант, как известно, не зависит ни от пола, ни от возраста. Участники мастер-класса поразили всех своими шедеврами. Несмотря на предложенную основную композицию, у каждого получилась эксклюзивная тарелка. Некоторые креативили, выпуская наружу самые смелые фантазии, творили просто чудеса, ведь в творчестве нет никаких рамок. Центр столицы изображали на закате и на рассвете, весной и летом, украшали цветочными орна-

ментами и различными подписями. Некоторые участники пошли еще дальше и создавали полностью авторские работы: от автопортретов, изображения любимых питомцев до «Черного квадрата» Малевича.

Час активной творческой работы пролетел как один миг, и вот уже подсчитывается количество участников самого массового мастер-класса по росписи керамических тарелок. Их – 537!

Заместитель директора Ресурсного центра Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Алла Семенышева поблагодарила всех участников за такую вовлеченность.



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETTIE



Есть двенадцатый рекорд!

У участников проекта «Московское долголетие» уже зарегистрировано 11 мировых рекордов, в том числе по гимнастике, скандинавской ходьбе, танцам. Двенадцатый рекорд стал самым творческим – самое массовое одновременное рисование на керамических тарелках. Участники рекорда писали на тарелках слоган «Зарядись долголетием», который дал название трехдневному фестивалю «Московского долголетия», который с 16 по 18 августа проходил в парке «Зарядье».



Миша Most – главный по тарелочкам:

– Участники мастер-класса рисовали виды Москвы и парка «Зарядье». У каждого своя стилистика, работы – абсолютно разные. Я не пытался настаивать, что рисовать надо только так, как делал сам. Давал только некоторые рекомендации. Все по-своему рисовали. Есть работы, которые выглядят лучше, но у нас все-таки не конкурс. Конечно, те, кто занимается в студиях и кружках, делали роспись более профессионально, но и те люди, которые сегодня первый раз рисовали, создали необычные, яркие работы. Мне кажется, главное, чтобы всех радовал сам процесс. В этих расписных тарелках сконцентрировалась энергетика всего того, что происходило сегодня в «Зарядье», и того, что изображали участники «Московского долголетия».



– Мы гордимся всеми нашими участниками, каждым из вас. Вы очень талантливые и творчески подходите к своей жизни, показывая пример всем москвичам, – сказала Алла Семенишева.

А генеральный директор международного агентства регистрации рекордов «Интеррекорд» Влад Копылов зафиксировал новый мировой рекорд проекта «Московское долголетие».

– «Московское долголетие» не устает удивлять своими рекордами. Сегодня в России в городе Москве участниками проекта «Московское долголетие» зарегистрирован новый рекорд: самое массовое

одновременное рисование на керамических тарелках. Зарегистрированное количество участников – 537 человек. Организатор рекорда – Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. Этот рекорд попадает в реестр рекордов России.

Цифра

537 участников проекта «Московское долголетие» одновременно в течении часа под руководством известного художника Миши Most создавали шедевры на керамических тарелках.

Мнения участников

Нейля Аванесова,
ЮАО, 69 лет:

«Я очень рада, что сегодня участвую в установлении такого творческого рекорда. До проекта «Московское долголетие» все это от меня было далеко. Занималась творчеством только с детьми и внуками. А благодаря проекту уже больше года хожу на рисование, на лепку, на керамику и от всего в восторге. На пенсии я уже давно, но никогда еще не чувствовала такого интереса к жизни. Как второе дыхание открылось, жизнь изменилась, она приобрела яркие краски. Первый раз мне было страшно кисточку в руки взять, а сейчас рисую и сама довольна своими результатами».

Ирина Добровольская,
ТиНАО, 58 лет:

«Для меня все так необычно. Впервые участвую в установлении рекорда. Свою тарелку расписываю, как поясняет наш ведущий – художник Миша Most. А в самом проекте «Московское долголетие» посещаю изостудию, хожу на зумбу и кружок английского языка. Когда выходишь на пенсию, вокруг образуется некая пустота, появляется много свободного времени. И как хорошо, что теперь его можно проводить интересно и познавательно».

Ирина Дарагонова,
ЮАО, 58 лет:

«Начала рисовать в прошлом году, после посещения пленэра в Царицыно. После нас пригласили в арт-школу, мы начали там заниматься: начинали с графики, потом перешли к акварели. Сегодня впервые работала с акрилом. У меня получилось!»

Надежда Словеснова,
ВАО, 55 лет:

«Всяческие слова благодарности всем, кто организует для нас такие мероприятия! Все эти яркие цвета в росписи на тарелке – это отражение моего настроения. Знаете, наверное, я в детстве недоиграла, раз сейчас хочется заниматься творчеством. Вот, кстати, недавно получила удостоверение мастера по изготовлению кукол. Я и не ожидала, что жизнь после 55 только начинается!»



Чем больше в душе солнца, тем ярче жизнь

■ Для участников проекта «Московское долголетие» психологи Московской службы психологической помощи населению Ольга МАМОНОВА и Надежда БАСКАКОВА проводят групповые занятия по арт-терапии – семинар «Краски жизни» и тренинг «Настроение в цвете», помогая людям старшего возраста с помощью рисунков выразить свои чувства и переживания.

Предлагаем вам самостоятельно опробовать упражнение в технике рисования для работы с настроением.

Упражнение «Мое хорошее настроение»

Для работы вам понадобится: два листа бумаги формата А4 и А3; карандаши, краски, пастель или мелки – масляные; комфортное место для рисования.

Поставьте перед собой цель – создать себе хорошее настроение.

