

В этой рубрике мы продолжаем рассказывать, что делается в столице для людей старшего поколения и что интересного им предлагается в рамках городского проекта «Московское долголетие». А некоторые из них поделятся в данном выпуске своим личным опытом: что помогло им дожить не только до золотой свадьбы, но и отпраздновать бриллиантовую.

Тенденция

Век живи и будь активным

■ Участниками пилотного проекта мэра Москвы «Московское долголетие» стали уже более 140 тысяч человек. Об этом сообщила первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Ольга Грачева (на фото).

По словам Ольги Грачевой, проект ориентирован на людей в возрасте от 55 лет, у которых много свободного времени, большие жизненные планы и нереализованный личный потенциал.

— Проект «Московское долголетие» стартовал 1 марта 2018 года, — напомнила Грачева. — С самого начала мы старались сделать его работу максимально эффективной, чтобы расширить возможности досуга и дополнительного образова-



ния москвичей старшего поколения. Не зря же девиз проекта так и сформулирован: «Время новых возможностей».

В столице работает телефон горячей линии, на его номер уже поступило 52 тысячи обращений. Это еще раз подтверждает, что проект оказался востребованным и действительно нужным горожанам старшего возраста.

Как подсчитали специалисты, средний возраст участников — 67 лет и 8 месяцев.

— Самой старшей участницей проекта стала жительница Савеловского района. В октябре ей исполнилось 102 года. Среди

представителей сильного пола старшинство принадлежит 95-летнему москвичу из района Сокол. Он решил научиться компьютерной грамотности, — рассказала Ольга Грачева. Она отметила, что среди тех, кто посещает занятия проекта, очень много одаренных и заинтересованных людей. Благодаря «Московскому долголетию» у них появилась возможность развить свои способности и жить интересной, наполненной жизнью.

Андрей Беляк
vecher@vm.ru

Кстати,

для участия в проекте нужно подать заявление в территориальный центр обслуживания своего района. С собой возьмите паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Дома создают уют



Пенсия Заматина

29 сентября 2018 года. День открытых дверей в Пансионате для ветеранов труда № 1. Валентина Кодорина (справа) созданными здесь условиями довольна

■ В столичных территориальных центрах социального обслуживания и пансионатах для ветеранов труда недавно прошел день открытых дверей. Корреспондент «Вечерки» побывал в Пансионате для ветеранов труда № 1 и узнал, как в нем живут москвичи старшего возраста.

Став вторым домом для 700 человек одновременно, это учреждение было признано самым большим пансионатом в Европе. При этом

внимание здесь уделяется каждому, а жизнь налажена с уютом и комфортом: в комнатах жильцов современная мебель и бытовая техника, прямо в пансионате можно посетить парикмахерскую или кабинет маникюра. Свободное время ветеранов заполнено довольно плотно — здесь постоянно устраивают культурные и познавательные мероприятия.

— У нас регулярно проводятся мастер-классы по рукоделию, занятия с психологами, проходят концерты, есть

возможность заниматься спортом, — рассказывает заместитель директора ПВТ № 1 по социальной работе Мария Мовчан.

А главное — проживающим обеспечен профессиональный уход, в том числе медицинский.

— Здесь есть все, что нужно, и даже больше, — заключает пенсионерка Валентина Кодорина.

Это ли не лучшая характеристика?

Петр Баулин
vecher@vm.ru

Прямая речь



Павел Келлер
заместитель
руководителя
Департамента
труда и социальной
защиты населения
города Москвы

Люди старшего возраста — это хранители моральных ценностей и лучших традиций. Их опыт, умение и навыки соединяют прошлое и будущее города, поддерживая неразрывные связи между поколениями.

Спорт

Варшавский рекорд побит

■ Активисты проекта «Московское долголетие» установили очередной рекорд. В парке «Митино» прошел марафон по скандинавской ходьбе, собравший самое большое число участников.

На старт вышли более двух тысяч москвичей, которые вместе побили прежний мировой рекорд: в Варшаве в 2015 году в подобных соревнованиях участвовали

1660 человек. 77-летняя Галина Радченко пришла на марафон с псом Креем.

— Я занимаюсь скандинавской ходьбой ежедневно, в любую погоду. Крей всегда со мной, он прекрасно понимает команду «рядом» и тоже любит физические нагрузки, — улыбается пенсионерка. — В таком масштабом соревновании мы с ним участвуем впервые. По словам тренера по скандинавской ходьбе Наталии

Морозовой, популярность этого вида спорта легко объяснить его доступностью и полезностью. Дорогостоящего оборудования не требуется, можно заниматься рядом с домом. А польза от занятий очевидна: скандинавская ходьба развивает разные группы мышц, укрепляет легкие и помогает насыщать организм кислородом. А значит, быть здоровее.

Лариса Кучинская
vecher@vm.ru

ВАЖНО!

Скандинавская ходьба полезна для людей любого возраста, но прежде чем приступить к занятиям, пенсионерам рекомендуется проконсультироваться с врачом. В рамках проекта «Московское долголетие» занятия скандинавской ходьбой выбрали уже более 9,5 тысячи москвичей.



29 сентября 2018 года. Пенсионерка Галина Радченко занимается скандинавской ходьбой в любую погоду

Счастливы вместе

Бриллиантовые вы наши!

