

Накануне профессионального праздника — Дня социального работника, в столице выбрали лучшего представителя этой, на первый взгляд, обычной, не героической профессии. Купить продукты, сделать уборку в квартире, приготовить обед, сходить в аптеку, сопроводить в больницу, оформить справку... Ничего выдающегося в социальной работе нет, но как же ждут прихода этих людей в тысячах домов одинокие пенсионеры, инвалиды, все те, кто нуждается в помощи и поддержке. О них сегодня наши материалы.

# Мастера на все руки. Мегapolis выбрал лучшего соцработника года

**ПРИЗНАНИЕ** Конкурс профессионального мастерства «Социальный работник-2015» традиционно прошел в рамках городского мероприятия «Московские мастера». Лучшим соцработником столицы этого года стала Ольга Назарова из центра социального обслуживания «Зюзино».

**ВАРДАН ОГАНДЖАНИЯ**  
v.ogandzhanyan@vm.ru

Каждый из участников (а их было 11 — по количеству округов) в финале конкурса, состоявшегося в Центральном доме культуры железнодорожников 2 июня, представил на суд жюри настоящее театральное представление. Все выступления были связаны с темой 70-летия Великой Победы. А сам финал конкурса проводился под девизом «Победа в сердце каждого». Он был разделен на две части, которые следовали друг за другом без антракта. Сначала финалисты должны были творчески представить зрителям свои учреждения. Здесь участником пришлось поработать с компьютерными программами и видеокameraми, снимая и монтируя видеоролики. Выступление во второй части требовало от соцработников актерского мастерства. На сцене то оживала трагическая обстановка лагеря смерти «Саласпилс», то шествовал «Бессмертный полк». Андрей Андриев из филиала «Перовский» ТЦСО «Новогиреево» представил историю об одухотворенном молодом парне, который едет из глубинки в столицу работать в социальном центре.

В дорогу его провожают пожилые родители и любимая девушка. Еще один запоминающийся номер представила Татьяна Поликарпова из ТЦСО «Троицкий». Татьяна серьезно увлекается танцами и даже преподает это искусство, занимаясь с ветеранами и пенсионерами из танцевального коллектива «Фантазия». — Есть танцы, которым по 75 лет, у них своя полноценная концертная программа: и вальс, и кадрили, — рассказала Поликарпова. — Их искры в глазах, улыбки, артистизм, желание заниматься заставляют меня мобилизоваться.

**ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ФИНАЛЬНОГО КОНКУРСА НАГРАДИЛИ ПРИЗАМИ И ПОДАРОКМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ТУРПУТЕВКАМИ**

Поэтому выступление Поликарповой во второй части финала прошло в форме танца. Так она решила обыграть ключевой момент жизни ТЦСО — работу по измененным и усовершенствованным федеральным законам. Например, закон № 242 был представлен вальсом, постановка к нему — кадрили, а с 34-м законом Татьяна станцевала танго. — Сейчас много изменений внесено в законодательство, в качестве знакомства с ними и был придуман этот номер, — пояснила Татьяна. Для представительницы Зеленограда Елизаветы Цыгановой, участие в финале стало еще одним важным событием — накануне Елизавета вышла замуж. Тема выступления будущей победительницы Ольги Назаровой касалась конлагерей, узники которых находили в себе силы бороться. Жюри впечатлила не только тема, но и артистические способности Ольги — выяснилось, что на досуге она играет в любительском театре. — Победу посвящаю мужу, — рассказала Ольга — Я участвовала в конкурсе в третий раз и наконец победила.



2 июня 17:10 Выступления финалистов конкурса были объединены общей темой 70-летия Великой Победы (1-2) Беспристрастное жюри признало победительницей Ольгу Назарову из центра социального обслуживания «Зюзино» (3)

## Комментарии экспертов



**ВЛАДИМИР ПЕТРОСИР**  
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Вся столичная система социальной защиты готовилась к юбилею Победы и провела его на отлично. Ни один ветеран не остался в те дни без внимания. Спасибо и низкий поклон каждому из них за 70 лет мирной жизни. Столичные социальные работники в основном заняты обслуживанием пожилых людей, инвалидов. Миллионы москвичей пользуются услугами социальной защиты, мерами соцподдержки. Свыше трех миллионов горожан имеют льготы на проезд в городском общественном транспорте.



