



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

ЮРИЙ СОЛОМИН: С ВОЗРАСТОМ ПРИШЛО СПОКОЙСТВИЕ

**ТРАДИЦИИ МОСКОВСКОЙ СЕМЬИ:
ТЫСЯЧИ СЧАСТЛИВЫХ МОМЕНТОВ**

**КУРСЫ САМООБОРОНЫ ПОМОГЛИ
ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ**

**ИЗВЕСТНЫЙ ПСИХОЛОГ
АЛЕКСАНДР СВЯШ:
КАК ЖИТЬ СЧАСТЛИВО**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ О ТОМ, ЧТО ГОТОВИТСЯ НОВАЯ ПЕНСИОННАЯ РЕФОРМА?

55%
Что то слышал, но подробностей не знаю



28%
Впервые слышу

16%
Мне хорошо об этом известно

1%
Затрудняюсь ответить

По данным ВЦИОМ



Не просто знать, а приходить на помощь каждому

«Нужно обеспечивать неукоснительное соблюдение социальных гарантий, которыми пользуются пожилые люди, инвалиды и другие категории граждан — всего более 4,5 миллиона москвичей», — заявил мэр Москвы Сергей Собянин

в Мосгордуме. «И здесь есть то, что надо серьезно улучшать. Мало выплачивать пособия и льготы. Необходимо не просто знать нужды тех, кто находится в наиболее сложной ситуации, а приходить на помощь, решать

НА КОНТРОЛЕ

конкретные проблемы конкретных людей». По его словам, начиная с 2011 года более 200 тысяч человек этой категории получили помощь в дополнительном лечении, реабилитации и решении бытовых проблем.

СЕКРЕТ КРЕПКОЙ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ
vladimir.ratmanskyy@vm.ru

На днях Департамент социальной защиты населения столицы провел отборочный тур первого общегородского конкурса «Традиции московской семьи-2013». В ходе отборочного тура 150 московских семей соревновались в пяти номинациях: сценическое искусство, рукоделие и прикладное творчество, изобразительное искусство

ство и не только. В последние годы досужие мудрецы утверждали, что институт семьи разваливается. Не верьте — количество браков выросло на 40 процентов. В фойе социально-реабилитационного центра ветеранов войн и Вооруженных сил, где проходил отборочный тур, представители семей-конкурсантов из всех округов Москвы расположили свои экспозиции. И я сразу же столкнулся с... Пушкиным. Великий поэт

стоял, одетый в щегольской фрак и цилиндр. — Простите, это ваш Пушкин? — задал я нелепый вопрос. — Ну да, нашей семьи, — улыбнулась «хозяйка», Ольга Иванникова. — Муж, сын Сергей с невесткой и внучка подъедут позже. Ольга Михайловна — известный кукольных дел мастер. Выставки Иванниковых проходили в Париже, Чикаго, Бостоне. Традиция. Картины, вышивки, модели, резьба по дереву. И опять я остановился как вкопанный. Глядя на меня, ухмылялся великий француз Фернандель — хотелось подмигнуть маске актера и сказать bonjour. Рядом стояла деревянная хлебница — казалось, она источала запах свежего каравая. Но когда я узнал, кто все это сотворил...



Среди московских семей нашлись мастера: кто куклы мастерит, кто рукоделием славен, кто резьбой по дереву



Андрею Кузьмичеву в ноябре исполняется 90 лет. В этом году он отметил вместе с женой бриллиантовую свадьбу, с которой супругов поздравил мэр Москвы Сергей Собянин. Разговорились. Оказалось, ветеран про-

шел всю войну вплоть до Берлина. «Я был офицером связи, — рассказал Андрей Сергеевич. — Дважды был ранен. Всю жизнь служил в армии, в отставку ушел в звании инженера-полковника. И свою вторую половинку встретил в армии: моя Лидочка была военным переводчиком». А вот резьбой по дереву Кузьмичев занялся уже на пенсии. Всю квартиру превратил в деревянный дом-сказку. «Сын у меня хирург, режет по живому, — смеется мастер. — Я и его резьбой заразил». Сценическое мастерство участников отборочного тура оценивало взъясатель-



ЭКСПЕРТ

ОЛЬГА ГРАЧЕВА
ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ
РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕПАРТАМЕНТА
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
МОСКВЫ



Социальная изоляция, как правило, приводит к стрессам и болезням. Семья — это социальное ядро, опираясь на которое пожилой человек и в солидном возрасте чувствует себя нужным, значимым, защищенным.

профи. Сорвали аплодисменты. Победителями отборочного тура в номинации «Рукоделие» стали семьи Первозванских, Сасыковых и, конечно, наших новых знакомых Иванниковых. Специальных призов удостоились семьи Капустинных и многоуважаемых Кузьмичевых. Браво, Андрей Сергеевич!

Магазинов адресной помощи станет больше

СЕРГЕЙ САМОШИН
sergey.samoshin@vm.ru

С нового года социально незащищенные категории граждан смогут покупать продукты по сертификатам еще в 380 магазинах, сообщил замглавы Департамента соцзащиты Андрей Бештанько. Теперь их станет 515, а всего в 2014 году сертификатами воспользуются до 250 тысяч москвичей. Программа по выдаче электронных сертификатов стартовала 1 мая в Центральном округе с 22 октября во всех округах столицы. Как рассказал Андрей Бештанько, «все получатели очень довольны этой продовольственной помощью.

Продукты можно покупать любые, кроме алкоголя и табака». В эксперименте участвовали четыре тысячи горожан, средний возраст которых 57 лет. Больше всего они покупали молочные продукты, затем консервы, потом хлеб и чай. Теперь же есть возможность выбрать — либо использовать продуктовые наборы в натуральном виде, либо использовать социальный сертификат — приложение к социальной карте москвича. Он позволяет самостоятельно совершать покупки. Для этого нужно подать заявление в орган соцзащиты, его рассмотрят, после чего на социальную карту поступают условные 500 баллов, равные 500 рублям.