Теперь приступаем к выполнению задачи: на листе формата А4 необходимо нарисовать ваше хорошее настроение. «Какое именно?» – спросите вы. Это известно только вам. Действуйте! Не думайте о том, что рисовать, не выбирайте, чем и каким цветом рисовать, предоставьте руке полную свободу. Главное – заполните весь лист, пусть на нем не останется ни одного белого пятнышка! Сюжет рисунка может быть абсолютно любым.

Когда рисунок будет завершен, посмотрите на него, рассмотрите со всех сторон. Потом закройте глаза и постарайтесь почувствовать ваше хорошее настроение в полной мере. Откройте глаза и спросите: «Как я могу усилить свое хорошее настроение?» Для этого возьмите лист формата А3 и положите на него ваш рисунок, закрепите его положение и продолжайте свою работу, заполняя белое пространство листа А3. Дорисуйте то, что поможет вам улучшить настроение и усилить отдельные аспекты позитивных чувств и эмоций.

Когда ваше настроение «скиснет», то вы можете достать свой рисунок, посмотреть на него, и ваше настроение снова станет хорошим! Это – ваш ресурс! Применяйте его. Каждое утро, просыпаясь, мы выбираем себе настроение сами, так же как и одежду. Одевайтесь в счастье, оно всегда в моде!



Нарисуйте себе настроение!

Творчество. О том, как занятия рисованием и живописью влияют на здоровье и настроение, рассказывает кандидат психологических наук Евгений ТАРАСОВ.

■ **Арт-терапия – это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве.**

Наиболее востребованным видом этой терапии в наши дни оказалась рисуночная терапия, и потому уже несколько издательств стали выпускать журналы для раскрашивания и рисования под единым «лейблом».

Рисую или раскрашивая, человек не только дает выход своим желаниям и чувствам, но нередко еще и постигает или даже моделирует действительность, легче воспринимая и переживая болезненные ситуации и их последствия.

Справка

Арт-терапия включает в себя рисуночную терапию, драмтерапию, библиотерапию, музыкотерапию, танцотерапию, кинотерапию и куклотерапию. Но наиболее часто в наши дни применяются на практике рисуночная терапия, библиотерапия, кинотерапия и музыкотерапия.

В чем способен помочь метод арт-терапии

СИМПТОМ	ЧТО РИСОВАТЬ
При усталости	яркие цветы
Злость	линии
Скука	разные цветы
Напряженность	узоры
Потребность что-то вспомнить	лабиринты
Грусть	радуга
Неудовольствие	копия картины
Отчаяние	дороги
Если важно лучше запомнить ваше состояние	цветовые пятна
Когда нужно сконцентрироваться на своих мыслях	рисуйте все, что хотите, точками
Если нужно сконцентрироваться на какой-то важной цели	сетки и мишени
Если нужно систематизировать свои мысли	соты или квадраты
Когда чувствуете, что «застряли» на чем-то	спирали
Если хотите понять свои чувства	автопортрет
Для поиска оптимального выхода из возникшей неясной или даже угрожающей ситуации	волны и круги
Чтобы быстрее восстановить силы	пейзажи
Если хотите разобраться в себе и своих желаниях	коллажи
Если чем-то очень возмущены	порвите бумагу на кусочки
Для борьбы с наваливающимися страхами	аппликации из тканей

Влияние цвета

ЦВЕТ	ВЛИЯНИЕ
Красный	Обладает стимулирующим воздействием на психику. Современные цветотерапевты лечат им болезни сердца, кровеносных сосудов, почек и кишечника.
Оранжевый	Укрепляет организм, положительно влияя на перистальтику толстого кишечника и на интеллектуальную деятельность.
Синий	Повышает работоспособность и улучшает настроение.
Желтый	Положительно влияет на душевное состояние человека, увеличивая его интеллектуальную и физическую активность.
Зеленый	Поддерживает настроение. Успокаивает, расслабляет, снимает спазмы кровеносных сосудов и нормализует работу внутренних органов.
Фиолетовый	Уменьшая раздражительность, не способствует работоспособности.



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

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как развить память и внимание

Консультации. Столичные психологи принимают горожан в 13 городских парках в рамках проекта «Здоровая Москва».



Елена СЛАВНОВА,
специалист Московской службы психологической помощи населению.

Ускоренный ритм жизни современного человека предъявляет повышенные требования к способности концентрироваться и анализировать большие объемы информации. Улучшить память и развить способности мозга можно в любом возрасте. Вот пять лайфхаков, пять практических советов от психолога.

СОВЕТ № 1. Учите иностранные языки. Их изучение хорошо развивает память и внимание. Новая информация положительно влияет на те участки мозга, которые обычно не задействованы. Во время запоминания работает одно правило: после первого часа изучения улетучивается до 60% новой информации. Поэтому после того, как что-то выучили, сразу повторите. Пришли после лекции или занятия – просмотрите конспект. Если нет возможности, то через 20–30 минут. Это позволит в разы увеличить количество информации, которая останется в голове. Закрепить изучение можно через сутки, потом – через пару недель и через пару месяцев. Так информация попадает в долговременную память и сохранится надолго.

СОВЕТ № 2. Каждый день делайте что-то новое и непривычное. Это один из принципов работы такой системы развития памяти и внимания, как нейробика. Например, меняем привычный уклад жизни. Идем на работу новой дорогой. Если открывали дверь правой рукой, то пользуемся левой. Можно начать попробовать писать левой рукой. Также подключаем другие органы чувств: пробуем блюда или одеваемся с закрытыми глазами.

