

В столичных парках стартовала программа лояльности «Московского долголетия»: активные участники смогут бесплатно получить ужин на двоих в кафе, билеты в музей или театр.

стр. 8



Надежда БАБКИНА: «Московское долголетие» — это возможность научиться новому и найти себе интересных собеседников. Не сидите дома, приходите и участвуйте!»

стр. 4



# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



## Музы «серебряного» возраста



Наши женщины — лучшие. Это уже знают все. Представительницы слабого пола «серебряного возраста», живущие в ЮВАО, в очередной раз это доказали. Конкурс «Красавица «Московского долголетия» прошел в парке «Кузьминки».



В мероприятии приняли участие двенадцать женщин. Участницам было важно показать свои творческие способности, эмоциональный заряд, а также интеллект. Зрители и жюри также ждали от конкурсанток рассказов о своей активной социальной позиции. Конечно, все это было! Конкурс состоял из трех этапов: знакомство, творчество и интеллектуальные вопросы.

Невозможно было не почувствовать сильного заряда

энергии, который исходил не только от участниц, но и от зрителей. По сути, в празднике принимали участие все. Группы поддержки выходили с плакатами, дуделками, цветами и прочими яркими атрибутами. В перерывах между конкурсами дамы бросались в пляс под современные мелодии. Особенно зажигательно они исполнили танец под песню «Я иду такая вся в Дольче Габана». Некоторые кавалеры поддержали своих спутниц. Были и скромные

прелестницы, они участвовали в различных творческих мастер-классах, которые проходили в течение всего конкурса.

Однако в конкурсе красоты главное — это сами участницы. Познакомимся с ними. Алла Уткина, представляющая район Кузьминки, рассказывает о себе: «Мне скоро будет 59 лет. По профессии я социальный работник.

Продолжение читайте на стр. 8—9

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» — НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ [www.mos.ru/projects/dolgoletie](http://www.mos.ru/projects/dolgoletie)



## На сто услуг — одно заявление

Оформлять бумаги в столичных центрах «Мои документы» стало еще удобнее. Теперь нет необходимости писать несколько запросов на получение доступных услуг (их более 100) — достаточно подать единое комплексное заявление. Остальную работу сделают сотрудники центров госуслуг.

Срок предоставления услуг, указанных в заявлении, увеличивается всего на один день. Получить документы можно одновременно или по отдельности. Также во всех центрах госуслуг можно подать документы одним пакетом в случаях, объединенных в стандартные ситуации: «Я потерял документы», «Я — автомобилист», «Я оплачиваю налоги», «Смена места жительства», «Приобретение жилья», «Рождение ребенка», «Перемена имени», «Многодетная семья», «Оформление наследства».

Центры госуслуг «Мои документы» работают ежедневно с 08.00 до 20.00, а флагманские офисы ЦАО и ЮЗАО — с 10.00 до 22.00.

## Вместо турникетов — валидаторы

В городском пассажирском транспорте отменят турникеты. Такое поручение дал Сергей Собянин. Возле всех дверей в автобусах и троллейбусах Мосгортранса появятся валидаторы. Это произойдет не позднее 1 сентября.

Первые турникеты в столичном общественном транспорте установили в 2001 году в Зеленограде. В течение нескольких следующих лет они появились на большинстве маршрутов Мосгортранса. Турникеты были эффективны в борьбе с безбилетниками, но значительно снижали скорость движения и комфорт пассажиров.

После нескольких экспериментов правительство Москвы отменило турникеты на 80 наиболее востребованных автобусных маршрутах Мосгортранса и в трамваях «Витязь-М», а с 16 июня этого года все городские трамваи перешли на бестурникетный режим работы. Как показала практика, это позволяет пассажирам сократить время в пути в среднем на 5–15 минут.



Москвичи меняют город, участвуя в различных проектах. Они создают новое пространство для жизни. Большие города становятся центрами экономической активности. Об этом сказал мэр Москвы Сергей Собянин, выступая на пленарной сессии Московского урбанистического форума. В их числе, конечно, Москва. По словам столичного градоначальника, пре-

## Москва любит своих горожан

*Прошедший в концертном зале «Зарядье» под эгидой правительства российской столицы Московский урбанистический форум — авторитетная международная площадка, собирающая мэров крупнейших городов, ведущих мировых экспертов по развитию городского пространства, ученых, архитекторов и экологов из многих стран. Нынешний форум проходил под девизом «Мегаполис будущего. Новое пространство для жизни». На форуме обсуждалась и тема демографии мегаполисов. Ей были посвящены пленарные заседания с красноречивыми названиями «Старость не порок. Мегаполисы и вызов меняющейся демографии» и «Новые ремесленники. Какие профессии (не) нужны городам будущего?».*

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

ных пространств, в многочисленных социальных программах московского правительства.

«Город — для человека» — так коротко можно охарактеризовать основные цели и задачи развития московского мегаполиса. Это означает в том числе создание комфортных условий для людей старшего поколения. Москва уже сегодня показывает пример особо бе-

максимуму ресурсов самого гражданина и социума — учреждений социальной сферы, некоммерческих организаций и бизнеса», — особо подчеркнул Владимир Аршакович. Он констатировал, что старт пилотного проекта вызвал небывалый интерес всех секторов общественной жизнедеятельности. На сегодня в проекте принимают участие более 115 тысяч москвичей.

Услуги оказывают 1042 организации, в том числе 938 государственных — это учреждения образования, культуры, спорта и здравоохранения, 39 представителей бизнес-сообщества и 65 некоммерческих организаций. Для граждан старшего поколения предоставлены 2,5 тысячи площадок, готовых организовать проведение занятий более чем в 15 тысячах групп.

Пилотная программа построена таким образом, что все 12 направлений базового пакета занятий доступны в каждом районе Москвы. До-

лее яркой и активной. Для него настало время новых возможностей. Москвичи с удовольствием осваивают компьютерные и электронные сервисы, изучают иностранный язык, психологию, историю и социальные сети, занимаются физической активностью.

Вовлечение в активное долголетие должно происходить из сообщества самих людей. Важно, чтобы они постоянно ощущали свою востребованность. Поэтому мы создаем условия для поддержки общественных инициатив и систему поощрения наиболее активных участников. Так, ветераны журналистики выступили с инициативой создания газеты «Московское долголетие» на базе Союза журналистов Москвы. Уже вышли первые номера этого издания.

Таким образом, Москва первой в России вышла на системную работу по повышению качества жизни старшего поколения через ресурсы активного долголетия.

В рамках проекта «Московское долголетие» услуги его участникам оказывают 1042 организации.

образования подверглись большинство сфер и отраслей городской жизни. Технологические, экономические, социальные изменения потребовали принципиально новых подходов и проектов в жилищной, транспортной, культурной сферах. Все это привело к созданию новых отраслей экономики.

Но, наверное, квинтэссенцией выступления мэра Москвы было его заявление о том, что главным критерием развития мегаполиса должен стать принцип: «Город, который любит своих жителей, и москвичи, которые любят свой город». И эта любовь проявляется во всем: в модернизации и развитии транспортной, инженерной инфраструктур, в создании новых обществен-

ного подхода к решению проблем горожан, достигших так называемого «серебряного» возраста. Главная задача на сегодня — добиться того, чтобы этот возраст стал временем активной и полноценной жизни.

В этом смысле трудно переоценить значение запущенного с 1 марта пилотного проекта мэра «Московское долголетие», о котором подробно рассказал на форуме министр Правительства города Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян.

«Миссией данного проекта является активная и естественная социализация граждан старшего поколения с использованием по-

суг старшего поколения в последние месяцы стал более содержательным, активным и разнообразным. Причем для занятий можно выбрать любое место на территории города.

Программа развивается на основе запросов москвичей — содержание и перечень направлений и занятий, доступных для ее участников, формируются в соответствии с их потребностями. Таким образом, граждане сами активно участвуют в создании желаемой для себя среды общения и деятельности.

Прошло всего несколько месяцев, отметил Владимир Петросян, но мы видим, что жизнь старшего поколения действительно стала бо-

В городе, по сути, сейчас формируется новая система самореализации и непрерывного образования для людей старшего поколения, то есть то, чего прежде никогда не было.

И сегодня, по словам Владимира Петросяна, задача всех структур столичного правительства — сделать так, чтобы жизнь старшего поколения была достойной и гармоничной, в ней не было бы скуки и депрессии, а были новые друзья и желание жить ярко и интересно.

Урбанистический форум еще раз показал: программа «Московское долголетие» остается для столичных властей в числе приоритетных и будет развиваться.



# «Зарядье» в погоне за чудом

**Московский концертный зал «Зарядье» откроется в День города торжественными концертами с участием звезд первой величины и трансляцией события на 100 стран мира.**

АННА ДРОНОВА  
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)



Это один из самых амбициозных культурных проектов последних лет. Здание концертного зала с его приподнятой стеклянной крышей искусно

чить качественную акустику, стены и потолок обоих залов отделаны акустическими панелями из специальных сортов дерева, а напольное покрытие сцены собрано из

алист в этой области японец Ясухиса Тойота. «Профессиональный тест на естественную акустику — важнейшая акция при создании такого комплекса. Залы всего мира соперничают в погоне за чудом натуральной акустики», — говорит председатель наблюдательного совета по творческому развитию концертного зала «Зарядье» Валерий Гергиев. Интересно также отметить, что орган нового концертного зала из

85 труб станет теперь самым крупным в городе. Это на одну трубу больше, чем в Доме музыки.

Программа концертов расписана до конца года. Заявлены известные исполнители классической музыки, будет американский джаз, современная музыка. Электронная продажа билетов началась уже 16 июля. Принято решение отойти от традиции продажи абонементов — зрителям предлагают круглый год приобретать билеты на сайте зала, формируя по хештегам свой личный абонемент и получая скидку уже после четырех концертов.

В концертном зале «Зарядье» все предусмотрено для перемещения маломобильных граждан, для слабослышащих и слабозрящих имеется специальная аудиосистема. Как обстоят дела с ценой на билеты? Генеральный директор зала «Зарядье» Ольга Жукова утверждает, что мероприятия должны быть доступны людям всех возрастов и с разным уровнем достатка. Цены на билеты установлены от 100 рублей, чем ближе к сцене, тем, конечно, дороже. Обещают, что заоблачных цен не будет. Для социально незащищенных групп населения будут проводиться концерты и творческие встречи. Совершенно бесплатно можно будет посмотреть концерты, находясь в парке — в Большом амфитеатре и на медиафасаде, куда будет вестись трансляция из залов.

## Социальные объекты — в зоне доступа

Москву признали городом с самой комфортной в мире социальной инфраструктурой. Школы города находятся в пешей доступности от жилья, а москвичам финансово доступны разные виды соцуслуг, сообщил руководитель Департамента градостроительной политики города Москвы Сергей Левкин.

По словам главы ведомства, такие выводы представлены в исследовании уровня и динамики градостроительного развития крупнейших мегаполисов мира, которое подготовили специалисты компании PricewaterhouseCoopers (PwC).

