



ОСТАЕТСЯ ЗАГАДКОЙ СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА

В столице, в рамках международного форума-выставки «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста», по инициативе Департамента социальной защиты населения города Москвы прошел финал конкурса «Московские СуперБабушки-2013».



В жизни каждой женщины наступает момент, когда она становится бабушкой: в семье появляется маленький представитель третьего поколения. Да и неоспоримые приметы возраста за пятьдесят становятся все очевиднее. Как воспринимать это новое состояние? Сокрушаться о том, что уже невозможно вернуть? Или сбрасывать груз прожитых лет в любви к внукам и с пониманием, что вы вступили в лучшую пору своей жизни, когда можно полностью отдаться любимым занятиям, спорту, творчеству?

Прошедший конкурс «Московские СуперБабушки-2013» наглядно и убедительно показал: москвички третьего возраста стареть не хотят и, став бабушками,



встречают не старость, а новый, интересный и активный этап своей судьбы. Это определило и главную цель прошедшего конкурса: продлить активное долголетие людей зрелого и старшего возраста, способствовать реализации их нравственного и экономического потенциала, а также изменить общественные стереотипы в отношении пожилых людей.

Конкурс проходит ежегодно в течение последних трех лет. За это время за право выйти в финал боролись более четырехсот конкурсанток в возрасте от 50 до 89 лет. В этом году в отборочных турах, которые прошли во всех административных округах Москвы, приняли участие более 150 красивых и молодых духом женщин. В финале за звание «Московская СуперБабушка-2013» боролись одиннадцать представительниц прекрасного пола, каждая из которых представляла свой округ.

В чем секрет их позитивного отношения к своему возрасту?

Слово самим финалисткам.

Кузьмина Н.Д.: «Стараюсь никогда не унывать».

Никулина Г.И.: «Берегу здоровье. Оно нужно детям и внукам».

Ананьева И.А.: «Возраст — это не годы, а состояние души».

Финал конкурса открыла председатель оргкомитета, первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы О.Е. Грачева.

— За три года, как проходит этот конкурс, — отметила О.Е. Грачева, — он стал одним из самых любимых у старшего поколения.

Все задания, которые предлагались финалисткам, предполагали органическую связь различных этапов жизни женщины — от молодости до зрелого возраста.

И вот первое конкурсное задание — «А у нас во дворе».

Московский дворик. Как много у каждой из жительниц столицы связано с ним, как дорога память: детские игры, первая любовь, посиделки с друзьями, а теперь уже — прогулки с внуками, общение со сверстниками.

Каждая из финалисток представила поэтическую картинку о том, какое место в ее судьбе занимал и занимает родной дворик — живой свидетель и радостных, и грустных событий.

2013
Московская
СУПЕРБАБУШКА 2013



Кто-то вспомнил любимую беседку и лавочку у подъезда, а кто-то чаепитие из самовара с домашними плюшками. Для других самым важным представляется то, что сегодня во дворе находится центр социального обслуживания, где так много интересного для пенсионеров. А вот Раиса Ивановна Оленина (Северо-Восточный административный округ) с грустью вспомнила те времена, когда в ее дворе в Отрадном цвел сад, а теперь его вытеснили многоэтажки, но и от этого двор не перестал быть ей родным.

Рассказывая о себе, все участницы конкурса были едины в убеждении, что главная ценность в их жизни — семья: ставшие уже взрослыми и самостоятельными дети, внуки, которым каждая старается передать свои моральные ценности и житейский опыт. А свободное время, которого в «бабушкином» возрасте становится больше, эти женщины охотно посвящают художественному творчеству, занятиям спортом, своим увлечениям и дополнительному образованию. Вот и все секреты их «нестарения». Им может последовать любая московская бабушка, тем более что для интересных, полезных и активных занятий есть все возможности, достаточно пойти в ближайший центр социального обслуживания.

Второй конкурс был с «говорящим» названием — «Танцевальная площадка». Та самая, куда бабушки любили ходить в молодые годы, когда еще не было дискотек. Они с упоением кружили в вальсе под звуки духового оркестра. Эту добрую традицию удалось возродить: весь финал конкурса сопровождал настоящий, живой духовой оркестр. И это создавало особую атмосферу в зале. Бабушки плавно кружились в вальсе, потом вспомнили вышедший нынче из моды фокстрот. Это было удивительное зрелище, от которого невозможно было оторвать глаз.

Особый шарм и художественную завершенность всему происходящему придавали прекрасные костюмы, шляпки, сумочки, подчеркивавшие индивидуальность каждой бабуши.

Третий конкурс — «Арт-коммуналка». Он напоминал о старых московских коммунальных квартирах. О том времени, когда на кухне собиралась молодежь, спорили, читали стихи модных поэтов, до хрипоты пели под гитару, устраивали шумные посиделки.