СОВЕТ № 3. Подкрепляйте информацию эмоциями и ассоциациями. Любое изучение новой информации должно быть вам интересно. Это мо-



гут быть как положительные эмоции, так и отрицательные. Так информация запоминается быстрее и лучше. То есть не просто зубрим, а стараемся информацию связать с какой-либо личной ситуацией. Например, когда вам было хорошо или когда вы сильно испугались. Любые эмоции помогут сохранить новое слово. Эмоции и ассоциации как бы подсказывают мозгу, что это слово для вас небезразлично.

СОВЕТ № 4. Больше двигайтесь и хорошо высыпайтесь. Любая активность, будь это танцы, гимнастика, рисование, помогут улучшить память и внимание. Особенно полезно осваивать новые сферы и задействовать мелкую моторику рук, потому что кисть руки тесно взаимосвязана с нашим мозгом. И когда мы развиваем руки, мы развиваем мозг. По-

График

Бесплатные тематические лекции и экспресс-консультации проходят в парках Москвы по будням с 16.00 до 18.00.

Лайфхак

Высыпайтесь не менее 8 часов. Если мы постоянно не высыпаемся, наша способность концентрировать внимание и запоминать постепенно снижается.

лезно осваивать новые музыкальные инструменты, например, фортепиано.

СОВЕТ № 5. Ограничьте использование гаджетов. В эру клипового мышления наш мозг схватывает лишь то, что на поверхности. Если мы избавляемся от гаджетов, наш мозг избавляется от гиперстимуляции. Так снижается нагрузка на наш мозг и он начинает лучше функционировать. Существуют даже оздоровительные программы, когда на время отдыха нужно отказаться от гаджетов. Ведь в тишине мы способны рассмотреть предмет или ситуацию более пристально. Можно начать с малого: не пользоваться гаджетом перед сном. По выходным устраивайте себе «разгрузочные» дни, откладывайте телефон и занимайтесь обычными делами без него.



Улыбайтесь, господа!
А лучше – смейтесь!



Рубрику ведет кандидат биологических наук, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и

решения» **Ольга ШЕСТОВА**

Мы все подозревали, что старение – единственный способ жить долго. Пусть это будет красивое и веселое старение.

Проведенный научный анализ, включивший 70 длительных исследований с большим количеством участников, показал, что психологическое благополучие, улыбки, смех продлевают активную часть жизни.

Смех зародился у нашего далекого предка, общего со всеми другими животными, в период от 10 до 16 миллионов лет назад. Во время нашего «ха-ха-ха» выделяется дофамин, гормон подкрепления и поощрения, дающий ощущение безопасности и награды.

Мы, люди, – социальные животные и демонстрируем чувство юмора в тех же ситуациях, в каких павлин распускает хвост. Среди мужских качеств, которые женщины хотят видеть в своем партнере/супруге, на одном из первых мест стоит чувство юмора. Мужская привлекательность ассоциируется с хорошим чувством юмора, потому что открытая демонстрация остроумия, комического интеллекта говорит о прекрасно функционирующем мозге. Когда женщина видит, как мужчина умело создает и разрешает несоответствия, она оценивает мощь его нейронов и хорошую работу синапсов, чувствует удовольствие и проникается к нему теплыми чувствами.

Предстоит еще досконально выяснить, что конкретно происходит в мозге, когда мы смеемся, но нейробиологам известно, что смех благотворно влияет на организм человека благодаря определенным гормональным изменениям. В процессе наших «ха-ха-ха» (когда они от души), возникает мгновенное снижение уровня адреналина, в долгосрочной перспективе снижается уровень кортизола, что приводит к уменьшению хронического стресса. Он вызывает удовольствие, связанное с выделением эндорфинов, и, по-видимому, снижает болевую чувствительность.

«Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!» – говорилось в замечательном фильме «Тот самый Мюнхгаузен». Счастливые люди живут дольше, а счастливые мгновения нам дарит смех. Давайте смеяться!



ДНЕВНИК ПРОЕКТА



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

СуперДедушка-2019

Финал будет захватывающим!

■ 23 августа в парке искусств «Музеон» за титул «СуперДедушка-2019» будут бороться 11 участников проекта «Московское долголетие», победивших на окружных этапах конкурса. Накануне события мы взяли интервью у члена Общественного совета по реализации проекта «Московское долголетие», руководителя клубов «Супербабушки» и «Супердедушки» Натальи Виноградовой.



— Наталья Борисовна, что нового в конкурсе в этом году?

— Прежде всего, довольно сильно изменились сами участники. Нет уже и следа от стеснительных и подчас довольно скованных конкурсантов. Век интернета и высоких технологий изменил всех. Сами представители прекрасного возраста стали мобильнее, бойчее. Кроме того, все участники конкурса необыкновенно спортивны, и это радует.

— Участников стало больше?

— Значительно. Заявок на участие по округам подавалось в этом году в разы больше. Несколько тысяч москвичей изъявили желание участвовать в конкурсах и дойти до городского финала.

— Какие изменения произошли в программе состязаний?

— В финале программа состязаний будет такая же, как в прошлом, — творческий конкурс, танцы и вокал. Но будут и новшества. Спортивные состязания и настоящее модное дефиле. Кулинарный конкурс тоже будет. Но о некоторых сюрпризах я сейчас сказать не могу. Но уверяю, что они будут!

— Как прошли окружные этапы конкурса?

— В каждом округе — свой победитель, претендующий на победу в городском конкурсе. И каждый конкурсант — находка. Вот конкретные примеры. Михаил Панов, победитель в ТиНАО, много лет прыгает с тарзанкой. Причем в таких опасных местах, где и бывалые профессионалы не решаются испытывать судьбу. Супердедушка из ВАО Алексей Белов, несмотря на свои 60, может отжиматься от пола на одной руке! Вячеслав Данилов из ЮАО — заслуженный тренер по армрестлингу. Его силе и выносливости позавидуют многие молодые люди. И таковы все представители 11 округов столицы. Так что финал будет захватывающим и динамичным! Приходите! Не пожалее!

