



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

**ВИКТОР БЫЧКОВ —
ЧЕЛОВЕК
БЕЗ ВОЗРАСТА**

**НА СЦЕНУ ВЫХОДЯТ
СУПЕРДЕДУШКИ**

**ПРИСТУПАЕМ К УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКЕ. ДЛЯ ПОЖИЛЫХ**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

Тревожная, но очень нужная

Служба неотложной помощи «Тревожная кнопка» Московского дома ветеранов войн и Вооруженных сил приобрела дополнительно 4100 «тревожных кнопок». Устройства уже поступили в центры социального обслуживания новой Москвы и предназначены жите-

лям ТиНАО. Получить «кнопки» ветераны и пенсионеры могут бесплатно, обратившись с заявлением в ЦСО. Сегодня в столице установлено уже свыше 23 тысяч «кнопок». За неделю в службу поступает порядка 800 вызовов, большая часть из них — вызовов врачей.

248

праздничных мероприятий, приуроченных ко Дню старшего поколения, пройдут 1 октября в разных округах столицы.

Новый старый трудовой ресурс

По мнению Минтруда России, люди старшего возраста должны быть более активно задействованы на отечественном рынке труда. По мнению чиновников, привлекая к работе пенсионеров, можно закрыть

большинство имеющихся в стране вакансий. Сегодня 14 из 40 миллионов российских пенсионеров продолжают трудиться. При целенаправленной политике этот трудовой ресурс можно увеличить еще на 3 миллиона.

КАДРЫ



ЖИВИТЕ ЯРКО, ИНТЕРЕСНО, УВЛЕЧЕННО

Ольга Мозговая
edit@vm.ru

Невозможно убежать от старости, но прожить счастливые, яркие, интересные годы жизни можно всегда, убеждают нас психологи-социологи, но еще больше — наглядные примеры. Так, 70–80- и даже 90-летние (!) мужчины и женщины, которых и стариками-то не назовешь, штурмуют горные вершины, плавают с аквалангом, отправляются в кругосветные путеше-



ствия под парусом или на велосипедах, а то и «на своих двоих»... Понятно, что не всем нашим соотечественникам-пенсионерам такое под силу и по сердцу, да и по карману, — но ведь, как говорится, «возможны варианты»... И когда же об этом поговорить, как не сейчас, в канун Дня пожилого человека! Наш собеседник — заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения Москвы Андрей Бештанько (на фото).

У нас День пожилого человека официально отмечается с 1992 года. Как вы считаете, стал ли этот праздник сегодня по-настоящему народным?

Вы знаете, может быть, мы никогда и не получим стопроцентной «всенародности», но праздником добрым, душевным, семейным он уже становится. И потом: он еще довольно-таки молодой, этот праздник. Тем не менее могу сказать, что из года в год на наши городские мероприятия — а их великое множество проходит в столице в начале октября — приходит все больше людей, причем молодых семей, молодых пар с деть-

ми... И это хороший знак! Мы надеемся, что праздник будет расширять зону действия, ведь для нас это не просто разовые акции, это способ напомнить всем нам об очень важных вещах в суматошной жизни большого города, беспокойной жизни мегаполиса...

Напомнить всему обществу, всем людям простую истину: старость, как ни крути, все равно обязательно наступит, но во многом зависит от тебя самого и от твоих близких — каким он станет, этот «третий возраст»...

И, в общем-то, каждый человек свой внутренний — социальный — возраст определяет сам, ведь есть возраст физиологический, а есть социальный, согласны? И активное долголетие — это не просто лозунг, у нас огромное количество людей пенсионного возраста

ПРАЗДНИК

та ведут именно такой образ жизни — живут ярко, интересно, увлеченно...

Согласна, Андрей Владимирович, но ведь многим пожилым требуется и помощь — ощутимая, серьезная, материальная... В последнее время в наш обиход вошло такое понятие, как социальный электронный сертификат. С прошлого года адресная продовольственная помощь гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, оказывается с использованием такого сертификата... Расскажите подробнее, как это происходит?

Электронные сертификаты — это технология оказания социальной помощи, которая с 2012 года внедряется у нас в Москве, и ее главный принцип за-



ключается в том, что бюджетные деньги «идут» за конкретным получателем конкретной социальной услуги. То есть если это, например, продовольственная помощь — помните, как это было у нас годами? Пачка гречки, банка шпрот и так далее...

С электронным социальным сертификатом принцип совершенно иной: человек сам определяет и выбирает, что ему необходимо... **Понятно: может, ему шпроты и не нужны, а гречку он не любит...**

Совершенно верно: если он захочет на все баллы своего сертификата получить-закупить муку, сахар или масло, или конфеты, или консервы — то так оно и будет. Кроме алкоголя и табачных изделий. Есть список магазинов, в которых граждане могут получить продукты по своему электронному сертификату...

И как же это происходит «технологически», какой порядок действий?

Необходимо обратиться в центр социального обслуживания по месту жительства. Как правило, социальные работники знают свой контингент, но — порядок есть порядок — проводится обследование материально-бытовых условий жизни потенциального обладателя социального сертификата и принимается решение о предоставлении ему определенной помощи, в данном случае продовольственной. И дальше ему уже подсказывают, в какой ближайший

фикаты на приобретение товаров длительного пользования для ветеранов. Как известно, с 1 июля этого года наши ветераны могут получать, выбирая вид и марку, необходимую им бытовую технику...

Хочу подчеркнуть, что внедрение электронных сертификатов на основе социальной карты москвича — наиболее прогрессивная технология оказания социальной помощи, она воплощает главный принцип современной социальной работы: адресность предоставления наших услуг и право самого человека выбирать эти услуги... В перспективе мы планируем, что сертификаты будут действовать и в такой нашей сфере, как работа стационарных учреждений соцзащиты

в отношении тех граждан, которые там находятся или собираются туда поступать. Человек должен иметь право выбора — по

аналогии с родовыми сертификатами в женских консультациях, когда будущие мамы имеют возможность выбирать медицинское учреждение...

Андрей Владимирович. Возвращаясь к празднику — Дню старшего поколения. Есть особые пожелания?

Очень хотелось, чтобы этот праздник стал настоящим семейным, пришел, как говорится, в каждый дом — ведь все начинается с семьи, это основа любого общества, семейные ценности, отношение к детям и старикам...

И если мы сегодня не будем заниматься этими семейными вопросами и проблемами, не будем неистово — вот именно такое слово я бы употребил — популяризировать наши исконные семейные ценности, мы будем завтра иметь потерянное и одинокое поколение — старшее...