«Москву и еще 13 городов, среди которых Нью-Йорк, Париж, Шанхай, Лондон, Сан-Паулу, Гонконг, Токио, Сеул, Сингапур, Берлин, Барселона, Мехико и Чикаго, сравнивали по трем показателям. Оценивалась удовлетворенность горожан качеством предоставляемых социальных услуг, их финансовая доступность, а также удаленность социальных объектов от жилых кварталов», — пояснил Сергей Левкин.

Среднее расстояние от дома до школы в Москве составляет менее 400 метров, в то время как в других городах — в среднем 1,2 километра. По словам главы Департамента, близость общеобразовательных учреждений к месту проживания — результат применения региональных нормативов по обеспеченности горожан такими объектами. «Высокий результат Москвы подтверждает эффективность программ, которые позволяют развивать городские территории сбалансированно», — подчеркнул Сергей Левкин.

**Телефон «горячей линии» пилотного проекта «Московское долголетие» — 8 (495) 221-0282, ежедневно с 8.00 до 20.00.**

вписано в рельеф нового столичного парка с таким же названием. Это первое в нашей стране концертное пространство-трансформер с двумя залами. Большим — на 1600 посадочных мест и Малым — на 400 мест. В Большом зале ровный пол трансформируется за 40 минут, ряды партера и амфитеатра могут подняться на высоту 2,5 метра, оркестровая яма также поднимается и опускается. Чтобы обеспе-

кедра особой породы. Престиж лучших концертных сцен мира прежде всего определяет их натуральная акустика. В «Зарядье» натуральной акустике — акустике без звукоусиления — способствует и неровная форма Большого зала с двойными акустическими коридорами, которые тянутся по его подобному волне периметру. 6 августа проверить акустику зала «Зарядье» приезжает самый авторитетный специ-



## На электричках — бесплатно

**Столичные пенсионеры и ряд других категорий граждан с 1 августа перестанут платить за проезд в пригородных электричках. Соответствующее постановление было принято на заседании Президиума Правительства Москвы.**

«Мы с губернатором Московской области приняли очень важное решение, которое касается миллионов жителей Москвы и Подмосковья. Речь идет о дополнительных льготах на проезд в пригородном сообщении, — отметил Сергей Собянин. —

Это хорошо и для жителей Москвы, которые пользуются подмосковными дачами, по сути дела, как своим вторым домом, и для жителей Подмосковья, которые приезжают в Москву на работу, на учебу, чтобы посетить театры, кино, магазины, медицинские учреждения».

Он добавил, что введение новых льгот положительно скажется на транспортной обстановке в городе. Жители смогут выбирать между бесплатным проездом на электричке и личным транспортом.

Документ позволяет бесплатно ездить в подмо-

сковных электричках сразу нескольким льготным категориям граждан:

- пенсионерам;
- почетным донорам СССР, России и Москвы;
- родителям и другим законным представителям детей-инвалидов;
- одному из родителей ребенка-инвалида в возрасте до 23 лет в случае получения им профессионального образования;
- одному из родителей в многодетной семье;
- одному из опекунов (попечителей, приемных родителей, патронатных воспи-

тателей), воспитывающему ребенка-сироту в возрасте до 18 лет;

- приемным родителям, являющимся участниками пилотного проекта по имущественной поддержке семей, принявших на воспитание детей-сирот и (или) детей-инвалидов.

Аналогичный правовой акт подписан и в Московской области.

В общей сложности право бесплатного проезда получат 2,8 миллиона человек: 1,6 миллиона москвичей и 1,2 миллиона жителей области.

## Кто вошел в Общественный совет

**При мэре Москвы создан Общественный совет по реализации пилотного проекта мэра «Московское долголетие», в который вошли лидеры общественного мнения, известные телеведущие, актеры, спортсмены, депутаты законодательных собраний — профессионалы в творческой, спортивной, IT, медицинской областях. Представляем членов Общественного совета.**

Адамян Лейла Владимировна	Академик РАМН, главный акушер-гинеколог РФ, продюсер проекта «Звездный дуэт», заслуженный врач РФ
Бабкина Надежда Георгиевна	Депутат Московской городской Думы, народная артистка РФ, профессор, доктор искусствоведения Международной академии наук
Виноградова Наталья Борисовна	Руководитель клубов «Супербабушки» и «Супердедушки»
Винокуров Дмитрий Валерьевич	Топ-стилист, создатель международного модельного агентства
Галкин Максим Александрович	Российский артист эстрады, пародист, юморист, шоумен, стендап-комик, телеведущий и актер
Игнатенко Наталья Михайловна	Генеральный директор благотворительного фонда поддержки музыкального искусства «Фонд Елены Образцовой»
Калягин Александр Александрович	Народный артист РСФСР, председатель Союза театральных деятелей, член Общественной палаты РФ
Кварта Светлана Геннадьевна	Дизайнер, стилист
Малышева Елена Васильевна	Доктор медицинских наук, телеведущая программы «Жить здорово» на Первом канале
Метелев Артем Павлович	Общественный деятель, председатель совета Ассоциации волонтерских центров
Морозова Мария Андреевна	Генеральный директор Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко
Назарова Ирина Александровна	Депутат Московской городской Думы, главный врач ГБУЗ «ГКБ № 57 ДЗМ». Кандидат медицинских наук, врач высшей категории. Председатель Совета главных врачей при Департаменте здравоохранения города Москвы
Олескина Елизавета Александровна	Директор благотворительного фонда помощи пожилым людям «Старость в радость»
Олешко Александр Владимирович	Российский актер театра и кино, телеведущий
Попов Станислав Григорьевич	Президент Российского танцевального союза, вице-президент Всемирной федерации спортивных танцев
Рукавишников Александр Юлианович	Народный художник РФ, действительный член Российской академии художеств, профессор
Шарапова Арина Аяновна	Российская телеведущая, журналистка, преподавательница и общественный деятель. Основатель, президент «Техно-Арт-Медиа Группы Арины Шарловой».
Шастина Вера Ростиславовна	Депутат Московской городской Думы, главный врач ГБУЗ «Госпиталь для ветеранов войн № 2» Департамента здравоохранения города Москвы, кандидат медицинских наук, врач высшей категории
Шатилова Анна Николаевна	Советский и российский диктор, актриса кино, теле- и радиоведущая. Диктор Центрального телевидения Гостелерадио СССР. Заслуженная артистка РСФСР, народная артистка РСФСР
Ярославская Ольга Владимировна	Депутат Московской городской Думы, директор ГБОУ СОШ № 1298 «Профиль Куркино»

Члены Общественного совета активно участвуют в городских и окружных мероприятиях, осуществляют общественную и информационную поддержку пилотного проекта. Участие в нем таких именитых членов нашего общества дает организаторам возможность вызвать доверие у жителей города к программе и привлечь дополнительную аудиторию.



## Надежда БАБКИНА: «Приходите и участвуйте!»

**Надежда Георгиевна — одна из самых знаковых певиц, которая работает в жанре народной песни. Она основатель и художественный руководитель Государственного музыкального театра фольклора «Русская песня». Несмотря на всю свою творческую успешность, Надежда Бабкина много времени уделяет работе в Общественном совете по реализации проекта мэра «Московское долголетие».**

— Надежда Георгиевна! Как депутат Мосгордумы вы стояли у истоков запуска в 2017 году проекта «Серебряный университет». Что показал этот опыт? Как принималось решение о переходе к комплексному городскому проекту «Московское долголетие»?

— Я предлагаю начать наш разговор даже не с прошлого года, а с 2014-го. Одним из основных пунктов моей предвыборной кампании в Мосгордуму был проект «Серебряный возраст», который содержал в себе многое из того, что сейчас реализуется в программе «Московское долголетие». «Серебряный возраст» был рассчитан только на мой избирательный округ на севере Москвы. Его реализовывали вместе с управлением социальной защиты населения САО и, конечно же, при активном

содействии Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Когда стало понятно, что «Серебряный возраст» работает и подобный проект нужен для всего города, наш опыт был использован в проекте «Серебряный университет», а затем и в «Московском долголетии», только намного масштабнее — рассчитывая на всю нашу столицу. В проекте больше направлений, кружков, секций и возможностей для занятий всем, что интересно активным москвичам старшего возраста.

— Что нужно сделать для полной реализации энергии и творческого потенциала людей старшего поколения в рамках программы «Московское долголетие»?

— Прошло еще не так много времени с момента стар-

та программы, но уже более сотни тысяч москвичей участвуют в ней. Ведь «Московское долголетие» — это возможность научиться новому, найти себе интересных собеседников, начать жить в ритме города. Я призываю всех активнее принимать участие в пилотном проекте мэра. Не сидите дома, приходите и участвуйте!

По моему мнению, участники проекта должны быть не только слушателями, но и стать преподавателями, лекторами, наставниками для молодого поколения. Ведь у них есть огромный опыт и знания, которыми они могут делиться с более молодыми. Я надеюсь, что проект «Московское долголетие» предоставит такие возможности для всех, кто хочет в нем участвовать. Для этого к проекту должны подключиться школы и другие учебные заведения. Я уверена, через несколько лет в нашем прекрасном городе никто не будет себя чувствовать одиноким.

— Надежда Георгиевна, вы так всегда великолепно выглядите. Что помогает лично вам восстанавливать физические силы? Поделитесь с нашими читателями секретом поддержания баланса

положительной энергии и сохранения хорошего настроения.

— Очень важно периодически отключаться, сосредотачиваться на доме, на семье, на себе. В последнее время у меня был очень напряженный график — практически подряд мы выпустили три абсолютно разных спектакля, которые требовали максимального погружения в творчество и полной отдачи. Спектакли каждый вечер. Очень много времени занимают и съемки в передаче «Модный приговор». Приходится сутками сидеть на съемочной площадке. Но мне все это очень нравится! Видеть, как не очень уверенные в себе женщины бальзаковского возраста и чуть старше за очень короткое время превращаются в красавиц! Это ли не чудо!

# Мастер-класс дают танцоры Большого театра

**В Перовском парке — сенсация: мастер-класс давали танцоры Большого театра! Па-де-де учились делать дамы «серебряного» возраста. А ведь старинные бальные танцы достаточно сложны в исполнении....**



**Р**аз-два-три, раз-два-три — и пары, кланяясь друг другу, делают развороты... Здесь разучивают вальсы, русский хоровод, полонез, падеграс и экосез.

Организатор и ведущий бала Николай Головин раскрыл нам секреты из мира балета. Сейчас он занимает должность заместителя директора ТЦСО «Новогиреево» и является депутатом этого же района. Так как же

удалось заманить балет Большого театра в наш небольшой парк? Депутат — в прошлом тоже артист балета Большого. Это значит, что у него осталось много дружеских контактов. Тонкости переговоров Николай Головин решил оставить в секрете. Да и важно ли это? Главное — результат. А он налицо: участницы сияют от восторга, и кажется, что ножки их не устают, а хотят снова и

снова делать па. После танцев прошла викторина. Прислушав мелодию из балета, нужно было угадать его название. Как оказалось, наши дамы великолепно владеют этой темой.

Николай Головин рассказывает: «Мы хотели сделать подарок нашим женщинам.

