



# ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»



## Формат торжеств

Новый год и Рождество Москва встретит светлой и украшенной, но от проведения фейерверков и массовых уличных концертов решено отказаться. Формат праздника должен соответствовать нынешним реалиям. Это решили сами москвичи, проголосовавшие на портале «Активный гражданин» / **2–3**

## Фестиваль

Театральный фестиваль «Московского долголетия» «Серебряная астра» начал свой третий сезон. Состоялся кастинг среди коллективов, которые занимаются в театральных студиях проекта. По его итогам будет отобрано пять из них, которые и сыграют в итоговом спектакле / **10**

## Новые партнеры

Проект «Московское долголетие» совместно с легендарной студией «Союзмультфильм» запустил уникальный курс «Связь поколений». Участники проекта познакомятся с историей отечественной анимации и даже создадут свой мини-мультфильм / **8–9**

# Творцы своей судьбы



**Дебют.** ВИА «Московское долголетие» дал премьерный концерт для участников проекта, а также ветеранов. В состав группы вошли люди, чья активная творческая деятельность началась в зрелом возрасте, в том числе благодаря проекту. За короткий срок они стали слаженным и дружным коллективом, планируют новые выступления и надеются завоевать любовь широкой аудитории / **11**



# НОВЫЙ ГОД-2023

## Праздник, который всегда с

**Формат торжеств.** Новый год и Рождество Москва встречает светлой и украшенно решено отказаться.

р. сергей пономарев

■ Быть празднованию Нового года и Рождества в столице или не быть? Этот почти гамлетовский вопрос висел в морозном московском воздухе последние недели, и даже выпавший в конце ноября снежок лишь припорошил ожидания ответа.

Цифры

### 300 000

москвичей приняли участие в голосовании по вопросу формата новогодних празднований в столице.

более

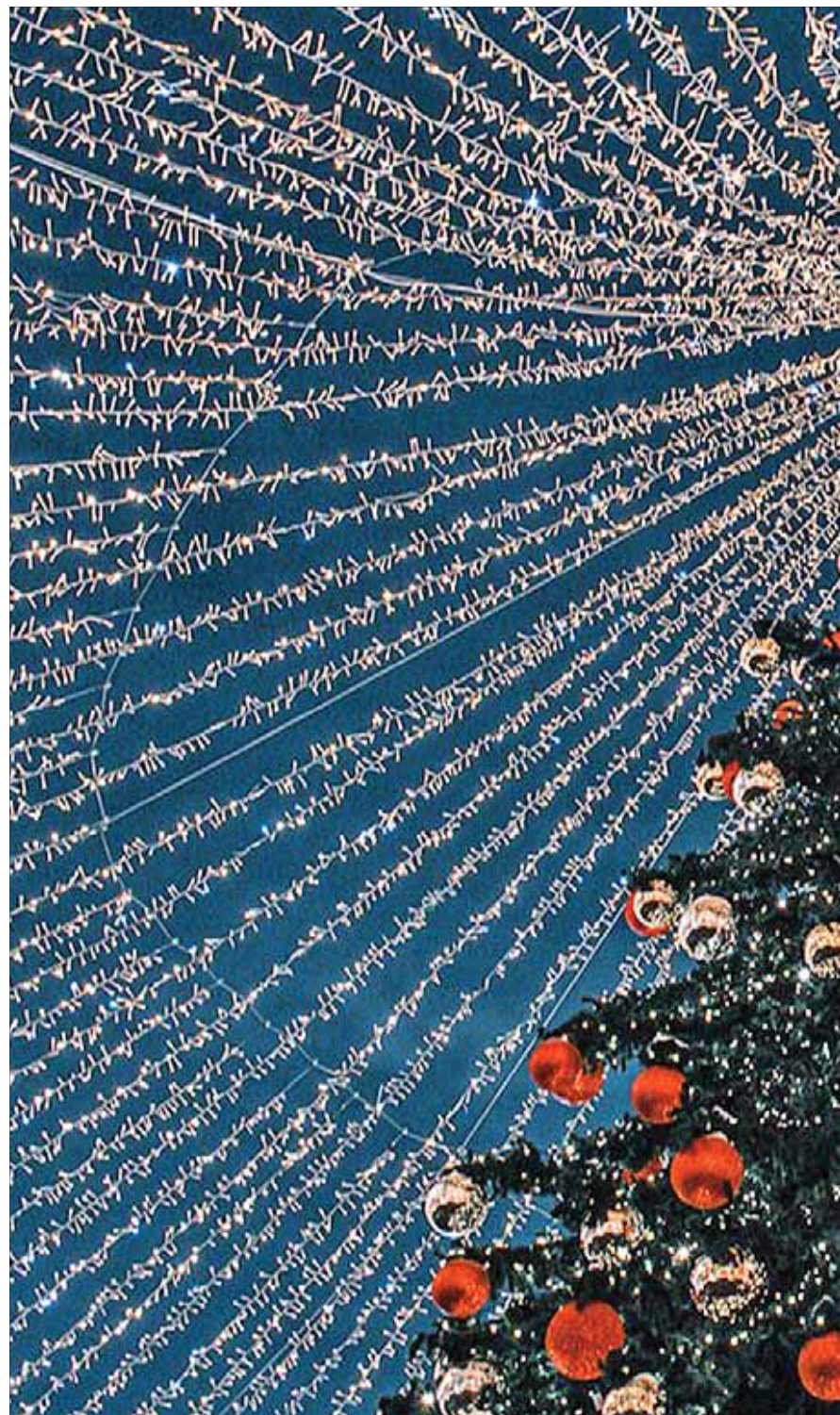
**80%** участников опроса поддержали проведение новогодних мероприятий в Москве и праздничное оформление города

**52%**

проголосовавших предложили отказаться от больших уличных концертов и фейерверков. Это решение москвичей и будет реализовано.

**29%**

высказались за обычный формат празднования



Сергей Собянин,  
Мэр Москвы:

Встречу Нового, 2023 года мы посвящаем нашим воинам и людям, который не покладая рук работают в ОПК, строят оборонительные сооружения, восстанавливают разрушенные дома.

### Мы все должны самоорганизоваться

Накануне Нового года особая забота города о семьях москвичей, мобилизованных для выполнения задач СВО. Дети военнослужащих будут приглашены на «Елку Мэра», городские катки, фестиваль «Путешествие в Рождество» и другие праздничные мероприятия. Дети из новых российских регионов – ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей посетят Москву, которая теперь для них также стала столицей.

Во многих парках и на фестивальных площадках будет открыт сбор гуманитарной по-

мощи. А дети смогут воспользоваться Почтой Деда Мороза, чтобы отправить поздравительные открытки военнослужащим и жителям новых регионов.

По всей Москве сейчас начинается сбор новогодних подарков для участников спецоперации. Ветераны района Замоскворечье из ЦАО начали сбор теплых вещей, конфет, других подарков и призвали всех ветеранов Москвы присоединиться к этой благородной миссии.

В «Московском долголетии» с 1 по 15 декабря пройдет акция «Поделись теплом» по сбору подарков и поздравительных писем для военнослужащих. В

районные отделы долголетия в ТЦСО можно приносить теплые вещи, связанные своими руками, в том числе на занятиях проекта.



«Я убеждена, что военные – самые мирные люди, потому что они знают, какая колоссальная ответственность на них лежит и какую цену придется заплатить. Родина для меня – священное понятие, как и воинский долг. Народ и армия едины – это не лозунг, а залог победы. Мои родители воевали на фронтах Великой Отечественной войны.

Около **1000** тонн гуманитарной помощи отправили москвичи жителям новых российских регионов в рамках проекта «Москва помогает».

Более **31 500** москвичей за девять месяцев приняли участие в сборе гуманитарной помощи.

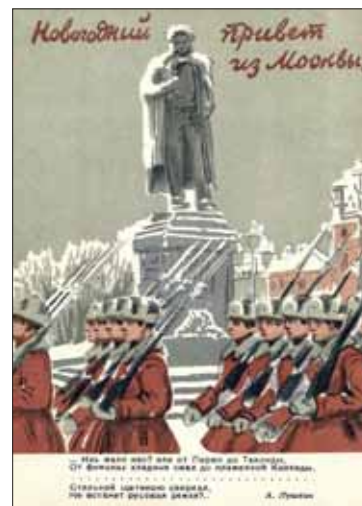


# Тобой

ной, но от проведения фейерверков и массовых уличных концертов



## В сороковые роковые...



Наш город, несмотря на различные невзгоды, всегда оставался дружелюбным, а празднование Нового года не отменяли даже в самые тяжелые часы испытаний Великой Отечественной войны. В декабре 1941 года, сразу после контрнаступления под Москвой, в столице отметили Новый год, пусть и не с прежним довоенным размахом. Москвичи и власти города понимали, что самое страшное, когда народ впадает в уныние, забывает о своих традициях и простых человеческих радостях.

