



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»



Выбирая маршрут в мире знаний

Итоги второго учебного года в Серебряном университете подводит директор Института непрерывного образования МГПУ Марина Шалашова / 6

/ 3

Игра в образы

Свой образ надо конструировать самому, складывать его из множества деталей, считает участница проекта «Московское долголетие» Ольга Воронина / 8-9



Доброта, участие, компетентность



📷 Лучшим специалистом признана Ирина Мишнаевская из ЮВАО. Награду победительнице вручил руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Конкурс. Каким будет социальный работник будущего? На этот вопрос пытались ответить участники конкурса профессионального мастерства «Социальный работник-2019». За звание победителя боролись 11 сотрудников столичных учреждений соцзащиты / 4-5



ПРИОРИТЕТЫ

221

сотрудник московской системы социального обеспечения отмечен в первом квартале 2019 года ведомственными наградами и наградами города.

Новые форматы социальной ра

Праздник.

8 июня — профессиональный праздник социальных работников. В 2019 году отмечается 101 год со дня образования системы социальной защиты в России

История соцобеспечения

Народный комиссариат социального обеспечения РСФСР был создан в 1918 году путем преобразования из Народного комиссариата государственного призрения. Новое ведомство приняло все дела, имущество и денежные средства прежних благотворительных ведомств и органов государственного и общественного призрения, а также взяло обязательства социального обеспечения трудящихся во всех случаях нетрудоспособности, охраны материнства и младенчества, попечение об инвалидах, престарелых и несовершеннолетних. Решения, принятые Наркоматом, заложили основы системы государственного социального обеспечения на последующие несколько десятилетий. Сейчас, как и в начале прошлого века, работники сферы социальной защиты оказывают незаменимую помощь тем, кто в ней нуждается, но уже по современным стандартам.



Александр Винокуров, первый руководитель комиссариата социального обеспечения (с 1918 по 1921 год).



В системе социальной защиты населения города Москвы работает около 40 тысяч человек, из которых 8 тысяч социальных работников. Они предоставляют услуги на дому более 128 тысячам граждан старшего поколения и инвалидам. Также в их поле зрения находится больше 155 тысяч одиноких и одиноко проживающих граждан старшего поколения, которым может потребоваться помощь в любую минуту.

Эффективно реагировать на современные запросы общества — одна из ключевых задач социальной сферы сегодня. Внедрение возможностей цифровой эпохи, инновационных технологий в деятельность учреждений социальной сферы помогает профессионалам отрасли быстро решать актуальные проблемы населения.

Современные образовательные технологии позволяют повышать профессиональные

компетенции, переходить на принципы клиентоориентированности, искреннего сервиса, строить эффективную обратную связь. Этому способствует активное использование возможностей интернета и сетевого пространства, дистанционного обучения. Так, в столичном Институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы ежегодно слушателями годовых программ обучения готовятся более 100 новых проектов. В этом году уже стали известны такие проекты, как «Инста-Бабушка», «Тепло наших рук», «Копилка мастерства», которые теперь реализуются в «Московском долголетии». Также получили поддержку проекты, направленные на работу с льготными категориями москвичей. Например, «Дефектолог online», «Кукла моей семьи», видеоблог «Связь поколений».

В центрах помощи семье и детям открываются новые отделы — службы медиации, внедряющие новые технологии



В этом году в столичных организациях внедряется новый подход — долговременный уход, направленный на максимальное сохранение автономии инвалидов и людей старшего поколения

Праздник в Кремле

10 июня в Государственном Кремлевском дворце состоялось торжественное мероприятие и праздничная концертная программа ко Дню социального работника. Более 5 тысяч социальных работников с профессиональным праздником поздравили представители органов государственной власти. Лучшие работники системы социальной защиты населения города Москвы получили награды.

264 государственных гражданских служащих повысили в первом квартале 2019 года профессиональный уровень

664 работника организаций социального обслуживания обучено по программам повышения квалификации в Институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы



работы



разрешения конфликтных ситуаций в семьях.

В 2019 году впервые прошла акция «Мы вместе» на базе школы-интерната № 1 для обучения и реабилитации слепых. Акция направлена на работу с молодыми матерями, имеющими нарушения зрения. Этот уникальный проект привлекает внимание к проблемам слепых и слабовидящих людей, воспитывает милосердие, сострадание, любовь и мужество у молодежи.

В этом году в столичных организациях внедряется новый подход – долговременный уход, направленный на максимальное сохранение автономии инвалидов и людей старшего поколения, повышения качества обслуживания.

Идет реформирование службы занятости населения – теперь это профессиональная помощь в выстраивании карьеры, помощь в поиске работы, карьерное консультирование.

Социальная работа в цифровом веке требует новых

В этом году в рамках проекта «Московское долголетие» были реализованы такие проекты как «Инстабабушка», «Тепло наших рук» и «Копилка мастерства» / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

форматов. Для продвижения цифровых инновационных социальных проектов в организациях социального обслуживания Москвы функционируют опытно-экспериментальные площадки, которые развивают проекты по «Электронному учету услуг». На опытно-экспериментальных площадках сформированы инициативные команды творческих сотрудников, искренне желающих создавать современные прорывные технологии социального обслуживания, создана среда для внедрения лучших практик и современных методик работы со льготными категориями граждан и обмена опытом.

Активно поддерживаются молодые специалисты системы социальной защиты населения города Москвы. Во всех организациях социального обслуживания столицы созданы молодежные советы, в состав которых входят и социальные работники. С участием молодых людей ежегодно проводятся акции, спартакиады, форумы молодежи системы социальной защиты.

Столичным работникам социальной сферы предоставляется возможность совершенствовать свои профессиональные навыки, развивать карьеру в рамках отрасли. Так, в Институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы ежегодно по программам повышения квалификации ежегодно обучаются около 10 тысяч специалистов отрасли и проходят аттестацию более 400 человек. По завершении обучения работников формируется кадровый резерв.

В первом квартале 2019 г. повысили профессиональный уровень 264 государственных гражданских служащих. В Институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы обучено по программам повышения квалификации 664 работника организаций социального обслуживания, проведена аттестация 116 руководящих работников и специалистов. Кроме того, в Институте в этом году получили знания по программам дополнительного профессионального образования 3956 сотрудников системы труда и социальной защиты населения города Москвы, проведена аттестация 205 руководящих работников и специалистов.

За 2018 год ведомственными наградами и наградами города Москвы награждено 1678 сотрудников системы труда и социальной защиты.

Тренды

Круглый стол «Современные глобальные тренды социальной работы» состоится 18 июня в Институте дополнительного профессионального образования. Речь пойдет о современной практике социального обслуживания. Среди обсуждаемых тем – активное долголетие, искренний сервис, новые технологические подходы в социальной работе.



На форуме пройдет более 60 лекций, встреч и дискуссий.

Среди спикеров – легендарный футуролог **Митио Каку**, автор книг «Голубые зоны» и «Правила долголетия» **Дэн Бюттнер**, основатель проекта «Возраст счастья» **Владимир Яковлев**, британский биолог-геронтолог **Обри ди Грей**.

Вы узнаете о достижениях современной геронтологии, о рецептах долголетия из так называемых «голубых зон», где люди живут дольше других в мире, об основных жизненных

принципах, которые помогут прожить долгую, активную и счастливую жизнь.

В лекциях звезд мировой науки речь пойдет о технологиях, позволяющих замедлить старение человеческого организма и дать ему возможность увеличить продолжительность жизни на тридцать лет, после чего человечество может совершить гигантский скачок в науке.

В дискуссиях примут участие люди, которые посвятили себя самореализации старшего поколения. Они расскажут о том, как оставаться нужным в 50+.

Награды

Экскурсии ведут волонтеры

В Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы прошло торжественное награждение экскурсоводов «Московского долголетия», принявших участие в Днях исторического и культурного наследия города Москвы.

В этом году проект «Московское долголетие» впервые стал партнером акции, которая проходила в столице уже в 19-й раз. 8 экскурсоводов старшего поколения провели 24 экскурсии по уникальным авторским

маршрутам для всех желающих.

Экскурсии участников «Московского долголетия» пользовались особым спросом – на экскурсии пришло значительно больше человек, чем было зарегистрировано. Важно отметить, что все экскурсоводы «Московского долголетия» имеют большой опыт экскурсоводческой деятельности, многие из них постоянно проводят экскурсии для жителей своего района на волонтерской основе.

Моя работа

Построим карьеру вместе

Специализированный центр занятости «Моя карьера» приглашает жителей Москвы принять участие в мероприятиях программы «5.0», разработанной для граждан предпенсионного и пенсионного возраста. Цикл бесплатных тренингов и мастер-классов для всех, кто не желает останавливаться в своем профессиональном развитии.

Вы любите трудиться, но не знаете, как и куда устроиться?

Хотите приобрести современные навыки, но не знаете, где этому учат?

