



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

Новые возможности

Арина ШАРАПОВА: «Участники проекта «Московское долголетие» — счастливые люди, потому что им помогают быть востребованными и чувствовать что они нужны» / 6

Стильный возраст

В мировой индустрии моды недавно открылась ниша для моделей старшего возраста, привлекающих внимание публики зрелой красотой / 13

Рекорды

Самую массовую зарядку участников «Московского долголетия» с гимнастическими палками в парке «Музеон» провел легендарный баскетболист, олимпийский чемпион 1972 года Иван Едешко / 8-9



Город счастливых людей



Жизнь Юлии Хаустовой круто изменилась с победой на московском конкурсе «СуперБабушка». Сегодня она активная участница проекта «Московское долголетие», занимается в школе «Королевская осанка», учится в студии моделей 55+. Жизнь стала насыщенной и интересной. Но самое главное, что Юлия является примером позитивного взгляда на жизнь для двух своих дочерей, которые трудятся в аэропорту «Внуково-3». Три внука мечтают о профессии летчика. А самой маленькой внучке Ксении всего полтора годика. Но по тому, как она бесстрашно взлетает в небо, понимаешь, что унаследовала от своей звездной бабушки стремление к движению вверх / ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА

Инновации. Социальные инновации, ярким примером которых является проект «Московское долголетие», укрепляют связь поколений и делают столицу городом счастливых людей



ВЕКТОР РАЗВИТИЯ



БОЛЬШЕ ФОТО
В НАШИХ ГРУППАХ
«ВКОНТАКТЕ» И INSTAGRAM



Улучшение атмосферы в городе достигается грамотным управлением

Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, руководитель дирекции III Форума социальных инноваций регионов:

«Государство не может сделать человека счастливым, но может создать среду, в которой привычки счастливого образа жизни, ответственности за собственное здоровье и активное долголетие становятся нормой, повседневностью и массовым явлением. Государство создает возможности и говорит людям: «Неплохо было бы ими воспользоваться!» И тот, кто пользуется, становится на шаг ближе к собственному счастью. Инновационные

проекты, которые внедряет в Москве Комплекс социального развития города Москвы, меняют паттерны поведения больших групп людей и создают условия для комфортной жизни самых разных категорий. В городе создается такая среда, в которой комфортно жить всем, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Причем счастье людей не зависит напрямую от бюджета. Успешность проектов и улучшение атмосферы в городе достигается грамотным управлением и взаимодействием разных структур правительства, а также коммерческого и некоммерческого секторов. Это мы наблюдаем на примере различных городских проектов».



Москва – территория социализации

Качество жизни. Москва традиционно занимает лидирующие направления социального развития. Качеству жизни могут завидовать жители других регионов, потому что термины «социализация» и «качество жизни» жителей нашего города – это не просто слова. Это проекты, которые постоянно меняют жизнь каждого москвича к лучшему, с

Проект «Московское долголетие» кардинальным образом изменил сценарий старости москвичей, предоставив им возможность заниматься творчеством, физической активностью и образованием.

По всему городу открыто более 11 тысяч групп на базе тысячи городских учреждений для бесплатных занятий пенсионеров по 12 основным активностям проекта (скандинавская ходьба, пение, танцы,

общая физическая подготовка, компьютерные технологии, английский язык и т.д).

Теперь больше 160 тысяч бабушек и дедушек больше не сидят на лавочке, они ставят рекорды и открывают персональные выставки, научившись рисовать на наших курсах.

Третья часть участников проекта заявили о том, что у них улучшилось самочувствие и настроение. Это составляющие счастья.

«Московское долголетие» –

первый в стране масштабный и системный проект для старшего поколения. С учетом демографических тенденций в стране и в мире эта задача становится актуальной для многих стран и регионов. Современные медицинские технологии уже привели к тому, что продолжительность жизни в Москве – одна из самых высоких в мире. Сейчас в столице проживает 2 млн человек старше 65 лет, а к 2030 году их количество увеличится до 3 млн человек.



СТРАНИЦА ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА
И СОЦЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
VK.COM/DTSZNMOS



ЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ

дирующие позиции по различным ни в Москве действительно могут по- мин «социальные инновации» для оекты, которые незаметно, но плано- формируя наш новый образ жизни.

Благодаря проекту «Московское долголетие»



35,7%
УЧАСТНИКОВ

отмечают улучшение настроения и общего самочувствия



31,4%
УЧАСТНИКОВ

расширили круг знакомых, завели новых друзей



22%
УЧАСТНИКОВ

получили возможность заниматься любимым делом и хобби

Сейчас в Москве происходит трансформация общественного мнения в отношении старшего поколения, формируются новые запросы старших москвичей, под которые будет создаваться новая городская инфраструктура.

«МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР»: НОВЫЕ ПУБЛИЧНЫЕ ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы разработал новый формат социального учреждения для старшего поколения – «Мой социальный центр».

Это не замена ТЦСО – это новое публичное пространство для старшего поколения для досуга, творчества и самореализации. Современному поколению пенсионеров крайне важно иметь возможности к личной самореализации, творческой активности и общению, сохранению физического и психологического здоровья. Именно эти потребности москвичей старшего поколения призван удовлетворить комьюнити-центр «Мой социальный центр».

Первый пилотный проект в Марьиной Роще по адресу: ул. Сущевский Вал, д. 31, стр. 1-2.

«Мой социальный центр» это:

- Институт ресоциализации для людей старшего возраста, использующий в работе передовые технологии, лучший мировой опыт и высококвалифицированных специалистов.
- Лаборатория социальных инноваций, призванная изучать запросы целевой аудитории и формировать и внедрять в жизнь новые услуги и стан-

дарты качества социального обслуживания, отвечающие реальным потребностям пенсионеров.

- Место для новых встреч, интересов и творчества старшего поколения.

При проектировании и обустройстве пространства комьюнити-центра учтены результаты исследования международного опыта организации подобных центров по всему миру. В результате создана дружелюбная среда, учитывающая возрастные особенности и потребности старшего поколения москвичей.

В центре «Марьиная Роща» предусмотрены следующие функциональные зоны:

- Welcome-зона, меблированная удобными креслами и столиками для ожидания, с гардеробом;
- Актовый зал, где будет организована концертная и театральная деятельность;
- Многофункциональный спортивный зал для занятий по йоге, гимнастике цигун, проведению функциональных тренировок, обучению танцам и искусствам единоборств. Все занятия адаптированы для старшего поколения, залы оборудованы современным инвентарем и тренажерами;
- «Шумная» гостиная для свободного времяпрепровождения, оборудованная настольными, видео- и виртуальными играми, шашками, столами для пинг-понга, бильярдом и др. Приспособлена для занятий в небольших группах;
- «Тихая» гостиная – это библиотека и место для настольных игр и образовательных уроков по изучению иностранных языков, проведению литературных кружков и встреч

различных самоорганизованных групп;

- Медиагостиная – пространство, оборудованное для проведения групповых занятий по компьютерной грамотности, блоггингу, 3D-моделированию, графическому дизайну, финансовой грамотности и другим современным дисциплинам. Медиагостиная оснащена современным оборудованием с высокими мощностями, а также дает возможность посетителям в камерных условиях посмотреть любимое кино;
- Мастерская для декоративно-прикладного творчества;
- Кулинарная студия, оборудованная для проведения мастер-классов и организации практической части лекций о здоровом образе жизни и правильном питании;
- Кафе.

Являясь одновременно местом для образования, отдыха и общения, «Мой социальный центр» призван стимулировать создание новых культурно-досуговых формирований пожилых людей и их активное участие в работе самого центра на принципах общедоступности и самоорганизации.

При первом посещении центра всем желающим будет проводиться ознакомительная экскурсия и создаваться персональный конструктор досуга с расписанием занятий, удобных по времени и в зависимости от склонностей и интересов посетителя. В дальнейшем предусмотрена система, позволяющая отслеживать достижения членов комьюнити-центра и корректировать их поведенческие стереотипы.

Впоследствии подобные центры будут открыты в каждом районе Москвы.



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

160

тысяч участников проекта регулярно посещают занятия в кружках «Московского долголетия»

Столичный стандарт активного образа жизни

История проекта. Москва по праву считается одним из лидеров по демографическим показателям среди мировых мегаполисов. За последние 7 лет средняя продолжительность жизни в столице увеличилась на три года и достигла 78 лет.

■ По прогнозам Международного института прикладного системного анализа (Австрия) и РАНХиГС, мужчины-москвичи, достигшие 65 лет, будут жить дольше всех в мире, до 86 лет. Причем доля пожилого населения будет расти. Сейчас в Москве проживает 2,8 миллиона человек старше 60 лет, а по прогнозу к 2035 году их будет 4 миллиона.