И потому постарались устроить настоящий праздник близким

людям. Украшать город к празднику было еще нельзя, но москвичи постарались украсить гирляндами из флажков бомбоубежища, подготовить новогодние подарки на фронт и в госпитали. По воспоминаниям очевидцев, горожане всех возрастов объединились, чтобы встретить первый военный Новый, 1942 год.

К Новому году в Москву завезли до 100 тысяч елок, а в магазинах появились отделы елочных игрушек. В предпраздничные дни было напечатано 15 миллионов поздравительных открыток для воинов Красной Армии. На них был изображен памятник А.С. Пушкину в Москве, на фоне которого идут колонны защитников города.

Мой муж охранял мирное небо. И сегодня мы все должны самоорганизоваться и всем миром помочь тем, кто сражается на переднем крае борьбы за наше будущее», – говорит активистка проекта «Московское долголетие» **Ирина Ананьева**.

### Каждому из нас нужны поддержка и забота



– Новый год собирает дорогих сердцу людей, согревает теплом и уютом милого дома. Во все времена при любых событиях в стране и мире мы

хранили традиции наших предков: наряжали елку, накрывали на стол и верили в волшебство новогодней ночи. Сегодня как никогда каждому из нас нужны поддержка и забота! Считаю, что встречать Новый год просто необходимо. Украшенные гирляндами парки и скверы, дома и деревья создадут для этого особое настроение, – считает член Общественного совета проекта «Московское долголетие», телеведущая **Арина Шаропова**.

### Стимулы для городской экономики

Но кроме эмоциональной стороны есть и финансово-эконо-

мический аспект, когда расчеты показывают: проведение праздника дает большой эффект для экономики города.

– Новогоднее украшение столицы, все эти световые инсталляции и яркие декорации, без которых Новый год немислим, подразумевают вовлечение в работы массы людей, что способствует поддержке среднего и малого бизнеса, который серьезно пострадал в период пандемии. К тому же празднично украшенные и подсвеченные витрины магазинов приглашают приобрести новогодние подарки. Оживленная предновогодняя торговля привлекает и москвичей, и тури-

стов, безусловно, стимулируя городскую экономику, – уверен председатель комиссии по предпринимательству, туризму и спорту Общественной палаты города Москвы Константин Горяинов.

К тому же он уверен, что без мерцающих огней гирлянд и световых инсталляций зимняя Москва во многом утратила бы новогодний дух и разочаровала туристов.

«Нас ждут длинные выходные, и я как работник туристического бизнеса не могу не думать о тех, кто приедет к нам на Новый год. Я за то, чтобы столица по-прежнему сияла и радовала как москвичей, так и

наших гостей», – отметил Константин Горяинов.

Председатель координационного совета Федерации рестораторов и отельеров России, председатель общественного Совета предпринимателей Москвы Сергей Миронов уверен, что принятый новогодний формат даст столичным ресторанам шанс заработать в декабрьские предновогодние дни.

По договоренности с бизнесом часть их прибыли и все доходы городского бюджета от проведения ярмарок и праздничных мероприятий будут направлены на поддержку воинов, их семей и восстановление пострадавших районов.



# СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

## Как повысить компетенции

Команда Центра компетенций по развитию и обучению руководителей и повышению личной эффективности Института дополнительного профобразования совместно с Центром компетенций Геронтологического центра «Западный» разработали образовательную программу «Организация социальной работы в учреждениях».

Социальные координаторы имеют высшее профессиональное или среднее специальное образование в области психологии, медицины, социальной работы и опыт работы в социальных учреждениях Москвы. Курс создан специально для повышения квалификации старших социальных координаторов.

В программу вошли такие темы, как планирование, эффективная коммуникация, принятие успешных решений в сжатые сроки, управление стрессом. Специалисты сделали основной акцент на развитии управленческих навыков.

«Деятельность социального координатора напрямую связана с помощью людям: специалисты помогают восстановить документы, найти родных пациента, организовать долговременный уход после выписки. Нередко в своей работе они сталкиваются с нестандартными запросами и должны быстро найти решение и выйти из ситуации.

Мы включили в курс наиболее важные темы для эффективного взаимодействия с пациентами и руководством стационаров», – рассказала руководитель Центра компетенций ИДПО Елена Прохорова. Успешно завершившие образовательную программу получают сертификат повышения квалификации. Выпускники курса отметили его практическую составляющую и дружелюбный подход преподавателей.

«Мне очень понравилось обучение. Занятия проходили интересно и включали много полезной информации. На практике мы с коллегами отработывали различные внештатные ситуации в стационаре. Занятия в ИДПО – интерактивные, нам демонстрировали обучающие видеоролики, подготовили рабочие тетради для записей. Все было грамотно продумано и организовано», – поделилась впечатлениями от обучения Евгения Костылева.

## Новая жизнь на новом месте

Москва предоставляет социальную поддержку жителям новых территорий и гражданам Украины, которые приехали в столицу, а также помогает оформить федеральную социальную помощь и выплату из бюджета Ростовской и Воронежской областей.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН



На базе семейного центра «Семья» работает пункт приема документов, где можно не только подать документы на федеральные социальные выплаты, но и оформить СНИЛС, получить консультацию по записи ребенка в детский сад или школу, обратиться за помощью в трудоустройстве или психологической поддержкой. Уже более 30 тысяч человек обратились в пункт за помощью. Об этом сообщил руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты Евгений Стружак.

«Мы всегда делаем все возможное, чтобы оказать социальную помощь всем, кто в ней нуждается. Для этого на базе филиала «На Скорняжном» семейного центра «Семья» мы открыли пункт приема документов на федеральные социальные выплаты для людей, которые приехали из новых регионов, а также граждан Украины. Важно, что здесь можно не только подать заявления на выплаты, но и получить другую помощь – к примеру, консультации по записи ребенка в детсад или школу, по вопросам трудоустройства, психологической поддержки, оформить СНИЛС. В пункт уже обратились более 30 тысяч человек. Более 23 тысяч уже получили единовременную выплату в размере 10 тысяч рублей из бюджета Ростовской и Воронежской областей, почти 10 тысяч жителей – единовременную и ежемесячные соцвыплаты по Указу Президента. При

необходимости специалисты помогают обратившимся и по другим вопросам», – рассказал Евгений Стружак.

Большинство посетителей обращаются по вопросу подачи заявления на единовременную выплату в размере 10 тысяч рублей, которая осуществляется органами социальной защиты населения Ростовской и Воронежской областей. После получения заявлений столичная соцзащита передает их в федеральные органы исполнительной власти или в указанные регионы.

Кроме того, с 5 сентября в пункте жители новых территорий и граждане Украины могут подать заявление на единовременные и ежемесячные социальные выплаты, которые предоставляются по Указу Президента № 586 от 27 августа.

В пункте также работают специалисты, которые могут с присвоением СНИЛС и трудоустройством, про-

консультируют по вопросу устройства детей в образовательные учреждения. Кроме того, здесь дежурит специалист Московской службы психологической помощи населению, который предоставляет неотложную психологическую помощь.

### Справка

Пункт предоставления социальных выплат расположен по адресу: Скорняжный переулок, 4.

Для комфорта посетителей здесь оборудованы зоны первичных консультаций и приема заявлений, а также организована удобная комната матери и ребенка.

Пункт приема документов работает по будням с 9.00 до 18.00.

Уточнить информацию можно по телефону: **8(499) 975-23-33.**

# СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

## Аплодисменты прибавляют годы жизни

**Юбилей.** Филиал «Дом ветеранов сцены им. А.А. Яблочкиной» Геронтологического центра «Восточный» отметил 115-летний юбилей. Именитые деятели культуры получают здесь качественный уход и реализуют творческие идеи.

### Неоценимая миссия

Слова поздравления сотрудникам и жителям столичного учреждения направил руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак:

«Вам выпала честь ежедневно заботиться о выдающихся соотечественниках, которые внесли неоценимый вклад в развитие культурной среды нашей страны. Именно здесь они могут не только рассчитывать на профессиональный уход, но и получить возможность поддержки своих творческих идей, которые не иссякают в сердцах наших ветеранов. Каждому хочется пожелать крепкого здоровья».

Поддерживать физическое и ментальное здоровье жителям помогают опытные врачи и психологи. Многие сотрудники работают в Доме ветеранов сцены длительное время. Татьяна Явникова трудоустроилась 13 лет назад. Желание помогать людям – в семейных традициях. Мама и сестра девушки работают врачами, и она также хотела делать добро.

