

В этой рубрике мы продолжаем рассказывать про то, чем живет старшее поколение москвичей и что делается в столице для улучшения качества их жизни. На этот раз вы узнаете, чем занимаются участники проекта «Московское долголетие», как идти в ногу со временем, даже если вам за 70, и как создать стильный гардероб в любом возрасте.

## Танец на рекорд

■ Участники проекта «Московское долголетие» сразились на танцполе и установили рекорд России во время танцевального марафона в парке «Сокольники».

Всех конкурсантов разделили на три подгруппы: в категории «Сольное выступление» люди старшего возраста исполнили медленный вальс и ча-ча-ча, «Любители» станцевали фигурный вальс и ча-ча-ча, а «Мастера» покорили зрителей и жюри танго и джайвом.

Конкуренция на танцполе была нешуточной: в марафоне участвовали около 800 человек, в финал выходили лучшие сольные танцоры и лучшие пары от каждого из столичных округов. Победительницей в номинации «Сольное выступление» стала Зарема Баранукова из Северо-Западного округа, которая всего полтора года занимается танцами в ТЦСО «Шукино».

— Я всегда хотела танцевать, но времени на это в молодости не было, — сказала победитель-

ница «Вечерке». — Да и профессия к танцам не располагала — по специальности я врач-рефлексотерапевт. А вот как вышла на пенсию, появились и свободное время, и возможности.

После подведения итогов участники и гости марафона облачились в фирменные футболки и кепки и станцевали зумбу, которая попала в Книгу рекордов России — ее одновременно исполнили 1077 человек старшего возраста.

С чего начать тем, кто хочет последовать примеру участников марафона, мы спросили у президента Российского танцевального союза, члена Общественного совета пилотного проекта «Московское долголетие» Станислава Попова.

### Прямая речь



**Владимир Петросян**  
руководитель  
Департамента  
труда и социальной  
защиты населения  
города Москвы

Это первый танцевальный марафон в рамках проекта «Московское долголетие». Надеюсь, что это мероприятие станет традиционным, и вслед за столицей его станут проводить и другие регионы страны.

— Сначала лучше выучить медленный вальс, от него легко перейти к фокстроту, — посоветовал Попов. — Затем можно освоить танго. В латиноамериканской программе я рекомендовал бы начать с ча-ча-ча. Танцы хорошо влияют на самочувствие и настроение, поэтому я рад, что ими занимается все больше людей.

**Алина Тукан**  
vecher@vm.ru

27 июля 2018 года. Участники танцевального марафона Владимир Афанасьев и Наталья Дьякова



Наталья Нечаева

### Конкурс

## Секрет воспитания внуков от супердедушки



24 августа 2018 года. Победитель городского конкурса «Супердедушка Москвы – 2018» Сергей Ларионов

■ Лучшим дедушкой столицы стал пенсионер из Троицкого и Новомосковского округов Сергей Ларионов. Ему 65, и он офицер запаса.

В финале конкурса «Супердедушка Москвы» Сергей Ларионов соревновался за звание лучшего с еще 10 претендентами на победу — все они участники проекта «Московское долголетие», каждый из них представлял родной округ. Конкурсанты танцевали, пели, демонстрировали кулинарное мастерство, смекалку и лидерские качества. Даже косу из пшеницы вместе заплетали!

— Все участники праздника делали одно общее дело и установили рекорд России — длина косы составила 1177 метров! — отметила первый заместитель руко-

дителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Грачева.

Рецепт успеха общения с внуками, по мнению Ларионова, — не настаивать, а подавать пример.

— Я веду спортивный образ жизни, своим примером учу своих внуков. У меня их двое: Виктору 11 лет, Владимиру — 7. Мы вместе поем военные песни, увлекаемся реконструкцией, даже участвовали в реконструкции «Встреча на Эльбе» в Германии, где мой Витя исполнил песню «Едут по Берлину наши казаки», — рассказал победитель. — Я научил внуков любить родную историю и уверен, они вырастут настоящими патриотами.

**Альфия Камилова**  
vecher@vm.ru

### Уличное искусство

## Добавим красок на скучных стенах

■ Участникам проекта «Московское долголетие» предложили освоить новый вид творчества и попробовать свои силы в уличном граффити.