Беседу вел Вениамин Протасов



Дело в шляпе

Конкурс. Шляпы, самые разные, могут преобразить, украсить и изменить к лучшему любого.

р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА
р ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ «Походка делает женщину женщиной» — так со знанием дела говорила героиня Лии Ахеджаковой из всеми любимой комедии «Служебный роман». А вот шляпка делает женщину дамой, и это доказали участницы фестиваля рукоделия, прошедшего в ТЦСО «Рязанский» (ЮВАО).

С первых минут праздника высокую планку задала ведущая, вышедшая в невероятно элегантной черной шляпке с вуалью и пером. Она рассказала о многовековой истории этого головного убора, пришедшего к нам долгим путем, меняясь по форме и предназначению, аж из Древнего Египта. Русский вариант старинной шляпы — кокошника — продемонстрировала Алла Романова, станцевавшая в нем народный танец. Кстати, эта хрупкая, очень пластичная женщина, в прошлом химик, кроме танцев в проекте «Московское долголетие» занимается еще и вышивкой, макраме, участвует в театральных постановках и сама шьет платья для своих выступлений, а ее любимый наряд — костюм клоуна со скрипкой.

— Мне доставляет огромное удовольствие заниматься творчеством, — говорит Алла. — Все свободное время я посвящаю ему.

Романтичный тон фестиваля добавил Вячеслав, прочитав нежное признание в стихах своей воображаемой возлюбленной, которая скрывалась от него под алой шляпкой. Он же рассказал обо всем известном цилиндре и о том, как им пользовались фокусники. Ну кто из нас не видел маленькое чудо, когда маг достает из цилиндра живого кролика!

«Дело в шляпе» — расхожее выражение на празднике в честь этого предмета одежды приобрело новое значение. Шляпы, самые разные, могут преобразить, украсить и изменить к лучшему любого. Об этом прочла стихотворение собственного сочинения Валентина Бочарова, женщина с нелегкой судьбой, с 59 лет одна воспитавшая троих родных внуков, 16, 14 и 4 лет. Сейчас, когда они выросли и подарили ей пять правнуков, она счастлива, и просто невероятно, но в свои 80 находит время не только нянчить малышей, но и заниматься в кружке вышивки, лепки, участвовать в театральных постановках, вязать ковры и писать стихи. И когда наступил апофеоз этого события — дефиле участниц в головных уборах собственного изготовления, Валентина стала настоящей звездой, ее восхитительная шляпка, очень женственная и кокетливая, была признана одной из лучших.



■ Участники дефиле представили и еще один вид шляп — сомбреро. Алла в костюме собственного изготовления удачно показала в танце, как именно ковбой носил этот головной убор

— Я уверена, что это сама судьба подарила мне счастье заниматься любимым делом. Мои внуки и правнуки меня поддерживают, и сейчас они — моя опора, — говорит Валентина Бочарова с довольной улыбкой.

Все сделанные руками дам серебряного возраста предметы женского гардероба поистине уникальны. Это показывает, насколько талантливы и способны на выдумки участницы кружка, созданного в рамках проекта «Московское долголетие».

Еще одна активная участница представления, Валентина, спела страстный романс об испанке, которая мечтает сбежать с молодым любовником от старого мужа. Зрители с восторгом и смехом одобрили ее шутивное откровение, и это придало фестивалю еще больше воодушевления, задора и праздничного настроения.

Участницы конкурса своими прекрасными шляпками убедили присутствующих, что стоит вернуть в свой гардероб этот предмет одежды хотя бы потому, что он не только украшает, но и поднимает настроение, заставляя женщину улыбаться, и это привлекает к ней всеобщее внимание, и самое главное, о чем нужно помнить всегда, — женщина прекрасна в любом наряде и любом возрасте.



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE

ДНЕВНИК ПРОЕКТА

Пой, когда душа летает

Праздник. В саду «Эрмитаж» прошел музыкальный фестиваль «Vivat Музыка».



Р НИНА ЮХНО
Р ВЛАДИМИР ВИНТЕР

В рамках проекта «Московское долголетие» праздник стал смотром хоровых коллективов районных центров социального обслуживания Центрального административного округа столицы.

Совместное пение сближает и объединяет людей. Хоры людей старшего возраста, созданные в нашем городе на базе ТЦСО, существуют давно.

«Московское долголетие» дало новый импульс для их творческого развития. Появились реальные возможности повысить профессиональный уровень исполнителей, участников стало значительно больше, второе лето хоровым коллективам старшего возраста предоставляются для выступления площадки в городских парках и скверах.

Фестиваль-смотр в саду «Эрмитаж» продемонстрировал новый уровень исполнительского мастерства и сценического искусства, показал, как много смогли сделать наставники хоровых коллективов, а самое главное, сколь важно для людей совсем немолодых объединение по интересам, творческое горение, полезное для бодрости духа времяпрепровождение. Из бесед с участниками хоровых коллективов

очевидно, что возможность общения они ставят на первое место.

Борис Давидович Нечецкий, Тверской район, рассказал, как в ансамбле «Мы – Тверские» успели сродниться за годы общения, вместе проводят праздники, организуют совместный досуг. По образованию Борис Нечецкий инженер, смолоту участвовал в художественной самодеятельности, писал небольшие сценарии, выступал режиссером их постановки. Его товарищи по ансамблю с гордостью рассказали, что Нечецкий – автор книги сценариев культмассовых мероприятий и праздников для центров социального обслуживания. Борис Давидович был и автором идеи представить на фестивале «Vivat Музыка» инсценировку знаменитой песни из кинофильма «Два бойца» – «Шаланды, полные кефали». Получилась задорная импровизация, которая в мгновение объединила исполнителей и публику в саду.