Сегодня у нуждающихся граждан есть возможность выбрать либо покупать продукты по сертификатам, либо использовать традиционный продуктовый набор

Пансионаты помогают ветеранам обрести полноценную жизнь

Одним из самых уютных столичных пансионатов для пожилых людей является Пансионат для ветеранов труда № 31 (ГБУ ПВТ № 31). В этом стационарном учреждении социального обслуживания, расположенном по адресу Островитянова, дом 16, корпус 5, есть не только геронтологическое отделение общего типа, но и десять отделений милосердия для тех, кто нуждается в постоянном уходе. Действует психологическая служба, имеются современные средства и оборудование для ухода, реабилитации и восстановления пожилых людей. Например, подъемники, ходунки, кресла-коляски,

функциональные кровати. В этом учреждении, подведомственном Департаменту социальной защиты населения Москвы, применяют различные виды реабилитации и адаптации. Меню ветераны войны и труда в пансионате могут заказывать сами. Выбор блюд и правда велик: и для больных диабетом, и сезонное, и даже постное меню. Тут же при пансионате действует церковь Серафима Саровского с собственной колокольней. Кроме того, в пансионате есть и платное отделение для постоянного проживания в корпусе повышенной комфортности.

ЕЛЕНА БОРИСОВА
edit@vm.ru

График выплат пенсий в ноябре

Выплата (доставка) городских доплат к пенсиям, пособий и других социальных выплат в ноябре через «Почту России» будет производиться 1 ноября — за 2 и 3 ноября, 2 ноября — за 4 ноября, а с 5 ноября — по установленному графику. На но-

вых территориях Москвы 2 ноября — за 4 ноября, а далее по прежнему графику. Если получателей выплат не застанут дома в день доставки, деньги им выплатят непосредственно в отделениях почтовой связи до окончания выплата периода.

ФАКТ

В 2013 году на поддержку социальных и других программ столичных ветеранских общественных организаций из бюджета города было выделено 860 миллионов рублей. Это на 150 миллионов больше, чем в 2012 году и в три раза больше, чем в 2010 году.

Городскому совету ветеранов — особое внимание

Московскому городскому совету ветеранов дополнительно выделяются 50 миллионов рублей из бюджета столицы. По словам руководителя Департамента соцзащиты населения столицы

Владимира Петросяна, эти средства направят «на совершенствование работы окружных, районных и первичных ветеранских организаций и оказание социальной помощи ветеранам войны».



ТАНГО ДЛИННОЮ В ЦЕЛУЮ ЖИЗНЬ

ЕКАТЕРИНА МОКРОВА
e.mokrova@vm.ru

Столичные пенсионеры могут исполнить не только венский вальс или медленный фокстрот, но и румбу, ча-ча-ча и даже модную среди молодежи сальсу! Танцуют и дружат в студиях, которых все больше открывается при территориальных центрах социального обслуживания. «Вечерняя Москва» познакомилась с организаторами коллектива «Алемана», что в филиале «Алтуфьевский» ТЦСО «Бибирево». Руководитель студии Ольга Сдвижкова и ее партнер по танцу и идее Фарит Хисамов модельно стройны, а физическую нагрузку в танце вы-

держивают такую, что многие молодые позавидуют... «Алеману» создавали вместе. Познакомились же Ольга и Фарит более 35 лет назад! В клубе бального танца «Контрасты». — Кстати, там я познакомилась и с будущим мужем, — вспоминает Ольга. А рядом тогда был фанат танца — руководитель студии Александр Березин. Такой, какими спустя 30 лет станут они сами. Преподавал Березин бесплатно. По три часа три раза в неделю!

Это были не только танцы — но и большая дружба. Когда Ольга выходила замуж, все танцоры пошли на свадьбу. — А еще мы ходили в походы, отмечали вместе дни рождения, снимали на кинокамеру все выступления, — вспоминает Фарит Хисамов... И вот через 30 лет Фарит вновь пригласил Ольгу «на танец» — работать в Центре социального обслуживания. — Предложение было неожиданным, — рассказывает Ольга. — Танцую всю жизнь, но это хобби. Но я увидела у участников студии такое огромное желание научиться танцевать, что решила — останусь.

А сколько талантов выявилось! Один хорошо декламирует стихи, другая — артистка. Начали ставить мюзиклы. В прошлом году — по мотивам фильма «Гусарская баллада». А сейчас Ольга написала сценарий — «Бриллиантовая табуретка», по мотивам «Двадцати стульев» Ильфа и Петрова. В студию люди приходят не только танцевать, но и общаться! Одна пара поженилась: ей —

66, ему — 78... — Приходят ученые, профессора, актеры. Общаемся, обмениваемся информацией, вместе ездим в музеи, на выставки, — рассказывает о жизни «алемановцев» Фарит Хисамов. Энергии их могут позавидовать молодые. Сейчас готовят латиноамериканскую программу — ча-ча-ча, румба, самба, джайв, пасадобль. В прошлом году участвовали на танцевальном чемпионате Москвы. А Ольга Сдвижкова и Фарит Хисамов еще находят время для «переподготовки» — занимаются дополнительно в клубе «Прометей» у вице-президента Федерации спортивного бального танца Виктора Чекистова.



Ольга Сдвижкова и Фарит Хисамов вместе танцуют уже более тридцати пяти лет

КСТАТИ

При поддержке Департамента социальной защиты населения города Москвы в центрах социального обслуживания действуют более тысячи клубов по интересам. Пожилые люди занимаются в них спортом — от езды на велосипеде до «скандинавской ходьбы», художественным творчеством, путешествуют, изучают иностранные языки, обучаются компьютерной грамотности.



«АЛЕМАНА»
— «Бибирево»
Путевой пр-д, 20, корп. 2,
Алтуфьевское ш., 56
(499) 901-14-70
ТЦСО «Бибирево»
филиал «Алтуфьевский»
График занятий: среда и пятница (обязательное), суббота (свободное).

«ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ»
— «Университет»
Ленинский пр-т, 87
(499) 132-70-09
ТЦСО «Ломоносовский»
График занятий: первая и третья субботы месяца — с 10.00 до 13.00, с 14.00 до 17.00 (для начинающих).

«ТАЛИСМАН»
— «Новоясеневская»
Ул. Голубинская, 32, корп. 2
(495) 421-15-22
ТЦСО «Ясенево»
График занятий: среда и суббота.

«БЕЛАЯ БЕРЕЗКА»
— «Бабушкинская»
Ул. Палехская, 14 и 11, корп. 2,
Ярославское ш., 22, корп. 3
(499) 188-56-05
ТЦСО «Ярославский»
График занятий: вторник и четверг — с 15.00.

«СУДАРУШКИ»
— «Бабушкинская»
Пр-д Нансена, 12, корп. 1,
Берингов пр-д, 3
(499) 189-66-35
ТЦСО «Ярославский»
филиал «Свиблово»
График занятий: вторник, четверг с 10.30 до 12.00.