«Очень люблю театр, и побыть в одном месте с людьми,

которые причастны к искусству, для меня – высшая награда. У них креативное мышление, они открыты новому и позитивно смотрят на жизнь. Многому учусь у них и рада, что могу быть полезной для них», – поделилась Татьяна Явникова.

### Погружаясь в творчество

Жители Дома ветеранов сцены посвятили свою жизнь творчеству, но даже после завершения карьеры у них остается интерес к ремеслу. В учреждении проходят лекции по киноискусству, литературные и музыкальные вечера, встречи с известными деятелями культуры. Большинство мероприятий жители организуют сами. Такая форма досуга позволяет людям старшего поколения сохранить память и умственную активность. Погружаясь в творчество, пожилые люди забывают про недуги и неприятные ситуации, ярко проживают каждый новый день.

«Представителям культуры важно поддерживать творческую энергию после выхода на пенсию и проявлять активность, чтобы сохранить ощущение

причастности к профессиональному сообществу. Участие в культурных мероприятиях помогает им поддерживать интерес к жизни, позитивно отражается на эмоциональном состоянии», – отметил Егор Овчинников, психолог центра.

«Несмотря на то что года идут, душа у творческих людей остается молодой. Еще хочется выступать, дарить зрителям приятные эмоции, встречаться со старыми друзьями и заводить новых. Горжусь тем, что в 82 года имею возможность быть в кругу единомышленников и продолжать творческую жизнь», – поделилась проживающая в учреждении Людмила Голубина.

### Сохранить блеск в глазах

Сотрудники учреждения понимают необходимость творческой реализации жителей и поддерживают их инициативы. Когда проживающие предложили провести Московский фестиваль ветеранов сцены накануне юбилея учреждения, идея сразу нашла положительный отклик у руководства. Впервые фестиваль прошел

в 2019 году. В этом году на мероприятии собрались артисты из ведущих театральных организаций столицы и других регионов. Поздравить с юбилеем Дома ветеранов сцены им. А.А. Яблочкиной жителей и сотрудников приехали друзья из Санкт-Петербурга, из Дома ветеранов сцены им. М.Г. Савиной.

«Внимание к творчеству наших ветеранов бесценно. Оно лучше всего помогает сохранить блеск в их глазах, становится для них источником вдохновения и, без сомнения, является основой для активного творческого долголетия», – отметил Андрей Сучков, заместитель директора центра.

В числе тех, кто стоит у истоков проведения первого фестиваля, – Галина Михайловна Дмитриева. «Когда закончила карьеру и заселилась в центр, мне очень не хватало сцены. Начала участвовать в творческой жизни учреждения, вести мероприятия. Ведь сцена для меня, как и для других творческих людей, как продолжение жизни. А аплодисменты прибавляют сто лет жизни», – улыбается Галина Михайловна.

### Проект

#### Подарки из социального дома

**Более 900 тысяч сувениров создали подопечные столичных социальных домов в рамках проекта «Мастерские Роста».**

Подопечные столичных социальных домов, ставшие участниками проекта, создали своими руками более 900 тысяч различных изделий – сувениры, бижутерию, комплектующие детских игр и многое другое. Социально-реабилитационный проект «Мастерские Роста» организован Межрегиональным общественным благотворительным фондом «Качество жизни» в рамках конкурса грантов «Москва – добрый город». В мастерских подопечные столичных социальных домов получают новые трудовые навыки, практику общения, самореализовываются, а также находят новые увлечения.

«Особый интерес у участников программы в этом году вызвали творческие заказы: в мастерских были организованы мастер-классы по росписи сумок-шопперов, созданию дизайнерских новогодних украшений, декупажу новогодних свечей и др. В процессе творчества родилась идея продолжить занятия по созданию декора к Новому году. Работы будут представлены на новогодней ярмарке», – рассказала специалист по реабилитационной работе дома-интерната № 23 Марина Дударева.

Кроме того, мастерские приняли участие в подготовке дизайна для календарей 2023 г.: социальные дома «Люблино», «Чертаново» и «Обручевский», а также филиал «Зюзино» представили картины, которые будут использованы как иллюстрации. Работу по верстке и печати блоков календаря выполняют специалисты фонда, а каждая мастерская «соберет» тираж собственного календаря.

### Цифры

Всего в этом году в проекте участвовали более 280 людей с инвалидностью. Работниками мастерских было собрано более 900 тысяч изделий: подарочные наборы, сувениры для представителей старшего поколения, бижутерия и другие работы.

### О фонде

Межрегиональный общественный благотворительный фонд «Качество жизни» реализует проекты по социально-трудовой интеграции людей с инвалидностью с 2011 года.



## На пульсе

### От диагностики до окончания наблюдения

■ Медицинское сообщество Москвы завершило разработку алгоритмов оказания онкологической помощи – клиентских путей – от диагностики до окончания наблюдения.

Как сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, теперь они охватывают все этапы: от подозрения на злокачественную опухоль до окончания наблюдения.

Это дает врачам и пациентам точное представление о сроках и объемах медпомощи, которая должна быть оказана.

Разработка клиентских путей стала еще одним шагом на пути создания ценностно ориентированного здравоохранения, в котором в центре внимания находится пациент, его здоровье, эмоциональное состояние и качество жизни.

### Умные алгоритмы могут обнаружить признаки патологии

■ В Москве искусственный интеллект начал дополнительно анализировать КТ-исследования органов грудной клетки на наличие признаков аневризмы аорты, поступающие в Единый радиологический информационный сервис (ЕРИС) ЕМИАС. Это поможет своевременно выявить у пациентов опасную патологию и начать лечение.

«К примеру, если пациент делал КТ легких для диагностики пневмонии, то умные алгоритмы дополнительно проверяют его и на признаки аневризмы аорты. Подчеркну, что нейросети обрабатывают все КТ-снимки органов грудной клетки, которые поступают в цифровое облако системы московского здравоохранения, – это тысячи исследований еженедельно. Если алгоритмы обнаруживают признаки патологии, то снимки отправляют специалистам для дальнейшего анализа. В случае подтверждения отклонений с пациентом проактивно связывается врач и приглашает на дополнительное обследование», – сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Она добавила, что в дальнейшем люди с выявленными патологиями будут находиться под контролем специальной рабочей группы опытных сердечно-сосудистых хирургов Научно-исследовательского института (НИИ) скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

### Открылись новые поликлиники

■ В Москве начали работу две новые поликлиники. Они открылись в Алексеевском районе и поселении Щаповском.

«Продолжаем активно развивать медицинскую инфраструктуру столицы. В октябре пациентов начали принимать три новые поликлиники, теперь открываем еще два новых здания площадью около восьми тысяч квадратных метров. На северо-востоке, в Алексеевском районе, – корпус детской городской поликлиники № 99, а в поселении Щаповском (ТиНАО) – отдельную детско-взрослую амбулаторию городской больницы «Кузнецники». Новые здания существенно повысят доступность медпомощи почти для 15 тысяч пациентов этих районов», – сообщили в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы.

# Устаревшее медоборудование меняется на цифровое

**Новые стандарты.** В учреждениях столичной системы здравоохранения продолжается обновление парка медицинской техники и оборудования, в том числе для диагностики сердечно-сосудистых заболеваний.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

### Цифры

В общей сложности для медицинских организаций городской системы здравоохранения закуплено более 1500 модульных систем для регистрации и дистанционной передачи ЭКГ и более 1500 систем суточного мониторинга артериального давления.

■ В этом году для кардиологических служб поликлиник и больниц закупили более 3 тысяч электрокардиографов и аппаратов суточного мониторинга артериального давления. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Мы планомерно обновляем медицинскую технику в наших больницах и поликлиниках – меняем устаревшее медоборудование на новое, в том числе цифровое. Так, в этом году для городских медучреждений закупили более 3 тысяч электрокардиографов и аппаратов суточного мониторинга артериального давления, часть которых уже поставлена, а часть поступит в ближайшие месяцы. Современное техническое оснащение позволяет повысить качество диагностики и лечения,

в том числе заболеваний сердца и сосудов», – сообщила заммэра.

В Москве постоянно ведется комплексная работа по обновлению парка медицинской техники городских больниц и поликлиник. Все закупаемое оборудование соответствует современным стандартам оснащения медицинских учреждений. Помимо аппаратов для функциональной диагностики, слежения за состоянием пациентов и реабилитации в медицинские организации поставляется «тяжелое» медицинское оборудование, в том числе КТ, МРТ и рентген-аппараты, ангиографы и маммографы.