**ОЛЬГА НАЗАРОВА**  
СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК ТЦСО «ЗЮЗИНО», ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОНКУРСА

Описать то, что я чувствовала после победы, можно только одним словом: радость. Впрочем, я не считаю себя лучшей. На мой взгляд, этого статуса достойны все участники финала. Мой муж Виктор был против участия в конкурсе, но теперь изменил свое мнение на противоположное. Поэтому я обязательно попытаюсь счастья еще раз — возможно, в следующем году. Еще хотела бы отметить свою группу поддержки, состоящую из коллег, — они не только помогли мне в работе над выступлениями, но и болели в зале.

## Семь способов быть счастливым

«Здравствуйте, редакция! С интересом читаю материалы вашей рубрики «Время мудрости». В Москве действительно много делается для того, чтобы люди, выйдя на пенсию, жили яркой и интересной жизнью. Знаю, для пожилых людей центры социального обслуживания стали настоящим вторым домом. Здесь мы с удовольствием проводим свой досуг, общаемся, укрепляем здоровье. Но все же многое зависит от нас самих, нашего настроения. И счастливым можно быть даже когда тебе исполнилось 60, 70 и даже 80 лет. Может быть, кому-то пригодятся мои советы, как жить в гармонии с собой и миром.

1. Вспомните о своем давнем хобби, на которое раньше не хватало времени, и займитесь любимым делом всерьез.
2. Проводите больше времени со своими внуками или с домашним питомцем, ведь искренне и беззаветно любящее существо зарядит вас своей энергией и жизнелюбием.
3. Изучайте что-нибудь новое для себя: игру на музыкальном инструменте, иностранный язык, освоите работу на компьютере. Самые разные кружки и клубы совершенно бесплатно открыты при территориальных центрах социального обслуживания.
4. Принимайте участие в общественной жизни: посещайте городские мероприятия, благо что в Москве их проходит великое множество. Вступите в какой-нибудь клуб по интересам.
5. Больше путешествуйте. Совершите в выходной поездку в место, где вы еще никогда не были. Наверняка даже в Подмосковье найдется немало интересных мест, где вы не были.
6. Проводите больше времени на природе, особенно летом. Гуляйте в парках. 7. Приобщитесь к искусству: посещайте музеи, выставки, концерты и спектакли».

**Наталья Ивановна Лапина, пенсионерка**

## СОЦИАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

### Парад старинных автомобилей

27 и 28 июня в парке «Сокольники» состоится 4-й фестиваль старинных автомобилей и антиквариата «Ретро-Фест». По аллеям парка пройдет карнавал-парад с участием старинных авто, костюмированных актеров и танцевальных коллективов. На Большом кругу парка посетители увидят раритетные автомобили — мерседесы, кадиллаки, корветы, мустанги, «Волги», «Победы», «Москвичи». Будут представлены старинные мотоциклы и велосипеды. А на сцене выступят музыканты.



### Лучше всего жить на первых этажах

Чем ближе к земле, тем лучше для человека. Ученые пришли к выводу, что самым идеальным условием проживания являются первый и второй этажи. По мнению специалистов, сила магнитного поля с каждым последующим этажом уменьшается, что и приводит к различным заболеваниям. Люди, чьи квартиры находятся на верхних этажах, имеют больший риск сердечно-сосудистых заболеваний. У них возникают проблемы опорно-двигательного аппарата, возможны нарушения иммунитета и нервной системы.



### Йога для тела и души

Пожилых москвичей приглашают в городские парки бесплатно заниматься йогой. Сейчас помедитировать можно на 30 столичных площадках, в том числе в Парке имени Горького, «Музеоне», ВДНХ, на Воробьевых горах, в парке Дружбы у Речного вокзала... Оздоровительный проект проводит Мосгорпарк второй год подряд. В дождливую погоду йога проходит только в парках с навесами: «Воробьевы горы», «Северное Тушино», «Фили», «Кузьминки», Гончаровский, Бабушкинский, Измайловский, Воронцовский парки. Утренние занятия начинаются в 8:00, вечерние — в 19:00. Продолжительность — полтора часа. Инструкторы просят приносить с собой коврик, головные уборы и воду.