**Мероприятия в столичных парках привлекают новых участников в проект «Московское долголетие», их сегодня уже свыше 115 000 человек.**

Она: «Мало! Восемьдесят! А вообще я сейчас записываюсь на скандинавскую ходьбу, еще с подругами посещаю занятия в школе здоровья».

Оркестр под символическим названием «Хорошее настроение» наигрывал мелодии прошлых лет, классическую музыку в современной обработке, русские народные песни, зарубежные композиции. После выступления мы поинтересовались у руководителя ду-

Не все уезжают на дачи, в отпуск, многим милей парк. Хотелось сделать что-то неожиданное и приятное для тех, для кого мы работаем. Мы дали им возможность потанцевать с этими артистами».

Среди восторженных поклонниц бала оказалась 83-летняя Галина Яворская — ветеран журналистики, работала в журнале «Юность», в «Литературной газете». Она подошла к Николаю Головину поблагодарить за красивое мероприятие.

К нашему разговору присоединяется 70-летняя Вера Васильева. Она говорит, что живет в районе Новогиреево 50 лет. В проекте «Московское долголетие» она активно задействована. Для души и эрудиции посещала компьютерные и финансовые курсы. Для тела — зумбу. Подруга Веры Васильевой — Людмила Русакова. Ей 64 года, и все это время она живет в Новогирееве. По московской программе она посещает хор. А еще она училась в «Серебряном университете».

Невозможно было не почувствовать, что наших дам бал растрожил — у них горели глаза, вновь и вновь хотелось общения! Значит, свою задачу это мероприятие выполнило...

**В августе в парке «Сокольники» в рамках пилотного проекта мэра Москвы «Московское долголетие» специально для людей зрелого возраста подготовлена насыщенная программа.**

## Зажигаем, вяжем, забиваем



**З**десь пройдут конкурсы по скоростному вязанию и забиванию гвоздей, танцевальные мастер-классы и занятия по выжиганию, а у парка появятся «официальные бабушка и дедушка». По субботам москвички старшего поколения смогут попробовать свои силы в проекте «Бабушка-фест». Здесь можно вспомнить танцы своей молодости и посетить творческие мастер-классы «Ляжем-повяжем». На удобных пуфиках на территории Сада астрономов гости будут соревноваться в скоростном вязании носков, шарфов и даже квадратиков для лоскутных одеял. Как сообщили организаторы, все вязаные вещи передадут центру содействия семейному воспитанию «Радуга».

А в августе в «Сокольниках» пройдут турнир по скоростному вязанию и конкурс красоты среди бабушек. Конкурсанткам предстоит выполнить весьма нелегкие творческие задания, зато победительнице достанется звание «Бабушка года парка «Сокольники».

Если субботы в «Сокольниках» отданы бабушкам, то воскресенья станут «днем дедушек», которых приглашают на «Дедушка-пати». Здесь пожилые москвичи смогут потанцевать под баян, а в мастер-классах «Зажигаем-выжигаем» их научат секретам выжигания на разделочных досках. Заодно «возрастные» гости парка смогут посоревноваться в конкурсах по забиванию гвоздей, скоростной сборке табуретки и выжиганию на досках. Лучшему умельцу будет присвоено звание «Дедушка года» парка «Сокольники».

## И хорошее настроение не покинет больше вас...

**Игра духового оркестра в парке навеивает ностальгические настроения. Всплывают из памяти образы черно-белого кино, дам в широкополых шляпах... В Перовском парке под звуки музыки проходит запись на курсы «Московского долголетия».**

**У**стойки регистрации пожилых людей встречает представитель парка Олеся Артемьева. Для тех, кто уже записан раньше, подготовлены памятные подарки. Их разыгрывают в лотерею. Дарят не чашки и игрушки, а билеты на фестиваль духовых оркестров «Спасская башня», сертификаты на посещение выставки всемирно известного фотографа Стива Маккарри. Олеся Артемьева рассказывает, что за два часа работы за стойкой на участие в проекте «Московское долголетие» записалось уже несколько человек. Сейчас здесь действует четыре направления: скандинавская ходьба, гимнастика и новые — рисование и англий-

ский язык. В открытые группы активно идет запись.

Мы спрашиваем у Галины Петровны, решившей пойти на курсы, сколько ей лет. Как истинная женщина, она кокетничает: «А сколько вы мне дадите?» Я растеряна: «Наверное, шестьдесят?»



хового оркестра Владимира Иванова, где еще можно их послушать. Оказывается, это свободный музыкальный коллектив. Его приглашают на различные городские мероприятия — не только в парки, но и в Дома культуры. Они исполняют музыку различных жанров и направлений. Владимир Иванов уже рассказал своим родителям-пенсионерам о программе «Московское долголетие». В этот день погода была капризной — время от времени капал дождь, поэтому его родители не смогли прийти на концерт в парк. Тем не менее, сын надеется, что папа с мамой заинтересуются каким-нибудь курсом или занятием в нашей московской программе. Для пенсионеров это важно, ведь у них теперь появилась возможность расширить круг общения и найти новые увлечения.



## Обучение через всю жизнь

**О потенциале людей зрелого возраста, науке «андрагогика» и перспективах столичных пенсионеров, которые обучаются в московском «Серебряном университете», рассказывает директор Центра развития здравоохранения и социальной сферы Университета управления Правительства Москвы Константин ЦАРАНОВ.**

**АННА ДРОНОВА**



Основной тренд современного образования — это обучение, которое проходит через всю нашу жизнь. «Загляните в наш университет, вы встретите там людей самого разного возраста. И в этой пока еще не совсем привычной для нас атмосфере приходит понимание, что учиться действительно никогда не поздно», — рассказывает Константин Царанов. С этим нельзя не согласиться. Люди старшего возраста открыты для новых знаний, готовы восполнить пробелы в образовании и с энтузиазмом включаются в процесс обучения.

Университет управления Правительства Москвы занимается образованием людей пенсионного возраста с 2016 года. Он дважды стал победителем открытого конкурса по обучению компьютерной грамотности пенсионеров. За последние годы обучение по программе прошли 6 тысяч людей старшего возраста. Показательно, что

большинство из них хотели учиться и дальше. И когда в жизни москвичей появился масштабный проект «Московское долголетие», в университете была запущена программа «Смартфон для повседневной жизни», а вместе с ней и восемь новых обучающих программ. В 2018 году пройти обучение и улучшить качество своей жизни планируют 2 тысячи человек.

«Одна из главных проблем людей старшего возраста — здоровье, — подчеркивает Константин Царанов. — Поэтому вся работа по проекту «Серебряный университет» направлена на сохранение и восстановление здоровья наших слушателей через вовлечение их в активную интеллектуальную и физическую деятельность». Было интересно узнать, что есть такая наука, как андрагогика, которая занимается изучением закономерностей и особенностей обучения взрослых людей. Так вот достижения этой науки были положены в основу разра-

ботки общеразвивающих программ для людей старшего возраста. К участию в процессе обучения пенсионеров Университет управления Правительства Москвы привлек партнера — некоммерческую организацию «Центр развития социаль-

ных технологий «Серебряный возраст».

В рамках программы обучения на смартфоне и планшете слушатели учатся заводить свой аккаунт, загружать видео, получают представление о социальных сетях, мессенджерах, необходимых

для жизни приложениях. Про группу московских пенсионеров, которые учились по программе «Английский для гита по Москве», Константин Царанов рассказывает с особенной гордостью. Слушатели как волонтеры уже проводили экскурсии по Москве во время чемпионата мира по футболу. Программа «Управление многоквартирным домом» учит работе с порталом «Электронный дом». Новый сервис позволяет, не выходя из дома, проводить собрания жильцов, их опросы, голосование. Сервис упрощает общение между соседями и помогает решать вопросы управления многоквартирным домом.



## Соло для смартфона



**Про поколение Z, тех, кому сейчас слегка за двадцать, принято говорить, что родились они со смартфоном в руках. Люди старшего поколения привыкли получать информацию и знания из книг и газет. Но мир меняется. И те, кому сейчас за 60 лет, активно осваивают компьютер и смартфон.**

**НИНА ЮХНО  
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)**

Путь для сближения с информационными технологиями людям старшего возраста открывает «Серебряный университет». Его работа сейчас ведется в рамках проекта «Московское долголетие». В этом году к образовательному проекту «Серебряный университет» присоединился Московский городской университет управления Правительства Москвы. Ему принадлежит разработка программы обучения для людей пенсионного возраста под названием «Просто о сложном: бояться нельзя, или смартфон для повседневной жизни».

Почему смартфон, а не компьютер? По простой при-



чине мобильные устройства пользуются большим спросом в силу своего удобства. Обучающий цикл, рассчитанный на 36 часов, дает навыки работы с планшетом и смартфоном. Программа рассказывает о социальных сетях, мессенджерах (WhatsApp, Viber, Skype и др.), как пользоваться городскими сервисами через

приложения и т. д. Основная задача — показать слушателям возможности современных коммуникаций. Большим успехом пользуется мастер-класс «YouTube в нашей жизни». Слушатели учатся создавать свой канал, загружать видео, вести прямой эфир и даже монтировать видеоролики с помощью инструментов Youtube.

Темой занятия, в котором мы принимали непосредственное участие, стала электронная почта — как создать на смартфоне свой аккаунт и как им пользоваться. Каждому выдается планшет для работы и специальное учебное пособие. Весь материал транслируется на экране. Педагог — молодая и обаятельная Оксана Рубан. Слушатели относятся к ней с нескрываемым уважением. В начале занятия Оксана объясняет, что такое электронный адрес, или e-mail. Интересуется, у кого он уже есть. Оказывается, только у трех человек. Ну а дальше начинается работа над созданием почтового ящика. В обиход вводятся такие незнакомые раньше понятия, как аккаунт, логин, пароль, домен, авторизация. Несколько раз Оксана напоминает, что логин и пароль пишутся только латинскими буквами, пароль — это секретные данные, его надо запомнить и обязательно записать, чтобы было легко найти. Работа для аудитории, прямо скажем, напряженная. Не всег-

да слушаются пальцы, не все запоминается. Но цель оправдывает затраты немалых усилий. Первая часть занятия завершается оповещением на мобильном телефоне, что код для подтверждения электронного адреса принят.

Людмила Николаевна Гаврина, район Замоскворечье:

— Без компьютера жить уже нельзя. Я им немного владела, но чувствовала себя как первоклассница, боялась каждой кнопки. Меня так все пугало, что даже давление поднималось. А сейчас уже лучше. Прихожу домой и все сразу переписываю в специальную тетрадь. Спасибо организаторам! Какие учебники нам выдали!

Оксана Рубан говорит, что трудности в ее работе, конечно, есть, но плюсов гораздо больше. Аудитория приходит мотивированная и очень благодарная. Двигаясь от темы к теме, видят результаты, чувствуют свой рост, появляется блеск в глазах. А как же, ведь загадочное устройство в руках оживает! Теперь жить станет интереснее и комфортнее.