ИГОРЬ ИВАНДИНОВ

Новый клуб поможет пенсионерам интересно провести свой досуг



Пенсионеров Западного округа ждут в новом клубе

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

В Западном округе столицы появилось еще одно место, в котором люди зрелого возраста смогут проводить свой досуг. На улице Веерной в рамках социального проекта «50 ПЛЮС», реализуемого при поддержке правительства Москвы, открылся досуговый клуб для пенсионеров. В церемонии торжественного открытия приняли участие представители Департамента социальной защиты населения Москвы

и управы «Очаково-Матвеевское». По словам начальника социального отдела управы района Натальи Зелепуговой, «возрастное» население района — очень «продвинутое», с удовольствием откликается на новые возможности для общения и досуга, поэтому клуб будет востребован. После торжественного перерезания ленточки и фуршета пенсионеров пригласили культурно набираться сил:

принять участие в многочисленных мастер-классах и кружках: по латиноамериканским танцам, гимнастике цыган, составлению фигур из воздушных шаров, английскому языку, художественному валянию из шерсти, садоводству и огородничеству. — Нашей главной задачей является изменение стереотипов в сознании людей зрелого возраста, считающих, что у них «все позади», создание площадки, где они

могли бы в действительноности себя творчески реализовать, — отметила руководитель проекта «50 ПЛЮС» Мария Салуцкая. — По статистике 83 процента свободного времени в России занимает просмотр ТВ. Это свидетельствует о колоссальной невовлеченности старшего поколения в жизнь общества. Напомним, досуговые клубы «50 ПЛЮС» — это образовательные программы, спортивные и оздоровительные методики, компьютерные классы, современные

библиотеки, а главное — общение и уютная, домашняя атмосфера. Членом клуба может стать любой москвич зрелого возраста, стремящийся к активной и продуктивной жизни. Первый клуб в рамках проекта появился год назад в Центральном округе города. Членство в досуговом центре дает право проводить в нем неограниченное количество времени, участвуя в любых мастер-классах — от изучения английского языка и курсов компьютерной грамотности до занятий финской спортивной ходьбой.

ЗАДАЧА ДОСУГОВЫХ КЛУБОВ «50 ПЛЮС» — ОТОРВАТЬ ПЕНСИОНЕРОВ ОТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

Социальные гарантии

Москва считается регионом, где жители пожилого возраста получают самые большие региональные доплаты к пенсии в стране. Их средняя сумма — 4,2 тысячи рублей в месяц. А городской социальный стан-

дарт минимального дохода пенсионера Москвы (пенсия плюс доплата), который гарантирует правительство города, составляет 12 тысяч рублей в месяц. Такие доплаты получают более 2,1 миллиона человек.

ЗАБОТА



34,9

тысячи москвичей находятся в возрасте 90–100 лет. А свыше 600 человек перешагнули 100-летний рубеж.

Все новое полезно для мозга

Чтобы на долгие годы оставаться в здравом уме и ясной памяти, пожилым людям необходимо постоянно загружать работой свой мозг. К такому выводу пришли ученые из Техасского университета. Тот, кто учится чему-то новому, пробует

необычные для себя виды деятельности, чередует увлечения, тренирует свою память, проживет дольше. Специалисты считают, мозг до последних дней жизни должен оставаться активным. Людям в возрасте необходимо новая информация.

ПРОСТИТЬ. И ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

ЕЛЕНА ЗАВЬЯЛОВА
elena.zavyalova@vm.ru

Как в старости сохранить не только хорошее настроение, но с его помощью улучшить здоровье, а жизнь продлить — на многие-многие лета? Об этом «ВМ» говорит с популярным российским психологом, писателем Александром Свияшем (на фото). Александр Григорьевич, старшему поколению психологически непросто. Люди пережили несколько эпох, резко поменялись ценности, и теперь по телевизору пенсионерам говорят, что то, во что верило их поколение, было неправильным...

В целом люди устроены так, что они не любят изменений. Потому что изменение — риск, человек не знает, чего ждать. Так что сопротивление переменам — это инстинктивное поведение. Особенность ситуации для старшего поколения — большое количество перемен. Ведь эти люди пережили не одну историческую эпоху, и их заставляли менять образ жизни — конечно, они недовольны. А любая реакция недовольства оставляет свой след в организме. Накапливается отрицательный заряд — протест, что заставляют что-то менять. Этот протест может выливаться в недовольство страной, людьми и даже собой — что оказалось «недостаточно хорошо». Эмоциональные блоки накапливаются в теле и перекрывают энергетические каналы, уменьшают

энергетику. Человек становится слабым, не хватает сил даже двигаться...

Что это за отрицательные блоки?

— Это микроспазмы в нашем организме, которые порождают множество заболеваний. У людей старшего поколения в организме накапливается большое количество этой «эмоциональной грязи». Опасны блоки тем, что перехватывают управление телом — заставляют думать нас на ту негативную тему, на которую блок заряжен. Например, если есть обида на жену, то вероятны все новые конфликты с ней. Это что-то вроде «больной темы», которая превращается в программу мышления и поведения. И мы, даже не желая того, оказываемся в переживаниях, конфликтах, борьбе — внешней или внутренней.

Можно себя перепрограммировать?

Нужно изменить отношение к тому, что ты не можешь изменить. А для этого — убрать из тела «эмоциональную грязь». Тогда человека появится новая энергия, он увидит новые возможности. И он вдруг видит, что окружающие начинают к нему по-другому относиться. Возможно, он даже находит дополнительный заработок.

Может человек сам себе помочь?

Да, есть разные практики. Для людей с ослабленным здоровьем и пожилых — практика написания прощения. Чтобы отвязаться от мыслей, что что-то происходит не так, необходимо простить то, с чем не со-



Освободив сознание от обид, можно изменить жизнь: найти новое занятие, укрепить здоровье, получить заряд энергии на многие годы

гласен. Например, простить «несправедливую жизнь», «плохих» родственников... Нужно на листке бумаги начать писать фразы, начиная их словами: «Я прошу прощения...» Писать каждую формулу нужно по 40–50 раз, толстую тетрадку исписать. По мере того как человек будет эти фразы переписывать, тело начнет освобождаться от эмоциональной грязи, появятся силы, улучшится здоровье. **Что бы вы пожелали пожилым людям, которые попробуют изменить свою ситуацию?** Прежде всего не чувствовать себя жертвой, ведь пассивная позиция не дает энергии, а забирает ее, человек бессознательно таким образом отказывается от жизни. Необходимо занять позицию хозяина своей жизни. «Я все могу» — так вы должны говорить и чувствовать. Изменить старую позицию «обиды» и простить — судьбу, обстоятельства, людей, себя — непросто. Но, поверьте, эффект того стоит. Человек обретает новый смысл жизни, поправляет здоровье. И он обязательно проживет еще много-много лет.