Мое глубочайшее убеждение, что самая эффективная вакцина против социального неблагополучия — это крепкая семья, а потому и хочу пожелать всем читателям — и пожилым, и молодым — семейного счастья и благополучия, душевного тепла и, самое главное, конечно же любви и здоровья.

1 Многие москвичи и в «третьем возрасте» живут интересно. А город делает все, чтобы поддерживать их хобби и увлечения

2 Ни один праздник не обходится без участия пенсионеров



Отметим праздник масштабно

В праздничных мероприятиях, посвященных Дню старшего поколения в этом году примут участие почти 400 тысяч человек. Главное торжество пройдет 2 октября в зале Церковных соборов храма Христа Спасителя. На мероприятие сюда приглашены 1200

ветеранов. В этот же день в Кремлевском дворце состоится встреча и концерт «Золотым парам посвящается...» для супругов, проживших в браке больше полувека. А в Московском доме ветеранов пройдет чествование 400 ветеранов Великой Отечественной войны.

КОРОТКО

День открытых дверей с участием членов столичного правительства и префектов округов пройдет 4 октября во всех учреждениях соцзащиты населения. Желающие смогут познакомиться с работой пансионатов для ветеранов труда и центров социального обслуживания.

Соседи покажут свои фильмы

У москвичей появилась возможность бесплатно посмотреть лучшие киноновики режиссеров из стран СНГ и Балтии. С 25 по 29 сентября в столице проходит IV Международный кинофестиваль «Кино друзей». В рамках фестиваля в кинотеатрах «Космос», «Са-

турн», «Звезда», «Спутник», «Факел», «Тула» и «Круговая кинопанорама» покажут 15 игровых, документальных и анимационных картин кинематографистов СНГ, получивших премии на международных фестивалях.

ФЕСТИВАЛЬ



АНТОН ГЕРД

дело меня увлекло, что недавно даже записалась на годовичные курсы «Кукла как искусство и дизайн». Буду совершенствоваться и дальше! У стенда с куклами, «конфетными букетами», браслетами из стекла и дерева и тряпичными обрядовыми куклами разговорилась с автором всей этой красоты.

— Я работала архивариусом и всегда увлекалась дизайном, но выйдя на пенсию, получила возможность для творчества. Раньше не хватало времени, — рассказала Людмила Грачева. — Наслаждаюсь процессом работы, чувствую себя счастливой, занимаясь любимым делом.

А вот Екатерина Степная в прошлом — инженер-программист. Решение творить пришло к ней во время перестройки, когда программистам плохо платили. Причем Екатерина настолько увлеклась фриволике, или, проще говоря, плетением кружева, что даже придумала свою новую технику и стала автором книг «Фриволике-анкарс» и «Плетение в технике анкарс».

— Сама я из Ново-Переделкина, — поясняет она. — Когда мы туда переехали, в район заселились многодетные семьи. И все увлекались творчеством. Кстати, до сих пор в нашем районе клубная деятельность замечательная. Моя мама вышла на пенсию и пошла сразу на несколько курсов. Окончила курсы фриволике. Изготовив воротничок в этой технике, можно было заработать 300 долларов.

ФЕСТИВАЛЬ

Мы все освоили эту технику, даже мой муж. Теперь сама веду курсы. У меня ученики по всему миру. Мы учим «ставить руки», делать кольцо из 20 узлов. Глядя на работы выпускниц, захотелось придумать что-то новенькое. Так родилась наша авторская бижутерия в технике «анкарс» на основе фриволике. Я даже получила диплом за его разработку на Всероссийском конкурсе «Русь мастеровая». Мы с единомышленниками создали студию, сейчас у нас 64 человека.

На фестивале Екатерина провела мастер-класс по технике «анкарс». В режиме нон-стоп шли бесплатные уроки «Научись живописи за 1 день», «Пшеничная феерия» — по декорированию раскрашенными макаронами посуды и вазочек, изготовлению гелевых свечей, вин-

тажному декору, росписи керамической плитки, граттажу (воскографии), декоративному валянию, декупажу, куклам-оберегам.

НЕ ТОЛЬКО ВЫСТАВКА

Но выставкой творческих работ, которые, к слову сказать, любой желающий мог при желании приобрести, и мастер-классами дело не обошлось. Показ мод для людей зрелого возраста от Виктории Витт вызвал настоящий фурор.

Каждая показанная модель — образец элегантности и сдержанности. Классический крой с нотками оригинальности, пастельные тона с изумительными цветовыми акцентами. Зрители с восторгом принимали манекенщиц — так женственны и естественны они были.

Весь день на фестивале работала мобильная приемная Департамента социальной защиты населения Москвы. На выставке департамент представил самый большой и яркий стенд. А все его посетившие могли узнать не только о новых формах работы службы соцзащиты столицы, но и узнать адреса творческих кружков и секций, работающих при центрах соцобслуживания и в которых можно бесплатно научиться всему тому, что показывали участницы выставки.

А завершился праздник дискотекой под зажигательные танцевальные хиты 80-х и 90-х годов от Алисы Мон, Виктора Салтыкова, группы «Белый орел» и артистки шансона Стеллы Джанни.

ТВОРИ — И ВСЕ ВОКРУГ НАПОЛНИТСЯ КРАСКАМИ

симпатичные куклы, изготовленные из капроновых колготок.

— Три года я прилежно училась, — рассказывает собеседница. — Посещала мастер-классы, пробовала разные техники. И так это

СВЕТЛАНА МОЖАЕВА
edit@vm.ru

ЕКАТЕРИНА БЛИНОВА
edit@vm.ru

Накануне Дня старшего поколения в столичном торгово-выставочном комплексе «Тишинка» при поддержке Департамента социальной защиты населения прошел Фестиваль творчества людей зрелого возраста.

ПРАЗДНИК ТВОРЧЕСТВА

Ведущей форума стала актриса и телеведущая Жанна Эппле. А начался праздник мастеров с концерта романсов народной артистки России Ларисы Голубкиной. — Я с радостью пришла поддержать творческих людей. Наблюдение за энтузиастами, увлеченными искусством, придает мне бодрости, — сказала Лариса Ивановна.

На целый день площадь комплекса, а это больше 2000 квадратных метров, превратилась в настоящий художественный салон. Сотни москвичей, чье творчество началось после 50 лет, выставили свои работы — картины, кукол — героев сказок, варежки и платки, поделки, сувениры и многочисленные украшения.