Демографические достижения Москвы не могут не радовать, однако эти достижения – серьезный вызов для городских властей, ведь речь идет уже не просто о повышении «возраста дожития», а об увеличении социального качества и активной фазы жизни москвичей, что подразумевает совершенно новые стандарты. И здесь трудно переоценить значение «Московского долголетия» – первого в мире инновационного проекта для людей старшего поколения.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С «ЛУЧШЕЙ ПОЛОВИНЫ». «Московское долголетие» – логическое продолжение на новом, более высоком уровне работающего в Москве с 2013 года комплекса мер, реализуемого столичным Департаментом социальной защиты населения совместно с городскими органами исполнительной власти под красноречивым названием «Лучшая половина жизни», в основу новой концепции легли основные положения Стратегии действий в интересах старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года и мнения самих москвичей.

ПЛЮС 10 ТЫСЯЧ ИДЕЙ. Стремясь расширить меры активной социализации людей старшего поколения, в 2016 году правительство Москвы провело краудсорсинг-проект «Активное долголетие», в ходе которого москвичами было предложено более 10 тысяч идей, способствующих активной и насыщенной жизни.

Горожане с удовольствием приняли участие в голосовании и выбрали наиболее инте-

ресные для себя направления активностей. Стало понятно, что именно требуется людям, каким образом организовать их активный досуг.

Более тысячи идей было принято для организации мероприятий, в работе активно задействованы территориальные центры социального обслуживания. Во всех районах столицы появились новые программы для пожилых горожан, которые были выбраны исходя из их личных предпочтений москвичей.

Даже само название проекта – «Московское долголетие» – было выбрано в результате электронного голосования на «Активном гражданине», в котором участвовало 100 тысяч человек.

МАРТ – В ДОЛГОЛЕТИЕ СТАРТ. Проект «Московское долголетие», разработанный по инициативе Мэра Москвы Сергея Собянина, стартовал 1 марта 2018 года. Москвичи старшего возраста получили возможность укреплять здоровье, получать новые знания и умения, развивать свои творческие способности. По сути, это комплексная программа, реализация которой впервые предусматривает объединение усилий различных городских служб, общественных и некоммерческих организаций, волонтеров, бизнеса, выступления их деятельности в единой логике, с учетом интересов москвичей старшего поколения. Но главное – этот проект позволяет расширить позитивное представление о жизни, активном досуге, предоставляемых услугах, реальных возможностях для людей старшего возраста и сформировать узнаваемый московский стандарт активного образа жизни граждан старшего поколения, вовлечь пожилых людей в социальную жизнь города.

За время реализации проекта удалось создать равномерно распределенной по всему городу сеть бесплатного активного досуга. Вся работа направле-



на на то, чтобы не только увеличить продолжительность жизни москвичей старшего поколения, но и значительно повысить ее качество.

ТРИ «КИТА» БЛАГОПОЛУЧИЯ. Инновационный характер «Московского долголетия» очевиден. Это, в полном смысле слова, управленческое ноу-хау. Стало понятно, что привычная система социальной защиты, ориентированная на разрозненный набор материальных льгот для пожилых и немощных людей, явно недостаточна. «Московское долголетие» – это именно комплексный подход к решению вопросов, жизненно важных для людей старшего возраста. Проект предусматривает формирование новых социальных институтов, позволяющих реализовать три основные потребности вышедших на пенсию горожан – здоровье, социальную вовлеченность и трудоустройство. На этих трех «китах» и держится современный стандарт благополучия московских пенсионеров.

Москва первой в России вышла на системную работу по повышению качества жизни людей старшего поколения. От множества отдельных направлений город перешел к комплексной общегородской программе, охватившей сотни тысяч москвичей, сделавшей

жизнь этих людей здоровой, яркой, насыщенной и интересной. А значит, активное долголетие – уже реальность.

Проект состоялся, проект развивается. В 10 раз увеличено число точек записи в кружки. Появляются новые направления и активности. Преимущественно досуговый проект становится оздоровительным. В этом году начал действовать спецпроект по медицинской реабилитации «Тренировки долголетия», по просьбам москвичей в Год театра открыто театральное направление. Желающие теперь могут пройти углубленный курс по информационным технологиям, получить специальность цифрового куратора. В проекте каждый может найти занятие по душе. И потому все больше москвичей присоединяются к «Московскому долголетию».

Признание



Проект «Московское долголетие» получил международное признание. В ноябре прошлого года проект вошел в число финалистов международной премии World Smart City Awards в номинации Inclusive & Sharing Cities. Всего в конкурсе участвовали 57 стран мира. 1 февраля 2019 года на Инвестиционном форуме в Сочи проект «Московское долголетие» был признан лучшим региональным проектом в номинации «Создание необходимых условий проживания и улучшения качества жизни населения».



4000 преподавателей ведут занятия в проекте «Московское долголетие»

ВЕК УЧИСЬ! 

Догнать все, что упущено

Тренды. Перемены в мировой системе образования оценивают как самые серьезные за последние десятилетия. Новые идеи и успешные эксперименты в этой области оказывают существенное влияние на улучшение качества нашей жизни.

■ Один из основных трендов современного образования — обучение через всю жизнь. И потому идея Серебряного университета нашла понимание в среде ученых, педагогов и обрела поддержку столичных властей. 1 ноября 2017 года на базе Московского городского педагогического университета (МГПУ) в столице открылся Московский Серебряный университет. В последующем он стал частью глобального проекта «Московское долголетие».

Сейчас Московский Серебряный университет подводит итоги уже второго учебного года. Общими усилиями с Университетом Правительства Москвы, который присоединился к образовательному проекту чуть позже, было организовано за два года обучение свыше 12 тысяч москвичей старшего возраста по 36 специально разработанным программам. В университете пять факультетов, где реализуются общеразвивающие программы и программы профессионального обучения. Внимание к Серебряному университету со стороны московской публики с первых же дней стало особым. На три тысячи бесплатных учебных мест было подано почти 10 тысяч заявок от жителей города старшего возраста. Весьма порадовали и результаты первого учебного года. «Мы поняли: наш проект состоялся, он нужен и востребован в городе, и вместе с Департаментом труда и соцзащиты населения, Департаментом образования стали думать над разными вариантами его продолжения и развития», — рассказывает директор Института непрерывного образования МГПУ, доктор педагогических наук Марина Шалашова. С позиций сегодняшнего дня уже актуально обсуждать ценность приобретенного опыта работы с «серебряными», так с любовью и уважением называют в университете студентов в возрасте, а также инновации в образовательном процессе.

В общеразвивающих программах осуществлен переход на уровневый принцип —



от вводного курса, где можно определиться со своими интересами, на базовый уровень, и далее при желании и подтверждении приобретенных знаний продолжить образование на продвинутом уровне. Также теперь допускается совмещать изучение нескольких программ, чего раньше не было. Таким образом, для серебряных выстраивается индивидуальный образовательный маршрут.

В Московском Серебряном университете с момента его открытия можно пройти обучение по востребованным на рынке труда рабочим профессиям (рабочий зеленого хозяйства, няня, изготовитель игровых кукол) с получением свидетельства о рабочей профессии и права на трудоустройство. Накопление статистических данных и их анализ показали, что более 60 процентов серебряных имеют высшее образование, а многие и ученую степень. Поэтому они хотят пройти специальное обучение с правом дальнейшей работы на базе своего высшего образования. «И мы поняли, что нам надо вводить программы профессиональной переподготовки», — подчеркивает Марина Шалашова. Так, в этом учебном году появи-

лась возможность получить новую специальность и стать педагогом дополнительного образования, работать репетитором, гувернером, экскурсоводом, заняться предпринимательской деятельностью. «На профессиональные знания и навыки накладываются дополнительные компетенции, и мы получаем просто уникальных специалистов», — уверены в Московском Серебряном университете. Важно отметить, что эти программы будут расширять и предлагать также для переподготовки лиц предпенсионного возраста.

Опыт Московского Серебряного университета стал основой для появления нового профессионального стандарта «цифровой куратор» — консультанта в области цифровой компетенции, обученного работе с разными группами населения. Так появилась еще одна рабочая профессия, доступная для людей старшего возраста, которые уверенно чувствуют себя в области информационных технологий. И еще одно достижение завершающегося учебного года — формирование клубного пространства. По инициативе лидеров Серебряного университета происходит объединение выпускников и студентов по

увлеченности определенной тематикой. Уже создано пять интеллектуальных клубов по интересам, в ближайшем будущем их станет больше.