Современное оборудование поступает в том числе и в новые поликлиники в ходе программы капремонта по новому московскому стандарту. Медицинская техника закупается с заранее фиксированными сроками поставки, чтобы оборудование

поступило непосредственно к открытию обновленных зданий. Все головные отделения поликлиник оснащаются аппаратами МРТ, КТ, денситометрами, аппаратами УЗИ экспертного класса, оборудованием для контроля состояния больных с ишемической болезнью сердца, пациентов после инфаркта или операции на сосудах сердца. В филиалах устанавливают маммографы, рентген-аппараты, аппараты УЗИ, ЭКГ и прочее оборудование.

Также продолжается внедрение цифровых технологий в работу медучреждений. Для этого оборудование интегрируют с единой цифровой платформой здравоохранения, позволяя медицинским работникам быстро получать результаты исследований в электронном виде. Кроме того, в расшифровке лучевых снимков врачам помогает искусственный интеллект.

# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



## ...Водными займитесь процедурами

**Зимний сезон.** В столицу пришли первые заморозки, но для любителей закаливания это не повод отказываться от водных процедур на открытом воздухе.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

■ Среди участников проекта «Московское долголетие» есть сторонники зимнего закаливания, которые окунаются в прорубь в любую погоду.

Врачи и опытные «моржи» отмечают, что погружаться в холодную воду могут только те, кто на протяжении долгого времени закаливается и не имеет медицинских противопоказаний.

### Моржи со стажем

В танцевальном коллективе проекта «Теплостаночка» занимаются сразу несколько «моржей». 71-летняя Маргарита Калугина в молодости занималась в волейбольной секции, и тренер посоветовал начинающим спортсменам принимать контрастный душ для укрепления иммунитета и нервной системы. И даже когда женщина завершила спортивные тренировки, полезная привычка осталась с ней на всю жизнь. Сейчас участница проекта – «морж» со стажем, погружаться в открытые водоемы она начала после выхода на пенсию шесть лет назад. К новому этапу ее подтолкнули друзья из танцевального коллектива,

которые много лет практикуют моржевание.

### Закаливание и танцы – лучшие витамины

«Закаливание – универсальный источник здоровья. Уже несколько лет я купаюсь в ледяной воде. Это стало для меня привычкой. Но ко всему нужно подходить с умом. Для людей, которые только хотят закаливаться, советую начать принимать контрастный душ и обязательно посоветоваться с врачом», – отмечает Маргарита Калугина.

«Спорт, закаливание и танцы – это лучшие витамины для меня. Мои увлечения дарят мне отличное настроение и здоровье. Я хочу на своем примере показать детям и внукам, что чем раньше заняться своим здоровьем, тем лучше будешь чувствовать себя в пожилом возрасте», – говорит участница проекта.

### Поздравление в ледяной воде

В честь трехлетия «Московского долголетия» среди участников была запущена акция «3000 шагов к долголетию».

Москвичи старшего поколения записывали короткие видеопоздравления во время спортивных занятий и прогулок. Маргарита решила поздравить проект оригинальным способом и трижды окуналась в холодную воду.

Также приверженцем закаливания и здорового образа жизни является участник Николай Пантюхин. Окунавшись в открытые водоемы он начал около 25 лет назад, и с тех пор в любую погоду два-три раза в неделю мужчине можно встретить у прудов в Тимирязевском парке. В 2017 году он даже получил диплом за участие в заплыве в ледяной воде на дистанцию 300 метров.

Помимо закаливания в свои 72 года мужчина ведет активный образ жизни – зимой ходит на лыжах, летом бегаёт, делает ежедневную зарядку и даже садится на шпагат. А совсем недавно мужчина увлекся танцами и начал посещать занятия в проекте «Московское долголетие». По его словам, танцы – это универсальное увлечение, которое помогает держать мышцы в тонусе и дарит эстетическое удовольствие.



■ Маргарита Калугина уверена, что изменить жизнь и найти увлечение можно в любом возрасте



■ По словам Николая Пантюхина, для того чтобы начать закаливание и купание в проруби, важна не только предварительная подготовка, но и психологический настрой



## Тренировки полезны для здоровья

■ В «Московском долголетии» открыты кружки и секции по футболу, настольному и большому теннису, хоккею на траве, волейболу, баскетболу, городкам, бадминтону, петанку, бильярду.

Будет интересно не только тем, кто уже знает правила, но и начинающим игрокам, поскольку занятия проводят профессиональные спортивные тренеры. Они отмечают, что командные игры помогают переключиться с внешних забот, снять эмоциональное напряжение, провести время в компании единомышленников, развить навыки работы в коллективе. Спортивные тренировки также полезны для физического и ментального здоровья.

Посещать занятия могут долголеты с разной физической подготовкой – уроки разработаны с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья участников, а соперников во время игр подбирают с одинаковыми физическими возможностями.

«Футбол – это отличная альтернатива монотонным спортивным занятиям. У нас уже сформировалась сплоченная команда, где мы общаемся, смеемся и, конечно, играем. Кроме того, для меня это возможность вспомнить детство, забыть о своих проблемах и просто погонять мяч с парнями», – говорит участник проекта «Московское долголетие» Юрий Лукин. Также командные игры дают возможность почувствовать драйв во время соревнований, ощутить спортивный азарт, в рамках проекта проходят различные состязания. Одним из самых крупных является ежегодный турнир «Игры долголетия».

Преподаватель по дартсу Ирина Большакова рассказала, что на каждом занятии проводит мини-турниры. «Участники «Московского долголетия» могут сразиться в ловкости и меткости – это подстегивает их к совершенствованию навыков и вносит разнообразие в тренировки», – отмечает Ирина.

### Многообразие активностей

Помимо спортивных игр и стрельбы в проекте «Московское долголетие» можно освоить боевые искусства – капоэйру, ушу, тайцзи, карате, бокс, тхэквондо, дзюдо, джиу-джитсу. Несмотря на то что это контактные виды спорта, тренировки адаптированы для учеников старшего поколения. Боевые удары и движения участники отрабатывают в паре в формате инсценировки, а не на реальных поединках.



## НОВЫЕ ПАРТНЕРЫ



# Путешествие в пору беззаботности

**Необычные занятия.** Кто из нас в детстве не встречал как праздник новую серию «Ну, погоди!» или не распевал песенку из «Бременских музыкантов»? В прошлом веке, в доинтернетовскую эпоху, каждого нового мультфильма ждали как летних каникул.

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

### В волшебной атмосфере анимации

В этом году проект «Московское долголетие» совместно с легендарной студией «Союзмультфильм» запустил уникальный курс «Связь поколений» – на несколько недель наши долголеты вернулись в детство. Они станут Котеночкинскими, Хитруками

и Норштейнами и окунутся в волшебную атмосферу создания анимационных шедевров. Под руководством опытных профессиональных художников-аниматоров освоят азы мультипликации. Шаг за шагом познакомятся со всей цепочкой рождения мультфильма и поймут, что это месяцы напряженного труда. Например, на создание 11-минутного мультфильма требуется не меньше двух месяцев работы целой команды.





## ого детства

Конечно, планы у членов творческой команды нашего проекта скромнее – они будут снимать минутные ленты – истории из жизни участников «Московского долголетия».

В студии «Союзмультфильм», которая располагается по улице Академика Королева, прошло уже несколько занятий, на которых генеральный директор киностудии Борис Машковцев и главный художник-постановщик Юрий Пронин

увлекательно рассказывали слушателям курса об истории отечественной анимации, о том, как рождаются сюжеты, сколько кропотливого труда требуется, чтобы выдуманные персонажи стали реальными в виртуальном мире мультипликационного кино.

### Как сделать удава добрее

В студии «Союзмультфильм» есть замечательный музей



**Владимир Филиппов**, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Для участников проекта «Московское долголетие» открыли свои двери около 1,4 тысячи различных организаций столицы – университеты, музеи, спортивные и культурные центры, парки, колледжи, школы, театры, конные клубы и другие. Мы рады, что их количество растет и все больше учреждений заинтересованы в сотрудничестве с проектом, а их

сотрудники готовы делиться опытом и обучать горожан старшего поколения. «Союзмультфильм» – крупнейшая киностудия по производству мультфильмов в России, здесь мечтал оказаться и прикоснуться к творческому процессу каждый человек. Участники проекта «Московское долголетие» смогут не только посмотреть за работой известных мультипликаторов, но и сами научатся этому ремеслу».

истории создания анимационных фильмов, куда советуем сходить каждому – там очень много интересного. Как изначально выглядели Винни-Пух, Пятачок, персонажи бременских музыкантов и как песни композитора Геннадия Гладкова изменили костюмы героев этого популярнейшего мультфильма, как изначально располагались уши у Чебурашки, как художники сделали добрее удава из «38 попугаев» и многое другое.