### Путешествия делают жизнь человека ярче

Кажется, найден рецепт счастья. Ученые изучали различные факторы, положительно влияющие на мозг человека, после чего пришли к выводу: для того чтобы почувствовать себя счастливым, нужно путешествовать, посещая 1-2 раза в месяц незнакомые места. По их мнению, смена обстановки наиболее благоприятно воздействует на работу головного мозга. Связано это с тем, что именно новизна ощущений стимулирует клетки главного органа человека. При этом не обязательно выезжать за границу и на дорогие курорты. Главное условие — места для визита должны быть новые и доселе вами невиданные. Поэтому можно просто выбирать с семьей или друзьями за город, проехаться по мемориальным и историческим местам.

# Музеи, парки, монастыри и усадьбы приглашают на бесплатные экскурсии пожилых москвичей

**СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ**  
edit@vm.ru

Музей русского художника-живописца Виктора Васнецова находится в пяти минутах ходьбы от Садового кольца. Но когда ты сворачиваешь с шумной магистрали в тихий переулок, словно оказываешься в Москве прошлого века. В назначенное время во дворе музея начала собираться группа мужчин и женщин почтенного возраста. Это клиенты отделения дневного пребывания из филиала «Тверской» территориального центра социального обслуживания «Арбат» прибыли на экскурсию в дом-музей известного художника. — К сожалению, здесь я еще ни разу не была, — говорит Нина Николаевна Болотова. — Но многие картины этого сказочного живописца все мы знаем с детства — «Аленушка», «Иван Царевич на Сером волке», «Богатыри», «Снегурочка». Надеюсь сегодня восполнить пробел и больше узнать о жизни художника. Другая пенсионерка, Зоя Лаврентьевна Морозова, пришла на экскурсию, чтобы посмотреть на картины мастера уже несколько подругим углом.

— 33 года я проработала конструктором на заводе «Красный богатырь», а недавно, представляете, увлеклась живописью, — рассказывает женщина. — Сейчас посещаю занятия мастерской «Цветной мир», работающей при нашем филиале «Тверской». Очень люблю рисовать цветы, некоторые мои работы уже выставлялись. Сегодня с нетерпением послушаю рассказ о жизни этого живописца. — Наш музей уникальный, — пояснила исполняющая обязанности заведующей отделом исследований творчества Васнецова Людмила Федорова. — Этот дом, построенный 121 год назад по чертежам самого художника, является выражением внутреннего очень богатого и глубокого мира мастера. В этом доме Виктор Михайлович прожил с семьей последние 32 года жизни. Здесь проходили его встречи с великими людьми того времени: священниками, художниками, писателями и музыкантами, проводились литературные вечера и концерты. И, конечно же, в этом доме работал художник. Из этой мастерской Павел Михайлович Третьяков забирал в свою галерею одну из самых известных работ Васнецова «Богатыри».



17 июня 2015 года, Дом-музей художника Виктора Васнецова 11:10. Во время экскурсии пенсионеры познакомились с жизнью и работами живописца

Надеюсь, экскурсия будет интересной для наших гостей из филиала «Тверской». — Экскурсии для клиентов отделения дневного пребывания, да и всех желающих, в нашем филиале проводятся регулярно в рамках программы «Социальный туризм». Нам в этом плане повезло — находимся в самом центре столицы, интересных мест и досто-

примечательностей вокруг — множество, и все в шаговой доступности, — говорит сопровождавшая группу культур филиала «Тверской» Галина Ивановна Давыдова. — Сегодня у нас экскурсия тематическая. До этого мы уже побывали в Музее изобразительных искусств им. А. С. Пушкина, в галереях Шишова и Глазунова.