Параллельно с учебным процессом в Московском Серебряном университете продолжаются научные исследования по aging-педагогике — изучению психолого-педагогических характеристик пожилых людей. Для большинства из них не столь важна профессионализация, важнее восполнить социально-культурные потери. Пожилых студентов отличает высокий уровень самоуважения, они чувствуют за собой силу своих знаний и образования, поведенчески совсем другие, чем молодые студенты. Конечно, память слабеет, прежде всего моторная, оперативная. Трудно порой вспомнить знакомое слово. «При этом креативные способности с годами растут, — отмечает научный руководитель проекта «Серебряный университет» Александр Левинтов. — Люди в возрасте вдруг начинают сочинять стихи, заниматься живописью. И механизм здесь понятен. Старая истина — творчество и свобода неразделимы. А в зрелые годы мы как раз такую свободу и обретаем».



Константин ЦАРАНОВ, директор Центра развития здравоохранения и социальной сферы Университета Правительства Москвы:

— Мы видим искренний интерес и желание учиться со стороны горожан старшего поколения. И делаем так, чтобы наши образовательные программы полностью соответствовали их ожиданиям. Очень серьезный отбор проходит преподавательский состав. Проверяем не только знание материала, но и умение работать с пожилыми людьми.



Александр ЛЕВИНТОВ, научный руководитель проекта «Серебряный университет»:

— Наши студенты знают, зачем учатся. Мотивированы, догоняют все, что упущено и пропущено.



Марина ШАЛАШОВА, директор Института непрерывного образования МГПУ,

доктор педагогических наук: — Проект «Серебряный университет» позволяет создавать иное качество жизни для людей, которые хотят жить сегодня и сейчас, готовы и получать, и отдавать.



НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Арина Шаропова: «Все самое интересное еще впереди»

Жизнь участников проекта «Московское долголетие» наполнилась новыми возможностями. Заместитель председателя Общественной палаты Москвы, известная телеведущая Арина ШАРАПОВА стояла у самых истоков проекта «Московское долголетие». Она входит в его Общественный совет и уверена, что его участники – счастливые люди.

– Арина, как изменился проект «Московское долголетие» за прошедшее время?

– Казалось бы, совсем недавно Общественная палата Москвы только обсуждала с правительством города и мэром столицы возможность внедрения долгосрочной программы для людей старшего поколения. С 1 марта 2018 года стартовал проект «Московское долголетие». А сейчас он действительно уже стал постоянной программой, оброс своими рекордами, завоевал мировое признание, а самое главное – подарил счастье нашим пожилым горожанам. Люди находят новых друзей, некоторые даже становятся супружескими парами.

Люди заинтересованы, чтобы их досуг проходил вместе. Они ждут этих встреч. Важная составляющая проекта – это социализация. Все больше и больше мо-

сквичей присоединяются к этому проекту. И мы уверены, что количество участников будет расти.

– Что нового появилось в проекте в нынешнем году?

– С самого начала было много обучающих программ, это и изучение английского языка, курсы компьютерной грамотности, возможность выбрать любой творческий кружок по желанию. Только представьте, что, выйдя на пенсию, москвичи имеют возможность реализовать давнишние мечты, например, научиться рисовать, заняться декоративно-прикладным искусством или посвятить свободное время танцам. Теперь многие направления углубляются и расширяются.

В Год театра больше внимания стало уделяться театральному направлению, открываются новые студии и кружки, ставятся различные постановки. Это все объединяет людей, дает им возможность больше общаться друг с другом. Углубляется и направление, связанное со здоровьем.

– Как вы считаете, достаточно ли жители столицы информированы о проекте?

– Вполне, люди знают о «Московском долголетии». Как о самом проекте, так и о его достижениях и мероприятиях сообщают все столичные СМИ, выходит газета «Московское долголетие», инфор-

мация есть на официальном сайте правительства Москвы и Департамента труда и социальной защиты населения, информационные стенды – во всех ТЦСО горда и в тех местах, где проходят занятия. Кроме того, большую роль играет «сарафанное радио» – те, кто стал участником, рассказывают о проекте своим близким, друзьям и знакомым, соседям. Это здорово, и каждый таким образом вносит свой вклад, помогает развиваться проекту.

– На ваш взгляд, главное достижение проекта в чем заключается?

– «Московское долголетие» – потрясающий проект. Раньше ничего подобного не было. У пенсионеров не только организован досуг, но появилась возможность учиться чему-то новому. В былые времена не было принято учиться в таком возрасте. Люди не замкнуты в четырех стенах, у них есть возможность бесплатно заниматься тем, чем они хотят, при этом выбирать, и выбор огромен. Это настоящее счастье. Все наши участники – счастливые люди, потому что им помогают быть востребованными и чувствовать, что о них заботятся, что они нужны. Москвичи старшего поколения это заслужили. Но все самое важное еще впереди. На достигнутом мы не останавливаемся – и это главное.



В образе Кармен

Р НАТАЛЬЯ ШТЫКАЛО, участница проекта «Московское долголетие»

Танцевать я любила всегда. Сколько себя помню, крутилась перед зеркалом в стиле танцевальной импровизации.

До школы я ходила в танцевальную студию, где мы разучивали народный танец, всякие польки-бабочки. Но потом мои строгие родители решили, что хватит заниматься ерундой, и от танцев меня освободили, заменив их на обучение на фортепиано.

В начальной школе у нас были занятия ритмикой. А позже и первые робкие попытки самовыражения в танце на дискотеках.

После института были годы трудовой деятельности и редкие возможности потанцевать у себя на дне рождения или в гостях у друзей. Это были,

если можно так выразиться, «танцы без правил». И только на пенсии появилась возможность научиться «танцам по правилам». Такую возможность предоставил проект «Московское долголетие».

Так случилось, что, поддавшись внезапному импульсу, мы с подругой записались в школу танго. Освоение всех этих красивых движений с ласкающим слух названием – болео, ганчо, медиахино – пришлось нам по вкусу.

Так получилось, что мое возвращение в танцевальную жизнь с перерывом в несколько десятков лет одним танго не ограничилось. Во время одного из групповых занятий в школе танго ко мне и нескольким другим дамам подошла наша тогда будущая танцмейстер Елена Семешко с вопросом-предложением: «А не хотите ли попробовать испанский танец?»



Жадная до всего нового и до экспериментов, я согласилась, почти не раздумывая.

Начали мы с композиции «Кармен», которая и дала название нашему любительскому танцевальному коллективу.

Наша команда – дамы балзаковского возраста в его со-

временной трактовке. То есть нам хорошо за пятьдесят! Но энтузиазма и терпения при изучении нового у нас не занимать.

После нескольких месяцев занятий нам страстно захотелось выступить с первым разученным танцем «Кармен». Ро-

дился идея показать его на вечеринке в школе танго, в которой мы параллельно занимались. Волновались мы, как полагается перед премьерой, ужасно! Выступили весьма неплохо, судя по теплоте приему публики и крикам «бис-бис!»

Дальше – больше. Воодушевленные первым успехом, мы стали выступать и в других танцевальных школах на капутниках, даем концерты в ТЦСО «Арбат», «Бауманский», на вернисажах в «Артплее», в Доме культуры «Салют», парке «Музеон», выступаем в «Зарядье» и в саду «Эрмитаж».

Кстати, более доброжелательной публики, чем пожилые люди, просто не существует. И радость от того, что кому-то принес радость, двойная!

Так что мой совет – танцуйте на здоровье и в удовольствие, отбросив все комплексы по поводу возраста.

ГЕРОИ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»



Открывая мир

Лидия КУШАКОВА всегда мечтала о путешествиях, но только выйдя на пенсию, смогла осуществить мечту, создав при ТЦСО «Даниловский» Клуб любителей социального туризма. Путешествовать и получать новые впечатления — одна из современных составляющих качества жизни. И Лидия Гавриловна доказала, что серебряный возраст — самое время пополнить отряд путешественников, открыть для себя новые земли и страны. Члены клуба совершили десятки поездок по городам Подмосковья и Золотого кольца. С успехом отдохнули в Болгарии, Швеции и Китае. 15 тысяч рублей — в такую сумму обошлась участникам проекта «Московского долголетия» поездка в Турцию в четырехзвездочный отель по системе «все включено». Лидия Кушакова и ее единомышленники строят планы на будущее, ищут скидки и акции в интернете. Сама Лидия призывает забыть о бытовых мелочах жизни, а получать впечатления от новых знакомств, путешествий, природы и красоты. И тогда жизнь вновь засверкает яркими красками.