Мы ответим на все интересующие вас вопросы по трудовой активности после 50 лет, дадим новые практические знания и поможем трудоустроиться или открыть свое дело.

Ознакомиться с полной программой тренингов вы можете на сайте mojakarjera.moskva.ru.

С 14 июня мы переезжаем в новый дом по адресу: ул. Сергея Радонежского, д. 1, стр. 1. Уточняйте место проведения тренингов по телефону **(901) 332-50-99**.

Давайте вместе построим карьеру вашей мечты!



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
«ВКОНТАКТЕ»
И INSTAGRAM



СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК-2019



Доброта, участие, компетентно

Конкурс. Каким должен быть социальный работник будущего? Это удалось выяснить на конкурсе профессионального мастерства «Социальный работник-2019», который прошел в Москве.

■ Состязание проходило в рамках городского конкурса профессионального мастерства «Московские мастера». В районных отборочных состязаниях приняли участие более 250 социальных работников столицы, на окружной этап вышли 89 человек. А для участия в финальном конкурсе жюри отобрало 11 сотрудников учреждений соцзащиты, которые достойно представили все столичные округа.

Состязание среди социальных работников проводится в Москве с 2000 года, и каждый раз выбирается новая тема конкурса. В нынешнем году участники импровизировали на тему «Социальный работник будущего».

«Главное, чем должен обладать социальный работник прошлого, настоящего и будущего, – это доброе сердце, – говорит председатель жюри конкурса, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. – Без этого

качества в системе соцзащиты работать невозможно. Ведь именно в доброте и участии нуждаются люди, о которых мы заботимся, именно этого они ждут от нас. И я считаю, что все наши сотрудники этим качеством обладают».

На первом этапе конкурса участники рассказали о себе в «видеовизитках-презентациях», а будущее социальной службы они представили во втором этапе, который назывался «Домашнее задание» и представлял собой небольшие театральные постановки. Взгляды на будущее социальной службы Москвы и ее сотрудников участники конкурса высказывали самые разные.

«Вполне возможно, что в будущем изменятся формы, способы и методы предоставления социальных услуг, но я знаю точно, что в нашей работе не изменится никогда – это ответственность, – уверена Юлия Трусова, представляющая на конкурсе Зеленоградский административный округ. – Люди нуждаются в нас, поэтому вся



■ Призер конкурса Антон Оницев из СЗАО / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

наша жизнь посвящена им. И даже самый маленький наш поступок может стать частью большого добра».

Сотрудник филиала «Северное Тушино» ТЦСО «Тушино» (СЗАО) Антон Оницев считает, что «социальный работник бу-

дущего должен быть справедливым, верным своему делу, умным, порядочным, готовым всегда прийти на помощь, а кроме того, он должен уметь предугадывать ситуацию и быть в нескольких местах одновременно».

Конкурс среди соцработников проводится в Москве с 2000 года, и каждый раз для него выбирается новая тема. Темой этого года была «Социальный работник будущего».



Для участия в финальном конкурсе жюри отобрало сотрудников учреждений соцзащиты, которые представили все столичные округа / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



Владимир Петросян, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

– Главное, чем должен обладать социальный работник прошлого, настоящего и будущего, – это доброе сердце. Именно в доброте и участии нуждаются люди, о которых мы заботимся

Пока нужна, я буду рядом Так считает Ирина Мишнаевская, которая признана лучшим соцработником Москвы



р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
о НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Ее подопечные плакали от счастья, когда узнали, что Ирина Мишнаевская победила на конкурсе профессионального мастерства «Социальный работник-2019», твердя: «Наконец-то нашу Ирочку оценили по достоинству».

Меж тем победа Ирины Мишнаевской, которая работает в филиале «Лефортово» ТЦСО «Южнопортовый» ЮВАО, была закономерной. Да и она сама не сомневалась в своих силах, когда согласилась участвовать в конкурсе. Огромный опыт работы, душевное отношение к людям, о которых она заботится, и великолепные артистические данные покорили не только зрителей финала конкурса, проходившего в театре «Русская песня», но и строгое жюри.

– Ирина, как давно вы работаете в социальной службе?

– Более 15 лет. Как начала обслуживать пожилых, так и продолжаю. Не раз мне предла-

гали повышение, но мне очень нравится работать именно с людьми. Это действительно любимая работа. С удовольствием забочусь о своих подопечных, общаюсь с ними.

– Это ваше призвание?

– Думаю, да. По специальности я педагог. 17 лет проработала в школе, детей очень люблю. У самой – двое, уже взрослых, есть внук. Но так сложились обстоятельства, что я перешла на работу в социальную службу. И ничуть об этом не жалею. Именно здесь я почувствовала, что это – мое.

– В конкурсе «Социальный работник» вы участвовали впервые?

– Да, но в своей победе не сомневалась. Очень благодарна нашему мэру Сергею Семеновичу Собянину за его проект «Московское долголетие», который в корне изменил отношение к пожилым. Мне 51 год, я была самой старшей на конкурсе, соревновалась с совсем молодыми коллегами, но меня оценивали наравне с ними. А десять лет назад, когда была моложе, мне говорили, что для

таких конкурсов я уже старовата. Признаюсь, было очень обидно. Сейчас чувствую себя полной сил и достаточно молодой, чтобы еще долгие годы заботиться о своих подопечных.

– А сколько их у вас?

– Пятнадцать, причем у меня самая сложная категория, самому «молодому» 80 лет, другие еще старше, есть те, кому уже за 90. Среди них есть абсолютно одинокие, у других дети не могут помогать, живут далеко, у некоторых – за границей, в других странах. Большинство моих подопечных женщины, мужчин всего двое.

– Кого-то выделяете, относитесь с большей теплотой?

– Для меня все равны, но они настолько разные. К каждому требуется свой подход. У кого-то уже начинается деменция. Да, бывает непросто. Нужно терпение, всегда быть на уровне, улыбаться. Главное в нашей профессии – любить людей. Они это чувствуют, видят, что к ним со всей душой относишься. Я, например, никогда им не возьму то, что сама есть не буду. Каждый помидор, каждый огурец внимательно осматриваю, чтобы был свежий, прежде чем купить. С одной стороны, выбираю для них что подешевле, но в то же время чтобы это был качественный продукт. Они это понимают и ценят.

– Тема конкурса 2019 года – «Социальный работник будущего». Как вы себе его представляете?

– В принципе в Москве уже сейчас, можно сказать, наступило будущее. Для пожилых людей в городе обеспечен полный уход. По нынешним стандартам им предоставляется вся необходимая помощь, в том числе юридическая и психологическая. Считаю, что все хорошее из прошлого нужно обязательно брать с собой в будущее. И обязательно развивать все то, что есть в проекте «Московское долголетие». Наши пенсионеров надо заставлять двигаться, чтобы они не замыкались в четырех стенах. Лично же для меня очень важно, чтобы люди, с которыми я работаю, были уверены, что у них всегда есть к кому обратиться за помощью. В моей песне, с которой я выступала на конкурсе, есть такие слова: «Пока я вам нужна, я буду рядом». Наверное, это и есть самое важное и в настоящем, и в будущем.

ОСТЬ

А Кристина Осенняя из ЮЗАО предсказывает, что будущее социальной защиты – это такие проекты, как «Московское долголетие», которое совсем скоро распространится на все города России, а через некоторое время охватит и весь мир.

Лучшим социальным работником 2019 года стала **Ирина Мишнаевская** из ЮВАО, второе место заняла **Клавдия Приказчикова** (САО), а третье место разделили **Ксения Бабынькина** (ЦАО) и **Антон Оницев** (СЗАО). Приз зрительских симпатий был отдан **Алене Абрамкиной** из Западного административного округа столицы.

«Все, что было хорошего в прошлом, нужно брать с собой в будущее, – считает победительница конкурса Ирина Мишнаевская. – Для меня очень важно, чтобы люди, с которыми я работаю, были уверены, что у них всегда есть к кому обратиться за помощью. В этом случае я понимаю, что живу не зря».

Подготовила
Виктория Каравельская

Справка

Целями конкурса являются повышение престижа социальной работы и популяризация профессии, поощрение лучших представителей системы социальной защиты населения, повышение качества социального обслуживания, распространение передовых форм и методов работы и определение путей ее совершенствования.



ВЕК УЧИТЬСЯ!



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МОСКОВСКОГО СЕРЕБРЯНОГО УНИВЕРСИТЕТА
НА САЙТЕ WWW.SU.MGPU.RU

Выбирая маршрут в мире знаний

Образование. О приобретенном опыте работы со студентами старшего возраста, совершенствовании образовательного процесса, последних его инновациях рассказывает директор Института непрерывного образования МГПУ, доктор педагогических наук Марина ШАЛАШОВА



Р. НИНА ЮХНО

■ **Московский Серебряный университет, образованный в ноябре 2017 года на базе Московского городского педагогического университета (МГПУ), подводит итоги второго учебного года.**

«Прожит еще один учебный год, и мы анализируем наш опыт, что получилось, что надо изменить, задумываемся, смогли ли удовлетворить запросы наших серебряных, понять, почувствовать, в каком направлении развивается их интерес», – начала нашу беседу Марина Михайловна.