Людмила Шерова, философ по образованию, пришла в ансамбль «Мы – Тверские» всего год назад. Изыщно сформулировала мысль, что «прекрасные вибрации положительно сказываются на всем организме». А дальше снова об общении. Какая это «роскошь находиться в слаженном коллективе, найти новых друзей». С приходом в жизнь ансамбля проекта

Цитата



Татьяна Данько, начальник управления социальной защиты населения ЦАО:

«Проект «Московское долголетие» стал в городе всенародно любимым. Количество его участников в ЦАО за год удвоилось, теперь их более 16 тысяч человек. Неталантливых людей в песне нет, каждый, у кого поет душа, уже талантлив».

«Московское долголетие» его участники получили возможность совершенствовать свое вокальное мастерство под руководством опытных педагогов в ДМШ им. Дмитрия Кабалевского. Руководителю ансамбля «Мы – Тверские» педагогу высшей квалификации Вере Чистовой была объявлена на фестивале благодарность за ее активное участие в проекте.

Более восьми лет хором «Пой, душа» в Красносельском районе руководит Сергей Обьедков. Он уверен, что артист, даже если он просто любитель, хочет быть востребованным, нуждается в признании. И прекрасно, что «Московское долголетие» дало возможность участникам хоров выступать на престижных площадках в московских парках. Об этом же говорит и Людмила Ковалева – участница ансамбля «Калина» из ТЦСО «Арбат»: «Так важно передать радость от пения слушателям, которые приходят на наши концерты. Происходит необыкновенный обмен энергетикой, чувствами». Ансамбль «Калина» открыл фестиваль «Vivat Музыка» исполнением казачьей плясовой из кинофильма «День выборов». И хор «Пой, душа», и ансамбль «Калина» получили благодарность от управления соцзащиты населения ЦАО за активное участие и успехи в проекте «Московское долголетие».

Фестиваль

Матрица долголетия

С 16 по 18 августа в Большом амфитеатре парка «Зарядье» прошел фестиваль «Зарядись долголетием». Его гостями стали москвичи старшего возраста, которые смогли узнать все о здоровом образе жизни и посмотреть концерты популярных исполнителей.

В течение трех дней в рамках фестиваля работал лекторий «Долголетие начинается сейчас», для горожан организованы всевозможные активности. Лекцию «Матрица активного долголетия» провел спортсмен и актер Сергей Бадюк. С лекцией о здоровом питании выступила одна из самых востребованных российских диетологов Лидия Ионова. Губернаторский оркестр Московской области порадовал гостей хитами киноэстрады, а желающие проявить свои вокальные таланты спели в «Караоке со звездой», где подпевал москвичам старшего возраста композитор и исполнитель Брэндон Стоун.

Лауреаты и победители Танцевального марафона «Московского долголетия» в номинации «Формейшн» представили свои лучшие номера. В концертном блоке «Музыка долголетия» выступили Денис Клявер, Ольга Кормухина, группы «Пятеро», «Республика», «Новые самоцветы» и «Кватро».

В рамках фестиваля состоялась также встреча с двукратной олимпийской чемпионкой Светланой Хоркиной, а также интеллектуальная игра «Ворошиловский стрелок».



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
«ВКОНТАКТЕ»
И INSTAGRAM

Подробнее о проекте
«Московское
долголетие» на сайте
mos.ru/age



Участниками проекта могут стать женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет, а также те, кто досрочно вышел на пенсию.

Записаться в проект можно в центрах социального обслуживания, в центрах госуслуг «Мои документы», в поликлиниках, а также в учреждениях, где проводятся занятия.

Для записи в проект необходимо предъявить паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Телефон для справок:

+7 (495) 777-7777



ПОРТРЕТ УЧАСТНИКА ПРОЕКТА

Включить интуицию!

Путь к мастерству. Можно ли писать картины во сне? Художественным натурам это свойственно, а вот научиться живописи во сне в 60 с лишним лет дано не каждому...

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Эмма ТОЛОСА – человек исключительный. Что еще более удивительно – она обучает интуитивной живописи участников проекта «Московское долголетие»!

В ТЦСО «Кузьминки», расположенном в доме №4 на Зеленодольской улице, прошла выставка картин «Времена года». Глядя на картины, написанные в манере сюрреализма, невозможно догадаться, что они написаны пенсионерами, изучавшими живопись три-четыре года. У руководителя группы Эммы Толоса два профессиональных образования: биолог-физиолог и учитель химии в средней школе. А еще она член творческого объединения художников «Родники». Эмма Андреевна начала преподавать живопись в 75 лет, сейчас ей 82 года! А научилась она рисовать десять лет назад, во сне, в котором написала натюрморт. Проснувшись, она в реальности полностью повторила эту картину. Принесла ее в художественное объединение «Родники». Там удивились, узнав, что она не профессионал, и... приняли ее в свои ряды.

Прежде чем стать преподавателем в «Московском долголетии», Эмма Толоса как во-



Эмма Толоса: «Для нас не комплимент: «Это красивая картина, как в жизни», а вот если скажут: «Как красиво, это эмоционально!» – то мы обрадуемся».

лонтер семь лет учила своих сверстников живописи именно в ТЦСО «Кузьминки». За это время она дала почти 400 трехчасовых уроков и обучила более 100 человек. Сейчас она приходит сюда два раза в месяц – занимается со своими давними учениками, ставшими ей почти родными. По словам Эммы Толоса, некоторые даже превзошли своего учителя, и для нее это большая радость!