**В** самом деле, именно в интернет-пространство сейчас перемещается деятельность торговых, муниципальных и социальных служб, там сконцентрирована сфера общения, развлечения и обучения. Молодежь буквально живет в интернете, переговаривается с помощью скайпа, вайбера и воцапа, а старшее поколение пока остается в стороне. И если не исправлять положение, то с годами пропасть между поколениями будет только расти и очень скоро пенсионеры постперестроечной эпохи окажутся в полной информационно-коммуникативной изоляции.

Чтобы этого не случилось, в Некрасовской библиотеке создан курс базовой компьютерной грамотности «55+». Он рассчитан на несколько месяцев и включает в себя лекции и практические занятия, а также дополнительные семинары, на которых люди старшего возраста учатся обращению с компьютером и навыкам работы с интернетом с самых азов.

**Рассказывает заместитель руководителя отдела культурно-просветительских проектов и программ, куратор программы «Московское долголетие», ведущий преподаватель курса «Компьютерная грамотность 55+» Наталья Сенаторова:**

«Мы сформировали три группы учащихся с разным уровнем компьютерной грамотности. Поэтому подход к обучению будет дифференцированным, занятия — интересными и полезными людям разной степени подготовленности. Занятия проходят дважды в неделю и включают теорию, ответы на вопросы и практическое обучение.

Очень понятно и доступно мы рассказываем нашим слушателям о многообразии программного обеспечения, учим пользоваться социальными сетями, различными информационными ресурсами и сервисами. Для людей старшего поколения, прежде вообще не имевших дела с компьютером, начинается новый, увлекательный этап жизни. Овладев базовыми навыками, они открывают для себя новый мир! С помощью социальных сетей и электронной почты они получают возможность общаться с родственниками, друзьями и единомышленниками из разных городов и стран. Обретают невиданные ранее возможности для расширения кругозора: например, способность виртуально посетить все города мира, где установлены веб-

## Интернет: возраста.net



**В Библиотеке им. Н.А. Некрасова в рамках программы «Московское долголетие» запущен образовательный курс «55+». Его задача — научить старшее поколение пользоваться компьютером, получать информацию, осваивать услуги и сервисы, предоставляемые через интернет.**

**АННА МАЛАХОВА**



камеры. Веб-экскурсии по крупнейшим городам мира позволят зайти в каждое значимое здание, ознакомиться с меню любого кафе, осмотреть экспозиции любого музея и выставки. Да и просто возможность посмотреть в записи любимые телепередачи, телесериалы, найти новые каналы и общеобразовательные программы для обучения стоит дорогого!

И что самое важное — интернет существенно облегчает жизнь, открывая доступ к государственным информационным ресурсам. Человек получает возможность, не выходя из дома и не просиживая в очередях, записаться на прием к врачу, оплатить телефон, свет и коммуналку. Да в принципе сейчас любые платежи можно внести через интернет! Тем самым сэкономив уйму времени и сил.

Исходя из интересов наших слушателей, мы и сформировали наши занятия. Начинаем наш курс мы с семинара «Интернет для всех. Интернет — дружественная среда неограниченных возможностей». Семинар посвящен изучению способов получения информации — подключения к сети интернет, различных поисковых систем и правильных поисковых запросов для получения нужного результата. На следующих семинарах слушатели осваивают интернет как средство общения и обмена информацией, отдельные семинары и лекции посвящены коммуникациям в социальных сетях.

В дальнейшем в зависимости от интересов и потребностей пенсионеры осваивают способы ведения делопроизводства с помощью компьютера, учатся создавать, редактировать и пересылать тексты, изображения и дизайн, монтировать и обрабатывать видеоматериалы. Изучают госуслуги в сети, сайты мэра и правительства Москвы, Пенсионного фонда, Сбербанк, учатся находить информацию и новости о деятельности власти. Также рассматривают возможности получить дополнительный заработок к пенсии при помощи интернета. Получают представление о способах дистанционного обучения в вузах страны и за рубежом.

В группе обычно занимаются 14 человек, и каждому нужно уделить минимум час для освоения и закрепления практических навыков. Поэтому мы активно привлекаем волонтеров: это студенты Института журналистики, Института культуры, Высшей школы экономики, других вузов столицы. Наши стажеры и практиканты на добровольных началах помогают ученикам «возраст+» постигать таинства интернет-сетей и компьютерной грамотности.

В летний период волонтеры работают в летней читальне Библиотеки им. Н.А. Некрасова в Саду им. Н.Э. Баумана ежедневно с 11.00 до 20.00, и любой из учащихся может подойти к ним с вопросом или просьбой

помочь разобраться с интернетом на планшете или мобильном телефоне».

А теперь послушаем самих учащихся.

**Инна Леонидовна, 62 года:** «По роду деятельности использовала аптечную базу — программу поиска лекарств, но не более того. А сейчас хотелось бы большего, повысить свой уровень — например, по скайпу общаться, более широкие возможности получить для общения по другим каналам, информационные ресурсы освоить».

**Алексей Петрович, 70 лет:** «По работе никогда не был связан с компьютером, на стройке работал. Теперь с помощью интернета я могу связаться с родственниками и друзьями, заказать товар на дом, что-то купить-продать на Авито».

**Валентина, 57 лет:** «Мне приходилось работать с компьютерной программой для обжарки кофейных зерен у нас на фирме, осуществлять управление машинным агрегатом, но это совсем другой уровень. А сейчас без интернета совсем никуда, вот для себя решила обучиться, чтобы выходить в интернет, общаться, в ту же поликлинику записаться самой».

**Василий Васильевич, 69 лет:** «По работе я лично компьютером не пользовался, просто потому, что не умел. Хотя сотрудники, конечно, пользовались. И я давно уже понял, что нужно осваивать интернет, но не было возможности. Только сейчас благодаря тому, что появились вот эти курсы, я получил такой шанс. Я очень рад, что эти курсы позволяют догонять поезд жизни, который убегает вперед с очень большой скоростью...»

Практически все опрошенные узнали о курсах благодаря сотрудникам социальных служб: были и телефонные звонки с информацией, и объявления, расклеенные в подъездах, и прямые предложения записаться в Некрасовку. Так что информацию о наборе в группы курса желающие легко могут получить, обратившись в соцслужбу своего района или напрямую на сайте библиотеки.

Выяснилось, что дети и внуки есть практически у всех. Да только не хватает им времени, терпения и желания учить старшее поколение компьютерным премудростям. И еще немаловажный аспект: почти все слушатели отметили, что учиться в компании сверстников приятнее и комфортнее, чем с родными или на обычных курсах!

## Как изменилось приложение «Активный гражданин»

**Вышла обновленная версия приложения «Активный гражданин».**

**Т**ри основных новшества ждут пользователей. Теперь они могут прикреплять изображение при обращении через обратную связь. Это поможет участникам быстрее и доходчивее доносить информацию до специалистов.

Кроме того, у горожан появилась возможность подать заявку на внутримовое голосование в разделе «Электронный дом». Также упростили механизм привязывания профиля mos.ru к личному аккаунту. А еще приложение сделали более быстрым.

Проект «Активный гражданин» существует более четырех лет. К нему присоединились уже более двух миллионов горожан, из них полмиллиона зарегистрировались в прошлом году. За время работы москвичи участвовали в десятках голосований.

## Есть идея!

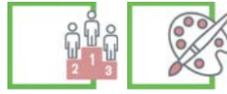
**Поделиться своим предложением, как сделать город лучше, могут все пользователи портала «Наш город». Оставить сообщение можно в разделе «Мэр, у меня есть идея».**

**П**ользователи обновленного портала «Наш город» gorod.mos.ru подали свыше 2270 идей по развитию и благоустройству столицы. Большая часть связана с обновлением дворов и парков, а также модернизацией дорожной инфраструктуры. Предложения можно оставить в разделе «Мэр, у меня есть идея».

Раздел «Мэр, у меня есть проблема» уже хорошо знаком москвичам — он позволяет сообщить о неубранном подъезде, плохом состоянии детских площадок, сбоях в работе транспорта и других проблемах. А в разделе «Мэр, у меня есть идея» горожане могут еще и предложить способы решения этих проблем, посоветовать, как сделать жизнь в городе лучше.

**Программа «Московское долголетие» нашла преданных сторонников и в Таганском районе нашей столицы. На территории Таганского парка культуры и отдыха для людей старшего поколения открыты бесплатные спортивные группы скандинавской ходьбы, общей физической подготовки и дыхательной гимнастики цигун, латиноамериканского фитнес-танца зумба, ведется набор в группу гимнастики по системе йоги. Работают секции рисования, пения, художественно-прикладного творчества и английского языка. А самое главное – проводятся захватывающие развлекательно-спортивные конкурсы.**

## Моя бабушка – чемпион!



АННА МАЛАХОВА

Понедельник — будний день, однако с самого утра народу в парке много, как в выходные. Конечно, основную массу посетителей составляют мамы с детьми и непосредственные участники спортивных групп и предстоящего конкурса — пенсионеры. Под звуки зажигательной музыки на открытой сцене проводят генеральную репетицию танцевальный и певческий коллективы, также



состоящие из женщин пенсионного возраста. На газоне возле большого фонтана пенсионеры под руководством опытного наставника занимаются гимнастикой цигун, а на главной площадке облачаются в спортивную форму участницы предстоящего конкурса с задорным названием «Моя бабушка — чемпион!».

Пока не начался конкурс, общаемся с тренером восточной гимнастики цигун Евгением Коротковым. В его группе —

25 человек. «Наша секция гимнастики цигун пользуется большим интересом и любовью москвичей. Радует, что на занятия выделены средства, вопросу творческой реализации и физического оздоровления людей старшего поколения уделяется серьезное внимание».

Люди, посещающие занятия, тоже одобряют программу: «Мы считаем, что проект мэра «Московское долголетие» — очень своевременная инициатива. Раньше все внимание уделялось почти исключительно детям, для них разработаны обучающие и развлекательные программы. А нас, людей старшего поколения, больше всего заботят вопросы здоровья и долголетия».

В этот день в Таганском парке стартовал конкурс

«Моя бабушка — чемпион!». На главной площадке соревновались команды бабушек: у большинства участниц по двое-трое детей и внуков. Первая часть действия, ответы на вопросы викторины, происходит на сцене. Далее участники перемещаются на площадку и соревнуются в командных видах спортивных игр: конкурсы с мячами, обручами, скакалками сменяют друг друга в быстром темпе. Зрители, большинство из которых, как мы уже говорили, дошкольники и пенсионеры, азартно болеют за своих фавориток, встречая горячими аплодисментами победы любимой команды.

Разгоряченные участницы решительно настроены на победу. И мы от всей души желаем нашим бабушкам молодости, сил и здоровья!



**В парках города стартовала программа лояльности проекта «Московское долголетие». К участию в проекте уже присоединились 115 тысяч москвичей пенсионного возраста.**

## За участие — ужин на двоих



Начиная с 16 июля каждый участник проекта, как нам рассказали в саду «Эрмитаж», может завести специальную именную карточку, где прописаны правила участия в проекте и куда будут делать отметки о количестве посещений спортивных и творческих занятий. Сделано это в целях повышения активности и числа участников проекта «Московское долголетие», а также для поощрения тех, кто его энергично поддерживает.