Московский Серебряный университет (МСУ) был создан для обеспечения условий профессионального и активного долголетия, повышения качества жизни и социальной активности москвичей старшего возраста. За два учебных года в нем прошли обучение около 11 500 человек. В университете пять факультетов, где реализуются востребованные публикой старшего

возраста общеразвивающие программы, сейчас их предлагается уже 52, а также программы профессиональной переподготовки и рабочих профессий.

Марина Шалашова рассказала, какие изменения в работе с публикой серебряного возраста стали новациями этого учебного года.

В общеразвивающих программах осуществлен переход на уровеньный принцип. «Мы теперь предлагаем совершенно иную модель образовательного процесса. Опыт показал, что интерес к той или иной программе складывается в процессе обучения. И наши серебряные получили право пройти вводный курс (два занятия по три часа) по любому предмету и почувствовать, что им больше по душе – английский, история и культура Москвы или, например, психология, – объясняет Марина Михайловна. – Определелись, что это будет иностранный язык, переходите на базовый уровень. Подтвердив приобретенные знания путем специальной диагностики, под-

нимаетесь на третий, продвинутый уровень. Также теперь допускается совмещать несколько предметов, чего раньше не было. Таким образом, выстраивается индивидуальный образовательный маршрут».

Как показывает статистика, более 60 процентов студентов Московского Серебряного университета имеют высшее образование, а многие и ученую степень. Поэтому получение знаний и навыков по одной из предлагаемых рабочих профессий для нашей интеллигенции имеет в большинстве случаев лишь прикладное значение. «И мы поняли, что нам надо вводить программы профессиональной переподготовки. Вы получаете новую квалификацию с правом работы на базе вашего высшего образования», – рассказывает Марина Шалашова.

Возможность получить новую специальность за короткий срок (256 часов) позволит стать педагогом дополнительного образования, работать репетитором, гувернером, заняться предпринимательской деятель-

ностью. «На профессиональные знания и навыки (hard) накладываются дополнительные компетенции (soft), и мы получаем просто уникальных специалистов, – уверена Марина Михайловна. – Эти программы будем расширять и предлагать их для переподготовки лиц предпенсионного возраста».

Также мы узнали, что Московский Серебряный университет гордится, что их опыт стал основой для появления новой профессии, нового профессионального стандарта – цифровой куратор. Это консультант в области цифровой компетенции, обученный работе с разными группами населения. Теперь столь любимые и уважаемые в университете серебряные, которые уверенно чувствуют себя в области информационных технологий, могут получить и эту профессию.

И еще одно достижение завершившегося учебного года – формирование клубного пространства. «Это движение серебряных изнутри, инициатива лидеров, – поясняет Марина

Шалашова. – Люди старшего возраста объединяются по увлеченности определенной тематикой, по интересам, здесь уже не ставится образовательная задача. Для нас поддержать эту инициативу – еще одна ступенька вверх. Проект «Серебряный университет» позволяет создавать иное качество жизни для людей, которые хотят жить сегодня и сейчас, готовы и получать, и отдавать».

Как стать студентом

Реализация проекта осуществляется для москвичей, достигших возраста – женщины – 55 лет и мужчины – 60 лет, либо являющихся получателями досрочной страховой пенсии по старости или пенсии по выслуге лет независимо от их возраста.

■ Запись осуществляется через ТЦСО или площадку ГАО ВО МГПУ.

■ При себе надо иметь паспорт, СНИЛС, социальную карту москвича.

■ Телефоны для контактов в МСУ: (495) 633 99 57, (925) 263 26 28



ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»

ВЕК УЧИСЬ! 



В наше сложное и быстрое время люди испытывают огромную потребность выговориться, озвучить свои внутренние проблемы, поискать поддержку / ФОТО НАТАЛЬИ САШУНОВОЙ

Как себя перестроить

Коммуникации. В тайм-менеджменте «лягушками» называют неприятные дела, которые мы все время откладываем

Р. ТАТЬЯНА КИНЕВА

Что такое тайм-менеджмент, как сбалансировать жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты, научиться вести разговоры без ссор и управлять своей энергией – разобраться во многих психологических тонкостях и поведенческих сложностях вы можете, став слушателем лектория «Луч Мастерславля».

С конца прошлого года «Мастерславль» стал активным участником проекта «Московское долголетие», а в этом открыл у себя лекторий «Луч», в рамках которого проводятся образовательные и развивающие занятия для людей старшего возраста. Наш корреспондент побывал на одном из них.

Игорь Вознесенский – преподаватель МАДИ, специалист по коммуникативной культуре, бизнес-тренер, автор множества научных статей. На четырехчасовом, да, с 17 до 21 часа, занятии разобрался со своей возрастной аудиторией, как ответственно и осознанно относиться ко времени, выстраивать баланс жизненных целей, планировать задачи на самое ближайшее будущее. Все уютно расположились за большим столом с самоваром и пряниками и начали, в общем-то, говорить



Все расположились за большим столом с самоваром и начали говорить «за жизнь», попутно вспоминая мотивы русских сказок / ФОТО НАТАЛЬИ САШУНОВОЙ

«за жизнь», попутно вспоминая мотивы русских сказок. Татьяне ни на что не хватает времени, Елена интересуется самоорганизацией и хотела бы узнать больше, Людмила поделилась, что все труднее реализовать задуманное. Под руководством преподавателя все вместе добрались до сказочного болота с лягушками и узнали от Игоря Вознесенского, что в тайм-менеджменте лягушками называют наши маленькие неприятные дела, которые мы все время откладываем со дня на день и вместе с ними как бы в болоте увязаем. «Почти во всем, – объясняет Игорь, – самое трудное начать. Поэтому возьмите за правило съедать по утрам самую большую жабу, а затем придумайте себе достойный подарок за подвиг». Разговор плавно перетек в область того, чем себя порадовать... Если все испробовано, может, вознаграждением станет просто

доброе дело. Говорили о личном, вспоминали примеры из жизни, конечно, спорили. Позднее Игорь объяснил мне, что такая разговорчивость вовсе не показатель возраста, в наше сложное и очень быстрое время люди испытывают огромную потребность выговориться, озвучить свои внутренние проблемы, поискать поддержку, почувствовать, как надо себя перестроить.

После девяти часов вечера расставались неохотно. В «Мастерславле» уже властвовали уборщицы, а бабушки отправлялись домой с пониманием, что уже давно пора ставить перед собой не великие цели, а результативно-ориентированные задачи.

Справка

Получить информацию о лекциях можно по телефону **(495) 800-10-17**. Занятия проводятся бесплатно.

С компьютером – на «ТЫ»

Р. АННА ФЕРУБКО

Участники проекта «Московское долголетие» показали знание компьютера на IX Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров, который завершился в Кирове. Во время соревнований 152 участника из 72 регионов России и 7 зарубежных стран продемонстрировали свои умения работы в интернете.



Москву представляли победители городского этапа в категориях «Уверенный пользователь» и «Начинающий пользователь» Александр Харин и Наталия Киреева. На чемпионате в Кирове Александр Харин занял первые

места в номинациях «Домашнее задание» и «Работа в поисковой сети Яндекс». В личном первенстве Александр завоевал третье место. Наталия Киреева заняла в личном первенстве шестое место. Информационные технологии – одно из самых популярных направлений проекта «Московское долголетие». Более 80 тысяч заявок от желающих изучать основы компьютерной грамотности было получено за время существования проекта. Если раньше люди старшего возраста осваивали базовые навыки работы с компьютером, то сейчас они заинтересованы в практическом применении интернета, например для оплаты услуг ЖКХ, записи в поликлинику, а также для создания видеороликов и собственных блогов.

В этом году участники чемпионата подготовили презентацию, посвященную 220-летию со дня рождения Александра Пушкина. Также впервые на площадке кибертурнира были проведены состязания на смартфонах. Участники показали свое умение работать с мобильными приложениями.

Большинству участников чемпионата 60–69 лет, каждому пятому – уже за 70. Здесь собрались представители самых разных профессий – много педагогов, есть летчики, бухгалтеры, экономисты, военные. Все, несмотря на возраст, с компьютером – на «ты».

«За прошедший год произошел перелом в восприятии старшим поколением компьютера и интернета. Раньше их использовали для общения, поиска знакомых и родных, переписки. Сейчас акцент сместился в сторону максимальной практичности и полезности: решения бытовых вопросов через портал госуслуг, профессиональных вопросов, познавательной активности», – отметил председатель Союза пенсионеров России, председатель комитета Совета Федерации по социальной политике Валерий Рязанский, подводя итоги турнира.



