

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 Дьяковова



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 заплели!

— 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 внука 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 полюбили 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).