За посещение пяти занятий по одному направлению вручается купон. В саду «Эрмитаж» его можно будет «обменять» на бесплатные кофе, лимонад, мороженое. Ну а самых активных ждет бесплатный ужин на двоих в одном из кафе сада или билет в театр. Также специальными бонусами будут поощрять тех, кто привлечет в проект друга — еще одного участника проекта.

Согласно правилам программы лояльности будет

действовать только в том парке, где ее участник решил заниматься этим летом. Бонусы за участие в занятиях можно получить только один раз по каждому направлению, например, пять раз поучаствовал в занятиях по скандинавской ходьбе, пять раз рисовал на пленэре. Зато получение бонуса за привлечение друга количеством друзей не ограничивается. Старайтесь, занимайтесь и наслаждайтесь! И получайте за это купоны.

# Музы «сереб

Окончание. Начало на стр. 1

Я всегда любила петь, хотя времени на это оставалось немного — воспитывала троих детей. Выйдя на пенсию, загрустила. Танцы зумба, которые я стала посещать в рамках программы «Московское долголетие», вернули меня к активной жизни». На творческом конкур-

се Алла Уткина исполнила под аккомпанемент баяна народную песню «Ой, при лужке».

Представительница района Текстильщики Марина Эльсова — в прошлом балерина. Она работает в Театре оперетты. Для творческого конкурса дама решила спеть арию из оперетты «Летучая мышь». Эта конкурсантка выделялась своим ярким артистическим нарядом:



## На любой вкус и интер

Этим летом сад «Эрмитаж» стал одной из центральных площадок для продвижения в народ пилотного проекта «Московское долголетие». События здесь следующие: праздники, презентации, мастер-классы на любые темы. В одном из таких мероприятий побывал корреспондент.

АННА ДРОНОВА



Перед Щукинской сценой под защищающими от жаркого летнего солнца тентами удобно разместилась московская публика зрелого возраста. На сцене выступает Казачий хор ветеранов труда. С таким молодым задором,



# «Зрелого» возраста



боа, перьями на голове и веером.

Галина Молодцова — из района Выхино-Жулебино. Она рассказывает о себе в стихах: «В проекте зумбу посещаю и танцы мира изучаю. Мечтаю жить до сотни лет, легко, без грусти и без бед... В форме я себя держу, за новинками слежу. Увлечена кулинарией. Иду по жизни с позитивом. Четыре внука подрастают и правнучек один пока». В творческом конкурсе участница порадовала восточным танцем.

61-летняя Ольга Абаскалова

из Люблина гордится тем, что она счастливая жена, мама и бабушка двух внуков. Любит петь, танцевать, катается на лыжах и коньках, а также плавает и занимается фитнесом. Ольга была призером фотоконкурса «Возраста нет» в 2016 году.

Пятая участница — Лариса Шатунова из района Марьино. С выходом на пенсию она стала тренером по скандинавской ходьбе, занимается в парках. Стихи Ларисы печатают в альманахах, и она стала лауреатом поэтического конкурса о районе

Марьино. А еще эта удивительная женщина — общественный советник в районной управе. Она выступала на подиуме «Зрелая красота» в качестве модели. В декабре этого года она также там выступит. Лариса стала «серебряным» волонтером. Скажете, достаточно увлечений? Ан нет — недавно Лариса получила диплом экскурсовода. Она мечтала об этом всю жизнь. И вот в зрелом возрасте жизнь наполнилась новым смыслом, мечты воплотились.

Все двенадцать участниц — удивительно яркие, социально активные, творческие личности. Жюри до последнего не могло определить победительницу. Ее выявил последний конкурс — интеллектуальный.



Он был непростой, не каждый смог бы ответить на все три вопроса. И вот наша королева — Галина Молодцова!

Виктория КАЙТУКОВА



## рес

**рациональных столичных проекта мэра Москвы «Вместе — от одного за другим — к новому вкусу и интерес. На переднем плане нашей газеты.**

что зрители не только им подпевают, но готовы уже и в пляс пуститься под мелодии своей юности. Слева от сцены работают мастерские по декоративно-прикладному искусству. Здесь можно попробовать свои силы в росписи по стеклу или, например, изготовлении украшений из фетра.

По соседству с мастерскими идет мастер-класс по английскому языку. Беседуем с преподавателем Наталией Егоровой, работающей в Библиотеке им. Ю.В. Трифонова. Действительно ли можно начать учить язык в зрелом возрасте? У нее сомнений нет: не только учить, но и в достаточной степени им овладеть. «Надо тренировать память, — говорит Наталья

Ивановна. — Конечно, прогресс в обучении будет не такой, как в детстве, но вполне ощутимый. Реальный путь избежать болезни Альцгеймера». Очередь выстроилась к стойке, где можно измерить давление, сдать анализ крови на холестерин и сахар. Здесь все тоже бурлит и кипит, идет оживленный разговор, что болит и как с этим жить дальше. А рядом столик, где не менее энергично идет запись в кружки, секции и другие активности в рамках проекта «Московское долголетие».

На роскошном зеленом газоне проводятся показательные тренировки по йоге и пилатесу. Для всех участников заранее подготовлены «рабочие места» — гимнастические коврики, поскольку большинство упражнений выполняются лежа. Под жарким солнцем, казалось, и разминка уже не столь обязательна, мышцы хорошо разогреты. Но опытные инструкторы начинают заня-

тия именно с нее. Объясняют, как важно правильно дышать, концентрировать свое внимание на каждом движении. Инструктор подходит, поправляет, подсказывает, а в конце объясняет, как важно упражнения делать не от случая к случаю, а регулярно.

Отдельное место у поклонников скандинавской ходьбы, это самая многочисленная группа. В этот раз они не отправились в марш-бросок по саду, куда приходят заниматься в назначенные дни, а выполняли специальный комплекс упражнений в тени деревьев.

Начальник управления социальной защиты населения ЦАО Татьяна Данько подчеркнула, что проект мэра Москвы «Московское долголетие» сразу оказался востребованным москвичами. Желающих принять в нем участие очень много.

Депутат Мосгордумы Александр Семенников сказал:



«Слова, что жизнь после выхода на пенсию только начинается, обрели новый смысл».

«Зажигали» публику сначала поклонники танцевальной фитнес-гимнастики зумба и бальных танцев, ну а потом к ним, несмотря на жару и возраст, присоединились другие гости. Звездой события можно смело назвать Зинаиду Боронину. Ей 82 года, она ветеран труда. Активно занимается оз-

доровительной физкультурой, участвовала в мастер-классе по пилатесу. Хобби — вязание спицами и крючком. «Мой конек, — говорит Зинаида Павловна, — плясать и заводить частушки». Ну а завершилось все это действо праздничным столом. Угощали лимонадом из красивых графинов, пирожными и фирменным московским пломбиром. Было очень вкусно.

## Врачи ведут прием в аллеях парка

В Таганском парке стартовал марафон «Здоровое лето». На первой встрече в «шатрах здоровья» жителей района обучали способам оказания первой помощи при сердечном приступе.

АННА МАЛАХОВА



Медики и администрация парка запланировали на лето консультации врачей, познавательные лектории, мастер-классы по здоровому образу жизни, уроки оказания скорой медицинской помощи и мастер-классы под

названием «М.О.З.Г. 4,5». На них расскажут о том, как распознать симптомы инсульта и что предпринять в случае его возникновения. Также в шатрах можно будет посетить встречи с психологами и наркологами, которые посоветуют, как бросить курить

или избавиться от других вредных привычек.

Такие встречи будут проводиться все лето по выходным с 12 до 15 часов. Медики запланировали цикл лекций на самые животрепещущие темы: как понять, что находишься в зоне риска по сахарному диабету, какие первые признаки приближающегося инсульта и других заболеваний, являющихся бичом современного человека, особенно старшего возраста.

И прямо тут, в «шатрах здоровья», возле большого фонтана Таганского парка, представители старшего поколения могут измерить давление, задать вопросы и пройти экспресс-обследование у врачей, принимающих участие в акции. Люди, которые посетили «шатры здоро-

вья», положительно оценили этот выход медиков в народ.

**Елена И., 56 лет:** «Конечно, это очень удобно — приходишь в парк отдохнуть, подышать свежим воздухом, а тут тебе и лекцию полезную прочитают, и бесплатно проконсультируют, если что болит».

**Татьяна К., 55 лет:** «Пришла гулять с внучкой в парк. Вдруг вижу — «шатер здоровья», зашла полюбопытствовать».

Вежливый, внимательный врач выслушал мои жалобы и посоветовал непременно пройти диспансеризацию в поликлинике. Для начала я прошла экспресс-обследование».

**Виктор М., 64 года:** «Понятно, что серьезные болезни тут никто не вылечит на ходу. Но хоть измерят дав-

ление, дадут ценный совет, запишут к нужному специалисту!»

Сейчас ввели электронную запись, все записываются через компьютер из дома. Это очень удобно. А теперь можно и в выходные прямо в парке с врачом пообщаться, направление получить».

Действительно, такие «выходы в народ» специалистов очень полезны. Хотелось, чтобы инициативу медиков поддержали и другие ведомства. Уверена: людям старшего поколения было бы полезно получить квалифицированные консультации налоговиков, юристов, сотрудников ЖКХ и экологов. Это помогло бы москвичам решить многие проблемы, избежать возможных рисков.



## На пульсе

### Диагноз — на ранней стадии

В Москве стартовала программа правительства Москвы по онкоскринингу. До 22 сентября каждую субботу с 8 до 14 часов можно пройти бесплатное обследование на выявление самых частых видов рака. У женщин это рак молочной железы и яичников, у мужчин — рак предстательной железы. Предпосылки для развития заболевания — курение, радиация и неправильное питание.

клинике необходимо иметь при себе паспорт и полис ОМС. Выявление болезни на ранней стадии позволит предотвратить развитие заболевания. Подробный список поликлиник, где можно пройти бесплатное обследование, смотрите на сайте Департамента здравоохранения города Москвы [mosgorzdrav.ru](http://mosgorzdrav.ru)

### Смертность от инфаркта снизилась в два раза

Смертность от острого инфаркта миокарда в Москве снизилась в два раза после создания «инфарктной сети». Об этом сообщил руководитель столичного Департамента здравоохранения Алексей Хрипун в рамках Московского урбанистического форума.

«Та система, которую мы создали, полезна для конкретного москвича. Если, например, москвич чувствует признаки коронарного

неблагополучия и в течение пяти-семи секунд дозванивается до диспетчера «скорой помощи», приезжает бригада, уже ориентированная, что там сосудистая катастрофа, и везет его туда, где есть свободный операционный



стол. В итоге сеть, созданная для москвича, позволила уменьшить количество смертей. Летальность от острого инфаркта миокарда снизилась в два раза, и мы сегодня имеем совершенно европейские показатели по этому году», — пояснил Алексей Хрипун. По его словам, к настоящему времени в Москве также сформирована «акушерская сеть», идет работа над формированием «онкологической сети».