Представители Москвы на IX Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров Александр Харин и Наталия Киреева / ФОТО УСЭН ЗЕЛАО Г.МОСКВЫ



ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Игра в образы

Стиль. Свой образ надо конструировать самому, складывать его из множества деталей. Каких – дело вкуса. Главное, чтобы ты сам и твое представление о себе излучали позитив. И тогда новый образ изменит и твою жизнь, которая наполнится положительными эмоциями. Именно такой позиции придерживается Ольга Воронина, которая считает себя членом большой команды «Московского долголетия»



р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ С самого детства Ольга что-то конструировала. Сначала она придумывала наряды для своих кукол, потом шила платья для себя.

Окончив инженерно-строительный институт в Нижнем Новгороде, приехала в Кольчугино Владимирской области, где двадцать лет отработала в администрации города в отделе архитектуры и градостроительства. Проектировала здания гражданского и бытового назначения. В последние годы заказов на проектно-сметную документацию становилось все меньше и меньше. Выйдя на пенсию, в маленьком городке ей стало совсем грустно. Единственный сын Олег, в которого она вложила столько сил и любви, окончил МГУ и сделал в столице завидную карьеру.

Ольга, оставшись в Кольчугине без работы, привычного круга общения с коллегами, почувствовала себя одинокой. Чтобы как-то отвлечься от грустных мыслей, Воронина начала придумывать для себя наряды. Она до мельчайших подробностей продумывала очередной выход «в свет», но везде встречала лишь недоуменные взгляды: мол, птичка райская – не для нашего провинциального городка. И когда однажды позвонил сын и предложил ей перебраться в Москву, она не раздумывала ни минуты.

Столица ее встретила теплым летом и пением птиц. В Метрогородке, где «прописалась» наша героиня, есть культовое место – Синичкин сквер, который давно облюбовали пернатые – такие концерты закатывают! В один из таких чудных деньков она пришла послушать знаменитых соловьев, а попала на фитнес-фе-

📌 Проект мэра «Московское долголетие», по мнению Ольги Юрьевны, дает каждому столь необходимые возможности для строительства своего комфортного мира и собственного позитивного образа в нем. А дальше нужно только дать волю своей фантазии и воображению



Меню Ольги Ворониной

- **Завтрак:** овсянка со стручком перца чили, столовая ложка льняного масла, два стакана простой горячей воды
- **Обед:** мясо тушеное, овощи
- **Ужин:** сельдерей, овощи



Ольга не покупает одежду и обувь в дорогих бутиках, а отправляется за покупками в бюджетные магазинчики. Затем в ее руках эти вещи волшебным образом преображаются.



стиваль «Московского долголетия». Ее поразило, как люди зрелого возраста так виртуозно владели своим телом. Прямо в сквере шла запись в проект. Ольга выбрала пилатес, йогу, гимнастику «Зумба» и спортивную ходьбу. Сотрудница ТЦСО «Метрогородок» Светлана Ермолаева еще удивлялась, сможет ли Ольга все активности охватить. Но все получилось!

– Я окунулась в мир спорта, красоты и здоровья, – рассказывает Ольга Воронина. – Теперь у меня занят каждый день. Удалось похудеть, хотя специально к этому не стремилась. А главное, от одиночества не осталось и следа. Я член большой команды «Московского долголетия», которая установила девять мировых рекордов. Участвовала в танцевальном марафоне, пела караоке на стадионе. Последний рекорд, который меня поразило своим размахом, – зарядка с гимнастическими палками

Глядя на своих сверстниц, которые с энтузиазмом осваивают все новые и новые активности, понимаешь, что пенсия не пресловутый период дожития, а время новых возможностей.

для людей старшего возраста в парке искусств «Музеон». Глядя на своих сверстниц, которые с энтузиазмом осваивают все новые и новые активности, понимаешь, что пенсия не пресловутый период дожития, а время новых возможностей и исполнения самых заветных желаний.

Проект мэра «Московское долголетие», по мнению Ольги Юрьевны, дает каждому столь необходимые возможности для строительства своего комфортного мира и собственного позитивного образа в нем. А дальше нужно только дать волю своей фантазии и воображению. Ольга стала придумывать для себя разные образы, конструировать одежду и аксессуары к ней. Главное в сочиненных ею нарядах – это создание цельного образа, игра с цветом и оттенками. Моделировать образ Ольга начинает с туфелек. Причем она не покупает их в дорогих брендовых бутиках, а отправляется за покупками в бюджетные магазинчики. Затем начинается самое главное волшебство. Простые туфли или мокасины превращаются в эксклюзивную обувь. Здесь и вышивка, и шитье бисером, и даже кружева. Затем создается бижутерия из полимерной глины, цветных

бус и разноцветных лент. Такая же история с сумочками и шарфами. Ольга придумывает эскизы вещей и делает их сама. Когда аксессуары готовы, можно перейти и к платью, и тогда образ обретает законченность. Куртки и пальто шьются также по ее эскизам, правда, на сцену уже выходит профессиональная портниха. И вот наряд готов. Затраты на него минимальные, а выглядит просто роскошно. Такую женщину нельзя не заметить, она магнетически притягивает к себе внимание.

– Для меня подбор образов в одежде – это способ самовыражения, повышения самооценки и средство создания позитивного настроения, – говорит Ольга Воронина. – Я вижу, как люди реагируют на мои наряды. Они не просто говорят мне комплименты, у них появляется хорошее настроение. А может быть, даже и желание занять своей фигурой, одеждой и

поменять собственный взгляд на жизнь. Ведь выглядеть экстравагантно и модно стоит совсем не дорого, если включить свою фантазию и выделить на творчество больше времени. Мне рассказывали, что перед началом занятий в ТЦСО сотрудники центра загадывают, в каком наряде я приду. Я не претендую на некую исключительность. Но мне очень нравится эта игра. И я рада, что у меня есть благодарные зрители.

Теперь Ольга Воронина мечтает стать моделью и участвовать в модных показах. Такие возможности дает проект мэра «Московское долголетие». Она даже согласна подчиниться фантазии и мастерству известных модельеров и стилистов. Может быть, ее вариант одежды оценят и профессионалы. А пока она думает над очередным образом. И даже приобрела модные кроссовки на платформе...



ЗДОРОВО ЖИТЬ!



БОЛЬШЕ О СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

Новый стандарт

Доступнее и комфортнее

■ В Москве продолжают внедрять новый стандарт поликлиник. Об этом рассказал Сергей Собянин в прямом эфире телеканала «ТВ Центр».

Учреждения здравоохранения будут оснащать современной техникой, а столичные врачи получат больше возможностей для профессионального развития. Благодаря этому медицинская помощь станет доступнее и комфортнее для горожан.

«Речь идет уже о более тонкой поднастройке всех организационных, управленческих решений, работы с пациентами и так далее, с одной стороны. С другой стороны, это и кардинальное обновление материальной базы, которая тоже не вечная и периодически требует серьезного обновления оборудования, и текущий капитальный ремонт, и строительство десятков новых поликлиник», — отметил Мэр Москвы.

Работу по развитию столичных поликлиник будет регулировать «Московский стандарт +». Он стал продолжением краудсорсинг-проекта «Московские поликлиники», созданного несколько лет назад. Его участниками стали около 50 тысяч человек. Благодаря проекту стало проще записываться к врачам-специалистам, получать результаты анализов, а также уведомлять пациента об отмене или изменении времени приема. Всего реализовали более 80 идей, предложенных горожанами. «Но самое главное — в каждой поликлинике в соответствии со стандартом должен быть определенный штат врачей. Первое звено должно быть обеспечено самыми востребованными врачами. Там восемь наименований — от кардиолога до врача общей практики», — добавил Мэр Москвы.

Чтобы столичная система здравоохранения могла выйти на новый качественный уровень, особое внимание необходимо уделять обучению и подготовке медиков. По словам Сергея Собянина, одну из ключевых ролей в этой работе играет добровольная программа сертификации для получения статуса «московский врач».

«Всего 700 врачей прошли отбор. А у нас около 40 тысяч докторов. Поэтому мы приняли решение сделать такой лайт-режим, второй уровень проекта «Московский врач», более массовый, более приемлемый для большинства», — рассказал Мэр Москвы.

■ В парках и скверах Москвы можно пройти первый этап диспансеризации



Не были в поликлинике? Тогда мы идем к вам!

Акция. Москва начинает новый масштабный проект в области здорового образа жизни

Справка

«Здоровая Москва» — не просто диспансеризация, а еще и целый набор активностей по поддержанию здорового образа жизни. Это бесплатные спортивные тренировки в парках, познавательные лекции известных врачей и экспертов, мастер-классы.

р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА
о НАТАЛЬЯ САШУНОВА

■ Москвичи в течение всего лета смогут проверить свое здоровье в городских парках и скверах, сообщил руководитель департамента здравоохранения столицы Алексей Хрипун.