Управлять внутренней энергией

На пенсии работник аппарата Совета Федерации **Андрей ФИРСОВ** увлекся оздоровительной гимнастикой цигун, позднее получил сертификат на право преподавания. Сейчас как тренер и участник проекта «Московское долголетие» ведет занятия гимнастикой цигун в ТЦСО «Бибирево» и «Кутузовское». «На мои занятия приходят разные люди, — говорит Андрей Евгеньевич, — кто-то болен, и он получает мощный позитивный заряд на оздоровление. Другим просто скучно, и гимнастика помогает им справиться с одиночеством. Но суть наших занятий — помочь организму найти альтернативные источники получения энергии». Оздоровительная гимнастика цигун, в отличие от йоги, тем и хороша, что ею можно начать заниматься всегда. Даже люди очень преклонного возраста после занятий чувствуют себя весьма комфортно, испытывают чувство эмоционального подъема, заряжаются внутренней энергией. Секрет долголетия еще не раскрыт, но подступы к нему ищутся активно. Через гимнастику цигун в том числе.

Ощутить мгновения славы

Участница проекта «Московское долголетие» **Марина ШАШКИНА** — в прошлом балерина, преподаватель классической хореографии. После травм и долгого лечения смогла не только восстановить здоровье, но и стать победительницей конкурса «СуперБабушка». «Работы нет, дети выросли, смысла в жизни нет. Тьма!» — в один из моментов жизни думала Марина. В ТЦСО пришла вполне осознанно, зная, что именно туда обращаются люди ее возраста. Как волонтер предложила свои услуги вести занятия в кружке хореографии. Уже позже ученики Шашкиной уговорили ее участвовать в городском конкурсе «СуперБабушка». В момент, когда авторитетное жюри вынесло вердикт, зал взорвался аплодисментами. На голове Марины засверкала корона победительницы. «Я сделала свою жизнь яркой, невзирая на возраст и многочисленные проблемы. Я ощутила свои мгновения славы. Теперь очень хочу, чтобы это испытали другие, не менее достойные люди!» — уверена Марина Шашкина.

Успех на подиуме и в бизнесе

Любовь КУЛИЧЕВСКАЯ после пятидесяти занялась бизнесом и создала компанию по производству снижающих вес снеков, оригинальный рецепт которых сама и разработала. Семья ее начинание поддержала, и за короткое время экзотическая продукция заняла свою нишу в магазинах здорового питания. А Любовь нашла время стать активной участницей проекта «Московское долголетие». Занялась танцами, актерским мастерством, успешная ученица школы «Королевская осанка». Теперь Любовь Куличевская не только успешная бизнесвумен, но и яркая модель серебряного возраста. Без ее участия не обходится ни одно дефиле в рамках проекта «Московское долголетие». Она стала звездой подиума на фестивале «Стильный возраст», который проходил в Музее Москвы. Новый поворот судьбы помог Любови Куличевской и в личной жизни. Она вновь вышла замуж, уверена, что за прекрасного человека. Модель, любящая жена и труженица, Любовь говорит: «Думала, на пенсии буду перечитывать книги и есть сладости, а оказалось, что мой день расписан по минутам».

Прийти по-английски

Когда **Любовь КОРСАКОВА** оформляла пенсию, ее, лингвиста по образованию, шокировала формулировка «по старости». «Побойтесь Бога! В 55 лет еще старости нет, только сейчас наступает для нас по-настоящему удивительное время!» — констатирует Любовь. Твердое убеждение, что в жизни «воздастся нам по деяниям нашим» привело ее в ТЦСО «Люблино», где как волонтер стала вести занятия по английскому языку для участников проекта «Московское долголетие». Сейчас без английского сложно. Русский язык сопротивляется, но заимствования из английского проникают все глубже. Поэтому Любовь понимает, как важно помочь сверстникам преодолеть возникшую языковую преграду, вооружить их необходимыми знаниями, чтобы лучше понимать жизнь вокруг и внуков, чувствовать себя уверенно в путешествиях по миру. Занятия иностранным языком тренируют память возрастных учеников Любови Корсаковой, расширяют их кругозор, вселяют уверенность в себе и своем месте в текущей действительности.



ДОСТИЖЕНИЯ



40 участниц старшего
возраста приняли уча-
стие в показе моды

Рекорды «Московского долголетия»

1177

метров

**Самая длинная
в России коса
из колосьев
пшеницы**



9631

снежинку

**смастерили
за 30 минут
200 участников
проекта**



1077

участников

**Самый массовый
танцевальный
марафон**



1050

участников

**Самый массовый
урок гимнастики
цигун**



2230

участников

**Мировой рекорд
по массовой
скандинавской
ходьбе**



27 000

человек

Самое массовое
хоровое исполнение
песен

1597

участников

Самая массовая
зарядка
с гимнастическими
палками

871

человек

Выстроили самый
большой флаг
России с помощью
зонтиков



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ УЗНАТЬ

Словарь «Московского долголе

А АКТИВНОСТИ. Занятия в рамках проекта «Московское долголетие», которые дают возможность людям старшего поколения вести активный образ жизни, учиться новому, общаться и реализовывать себя. Сегодня действует 12 активностей по трем направлениям: для ума, для души и для здоровья.

► **Для ума:** английский язык, информационные технологии, лекции «Здорово жить», игры (шашки-шахматы).

► **Для души:** рисование, пение, художественно-прикладное творчество, а с 2019 года присоединились театральные студии.

► **Для здоровья:** скандинавская ходьба, тренажеры, фитнес, ОФП, гимнастика.

Б БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ. Все занятия проекта «Московское долголетие» для москвичей старшего возраста совершенно бесплатны. Можно выбрать активности по месту жительства, в шаговой доступности от дома или в любом другом районе города.

БЛОГЕР. Новое слово в словаре представителей «серебряного» возраста. С появлением проекта «Московское долголетие» у пенсионеров появилась возможность пройти курсы компьютерной грамотности. С этого года для тех, кто освоил азы, проводятся более углубленные занятия, на которых, в частности, обучают тому, как создать свой блог в интернете и освоить модную профессию блогера.

В ВОЛОНТЕРЫ «СЕРЕБРЯНЫЕ». Активные, неравнодушные, общительные и любознательные люди возраста 55+, готовые реализовать себя в добровольной общественной деятельности. В нашей стране волонтерство в старшем возрасте только набирает популярность, но уже есть значимые свершения – прошлым летом серебряные волонтеры успешно проявили себя во время проведения в России чемпионата мира по футболу в Сочи. На массовых мероприятиях, таких как форумы, конференции, спортивные состязания, серебряные волонтеры помогают на стойках регистрации, регулируют потоки людей, осуществляют сопровождение

гостей. Серебряные волонтеры проводят мастер-классы в интернатах и детских домах, скрашивают одиночество проживающих в пансионатах ветеранов войны и труда.

Г ГЕРИАТРИЯ. Наука, изучающая заболевания людей пожилого возраста, а также основы профилактики, диагностики и реабилитации. Возрастная группа, которая попадает в сферу ответственности этой науки, – люди 60–70 лет и старше.

Сейчас во всем мире наблюдается увеличение продолжительности жизни, и очень важно, чтобы старость была активной, здоровой, интересной, что и является девизом проекта «Московское долголетие».

ГИМНАСТИКА. Одно из направлений проекта «Московское долголетие» – комплекс

упражнений, адаптированный для людей старшего возраста. Занятия помогают адаптировать организм к повседневным нагрузкам, регулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укреплять опорно-двигательный аппарат и создавать хорошее настроение. В рамках проекта «Московское долголетие» проходят занятия как по оздоровительной гимнастике, так и по ее различным направлениям, особенно популярна гимнастика цигун.

«ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ». Места в мире, где люди живут дольше и здоровее, чем где-либо еще на Земле. Жители этих зон гораздо реже подвержены серьезным заболеваниям и чаще других доживают до 100 лет. Традиции, культуру и быт долгожителей исследовал известный американский путешественник и писатель Дэн

Бюттнер. Послушать его лекцию о том, как повернуть биологические часы вспять, можно будет на III Форуме социальных инноваций, который пройдет в Москве 19–21 июня.

Д «ДОБРЫЙ АВТОБУС». Экскурсионный проект в рамках «Московского долголетия», цель которого – приобщение москвичей старшего возраста к культурной жизни столицы. Группы пенсионеров по 50 человек на 10 современных комфортабельных автобусах ежедневно совершают бесплатные экскурсионно-ознакомительные поездки по Москве и Московской области. За два года «Добрый автобус» охватил более 50 тысяч москвичей.