МАСТЕРА НА ВСЕ РУКИ

Искусствовед по профессии, а ныне пенсионерка Ирина Николаева долго сомневалась, участвовать ли в выставке, но в последний момент решила показать результат творения своих рук. Это



С ВЫХОДОМ НА ПЕНСИЮ МОЖНО ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО. ФЕСТИВАЛЬ ЭТО ДОКАЗЫВАЕТ ЕЩЕ РАЗ

2

1 На мастер-классах фестиваля можно было научиться чему-то новому
2 Людмила Грачева увлеклась творчеством после выхода на пенсию

? СПРАВКА

Фестиваль творчества людей зрелого возраста в столице прошел уже во второй раз. Сотни участников показали свои произведения ручной работы: картины, фотографии, изделия прикладного искусства и народных промыслов. Фестиваль на Тишинке посетили около пяти тысяч человек. Для них провели 26 специализированных мастер-классов. Фестиваль был организован при поддержке Департамента социальной защиты населения Москвы.

Несерьезный и смешливый

Первую свою роль Виктор Бычков сыграл еще в пионерском лагере. Это был Поп — толконный лоб (вместо живота тощему мальчишке привязали подушку, естественно, вывалившуюся прямо во время выступления). В 8-м классе Виктор неожиданно решил стать

медиком, а точнее, гинекологом. «В то время я был смешливым парнем, и на экзаменах одна женщина мне сказала: «А вот несерьезных мы здесь не держим!» Она шутила, а я не понял, обиделся и не стал поступать в медицинский», — вспоминает актер.

20

килограммов пришлось набрать Виктору Бычкову, чтобы уйти от образа Кузьмича и сняться в фильме «Кукушка».

Сюжет фильма придумал сам

Знаете ли вы, что сюжет для картины «Кукушка», которая собрала больше 40 российских и междуна-

родных призов, Виктор Бычков придумал сам. В 1939 году встречаются русский и финский солдаты, они ненавидят друг друга, но их мирит женщина народности саами. Причем все трое говорят на разных языках... Этот сюжет актер рассказал режиссеру Рогожину, тот лишь немного переделал его, перенес действие в 1944 год.

ТАЛАНТ



ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО АКТЕРА

ИГОРЬ ЛОГВИНОВ
i.logvinov@vm.ru

Актера Виктора Бычкова зрители узнали и полюбили после выхода на экраны фильма Александра Рогожкина «Особенности национальной охоты». Роль егеря Кузьмича — гремучая смесь юмора, фарса, трагикомедии, стала звездной для актера. В сентябре Виктору Бычкову исполнилось 60 лет, но в душе он остается лириком и романтиком. Веселого настроения, оптимизма и веры в людей ему не занимать.

Виктор, от вас, наверное, все ждут каких-то шуток, приколов, розыгрышей?

Вы знаете, я однажды был «человеком-праздником» целый месяц, это очень утомительно. А потом оказывается, что те, для кого ты старался, не хотят тебя видеть другим — усталым, печальным, расстроенным.

Все привыкают к весельчаку и балагуру, а когда видят усталое разгримированное лицо клоуна, просто уходят от тебя.

В вашей жизни случались разочарования и обиды?

Бывало. Иногда нафантажируешь о человеке то, чего нет, а потом обижаешься: как же он мог так поступить! А как он еще мог поступить, если он такой? Он же меня предал! Значит, он и был предателем. Ты глаза открой прежде. Это как в любви: когда ты влюбляешься, то тебе все нравится в человеке — и запах, и то, как он цикает, и то, что он

курит. Но как только разлюбил, то просто чесаться начинаешь при виде этого человека.

Какие человеческие качества вас раздражают больше всего?

Заносчивость. В «Особенностях национальной охоты» есть такая фраза: «Отпусти

Конечно, начальника надо уважать, он тоже человек, его назначили на эту должность, но это не значит, что надо впереди него бежать и открывать ему двери. Прослужив десять лет в театре, я все время стоял в положении буквы «Г» с протянутой рукой: «чего изволите?»

Потом мне это надоело, и я ушел. А через 18 лет я снова попал в тот же театр. Я пришел и увидел тех же людей, которые все эти годы оставались в театре. И увидел, что спина их закостенела в положении «чего изволите».

Географически Россия — это и Европа, и Азия.

Кто же мы в большей степени — европейцы или азиаты?

Мы находимся на границе Востока и Запада и, к сожалению, иногда перенимаем плохое и с той и с другой стороны. Если бы мы себе поставили за правило

2

ПЕРСОНА

его, он же иностранец». То есть, не имея никакого подтверждения своего превосходства, он уже изначально считает себя лучше других. Рабское поклонение начальству.

НУЖНО КАЖДОМУ СТАРАТЬСЯ ДАРИТЬ ЛЮДЯМ РАДОСТЬ, ДЕЛАТЬ ИХ ЖИЗНЬ СВЕТЛЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ

№ ДОСЬЕ

Виктор Бычков родился 4 сентября 1954 года в Ленинграде. После окончания Ленинградского института театра, музыки и кинематографии работал в Театре имени Ленсовета, Театре комедии имени Акимова. В кино дебютировал в 1980 году в фильме «Последний побег», но известность пришла благодаря роли егеря Кузьмича. С 2006 по 2012 год вел программу «Спокойной ночи, малыши!». Автор «рассКузи-ков» — коротких зарисовок о кино и театре.



Самые известные роли актера Виктора Бычкова



«ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ» (1995)
Роль егеря Кузьмича в одной из самых удачных и действительно смешных комедий 90-х годов.



«ОПЕРАЦИЯ «С НОВЫМ ГОДОМ!» (1996)
Очень новогодний комедийный фильм. Роль Деда Мороза Кузьмичева.



«КУКУШКА» (2002)
Сыграл роль капитана Ивана Картузова (Пшолты). Фильм получил Госпремию, а актер — «Золотого орла» за лучшую мужскую роль.



«ВИЙ» (2014)
Новая версия фильма, снятого по мотивам одноименной повести Николая Васильевича Гоголя. Сыграл кузнеца Тараса. Фильм был снят в формате 3D и не совсем однозначно принят зрителями.



1 Актер со своей женой Полиной Белинской и их сыном Добрыней. 2009 год **2** Виктор Бычков в душе лирик и романтик

только хорошее, то мы бы уже жили в стране, где все время светит солнце, цветет виноград, где нет войн, где дети не болеют и семьи не распадаются.

Что нужно сделать, чтобы оказаться в стране счастливых людей, которую вы нарисовали?