«Москва начинает новый масштабный проект в области здорового образа жизни, он называется «Здоровая Москва». Начинается он летней акцией, которая позволит москвичам в парках и скверах пройти первый этап диспансеризации», — сказал Алексей Хрипун на пресс-конференции. По его словам, обследование можно сделать в течение часа. «Скорость выполнения основных диагностических тестов очень высокая, в течение 40 минут или часа можно составить достаточно подробное представление о своем здоровье», — подчеркнул глава департамента.

«Мы устанавливаем летние временные павильоны, в них комфортно находиться, там есть система кондиционирования и врачи, которые готовы дать консультацию. В каждом павильоне будет аппарат УЗИ. В павильоне будут педиатр, специалисты-аллергологи, офтальмолог», — добавил он.

Алексей Хрипун сказал, что летняя акция будет проходить в парках, поскольку большинство москвичей ходят летом в парк. «Почему мы хотим сделать в парках, а не в поликлиниках? Как минимум 30% москвичей за последний год и ранее вообще не приходили в поликлинику. Раз некоторые не приходят в поликлинику, чтобы проверить здоровье, то мы пойдем к москвичам. Пойдем туда, где жителей летом много», — отметил он. Глава департамента также сообщил, что прошлым летом в ходе такой акции, которая проходила в 10 парках, здоровье проверили 200 тысяч горожан.

Обслуживание на высшем уровне

■ Мы решили узнать у пожилых москвичей, пришедших в Перовский парк проверить свое здоровье, насколько им было удобно проходить обследование.



80-летняя **Валериана Балабина** живет в Перове 8 лет. Вместе с подругами, гуляя по парку, она увидела павильон «Здоровая Москва». Валериана Николаевна рассказывает: «Обслуживание здесь на высшем уровне, приятные, профессиональные сотрудники. В поликлинике такое обследование занимает неделю и больше, а здесь прошло за полчаса».



60-летняя **Софья Абрамова** редко обследуется, но сейчас появилась такая возможность. «Обследование в парке — это очень удобно и быстро. О своем здоровье начинаешь задумываться с годами», — говорит Софья Абрамова.

Благодаря занятиям в проекте «Московское долголетие» я поддерживаю здоровый образ жизни».

Медицинский сервис в павильонах

В павильонах измерят рост, вес, окружность талии, артериальное и внутриглазное давление, рассчитают индекс массы тела, определят сердечно-сосудистый риск, возьмут анализ крови по 30 показателям, сделают электрокардиографию. Здесь же можно будет получить консультацию врача-терапевта и пройти онкоскрининг. Павильоны будут работать без выходных и перерывов на обед, с 8 до 22. Это позволит жителям проверить здоровье всей семьей, совместив посещение врачей с отдыхом в парке.



051 КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
8 (495) 051 с мобильного

ЗДОРОВО ЖИТЬ!

Как быстрее состариться

10 «вредных» советов. Если вывернуть их наоборот и действовать прямо противоположным образом, вы получите верные и доказанные наукой рекомендации.



Рубрику ведет **Ольга ШЕСТОВА**, кандидат биологических наук, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения»

■ Со всех сторон: из телевизора, интернета, чуть ли не из утюга – раздаются полезные советы, как выглядеть моложе, как дожить до 100 лет, как похудеть без усилий и диет. Наш мозг уже устал от настойчивых рекомендаций – научных, околонаучных и совсем далеких от медицины. Поэтому дам 10 ВРЕДНЫХ СОВЕТОВ.

1 Поменьше телодвижений: если можно прилечь – отлично, если есть лифт, зачем утруждать себя, поднимаясь самому? Особенно противопоказана растяжка! Особенно – «золотое упражнение» на растяжку и симметрию всего позвоночника

2 Побольше спи! Или поменьше! В общем – не соблюдай никакого режима сна и бодрствования. Не надо учитывать, кто ты генетически – сова, жаворонок, голубь или аритмик, хотя это даже и записано в карте военнослужащих некоторых иностранных армий. Спи мало, а то похудеешь. Долой всяческий режим.

3 Ешь побольше сахара, покупной выпечки, копченых колбас и сосисок. Лучше каждый день или чаще.

А овощей и фруктов совсем не надо, даже не покупай. Особенно избегай листовую зелень и сезонных фруктов и овощей, которые растут недалеко от твоего дома.

4 На стол обязательно поставь солонку побольше и пользуйся ею обязательно! за завтраком, обедом и ужином. Соленое – это же хорошо! Давление так порадует, что сразу присоленной пище, что сразу подскочит, да так и застынет на высоком уровне.

5 Если хочется покурить – не отказывай себе. Все равно что, лишь бы было: папиросу, сигарету, кальян, вейп или входящие в моду электронные сигареты, айкос, разницы практически нет. То же касается насчет выпить рюмочку, бокал, стопочку-другую или, например, нюхнуть или кольнуть.

6 Телевизор – это то что надо. Смотри его несколько часов в день, не вставая с дивана. Особенно полезны для преждевременного старения передачи типа «ни уму ни сердцу», не затрагивающие душу.

7 Всегда, всегда! обращай внимание на промахи и недостатки окружающих. Конечно, сразу же озвучивай им замеченное, поучить других никогда не помешает, что они, в самом деле. Полезно вспомнить «молодежь нынче не та, а вот в наше время...»

8 Надень на лицо замкнутое, неприветливое выражение. Зачем улыбаться? При улыбке расслабляются мышцы-депрессоры, придающие лицу вид грустного клоуна, и приходят в тонус мышцы, поднимающие уголки рта и глаз. Происходит расслабление напряженной психики и омоложение лица, а мы ведь хотим всеми силами этого избежать?

9 Не надо читать книги о здоровье и вообще получать проверенную информацию от врачей. Вдруг узнаешь что-то новое и придется поневолле меняться? Лучше следуй рекламе в интернете и в телевизоре.

10 Никогда не помогай родным и близким. Вообще, поменьше о них думай, ведь теплые отношения с друзьями – основной фактор долголетия, даже независимо от состояния физического здоровья.

Действуя так, ты обеспечишь себе быстрый приход старости. Ты будешь, одиноко лежа в постели, радоваться, что счастливо избежал усилий по сохранению бодрости и быстро отошел в мир иной.

Надеюсь, друзья, вы не в обиде на меня за эту шутиливую статью. Но если вывернуть каждый ее тезис наоборот и действовать прямо противоположным образом, вы получите верные рекомендации по активному и красивому долголетию.

Конкурс

Когда МИССИЯ ВЫПОЛНИМА



■ Московские психологи признаны лучшими специалистами в области практической психологии. В Санкт-Петербурге наградили лучших психологов страны. Среди них – специалисты Московской службы психологической помощи населению (МСППН) Департамента труда и социальной защиты города Москвы.

Стали известны имена победителей XX Национального конкурса «Золотая Психея». Премию, символизирующую признание профессионального психологического сообщества, в номинации «Психологический инструмент года» получила Московская служба психологической помощи населению. «Мы гордимся тем, что нашу работу так высоко оценили коллеги, члены Большого жюри, – отметила руководитель МСППН Нина Петроченко. – Наш проект общегородской службы психологической помощи и ее пятнадцатилетний опыт работы – это результат совместной деятельности всего нашего большого коллектива единомышленников. Проект не состоялся бы без огромного вклада в его развитие как основоположников службы, так и вдохновителей к поиску новых идей, современных тенденций и путей развития. Мы не стоим на месте, мы ищем, создаем и совершенствуем технологии предоставления психологической помощи. Поэтому сегодня МСППН является крупнейшим профильным центром практической психологии. За годы работы у Службы накопился уникальный опыт в сфере практического применения новейших подходов в области прикладной психологии, и мы рады поделиться опытом со всеми коллегами, мы открыты для сотрудничества. Ведь наша основная миссия – это помощь человеку». Финалистов отбирал экспертный совет Национального конкурса, читатели и редколлегия «Психологической газеты», а победителей определило Большое жюри – 50 наиболее авторитетных и уважаемых членов профессионального сообщества, которые оставили свой след в развитии психологической науки и практики. Научно-популярное издание МСППН «Психология для жизни» также участвовало в конкурсе в номинации «Психология – людям!», или «Просветительский психологический проект года», где заняло третье место, став номинантом по итогам открытого читательского голосования.



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
– с городского:
051 8 (495) 051
с мобильного



ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»



Ольга Де Паула Сильвейра преподает в Ховрине латиноамериканские танцы для участников проекта «Московское долголетие»

Дома не сидим, девчата! Ждут нас сальса и бачата...

Портрет тренера. Занятие танцами – это способ возвращения к молодости и активности, только на **НОВОМ** витке жизни

Р АННА ПОНОМАРЕВА

Сальса – дерзкая, горячая, страстная и дерзновенная, появившаяся на жарких улочках Кубы, полюбились и россиянам. Танец жизни и страсти, как, впрочем, и любой другой латиноамериканский танец, который заставляет нас оставаться бодрыми и активными, – то, что нужно, когда твой возраст перешагнул полвека.