### Шествие «бумажных марионеток»

Преподаватель курса режиссер-аниматор Ирина Гусева на одном из занятий рассказала о подготовительной работе создания мультфильма. Это долгий и тщательно выверенный процесс. Сначала всегда слово: сюжет, сценарий, проработка главных черт персонажа, место действия, антураж, цели и препятствия на пути их достижения, динамика, конфликт и финал. Казалось бы, минутная история, но требует она невероятных усилий: прорисовок, раскадровок, проработки движения персонажей, анимации каждой сцены. Далее программа-композер добавит спецэффектов – теней, света, шума дождя или ветра, звуков молнии и цвета, сделает изображение объемным.

А еще очень важна смена планов: крупный план показы-

вает эмоции персонажа, обязательны средний, общий и дальний планы, нужна динамика происходящего, смена кадров, чтобы удерживать внимание зрителя. Чередуя планы помогает избежать резких скачков на экране – в общем, нюансов много, и все их интересно узнать!

Впереди долголетов-мультипликаторов ждет самое важное – покadroвая съемка в технике перекадрки (ее еще называют техникой перекадрки «бумажных марионеток») – съемка камерой плоских фигур из бумаги или картона (рисованных персонажей), которых создадут участники курса. Собственно, это уже и будет настоящее рождение мультфильма. А потом будут озвучка и основы блогинга. Будущие «серебряные» аниматоры пришли на этот курс, чтобы воплотить в авторских работах самые сокровенные смыслы, доступным, ярким и выразительным языком мультипликации рассказать своим детям и внукам главные человеческие ценности, проживая каждую эмоцию своих персонажей.

И те счастливицы, которые попали на этот уникальный курс, совершат увлекательное путешествие в пору своего беззаботного детства, сделав себе прекрасный подарок к Новому году. И проект «Московское долголетие» в этом помогает.

### Мнения участников:

#### Юлия Дени:

«Снимать мультфильмы – это же так интересно, это же новые ощущения! У меня уже и сюжет придуман про пенсионерку, которая немного потерялась в жизни: дети выросли, внуки в детсадах, а вот героиня после напряженной работы остается не у дел. И вот она записывается в наш проект, и ее жизнь круто меняется – она начинает изучать итальянский язык и знакомится с новыми друзьями».

#### Елена Сидорова:

«Я умею делать видео про свои путешествия, умею монтировать, но с мультфильмами я не соприкасалась никогда. Я бы хотела сделать мультфильм для своей четырехлетней внучки Виктории. У меня будет персонаж – яхта «Виктория». Мне интересно изучить современную техническую сторону дела создания анимационного фильма».

#### Николай Немчинов:

«Я художник и решил освоить мультипликацию и создать свой маленький фильм. Люди хотят как можно полнее реализовываться, а сделать это можно, приобретая новые знания. А еще я увлекаюсь бардовской песней, и в планах у меня создание музыкального клипа с использованием мультипликации».

#### Сергей Зотов:

«Хочу попробовать научиться, чтобы после показать своим пятилетнему и семилетнему внукам, как можно осваивать компьютер через что-то интересное и творческое. По основному своему образованию я программист и думаю, что у меня получится освоить мультипликацию».

#### Юрий Чокадзе:

«На этот курс меня привело любопытство. Мы же с самого детства смотрели мультфильмы «Царевна-лягушка», «Винни-Пух», «Ну, погоди!». Мечтаю и сам поучаствовать в создании мультипликационного фильма. На первых занятиях мы обсуждали, как писать сценарии, затем задуманное будем превращать в жизнь».

### Как записаться

Записаться на занятия могут все желающие москвички старшего поколения. Для этого можно обратиться в ТЦСО и назвать номер группы **6-02037629**. Количество мест ограничено. **Занятия проходят по адресу:** улица Академика Королева, д. 21, строение 1.



# МОЯ РОЛЬ

## Время расцвета «Серебряной астры»

**Кастинг.** Театральный фестиваль «Московского долголетия» начал свой третий творческий сезон.

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

**Театральное направление в проекте «Московское долголетие» – одно из самых популярных и востребованных. В столице действуют 67 групп, в которых занимаются более 3 тысяч москвичей старшего поколения.**

В новом, третьем сезоне на театральном фестивале они готовы предъявить публике на итоговом смотре результаты своей творческой деятельности. При этом театральные студии проекта решают и различные социальные задачи. Репетиции развивают коммуникационные способности человека, тренируют память, повышают культурный уровень. Общение, обретение друзей, наполнение жизни новым содержанием и яркими эмоциями – все это дарят москвичам старшего поколения занятия в театральных студиях.

Впервые «Серебряная астра» расцвела в 2019 году. В 2020 году из-за коронавирусных ограничений занятия в театральных студиях проходили в онлайн-режиме. А в 2021 году фестиваль прошел в киноформате. Был создан полнометражный фильм на основе реальных историй из жизни участников «Московского долголетия», где главные роли сыграли москвичи «серебряного» возраста.

В этом году «Серебряная астра» возвращается к театральному формату. В конце ноября на сцене Культурного центра «Щукино» прошел кастинг среди коллективов, которые занимаются в театральных мастерских проекта. По итогам кастинга будет отобрано 5 групп, которые и будут заняты в итоговом спектакле, состоящем из пяти новелл.

В нынешнем сезоне акцент сделан на поставщиках проекта, которые организуют и осуществляют деятельность театральных студий. Именно они представили и выбрали коллективы, участвующие в кастинге.

### Вечные темы и вечные ценности

Многие коллективы, принявшие участие в кастинге-показе, использовали для своих постановок тему семейных взаимоотношений, свадеб и сильных чувств. Собственно, а что еще волнует нас? Вечные темы и вечные ценности.



Хотя у театрального коллектива «Экспромт» (САО), открывшего показ, тема была иная – их интерактивный спектакль «Москвичи все те же...» состоял из произведений Михаила Зощенко и Аркадия Аверченко. Этому коллективу более десяти лет, и в проекте «Московское долголетие» он с самого начала. За это время актеры отточили технику речи и овладели пластикой движений. Артисты сами шьют себе и костюмы. В «Экспромте» есть даже и своя семейная династия – вместе играют Наталья Вяткова и ее мама Ольга Викторовна, которой уже за 80.

Коллектив «ДоМирА» из ЮЗАО сыграл сцену из спектакля по мотивам пьесы Александра Островского «Женитьба Бальзаминова». Артисты театра-студии «Рампа» из СВАО показали отрывок из пьесы Владимира Соллогуба «Беда от нежного сердца».

### Играем классику

Представители театрального объединения «Щукинская слобода» из СЗАО сыграли отрывок

из пьесы Николая Гоголя «Женитьба». «Наш коллектив сложился давно, мы не становились лауреатами различных фестивалей, в том числе были полуфиналистами «Серебряной астры». Мы с удовольствием играем классику и устраиваем поэтические вечера», – рассказала арт-директор студии Елена Слегина.

### Интересны и многогранны

В коллективе «Шутники» из ЦАО оказалась самая возрастная участница театрального кастинга – Алла Федоровна Оранская. «С людьми возраста 55+ очень интересно работать: они лишены больших амбиций, и у них огромное желание работать! Они очень интересны и многогранны», – рассказал режиссер и ведущий Андрей Дип.

А впереди много репетиций, работа с новыми режиссерами и впечатляющая премьера нового спектакля театрального фестиваля «Серебряная астра».

### Подарить ощущение звездности



**Дмитрий Бикбаев,** художественный руководитель фестиваля, актер и режиссер:

«Впереди у нас пятилетие нашего замечательного проекта «Московское долголетие», и в этом году мы решили поставить спектакль, состоящий из пяти новелл, которые будут связаны единым сюжетом и посвящены историям из жизни нашего проекта. Молодые и весьма энергичные профессиональные режиссеры выберут те коллективы, которые придется именно им по душе.

Они поставят и создадут пять новелл о москвичах «серебряного» возраста. Уже готова пьеса, которую написал молодой, но очень талантливый драматург из Санкт-Петербурга Андрей Горбатый-младший. И совсем скоро те театральные коллективы, которые пройдут в финал, приступят к репетициям – ведь уже через месяц спектакль должен быть готов и показан нашим замечательным зрителям.

Наш будущий спектакль, я надеюсь, станет для многих «творческим магнитом» и привлечет в проект «Московское долголетие» еще больше людей. Мне кажется, что у некоторых представителей «серебряного» возраста еще остаются страхи и сомнения, что у них может что-то не получиться, а мы как раз и покажем, что все возможно в любом возрасте, независимо от стартовых позиций. Было бы желание, всегда можешь стать звездой! Подарить ощущение звездности своих творческих итогов – это сверхзадача нашего фестиваля».

# ВИА EST VITA



## Творцы своей судьбы

23 ноября состоялся премьерный концерт ВИА «Московское долголетие».