Надо не забывать, что ты человек. Не только кричать, что эта земля родила Пушкина и Достоевского, так, как будто это ты их родил, но самому стараться дарить людям радость, делать их жизнь светлее, счастливее. Полюбить другого человека нельзя, не любя себя. Когда ты любишь себя, ты не будешь делать подлые поступки, не будешь связываться с тем, с кем не надо, не будешь своим принципам изменять.

Актерская жизнь динамична, суетлива, как вам удается сохранять душевное спокойствие?

У меня была гениальная мама, Раиса Андреевна Бычкова.

У нее было четыре класса образования. Когда случается, я делаю что-то плохое, то, как в детстве, прошу у нее прощения и обещаю, что исправлюсь и не буду ее больше расстраивать. А когда делаю что-то хорошее, то заезжаю на кладбище и делюсь радостью с мамой, которой уже нет.

Как вам столица с ее бурной жизнью?

Для любого нормального человека Москва всегда была сердцем страны. К ней всегда было особое отношение, каждый, приезжая в столицу, как бы держал отчет перед родиной. Сейчас пытаются вернуть то хорошее, что было.

Представим, что вы на рыбалке поймали золотую рыбку, какие бы три желания вы загадали ей?

Чтобы мама была жива и оставалась молодой. Чтобы дети были талантливыми, большими и умными, а я бы радовался за них. И чтобы моя любимая всегда была со мной, а я никогда ее не огорчал.

С компьютером на «ты»

Москвичей почтенного возраста, умеющих пользоваться компьютером и выходить в Интернет, становится с каждым днем все больше. Например, в этом году еще шесть тысяч столичных пенсионеров прошли обучение компьютерной грамотности в учрежде-

ниях соцзащиты. Сегодня при территориальных центрах соцобслуживания открыто уже 117 компьютерных групп, в которых люди старшего возраста учатся не только пользоваться Интернетом, электронной почтой, скайпом, соцсетями, но и порталом госуслуг.

КОРОТКО

Традиционный ежегодный бал «Осенний вальс», посвященный Дню пожилого человека, пройдет 1 октября в кинотеатре «Орион» (ул. Летчика Бабушкина, 26). Потанцевать под музыку духового оркестра, да еще в исторических костюмах, можно с 13.00. Вход на бал бесплатный.

Отметят на всех площадках

Во всех округах столицы в эти дни пройдут сотни мероприятий, посвященных Дню старшего поколения. К примеру, в Центральном округе главными площадками станут ЦДЛ, Дом культуры им. Зуева, концертный зал гостиницы «Юность». В Северо-Западном округе

большой праздник «От всей души с поклоном и любовью!» состоится во Дворце культуры «Салют». В Западном округе на праздник пожилых людей пригласят в Культурный фольклорный центр под руководством Людмилы Рюминой.

ПРОГРАММА



ТЕПЕРЬ У НАС ЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО СУПЕРБАБУШКИ, НО И СУПЕРДЕДУШКИ



ОЛЬГА МОЗГОВАЯ
edit@vm.ru

Идея, что называется, витала в воздухе: раз есть «Московские супербабушки» — и уже не первый год проводятся эти конкурсы, и стали у нас любимыми и традиционными! — то как же можно обойтись без супердедушек?! Что ж за несправедливость такая: женщинам и почет, и слава, и уважение, они у нас танцуют, и поют, и рукодельничают, и стойку на голове делают со шпагатом — а сильный пол? Что же, грустно в сторонке стоит? Только зрителями-болельщиками?

«Так не должно быть!» — решили в Зеленограде и в феврале этого года придумали, организовали и провели свой, окружной конкурс «Супердедушка». Почему в феврале — понятно без лишних слов: приурочили ко Дню защитника Отечества.

ВОТ ДЕД ДАЕТ!

Мероприятие состоялось в филиале «Савелки» территориального центра социального обслуживания «Зеленоградский», и пусть не столь многочисленным был состав участников первого нашего конкурса, но — лиха беда начало! А еще можно добавить, что воюют, как известно, не числом, а уме-

нием — а умений-тантов у наших мужчин уж никак не меньше, чем у женщин! Владимиру Евдокимовичу Баранову 73 года, окончил Московский энергетический институт, распределился работать в Зеленоград — и, как говорит, с тех самых пор, с конца 60-х, так и живет здесь. И стал этот когда-то город-спутник, а потом московский округ его любимой «малой Родиной»...

— Когда узнал, что у нас будет проводиться такой замечательный конкурс, откликнулся с восторгом, — рассказывает Владимир Евдокимович. — И знаете, такой был эпизод: дома репетировал свое выступление на конкурсе — знаменитую русскую народную песню «Выйду на улицу — гляну на село, девки гуляют, и мне весело!» Усадил в кресло жену и внучку — ей, Анечке, два годика тогда было. Вышел из коридора, рукой взмахнул и как зашел!

Гляжу — у внучки глаза, как блюдца! Вот дед дает! Ну и на конкурсе, конечно, не ударил лицом в грязь... А потом — да вот не так давно, летом на даче — смотрю, внучка надела сапожки резиновые, ходит по участку, ручкой машет, ножкой при топтывает, что-то приговаривает-лепечет... Чего это она?

Да это же она тебя изображает, выступает! — догадалась жена... Буду ли участвовать в следующем конкурсе? Не знаю, вообще-то и другим надо

КОНКУРС

дать дорогу, а мне повышение предлагают — креативным директором стать... И, знаете, пожалуй, согласуюсь! Насчет креатива: здесь, в мужском конкурсе, его хоть отбавляй, было бы желание фантазировать и придумывать! Не только традиционные и «общеупотребительные» песни-пляски, а и какие-нибудь сугубо мужские увлечения вполне можно продемонстрировать, верно? Кто-то рыбак у нас заядлый, а другой охотник,

а третий — технарь — золотые руки, свой автомобиль с завязанными, что называется, глазами может собрать-перебрать... Да мало ли? Правда, вопрос: как затащить и втиснуть тот автомобиль на сцену центра социального обслуживания, где конкурс проводится... Так на то и креативщики, чтобы придумать!