Сальса – танец «соус», так переводится это слово с испанского языка, подобрал в себя все ароматы и пряности окружающего мира и трансформировал их в простые движения, повторить которые не так-то просто. Это я сама почувствовала на уроке зажигательного тренера Ольги Де Паула Сильвейры, которая преподает латиноамериканские танцы для пенсионеров района Ховрино в рамках проекта «Московское долголетие».

Нас в танцевальном зале в это ранее июньское утро оказалось пять человек. Мы видим себя в отражениях зеркал перед собой и внимательно слушаем



Ольга Де Паула Сильвейра: «Я влюбилась в бразильскую самбу и в 20 лет улетела жить в Сан-Паулу, где впервые в жизни увидела бразильский карнавал. Я полностью погрузилась в латиноамериканскую культуру и танцевала на карнавалах в Рио и в Сан-Паулу»

слова Ольги, тщательно повторяя ее движения. Говорит она просто и доходчиво, что очень помогает мне в обучении танцу, а делает все радостно и задорно, не давит своим авторитетом и мастерством, что важно для таких неумех, как я. Мы, ученицы, которым далеко за 50, старательно следуем всем указаниям тренера. Хотя у меня не совсем получается выполнять последовательно все движе-

ния в отличие от тех девчонок, именно так обращается к своим ученицам Ольга, которые танцуют сальсу уже год.

– Сальсу можно танцевать с пяти лет до девяноста плюс, ведь этот танец пришел с улиц, он народный. Главное в обучении – это раскрепостить и слушать свое тело, – делится секретами Ольга. – Вначале приходят все очень зажатыми, если не сказать закомплексо-

ванными, у наших людей довольно много запретов внутри. И моя задача как тренера – в первую очередь расслабить ум человека, дать ему возможность почувствовать себя свободным, легким, радостным, донести до него, что двигать бедрами – это прилично, заигрывать с партнером – это может быть весело и интересно, а быть в танце дерзкой и страстной – это то самое состояние, в котором и нужно танцевать сальсу. В голове у многих наших женщин про латинские танцы существует один и тот же стереотип, что это НЕПРИЛИЧНО! И это главная проблема в обучении танцу, с которой я сталкиваюсь, – не физическое состояние, не возраст моих учеников, а именно голова, точнее, стереотипы, засевшие в голове.

Сама Ольга начала танцевать лет с пяти, точнее, в пять ее отдали в народно-хореографический кружок при доме культуры в подмосковном городе Климовске, где тогда жила ее семья. А танцевала, по словам Ольги, она всегда, как только слышала музыку, с самого раннего детства. Может, поэтому свою судьбу она связала

именно с Бразилией: ее муж Мишель – такой же профессиональный танцор, как и она сама, а зажигательная музыка и танцы в этой латиноамериканской стране – это образ жизни: здесь под танцы и музыку живут, рождают и умирают, зажигательная и бомбическая смесь звука и движений у каждого латиноамериканца в крови.

Однако у Ольги Де Паула Сильвейры хватает такта, терпения и энергии преподавать сальсу своим ученицам легко и радостно. Она делает это с удовольствием и страстью. Даже у меня, пришедшей в первый раз, возникает откуда ни возьмись уверенность, что у меня все получится. А когда звучит зажигательная музыка, тело само в такт за движениями Ольги начинает двигаться самостоятельно. Я даже не почувствовала этого перехода – от статичности к ритмичному движению – та-та-та-та... Как будто не в зале студии танцев «9 залов», а на улице Рио-де-Жанейро, в ярких красках карнавала – сама сальса перенесла нас туда.

Ольга подходит к каждой из нас, четко и тактично объясняет, если мы что-то делаем неправильно. И ни малейшего сомнения в ее голосе в том, что у нас что-то не получится.

Мне нравится ее яркая улыбка, лучистые глаза и внутренняя энергетика; латиноамериканские танцы изменили и ее саму – из русской девочки из подмосковного Климовска она уже превратилась в настоящую бразильянку, ритмы танцев изменили ее кровь и жизнь. Может, поэтому к ней с таким удовольствием и ходят ученицы преклонного возраста, чувствуя ее увлеченность и сами постепенно превращаясь в гранд-сеньор сальсы.

Ольга рассказывает, что, будучи молодой конкурсанткой, сама с придыханием наблюдала за выступлениями возрастных танцоров, которые исполняли свои композиции так чувственно и вдохновенно, как будто в последний раз...

И в этом есть зерно истины... Ведь для многих ее сегодняшних учениц занятие танцем – это и избавление от телесной немощи, и вынужденного одиночества, это как способ возвращения к молодости и активности, только на новом витке своей жизни. И хотя сальса – это парный танец, а пока к Ольге на занятия ходят в основном женщины, умение танцевать и лучше понимать свое тело поможет ее ученицам легче социализироваться и находить новые яркие краски в их сегодняшней действительности.

Записаться на занятия латиноамериканскими танцами можно в филиале «Левобережный» ТЦСО «Ховрино» по телефону 8(499) 551-56-46

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



Публика любовалась картинами с яркими пейзажами Италии, занявшими на празднике поэзии почетное место, отдавая должное их создателям, которые, несмотря на зной, продолжали свои занятия на пленэре, под сенью деревьев старинного московского сада

Больше улыбок и доброжелательности!

Выставка. У «Московского долголетия» очередное знаменательное событие. Выставка работ художников старшего возраста арт-студии «Кобальт» стала частью программы культурного моста «Италия – Россия», который при поддержке генерального консульства и посольства Италии в Москве ежегодно проходит в саду «Эрмитаж».

Р НИНА ЮХНО
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Творческой судьбе участников студии «Кобальт», которая успешно работает на базе ТЦСО Тверского района, не перестаешь радоваться.

Не каждый профессиональный художник с солидным стажем может похвастаться столь громкими адресами залов, где выставлялись бы его работы. Ученикам Юрия Немцева, который руководит студией «Кобальт», повезло. Они оказались в руках известного и признанного художника, талантливого педагога и, что не менее важно, прекрасного менеджера. Благодаря энергии Юрия Немцева продвижение работ его подопечных осуществляется в рамках культурно-просветительского проекта «Под небом Италии», в сотрудничестве с Обществом Данте Алигьери в Москве, международным моло-

дежным движением «Амичи» Италия – Россия и под патронажем генерального консула Италии в Москве Франческо Форте.

Работы студийцев впечатляют. Набережная Неаполя, каналы Венеции, старинные арки и мосты, закаты и рассветы над страной, в которой никто из них никогда не был. Изучали ее историю в библиотеках, находили иллюстрации в книгах и картины в интернете, размышляли, фантазировали, открывали в красотах Италии самое близкое для себя. Евгении, так представилась одна из художниц, 82 года, рисовать начала меньше двух лет назад. «Моему сердцу ближе всего Тоскана – с горами гор, озерами, красными крышами домов, полями подсолнечника, пряным запахом кустов лаванды», – поделилась с нами художница. Вырастила детей и внуков и только сейчас, по ее словам, обрела свободное время. В занятиях живописью больше всего нравится сам про-

цесс, как одна краска начинает играть с другой...

Работы художников студии «Кобальт» выставлялись в школе «Итало Кальвино» при генеральном консульстве Италии, библиотеке №183 им. Данте Алигьери. В сентябре прошлого года большой показ состоялся в выставочном зале Российской государственной библиотеки – в рамках презентации книги итальянского историка, лингвиста Массимо Эккли «Советские партизаны в Италии». А в декабре ученики Юрия Немцева стали полноправными участниками выставки «Здравствуй, Италия!», которая проходила в Центральном Манеже. В саду «Эрмитаж» культурный мост между двумя странами был приурочен к двум датам. В июне исполнилось 754 года со дня рождения великого итальянского поэта и мыслителя, автора памятника мировой литературы «Божественная комедия» Данте Алигьери, а 6 июня мы,

как всем хорошо известно, отмечаем день рождения Александра Пушкина, в этом году солнцу русской поэзии исполнилось 220 лет. Звучали стихи на русском и итальянском языках, старинная итальянская музыка и арии из опер. Состоялось возложение цветов к бюсту Данте Алигьери, установленному в саду «Эрмитаж». Публика любовалась картинами с яркими пейзажами Италии, занявшими на празднике поэзии почетное место, отдавая должное их создателям, которые, несмотря на зной, продолжали свои занятия на пленэре, под сенью деревьев старинного московского сада. «У нас все на самом высоком уровне, – вновь приводим слова Евгении. – Я радуюсь за людей, которые занимаются живописью вместе со мной. Они стали жизнерадостнее, больше говорят о красивом и хорошем, отпуская невзгоды. Больше улыбок и доброжелательности, и это самое главное».