Участников проекта «Московское долголетие» она учит в галерее «Выхино». Ведет две группы по 30 человек. Недавно там также открылась выставка ее учеников.

Я спрашиваю Эмму Андреевну: «Скажите, пожалуйста, каким методом можно научить уже немолодого человека писать картины, ведь академической живописи учатся 8 лет?» Она отвечает: «Академической

живописи нам учиться уже поздно, мы люди пожилые. Для этого нужно начинать еще с детства... Метод, которому я обучаю, называется интуитивным или правополушарным. Для нас не комплимент: «Эта картина, как в жизни», а вот если скажут: «Как красиво, это эмоционально!» – то мы обрадуемся. Наша живопись близка к написанию и восприятию сюрреалистической живописи. Недаром слово «импрессионизм» переводится с французского языка как «ощущение»».

Эмма Толоса учит основным законам живописи: перспективе, линейно-воздушной перспективе, композиции, объему и теням. Техника написания – гуашь, она сродни масляной краске, но в отличие от нее легко отмывается. Преподаватель приносит на урок картины, которые надо повторить, но сделать это немного по-своему. Художница говорит: «То, что мы делаем, – это арт-терапия. Наконец у нашего поколения появилась возможность учиться живописи. А ведь сейчас в Москве работает множество студий и курсов рисования, выложить там нужно не меньше 1,5 тысячи рублей за час занятия. Любопытно, что желающих туда попасть – пруд пруди. У нас же в «Московском долголетии» – все бесплатно!».

За мольбертами – дуэлянты

В рамках проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Перспектив Вернадского» проходят настоящие дуэли. Но дуэли художественные, на мольбертах, с кистями и красками. А организует их почетный академик Российской академии художеств Зарина КАБУЛОВА.

– В чем смысл арт-дуэлей?

– Это своеобразное повышение творческой квалификации. На базе нашей школы работает секция ИЗО. Здесь москвичи красивого возраста пробуют свои силы в искусстве рисования. Мы приглашаем маститых художников, профессоров, академиков, и наши «московские долголетие» вместе с мэтрами рисуют определенную модель в красочном костюме. А потом

проводим честное голосование по всем работам. Не поверите, но довольно часто первенство присуждается моим учащимся. Они ни на шаг не отстают в настроении, в цвете, в желании показать жизнь во всем многообразии. Я считаю, что здоровое соревнование полезно и стимулирует творчество. В 2006 году я провела первую арт-дуэль в Германии. А после старта проекта «Московское долголетие» такой вид творческого соревнования полюбился нашим участникам.

– Как часто проходят дуэли?

– Сейчас регулярно. Сначала приглашали в основном профессионалов. Такая своеобразная мощная перезагрузка. А потом возникло понимание, что занятия имеют большое образовательное значение. Каждое

соревнование – интенсив по искусству, поднимающий уровень навыков сразу на несколько ступеней. У «долголетов» есть уникальная возможность образования. Рядом с ними мастера делятся своими навыками, приемами, ничего не скрывая. Это важно. Москвичи старшего поколения получают новые навыки и применяют их, не боясь и не стесняясь. Атмосфера самая благоприятная и непринужденная.

– Какие темы арт-дуэлей?

– Мы пишем моделей, мужчин или женщин. В исторических или современных костюмах. Еще пишем натюрморты. Не оставляем своим вниманием портреты. В общем – тем и направлений много. А соревновательность только помогает, раз-



Почетный академик Российской академии художеств Зарина Кабулова – организатор художественных дуэлей

задоривает, снимает барьеры. Потом все работы выставляются на нашей экспозиции. Места не очень много, но стараемся все успеть.

Еще раз хочу подчеркнуть, что наши дуэли имеют глубоко образовательный уровень. Участники не только творят, но этим выражают свое мнение, свое отношение к жизни, к истории. Для участников проекта «Московское долголетие» это особенно важно. И приобрести навыки, и выразить себя, и найти аудиторию, понимающую и благодарную. В этом и суть – долголетие не только физическое, но и духовное! У людей меняется самооценка, появляется уверенность в своей нужности.

Беседу вел Вениамин Протасов

ПОВОРОТ СУДЬБЫ



Настоящее видится бесконечным

Новый смысл. Людмила ЗОТОВА работала в аппарате Верховного Совета СССР. Много лет каждый день на работу не куда-нибудь, а в Кремль. Когда парламент огромной страны ушел в историю, стала... рисовать.

■ На сегодняшний день у нее уже 240 выставок в России и за рубежом. Свой возраст не замечает. Считает, что жизнь в самом зените – ты защищен опытом, настоящее видится бесконечным.

Начала рисовать еще работая, расстраиваясь, что рушится СССР. Для всех был мощный стресс, а я в творчестве как будто нашла спасение. Это в силу моего неунывающего характера. Закончилась одна история. Началась новая – живопись, выставки, поездки. В свое время Кремль мне очень многое дал – умение работать, ответственность, оператив-

ность, быть организатором, который за все отвечает и никого не подведет. Уже в новой жизни все это пригодилось. Была президентом Клуба художников им. Верещагина, устраивала поездки художников в Таиланд, проводила групповые выставки, потом стала организатором и продюсером Международного кинофестиваля «Синемарина». Находила себе сложные задачи, никогда не скучала.