ХМУРИТЬСЯ НЕ НАДО

Другому участнику конкурса, Николаю Васильевичу Пузыреву, 64 года, и вся его жизнь «связана с МВД», как несколько обтекаемо, но вполне понятно выразился сам супердедушка... Кстати, из всех конкурсантов он самый молодой, но уже есть две внучки, 13 и 16 лет. Увлечения: летом — велосипед, зимой —

1–3 Первый конкурс супердедушек прошел в филиале «Савелки» территориального центра социального обслуживания «Зеленоградский». И, несмотря на немногочисленность участников, прошел он на ура. Зеленоградских супердедушек активно поддерживали супербабушки, а также их родные и близкие

льжи и — вне зависимости от сезона! — танцы, занимается в студии в своем родном центре социального обслуживания, вот совсем недавно, говорит, новый танец разучили — сиртаки...

— А на конкурсе спел две песни — старую, советских времен «Ладу», помните? «Хмуриться не надо, Лада, для меня твой смех — награда...» И еще — «Уличные фонари», ее изумительно пел Жан Татлян, не слышали? Ну а в третьем туре конкурса — танцевальном — у меня была замечательная группа поддержки, и исполнили мы некое танцевальное ассорти — и вальс, и танго, и фокстрот...

Что еще сказать? Да просто здорово, что такой конкурс для нас, пенсионеров, придумали, спасибо всем, как говорится...

СУПЕРБАБУШКИ В ВОСТОРГЕ

А вот впечатление одной из зрительниц конкурса — так сказать, глас женского народа:

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Ценим и гордимся

ЛЮДМИЛА САОНОВА
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ЗЕЛАО



Мы очень любим наших супердедушек и гордимся ими. Конечно, все наши соцработники постарались, чтобы этот конкурс запомнился, чтобы стал настоящим праздником и для конкурсантов, и для их близких.

— Я сама была участницей конкурса «Супербабушка-2013» и получила большое удовольствие и массу положительных эмоций, — говорит Людмила Дмитриевна Розенталь. — И когда узнала, что у нас будет проходить конкурс «Супердедушка», ждала с нетерпением, очень волновалась и переживала за наших мужчин...

Участники конкурса такие молодцы! Они пели, танцевали, играли на гитаре, выходили на сцену со своими детьми и внуками, которые тоже были участниками нашего общего праздника... И все это было так трогательно и талантливо, что хотелось еще и еще принимать участие в таких замечательных мероприятиях... А может, даже придумать и новые конкурсы — например, «Супервнучка» и «Супервнучка», тем более что опыт уже у бабушек и дедушек есть! ... Вот так они, конкурсы наши народные, и рождаются. А ведь и в самом деле отличная идея!

Каждое третье воскресенье

В Москве работает огромное количество музеев. Но, несмотря на то что для пенсионеров цена на билеты, как правило, льготная, поход в музей для многих остается накладным удовольствием. Но не все знают, что для повышения доступности культурных

ценностей для широких слоев населения власти города приняли постановление, которое вводит в расписание работы московских музеев еженедельный День открытых дверей. Теперь каждое третье воскресенье месяца музеи города можно посещать бесплатно.

77

лет исполнилось самому старшему участнику Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

Большая ожидается программа

В праздновании Дня старшего поколения в двух новых округах столицы — Троицком и Новомосковском — примут участие свыше 25 тысяч человек. В ДК «Звездный» 30 сентября и в ДК «Московский» 2 октября

пройдут окружные мероприятия с участием свыше тысячи приглашенных ветеранов и пенсионеров.

ПРАЗДНИК

Праздничные встречи и концерты состоятся также в ДК «Дружба», «Воскресенское», «Кленово» «Москвентген», «Юбилейный».



АННА ИВАНОВА

ОТ ЕЕ ПЕЙЗАЖЕЙ ВЕЕТ АРОМАТОМ ХЛЕБА И ТРАВЫ

КАТЕРИНА ГОНЧАРОВА
e.goncharova@vm.ru

Философ и авантюрист XVII века Франсуа Ларошфуко как-то подметил: «Умение быть старым — это искусство, которым владеют лишь немногие». Со времен французского мыслителя отношение общества к старости, да и, в сущности, сам человек не изменились. Многие пожилые люди и сейчас после выхода на пенсию, к сожалению, что называется, опускают руки. Становятся менее активными, теряют интерес к жизни, впадают в депрессию... Но все это не про нашу героиню — 67-летнюю москвичку Людмилу Михайловну Хомутскую, которая точно уверена, что, достигнув «третьего возраста», можно жить ярко, интересно и насыщенно.

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Новая яркая жизнь у Людмилы Михайловны началась, когда она пришла в филиал «Косино-Ухтомский» территориального центра социального обслуживания «Вешняки». А буквально за несколько дней до этого произошла необычная встреча... цыганкой. В надежде по-

иметь от доверчивой пенсионерки «рубль-два», торговка счастьем предложила погадать. Но вовремя подоспела соседка: «Просить деньги у пенсионерки — последнее дело. Лучше расскажи о центре, в котором помогают инвалидам и старикам».

На другой день после того, как она впервые переступила порог филиала «Косино-Ухтомский», у Людмилы Михайловны началась новая жизнь.

— Это была любовь с первого взгляда, — говорит она. — Встретили меня здесь как родную.

Рано оставшись без родителей, Людмила Михайловна, как никто другой, оценила заботу и внимание социальных работников.

— Я поздний ребенок в семье, — говорит собеседница. — Мои брат и сестра, не пережив голод, погибли во время Великой Отечественной войны. В свои 49 лет умерла мама. Вскоре заболел и ушел из жизни отец.

Получив профессию воспитательницы детского сада, красавица Людмила вышла замуж и родила двух замечательных дочек.

— Марию и Елизавету выдали замуж, внуков вырастили, а помирать еще рано, — смеется она.

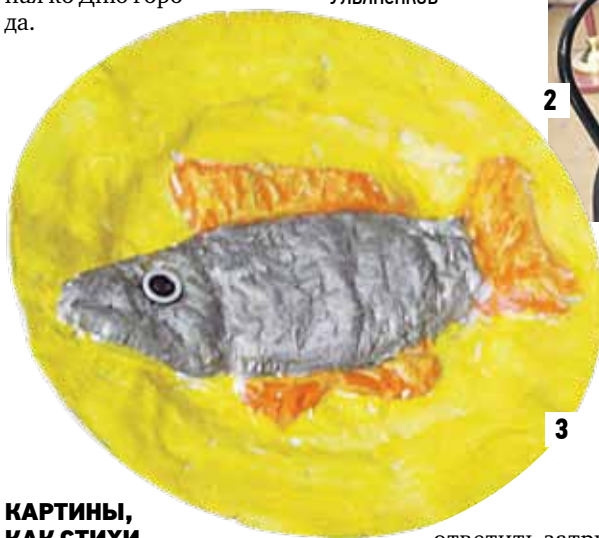
РАСКРЫЛА ТАЛАНТЫ

Сотрудники филиала «Косино-Ухтомский» территориального центра социального обслуживания «Вешняки» взяли за основу золотое правило: «Пробуждать в подопечных интерес к жизни через творчество». Поэтому первым делом Людмилу Михайловну пригласили в творческие кружки, которые действуют на базе отделения дневного пребывания. Увлечательных мастерских здесь хоть отбавляй — на любой вкус и цвет, как говорится: «Золотые ручки», «Бисероплетение», «Разноцветные хобби». Большой

популярностью пользуются курсы компьютерной грамотности...