№ ДОСЬЕ

Александр Свияш — писатель, мастер позитивного мышления, кандидат наук, сопредседатель Ассоциации профессионалов развития личности. Руководитель Центра самотрансформации личности «Разумный путь». Свияш создал методику бесконфликтной и успешной жизни. Автор 12 книг, общий тираж которых составляет более 8 миллионов экземпляров.

ЭКСПЕРТЫ

АЛЕКСАНДР СВИЯШ
психолог, писатель

В жизни нужно осознанно довольствоваться теми моментами, когда с помощью вновь обретенных возможностей мы будем испытывать счастье, что наша очередная цель оказалась реализованной. Приглашаю вас на этот полный Радости от самореализации путь.

Что мешает пожилому человеку быть счастливым



ПОМОЩЬ



Чувство меры продлит жизнь

Отсутствие стрессов, хорошая экология и умеренность во всем — вот в чем кроется «секрет долголетия».

ГИПОТЕЗЫ

Еще в XVI веке итальянец Луиджи Корнаро в книге «Искусство жить долго» писал, что жизнь продле-

вает умеренность. И сам прожил больше 90 лет. Современная статистика

подтверждает: больше всего долгожителей в небольших, спокойных и богатых странах. Например, Монако, Сингапуре, Японии.



ФАКТ

В 2013 году правительство Москвы завершило трехлетнюю программу ремонта и благоустройства городских социальных учреждений. Условия проживания улучшены для более чем 10 тысяч человек, проживающих в пансионатах для ветеранов.

ДОВОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ ПОСЕЩАТЬ ПАНСИОНАТЫ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ?

86%
Не доводилось

По данным ФОМнибус



13%
Доводилось

1%
Затрудняюсь ответить

Всегда хорошее настроение: стираем печали, находим радости

ПРИЕМ № 1 — «СТИРАНИЕ ГРЯЗИ»

Произошло то, что вам не по душе, с чем вы не согласны, но изменить не можете. Если не избавиться от такого негативного впечатления, то оно оставит в вас отрицательный заряд — «эмоциональную грязь». Как от нее избавиться?

Есть простой психофизиологический прием. Надо глазами посмотреть в крайнее правое положение, затем так же влево. Повторите это 30 раз.

С помощью такого простого движения создается возбуждение в правом и левом полушариях мозга. А зона отрицательного возбуждения «стирается». Так можно «стереть» ночной кошмар, убрать любое неприятное впечатление, которое не нужно.

ПРИЕМ № 2 — ПЯТЬ ПРИЧИН ДЛЯ РАДОСТИ

К сожалению, часто люди сосредотачиваются на не-

гативе. Это объяснимо, ведь борьба — более энергична. Но вместе с такой энергией мы, к сожалению, накапливаем в себе отрицательные импульсы — нами начинает управлять недовольство. Радость же выводим из себя, не запоминаем, хотя это тоже сильная энергия. Нужно научиться питаться позитивной энергией — приучить разум к другой привычке. Научитесь каждый день находить пять причин для радости. Увидели красивые облака — скажите себе: «В каком прекрасном мире я живу!» Встретили хорошего знакомого — снова радость. Когда вы научитесь находить каждый день пять радостей, это войдет в привычку, ваш ум возьмет на вооружение новую модель поведения — будет постоянно видеть причины для хорошего настроения. Когда вы увидите мир другими глазами, найдете то, что дает смысл и силу.

АЛЕКСАНДР СВЯШ
психолог

Что поможет быть счастливым и продлить жизнь

- Убрать из организма «эмоциональную грязь» — простить окружающих и себя
- Принять новую жизнь, не обижаться на нее
- Простить родных за вольные или невольные обиды
- Увлечение, новое дело
- Найти новых друзей для общения
- Смотреть по телевизору только позитивные программы и фильмы
- Больше двигаться, гулять

НАШИ БАБУШКИ — СУПЕР!



1 Во время творческого конкурса «супербабушки» пели и плясали **2** Татьяна Викторовна Калиничева на конкурс пришла со своей внучкой Лизой **3** Зал активно болел за участниц

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

Бабушки бывают разные. Одни все свободное время проводят с любимыми внуками, другие копаются на грядках, третьи — ходят по театрам, путешествуют, пекут вкусные пироги, вяжут длинные носки, занимаются спортом, танцуют, поют... Этот список можно продолжать бесконечно. А бывают — супербабушки, которые занимаются всем этим и еще многим другим в придачу. Именно такие активные, молодые душой и полные зазора пожилые женщины принимают участие в конкурсе «Московская супербабушка», который вот уже второй год проводит столичный Департамент социальной защиты населения Москвы. Имя главной бабушки столицы

будет названо в конце года, пока же в разных округах города идут отборочные туры. Наш корреспондент сел в электричку и поехал в Зеленоград, чтобы познакомиться с лучшими представительницами старшего поколения этого округа. Несмотря на будний день, зал школы надомного обучения №367 был заполнен до отказа. Волнующиеся претендентки наносили макияж в гримерке, зрители развешивали плакаты в поддержку своих фавориток. Девять участниц в возрасте от 55 до 72 лет претендовали на звание лучшей бабушки округа. Им предстояло пройти три серьезных испытания. Во время «Визитной карточки» каждой участнице необходимо было ярко представить себя, свою семью, увлечения и достижения. В творческом конкурсе требовалось

спеть — сплясать, показать то, что у них получается лучше всего. На посешок — дефиле. Участницы должны продемонстрировать на сцене самый красивый свой наряд. Женщины всегда должны оставаться женщинами — красивыми, элегантными, обаятельными и привлекательными. — Дорогие мои, любимые, ни с кем не сравнимые, очаровательные девочки! — сказал специально приглашенный гость, актер, известный всем по роли скромного Генны из фильма «Самая обаятельная и привлекательная» Владимир Носик. — Какой же удивительный и прекрасный конкурс сделали для вас организаторы! Какие же замечательные и красивые вы! Сегодня у вас есть отличная возможность показать себя и свои таланты,