В музей пришли 25 человек — клиенты отделения дневного пребывания. Надеюсь, им очень понравится. Экскурсии мы проводим не реже одного раза в неделю. Гуляем по историческим бульварам, посещаем музеи и усадьбы. Собираемся съездить в Царицыно. Такие выходы в свет очень важны и нужны людям. Это интересно и познавательно.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**ГАЛИНА ДАВЫДОВА**  
КУЛЬТОР ФИЛИАЛА «ТВЕРСКОЙ» ТЦСО «АРБАТ»

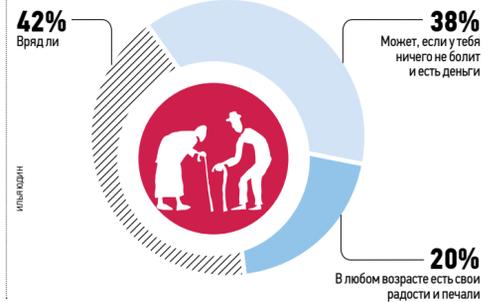
Старая поговорка гласит: движение — это жизнь. Ученые давно подтвердили народную мудрость и доказали, что малоподвижный и сидячий образ жизни губителен для здоровья человека. Поэтому в рамках программы «Социальный туризм» для клиентов нашего филиала ТЦСО «Арбат» мы организуем самые разные экскурсии. Главная цель — сделать жизнь людей активной и насыщенной. Экскурсии у нас бывают как пешеходные, так и автобусные, с выездом за пределы города. Очень популярны экскурсии из цикла «История Москвы — мой район Тверской»: «Пушкинская площадь, Страстной бульвар» и «Красная площадь — древнее сердце Москвы», с посещением храма Василия Блаженного, а также — экскурсии по переулкам Арбата, Арбатской площади, улицам — Новому Арбату, Воздвиженке, Моховой и Поварской.



**3,5 ТЫСЯЧИ** столичных ветеранов войны в прошлом году отдохнули и поправили свое здоровье в Социально-реабилитационном центре ветеранов войн и Вооруженных сил, а также в пансионате «Никольский парк».

## Может ли быть старость в радость

По данным orgos.ru



# Вдохновила Коко Шанель. Тушинские пенсионерки погнались за модой

**КРАСИВО** Можно ли быть модной и стильной, когда тебе за 70? Еще как! Еще великая француженка Коко Шанель доказала это на себе, а сейчас ее инициативу подхватили бабушки из центра соцобслуживания «Тушино», организовав у себя клуб «Мода и стиль».

ОЛЬГА МОЗГОВАЯ  
edit@vm.ru

Скажите, вы когда-нибудь видели журнал мод для пожилых? Или, может, слышали о том, что какой-нибудь кутюрье задается целью осчастливить дам возраста 50+ новой коллекцией? Подозреваю, что ответ будет отрицательным, и трудно понять, что это — дискриминация модниц зрелого возраста? Или, наоборот, таким образом выражается некая толерантность: зачем, мол, подчеркивать тему возраста лишней раз, если как раз его-то и хочется скрыть, или победить, или обмануть? Ждать милостей от кутюрье и прочих стилистов в ТЦСО «Тушино» не стали: сами справляются!

**Привет от Коко Шанель**  
Честно говоря, всегда считала, что мне шляпки не идут. Какие бы ни примеривала, все как на корове седло... Но после знакомства с культурным центром ТЦСО «Тушино» Еленой Игнатюк мой взгляд на вещи изменился кардинально: может, просто не нашла свою? Сила убеждения — в том числе и личным примером — у этой женщины потрясающая, артистизм, можно сказать, в крови. Профессиональная певица



Члены клуба «Мода и стиль» на своем примере показывают: эффектно выглядеть можно и на пенсии (1) Носить шляпки дамам элегантного возраста в свое время рекомендовала Коко Шанель. Пенсионерки из ТЦСО «Тушино» ее совет услышали (2-3)

ца — окончила ГИТИС, профессиональный педагог, много лет на преподавательской работе. Да и в генах, как выясняется, что-то такое заложено...  
— Моя тетушка дожила до 96 лет — и какая же была чистоплюй, какая аккуратистка! — говорит Елена Юрьевна. — Всегда ухоженная, со вкусом, стильно одетая, принаряженная — глаз не оторвать! А вспомните Коко Шанель? И сама в свои 70 выглядела как картинка, и дизайном одежды для пожилых занималась...  
Своим примером великая француженка вдохновила в прошлом году и культурного центра социального обслуживания «Тушино» на создание при нем клуба «Мода и стиль». Какой праздник они тут устроили, какое дефиле, какими нарядами, эффектными и стильными предстали ба-

бушки на балу... Впрочем, бабушками-старушками этих модных женщин почтенного возраста назвать нельзя.