■ В центре внимания сразу двух крупных событий октября оказались семейные пары, у которых стоит поучиться многим влюбленным. Все они уже отметили золотую свадьбу, а некоторые из них, прожив вместе 60 лет, еще и бриллиантовую.

На торжественном концерте, прошедшем в честь Дня старшего поколения, в Зале церковных соборов храма Христа Спасителя чувствовали заслуженных ветеранов-москвичей.

Министр правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян лично поздравил Анатолия и Евгению Тягиловых, которые счастливы вместе уже более 60 лет. Впрочем, гостями этого торжества стали не только супруги «со стажем». А вот праздник «Золотые пары — 2018» в концертном



1

Александр Кожихин

9 октября 2018 года. Геннадий и Зоя Балашовы недавно отпраздновали изумрудную свадьбу, они вместе уже 55 лет (1) Для золотых пар спел Денис Майданов (2)

Цифра

348

столичных пар отметили свою железную свадьбу, то есть прожили в браке 65 лет.

Майданов. — Мои родители вместе уже 45 лет. Смотрю сейчас в ваши счастливые глаза и понимаю, что таких супругов в России должно быть больше.

Альфия Камилова, Андрей Беляк
vecher@vm.ru

Певец Денис Майданов гордится своими родителями, которые женаты уже 45 лет



2

зале «Россия» устроили именно для 500 пар, чей семейный стаж превышает полвека. Всех виновников торжества пригласили за накрытые столы и предложили посмотреть концерт. — Мы с женой Наташей прожили вместе 15 лет, — сказал со сцены Денис

Секреты крепкой семьи от пар-юбиляров



Николай и Наталья Олейниковы
в браке 50 лет

Помимо любви и уважения, в семье должны быть общие интересы. Мы можем часами говорить обо всем на свете: о книгах, профессии, детях. Появление в семье детей объединяет супругов, дает новый толчок отношениям, обновляет их. А возможность проявлять заботу и внимание делает нас счастливее.



Евгений и Анастасия Чугаевы
в браке 50 лет

Мы никогда не смотрели на сторону, не давали поводов для ревности. Мы друг для друга лучшие. Для нас большое счастье вместе путешествовать, видеть новые места, знакомиться с традициями других народов. Объездили много городов, чтобы понять, что «хороша страна Болгария, но Россия лучше всех!».



Владимир и Валентина Казаковы
в браке 60 лет

Мы умеем уступать друг другу, создавать и соблюдать семейные традиции. В свое время мы обязательно раз в месяц посещали театр, потом обсуждали спектакль. Это нас сближало. Теперь наше общее хобби — дача, мы вместе собираем урожай, варим варенье. А еще мы любим устраивать чаепития с блинами.



Иван и Ольга Скобкины
в браке 50 лет

Мы познакомились 59 лет назад, и это была любовь с первого взгляда. Но поженились через 9 лет, когда построили карьеру. В семье важно уважать интересы другого, помогать во всем, стараться сделать мир комфортным друг для друга. А еще ценно умение признавать вину и просить прощения.

Поддержка

Проблемы отцов и детей помогут решить психологи

■ У специалистов «Московской службы психологической помощи населению» очень ответственная работа: они помогают жителям столицы разобраться в самих себе и в отношениях с миром. Для старшего поколения разработаны отдельные программы. В числе основных вопросов, с которыми обращаются к психологам москвичи старшего возраста, — трудности во взаимоотношениях поколений и проблема одиночества. — К нам часто приходят люди, которым не хватает внимания, — рассказала директор ГБУ МСППН Нина Петроченко. — Мы помогаем как по телефону, так и очно, в формате личных встреч и семинаров.

Справка

Обратиться в неотложную психологическую службу бесплатно и анонимно можно по номеру 8 (495) 051 с мобильного (051 с городского) телефона в любое время суток.

В филиалах службы работают клубы «Старшее поколение в семье», «Третий возраст» и киноклуб «Познавая себя — познаю мир». С начала года занятия в них посетили уже почти 20 тысяч пенсионеров. И хочется верить, что теперь в городе стало на 20 тысяч проблем меньше.

Петр Баулин
vecher@vm.ru

Акция

Новая яблоневая аллея украсила район

■ В районе Южное Тушино появилась Аллея памяти труженников тыла и бойцов народного ополчения. Открытие Аллеи народной благодарности, организованное при поддержке столичного Департамента труда и социальной защиты населения, приурочили к 77-й годовщине начала Битвы за Москву. На аллее посадили 12 саженцев декоративной яблони. Эти деревья выбрали неслучайно, ведь как раз ко Дню Победы они зацветут. Собрать деньги на саженцы помогла акция по сбору макулатуры «Бумага во благо», инициатором которой стал Научно-практический центр медико-социальной

реабилитации инвалидов имени Л. И. Швецовой. — Уверена, новая аллея станет одним из любимых мест для прогулок москвичей, живущих в Тушине, — сказала директор центра Светлана Воловец.

Михаил Савкин
vecher@vm.ru

Кстати,

в апреле этого года в столице высажены две Аллеи долголетия — в Екатерининском парке и в «Сокольниках». В их посадке участвовали активисты проекта «Московское долголетие».



27 сентября 2018 года. На Аллее народной благодарности высадили 12 саженцев декоративной яблони

Анастасия Кочеткова