Наталья Никишкина, руководитель Общества Данте Алигьери в Москве:

– Наше сотрудничество с ТЦСО «Тверской» и арт-студией «Кобальт» продолжается уже более двух лет. Мы всегда с интересом следим за работой студии и постоянно

приглашаем ее участников к реализации наших проектов. В саду «Эрмитаж» итальянская студентка Амбра с удовольствием сделала фото на фоне картины, где изображен ее родной город Чивидале дель Фриули, где она в лицее изучала русский язык. В составе других итальянских учащихся Амбра посещала Москву и социальный центр «Тверской» и теперь решила посвятить свою жизнь и карьеру укреплению российско-итальянских отношений.



Танго благодатной свадьбы

Юбилей. Екатерина Никитична и Юрий Михайлович Басовы в марте этого года отметили 70-летие совместной жизни – благодатную годовщину

Р АННА АЛЕКСЕЕВА

■ Встретились Юрий и Екатерина на праздновании нового, сорок шестого года – на танцах. И всю жизнь так прошли – рука об руку, как в танце. На шестидесятую годовщину – что в народе зовется алмазной, или бриллиантовой, потому что ее уже ничто не сможет разрушить, – танцевали вальс в Академическом ЗАГСе. На семидесятую – танго. А после – принимали поздравления от близких. На благодатную свадьбу Басовым были присвоены звания почетных граждан Москвы.

Поженились Юрий и Екатерина в 1949 году, перед окончанием Московского лесотехнического института. После выпуска их отправили на периферию за опытом – как говорили, на несколько лет, – но в итоге в Москву они вернулись только через четверть века. Сначала была Горьковская область. По карьерной лестнице Юрий Михайлович продвигался стремительно: от простого инженера до директора предприятия. А Екатерина Никитична была председателем рабочего комитета – справлялась с 2500 сотрудниками благодаря своим организаторским способностям и огромной любви к людям.

В 1961 году Басовы отправились в Монголию. Там Юрий Михайлович в течение двух лет работал главным инженером-консультантом на строительстве комбината.

После уехали поднимать лесную промышленность в Костромской области. Там Басов за 10 лет сумел спасти фанерный комбинат, за что получил орден Трудового Красного знамени. А Екатерина не только продолжила работать в отрасли, но и стала преподавать в Костромском технологическом институте. По сей день супруги получают благодарственные письма и грамоты от костромского землячества.

Басова не могла бросить своих дипломников, поэтому в Москву Юрий Михайлович вернулся один и продолжил свою карьеру в Министерстве лесной и деревообрабатывающей промышленности. Екатерина Никитична приехала на два года позже, но, к сожалению, так и не успела закончить свою диссертацию и стала работать в аппарате министра лесной и



🗨 «Не живите уныло, не жалейте о том, что было, не гадайте, что будет, берегите, что есть» – девиз семьи Басовых. Такое отношение к жизни, невероятной силы любовь и бесконечная забота друг о друге – вот секрет их счастливого брака

💬 Басовы сразу включились в проект «Московское долголетие». Екатерина Никитична ходит в бассейн, на занятия по гимнастике и фитнес, вместе с супругом занимается скандинавской ходьбой.

деревообрабатывающей промышленности.

Работая в министерстве, Басов был награжден вторым орденом Трудового Красного знамени. У Басовых вообще много наград, но Екатерина Никитична особенно трепетно относится к медали «За трудо-

вую доблесть», которой была награждена в Георгиевском зале Кремля.

Свою жизнь – трудовую и семейную – Юрий Михайлович описал в книге «Лесные дороги», которую Басову помогла издать внучка на его 85-летие.

У Басовых двое детей, чет-

веро внуков и семь правнуков. Детями и внуками супруги гордятся: сын Михаил – заслуженный путешественник России (получил сначала серебряную, а затем и золотую медаль, подтверждающие его статус). Именно сын помогает Басовым планировать поездки:

Цифра

38 пар в Москве отметили в прошлом году 70 лет совместной жизни (по данным Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы)

Екатерина и Юрий объездили всю Европу, а теперь с удовольствием ездят и по России: были в Чебоксарах, Йошкар-Оле, Казани, Нижнем Новгороде, объездили все Подмосковье. Дочь Любовь училась на модельера, прекрасно шьет и создает невероятной красоты вещи. Три внука окончили МГТУ им. Н. Э. Баумана и работают по специальности, чем радуют бабушку, а внучка окончила МГУП им. Ивана Федорова, она талантливая художница и иллюстратор книг.

Басовы сразу включились в проект «Московское долголетие». Екатерина Никитична ходит в бассейн, на занятия по гимнастике и фитнес, вместе с супругом занимается скандинавской ходьбой. А если на улице непогода, то остаются дома, но без физической нагрузки все равно никак – с этим помогает беговая дорожка, которую родителям подарил сын. Басова прививает эти здоровые привычки и другим: благодаря ей фитнесом стали заниматься семеро ее знакомых, а люди на улицах спрашивают про палки для ходьбы и тоже увлекаются этим полезным занятием.

Басовы обожают ходить в театры, музеи, на концерты. Екатерина Никитична записывает каждый их выход в свет: страницы ежедневника хранят воспоминания о постановках театров – Большого, Малого, им. Пушкина, им. Станиславского и Немировича-Данченко, «Ромэна», «Шалом» – и выставках 49 музеев, которые Екатерина и Юрий уже посетили.

Каждую весну обязательно ходят в зоопарк и особое для пары место – парк Горького, чтобы вспомнить молодые годы, как зимой еще студентами ходили на каток, а весной гуляли по Ландышевой аллее.

«Не живите уныло, не жалейте о том, что было, не гадайте, что будет, берегите, что есть» – их девиз. Такое отношение к жизни, невероятной силы любовь и бесконечная забота друг о друге – вот секрет их счастливого брака.



☑ Попадая в следующий раздел – «Османская империя», – посетители оказываются в завораживающем мире восточного базара



Янычары и восточные чары

Репортаж. С 7 по 16 июня в столице на 40 площадках проходит фестиваль истории «Времена и эпохи».

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ На Тверском бульваре расположилась экспозиция, посвященная русско-турецкой войне 1877–78 годов, Османской империи и Великому шелковому пути. Мы как будто попадаем в гости к Аладдину, погружаясь в бушующие краски Востока.

В военных лагерях русских и турок устроены походные палатки, недалеко – лазарет. Посетители видят, как жили военные. Здесь же все желающие могут пройти краткий курс молодого бойца, включая мастер-класс по строевой подготовке и штыковому бою. Для гостей работают полевая кухня и телеграф, откуда можно послать сообщение в любую точку планеты.

Попадая в следующий раздел – «Османская империя», – посетители оказываются в завораживающем мире восточного базара. Здесь можно

выпить чашку чая или кофе, приготовленных на песке, попробовать удивительные сладости. Восточных базаров в Стамбуле открывалось великое множество. Как правило, они были специализированные, по продаже мяса, рыбы, овощей, фруктов, тканей, ковров, изделий из золота. Каждый базар являлся запутанным лабиринтом из узких улочек и сотен лавок торговцев. И все блистало и переливалось многообразием цветов и звуков. А еще гости узнают много интересного об Османской империи. Например, что ее основателем был султан Осман, в честь которого и названо государство. Ею управляли тридцать шесть султанов. Многие слышали про янычар, но немногие знают, что «янычарами» назывались элитные войска империи. Происхождение от турецкого «йейничере» – новая армия. Янычары подчинялись напрямую султану. Самые лучшие из них становились генералами. Янычары стали первой регулярной



профессиональной армией в Европе.

На Никитском бульваре нас ждал воссозданный с большой точностью русский ремесленный посад IX–XII веков. Деревянные избы с большими поленищами дров, уникальный колодец, где колесом и перекладиной для ведра служило настоящее дерево, а не балка с колесом. Везде – предметы деревянного производства, включая корыто из цельного куска дерева. Помните сказку о рыбаке и рыбке? Вот у старухи было

такое корыто. А еще много глиняных изделий – кувшины для сметаны и молока, емкости для вина и воды, чаши и ковши. Все настоящее, из глубины веков. Везде – живые персонажи того времени, женщины в цветастых сарафанах, мужчины в холщовых рубашках, подпоясанные бечевками. Мы познакомились с одним мужчиной, сидевшим за деревянным столом со странными, невиданными столярными инструментами.

– Как вас зовут?
– Шатаило Петр Алексеевич

– Что будете делать сегодня?
– Представлять средневековое столонное дело.

– Так вот почему ваши инструменты такие удивительные! Они из средних веков!

– Точно! Я коллекционирую раритетные инструменты. Привожу их даже из-за границы. Вот, например, очень редкий скобель.

– А если перевести на русский?

– Ну, это дедушка рубанка!

– Вот теперь все понятно.

– У нас мастерская исторических ремесел «Мир». Мы профессионально занимаемся восстановлением многих объектов. Сейчас восстанавливаем старинную усадьбу в Ясеневе. Работа очень интересная. С этим памятником архитектуры связано множество загадочных историй и неожиданных поворотов.