Не спеша пенсионерка начала пробовать свои силы в бисероплетении, затем постигать азы мастерства в декупаже. Отличившиеся работы уже побывали на выставке в ТЦСО «Вешняки». А недавно соцработники обнаружили у Людмилы Михайловны еще один талант, до этого известный только ее близким.

3 сентября в гостиной филиала «Косино-Ухтомский» центра социального обслуживания «Вешняки» открылась персональная выставка картин нашей героини, приуроченная ко Дню города.



КАРТИНЫ, КАК СТИХИ

Осматривая экспозицию, посетители по доброму шутят:

— От пейзажей Людмилы Михайловны пахнет бородинским хлебом и травой. Так живо и красочно изобразила художница красоты русской природы. Обходим выставку. На полотнах — открытые детские лица с порозовевшими, пухленькими от парного молока щечками. На другой — цветущие луга, бескрайние пшеничные просторы и скачущие вдаль грациозные черногривые кони. Где выдумка, а где правда — автор



1

ДМИТРИЙ УЛЬЯНЕНКОВ

1,3 Многие сюжеты для своих картин Людмила Михайловна взяла из своего детства

2 Заведующая филиалом Алла Сучкова и кружковед Дмитрий Ульянов



2

3

— Героиня на картине — это я, — говорит автор. — Лошадки с детства люблю. Тульский край, куда на все лето приезжала к теткам, раньше славился породистыми скакунами...

А недавно Людмила Михайловна дала слово, что героини ее «кисти и мольберта» станут работниками и подопечными центра социального обслуживания, в котором она обрела свою вторую молодость.

СКУЧАТЬ НЕКОГДА

В филиале «Косино-Ухтомский» многолюдно всегда. — Наши бабушкам и дедушкам скучать некогда, — рассказывает заведующая филиалом Алла Сучкова. — Насыщенная программа не оставляет времени грустить. Приглашаем их на выставки и концерты, проводим творческие кружки, организуем автобусные экскурсии. Молодежь позавидует!

Алла Ивановна уверена, социальный работник — это призвание, поэтому случайных людей в центре нет. Работать сюда приходят по зову сердца. Руководитель кружка «Разноцветные хобби» Дмитрий Ульянов — один из них.

Дмитрий познакомил с постоянной экспозицией ТЦСО. Здесь расписные вазы и блюда, подсвечники из гипса, нарядные салфетки. — Гордость центра — работы подопечных, — говорит он. — Раньше обучал детей, но со старшим поколением, признаюсь, интереснее. Наблюдать за радостными лицами бабушек и дедушек, когда они рисуют или вышивают, — одно удовольствие. — Говорят, старость пришла — жизнь закончилась. Но это не про наших подопечных, — считает Алла Ивановна. — У наших бабушек и дедушек, как они сами признаются, все только начинается.

? СПРАВКА

Филиал «Косино-Ухтомский» территориального центра социального обслуживания «Вешняки» открыл свои двери в 2006 году. Сегодня 79 социальных работников обслуживают на дому 600 жителей района — инвалидов и граждан пожилого возраста. Для организации досуга пожилых людей работает отделение дневного пребывания. В филиале есть столовая, кабинеты для индивидуальных и групповых занятий, в том числе спорт.

ТАЛАНТ

Продолжая знакомить корреспондента «Вечерки» своей экспозицией, художница обращает внимание на «розовый пейзаж». На нем — шустрая девчонка сквозь розовую дымку заката несется вслед за орловским рысаком.

С улыбкой и под музыку

По словам тренера по легкой атлетике Павла Смолянского, создавшего свой комплекс упражнений для людей старшего возраста, зарядка должна длиться примерно полчаса. Если вам меньше 65 лет, то вы можете выполнять ее и дольше — до 40–45 минут. Лю-

бям после 70 делать гимнастику более 30 минут автор не рекомендует. После 75 лет достаточно заниматься 20–25 минут. Все упражнения нужно делать в проветриваемом помещении, с улыбкой и под музыку. После зарядки необходимо принять контрастный душ.

ФАКТ

Согласно статистике в нашей стране только 20 процентов людей в возрасте от 65 до 75 лет регулярно выполняют физические упражнения. В Европе занимающихся физкультурой и активным образом жизни — 60 процентов, а в стране долгожителей Японии — 85 процентов.

Пешком от старости

Можно ли замедлить старение? Английские ученые считают, что не только можно, но и сделать это очень просто. По их мнению, достаточно гулять пешком каждый день хотя бы полчаса, чтобы существенно снизить риск преждевременной смерти и затормозить возрастные

процессы. Пешие прогулки являются эффективной профилактикой диабета, ожирения, некоторых видов рака и депрессии. Они улучшают мыслительные способности человека, а также замедляют развитие болезни Альцгеймера.

НА ЗАМЕТКУ



1

- Пожилые люди часто сетуют на то, что их движения стали неуклюжими, исчезла бодрость и гибкость, — рассказывает инструктор ЛФК Анжелика Ефремова (на фото). — Но воздействие на организм физических упражнений переоценить невозможно, их не заменит ни одно лекарство. Поэтому людям преклонного возраста, особенно малодвигающимся, рекомендуется всегда выполнять физические упражнения.

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнения от инструктора ЛФК Анжелики Ефремовой адресованы тем, кому возраст не позволяет переносить большие физические нагрузки. Их следует выполнять в спокойном темпе, избегая резких движений. При выполнении упражнений лежа под голову рекомендую положить подушку, чтобы предотвратить прилив крови к голове. Очень важно также производить ритмичное дыхание. Выдох может быть глубже, но без напряжения! Если какое-либо из приводимых здесь упражнений покажется трудным, лучше не выполнять его на первых порах. Количество повторов зависит от самочувствия и физических

возможностей. Начинать следует с 4–6 раз, затем число повторов увеличивать в зависимости от своих возможностей. Самое подходящее время для занятий — утреннее, на голодный желудок. Перед занятием рекомендуется пять минут походить по

ПОЛЕЗНО

комнате глубоко дыша. Упражнения чередовать 2–3-минутными паузами, во время которых спокойно прохаживаться по комнате.