И что самое удивительное, эта инициатива нашла массу сторонников среди старшего поколения. Хотя чему удивляться: если в человеке есть желание постоянно учиться чему-то новому, то возраст здесь не помеха, а скорее преимущество — больше опыта.

Украшать пенсионерам предложили стену помещения трансформаторной подстанции возле дома № 35 по улице Декабристов. Все необходимое для работы здесь уже было подготовлено. Первым делом художники нанесли краску через трафареты, а потом дорисовали изображения самостоятельно.

— Я первый раз взял в руки баллончик, — говорит пенсионер Иван Суханов. — Благодаря проекту «Московское долголетие» умею

теперь писать маслом, рисовать. А вот граффити мне довелось заняться впервые в жизни. Помню, как в детстве рисовал на стене мелом в пять или шесть лет. Но чтобы вот так ярко и красиво — не было такого!

Теперь преображенная стена подстанции выглядит очень колоритно, а на торце постройки красуются надпись «Время новых возможностей» и эмблема проекта «Московское долголетие».

**Сергей Шахиджанян**  
vecher@vm.ru



Сергей Шахиджанян

9 августа 2018 года. Иван Суханов и Татьяна Самсонова около раскрашенной ими стены

## Подражая великим

В августе в 12 парках столицы для участников «Московского долголетия» прошла серия занятий по рисованию на открытом воздухе. Под руководством педагогов одной из ведущих артшкол Москвы пенсионеры рисовали красками и пастелью сюжеты известных картин. Все художники получили призы от организаторов.

Мастер-класс

## Одеться с иголки и сэкономить деньги

■ В этой рубрике мы будем рассказывать о творческих, ярких, увлеченных москвичах, которые делятся секретами своего любимого дела с участниками проекта «Московское долголетие». Наша героиня — Виктория Гузеева, дизайнер в креативной мастерской филиала «Пресненский» ТЦСО «Арбат».

Участниц «Московского долголетия» Виктория обучает декорированию и перделке одежды и аксессуаров в новые оригинальные вещи. К примеру, рукава надоевшего свитера в руках мастерицы с легкостью превращаются в вечернюю сумочку. Посещая занятия,



Наталья Нечкина

### Стильный гардероб преобразит женщину любого возраста

москвички на своем опыте могут убедиться, что хорошо одеваться — не значит тратить много денег.

Но главная задача дизайнера — научить людей старшего возраста одеваться стильно.

— В своей мастерской мы каждый раз доказываем, что женщина прекрасна в любом возрасте, а чувствовать себя еще увереннее ей

20 августа 2018 года. Старую одежду дизайнер Виктория Гузеева легко превращает в модную и современную

помогает одежда, — рассказывает Виктория Гузеева. — Старые и любимые вещи мы превращаем в модные и современные. Создаем новые образы, которые поднимают настроение участникам проекта. К тому же во время занятий женщины общаются, находят новых друзей.

В планах Виктории — создать на базе территориального центра социального обслуживания аналог телешоу «Модный приговор». Тогда красиво одетых женщин старшего поколения в столице станет еще больше.

Илона Соболева  
vecher@vm.ru

## Модные советы Виктории Гузеевой

■ Любая женщина может выглядеть моложе с помощью одежды и обуви. Достаточно поменять ботинки на удобные слипоны (это легкая обувь, напоминающая кеды без шнуровки) или кроссовки, модно повязать шарф, надеть джинсы с элегантным свитером.

■ Хотите выглядеть стильно? Юбка-карандаш и кашемировая водолазка отлично справятся с задачей. Дополните образ удобными лоферами (модель туфель без шнурков) и сумочкой.

■ Акцент в костюме должен быть один. Пусть это будет брошь.

■ Накладной воротник из меха преобразит теплую одежду.

■ Шарф и перчатки контрастного с пальто цвета (например, серое пальто и бордовые аксессуары) будут смотреться отлично.

■ Не обязательно покупать новое пальто, можно заменить аксессуары: связать шапку, приобрести шарфы модных цветов.

■ Не нужно гнаться за молодежью: лучше избегать мини-юбок, высоких каблуков.