ДОЛГОЛЕТЫ. Участники проекта «Московское долголетие», москвичи в возрасте 55+ жен-

щины и 60+ мужчины, а также те, кто стал пенсионером досрочно, по выслуге лет.

Е ЕДИНЬИЙ СЕРВИС ЗАПИСИ (ЕСЗ). Единая система учета всех поставщиков проекта «Московское долголетие».

Ж ЖИВОПИСЬ. Одно из популярных направлений проекта «Московское долголетие». Под руководством опытных педагогов начинающие художники старшего поколения учатся рисовать красками, пастелью, карандашами в различных техниках. Художники старшего возраста не только осваивают новые стили, но даже открывают собственные выставки.





ТИЯ»



ЗАПИСЬ В КРУЖКИ. Осуществляется в территориальных центрах социального обслуживания населения, центрах госуслуг «Мои документы», поликлиниках, а также во всех учреждениях, где проходят занятия проекта. Количество точек записи с 1 января 2019 года увеличено в 10 раз. Для записи в проект необходимо предоставить паспорт, СНИЛС, социальную карту москвича и заполнить анкету.

«ЗДОРОВАЯ МОСКВА». Новый проект Правительства Москвы, который стартовал в столице в июне. В городских парках открылись павильоны, в которых можно бесплатно пройти начальный этап диспансеризации: Желающим измерят внутриглазное и артериальное давление, рассчитают

индекс массы тела, сделают электрокардиографию, определят уровень холестерина и глюкозы в крови экспресс-методом и пришлют все результаты на электронную почту. Каждый павильон работает с 8:00 до 22:00. Чтобы пройти обследование в павильоне «Здоровая Москва», понадобится паспорт или его копия.

ЗУМБА. В спортивной программе «Московского долголетия» динамичная и зажигательная зумба стала одним из самых востребованных направлений. Зумба удачно сочетает традиционный фитнес и элементы латиноамериканских танцев. Ритмичные танцевальные движения, в которых задействованы все основные группы мышц, – прекрасная кардиотренировка, а регулярные занятия улучшают координацию движений и повышают выносливость.

Музыка, ритм, коллектив – все это воодушевляет, поднимает настроение, тонизирует.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. Одно из самых популярных направлений проекта «Московское долголетие». Более 80 тысяч заявок поступило от желающих изучать основы компьютерной грамотности за время существования проекта. Навыки владения компьютером не только помогают старшему поколению оставаться на связи со своими друзьями, детьми и внуками, но и дают возможность получать все необходимые услуги через интернет. Для тех, кто получил базовые знания и хочет продолжать совершенствовать свои навыки, организованы курсы продвинутого уровня.

«ИНСТАБАБУШКА». Это одновременно и клуб в филиале «Некрасовка» ТЦСО «Жулебино», и мастер-классы, где учат пользоваться социальными сетями, устанавливать приложения, делать презентации, обрабатывать фотографии и видео. 50 участников клуба постоянно ведут свои страницы, посвященные увлечениям, творчеству и активной жизни на пенсии, а открытые лекции в рамках клуба посетили более 200 москвичей старшего возраста.

ЙОГА. Вид физической активности, который часто называют залогом «молодости суставов». Занятия йогой для людей пожилого возраста улучшают память, нормализуют вес, тренируют сердце, способствуют сохранению отличного настроения и активности. С наступлением летнего сезона занятия йогой проводятся во многих городских парках.

КЛАССИФИКАТОР АКТИВНОСТЕЙ. Разработан Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы совместно с Департаментом здравоохранения города Москвы для того, чтобы представители серебряного возраста не только интересно проводили свободное время, но и по-настоящему занимались своим здоровьем. Врачи в городских поликлиниках рекомендуют занятия в зависимости от особенностей здоровья каждого участника. Кружки по английскому языку и информационным технологиям способствуют укреплению памяти и профилактике деменции, занятия по лепке, вязанию или макраме полезны для развития мелкой моторики рук для восстановления после инсульта, занятия по пению тренируют диафрагму.

ЛЕКЦИИ «ЗДОРОВО ЖИТЬ». Направление «Московского долголетия», где москвичи старшего возраста могут узнать о правильном питании, здоровом образе жизни, профилактике различных заболеваний и получить индивидуальные рекомендации от врачей и диетологов.

МАСТЕР-КЛАССЫ. Занятие по совершенствованию

практического мастерства, проводимое специалистом в определенной области творческой деятельности. Особенно популярны мастер-классы на мероприятиях проекта «Московское долголетие», например, на открытии летнего сезона проекта в парке «Музеон» все желающие могли принять участие в мастер-классах по актерскому мастерству, ораторскому искусству и рисованию в технике пуантилизм.

МЕДИЦИНСКИЙ ПАТРОНАЖ. Оказание медицинской помощи на дому пациентам, которые из-за преклонного возраста, тяжелой травмы или заболевания не могут самостоятельно добраться до поликлиники. У пациентов патронажной службы есть свой лечащий врач-терапевт, прошедший специальную подготовку для работы с маломобильными пациентами. При этом для каждого разрабатывается индивидуальный план лечения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП). Одно из самых популярных направлений проекта «Московское долголетие», которое направлено на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости. ОФП включает специальные комплексы упражнений, например, оздоровительная гимнастика «Здоровая спина», занятия с гимнастическими палками, лентами, мячами, гимнастика на стульях и т.д.

ПЕНИЕ. Направление проекта «Московское долголетие», полезное не только для творческого развития, но и для здоровья. Когда человек поет, его мозг усиленно продуцирует эндорфины, называемые гормонами радости. Пение повышает жизненный тонус, усиливает способность к концентрации внимания, увеличивает физическую и интеллектуальную активность, способствует профилактике болезней дыхательной системы. В проекте «Московское долголетие» во всех районах города работают кружки вокального пения, а во многих центрах социального обслуживания есть свои хоровые коллективы. Свои мастерство солисты и коллективы показывают на различных творческих состязаниях.



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ УЗНАТЬ

ПИЛАТЕС. Система физических упражнений, выполняемых в медленном темпе и направленных на сохранение натуральных изгибов позвоночника и укрепление мышц вокруг него.

Пилатес дарит хорошую осанку, позволяет лучше чувствовать свое тело и понимать свои физические возможности. Люди старшего возраста отмечают, что благодаря пилатесу отступают боли в области позвоночника и шейного отдела, повышается тонус, становится тверже походка, поднимается настроение.

ПЛЕНЭР. Рисование под открытым небом. В рамках проекта «Московское долголетие» уроки рисования на свежем воздухе будут проходить в городских парках. В каждом парке свое направление. Например, в саду «Эрмитаж» участникам «Московского долголетия» рассказывают об основах композиции, тонального рисунка и перспективе, учат рисовать гуашью и акварелью, акриловыми красками, а также углем и итальянским карандашом.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Залог здоровья и долголетия. Основные принципы широко известны – меньше жареного и мучного, сократить употребление «быстрых углеводов», есть побольше овощей и фруктов, съедать суточную норму белков. Кроме того, надо быть осторожнее с солью – ее избыток приводит не только к отекам, но и к гипертонии. Нужно пить достаточное количество жидкости, есть пять раз в день небольшими порциями. А также не забывать, что с возрастом количество калорий, необходимых для поддержания жизнедеятельности, уменьшается.

РЕТРОСУББОТНИК. 20 апреля 2019 года участники проекта «Московское долголетие» провели ретросубботник на Никитском бульваре, где вместе с Мэром Москвы Сергеем Собяниным заложили «Аллею 100-летия первых субботников» на старейшем бульваре столицы. Аллею украсили 750 кустов кизильника и 15 кустов сирени сорта «Московская красавица». К ретросубботнику присоединились народный артист СССР Василий Лановой, народный артист РСФСР Михаил Ножкин, а самым старшим участником был 94-летний ветеран Великой Отечественной войны Николай Коновалов.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. Самый популярный вид физической активности

на свежем воздухе среди людей старшего возраста и не только. Благодаря использованию специально разработанных палок скандинавская, или, как ее еще называют, нордическая, ходьба тренирует 90% мышц тела и улучшает работу сердца.

СУПЕРБАБУШКА. Участница общегородского конкурса «Московская СуперБабушка», который проводится Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы с 2011 года. Современная бабушка, опровергающая своим образом жизни устоявшиеся в обществе стереотипы. Не боится домашних забот, уделяет достаточное внимание внукам, детям и, конечно, себе самой, путешествует, ходит на экскурсии, увлекается танцами и спортом, изучает иностранные языки, владеет компьютером, уверенно чувствует себя на сцене. За прошедшие годы за право выйти в финал конкурса боролись более тысячи москвичек. Победительницей общегородского конкурса «Московская СуперБабушка-2018» стала Валентина Матвеева.