...Мы попрощались с энтузиастами своего дела. Площадок с различными темами по столу много. И каждая погружает нас в неповторимый колорит ушедших эпох.



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE

Встречайте утро в парке!

Во всех парках Москвы стартовал проект «Утро в парке». Горожан старшего возраста приглашают на занятия по общей физической подготовке в рамках проекта «Московское долголетие».

Занятия в столичных парках проводят квалифицированные тренеры. Уточнить расписание можно на сайте проекта, в социальных сетях, а также на информационных стендах и в администрации столичных парков. Присоединиться к утренним зарядкам организаторы проекта приглашают всех желающих.

Этим летом для участников «Московского долголетия» подготовили более 85 массовых мероприятий. Кроме того, москвичи старшего поколения смогут заниматься скандинавской ходьбой, английским языком, рисованием, пением, танцами и актерским мастерством. Занятия пройдут в 33 парках столицы. Присоединиться к занятиям по общей физической подготовке можно в будни и выходные дни с 9.00 до 10.00 часов.



Приглашают «комнаты прохлады»

В Москве в 37 центрах социального обслуживания и в 96 филиалах этих учреждений открыты «комнаты прохлады».

«Комнаты прохлады» — это актовые залы, гостиные, столовые — помещения, где созданы все необходимые условия для досуга и отдыха москвичей: граждан старшего возраста и инвалидов, семей с детьми. В помещениях установлены кондиционеры, для посетителей есть кулеры с водой, организован досуг (просмотр ТВ, чтение, настольные игры и другие мероприятия).

В городе в течение суток более 9 тысяч человек могут посетить такие комнаты в учреждениях социального обслуживания.

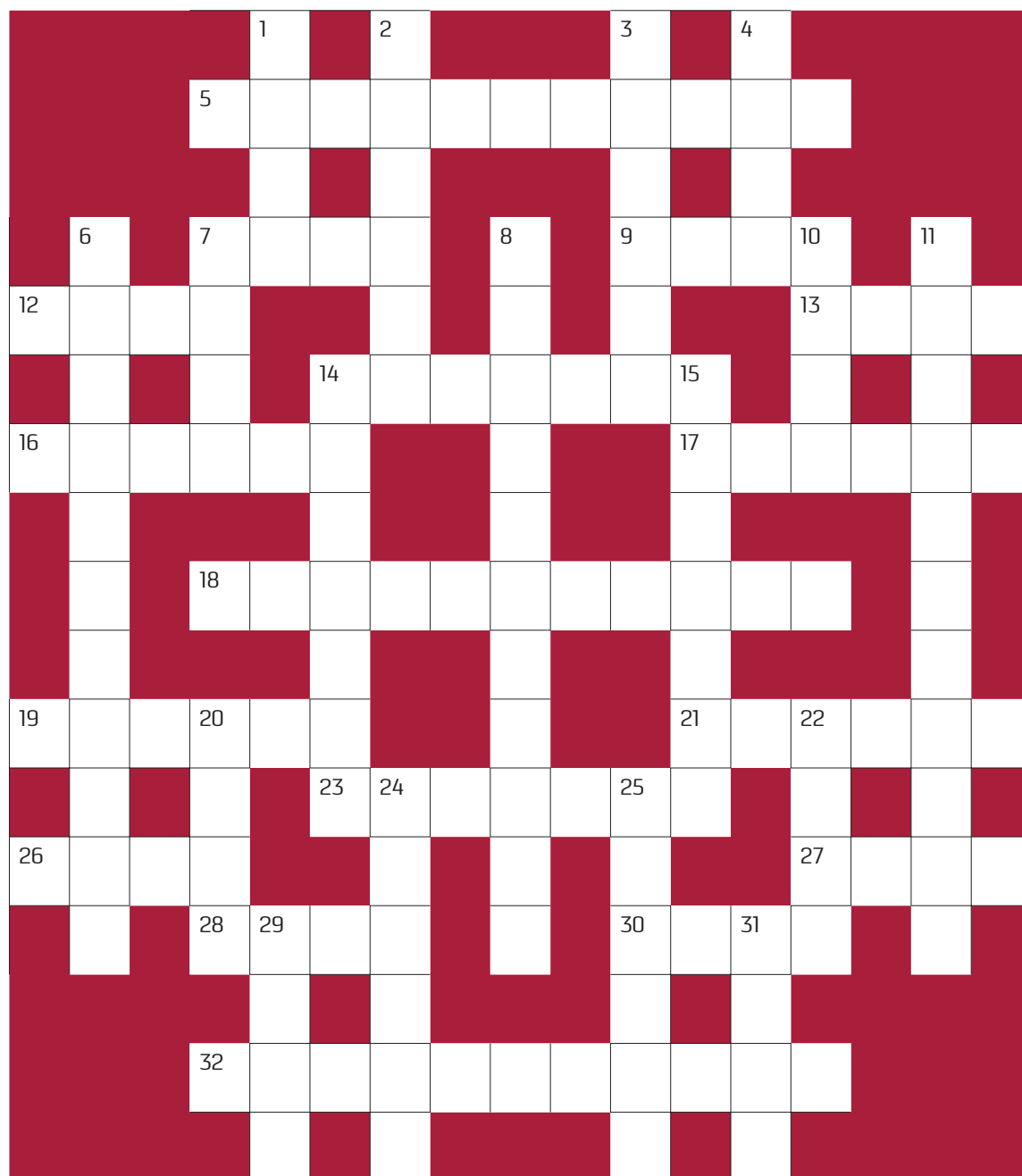
«Комнаты прохлады» открыты с 9.00 до 20.00 (понедельник — четверг), до 18.45 (пятница), до 16.00 (суббота).

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №5:

По горизонтали: 3. Нокаут. 5. Талант. 10. Оперетта. 11. Балашиха. 13. Бизон. 14. Раменки. 15. Марсо. 18. Шторм. 19. Забор. 20. Шереметьево. 23. Париж. 24. Охота. 29. Кобра. 30. Лужники. 31. Анчар. 34. Пассажир. 35. Сапелави. 36. Кавказ. 37. Паштет.

По вертикали: 1. Букет. 2. Шаман. 3. Неолит. 4. Крепость. 6. Агитатор. 7. Трасса. 8. Штраф. 9. Гайка. 12. Переделкино. 16. Армения. 17. Барвиха. 21. Саврасов. 22. Стандарт. 25. Ковпак. 26. Кулик. 27. Океан. 28. Батист. 32. Наган. 33. Бекас.



По горизонтали:

5. Превращение некоммерческого проекта в коммерческий. 7. Умножение любого числа на это дает пустое место. 9. Река в Москве, приток Яузы. 12. Улица на территории музея-заповедника «Коломенское»; названа по имени притока Москвы-реки. 13. Сценический (кинематографический) образ, воплощенный актером в спектакле (фильме). 14. Сезонный юго-западный ветер, дующий в верховьях Амурь. 16. Храбрый вождь троянского войска, главный троянский герой в «Илиаде», сын Приама и Гекубы. 17. Город в Красноярском крае, расположен в 163 километрах севернее Полярного круга. 18. Выдающийся российский и советский исследователь, крупнейший ученый в области воздухоплавания, авиации и космонавтики. 19. Историческая область Центральной Греции, название которой в переводе

с древнегреческого означает «прибрежная страна». 21. Кандидат в Президенты РФ на выборах в 1996 году. 23. Духовой язычковый клавишно-пневматический музыкальный инструмент. 26. Нелетающая птица отряда бескрылых, обитающая в Новой Зеландии. 27. Химический элемент, открытый в 1898 г. 28. Рассказ об истории семьи Форсайтов, начиная с викторианской эпохи до 1920-х годов. 30. Один из продуктов пчеловодства. 32. Офицер или солдат подразделения, которое появилось в 1724 году в качестве почетной охраны российской императрицы.

По вертикали:

1. Настольная игра на особых картах с напечатанными на них рядами чисел, впервые появившаяся в Генуе в XVI веке. 2. Совокупность всех неровностей поверхности Земли на суше и

под водой. 3. Фасон брюк, придуманный французским кавалерийским генералом в конце XIX века. 4. Спортивный снаряд в легкой атлетике. 6. Один из старейших стадионов Москвы. 7. Плотная заледеневшая корка на поверхности снежного покрова. 8. Город в Пермском крае. 10. Архитектурный элемент, сводчатая конструкция. 11. Русский и советский композитор, хоровой дирижер, хормейстер, автор музыки Гимна СССР. 14. Орган власти в Древних Афинах. 15. Инструмент для вычерчивания окружностей и дуг. 20. Род многолетних растений, он же касатик. 22. Его можно сорвать в казино. 24. Высший начальник казачьего войска. 25. Морская рыба семейства тресковых. 29. Подделочный камень, разновидность халцедона. 31. По христианским религиозным представлениям, этот горящий элемент будет встречать грешников в аду.



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: ijmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
Телефон 8-495-695-53-59
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно.
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 1740
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.