По следам письма

## Дом, который открывает мир



31 июля 2018 года. Посетители ТЦСО «Бескудниково» на мероприятии «Виртуальная экскурсия в Казань»

■ Получать письма всегда приятно, а если в них слова благодарности — вдвойне. Жители Северного округа столицы прислали «Вечерке» письмо, чтобы через редакцию поблагодарить сотрудников территориального центра социального обслуживания «Бескудниково», который они называют вторым домом.

Каждая строчка послания, которое подписали 36 человек, пронизана чувством благодарности.

— Для нас центр — окно в захватывающий мир, — пишет москвичка Лариса Падюкова. — Директор Елена Паюк объединяет разных людей общей идеей, Юлия Грецкая радуется заботой, Елена Калачева — вниманием.

Для каждого сотрудника посетители центра, среди которых пенсионеры и люди с ограничениями по здоровью, нашли добрые слова. Чтобы узнать, какие условия созданы в ТЦСО «Бескудниково», мы отправились в гости.

— На социальном обслуживании в центре состоят более 15 тысяч жителей

районов Бескудниковский и Восточное Дегунино, — рассказывает директор ТЦСО «Бескудниково» Елена Паюк. — Главная задача сотрудников — помочь тем, кто оказался в сложной ситуации, сделать так, чтобы люди не чувствовали себя одинокими, расширили круг общения, нашли занятие по душе.

Уже не первый год в центре работают такие кружки, как «Восточные танцы», «Ферзь», «Декупаж», литературное объединение «Ясноцвет» и другие.

С прошлого года посетители центра путешествуют по столице, участвуя в проекте «Добрый автобус».

— В программе — экскурсионные поездки по Москве на комфортабельном автобусе, знакомство с храмами, памятниками истории и архитектуры, — продолжает Паюк. — Такие маленькие путешествия очень полюбились горожанам.

В марте центр активно включился в реализацию проекта «Московское долголетие», на участие в котором от жителей районов поступило 1770 заявок, открыты 47 групп, где можно заняться зумбой, рисованием,

бальными танцами, изучением иностранных языков, компьютерной грамотности и многим другим.

— Творческая и физическая активность дарит старшему поколению силы и желание жить, — уверена Елена Паюк. — Самая большая радость для сотрудников центра — улыбки на лицах наших гостей и желание приходить к нам вновь!

Альфия Камилова  
vecher@vm.ru

Увлечения

## Виртуальная жизнь активного пенсионера

■ Как вли в ногу со временем, когда тебе за 70? Участник проекта «Московское долголетие» Александр Галкин знает ответ. Уже четыре года он ведет инстаграм, и за это время у него собралось почти 1500 публикаций. Об этом и других увлечениях он рассказал в интервью «Вечерке». Александр Федорович, почему вы начали вести инстаграм?

А что вы думаете, если мне 73, то я не в состоянии вести страничку в социальных сетях? (Смеется.) Мне приятно делиться с людьми впечатлениями и рассказывать им о своих увлечениях. Про какие увлечения узнают ваши подписчики?

Мы катаемся с семьей и друзьями на горных велосипедах. У меня даже специальное приложение для этого есть в телефоне. Там учитываются мои достижения. За июль я, к примеру, проехал 243 километра. Где обычно катаетесь?

В основном в Битцевском парке, там виды красивые. Их я, кстати, и выкладываю в инстаграм.

В вашем инстаграме много керамики, вы еще и лепкой занимаетесь?

Да, когда внуки были младше, мы начинали заниматься керамикой вместе с ними. Потом они потеряли интерес, а у меня любовь к искусству не угасла. Теперь весь дом заставлен моими вазами и тарелками. Но дома лепкой заниматься не



Это фото для инстаграма Александр Галкин сделал во время велопогулки со Светланой Бондаренко

удобно — тесно. Я рад, что в сентябре в детско-юношеском центре «Виктория» в рамках проекта «Московское долголетие» начнет

работу кружок керамики. Мой инстаграм пополнится новыми работами!

Наталья Мезенцева  
vecher@vm.ru

### Справка

ТЦСО «Бескудниково» находится по адресу: ул. Дубнинская, 31. Телефон для справок (499) 480-77-57. Также работают филиалы «Дмитровский» (Дмитровское шоссе, 141, корп. 1) и «Западное Дегунино» (ул. Ивана Дегунино, 2, корп. 1).