СУПЕРДЕДУШКА. Участник общегородского конкурса «СуперДедушка Москвы», который проводится Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы начиная с 2015 года. Москвич в возрасте от 60 до 75 лет, имеющий хотя бы одного внука. Занимает активную жизненную позицию, ведет здоровый образ жизни. Абсолютным победителем общегородского конкурса «СуперДедушка-2018» стал Сергей Ларионов из ТиНАО.

ТАНЦЫ. Одно из направлений проекта «Московское долголетие», которое охватило более 20 тысяч горожан старшего возраста. В проекте более 10 видов танцев: бальные, исторические, восточные, народные, латиноамериканские и не только. Танцы развивают общую выносливость, гибкость, координацию движений, являются прекрасной кардиотренировкой и отличным способом держать себя в форме. А также танцы поднимают настроение и помогают найти новых друзей.

ТРЕНИРОВКИ ДОЛГОЛЕТИЯ. Основа долголетия – это здоровье. Поэтому в проекте «Московское долголетие» почти все занятия в той или иной степени позитивно влияют на состояние здоровья. В этом году совместно с Департаментом здравоохранения Москвы запу-

щен спецпроект «Тренировки долголетия».

Цель этих занятий – помочь человеку восстановить здоровье с помощью комплекса упражнений и индивидуального подхода. Занятия проводятся в поликлиниках, где есть соответствующее оборудование, их проводят сертифицированные специалисты в 49 медицинских учреждениях. Для занятий лечебной физкультурой организовано 98 площадок. Сейчас «Тренировки долголетия» посещают почти 4,5 тысячи человек

ТРУДОУСТРОЙСТВО. Возможность трудиться и ощущать себя востребованными помогает людям старшего возраста оставаться активными, успешными и деятельными. Вкладывая ресурсы в активную часть пожилых людей, общество не только обеспечивает им «активное долголетие» и способствует их росту, но и учится у них, перенимая их опыт и компетенции. Для трудоустройства москвичей пенсионного и предпенсионного возраста разработана программа «5.0», включающая цикл бесплатных тренингов и мастер-классов для всех, кто не желает останавливаться в профессиональном развитии. Мастер-классы и тренинги проводит созданный недавно центр «Моя карьера», где москвичи могут выбрать собственную траекторию обучения.

УТРО В ПАРКЕ. Специальный проект в рамках летнего сезона «Московского долголетия», который стартовал 1 июня 2019 года. В 33 городских парках каждое утро сертифицированные тренеры проводят зарядку для старших москвичей. Упражнения разработаны специально для людей в возрасте. Старт зарядки во всех парках – 9 часов утра.

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ. Лекции в рамках проекта «Московское долголетие», рассказывающие о том, как рационально распоряжаться своими деньгами, ориентироваться в финансовых услугах и защитить себя от финансовых мошенников.

ФЛЕШМОБ. Акция, объединяющая большое количество людей ради выполнения какой-то цели. Флешмоб позволяет участникам весело провести время, завести новые знакомства и почувствовать сопричастность к какому-либо событию, а также помогает при-

влечь внимание общественности к той или иной теме.

ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО.

Одно из направлений проекта «Московское долголетие», объединяющее вышивку, вязание, бисероплетение, макраме, изготовление поделок из дерева и металла и многое другое. Занятия способствуют творческой реализации москвичей старшего возраста, а также развивают мелкую моторику. Во многих центрах социального обслуживания населения можно увидеть выставки произведений, созданных руками участников проекта.

ЦИГУН. Это целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики. Влияние гимнастики цигун не ограничивается только укреплением тела, она благоприятствует организму в целом, включая и психическое здоровье.

В рамках проекта «Московское долголетие» гимнастикой цигун в настоящее время занимаются более 1000 человек. С ними работает команда профессиональных инструкторов по единой методике, адаптированной для людей серебряного возраста. Занятия проходят более чем в 20 районах Москвы.

ЦИФРОВОЙ КУРАТОР. Новая образовательная программа Серебряного университета, в рамках которой москвичи старшего возраста совершен-

но бесплатно могут научиться проводить консультации по использованию онлайн-сервисов города, вопросам дистанционной коммуникации, основам безопасности, особенностям применения программного обеспечения. Программа рассчитана на 160 часов, по окончании обучения выдается свидетельство установленного образца с присвоением новой квалификации, дающее право на трудоустройство.

ШАШКИ, ШАХМАТЫ. Еще одно направление

проекта «Московское долголетие», которое является универсальным тренажером для мозга, развивающим логику, память и концентрацию внимания, что так важно в пожилом возрасте. Особенностью шахмат является то, что эта игра воздействует сразу на оба полушария головного мозга человека, заставляя нас использовать «серое вещество» по максимуму.

ЭЙДЖИЗМ. Вид дискриминации, который утверждает превосходство одной возрастной группы людей над другой, чаще всего молодых над пожилыми. Борьба с возрастными стереотипами является одной из задач проекта «Московское долголетие». Благодаря проекту все большее число москвичей старшего возраста выбирают активную и насыщенную жизнь, становятся участниками общегородских акций и мероприятий, активными пользователями столичной инфраструктуры.

КТО МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ?

- Женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет и те, кто досрочно вышли на пенсию
- Постоянно зарегистрированные в Москве*

* Участие в некоторых программах и занятиях может быть ограничено в зависимости от состояния здоровья. При необходимости проконсультируйтесь у своего лечащего врача.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

- 1 **Подайте заявку, где вам удобно**
Заявку можно подать в центрах социального обслуживания, офисах госуслуг «Мои документы», поликлиниках и учреждениях, где проходят занятия.
- 2 **Предъявите паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича**
- 3 **Приходите на занятия**

Ознакомьтесь со всеми возможностями проекта и выберите занятие по душе

mos.ru/age

Задайте все интересующие вопросы о проекте по телефону горячей линии

+7 (495) 777-77-77

СТИЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Когда сбываются тайные желания

Мода. Взгляд на возраст сейчас и раньше – две разные вещи. «Бальзаковский возраст» со времен жизни великого французского писателя уверенно сдвинулся с тридцати лет на двадцать вверх.

Вторая молодость в ментальности наших дней у современной женщины наступает с обретением свободы от трудовых будней, когда выросли дети, забота о внуках только в радость и ты, уверенная в своей зрелой красоте, наконец, начинаешь жить для себя. Поэтому не будем удивляться, если проект «Стильный возраст» станет одним из топовых направлений в проекте «Московское долголетие».

МОДА – ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ.

Возраст определяется не годом рождения, а состоянием души. Секретов молодости и советов, как оставаться молодым, накопилось много. Для нас сейчас важен один из них: «Сохраняй молодость духа, люби жизнь и себя в ней и... не переставай играть в моду!». «Мода это часть культуры, а культурно-досуговое направление мы в проекте «Московское долголетие» активно развиваем», – говорит куратор проекта, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Подтверждением этих слов стали яркие и пока еще достаточно необычные мероприятия, которые связали моду, красоту и, к нашей радости, конвертируемые ценности старшего возраста.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ. Многие участницы программы «Московское долголетие» даже и представить не могли, что в зрелом возрасте, на пенсии станут моделями с публичным выходом на подиум. Однако в большинстве своем и не отрицают, что тайные желания этого присутствовали в их жизни с молодости.

Можно только порадоваться за людей, чьи мечты становятся реальностью, а также за мир высокой моды, который постепенно отходит от культа молодости и начинает воспевать красоту во всех ее многогранных, в том числе и возрастных, проявлениях. Москвичка Анжелика Коршунова до 70 лет занимала ответственный пост, вырастила детей, пережила потери, а в 78 лет стала звездой подиума, произведя фурор на фестивале «Стильный возраст», который этой весной проходил в

Музее Москвы и собрал свыше 15 тысяч гостей. «Эмоции просто захватывают! Всегда любовалась моделями и даже не могла предположить, что когда-нибудь буду сама ходить по подиуму. Мне даже не верится!» – делится своими впечатлениями Анжелика. Знаком поддержки программы «Московское долголетие» и его тренда на моду и стиль стало участие моделей, как теперь принято говорить, элегантного возраста в показе коллекций восьми российских дизайнеров, который прошел в ЦВЗ «Манеж» в рамках проведения Недели моды «Мерседес-Бенц в России-2019».

«КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА». В «модной» истории «Московского долголетия» особое место занимает школа «Королевская осанка» – успешный стартап, участники которого уже заявили о себе на многих событиях городского и окружного масштаба. Первые красавицы школы, обретая королевскую статью, теперь уверенно выступают лицом успешной городской программы.

Среди учеников школы и военный пенсионер Игорь Каплин. Рассказывает, что очень интересно было посмотреть на женщин, которые держат себя в такой прекрасной форме, и самому пощеголять своей офицерской выправкой.

Но большинство, конечно, женщины. Модные дефиле для них прежде всего красочное шоу и подаренный судьбой шанс выразить через созданный образ свою индивидуальность – многообразие луков и изысков, грация и поступь, уверенность во взгляде заставляют сердце замирать. Это ведь наши женщины-труженицы, за короткий срок они пересмотрели стандарты жизни, возвели свой возраст в достоинство и начали жить так, как мечтали и загадывали в светлое время молодости. «Московское долголетие» открыло перед нами такие перспективы... Даже моделью стать, – приводим слова 58-летней Ольги Губановой из ЮАО. – Учимся правильно и красиво ходить, держать лицо – не смущаться, не хмуриться. А главный результат – мне дали возможность почувствовать себя красивой женщиной».



Фестиваль моды

Масштабный фестиваль «Стильный возраст» прошел в Музее Москвы под девизом «Красивый город – красивые люди» и собрал более 15 тысяч участников. В течение двух фестивальных дней состоялось три модных показа с участием моделей 55+ и звезд советской сцены, 10 мастер-классов по стилю провели известные эксперты моды, модельеры и дизайнеры. Более 2000 человек получили персональные консультации стилистов, а 1500 человек – рекомендации визажистов. Своими руками было сделано около 1600 различного вида украшений, распечатано почти 5000 фотографий, а в Instagram открылось 200 новых аккаунтов. Событием стал гала-показ коллекции «Воспоминания о будущем» от Вячеслава Зайцева, с именем которого у публики старшего возраста ассоциируются первые звездные часы отечественной моды. В 81 год Вячеслав Михайлович полон жизненной энергии и планов на будущее, проект «Московское долголетие» всецело поддерживает. «Хочу, чтобы люди понимали: 80 лет – это не предел», – заявил гуру российской моды.

Новый тренд

В мировой индустрии моды недавно открылась новая ниша для моделей старшего возраста. Своим луком модель утверждает, что истинная красота не зависит от возраста, и таким образом выбивает все карты из рук тайных и явных последователей эйджизма. Не скрывает свой возраст и конвертирует его во благо себе и обществу. Если вам «слегка» за 50, не забыли мечту молодости стать актрисой или манекенщицей, открыты к работе над своим имиджем и стилем, вам осталось только одно – стать участником проекта «Московское долголетие» и узнать, как можно поступить в школу «Королевская осанка».



СТИЛЬ ЖИЗНИ

Успеваает тот, кто не торопится

Движение. Кто такие загадочные слоулайферы и откуда они взялись?



«Медленная жизнь» не предполагает пассивности. Просто активная деятельность слоулайферов избирательна и приносит удовлетворение и положительные эмоции

Для чего нам дана жизнь? Для того, чтобы работать, трудиться в поте лица, добиваясь поставленных целей, чтобы идти вперед и достигать успехов. Так ответит большинство из нас, и особенно – трудоголики. А вот слоулайферы в ответ улыбнутся и скажут, что жизнь нам дана для того, чтобы жить, проживая каждую секунду бытия. Кто же такие эти загадочные слоулайферы и откуда они взялись?

Включи нужную программу

А породил их бешеный ритм современной жизни, и с каждым годом слоулайферов становится все больше. Их еще называют «медленными».

Это огромное движение, которое зовется Slow Life. В переводе с английского данное словосочетание означает «медленная жизнь». Так что слоулайферы – это сторонники медленной жизни. Их главный девиз – «Жизнь без спешки».

Пытаясь объяснить, что же такое «медленная жизнь», слоу-

лайферы часто сравнивают нашу жизнь... со стиральной машиной, у которой, как известно, много разных программ, и человек выбирает необходимый ему режим стирки.

Точно так же он выбирает и ритм собственного бытия: можно «включить» режим быстрый и сверхбыстрый, а можно – программу «бережливой жизни». Быстро или медленно, белье все равно выстирается. Так же и в жизни – проживая ее в бешеном темпе или спокойном – мы все равно шагаем из года в год.

Только вот бешеный темп «выжимает» нас насухо, высасывая все жизненные соки и здоровье. Люди превращаются в автоматов, которые действуют чисто механически: механически работают, механически живут, механически любят и в конце концов просто ломаются.

И вот здесь слоулайферы говорят: «Стоп!» Они нашли в себе силы остановиться, оглядеться по сторонам, выдохнуть и начать жить так, как нужно, – ощущая всю гармонию мира.

Заповеди слоулайфера

Философия «медленной жизни» в наши дни уже четко оформилась. Существует длинный список заповедей настоящего слоулайфера. Самые главные из них стоит перечислить.

- «Почувствуй вкус того, что ты ешь».
- «Говори медленно, немного или вообще не говори».
- «Не гуляй с целью – так ты жертвуешь прогулкой».
- «Проведи день в одиночестве».
- «Смотри на звезды и закат».

Оппозиция фастфуду

Движение Slow Life зародилось как оппозиция... фастфуду. Медленная еда, то есть домашняя еда, еда, которую смакуют не торопясь за большим семейным столом, – это одно из главных условий медленной жизни вообще.

В 1986 году на одной из центральных площадей Рима состоялся пикет, участники которого размахивали тарелками с пастой напротив построенного

недавно «Макдоналдса». Организатором этой акции был итальянский журналист Карло Петрини вместе со своими сторонниками, которых на тот момент насчитывалось немного.

Свое движение Петрини назвал Slow Food – то есть «медленная еда» в противовес фастфуду – быстрой еде. И очень скоро Slow Food из одиночной акции превратилось в оппозицию не только быстрой еде, но и вообще современному образу жизни, в котором человеку совершенно не остается времени на самого себя и свою семью.

Быстрее – не значит лучше

В 2004 году канадский журналист Карл Оноре написал книгу «Похвала медлительности», которая стала настоящим манифестом движения Slow Life. Оноре четко сформулировал суть движения Slow Life: «Это культурная революция против идеи «чем быстрее, тем лучше». Речь идет о стремлении делать все с правильной скоростью, смакуя часы и минуты,

а не просто посчитывая их. Делать все как можно лучше, вместо того чтобы как можно быстрее. Речь идет о качестве над количеством во всем – от работы до питания и воспитания». Скорость не должна быть образом жизни.

Секреты «медленных»

«Медленная жизнь» не предполагает пассивности. Просто активная деятельность слоулайферов избирательна и приносит удовлетворение и положительные эмоции.

Главный секрет «медленных» – они научились говорить «нет». Нет – сверхзаданиям, лишним часам на работе, нет – телевизору и бесцельному лежанию на диване, нет – коротким механическим «чмокам» вместо глубоких отношений со своей второй половиной, нет – фразе «нет сил», когда дело касается собственных детей.

И самое главное – нет спешке. Одна из главнейших заповедей слоулайферов гласит: «Чем мы больше боимся потерять время, тем больше его теряем».

МОСКОВСКИЙ ТЕАТРАЛ



📷 Будущие артистки старшего творческого возраста уверены в том, что сыграют еще не в одном спектакле

Впечатления

Вот что рассказали участницы мастер-класса

Гаянэ, 57 лет:

— В первый раз в жизни я на таком занятии, хотя меня всегда интересовало актерское мастерство. Скажу честно, я очень увлекательно провела свое время, поняла свои возможности, как я могу говорить, импровизировать, двигаться. Особенно мне понравилось упражнение «Зеркало», когда ты смотришь на партнера и повторяешь его движения, как в зеркальном отражении. С удовольствием поучаствую в постановке нового спектакля.

Памела, 60 лет:

— Когда-то я поступала в театральное училище, но не срослось, и поэтому мне особенно любопытно было прийти на занятие, узнать, как все-таки это происходит, и вот мечты сбываются... Я всегда любила повторять скороговорки, и потому мне больше всего понравилось именно это упражнение, но признаюсь, с непривычки это непросто, все же я сбилась в конце. А вообще мы здорово повеселились, помолодели, встряхнулись.

Светлана Ивановна, 75 лет:

— По профессии я врач и понятия не имела, как проводятся подобные мастер-классы. Удовольствие получила колоссальное. Особенно мне понравились упражнения на дыхание, дома их буду делать обязательно.