«Это предмет нашей повседневной работы. Мы формируем «онкологическую сеть», сформировали «акушерскую сеть» и не собираемся на этом останавливаться», — добавил глава столичного Департамента здравоохранения.

В «инфарктную сеть» входят сосудистые центры, специализирующиеся на экстренной помощи пациентам, перенесшим инфаркт миокарда. Центры работают в структурах городских многопрофильных стационаров, которые рассредоточены по всей территории Москвы.

### Льготные лекарства — на три месяца

В список входят медицинские препараты для лечения ишемической болезни сердца, хронического бронхита, аллергического ринита и других заболеваний.

Пациенты-льготники могут получить у врача рецепт на лекарства с длительностью приема до 90 дней. В эту



категорию входят люди, достигшие пенсионного возраста, инвалиды первой группы, дети-инвалиды, а также те, кто страдает хроническими заболеваниями, требующими длительного курсового лечения.

Приобрести препараты можно в аптеках, где действуют льготы. В списке лекарств для лечения ишемической болезни сердца, хронического бронхита, аллергического ринита и других заболеваний. Подобный подход удобен для тех, кто надолго уезжает из города, например летом на дачу.

**78 лет**  
составляет  
сегодня средняя  
продолжительность  
жизни  
в Москве.

Эффективным способом выявления заболевания является анализ крови. Для сдачи крови в поли-

«Врачующий должен понять, что нарушило равновесие в организме заболевшего, — считают даосские лекари. — Исцелить — значит восстановить это равновесие, ибо здоровый человек — тот, у которого все находится в равновесии, и дух, и тело, и мозг. Только такой человек может прожить долгую жизнь и так же долго оставаться молодым».

Здесь многое непривычно нам, европейцам. Скажем, даже диету даос воспринимает не как систему запретов, а как здоровый образ жизни. Вообще, к любым самозапретам даосизм относится отрицательно, не говоря уже о «силовом» решении проблем.

Даосы не плывут против течения — они отдаются течению. Такой подход они практикуют и при лечении человека. Вот почему даосские лекари никогда не назначают своим пациентам жесткую диету, нарушающую, по их мнению, равновесие организма. Они предпочитают упражнять организм больного, чередуя напряжение и расслабление, — иными словами, воздействуют на него так же, как воздействует на человека жизнь, приносящая не только радости, но и трудности.

Еще один секрет долголетия даосов — они обходятся без соли, заменяя ее соевым соусом, которым мясо пропитывается за три часа до приготовления. Правда, сегодня истинный даос использует только китайский

## Принимайте каждый день как подарок



**Даосизм — неотъемлемая часть японской культуры, так же, как и конфуцианство в Китае или буддизм в Монголии. «Следуй своей природе» — одна из основополагающих жизненных установок даоса. Эта идея и лежит в основе знаменитой системы психофизической тренировки.**



соевый соус, поскольку в Китае еще не выращивают генно-модифицированную сою.

Разумеется, даосы, как и большинство восточных людей, не отказывают себе и в различных специях, которые они считают необходимым условием целебной кухни. Таким же условием они считают белки, но только растительные — бобы, фасоль

и горох, а также соевый сыр «тофу». Из растительных масел даосы предпочитают льняное, и это тоже неслучайно, потому что в льняном масле много полиненасыщенных жирных кислот, в частности та самая Омега-3, что сегодня рекламируют как панацею от сердечно-сосудистых заболеваний. По этим же причинам даосские

лекари советуют есть больше рыбы, но не жареной, а вареной. А для полноценного рациона надо обязательно употреблять в пищу переработанное зерно вместо хлеба. Если же человек не может обойтись без этого продукта, то лучше есть бездрожжевой хлеб.

Конечно, секрет долголетия даосы видят не только в правильном питании.

«Человек должен правильно спать, — говорят даосы. — Спать надо семь часов в сутки, и лучше недоспать, чем переспать. Летом надо спать на час меньше, а зимой можно спать на час больше, но не по девять или десять часов».

Третий секрет долгой и активной жизни — движение.

«Не бойтесь хлопот — они продлевают жизнь, — говорят даосские мудрецы. — Нагибайтесь почаще, так вы укрепите мышцы живота». О мышцах живота даосы вспоминают неслучайно: состояние брюшного пресса они считают фактором, в немалой степени определяющим продолжительность жизни.

«Чем слабее живот, тем ближе смерть», — утверждают даосы.

Еще одна ступенька к долгой жизни — душевный оптимизм.

«Долго живет тот, кто во всем, даже в самом тяжелом, видит хорошее, — утверждают даосы. — Радоваться жизни на ее исходе намного трудней, чем когда молод и полон сил. Но человек должен с годами мудреть, и эта мудрость поможет ему отно-

ситься к жизни с благодарностью и принимать каждый день как подарок».

Может быть, кто-то скептически воспримет рецепты даосских мудрецов. Но давайте подумаем, отчего это японцы, проповедующие даосизм, стали самой «долгоживущей» нацией в мире? Сегодня в этой стране живет больше 20 тысяч человек, родившихся еще в позапрошлом веке. В среднем японские мужчины живут до 79 лет, а женщины — до 83. И еще любопытная статистика. Оказывается, 20 процентов всех граждан Японии составляют люди от 60 лет и старше, а доля их финансовых сбережений составляет 40 процентов от финансовых сбережений всей нации. На старшее поколение в Японии работает все, в том числе и бизнес. Так, на первых этажах японских универсамов торгуют исключительно товарами для пожилых, а в ресторанах посетителям старше семидесяти и всем их гостям делают 30-процентную скидку.

И последнее. Заметив, что все больше японцев страдают старческой деменцией, жители Страны Восходящего Солнца нашли оригинальный выход и здесь: они начали изучать русский язык, который японцы считают одним из самых трудных в мире. А значит, это хорошая гимнастика для мозгов. Впрочем, японцы вообще любят учиться и делают это почти до самого конца, и в девяносто лет сохраняя ясность ума и хорошую память.

Главный тибетский постулат долголетия — болезни надо уничтожать на корню. Но это не привычная нам медицинская профилактика. Здесь на первое место выходит философия.

«Если совершил плохой поступок, нужно заменить его хорошим, иначе нечистая совесть вызовет воспаление крови», — гласят тибетские медицинские трактаты.

Возможно, именно поэтому известный тибетский долгожитель, обычный крестьянин Нгаванг Таши, доживший до 112 лет, говорил, что он живет так долго, потому что «не имеет врагов, но зато окружен всеобщей любовью родных и друзей».

Тибетские врачи также рекомендуют усмирять врагов мирными способами и ни в коем случае не вынашивать планы мести. А ламы и во все утверждают, что «месть влияет на повышение температуры и учащает биение сердца». Еще больше бед

## Тибетская диета — сезонное питание



**На Тибете жить трудно: и холодно, и высокогорье, и земля скудная, и ледник, того и гляди, сползет куда не надо... И тем не менее, Тибет славится не только своими монастырями и уникальной школой единоборств, но и своими долгожителями. Здесь много людей, чей возраст давно перевалил за сто лет. Отчего же тибетцы живут так долго? Воздух там такой? Или диета у них какая-то особенная? Возможно, ответ на эти вопросы знают в затерянном в североиндийских Гималаях городке Дхармсала, где находится не только окруженная десятками монастырей резиденция далай-ламы, но и главный институт тибетской медицины.**

приносит человеку зависть, от которой люди страдают головной болью, воспалением желчного пузыря, расстройством желудка и другими болезнями, приводящими к ранней смерти.

Но это все философия. А что думает о рецептах долголетия тибетская медицинская наука? Скажем, как тамашние врачи относятся к разрекламированным «тибетским» диетам?

— Все это чушь, — улыбается известный специалист тибетской медицины доктор Локхан Томуп. — Нет ника-

кой особой «тибетской» диеты. У нас есть только набор правил, которым надо следовать, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. И, конечно, есть правила питания, в Европе и Америке они известны как «сезонное питание».

Например, зимой, когда коже и легким от холода трудно дышать, нельзя есть мало, иначе силы человека начнут убывать. В это время просто необходимо есть мясо, чтобы ваш организм не увядал. Но весной наши силы похищает солнце, и в

это время полезно есть немного сладкого и соленого, укрепляет и разбавленное красное вино.

Если резюмировать все, что говорят о еде тибетские ламы, то получается, что зимой полезна теплая еда, весной — грубая пища, а летом и осенью лучше есть что-то прохладное.

Еще один тибетский рецепт долголетия касается сна. Тибетцы считают, что нельзя терпеть в двух слу-



чаях: когда хочешь спать и когда хочешь есть. Если вы не спали ночью, значит, вы укоротили себе жизнь.

— Виктор Васильевич, а вы хорошо помните войну?

— Конечно. Уже в сентябре немцы начали бомбить Мосальск, и уроки (я учился в 8-м классе) отменили. Рядом со школой находилась воинская казарма, в нее попала бомба, много солдат погибло. Село наше также бомбили — тут немцев привлекала взлетно-посадочная полоса военного аэродрома, она начиналась буквально в метрах за ближайшими домами.

Наш район немцы оккупировали 14 октября 1941 года. Основной их поток шел на Москву по Варшавскому шоссе, в 20 километрах от райцентра. Наше село оказалось как бы в стороне, но рядом шла грунтовая дорога на Калугу, и по ней немцы тоже ехали. Вели себя жестоко: врывались в дома, забирали живность, съестные припасы — вычистили село, вымели все. Арестовали председателя колхоза и бригадира, что с ними стало, неизвестно. Знаю только о судьбе одного паренька, которого уже зимой схватили и обвинили в связях с партизанами. Потом его труп нашли в лесу.

— И как долго вы находились в оккупации?

— Месяца три, но впечатлений хватило на всю оставшуюся жизнь. Нас освободили 7 января 1942 года — в ходе контрнаступления под Москвой. Немцы уже начали угонять молодежь в Германию, в рабство. Могли в любую минуту прийти за мной и братом, и мы с ним строили планы побега к своим. А тут новогодний подарок — ночью в наш дом заглянули три разведчика. Они сказали, что скоро начнется наступление советских войск.

## Ничто так не продлевает жизнь, как работа



**Наш собеседник — председатель совета ветеранов органов внутренних дел Москвы, генерал-майор внутренней службы Виктор Антонов, награжденный за успехи в труде и службе тремя орденами Трудового Красного Знамени, орденом «Знак Почета» и орденом Почетного Рубежа.**



Кстати, немцы также ждали это наступление и оборудовали оборону: прикатили пушку, сделали пулеметное гнездо, окопы. Но они не угадали направление атаки. Красноармейцы наступали по старой дороге, неизвестной фашистам. Бежали как в кино, с криками «ура!». К тому же, здорово помогла разыгравшаяся пурга. Выбили немцев из села прямо на Рождество, тут даже неверующие перекрестились.

— Как вы оказались в Москве?

— В Москве я оказался по трудовой мобилизации. Почти всю молодежь призвали

на трудовой фронт — осваивать рабочие профессии. Брат Иван попал в фабрично-заводскую школу и уехал в Сибирь, работал слесарем на Омском авиационном заводе.