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

**Как корабли, которые живут в дальних плаваниях, а самолеты – в полетах, так и вокально-инструментальные ансамбли живут концертами, в музыке и песнях. ВИА «Московское долголетие» начал концертную деятельность, свое звездное плавание.**

### Два месяца музыкального марафона

Со сцены Социально-реабилитационного центра ветеранов войн и Вооруженных сил, где состоялся дебютный концерт ВИА «Московское долголетие», звучали известные советские и современные хиты, а также авторские композиции. Помимо совместных номеров, каждый музыкант подготовил сольное выступление.

Свою программу ансамбль открыл песней под названием «Авторы жизни». И это символично, потому что все участники ВИА стали творцами своей судьбы, решительно изменив которую они пришли в проект «Московское долголетие», где исполнили заветные мечты. Уникальный эксперимент состоялся в том, что из суммы творческих амбиций участников «серебряного» возраста надо было создать музыкальный коллектив, который должен стать лицом проекта «Московское долголетие». В кастинге приняли участие около 240 кандидатов, и в итоге состязания только семь человек вошли

в состав группы. Это Владимир Морозов, Елена Липатова, Людмила Семенова, Светлана Белорыбкина, Болеслав Войшко, Лариса Озерова и Александр Зорин. Великолепная семерка!

В течение двух месяцев шло творческое слаживание. Подготовкой коллектива занимались профессиональные музыканты, продюсеры и хореографы. Специально для ВИА было записано четыре аранжировки известных хитов, а также создана новая авторская композиция. Многие участники группы и поют, и играют на музыкальных инструментах. Это придает ансамблю необыкновенный колорит.

### Песни со смыслом трогают душу

Каждый из участников ВИА уникален по-своему. Людмила Семенова с 2017 года поет в хоре «Жулебинские зори», принимает активное участие в мероприятиях ТЦСО «Жулебино» (ЮВАО). Ей нравятся песни со смыслом, которые трогают душу. В 2020 году Людмила Александровна участвовала в конкурсе «Дороги, которые мы выбираем» и стала дипломантом.

А Светлана Белорыбкина на сцене с десяти лет. Ее отец играл в ансамбле Леонида Утесова на аккордеоне, и летом они пели перед тружениками села прямо в поле. Светлана до сих пор вспоминает, как это было здорово! Она окончила музыкальную школу, но не свя-

зала свою жизнь с музыкой, стала инженером. И только на пенсии благодаря проекту «Московское долголетие» Светлана Ивановна исполнила свою мечту и стала солисткой ВИА

### Главная творческая победа

Александр Зорин серьезно увлекся музыкой после выхода на пенсию. Первый успех к нему пришел в 2020 году, тогда мужчина победил в творческом конкурсе «Дороги, которые мы выбираем» проекта «Московское долголетие». А в 2021 году попал на вокальный телевизионный проект. По словам Александра, с этого начался его большой творческий путь. Сейчас он выступает на различных городских мероприятиях, но главной творческой победой этого года считает участие в ВИА «Московское долголетие».

### Человек-оркестр с черным поясом

Но самый колоритный участник ВИА «Московское долголетие» – Болеслав Войшко. Его послужной список весьма солиден. Солист оркестров Владимира Старостина, Олега Лундстрема. Написал 42 сборника стихов, выпустил 15 дисков с песнями. Выступает с концертами как поэт, композитор и певец. Победитель многочисленных фестивалей и конкурсов. Участник вокальных конкурсов «Голос», «Ты Супер». Пел в ансамблях

«Столкновение», «Ровесники», «Папа Бо» и «Канон», в джазовой студии. В своем творчестве он отдает предпочтение авторским песням и мировым хитам. На концерте он спел авторскую песню «Конь» и джаз-композицию «Lady, Be Good».

Болеслав абсолютно разносторонний человек. Он играет на гитаре, трубе, пианино и даже на губной гармошке. Поет на итальянском, испанском, английском языках. Интересно, что Болеслав еще активно занимается восточными единоборствами. Он обладатель восьмого дана черного пояса по карате.

### Парад достижений

Проект «Московское долголетие», вступая в свое пятилетие, уже имеет целый ряд творческих достижений его участников. Это и спектакли, и мультфильмы, и художественный фильм «Серебряная астра», и выставки картин, и коллекции дизайнерской одежды. Теперь у проекта есть и свой ансамбль – ВИА «Московское долголетие», которому, надеемся, суждена долгая жизнь. Он на высокой ноте начал свою концертную деятельность и продолжит ее, участвуя во многих мероприятиях проекта.

Участники ВИА «Московское долголетие» рассказали, что за короткий срок уже стали слаженным и дружным коллективом, планируют новые выступления и надеются завоевать любовь широкой аудитории.

### Мнения зрителей

**Владимир Стрыгин,** участник проекта «Московское долголетие»:

«Впервые вижу, чтобы на дебютном концерте люди так хорошо выступали. Мы почувствовали, сколько труда, души и таланта было вложено во все номера. Я сам иногда пою, но сегодня мне было сложно поверить, что вокалисты – непрофессионалы».

**Светлана Остафьева,** лауреат окружного вокального конкурса (ЮВАО):

«Меня больше всего поразило Болеслав Войшко. Это поистине человек-оркестр, который играет на многих инструментах. А помимо этого он поет на разных языках. И у него необыкновенный голос!»

**Стас Ананьев,** руководитель джаз-группы «Старые тигры» (средний возраст участников ансамбля 65+, а самому старшему из них 85 лет):

«Конечно, видно, что для создания ансамбля такого высокого уровня работа была проведена огромная. Но главное – что было к чему приложить усилия. У всех участников, несомненно, большой талант. Уже не говорю о Болеславе Войшко. Его знаю много лет как очень яркого исполнителя. Очень рад, что он снова находится в центре внимания».



# ЦМД: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, ДЕЛА

## Фестиваль

### Поделиться своим настроением

Полтора месяца музыкальный фестиваль авторской песни «Золотая осень-2022» шагал по всем центрам московского долголетия. В событии приняли участие активисты всех клубных пространств города.

Фестиваль проводился среди коллективов, дуэтов и соло-исполнителей авторской песни. За звание

лучших в финале боролись 28 исполнителей. Итоговый концерт проходил в формате творческого баттла. Певцы соревновались в парах, которые были сформированы путем жеребьевки. Участники исполняли как песни собственного сочинения, так и популярные романсы. Зрители выбирали победителя путем открытого голосования – каждый гость стал не только слушателем бардовских песен, но и членом народного жюри. Зал не просто наслаждался творчеством и исполнением, а внимательно оценивал конкурсанта. Ценители искусства отмечали, что баттл за Гран-при получился ярким и интересным.

#### Победитель

Обладателем главной награды певческого состязания и лучшим автором стихов стал лидер клуба «Старая гвардия» из ЦМД «Печатники» Евгений Борисов.

конкурсантов. Ценители искусства отмечали, что баттл за Гран-при получился ярким и интересным.

## Проект

### Гаджеты и ты

В центрах московского долголетия открыта платформа «Школа гаджет». Это продолжение проекта «Освой гаджет», который начал работу в 2020 году. Тогда занятия проводили тьюторы из числа сотрудников центров. К настоящему времени самые активные ученики в возрасте старше 55 лет создали собственные клубы.

Сейчас москвичи старшего возраста смогут научиться основам компьютерной грамотности в новом формате, а затем протестировать свои знания онлайн на сайте [школагаджет.рф](http://школагаджет.рф).

«Школа гаджет» представляет собой уникальную образовательную площадку, которая призвана собрать и систематизировать базовые знания по пользованию современными технологиями. На сайте все желающие могут самостоятельно изучить важные темы и отработать их на практике.

**6,5** тысячи москвичей стали участниками проекта «Освой гаджет» в 2020 году.

#### Как записаться

Зарегистрироваться для обучения можно на сайте проекта либо в ближайшем центре московского долголетия.

#### Особенности обучения

Все задания соответствуют темам, пройденным ранее в рамках курса «Освой гаджет». Для тех, кто не принимал в нем участия или хочет освежить свои знания, на сайте есть дополнительные уроки, которые записала активистка Центра московского долголетия «Крюково» Татьяна Збужинская.

# Наши двери всегда открыты

**Акция.** С 7 по 14 ноября центры московского долголетия проводили Дни открытых дверей. Гости центров стали более 36 тысяч москвичей.



#### Справка

Информация о центрах московского долголетия, список адресов, а также еженедельный календарь активностей размещены на сайте столичного Департамента труда и социальной защиты населения. Подробности в социальных сетях клубных пространств и по номеру телефона единой справочной службы: 8 (495) 870-44-44.



«Центры московского долголетия» Елена Громова.