На этом конкурсе Ващенко В.И. (Троицкий и Новомосковский административный округ) прочитала известное стихотворение Булата Окуджавы «Виноградную косточку в теплую землю зарю», Г.Н. Никулина (Западный административный округ) увлекла всех искрометной «Барыней». Был тут и испанский танец, посетил «Арт-коммуналку» даже сам Чарли Чаплин. Л.В. Сидорова (Центральный административный округ) покорила всех гимнастическими упражнениями. Казалось, исполнять шпагат и растяжки, стойку на голове





ей доставляет истинное удовольствие, а в заключение к ней присоединилась маленькая внучка, с которой, как выяснилось, бабушка давно занимается физическими упражнениями. Пенсионеркам оказались под силу даже восточные танцы. Г.Н. Зюзина (Зеленоградский административный округ) наглядно это показала.

Последний конкурс назывался «Ретро-дефиле». Это был настоящий парад граций — зрелище удивительно красивое, гармоничное, жизнеутверждающее. Невольно подумалось: все главное у этих привлекательных женщин, возможно, действительно еще впереди.

Среди супербабушек-финалисток были определены: самая творческая (Ф.К. Вахитова, ЮЗАО), самая жизнерадостная (Г.Н. Зюзина, ЗелАО), самая целеустремленная (Н.Д. Кузьмина, ЮВАО), самая артистичная (Г.И. Никулина, ЗАО), самая стильная В.И. Ващенко, ТиНАО), самая элегантная (И.А. Ананьева, СЗАО), самая обаятельная (Г.И. Андреева, ВАО), самая современная (Г.Н. Скаткова, ЮАО). Впрочем, все эти качества в той или иной степени присущи каждой «Московской СуперБабушке».

Были поздравления, вручались многочисленные подарки...

На долю жюри выпала нелегкая задача — из одиннадцати достойных кандидатов выбрать победите-

лей. Поэтому они взяли довольно продолжительный тайм-аут, после которого объявили свое решение.

Третье место присуждено Р.И. Олениной (Северо-Восточный административный округ).

Второе место — И.Е. Есиной (Северный административный округ).

Победительницей конкурса стала Л.В. Сидорова (Центральный административный округ). Выйдя на пенсию, Людмила Владимировна много занимается с внучкой, увлеклась йогой, любит путешествовать.

В заключение конкурса было объявлено, что Департамент социальной защиты населения города Москвы создает клуб «Московские СуперБабушки», куда уже вошли финалистки конкурса «Московская СуперБабушка — 2013», принимавшие участие в конкурсе в течение трех лет. Думается, что недостатка желающих принять участие в его работе не будет: московские бабушки не спешат стариться и воспринимают свой возраст как лучшую половину жизни.

А вот мнение руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы В.А. Петросяна:

— «50 ПЛЮС» — это мощный экономический и интеллектуальный ресурс современного общества, который надо активнее и эффективнее использовать как на благо людей старшего поколения, так и на благо России.



БАБУШКА И ХУЛИГАН

В спортивном зале идут занятия. Звучит голос инструктора: «Отрабатываем выход из захвата. Делаем резкое движение на себя и назад — ваша рука освобождается из рук нападающего».

Это не занятие в секции единоборств и не профессиональная подготовка стражей порядка. Здесь обучаются навыкам самообороны пожилые люди — преимущественно бабушки от шестидесяти до восьмидесяти лет.

Школа «Самооборона для пожилых людей», пока единственная в Москве, появилась два года назад в территориальном центре социального обслуживания «Можайский». Инициатива ее создания шла от пенсионеров и инвалидов. Не секрет, что эти люди нередко

становятся объектом нападения хулиганов. Мы постоянно слышим о том, как у незащитной бабушки отняли сумку с покупками или только что полученную пенсию. К каждому пенсионеру охранника не поставишь, вот и решили они сами освоить приемы самообороны.



В ТЦСО идею поддержали. Но одно дело научить приемам защиты от нападения здорового парня, а другое — пожилую женщину под восемьдесят. Организаторам школы пришлось серьезно подумать, как это сделать.

Инструктор по лечебной физкультуре Людмила Константиновна Жигалова, которая сегодня ведет занятия по самообороне, познакомилась с работой секций бокса, самбо, объединенных боевых искусств и постаралась выбрать из их методик то, что доступно и эффективно для пожилых людей. Она неоднократно консультировалась с тренерами о том, как в используемых ими приемах найти такой вариант, который бы соответствовал физическим возможностям пенсионера и ин-

валида. В результате была разработана специальная программа занятий, позволяющая обойтись минимальным набором секретов обороны и при этом дающая навыки, необходимые для защиты от нападения. Обученные по этой программе должны знать, как отбиваться от хулигана в разных ситуациях: при нападении сзади и спереди, при захвате рук, как защитить голову и лицо. Двухмесячный курс таких занятий делает пожилого человека способным быстро и адекватно реагировать на подобные ситуации.