Когда надо было решиться начать новую жизнь, муж оказался настоящей поддержкой. Видя, как я увлеченно пишу картины, сказал: «Ты – художник, живи и ни о чем не думай. Я работаю, а ты твори». Правда,

добавил, что будет сложная жизнь, это свободный полет, а у меня другой менталитет... Но поддержал же, благодарна ему за это безмерно. Вот так и живу уже много лет, объехала 68 стран, ежедневно работаю по многу часов, чувствую себя молодой и востребованной.

У меня две дочери. С младшей и ее семьей долго жили вместе, разъехались совсем недавно. Семья меня не напрягает, наоборот, мне надо, чтобы они были рядом. Творчеству это помогает, особенно когда все спят, это бесценно. И вот тут начинается необъяснимое, что заполняет тебя целиком, заставляет не замечать время.

Я москвичка, родилась в самом центре, на улице Веснина, сейчас это Денежный переулочек, ходила в детский сад на Кутузовском проспекте, который раньше назывался Можайское шоссе. Самая ранняя память о Москве – Красная площадь и храм Василия Блаженного. Есть моя фотография около маленьких елочек недалеко от Спасской башни. Сейчас очень люблю гулять по Москве, вновь узнавая город моего детства, восхищаюсь находками, не раздражаюсь новому. Мне нравятся арбатские переулочки, Третьяковка и храм Христа Спасителя, Плющиха и Сокольники, невероят-

ные возможности МЦК. Люблю Москву!

Есть ли секрет молодости или все нам дано свыше? Мне кажется, этому нельзя научиться. Надо быть полноценным и наполненным человеком, развитым, добрым и увлеченным. Это и есть молодое ощущение жизни. Но только не делать вид, что ты молодая. Ни подтяжки, ни прочие сложные процедуры не помогут вылечить голову. Зрелые годы – это десерт жизни, и они могут принести много радости. Не надо бояться начинать летать!

Записала Нина Южно
Фото Натальи Сашуновой



ДОСУГ

Впервые

«Московское долголетие» на фестивале «Спасская башня»



С 23 августа по 1 сентября на Красной площади в Москве будет проходить XII Международный военно-музыкальный фестиваль «Спасская башня». Он по праву считается крупнейшим международным культурным проектом России.

Это грандиозное «сражение» оркестров армий разных стран за любовь зрителей, которое разворачивается на фоне величественных стен Кремля. Органичное сочетание военной, классической, народной и эстрадной музыки, парадные дефиле военных оркестров и танцевальные шоу, показательные выступления с оружием, лазерные и пиротехнические эффекты – все это делает фестиваль одним из самых запоминающихся зрелищ года. «Спасская башня» – мероприятие, на котором каждый находит что-то свое. Одним нравятся четкие, отлаженные движения военных. Другим – живая оркестровая музыка. Третьим – национальная культура представителей других стран. В этом году впервые в фестивале примут участие хорошие коллективы проекта «Московское долголетие». 27 августа сводный хор из 872 человек споет гимн Москвы в честь 872-летия столицы.

Из всех частей света

География стран – участниц фестиваля традиционно охватывает все части света. В этом году в Москву приедут: Центральный оркестр Сухопутных сил самообороны Японии, оркестр Народно-освободительной армии КНР, оркестр Азербайджанского высшего военного училища имени Гейдара Алиева, оркестр «Армони» Вооруженных сил Турции, военный оркестр Народной армии КНДР, музыкальная группа «Жан-нури» из Республики Кореи, оркестр альпийских стрелков «Тридендина» из Италии, марширующие оркестры «Стремсгодсет» и «Твейт Юнион» из Норвегии и многие другие.