### Чай со смыслом

Члены клуба «Мода и стиль» на своем примере доказывают: пенсия не повод запаковать себя в «затрапез» и опуститься. Старость может быть красивой, обаятельной и привлекательной!  
— Пригласили парикмахера, чтобы прически нашим женщинам сделал, и вы бы видели, как они собирались. Как на бал! Ведь даже само предвкушение праздника — уже праздник, радость, масса положительных эмоций для наших подопечных, — рассказывает директор ТЦСО «Тушино» Галина Медведева.

Мы сидим за большим столом в актовом зале, на столе дымятся пузатые чайнички, расставлены в вазочках всякие вкусности.

— Можно банальное чаепитие устроить для подопечных, — говорит Елена Юрьевна, — и это будет рядовое событие. Но можно сделать со смыслом и интересом. Узнать и рассказать друг другу, какие бывают чайные церемонии. Откуда традиция пошла? Как пьют чай в Японии, Китае, Индии? Это ж так увлекательно и познавательно, и это уже не просто «посиделки», а клубная встреча.

### Танцы на стульях

Раз душа просит — нужно делать! И, придумав клуб «Мода и стиль», в Тушине на этом не успокоились. Ведь чтобы хо-

рошо выглядеть, одних нарядов мало, нужны еще и украшения-бижутерия, которые можно сделать самостоятельно. Участники клуба делают это уже вполне профессионально.

А еще нужно быть грациозной, держать спину, стало быть, необходимы занятия физкультурой, танцы. Трудновато двигаться? Косточки ломит, с ногами проблемы? Не переживайте: танцевать можно и... сидя на стульях! И Елена Юрьевна Игнатюк виртуозно показывает, как это происходит: работают только руки и корпус, а впечатление, что действительно танцует! И движения, как в классическом балете, плавные, воздушные и... лечебные. — Вы еще не слышали, как она поет, — говорит Галина Медведева. — Других учит и вокалу, и на пианино играть...



К нашему чайному обществу присоединяется еще одна дама — Наталья Васильевна Чупова. Во время беседы выясняется, что в жизни своей она за фортепьяно не садилась, нотную грамоту не знает, но теперь решила овладеть искусством аккомпанемента по авторской методике Елены Юрьевны.

— Вы просто берете аккорды, когда аккомпанируете, — объясняет Елена. — И на этих аккордах можно сыграть что угодно, от классики до джаза. Чтобы не быть голословной, садится Наталья Васильевна за инструмент. Встает у фортепьяно Елена Юрьевна, и совершенно дивно у них получаются и «Букет цветов из Ниццы», и «Фонтан любви, фонтан живой...»  
Запишите меня в свой клуб, дамы! Я тоже петь люблю, а главное — хочется научиться носить шляпки.

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА  
ДИРЕКТОР ТЦСО «ТУШИНО»

Я считаю, что нужно всячески развивать новые формы работы в территориальных центрах социального обслуживания. Искать современные, интересные, необходимые, полезные и просто красивые идеи по организации досуга. Благо у нас есть много талантливых, ярких людей и среди наших сотрудников, и среди подопечных, которые иногда сами подсказывают идеи, как разнообразить свободное время. И хотя сейчас лето и наблюдаются некоторые затишье, двери нашего центра социального обслуживания «Тушино» всегда открыты. Приходите, мы будем рады всем!

### СОЦИАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

### Помогут пережить жаркие дни

В жаркую погоду на всех станциях метрополитена, где температура превышает 30 градусов, будет бесплатно раздавать питьевую воду. По словам первого заместителя начальника Московского метрополитена Юрия Дегтярева, для этого уже закуплено 300 тысяч бутылок воды. Кроме того, все пассажиры при желании получат средства индивидуальной защиты: веера, салфетки. В первую очередь работники метро будут помогать пожилым людям, инвалидам и беременным женщинам.