Я был чуть грамотнее его и оказался в группе будущих токарей. В сентябре 1942 года нас привезли в Москву, в 4-е ремесленное училище. Подстригли, помыли и уже в первую ночь поставили к токарному станку, времени на теорию не было!

— А что помогло нам победить?

— Мы боролись за свою страну. Нас поддерживала вера в Победу. Надо понимать, что против фашистов поднялись все: от мала до велика, не жалели ни здоровья, ни самой жизни. К примеру, наша семья: мой дядя Василий Буканов в 1943 году пропал без вести под Ленинградом. Здесь же погибли два моих двоюродных брата. Еще один дядя, Николай Семенович, остался жив, хотя был тяжело ранен — он оказался в самом пекле Сталинградской битвы, долго лечился в госпитале, а затем был комиссован.

— У вас образцовая советская карьера: деревенский мальчик трудится на заводе и становится руководителем огромного московского района, а затем генералом МВД...

— Откровенно скажу, что я ни разу никуда не просился и не напрашивался. Наобо-

рот, во многих случаях отказывался, честно говорил: боюсь, что не справлюсь. Помню, с поста секретаря парткома завода имени Хруничева меня выдвинули на должность председателя Киевского райисполкома — я отказался. Говорю, объемы работы пугают, не справлюсь. Меня вызвал Павлов, заместитель Гришина. Давай, собирайся и приступай, нужна помощь — обращайся. Жесткий получился разговор. Отказываться было не принято — партийным билетом дорожили...

— А как вы оказались на службе в милиции?

— Я проработал первым секретарем десять лет и чувствовал, что пора уступать место молодым. Мне уже и место подыскали — начальником отдела кадров Верховного Совета СССР. Но тут вышло Постановление ЦК КПСС «Об укреплении административных органов», и

Гришин, который не любил, когда кадры уходили из городской парторганизации («чего это мы будем своих отдавать?»), предложил направить меня в ГУВД Мосгорисполкома.

— А вы с охотой шли?

— В молодости мечтал стать военным, тянуло меня в авиацию. Но в 1949 году попал в автомобильную аварию, очень тяжелую. Доктор напроорочил, что до тридцати лет не дотяну. Я, кстати, до тридцати и не женился, не хотел близкого человека вдовой делать. Ну и, сами понимаете, при таком здоровье мне дорога в армию была закрыта. А тут такое предложение.

— На какую должность определили? Как приняли?

— Был назначен заместителем начальника ГУВД по кадрам и политико-воспитательной работе. Приняли хорошо. Помогли, поддержали, и начальник главка Василий Трушин, который, кстати, пришел на Петровку из Московского горкома, и его замы. Своим учителем считаю генерал-майора милиции Виктора Пашковского, за что ему очень благодарен. С его помощью вошел в курс дела. Проблем было много, но основная — низкая дисциплина и исполнительность личного состава.

— Вы уже много лет возглавляете совет ветеранов органов внутренних дел Москвы, работали со многими руководителями главка. Как они относятся к проблемам ветеранов?

— Грех жаловаться, все поддерживали и поддерживают ветеранов.

— Вот вам еще в молодости врач «накуковал»: проживете не более тридцати лет. Вы уже разменяли десятый десяток. В чем тайна долголетия, шепните секрет.

— Здоровый образ жизни: физическая активность, разумное питание. Своевременное посещение врачей, выполнение их рекомендаций. По секрету: ничто так не продлевает жизнь, как работа.

Беседу вел Владимир Галайко



### ТРИ СОВЕТА ОТ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

- 1 Не переживайте о том, что еще не случилось. Оптимизм продлевает жизнь.
- 2 Работа есть необходимость существования. Без нее теряется некий смысл.
- 3 Любите своих близких. Но не забывайте и о себе.

# Маршруты из молодости



**Более ста тысяч человек отметили День московского транспорта, который прошел на трех площадках — на ВДНХ, в «Сокольниках» и в парке Победы.**



Москвичей старшего поколения особенно привлекла выставка наземного ретроавтотранспорта на ВДНХ. У главного входа на выставку выстроились автобусы, которые ходили по нашим улицам и дорогам в прошлом веке. Это и довоенный «Фердинанд», снимавшийся в фильме «Место

встречи изменить нельзя», и желто-красные ЗИСы, и бело-голубые ЗИЛы и ЛАЗы, и милицейские «Волги» и «Москвичи» канареечной раскраски. Сколько раз мы добирались на работу и домой на этих вызывающих ностальгию машинах!

Мы словно перенеслись в доброе, но небогатое время,

когда коротали вечера у голубых экранов телевизоров «Рекорд», настраивали ламповые приемники с зеленым глазком на волну только начавшего вещать «Маяка». А на шестиметровой кухне высилась белая глыба полупустого холодильника ЗИЛ и вещал трехпрограммный громкоговоритель...



# На запасном пути — паровозы

*Пронзительно-тревожные гудки паровозов звучат иногда на севере Москвы, как голоса из нашего прошлого. Здесь находится уникальный музей «Паровозное депо «Подмосковная», где «на запасном пути» стоят паровозы, которые иногда водят составы с ретро-вагонами. В этих поездах по праздникам совершают поездки ветераны.*

**ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)**



Станция была открыта в мае 1901 года по приказу императора Николая Второго. Она была конечным пунктом железной дороги, связывающей Москву с Виндавой (нынешний Вентспилс, Латвия). Оригинальное здание сгорело, а рядом с депо уже в наши дни построили занимательный музей, рассказывающий о том, какой жизнью жила железная дорога.

...Зайдем сначала в воссозданное помещение вокзала. У входной двери посетителей встречает удивительное создание из дерева — дилижанс (омнибус). Достаточно вместительный фургон, способный перевезти пять-шесть путешественников с багажом. Мотором дилижансу служила пара запряженных резвых жеребцов. Дальше — три небольших зала для пассажиров первого, второго и третьего классов. Надо ли говорить, что сиденья в первом классе

гораздо мягче и удобнее. Рядом — билетная касса и довольно уютный буфет. В буфете — гостеприимный стол, украшенный расписной скатертью и фарфоровым сервизом для любителей чая. В углу — сияющий, как солнце, самовар. Вполне тепло и по-домашнему.

Рядом со зданием вокзала стоит водонапорная башня. Она до сих пор вполне действующая. Интересно, что до 1897 года трубы, по которым текла вода, были сделаны

из дерева! Да! Деревянные трубы. Вода была необходима не только для обслуживания депо, где ремонтировались разнообразные паровозы. В каждый паровоз перед отправлением в путь заливали почти пятьдесят тонн воды. Она была необходима для системы подачи угля в топку и для охлаждения «горячих» участков двигателя паровоза.

Еще одно небольшое здание, расположившееся рядом с вокзалом, — дом, в котором жил начальник стан-



ции. Звание у него было невысокое — «Титулярный советник девятого ранга».

Около ремонтных мастерских есть настоящий круг. На нем располагаются рельсы. На рельсы становится паровоз, круг вертится и выводит железного коня — паровоз на правильное направление — либо в депо, либо в город. Представьте себе! В XIX веке не было механизмов,

позволяющих крутить круг вместе с многотонным паровозом. Это делали люди! Человек шесть-восемь. Эдакие бурлаки на железной дороге. После 1926 года пришло на помощь электричество.

Позже электричество вытеснит и сами паровозы. Сначала на железные дороги придут тепловозы, а затем электровозы. Но паровозы остаются на запасном пути.

## Вдохните свежесть лета

**Более 10 тысяч человек собрал Екатерининский парк на семейный фестиваль «Свежесть лета». Было много музыки, развлечений, спортивных соревнований и вкусной еды.**

НИНА ЮХНО

Проходил фестиваль в формате «связь поколений». Публика собралась всех возрастов - от самых маленьких до людей весьма зрелого возраста. И каждый из участников нашел свой интерес на одной из семи площадок фестиваля. На концертной эстраде в марафоне «Музыка Москвы» вместе с профессиональными певцами свое искусство показали семейные вокальные коллективы и дуэты. Аплодисментами поддерживали сольных исполнителей, многие из которых занимаются вокалом в студиях своего района в рамках проекта «Московское долголетие». Пели с таким за-

дором, что публика начинала танцевать под их песни.

Вместе с людьми возрастом постарше молодые принимали участие в соревнованиях по уличным видам спорта. С азартом подбадривали старших в специальном состязании по игре в городки. По аллеям парка при горячей поддержке публики прошел марш-бросок на роликах и самокатах. Спортивная программа праздника началась еще до его официального открытия спартакиадой «Династия» для многодетных семей. Семья против семьи в дружеских усилиях перетягивала канат, передавала эстафету.

Специальный приз получил самый маленький участник спартакиады, которому недавно исполнилось всего пять лет. Большой интерес вызвали мастер-классы по йоге, зумбе, различным видам оздоровительной гимнастики, которые представили ТЦСО столицы. Здесь же велась активная запись в проект «Московское долголетие».

Порадовала участников праздника и детская программа. Было много интересных активностей, развивающие викторины и даже организован совместными с взрослыми усилиями интерактивный спектакль.



Кульминацией события стал первый городской чемпионат «Кулинарный поединок» на лучшее изготовление барбекю.

Яркий праздник в Екатерининском парке был организован столичным Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы. В департаменте уверены, что для города необходимо проведение мероприятий, которые объединяют людей разных возрастов, ветеранов, мно-

годетные семьи, молодежь, детей. «Очень важно, что молодежь находится рядом с ветеранами, ведь именно они могут передать ценнейший опыт любви к своему городу и своей стране. Только от ветеранов молодежь может получить самые важные чувства и качества», - отметил присутствующий на фестивале «Свежесть лета» руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян.



## Это все для вас!

### В «ЭРМИТАЖЕ» — ФИТНЕС, ТАНЦЫ И ПЕНИЕ

17 августа в саду «Эрмитаж» пройдут открытые мастер-классы по скандинавской ходьбе, танцевальной зумба-гимнастике, пилатесу, хоровому пению, рисованию и танцам.



Каждый желающий сможет попробовать себя в новом направлении проекта «Московское долголетие» и выбрать наиболее подходящее.

### В ПЕРОВЕ — «МОДА И СТИЛЬ»

7 августа в Перовском парке пройдет фестиваль «Мода и стиль» для людей старшего поколения.

В рамках насыщенной программы фестиваля будет представлен показ летней льняной коллекции Дома



моды Вячеслава Зайцева, в котором в качестве моделей выступят участники занятий «Королевская спина» проекта «Московское долголетие». Также для людей старшего поколения будут организованы мастер-классы от профессиональных стилистов и визажистов.

### ПРИХОДИТЕ В «ФИЛИ»



4 августа в парке «Фили» состоится «Серебряный бал».

Это тематический костюмированный бал в стиле XIX века с участием профессиональных коллективов и

групп, занимающихся танцами в рамках проекта «Московское долголетие».

А 5 августа в парке «Фили» пройдет фестиваль «Народная умелица». На выставке будут представлены работы местных рукодельниц — вязание, вышивка бисером, живопись, роспись по дереву.