«Наши двери всегда открыты для москвичей старшего возраста, – говорит она. – Мы рады познакомить всех желающих с клубами долголетия, рассказать о проекте, провести экскурсию. Наши лидеры и активисты очень готовились к Дням открытых дверей, им хотелось познакомиться со своими клубами жителей столицы. Здорово, что нас посетили порядка 36 тысяч москвичей, и из них около 12 тысяч присоединились к проекту. Считаю, очень важно проводить подобные мероприятия, знакомиться друг с другом, открывать в себе новые таланты, приобретать друзей. Ведь центры московского долголетия способствуют социализации горожан «серебряного» возраста, помогают им жить полноценной яркой жизнью, чувствовать

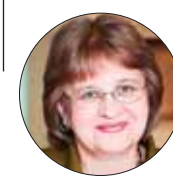
себя нужными и востребованными».

#### Присоединяйтесь!

Лидеры клубов долголетия организовали и провели насыщенную и интересную программу: тематические встречи, зарядки, тренинги, мастер-классы, лекции, концерты. Каждый центр предложил что-то свое, особенное. Например, в ЦМД «Отрадное» прошла неделя искусств, в ЦМД «Орехово-Борисово Северное» посетители участвовали в мероприятиях, посвященных национальному единению: традициям, костюмам, языку, танцам, спорту, культуре, а ЦМД «Троицкий» предлагал гостям стать участниками Спартакиады. К слову, идея проведения подобных тематических недель настолько понравилась участникам клубных пространств, что было решено проводить их регулярно.

Многие гости, вдохновившись работой центров московского долголетия, решили присоединиться к проекту, а некоторые – даже создать свои собственные клубы по увлечениям.

#### Комментарий



Ирина Шаповаленко, заведующая кафедрой возрастной психологии

имени профессора Л.Ф. Обухова Московского государственного психолого-педагогического университета:

«Я была приятно удивлена, ведь центры московского долголетия – воплощение самых передовых идей геронтопсихологии, о котором мы, как специалисты, могли только мечтать в недавнем времени. Здорово, что вы помогаете противостоять сужению социального мира, потере важных социальных ролей, связанных с выходом на пенсию. Особенно хочется подчеркнуть такой принцип проекта, как привлечение в качестве преподавателей и наставников людей тоже старшего поколения. Это позволяет им продолжить свою профессиональную самореализацию, ощутить востребованность, порой даже большую, чем прежде».



# Очарование зрелой красоты

**Праздник.** В музее-заповеднике «Царицыно» состоялся фестиваль-конкурс «Территория красоты», на котором выступили участницы проекта «Московское долголетие».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
Р ОЛЕГ СЛЕПЯН

С поистине королевской осанкой шествовали по подиуму «серебряные» красавицы. Праздник, организованный ТЦСО «Орехово», в очередной раз показал, что в обществе изменилось отношение к возрасту, стираются границы и ломаются стереотипы. И главное, что красивыми и модными можно быть в любом возрасте.

Очаровательные дамы «серебряного» возраста в Таврическом зале Большого Царицынского дворца продемонстрировали искусство дефиле и навыки создания индивидуального стиля, полученные под руководством педагогов школы «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие». Кроме того, они представили потрясающие наряды известных дизайнеров: Светланы Кварта, Лидии Нужа, Светланы Оспищевой и Анны Чероковой. Особенно эффектным был показ костюмов в русском стиле из замечательной коллекции Елены Чернышевой «Краски Санкт-Петербурга».

## Мнения участников



**Анжелика Коршунова**, модель «Элит-стар» (70+):

«Сегодняшняя награда для меня была очень неожиданной. В школе «Королевская осанка» я занимаюсь уже четыре года. Но в последнее время стала меньше выходить на подиум, считаю, что в мои 80 лет уже надо уступить дорогу более молодым. Впечатления от праздника великолепные, необыкновенная атмосфера, все так красиво, все дамы нарядные. Я получила массу удовольствия».



**Марина Балакина**, приз зрительских симпатий:

«Испытываю сразу столько чувств, что трудно выразить словами. К миру моды и модельному бизнесу я отношения раньше не имела, хотя в молодости и мечтала о карьере модели. И благодаря проекту «Московское долголетие» возникла мысль: может, попробовать? Оказалось, что все возможно и давнюю мечту можно осуществить в школе «Королевская осанка». Сегодня я получила свой первый приз как модель».

За звание самой красивой, элегантной, стильной и очаровательной москвички старшего поколения боролись свыше ста участниц. Невозможно было поверить, что все они уже не только мамы, а бабушки и даже прабабушки. Красавицы соревновались в номинациях: «Элит-стар» (70+), «Подиумная модель», «Эдиториал модель»

(фотомодель), модель «Леди-смоул», модель «Plus-size».

В состав авторитетного жюри, которое оценивало модели, вошли известные дизайнеры: ведущий дизайнер головных уборов, член Творческого союза художников России, Международной федерации художников, член Общественного совета проекта «Мо-

сковское долголетие» Светлана Кварта, мастер, создающий текстильные наряды, куклы и игрушки, Анна Поваркова, стилист и преподаватель, эксперт моды Татьяна Селезнева и топ-модель Анна Тишина.

Как отметила Ольга Никитенкова, исполняющая обязанности директора ТЦСО «Орехово», благодаря проекту «Московское долголетие» и школе «Королевская осанка» женщины в любом возрасте могут показать себя достойно. Она поздравила всех участниц и победительниц конкурса и пожелала им всегда оставаться прекрасными, обаятельными и милыми.

Руководитель школы «Королевская осанка» Елена Федукевич также поблагодарила всех своих моделей: «Всех наших участников объединяет неиссякаемый источник энергии».

Помимо конкурса моделей и показа коллекций в программе фестиваля было еще много активностей для гостей. В Баженовском зале преподаватели проекта «Московское долголетие» провели мастер-классы: «Изготовление брошей», «Квиллинг», «Валяние из шерсти»,

«Масляная живопись», «Елочная игрушка», «Зумба». Также гости насладились чудесным концертом. Перед зрителями выступили исполнитель классической инструментальной музыки, вокалистка, лауреат международных конкурсов Инна Малинина, лауреат международных конкурсов Павел Смирнов и танцевальный коллектив «Идеал».

## Итоги конкурса

По итогам конкурса «Территория красоты» отмечены:

- **Галина Бушуева** – титул «Топ-модель»
- **Марина Лебедева** – титул «Вице-топ-модель»
- **Марина Доронченкова** – титул «Вице-фотомодель»
- **Ольга Губанова** – диплом «Модель «Plus-size»
- **Татьяна Карасева** – диплом «Леди-смоул»
- **Анжелика Коршунова** – диплом «Элит-стар» (70+)
- **Марина Балакина** – «Приз зрительских симпатий»
- **Галина Скаткова** – диплом за активное участие в конкурсе.



# Узнайте себя с другой стороны

**Советы психологов.** Московская служба психологической помощи населению провела V фестиваль «Психолог-FEST», участниками которого стали более двух тысяч москвичей.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

В нынешнем году его площадкой стал Центр московского долголетия «Ломоносовский». Психологи предложили гостям фестиваля более 20 активностей. Все желающие могли пройти экспресс-консультирование, познакомиться и попробовать на себе методы реабилитации, обменяться размышлениями после просмотра фильмов в психологическом киноклубе.

## Управляй собой!

Улучшить настроение и физическое состояние, достичь положительного долгосрочного результата за короткое время позволяет психологическая реабилитация.



Как рассказала психолог МСППН **Светлана Арсеньева**, этот комплекс мероприятий показан людям при стрессе, тревожных состояниях, эмоциональном напряжении, хронической усталости. Пройти такую реабилитацию с помощью аппаратных методик можно не только на фестивале «Психолог-FEST», но и в филиалах Московской службы психологической помощи населению.

Приборы предназначены для коррекции психоэмоционального состояния и помощи в обучении саморегуляции. Таким образом происходит тренировка головного мозга для того, чтобы человек умел управлять любым своим состоянием: гневом, тревожностью, раздражением. Эти приборы показывают, как это происходит. Биологическая обратная связь – аппаратная методика, которая через кожные реакции помогает освоить и запомнить приемы, позволяющие расслабиться физиологически и эмоционально, выйти из состояния внутреннего напряжения, выработать способность к противостоянию внешним воздействиям, влияющим на восприятие сложившейся ситуации.

## Сохранить ясность ума

Для того чтобы долгие годы сохранять ясность ума и хорошую память, наш мозг нужда-



Психологи предложили гостям фестиваля более 20 активностей

ется в постоянной работе. Этому способствуют специально разработанные методики.