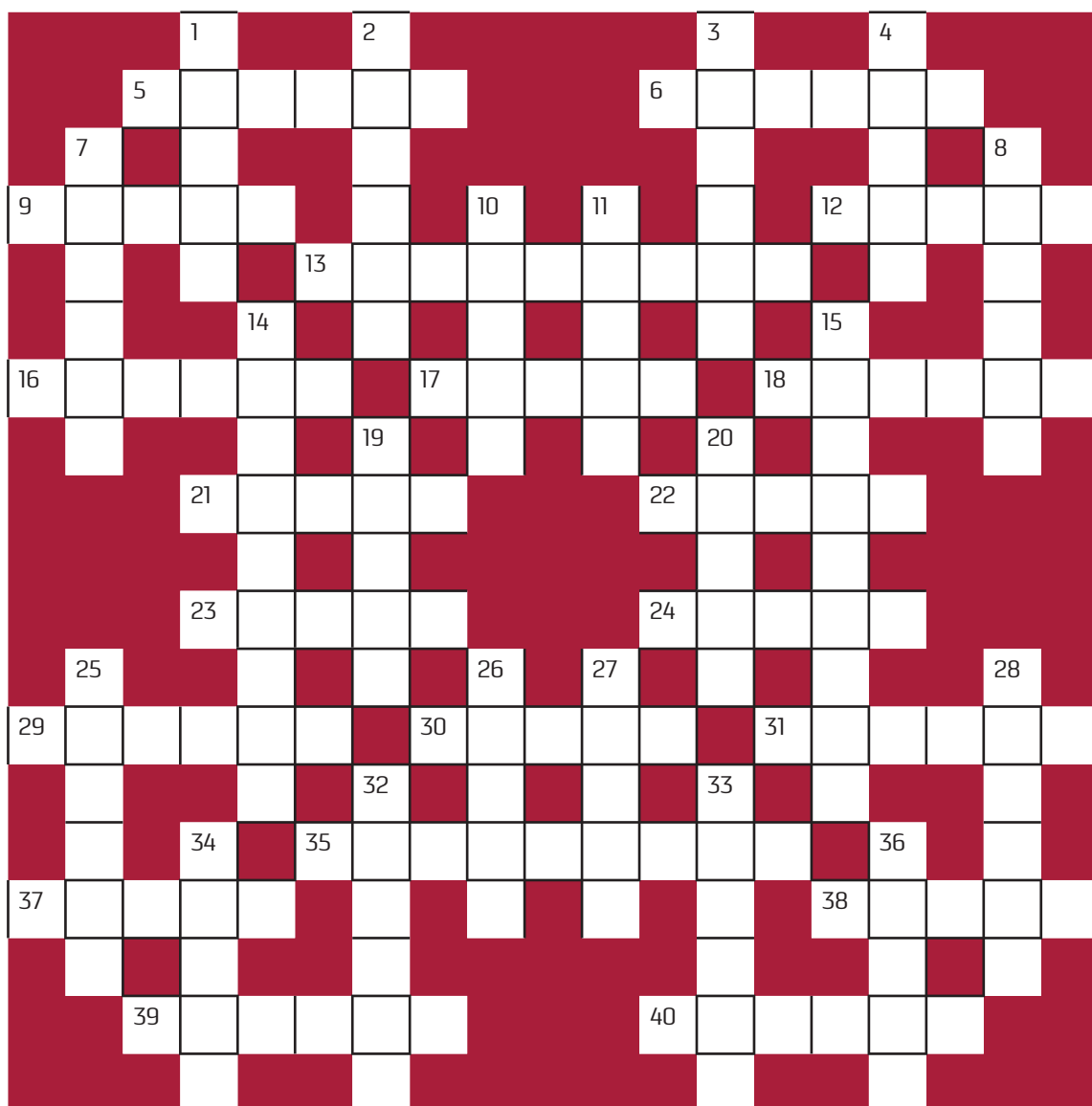
Татьяна Кинева

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №10:

По горизонтали: 7. Арканзас. 8. Евпатория. 10. Курсант. 11. Серп. 13. Топор. 14. Серафим. 16. Погода. 19. Ресторан. 20. Гармонь. 22. Хабаров. 23. Буратино. 26. Глобус. 27. Мортира. 29. Амеба. 31. Азия. 32. Замбези. 34. Аккордеон. 35. Виноград.

По вертикали: 1. Броневый. 2. Внук. 3. Капрос. 4. Светофор. 5. Старт. 6. Гидроплан. 9. Патруль. 12. Протазан. 15. Мустанг. 17. Акмеизм. 18. Болотова. 21. Кузьминки. 22. Харизма. 24. Образцов. 25. Нумизмат. 28. Аверин. 30. Апорт. 33. Идол.



По горизонтали: 5. Мифическое существо, которому вдвое легче закрывать глаза на собственные недостатки. 6. Гуманист с ножом в руках. 9. Станция на Замоскворецкой линии Московского метрополитена. 12. Музыкальный инструмент, который постоянно обнаруживается в кустах. 13. Жилой район на юге Москвы. 16. Извещение театра о том, что все билеты проданы. 17. Самый главный стукач отечественного леса. 18. Разновидность плотной бумаги. 21. Национальный украинский танец-пляска. 22. Мифологический символ бессмысленного труда, не приносящего результата. 23. Нить, крепко связывающая некоторых людей с природой. 24. Организатор и один из руководителей русского Земского ополчения 1611-1612 годов, памятник которому установлен на Красной площади. 29. Особый стиль в архитектуре позднего средневековья, который характеризуется стрельчатыми арками. 30. Водный путь, который связывает реки Волга и Москва, носит имя российской столицы. 31. Порода самых крупных хищных птиц, живущих в

Южной Америке. 35. Улица на северо-востоке Москвы; возникла в XIV веке как дорога в Юрьев-Польский и Суздаль. 37. Макушка Земли. 38. Русский писатель, прозаик, драматург; по профессии – врач. 39. Название человека, который чутко реагирует на то, куда ветер дует. 40. Род литературы, воздействующей на чувствительность человека.

По вертикали: 1. Распространенный в Северном полушарии род быков, почти уничтоженный во время освоения Дикого Запада. 2. Напольный светильник на высокой подставке, с абажуром. 3. Собеседник, который находится напротив, лицом к лицу к кому-нибудь. 4. Охотник-великан в древнегреческой мифологии, сын Посейдона и Эвриалы; дал имя созвездию в области небесного экватора. 7. Итальянская долгожительница; является старейшим человеком, когда-либо жившим в Италии. 8. Скоростной спуск на лыжах с горы по извилистому маршруту, обозначенному контрольными флажками. 10. Формирование, создаваемое в вооруженных силах многих го-

сударств для выполнения боевой или специальной задачи. 11. Легендарный царь Ливии, великан, получивший необоримую силу от соприкосновения со своей матерью – богиней земли Геей. 14. Одна из наиболее известных исторических улиц Москвы, расположенная в Басманном районе. 15. Московский театр под руководством актера Константина Райкина. 19. Головной убор, без которого не обойтись на стройплощадке. 20. Один из наиболее крупных представителей хищных ночных или сумеречных птиц. 25. Русский актер и театральный деятель, который создал первый постоянный русский театр; считается основателем русского театра. 26. Российский и советский писатель, получил известность как автор уральских сказов. 27. Соленая и затем проявленная на воздухе спинка крупных рыб ценных пород. 28. Предхранитель для влюбленных пар. 32. Спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции. 33. Ее душистым гроздьям посвящен известный романс. 34. Завтрак для любителей здорового питания. 36. Шахматная фигура.

Составитель: Александр СТАВРИЕЦКИЙ



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
 Дизайн-макет СЕРГЕЯ МЕШАВИКИНА 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, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 2491
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.