почерпнуть что-то новое. Я сам давно уже дедушка и прекрасно понимаю вас, бабушек. Хочу пожелать вам счастливых лет жизни и чтобы долго еще ваши внуки и правнуки радовали вас своим вниманием, заботой и, конечно же, любовью. После таких теплых слов участницы ринулись в первый творческий «бой»... Конкурсантка Татьяна Викторовна Калиничева призналась, что пришла не одна, а вместе со своей старшей внучкой, студенткой ГИТИСа Елизаветой. На вопрос: считает ли себя счастливой бабушкой — ответила не задумываясь:

— Да не то слово! Я даже не знала, что может быть такое. На пенсию вышла рано, дочь оканчивала академию, поэтому Лизка всегда была со мной. А сейчас смотрите какая невеста выросла. Обожаю я и своего младшего внука. Мне совсем не скучно жить, я рисую картины, шью. Как видите, в конкурсе рискнула поучаствовать, причем совершенно спонтанно. Все эти дни буквально летала по дому. А ведь скоро мне предстоит серьезнейшая операция на сердце. — Подобный конкурс у нас проводится второй год подряд, — рассказала заместитель начальника управления соцзащиты населения ЗелАО Ирина Супринович. — Но в этот раз решили провести его в большом зале, с интересными гостями. В жюри пригласили победительницу прошлого года Георгину Васильевну Лисову, профессионалов — артиста театра, модельера. Почти в два раза больше стало и участниц. Все претендентки на звание «Супербабушки» оказались яркими, творчески одаренными личностями, поэтому сделать выбор жюри было непросто. И хотя главное — не победа, весь Зеленоград теперь будет болеть за победительницу окружного этапа Галину Никитичну Зюзину. Именно она будет представлять наш округ на общегородском финале в Москве. Надеемся на ее победу.

ДАТЬ ЛЮДЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ — ОДНА ИЗ НАШИХ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ СЕГОДНЯ



Фотография детской руки с рваным отверстием посередине

Ее все так и звали — баба Женя. Шустрая, доброжелательная, общительная, жившая в соседней квартире. За советом, солью, рецептом — все к ней... В ее «наследстве» остался целый ворох бумаг: вырезки из газет, журналы и письма. Ее родственники отдали это все соседям. Я разглядывала пожелтевшие листки, увидела фотографию детской

руки. Снимок был с отверстием посередине, словно простреленный пулей. Вместе с ней было фото молодых мужчины и женщины. И еще одна, того же периода — с тем же мужчиной-военным. Все они были датированы 1914 годом. По письмам это были отец и мать ба-

бабы Жени. По обычаям того времени фотографировали не лицо ребенка, а только его руку. В письмах этот военный с фронта Первой мировой писал, как ему дороги жена и дочь, как благодарит Бога за них. Кондратийто, по письмам, увел со свадьбы невесту. Влез в окно, пока та была одна, умыкнул... Через полгода, стиснув зубы, отец дал

свое благословение молодым. Но тут началась Первая мировая война. Сидя в окопе, Кондратий смотрел фотографию детской руки родившейся накануне дочери. В этот момент его и убил снайпер, прострелив карточку. Сколько еще пришлось пережить бабе Жене на своем веку! Но баба Женя всегда находила в себе силы радоваться жизни! Она пример для меня.

ПАМЯТЬ

АЛЛА ГРИБИНИУК
alla.gribinyuk@vm.ru

в окно, пока та была одна, умыкнул... Через полгода, стиснув зубы, отец дал

С ВОЗРАСТОМ ПРИШЛО СПОКОЙСТВИЕ

АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ
a.nechaev@vm.ru

Бесменный художественный руководитель Малого театра Юрий Соломин — человек уникальный. Став всенародным любимцем благодаря блестящей роли в «Адъютанте его превосходительства» еще в 1970-е годы, он отверг путь недоступной звезды, которая всегда смотрит на публику свысока. Соломин регулярно общается со зрителями в Москве и регионах, и всюду ему удается быть своим — без ненужного панибратства, но и без всякой снисходительности. Обозреватель «ВМ» встретился с актером и режиссером и расспросил его о возрасте, опыте и умении сохранять свои принципы.

«У МАЛОГО ТЕАТРА ЕСТЬ МИССИЯ»

Юрий Мефодьевич, три года назад перед своим 75-летием, вы говорили, что не особенно чувствуете разницу между собой 10-летней давности и собой теперешним. Сейчас в этом отношении что-то изменилось?

Знаете, нет. Понятно, что возраст дает о себе знать. Я ведь долгие годы чувствовал себя гораздо моложе, чем был на самом деле. Да и сейчас мне трудно поверить, что мне уже совсем скоро исполнится 80. Разве что здоровье иногда напоминает об истинном возрасте (улыбается). Но тут уж ничего не поделаешь — такова жизнь. Если здоровье все-таки способно помешать осуществлению каких-то планов, то опыт, конечно, только помогает меняться, как мне хотелось бы верить, в лучшую сторону даже сейчас.

И как вам помог опыт?

Я спокойнее, можно даже сказать, философски стал смотреть на мнение недоброжелателей. 15 лет назад, к примеру, мог и вспылить, прочитав очередную ругательную, причем несправедливо ругательную рецензию на постановку в Малом театре. У меня складывалось



1 Юрий Соломин — художественный руководитель Малого театра 2 Кадр из фильма «Адъютант его превосходительства» (разведчик Кольцов) 3 Кадр из фильма «Мелодии белой ночи» (композитор Илья)

впечатление, что нужно что-то делать, когда твой театр втаптывают в грязь, ругая за то, что у нас в постановках классических пьес Чехова и Островского на сцене не дуют модные ветра. Сейчас мне почти все равно, что про это говорят. У Малого театра есть своя миссия — он совершенно не случайно называется академическим. И оправдывать это название — один из моих главных принципов.

Новая драматургия вас не привлекает?
Везде есть вещи плохие и хорошие. Просто не надо думать, что классическая постановка почтенной пьесы — это что-то невероятно устаревшее. Традиции нужно хранить. А если под новой драматургией подразумевается вульгарность на сцене — я этого видеть не хочу. Если кто-то это делает, а зритель ходит... Что ж, пусть так.