### ЗУМБА, КАРАОКЕ И МОРОЖЕНОЕ

В музейно-парковом комплексе «Северное Тушино» состоялось открытие программы фестивалей «Лето в стиле «Московского долголетия».

Торжественное открытие программы фестивалей ознаменовало не только старт значимых окружных событий, но и то, что парк «Северное Тушино» стал участником проекта «Московское долголетие». Теперь многие направления проекта пройдут на свежем воздухе.

На территории парка прошел квест по площадкам с активностями. Были презентованы открытые уроки танцевального клуба «Зумба», фитнес-гимнастики и гимнастики цыган, а также состоялись старты по скандинавской ходьбе. Опытные и начинающие художники приняли участие в коллективном пленэре. На танце-

вальной площадке прошли коллективные танцы под народное караоке. Каждого участника фестиваля ждал приятный сладкий сюрприз — бесплатное мороженое. В течение всего дня работали информационные площадки, где москвичи могли записаться на любой вид активности в Северо-Западном административном округе Москвы и узнать все о программе «Московское долголетие».



### ВЕЧНО МОЛОДЫЕ ГОЛОСА

С 6 по 16 августа в парке «Сокольники» будет установлено специальное караоке-оборудование с экраном, и любой желающий сможет спеть любимую песню. Подпевать им будут профессиональные вокалисты. Караоке-проект «Вечно молодые голоса» поможет всем исполнителям почувствовать себя настоящими звездами.



### ШОУ СИЛЬНЕЙШИХ АТЛЕТОВ

17 августа в парке «Сокольники» пройдет спортивная программа «Сильные: вперед к долголетию». Вы сможете увидеть шоу сильнейших атлетов России. Состоится встречи с популярными в народе спортсменами.

### В ИЗМАЙЛОВЕ — ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН

17 августа в Измайловском парке состоится танцевальный марафон в рамках проекта «Московское долголетие». Можно будет станцевать энергичную латину, экспрес-



сивное танго, веселое диско и завораживающий восточный танец. Сезон танцев в Измайловском парке продолжится 28 августа на фестивале «Все краски лета».



## Краски свободного полета



*Красивая, яркая, энергичная. Работала в Верховном Совете СССР. Много лет каждый день на работу не куда-нибудь, а в Кремль. Когда главный законодательный орган огромной страны ушел в историю, стала... рисовать. На сегодняшний день уже 240 выставок в России и за рубежом. Но хотелось еще большего. Выступила одним из организаторов и продюсером Международного кинофестиваля «Синемарина». Верная и нежная жена. Бабушка двух милых внуков. Свой возраст не замечает. Так это жизнь в зените — ты защищен опытом, настоящее видится бесконечным. Гость нашей редакции — замечательный художник Людмила Ивановна ЗОТОВА.*

НИНА ЮХНО

— Столько к вам вопросов, Людмила Ивановна... Почему не стали искать работу в новых органах власти? Ведь вдруг начать рисовать нельзя. Значит, жизнь медленно, но верно готовила вам судьбу художника?

— Начала рисовать еще работая, потом это стало основным занятием. В силу моего неунывающего характера начался новый этап — живопись, выставки, поездки, страны.

— Судя по количеству выставок, такой глыбе, как международный кинофестиваль, вы еще и эффективный менеджер, как теперь говорят.

— В свое время Кремль мне очень многое дал — умение работать, ответственность, оперативность, навыки организатора, который за все отвечает и никого не подведет. Уже в новой жизни все это пригодилось. Была президентом Клуба художников им. Верещагина, возила художников в Таиланд, устраивала групповые выставки, потом организатором и продюсером Международного кинофестиваля «Синемарина», который проводился в разных странах мира. Находила себе сложные задачи, ни-

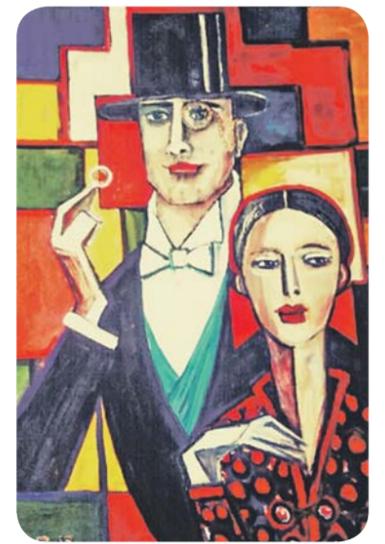


когда не скучала. Я объехала больше шестидесяти стран, ежедневно работаю по многу часов, чувствую себя молодой и востребованной.

— Вы родились и всю жизнь провели в Москве. Что запомнилось из московского детства? Какой Москва видится сейчас?

— Да, я москвичка, ро-

дилась в самом центре на улице Веснина, сейчас это Денежный переулок, ходила в детский сад на Кутузовском проспекте, который раньше назывался Можайское шос-



се. Самая ранняя память о Москве — Красная площадь и храм Василия Блаженного. Есть моя фотография около маленьких елочек недалеко от Спасской башни. Сейчас очень люблю гулять по Москве, вновь узнавая город моего детства, восхищаюсь находками. Нравятся арбатские переулки, Третьяковка и храм Христа Спасителя, Плющиха и Сокольники, невероятные возможности МЦК. Люблю Москву!

— Есть ли, по-вашему, секрет молодости или все нам дано свыше?

— Мне кажется, этому нельзя научиться. Надо быть полноценным и наполненным человеком, развитым, добрым и увлеченным. Это и есть молодое ощущение жизни. Но только не делать вид, что ты молодая.

Ни подтяжки, ни прочие сложные процедуры не помогут вылечить голову. Зрелые годы — это десерт жизни, и он может принести много радости. Не надо бояться начинать летать, говорю это искренне.

## Есть только миг между прошлым и будущим...



*Так случается — разные социальные проекты пересекаются друг с другом, дополняя и наполняя друг друга. Так произошло с проектами «Московское долголетие» и Фестивалем кинопесни имени поэта Леонида Дербенева. В Сокольниках прошел концерт, в котором выступали победители музыкального конкурса — как любители, так и профессионалы.*

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Фестиваль работает с 2004 года и базируется в Доме кино при поддержке Гильдии кино и соответствующего профессионального союза. Так что же может роднить программу «Московское долголетие» с конкурсом? Все просто: принимать участие в фестивале может любой человек от 15 до 65 лет. Хотя и этот возраст не предел. Важно, чтобы

здоровье не подводило, ведь выступление на сцене сопровождается серьезной физической и эмоциональной нагрузкой. В этом году песни из кинофильмов исполняли даже 70-летние пенсионеры. Народные таланты Сокольников выявили победителя среди любителей. Им стала московская пенсионерка Алла Тимохина. Она спела романсы.

Кстати, участие в конкурсе абсолютно бесплатное. Леониду Дербеневу надо поставить памятник хотя бы за одну песню из ленты «Земля Санникова» — «Есть только миг между прошлым и будущим». А фестиваль, как часто бывает, держится на русской душе и энтузиазме. В жюри входили известные персоны: заслуженная артистка России, композитор

и поэт Татьяна Ветрова, лауреат всероссийских и международных конкурсов Евгений Куликов, режиссер Анатолий Емельянов. Председатель жюри — народный

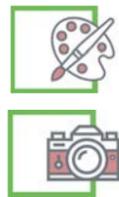
артист России Александр Пятков.

Номинации разделены на профессиональные и любительские. В этом году и тех и других было по двадцать.



# Это было доброе время

Мы предлагаем вам перенестись в Москву конца 50-х — начала 60-х годов прошлого века. В этом нам помогут работы известного фотографа Владимира Степанова, которые представлены на его персональной выставке «Душа московских улиц» в Центре фотографии имени братьев Люмьер. Все они датируются коротким отрезком времени — 1956—1964 годы. Это было время, когда только вступали в жизнь те, кто сегодня уже находится в зрелом возрасте.



НИНА ЮХНО

Степанов был в те годы юношей, фотографом-любителем с незамысловатой техникой в руках. Однако с удивительной проникновенностью смог запечатлеть на снимках город своего детства и юности, фактуру того времени — с характерной атмосферой, бытом, ушедшими в прошлое, а потому трогательными сейчас деталями.

Признание к Владимиру Степанову, выпускнику ВГИКа, кинооператору, профессиональному фотографу, придет позже. Его фотографии появятся на обложках журнала «Советское фото», их будут публиковать известные советские газеты и журналы. А пока московский школьник с фотоаппаратом «Любитель», даже не своим, а чужим, ходит по улицам, бульварам и набережным родного города, заглядыва-



ет в его дворы, фиксирует обыденную жизнь столицы на своих снимках, выбирает, кажется, примечательное только для него одного. Через многие десятилетия это станет тем, что принято называть ушедшей натурой. «Фотографии Владимира Степанова, представленные на выставке, — это ностальгия, в них считывается матрица нашей памяти. Люди в возрасте вспомнят свое прошлое, а молодые увидят то, о чем прочли в книгах, знают по нашим прекрасным фильмам. В представленных работах главное — детали, вещественные подтверждения того времени, — поясняет нам куратор выставки Наталья Пономарева. — Уникально, как в свои неполные 18 лет фотограф мог проникнуть в самую суть города, понять, что скоро этого не будет. Такие фотографии можно

было бы ожидать от людей гораздо более зрелого возраста». Наверное, в этом и есть главная примечательность выставки — в «тихих» фотографиях, где за каждой стоит своя новелла.

Свой стиль создавал сам. Сейчас мог бы повесить фотографиями на самые разные темы пространство большого выставочного зала. Чем запомнилась Москва того времени фотографу Владимиру Степанову? «Была Москва тогда городом очередей за самым необходимым, а для меня

она была доброй, я никогда в той Москве не был обижен, — вспоминает Владимир Степанов. — Добрая была Москва, не зацепистая, не обманчивая, а вот такая, как видите ее на моих фотографиях». Какой Москва представляется сейчас? «Другая, — говорит Степанов. — Это не значит, что хочу в ту, прежнюю Москву. С удовольствием смотрю по сторонам, город живет своей жизнью, от меня уже не зависящей. И сожалею, что не увижу Москву, какой она будет лет через тридцать».



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
 Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolg@mail.ru](mailto:mosdolg@mail.ru), тел.: 8-495-695-53-59  
[www.instagram.com/mos.dolgoletie](https://www.instagram.com/mos.dolgoletie)  
[vk.com/club168718622](https://vk.com/club168718622)

#### Редакционный совет:

Ольга ГРАЧЕВА, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
 Андрей ПЕНТЮХОВ, начальник Управления развития социальных коммуникаций и активного долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
 Людмила ЩЕРБИНА, первый секретарь Союза журналистов Москвы  
 Арина ШАРАПОВА, телеведущая и общественный деятель  
 Дмитрий ВИНОКУРОВ, топ-стилист, создатель международного модельного агентства  
 Надежда БАБКИНА, депутат Мосгордумы, народная артистка РФ  
 Степан ТЮШКЕВИЧ, профессор военной истории, генерал-майор в отставке

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.  
 Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года.  
 Номер заказа 2000