ДЕЛАЙ РАЗ...

Упражнений для людей пожилого возраста немало. Вот лишь несколько основных, простых и в то же время эффективных.

- 1. Сидя на стуле.** Спина прижата к спинке стула, руки расслаблены. Поднять руки через стороны вверх, сцепив пальцы на затылке. Локти отодвинуть назад. Затем расслабить руки и опустить.
- 2. Стоя за стулом.** Прямые руки лежат на спинке. Выполнять круговые махи одной, затем другой рукой назад — вверх и в обратном направлении.
- 3. Стоя перед стулом.** Руки на бедрах; поставить согнутую ногу на стул, затем опустить.

Повторить одной, затем другой ногой.

- 4. Сидя на стуле,** руками держаться за спинку, голова

опущена. Наклониться вперед; руки выпрямить, голову откинуть назад. Вернуться в исходное положение. При наклоне — вдох, откидываясь назад — выдох.

- 5. Стоя ноги врозь** на расстоянии одного шага от стула спиной к нему, повернуть туловище вправо, правой

рукой опереться в спинку стула, ноги на месте. Вернуться в исходное положение.

Повторить поворот в одну, затем в другую сторону.

- 6. Стоя на расстоянии одного шага** от проема двери, руки на высоте плеч упираются в косяк. На вдохе согнуть руки и наклониться вперед, на выдохе вернуться в исходное положение.
- 7. Лежа, ступни на стуле.** На выдохе приподнять бедра, корпус и ноги прямые.
- 8. Сидя на стуле.** Пальцы ног за передними ножками стула, правой рукой держаться за спинку на высоте груди.

Наклониться влево, правую руку выпрямить, левой скользить вдоль задней ножки стула до пола. При наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох.

- 9. Сидя на краю стула,** руками держаться за спинку. Выпрямить ноги, пятки на полу. Затем согнуть ноги и опереться кончиками пальцев ног в пол.
- 10. Наклониться вперед, руки на спинке стула.** На вдохе отвести руку в сторону и на выдохе вновь положить ее на спинку. Повторить попеременно обеими руками.

ГИМНАСТИКА ЗАМЕНИТ ЛЕКАРСТВА



2

1, 2 Занятия по лечебной физкультуре, которые проходят в центрах социализации — это адаптированная гимнастика для пожилых людей. Основной упор делается также именно на гимнастику, которая полезна всем без исключения и особенно людям старшего поколения.

КОНСТАНТИН СЕРГЕЕВ
edit@vm.ru

Если помните, утро каждого советского человека, включавшего радиоприемник, начиналось со слов: «Доброе утро, дорогие товарищи! Начинаем нашу утреннюю гимнастику. Ноги ставим на ширину плеч, руки вытянуты перед собой, и-и-и...

раз». В СССР физкультуре уделялось большое внимание, а утренняя зарядка считалась как само собой разумеющееся и была обязательной к выполнению всеми. Ее делали дети в школе, рабочие на фабрике, пенсионеры в домах отдыха... Сегодня в группах лечебной физкультуры, которые открыты в центрах социального обслуживания столи-

СКОРАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО В НЕЙ НУЖДАЕТСЯ

СВЕТЛАНА ИВАНОВА
edit@vm.ru



Ежедневно в Московскую службу психологической помощи населению обращаются сотни горожан с самыми разными проблемами. Среди них немало вопросов и от пожилых людей. В рубрике «Вопрос психологу» мы публикуем ответы на некоторые из них. Напоминаем, что записаться на бесплатную психологическую консультацию можно по телефону (499) 173-09-09. Дополнительная информация на сайте: msph.ru.

Здравствуй! Недавно после тяжелой и продолжительной болезни ушел из жизни мой муж. Мы прожили вместе более 38 лет. Были счастливы. Мне кажется, я адекватно воспринимаю ситуацию: понимаю, жизнь несмотря ни на что продолжается. Принимаю гомеопатические лекарства от бессонницы. Но очень беспокоят проблемы со сном — просыпаюсь

каждый час, затем с трудом засыпаю. Так продолжается уже месяц. На днях я упала в обморок. Видимо, из-за нервного переутомления. Постоянно поднимается температура. Посоветуйте, как я могу себе помочь. Я работаю каждый день, живу в одной квартире с сыном, его женой и внуком-школьником. Мне 59 лет. Спасибо.

■ Отвечает психолог Московской службы психологической помощи населению Анна Донская (на фото).



— Уважаемая Валентина Ивановна, сейчас в вашей жизни очень непростой период: вы потеряли очень близкого для вас человека — мужа. Читая ваше письмо, у меня создалось впечатление, что слова «жизнь продолжается» пока вы говорите только «умом». Думаю, что на самом деле

у вас на душе сейчас очень много тяжелых переживаний, много душевной боли, много невыплаканных слез. Ощутить сердцем

то, что жизнь продолжается, можно лишь после того, как все эти слезы будут выплаканы, все те эмоции, которые в данном случае естественны и необходимы, будут выражены. Это бывает не просто — порой кажется, что все эти чувства просто невозможно выдержать, однако будучи сдержаны, они имеют свойство оставаться в теле в виде «всяких соматических вещей». Я предполагаю, что, наверное, и вашим родственникам сейчас нелегко. В этом случае вы можете поддержать друг друга, поделиться, е-

ли это, конечно, возможно, своими переживаниями. Как показывает практика, со временем острота этих переживаний сойдет, и вы в полной мере сможете жить дальше. Но только после того, как дадите себе возможность пережить и выразить ваши чувства.

Валентина Ивановна, если вы чувствуете, что у вас не получается справиться самой, помните, что вы всегда можете поговорить с психологом по телефону, набрав с городского телефона короткий номер 051 (консультация бесплатная).

Приходите на ночь музыки

4 октября до поздней ночи в музыкальных школах, клубах, кинотеатрах и ДК будет звучать живая музыка. В этом году в акции «Ночь музыки-2014» примут участие как исполнители классики и джаза, так и представители современных музыкальных направлений.

Бесплатные концерты дадут Большой симфонический оркестр под управлением В. Федосеева, симфонический и камерный оркестры Мосфилармонии, оркестры «Русская филармония», «Музыка Вива» и «Времена года». Подробности на сайте: moscowmusicnight.ru.