«ПОЛИТИК ИЗ МЕНЯ НИКУДЫШНЫЙ»
У вас слава человека крайне принципиального. Чего стоит история, когда вы были в начале 1990-х министром культуры — вы ведь развернули свой автомобиль на полпути на работу и поехали домой, узнав, что без вас приняли губительное, по вашему мнению, решение для ведомства... Давайте просто вспомним, что это было за решение.

Тогда речь шла о том, чтобы объединить Министерство культуры и Министерство туризма. По-моему, это просто недопустимо — каждый должен заниматься своим делом. Это ведь огромная проблема, которая и сейчас никуда не делась, — культурой занимается масса непрофессиональных людей. А я в свою очередь не мог себе тогда позволить заниматься проблемами туризма, в которых не понимаю ровным счетом ничего.

«ПОЛИТИК ИЗ МЕНЯ НИКУДЫШНЫЙ»

Значит, вы сходили во власть и разочаровались? Нет, я не хочу, чтобы про меня так говорили — «ходил

во власть». Никаких амбициозных целей я на посту министра не преследовал. Это совершенно точно. Я не рвался занять этот кабинет, меня позвали. И я не сразу согласился, потому что в тот момент были интересные режиссерские проекты, от которых в итоге, конечно, пришлось отказаться. Жалею ли я? Нет. С другой стороны — согласился бы, если бы знал, чем все закончится? Это сложный вопрос. Наверное, нет. Я осознаю, что политик из меня никудышный, а на таких высоких должностях, увы, приходится быть политиком.

БИОГРАФИЯ

Юрий Мефодьевич Соломин, российский актер и режиссер. Родился 18 июня 1935 года в Чите. Школьником участвовал в театрализованных постановках городского Дворца пионеров. В 1953 году отослал документы в Высшее театральное училище имени Щепкина, принят на курс знаменитой актрисы Веры Пашенной. С 1957 года — актер в Малом театре, с 1961 года преподает на курсах училища имени Щепкина. С 1982 года начинает ставить спектакли в Малом театре — «Ревизор» (1982), «Чайка» (1996), «Таинственный ящик» (2003). В 1988 году Юрий Соломин назначен художественным руководителем Малого театра. В кино Соломин снимается с 1960 года. Самые известные фильмы: «Адъютант его превосходительства», «Блокада», «Дерсу Узала», «Хожденное по мукам», «Обыкновенное чудо», «Мелодии белой ночи», «ТАСС уполномочен заявить». В 1988 году Юрий Соломин получил звание «Народный артист СССР».

«НЕ СТЫЖУСЬ НИ ОДНОЙ СВОЕЙ РОЛИ»

Как актер вы одинаково успешны и в театре, и в кино. При этом ближе вам, очевидно, именно ваша театральная ипостась?

Вы правы, театр для меня — второй дом, в котором я живу уже почти 60 лет. Без театра я не могу себя представить. Я здесь даже не устаю, хотя работы очень много. А кино для меня всегда было полем для экспериментов. В кино я позволял себе сыграть то, чего никогда не сыграл бы в Малом театре. Благодаря кинематографу вы познакомились с Акирой Куросавой, у которого сыграли в советско-японском фильме «Дерсу Узала». Это правда, что в середине 1990-х вы хотели предложить ему поставить спектакль в Малом?

Куросава даже успел согласиться. У меня была мечта — увидеть русскую классику в его постановке. Мы начали обсуждать детали. Но вскоре он заболел. И уже не выздоровел...
Вы себя можете назвать открытым человеком?

Непросто вот так выносить себе вердикт — наверное, окружающим виднее. Я точно не люблю светских мероприятий, на которых нужно постоянно улыбаться и общаться с малознакомыми людьми. Моя стихия — спокойные посиделки с узким кругом любимых мною людей. Нет ничего лучше, чем сидеть в свободное время дома с семьей и домашними животными и ничего не говорить.

Вы домосед?

Какое там! Я уже даже забыл, когда в последний раз отмечал день рождения в кругу семьи. Он у меня в июне, а это конец сезона в Малом театре и начало гастролей нашего театра по стране. Я, знаете, настолько привык отмечать свой день рождения не в Москве, что у нас с домашними сложился такой ритуал — каждый год мы собираемся вместе в перерыве между моими гастроллями и отмечаем. Правда, в последнее время я полюбил отмечать свой день рождения вне дома — ведь друзей, к сожалению, с каждым годом остается все меньше и меньше.

ПЕРСОНА



НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ СИДЕТЬ С СЕМЬЕЙ И ДОМАШНИМИ И НИ О ЧЕМ НЕ ГОВОРИТЬ

Нас ждут фестиваль и конкурс

В ноябре нас ждут два важных события: состоится Фестиваль ветеранских самодеятельных коллективов и исполнителей «Песни прошлых лет», который проводится уже с 1999 года, и III Городской конкурс на лучшие знания и навыки в исполь-

зовании персонального компьютера среди граждан старшего поколения. Кстати, сегодня в столице работают 113 клубов компьютерной грамотности на 417 рабочих мест, где только в текущем году прошли обучение 8250 человек.

4,2

тысячи рублей достиг средний размер региональной социальной доплаты к пенсии москвичам в 2013 году.

Наградили удивительных людей

28 октября прошел 1-й фестиваль «50 ПЛЮС — Новая жизнь». Цель его — на примере реальных историй показать: и в почтенном возрасте можно реализовывать свои мечты и получать удовольствие от

жизни. Среди победителей — пробежавший 178 марафонов москвичи Андрей Чирков, словившая позвоночник Зоя Ледина (на фото) и «почетная бабушка Московской милиции» Антонина Артамонова.



СИЛА ДОБРА ДАРИТ УВЕРЕННОСТЬ

СЕРГЕЙ КОСТЮК
edit@vm.ru

Самые боевые пенсионеры живут в Западном округе Москвы. Второй год в Территориальном центре соцобслуживания «Можайский» проводятся курсы по самообороне для пожилых людей.

— Так, давление все померили? — спрашивает инструктор по лечебной физкультуре Людмила Жигалова у своих подопечных. — Что-то оно у вас сегодня подозрительно одинаковое. Прямо как огурцы. Бабушки хихикают и, похрустывая косточками, начинают разминку.

Идею организовать курсы по самообороне при ТЦСО подсказали сами пенсионеры. В последнее время в районе участились случаи нападения хулиганов на пожилых людей. Посещающие занятия по лечебной физкультуре женщины заволновались и попросили своего тренера Людмилу обучить их паре приемчиков. Сейчас на курсы по самообороне ходят девять человек в возрасте от 65 до 80 лет. Родные ини-

циативу боевых бабушек поддерживают.