Для преступника главное — увидеть перед собой жертву. Но если человек ведет себя уверенно, нападения можно избежать. Поэтому, кроме практики, с «учениками» проводятся беседы, им объясняют, как вести



себя при нападении, рассказывают о психологических аспектах и особенностях поведения нападающего.

Пенсионеров обучают основным приемам самообороны, показывают, как увернуться от удара, а также учат пользоваться подручными средствами — сумками, зонтиком, телефоном, ключами — для защиты от хулиганов.

Навыки, которым обучают, позволяют использовать в экстремальной ситуации не столько силу, сколько ловкость и умение. Тем не менее эти навыки опираются и на физическую подготовку человека. Не случайно в курс самообороны составной частью входит физическая подготовка.

Занятия в школе самообороны проходят два раза в неделю, причем один раз с акцентом на общую физическую подготовку, другой — на самооборону.

Всякий раз начинают с разогрева мышц и растяжек. Двенадцать бабушек, от шестидесяти до восьмидесяти лет, старательно выполняют соответствующие упражнения под руководством Людмилы Жигаловой, которая не забывает спрашивать: «Голова не кружится?»

Жалоб нет, пошли дальше.

А дальше группа разбивается на три звена, и начинаются занятия непосредственно по самообороне.

— Бьешь рукой — работает туловище, — объясняет инструктор. Это означает, что силу можно компенсировать ловкостью.

Затем бабушки работают над тем, как защитить лицо, голову, грудь — одной, двумя руками.

Дальше начинается самое интересное. Все разбивается на пары, в которых один берет на себя роль нападающего, другой обороняется. Упражнение называется выход из захвата — обучение приемам, позволяющим вырваться из рук хулигана, если, к примеру, он схватил за руки или за шею. Удивительно, как быстро и ловко справляются бабушки с поставленной задачей. Полное фиаско ждет того хулигана, который решится напасть на такую пенсионерку.

А между тем инструктор внимательно следит за самочувствием своих подопечных, за тем, чтобы нагрузка была посильной и не вызывала отрицательных ре-



акций. Кстати, перед началом занятий обязательно измеряется давление. Принцип «не навреди» соблюдается здесь неукоснительно.

И это, в частности, подтверждает Александра Ивановна Мезенцева. Ей восемьдесят лет. Занимается в школе самообороны второй месяц. Главный результат, который отмечает она, — особое психологическое состояние спокойствия. Теперь она не боится вечером возвращаться домой после концерта или спектакля, идти через безлюдный парк. И это для нее очень важно.

А вот Елену Васильевну Федосееву в школу привел собственный печальный опыт. Дважды хулиганы пытались вырвать у нее сумку. Тогда удалось устоять, но это было на пределе возможностей и с неприятными последствиями — нападающий ее ранил. Сейчас, не сомневается Елена Васильевна, она бы использовала полученные в школе навыки и с легкостью избавилась бы от посягательств хулигана.

Маргарита Григорьевна Передольская выглядит гораздо моложе своих 78 лет. Активная и подтянутая, несмотря на целый букет болезней. Она убеждена, что ее поддерживает дружба с физической культурой. А теперь еще ходит на занятия по самообороне. Однажды Маргарита Григорьевна была свидетелем драки и чувствовала себя при этом совершенно беспомощной. Занимаясь здесь, она приобрела уверенность в себе,

научилась концентрировать внимание. Если вернуться к той давней ситуации с дракой, то наверняка повела бы себя иначе.

Пригодятся ли когда-нибудь на практике навыки, полученные в школе самообороны?

Очень хочется надеяться, что нет. Но и приобретенные спокойствие и уверенность — тоже совершенно необходимый жизненный багаж. Теперь бабушки, прошедшие школу самообороны, не побоятся засидеться вечером у подруги или лишний раз сходить на вечерний спектакль. Впрочем, от встречи с хулиганом никто не застрахован. И среди выпускников школы уже был случай, когда полученными здесь навыками пришлось воспользоваться.

Сейчас возникла еще одна идея, как сделать жизнь пожилых людей более безопасной, — научить их «правильно» падать.

Как часто старики теряют равновесие и чем это может закончиться, все мы хорошо знаем. А ведь есть приемы, позволяющие падать безопасно. В ТЦСО «Можайский» разрабатывается методика, позволяющая обучать этому пожилых людей. А пока их учат, как восстановить нарушенную координацию движений.

Старость не обязательно должна быть беспомощной. Опыт работы ТЦСО «Можайский» показывает, что это вполне возможно.