47

процентов пенсионеров приходят на компьютерные курсы в центры соцобслуживания учиться общаться в соцсетях.

Самый полезный завтрак

Ученые уверяют: лучшее блюдо на завтрак — яичница. При употреблении утром яиц в течение дня не будет чувствоваться голод из-за их способности воздействовать на участки мозга, ответственные за возникновение аппетита. Кроме этого, яйца способны позитивно влиять на процессы мышления.

Особенно специалисты советуют на завтрак омлет с овощами. Яйца обеспечат организм белком, а овощи — клетчаткой, витаминами и минералами.



ЕДА

Работа мобильных социальных приемных в конце сентября — начале октября

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



● «Римская»
Ул. Новорогожская, 4, стр. 1
30 сентября
10.00–13.00

● «Третьяковская»
Ул. Б. Ордынка, 34
30 сентября
11.00–13.00

● «Курская»
Ул. Старая Басманная, 20, корп. 5
6 октября
11.00–13.00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Бабушкинская»
Пр-д Шокальского, 8
30 сентября
11.00–13.00

● «Медведково»
Ул. Широкая, 13
30 сентября
14.00–16.00

● «Свиблово»
Ул. Снежная, 22
7 октября
10.00–12.00

● «Бабушкинская»
Ул. 1-я Напрудная, 15
7 октября
14.00–16.00

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Сходненская»
Бул. Яна Райниса, 2, корп. 1
2 октября
15.00–17.00

● «Планерная»
Ул. Соловьиная Роща, 10
9 октября
15.00–17.00

ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Пионерская»
Ул. Кастанаевская, 54, корп. 3
30 сентября
15.00–17.00

● «Деловой центр»
Кутузовский пр-т, 24
7 октября
15.00–17.00

● «Крылатское»
Ул. Крылатские Холмы, 49
9 октября
15.00–17.00

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Университет»
Университетский пр-т, 5
7 октября
16.00–17.30

● «Улица Старокачаловская»
Ул. Грина, 11
14 октября
16.00–17.30

● «Коньково»
Ул. Профсоюзная, 138
21 октября
16.00–17.30

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Перово»
Ул. Кусковская, 23, корп. 2
30 сентября
14.00–18.00

● «Первомайская»
Ул. Средняя Первомайская, 26
2 октября
14.00–18.00

● «Щелковская»
Ул. Новосибирская, 3
7 октября
14.00–18.00

СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



● «Аэропорт»
Ул. Усиевича, 12/14
30 сентября
14.00–17.00

● «Динамо»
Ул. Марини Расковой, 14
2 октября
14.00–17.00

ЮЖНЫЙ ОКРУГ



● «Орехово»
Ул. Липецкая, 17, корп. 1
2 октября
15.30–17.00

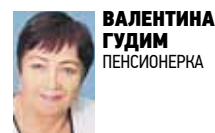
● «Царицыно»
Ул. Бакинская, 15
7 октября
15.30–17.00

СОВЕТУЮ

Как сохранить белизну?



Порой, стирая вещи, мы вспоминаем белоснежное белье наших мам и бабушек и удивляемся, как умудрились они, не имея отбеливающих средств и стиральных машин, отстирать белье, сохранив его первоизданную белизну?



ВАЛЕНТИНА ГУДИМ
ПЕНСИОНЕРКА

Вот один из таких секретов: постирать белое белье в марганцовке! Возьмите два тазика с горячей водой приблизительно по 5 литров. В один положите 1/4 часть измельченного хозяйственного мыла, в другой 3–5 кристалликов марганцовки (цвет раствора должен быть красным, а не фиолетовым). Оба раствора размешайте до состояния пены и погрузите в раствор грязные белые вещи на 6–8 часов. После этого прополощите их в холодной воде, высушите и погладьте. Еще один совет — как отбелить кухонные полотенца? Отбеливать их можно при помощи обычной сухой горчицы. Горчичный порошок залейте горячей водой, перемешайте и подождите, пока смесь отстоится, затем процедите ее. На несколько часов положите в эту смесь грязные полотенца. Они не только станут белыми, но и продезинфицируются. Еще один рецепт: пожелтевшую белую одежду щедро намойте 72%-ным хозяйственным мылом, положите в плотный полиэтиленовый пакет и завяжите, чтобы не проходил воздух. Через сутки белье будет белым!

Афиша

УВИДЕТЬ РАРИТЕТНЫЕ СОВЕТСКИЕ АВТОМОБИЛИ

● «Охотный Ряд»
Красная пл., 3
ГУМ
До 28 сентября

10:00–22:00



Увидеть мечту всех жителей СССР — автомобиль «Москвич» и сталинский пуленепробиваемый «ЗИС-115», довоенную пожарную машину «ГАЗ-АА», «Чайку» времен Хрущева, подлинный микроавтобус «Старт», который увозил главную героиню комедии «Кавказская пленница» в конце фильма, и многие другие раритетные советские авто можно на выставке, которая работает на 1-м этаже Главного магазина страны. Вход свободный.

ПОСМОТРЕТЬ НА МЕЛКИХ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

● «Новослободская»
Ул. Краснопролетарская, 36
Деловой центр «Амбер Плаза»
27 сентября

10:00–18:00



Ушастые ежи и кролики, улитки и декоративные птицы, морские свинки и ящерицы — на выставке «ЗооПалитра» можно будет увидеть больше тысячи животных, птиц, пресмыкающихся и моллюсков. В выставке примут участие не только хозяева и любители мелких домашних питомцев, но и эксперты зооиндустрии. Но самое же интересное — конкурсная и развлекательная программы: хомяки будут сражаться в боулинг,

морские свинки соревноваться в беге, крысы примут участие в дефиле модных костюмов. Вход свободный.

ПОЛЮБОВАТЬСЯ ВИДАМИ ПОДМОСКОВЬЯ

● «Лубянка»
Ул. Никольская, 25
На стендах

● «Сокольники»
ПКиО «Сокольники»
До 8 октября

На фотовыставке «Удивительное Подмосковье» можно увидеть заповедники, старинные усадьбы, монастыри и храмы. Экспозиция напомнит о достопримечательностях Подмосковья, даст возможность оценить их уникальность.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

В выставке принимают участие работы финалистов конкурса, который провел журнал «National Geographic Россия». Работы можно увидеть на фотостендах ул. Никольской (район торгового центра «Наутилус») и в парке культуры и отдыха «Сокольники». Вход свободный.



12:00–21:00

Бесплатно