### Все на блошиный рынок!

28 июня с 12 до 20 часов в Музее Москвы (Зубовский бульвар, 4) будет работать Горюродский блошиный рынок. Здесь соберутся торговцы антиквариатом, а посетители смогут купить понравившиеся предметы, послушать лекции экспертов, принять участие в мастер-классах и играх. В течение всего дня все желающие смогут создать себе образ в стиле 30-х или 60-х годов: сделать прическу, макияж, узнать об особенностях съемки на пленочные фотоаппараты. Блошиный рынок в Музее Москвы состоится в восьмой раз.

с Олегом Говоровым



### Пин-код дадут по телефону

Столичным пенсионерам больше не придется заново оформлять социальную карту москвича, в случае если они забыли или потеряли пин-код. Поменять пин-код карты можно будет по телефону службы клиентской поддержки банка, который указан на оборотной стороне карты. Чтобы воспользоваться бесплатной услугой, владелец соцкарты должен заранее зарегистрировать в любом отделении Банка Москвы кодовое слово, которое будет использоваться как пароль при обращении в службу клиентской поддержки, и привязать свою карту к действующему номеру мобильного телефона. Активировать новый пин-код, полученный по телефону, можно в банкомате Банка Москвы, совершив любую операцию.

### Попросили не приходить на прием к врачу с утра

Некоторые московские поликлиники решили провести эксперимент, разделив потоки пациентов. Так, утреннее и вечернее время при записи и лечении в некоторых учреждениях с июня оставили только для работающих москвичей. Например, в поликлинике № 166 с 8 до 9 часов и с 19 до 20 часов будут в первую очередь обслуживать женщин до 55 лет и мужчин до 60 лет. Первый и последний часы работы этого учреждения оставили доступными для записи только пациентов, не достигших пенсионного возраста из-за жалоб москвичей, которые опаздывали на работу из-за приходящих с утра на прием пенсионеров. В то же время эксперты считают, что новый график дискриминирует пожилых людей, у которых могут быть свои неотложные дела.

# Чтобы тело и душа были молоды. Занятия физкультурой набирают популярность

СЕРГЕЙ АМУРСКИЙ  
edit@vm.ru

Четыре раза в неделю бывший преподаватель политехнической школы Людмила Степановна Кубышкина приходит в территориальный центр социального обслуживания «Мещанский» на занятия в группу лечебной физкультуры. — По понедельникам и четвергам у меня полчаса упражнений стоя для профилактики остеохондроза, по вторникам и пятницам — лежачая гимнастика. Глядя, как она энергично крутит педали на велотренажере, а потом «отвисает» на турнике, с трудом поверишь, что Людмиле Степановне — 76.

### На зарядку становись!

— Физкультура — великое дело, — говорит собеседница. — Я «физкультурничать» в ТЦСО «Мещанский» хожу уже шесть лет. Что немаловажно, для нас людей в возрасте, все упражнения нужно делать правильно, без фанатизма, под присмотром опытного инструктора. И тогда польза будет! Мой организм

уже настолько привык к тренировкам, что в выходные, когда занятий нет, мышцы ноют, требуют нагрузки. Дома всегда делаю легкую зарядку, 20 приседаний обязательно. Встаю я в пять утра, обязательно прогуливаюсь до метро, покупаю газеты, в том числе «Вечерку». Это у меня пицца для ума, а потом прихожу сюда за пищей для тела. Соседки на лавочке сидят, семечки лузгают, спрашивают: «Люся, а чего это ты всегда такая бодрая, в чем секрет?» Я им говорю: «А вы со мной приходите физкультурой заниматься в наш центр».

Пенсионерку горячо поддерживают ее коллеги по группе здоровья — Екатерина Сергеевна Ионова и Анатолий Тихонович Ларин.

— Я занимаюсь в группе лечебной физкультуры с 2007 года. Хожу всегда с большим удовольствием для профилактики здоровья. Болячек, конечно, уже много, но чувствую после занятий себя лет на 20 моложе, — хвалится Екатерина Сергеевна. А 79-летний Анатолий Тихонович признался, что на протяжении нескольких лет времени с 9 до 10 утра называет «мой час».