— Внуки мне так и сказали: ты — молодец, потом нас научишь драться, — поясняет 78-летняя Маргарита Григорьевна Передольская. Несмотря на почтенный возраст, она вместе с другими своими подружками учится ставить блоки, делать захваты, уворачиваться от ударов.

— Только синяки не понаставьте друг другу, — комментирует отрабатывающих приемы бабушек тренер и добавляет: — Естественно, драться мы здесь не учим, учитывая возраст наших учениц, занятия проходят в щадящем режиме.

— Раньше мы не могли согнуться-разогнуться, а сейчас смотрите, какие гибкие стали, можем даже ногой за ухом почесать, — шутят женщины. — А ведь среди нас есть и инвалиды, и кто после инсульта. Но спорт на ноги поднимает. Вместо таблеток у нас тренировка.

На занятиях Людмила учит бабушек не только приемам самообороны, но и методам



1–2 На занятиях по самообороне тренер Людмила Жигалова учит бабушек уворачиваться от ударов и правильно дышать
3 Блок от бокового удара
4 Дедушки тоже занимаются самовыражением через борьбу

психологического воздействия.

— Если вы будете действовать активно, нападающего это испугает, — объясняет тренер.

— Мы так и делаем. Как-то я своим криком молодого человека спасла, — рассказывает Маргарита Григорьевна. — Помню все прекрасно. Тогда мне было лет 60, шла в магазин, смотрю: пятеро бьют одного. Заорала я, как сирена, бандюки быстро разбежались. Если в комедии «Семь ста-



риков и одна девушка» в группе здоровья были представители сильной половины человечества, здесь — в точности наоборот.

— Ходили к нам два дедули, но не выдержали, сбежали, — поясняют женщины и признаются, что курсы самообороны для них еще и возможность пообщаться.

— Когда меня отправили на пенсию, я подумала: Господи, неужели я теперь всю оставшуюся жизнь с Малаховым проведу, — делится 67-летняя Алевтина Григорьевна Шипилова. — Подруга посоветовала пойти в ТЦСО, который стал сейчас для меня вторым домом. Людмила Жигалова бабушек своих обожает, как

и они ее. Сейчас у неутомимого тренера появилась идея организовать курсы по обучению падению.

— Пожилые люди должны уметь правильно падать, ведь в их возрасте переломы чреваты серьезными последствиями. Упражнения на равновесие мы уже делаем, — сказала Людмила Жигалова.

Ветераны-волейболисты показали молодым, на что способен опыт

АЛЕКСАНДР ЛЮБИМОВ
edit@vm.ru

В физкультурно-оздоровительном комплексе «На Таганке» Центрального округа прошел открытый турнир ветеранов по волейболу в рамках празднования Дня старшего поколения, который организовал Департамент социальной защиты населения Москвы. В турнире участвовали и представители волейбольной молодежи столицы. Все игры прошли в напряженной борьбе. Ветераны

не давали спуска молодым, поэтому последним приходилось несладко. Своей дисциплинированностью и настроен на победу опытные волейболисты просто поразили. Они играли с юношеским огоньком и боролись за каждый мяч.

«Ты что творишь? Это же мяч, а не женщина! Его не гладить надо, а бить по нему!» «Заснули вы все что ли? Давайте соберемся!» — такие реплики то и дело раз-

давались на ветеранской части площадки. В первой партии победили ветераны команды «Пятница», затем инициатива перешла к молодежи — сборной медицинского колледжа № 7.

ВЕТЕРАНЫ НЕ ДАВАЛИ СПУСКУ МОЛОДЫМ, ПОСЛЕДНИМ ПРИХОДИЛОСЬ НЕСЛАДКО

Выиграв второй сет, они начали атаковать и в решающем.казалось, молодость возьмет верх. Но спортсмены «Пятницы» сумели собраться, продемонстрировать, на что способен опыт, и положить конец

посягательствам молодежи. К концу третьей партии молодые вообще перестали оказывать серьезное сопротивление, и «пятничные» волейболисты победили.

— Почему наша команда называется «Пятницей»? Все началось еще в советские времена, — объяснил член команды ветеранов Андрей Бурькин. — Тренироваться и играть нам удавалось только один день в неделю — по пятницам. Поэтому когда зашел разговор, как назвать команду, все решили единодушно — «Пятница».



На площадке ветераны из команды «Пятница» покриковали друг на друга, но в итоге победили



Дачные хлопоты: завершается сезон — не забудь подстричь газон!

Вот, считай, и закончился наш дачный сезон. Короткое московское лето, не особо щедрое на жаркие солнечные деньки, в этом году расстаралось — порадовало и погодой, и неплохим урожаем. Одних только яблок столько уродилось, что мои соседи — бывалые дачники — и те замучились придумывать, как бы еще это яблочное богатство

употребить: и варенье варили, и компоты делали, и сок, а кое-кто и сидр! С задачей справились, конечно, не пекли и не варили, а вот что и до снега недалеко... Работы и вправду осталось не много. Деревья посажены, удобрения внесены — а расставаться с нашими сотками все равно не хочется... А мы и не будем

расставаться! Ведь дача для нас, горожан — это состояние души, от сезона они не зависят. В ближайших выпусках «Времени мудрости» мы с вами вместе с экспертами-садоводами начнем выращивать цветы на подоконниках, благоустроить участок, обмениваться опытом, мечтая о новом лете и урожае! До встречи!

САД-ОГОРОД

ВАЛЕНТИНА ТЕРЕХИНА
v.terekhina@vm.ru

Работа мобильных социальных приемных по округам столицы в ноябре

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



«Чистые пруды»

Б. Харитоньевский пер., 8
8 ноября
10.00–13.00

«Римская»

Ул. Новорогожская, 4, стр. 1
12 ноября
10.00–13.00

«Павелецкая»

Ул. Зацепы, 23
12 ноября
16.00–18.00

«Улица 1905 года»

Ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1
14 ноября
11.00–14.00

«Чеховская»

Ул. М. Дмитровка, 27
14 ноября
10.00–12.00

«Полянка»

Ул. Б. Полянка, 28, корп. 1
14 ноября
11.00–13.00

«Цветной бульвар»

Ул. Трубная, 19, стр. 1
19 ноября
10.00–12.00

«Красносельская»

Ул. Верхняя Красносельская, 34
19 ноября
11.00–13.00

«Полянка»