Светлана, 57 лет:

— На пенсии у меня появилась куча свободного времени. Пришла в актерский мастер-класс за компанию с подружкой. Мне было очень интересно, ведь я люблю театр, и до недавнего времени мне казалось, что играть на сцене это так просто, а теперь, после занятий, я понимаю, что это очень сложное искусство.

Да, каждый из присутствующих унес свое впечатление, свой опыт и понимание того, что Раневской стать можно, хоть это и непросто. Любить и ценить жизнь, наблюдать ее, как это делала Раневская, — это может каждый. Вот это и есть великое мастерство. Вряд ли кто это оспорит. Даже очень зрелые ученики.

Страсть к перевоплощениям

Творчество. В Год театра для участников проекта «Московское долголетие» в столичных парках открылись театральные кружки и студии

У каждой женщины есть свои маленькие секреты, но всех нас объединяет одна великая, неистребимая страсть — страсть к игре и перевоплощениям. Даже самая серьезная дама, суровый врач или строгий бухгалтер, в глубине души мечтала хоть раз оказаться на сцене в лучах славы, любви и восхищения, в ворохе букетов и окружении поклонников. Годы проходят, а юношеские грезы не всегда остаются лишь в воспоминаниях...

В рамках проекта «Московское долголетие» многие нереализованные мечты как раз и сбываются. Попробовать себя в роли Раневской, почему нет?. Для этого в каждом округе столицы организуются театральные студии и мастер-классы по актерскому мастерству.

На одном из таких занятий, организованном центром досуга и творчества в парке «Бабушкинский», побывала наш корреспондент.

Лето. Жара. Июнь. В парке поют птицы, кроны деревьев ублаживают спасительной зеленой прохладой. Откуда-то негромко доносится танцевальная музыка, которая настраивает на приятный, душевный лад.

Мастер-класс для будущих артисток старшего творческо-

го возраста проводит руководитель творческой мастерской «Калейдоскоп» Наталья Григорьевна Кузнецова. Она признается, что восхищается своими ученицами, которые вовсе не собираются сидеть на лавочках и судачить о своих болячках, а занимаются активной творческой деятельностью, и неважно, театр это, танцы или рукоделие. Многим молодым людям, считает Наталья Григорьевна, есть чему поучиться у наших пенсионеров, например, оптимизму, вере в будущее, ведь все ее ученицы уверены в том, что сыграют еще не в одном спектакле. Однако в преподавании встречаются и некоторые трудности — каждый участник театральной студии, в отличие от молодежи, приходит со своим весомым жизненным багажом и собственными неоспоримыми представлениями и убеждениями, как стать актерами, а точнее, актрисами. Все же к искусству перевоплощений больше склонны женщины.

Вот и в этот раз на мастер-класс пришли только представительницы прекрасной половины человечества. Для многих оказалось неожиданностью, что, прежде чем стать настоящими служительницами Мельпомены, необходимо научиться правильно дышать, расслаб-



лять тело, убирать зажимы, а это с непривычки не сразу у всех получалось, но было очень интересно ощутить по-новому возможности своего организма, прислушаться к внутренним ритмам. Самое главное, что отметили все участницы мастер-класса, это непринужденность и легкость, приятная толика юмора, которые царили во время занятия. Смешными и любопытными были упражнения на импровизацию, развитие наблюдательности и навыков речи и быстроты реакции. Причем выходило, что каждая из участниц здорово выполняла какое-то одно упражнение, редко у кого получалось все сразу.

Собственно, такой цели и не ставилось. Главное было раскрепоститься, почувствовать себя новой — ведь актерские навыки пригодятся не только на сцене, но их с пользой для себя можно с успехом применять и в жизни — лучше понимать себя, а значит, и тех, кто тебя окружает.

Справка

Театральное направление проекта «Московское долголетие» — пример популярного в мире социального театра, где с помощью театральных методик решаются социальные задачи.



НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE

Мнения

Говорят участники проекта



Елена Игоревна ЛЕВКОВА,
филиал «Аэропорт» ГБУ ТЦСО «Беговой»:

«Внучка подарила мне смартфон, и когда я увидела, что в проекте «Московское долголетие» есть активность «Возможности смартфона», я записалась. Преподаватель был очень квалифицированный, объяснял доступно. Теперь с помощью моего смартфона я записываюсь к врачу, вызываю такси, узнаю репертуар кинотеатров, делаю фотографии в поездках. И, кроме того, нашла много новых друзей!»



Вячеслав Александрович МИТИН,
ГБУ ТЦСО «Царицынский»:

«Я профессиональный фотограф. В «Московском долголетии» занимаюсь рисованием, занятия начал посещать в прошлом году. Рисование близко к моей профессии и в то же время позволяет взглянуть на нее под иным углом зрения. Теперь, благодаря проекту «Московское долголетие», появилась возможность вновь ощутить себя художником».



Михаил Валентинович ВЕРЕМЕЕВ,
филиал «Косино-Ухтомский» ГБУ ТЦСО «Вешняки»:

«Всю жизнь я занимался спортом. Ну и, как и у всякого спортсмена, есть травмы. В проекте «Московское долголетие» я занимаюсь лечебной гимнастикой и физкультурой. Я, конечно, знаю эти упражнения, но порой так сложно себя заставить... А в компании единомышленников под руководством замечательного тренера Эдуарда Матвеева интересно заниматься. У меня меньше стало болеть колено, и я отказался от операции по замене коленного сустава, хотя подошла очередь».



Анна Шатилова: «Долголетие должно быть активным»

Результаты. Жизнь москвичей старшего поколения стала разнообразной и интересной

Участники «Московского долголетия» уже привыкли к тому, что самые знаковые мероприятия проекта ведет легенда советского телевидения, народная артистка России Анна Шатилова, которая с самого начала стала членом Общественного совета проекта.

— Анна Николаевна, а вы сами как относитесь к проекту?

— У меня только положительные эмоции относительно проекта «Московское долголетие». Люди вышли на пенсию, детей и внуков вырастили, здоровье не подводит, и им предлагается целый комплекс интересных культурных, оздоровительных и познавательных программ. Это же хорошо!

Рада, что принимаю самое активное участие в мероприятиях проекта. Мы проводим различные праздники, кон-

курсы и встречи в парках и скверах, на открытых площадках и на больших сценах. Эти встречи с нашими москвичами старшего поколения — активными, красивыми мужчинами и женщинами — стали настоящим открытием. Сколько же у нас талантов в столице! И, конечно, активное долголетие надо развивать по всей стране. Наш проект уже прогремел, о нем слышаны и в других российских городах. Я была в Саратове на празднике, посвященном 100-летию ВЛКСМ, там мне задавали много вопросов о «Московском долголетии». Уверена, этот опыт должны перенять и другие регионы.

— По вашему мнению, что еще можно сделать, чтобы расширить проект?

— Мне кажется, охвачены все направления. В каждом округе, в каждом районе люди собираются по интересам: кто-

Активное долголетие надо развивать по всей стране. Наш проект уже прогремел, о нем слышаны и в других российских городах.

то изучает английский язык, компьютерную грамотность, занимается рукоделием. Все рассчитано на долголетие, на активный образ жизни людей старшего поколения.

Есть большой оздоровительный блок, в частности, очень полезная для пожилых скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика цигун, зумба, бальные танцы. Дважды я ве-

ла конкурсные мероприятия в концертном зале «Россия». Это же восхитительное зрелище, когда красивые люди в костюмах танцуют. А сколько разнообразных творческих кружков открыто!

— Что дает участие в проекте людям старшего поколения?

— Люди с удовольствием записываются в проект и посещают занятия, выбирают то, что им интересно, значит, им это нравится. Для одиноких же это настоящая отдушина, общение. Кстати, благодаря проекту даже новые семьи появились. Это же прекрасно, что люди находят свою половинку и в серебряном возрасте. А в целом проект действительно продлевает жизнь. При такой нагрузке — у нас есть участники, которые чуть ли не во все кружки и секции записаны, — даже думать о болячках некогда.

Над специальным выпуском «Московского долголетия» работали Марина Александрина, Наталья Вдовина, Виктория Каравельская, Татьяна Кинева, Владимир Куприянов, Анна Пономарева, Григорий Саркисов, Наталья Сашунова, Марина Ситникова, Анна Ферубко и Нина Юхно.



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: ijmos.ru, **e-mail:** mosdolgolet@gmail.ru
Телефон: 8-495-695-53-59
Тираж: 10 000 экземпляров. Бесплатно.
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 1782
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.