1

— Это время я провожу здесь. Вы не представляете, как это нас стимулирует. Просыпаюсь, бредусь и иду сюда как сточки размять, естественно, все под руководством тренера, — говорит пенсионер. — Для каждого пришедшего на занятия мы подбираем индивидуальную программу, — поясняет инструктор ОФК Ольга Тихонова. — Все же люди пожилые, многие приходят на реабилитацию после

травм и болезней. Тренажеры у нас самые разные, многофункциональные: можно бегать, греблей заниматься, велосипед крутить. Эллиптические имитируют катание на лыжах, силовые рассчитаны на тренировку ног. Бицепсы нашим подопечным качать не нужно. Занятия физкультурой полезны в любом возрасте. К нам на занятия приходит Мария Павловна Соколова, которой исполнилось уже 85

лет. Главное — чтобы было желание.

— Пенсионеры сейчас пошли очень активные. Не так давно мы поставили теннисный стол, думали, не будет пользоваться популярностью. Нет, он почти не простаивает, — добавляет замдиректора по социальной работе ТЦСО «Мещанский» Елена Юрьевна Лиоли. — Сейчас у нас проходит ремонт многофункционального зала, поэтому заня-



2

18 июня 12:30 на занятиях фитнесом пенсионеров учат правильно дышать (1) Екатерина Сергеевна Ионова занимается физкультурой и чувствует себя на 20 лет моложе (2)

т некоторых групп пришлось временно перенести в другие помещения. Группа «Фитнес для пенсионеров» занимается в актовом зале.

### Фитнес для пожилых

Когда мы вошли в зал, первая группа занимающихся фитнесом уже завершила тренировку, на смену им с коврикками пришла другая группа. — Опустили руки вниз, подняли таз, оттолкнулись, руки

### Кризис коррективы не внесет

«Здравствуйте, уважаемая редакция! Хотела бы получить ответ на волнующий меня вопрос: в каком объеме будет оказываться финансовая поддержка социально незащищенным слоям населения в условиях кризиса? Отразится ли экономический кризис и падение курса рубля на объемах оказываемой помощи? Спасибо».

Алевтина Ивановна Пранкина, пенсионерка, 71 год, Москва

■ Отвечает руководитель пресс-службы Департамента социальной защиты населения города Москвы Анна Шаповалова:

— Уважаемая Алевтина Ивановна, в рамках реализации Плана обеспечения устойчивого развития экономики и социальной стабильности города Москвы в 2015 году распоряжением правительства от 10.02.2015 г. было принято решение о выделении дополнительных средств из бюджета Москвы в размере 1 миллиард 700 миллионов рублей на адресную социальную помощь остро нуждающимся гражданам, в том числе в виде предоставления продовольственной, материальной (денежной) помощи и товаров длительного пользования (из них 200 миллионов рублей будут направлены на оказание материальной помощи).

Материальная помощь предоставляется по заявительному принципу. Решение об оказании помощи принимается комиссией в управлении социальной защиты населения Москвы после всестороннего изучения результатов обследования материально-бытового положения и представленных документов о понесенных расходах с учетом состава и дохода семьи, причин и обстоятельств, побуждающих к обращению за помощью и индивидуальной нуждеемости. Учитывается среднедушевой доход на одного члена семьи, который не должен превышать двукратную величину прожиточного минимума в расчете на душу населения, установленную по Москве на дату рассмотрения обращения (в настоящее время прожиточный минимум составляет 12 542 рубля, соответственно, умножаем на два, и получается сумма 25 084 рубля).

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ОКСАНА РОМАНОВА  
ДИРЕКТОР ТЦСО «МЕЩАНСКИЙ»

Работа в территориальном центре социального обслуживания «Мещанский» летом не прекращается. И хотя многие наши подопечные разъехались на дачи, все кружки и клубы по интересам работают. У нас открыты физкультурные залы, соляная пещера, бильярдная, кабинеты для кружков и занятий прикладным творчеством, зимний сад, комната социально-бытовой адаптации инвалидов, массажный кабинет, компьютерные классы. В мае гостиных проходят репетиции спектаклей. В 2013 году мы открыли многофункциональный танцевальный зал, оборудованный на современном уровне, в котором занимаются балльными и восточными танцами, степом, фитнесом и другими оздоровительными мероприятиями представители старшего поколения и люди с ограниченными возможностями здоровья. Мы рады видеть всех!