Ул. Якиманка, 22, стр. 1
19 ноября
11.00–13.00

«Фрунзенская»

Ул. 3-я Фрунзенская, 6
19 ноября
10.00–13.00

«Бауманская»

Ул. Нижняя Красносельская, 42
20 ноября
10.00–13.00

«Новокузнецкая»

Садовническая наб., 47
21 ноября
10.00–12.00

«Смоленская»

Б. Николопесковский пер., 3
21 ноября
13.00–15.00

«Белорусская»

Ул. 3-я Тверская-Ямская, 52
21 ноября
10.00–12.00

«Римская»

Ул. Рогожский Вал, 5, стр. 1
26 ноября
10.00–13.00

«Красносельская»

Ул. Русаковская, 3
26 ноября
11.00–13.00

«Смоленская»

1-й Вражский пер., 4
26 ноября
10.00–13.00

«Улица 1905 года»

Ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1
28 ноября
11.00–14.00

«Проспект Мира»

Больничный пер., 2
28 ноября
10.00–12.00

СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



«Войковская»

Ул. Коптевская, 24
1 ноября
14.00–17.00

«Речной вокзал»

Ленинградское ш., 98, корп. 5
3 ноября
14.00–17.00

«Речной вокзал»

Пос. Молжаниново
4-я ул. Новоселки, 2
8 ноября
14.00–17.00

«Дмитровская»

Старый Петровско-Разумовский пр-д, 1/23
10 ноября
14.00–17.00

«Сокол»

Ул. 2-я Песчаная
(на территории парка)
15 ноября
14.00–17.00

«Тимирязевская»

Дмитровское ш., 13
17 ноября
14.00–17.00

«Речной вокзал»

Ул. Петрозаводская, 24
22 ноября
14.00–17.00

«Полежаевская»

Ул. Куусинена, 2
24 ноября
14.00–17.00

«Аэропорт»

Ул. Усиевича, 12/14
29 ноября
14.00–17.00

«Динамо»

Ул. Расковой, 14
31 ноября
14.00–17.00

ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



«Юго-Западная»

Пос. Внуково
Ул. Интернациональная, 2, корп. 1
5 ноября
15.00–17.00

«Киевская»

Кутузовский пр-т, 14
7 ноября
15.00–17.00

«Кунцевская»

Ул. Кунцевская, 17
12 ноября
15.00–17.00

«Юго-Западная»

Боровское ш., 30
Новопеределькино
14 ноября
15.00–17.00

«Юго-Западная»

Ул. Озерная, 10
19 ноября
15.00–17.00

«Проспект Вернадского»

Ул. Лобачевского, 66а
21 ноября
15.00–17.00

«Университет»

Мичуринский пр-т, 54а
26 ноября
15.00–17.00

«Юго-Западная»

Пос. Солнцево
Солнцевский пр-т, 10
28 ноября
15.00–17.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Шоссе Энтузиастов»

5-я ул. Соколиной горы, 14
5 ноября
14.00–18.00

«Новоосино»

Ул. Суздальская, 30
7 ноября
14.00–18.00

«Преображенская площадь»

Ул. Б. Черкизовская, 2, корп. 1
12 ноября
14.00–18.00

«Перово»

Ул. 3-я Владимирская
14 ноября
14.00–18.00

«Щелковская»

Ул. Уральская
19 ноября
14.00–18.00

«Первомайская»

Ул. 12-я Парковая, 6
21 ноября
14.00–18.00

«Щелковская»

Ул. 9-я Парковая, 59
26 ноября
14.00–18.00

«Выхино»

Ул. Вешняковская, 18а
28 ноября
14.00–18.00

ЗЕЛЕНГРАДСКИЙ ОКРУГ



15 мкр-н, поликлиника № 105

7 ноября
14.00–17.00

7 мкр-н, поликлиника № 65

Каштановая аллея, 2, стр. 7
14 ноября
10.00–13.00

9 мкр-н, поликлиника № 201

21 ноября
14.00–17.00

14 мкр-н, поликлиника № 230

28 ноября
14.00–17.00

Более подробную информацию о работе мобильных социальных приемных можно узнать на официальном сайте Департамента социальной защиты населения города Москвы <http://www.dszn.ru>.

Прямая телефонная связь с руководством Департамента социальной защиты населения города Москвы (по понедельникам с 15.00 до 18.00) (495) 623-10-20.

Горячая линия Департамента социальной защиты города Москвы (495) 623-10-59.

? СПРАВКА

Мобильные приемные — это служба, созданная для того, чтобы донести до населения информацию о возможностях современной московской системы социальной защиты. Как получить ту или иную льготу, когда будут выплачиваться доплаты к пенсии, можно ли вызвать на дом специалиста — к примеру, помыть окна, принести продукты: на эти и другие вопросы ответят сотрудники управлений и центров социальной защиты. У вас нет времени прийти в управление или центр из-за нехватки времени — служба сама придет к вам.

ЭКСПЕРТ

Выбираем телефон



СЕРГЕЙ ЮДИН
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА
ПО ПРОДАЖЕ ТЕХНИКИ

Первые мобильные телефоны для пенсионеров, или как их в народе прозвали «бабушкфоны», в Европе появились еще десять лет назад. Сейчас производители предлагают массу моделей для людей старшего возраста. Как не запутаться в этом многообразии? Если вкратце, аппарат для пенсионеров должен быть простым и удобным, с большими кнопками, хорошим динамиком, понятным меню, долгой зарядкой. Первое, на что стоит обратить внимание — это, конечно же, большие кнопки клавиатуры с крупными яркими цифрами на экране. Для того чтобы вы не утруждали себя блокировкой клавиатуры, рекомендую остановить свой выбор на телефоне-раскладушке. Еще один важный пункт — наличие кнопок быстрого вызова, на которые можно установить номер скорой помощи или кого-то из близких, и быстро набирать их в случае необходимости. У людей старшего возраста не самый хороший слух, поэтому громкий звонок и хороший динамик — обязательное условие и гарантия того, что вы всегда будете услышанными. Телефон для людей пожилого возраста должен иметь самые необходимые функции. Вряд ли бабушка будет сидеть в Интернете, скачивать музыку, пользоваться играми, поэтому функции типа 3G, Wi-Fi, GPS вам не нужны. А вот встроенный фонарик окажется не лишним. Уважаемые читатели! Мы с удовольствием с помощью экспертов дадим вам совет по интересующей вас теме. Пишите: s.kostuk@vm.ru