– Есть такое направление – нейробика, – пояснил психолог МСППН **Алексей Икорский**. – Это упражнения для развития мозга. Одно из них – надо делать что-то необычное. Самый простой пример: попробуйте по утрам чистить зубы не правой, а левой рукой. Мозг сразу включается. Или измените маршрут, по которому каждый день ходите на работу. Наш мозг так устроен, что всегда развивается от чего-то нового. Важно давать ему задания и не бояться трудностей. Наоборот, надо их создавать, попробовать, допустим, решить какую-то математическую или логическую задачу, причем за определенное время. Важно избавляться и от автоматизма. Конечно, привычные действия очень помогают в жизни. Но в то же время надо включать осознанность в свою жизнь: проговаривать или осмысливать свои действия: что я сейчас делаю, куда я пойду... Это помогает человеку быть более продуктивным, эффективным, позитивным.

Как еще можно приводить себя в порядок, выравнивать свое эмоциональное состоя-

ние? С помощью пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики Стрельниковой, все эти упражнения легко можно найти в интернете. И, конечно, важны такие занятия, как решение головоломок, sudoku, кроссвордов, заучивание стихов и песен, а также любые упражнения, которые развивают память.

## Раскрыть внутренний потенциал

Положительное влияние арт-терапии при оказании психологической помощи известно уже давно.



– Арт-терапевтические техники позволяют людям выразить скрытые желания и эмоции, понять личностные конфликты, раскрыть внутренний потенциал, гармонизировать собственную личность, наполниться ресурсами, повысить уверенность в себе и стрессоустойчивость, – говорит психолог МСППН **Ольга Мамонова**. – Мастер-классы по арт-терапии «Мои разные роли» и «Образ себя», которые мы проводим, направлены на самопознание. Люди узнают себя с другой стороны, они расслабляются, намечают новые шаги, чтобы удовлетворенность жизнью была еще лучше.

В арт-терапии умение рисовать не играет никакой роли. Благодаря занятиям человек лучше себя узнает. В нашей жизни бывают слепые пятна, наше представление о себе несовершенно. В процессе арт-терапии человек узнает себя с неожиданной стороны, становится более целостным, лучше себя понимает и может найти неожиданное решение проблем.

## Ощутить опору

Дополнительный релакс можно было получить на мастер-классе «Ароматная кухня».



– Это ресурсный мастер-класс, который помогает снизить эмоциональное напряжение, ощутить опору, уверенность, получить релаксационный эффект, – разъяснила психолог МСППН **Дарья Круть**. – Это разновидность арт-терапии. Обычно, рисуя, мы используем карандаши и краски, а здесь продукты и специи плюс сочетание разных запахов, а в целом это про символы и образы. У каждой специи, у каждой крупы для каждого участника есть что-то свое, индивидуальное, какой-то символ, и, работая с такими разными символами, мы исследуем себя и свое состояние.

## Дарить людям уверенность



«На фестивале пришли более 400 человек, еще около 1,7 тысячи посмотрели онлайн-трансляцию. Надеемся, что полученные знания и навыки научат лучше справляться со стрессами и тревогой, помогут в разрешении противоречий в семье, в детско-родительском взаимодействии, взаимопонимании с пожилыми родителями. В своей работе мы руководствуемся ключевыми ценностями, это наш ресурс для того, чтобы помогать, дарить людям уверенность и гармонию», – рассказала **Нина Петроченко**, директор Московской службы психологической помощи населению.

## Справка

**Московская служба психологической помощи населению** предоставляет возможность пройти в течение календарного года бесплатно: пять психологических консультаций, два сеанса психологической диагностики, три тренинга и восемь сеансов психологической реабилитации.  
**Единый справочный телефон**  
**+7 (499) 173-09-09**



**Ольга Шестова** — автор многих популярных книг о здоровье, в том числе бестселлера «Красивое долголетие. 10С против старения».

## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



# Как вы дышите?



Ведущая рубрики, кандидат биологических наук Ольга Шестова рассказывает о пользе дыхательных упражнений.



**Как вы дышите: глубоко и спокойно? Или часто и поверхностно, как большинство обычных людей, которые куда-то спешат, часто волнуются, переживают, иногда болеют и не всегда помнят о необходимости регулярных физических упражнений. Узнали себя? Тогда определим более точно уровень насыщения вашей крови кислородом.**

Среднее время от задержки дыхания до необходимости вдохнуть (показатель BOLT — про-

дите тест в колонке) для человека со средней физической активностью равен 20 с. Если он ниже, это может быть вашей особенностью, определяемой генами. Но чаще всего это связано с тем, что у вас заложен нос, беспокоят кашель, хрипы, нарушен сон, вы чувствуете усталость и одышку.

Показатель BOLT можно увеличить с помощью простых дыхательных упражнений, которые при регулярном выполнении не только увеличат объем ваших легких и насы-

щение крови кислородом, но и помогут при следующих нарушениях:

- Хронический стресс и миофасциальные боли
- Нарушения сна
- Депрессия и тревожные состояния
- Бронхиты, пневмонии, приступы астмы
- Одышка, апноэ и храп

Предполагают, что механизм такого всеобъемлющего воздействия дыхательных упражнений связан с активностью блуждающего нерва (вагуса). Это

важная часть парасимпатической нервной системы — отдела центральной нервной системы, который включает в организме режим отдыха. Вагус контролирует работу многих внутренних органов: сердца, легких, желудка, даже поджелудочной. Когда медленные вдохи и выдохи стимулируют его — он уменьшает частоту сердечного ритма, снижает давление, расслабляет мускулатуру. Сигнал об этом передается мозгу, и нас охватывает чувство умиротворения, а давление идет вниз.

### Тест

#### Есть ли у вас проблемы с дыханием?

Проведем простой тест, который служит для определения состояния дыхательной системы и выявления возможных проблем с легкими.

Он носит название BOLT — TheBodyOxygenLevelTest

- 1** Отдохните 10 минут, а за это время найдите секундомер в часах или своем смартфоне.
- 2** Сделайте обычный спокойный вдох и выдох через нос.
- 3** Зажмите крылья носа и включите секундомер.
- 4** Теперь самое главное. Как только вы почувствуете первый позыв сделать вдох, уберите руку от лица, вдохните и остановите секундомер. BOLT — это не показатель того, как долго вы можете задерживать дыхание, напрягая силу воли. Это время, необходимое вашему организму, чтобы почувствовать нарастание концентрации углекислого газа в крови.
- 5** Теперь проверьте, был ли ваш первый вдох в конце задержки дыхания спокойным. Если да, тест проведен верно.
- 6** Восстановите нормальное дыхание.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Если вы будете регулярно выполнять одно на выбор или все 5 упражнений, которые мы вам предложили, то показатель BOLT, который вы измерили, будет увеличиваться и у вас будет твердая уверенность, что вы идете правильной дорогой оздоровления.

#### Знаменитая коробочка

Вдыхаем через нос на 4 счета, задерживаем дыхание на 4 счета, выдыхаем через рот на 4 счета, задерживаем дыхание на 4 счета. По мере тренировки делаем упражнение на 5, 6 и далее счетов. Главное при выполнении этой гимнастики — постепенность. Не надо доводить дело до гипервентиляции, от которой может закружиться голова.

#### Асимметричное дыхание

Чередуйте быстрые короткие вдохи через нос с продолжительными медленными выдохами: они должны быть в 5–6 раз длиннее. Прислушайтесь к ритму сердечных сокращений: на вдохе пульс обычно немного ускоряется, а на выдохе — замедляется.

#### Дыхание с сопротивлением

Вдыхать при выполнении этого упражнения нужно свободно, а на выдохе создавать препятствие: например, выпускать воздух через зубы или, как йоги, произносить долгий слогом.

#### Симметричное дыхание

Упражнение выполняется в положении лежа, помогает при бессоннице. Одну руку поместите на грудь, вторую на живот. Сделайте 4–6 неглубоких вдохов животом, не выдыхая между ними. А потом столько же коротких выдохов. Следите за тем, чтобы в процессе у вас заполнялся воздухом живот, а не грудь.

#### Дыхание с тонусом

Упражнение позволяет снять мышечное напряжение. Глубоко вдохните, задержите дыхание на 5 счетов — и одновременно изо всех сил напрягите одну часть тела, например, кисть правой руки. Потом спокойно выдохните. Потренируйтесь так, а потом начните с пальцев ног — и последовательно поднимитесь до мышц шеи.

## Зимний сезон



### Лед на катки зовет

**К зиме в Москве подготовили 215 катков с искусственным покрытием. Об этом Сергей Собянин рассказал в своем телеграм-канале.**

Кроме того, зальют 1176 катков с естественным покрытием. Их общая площадь составит свыше 865 тысяч квадратных метров. Больше всего их откроется в Южном (182 катка), Северо-Восточном (141), Юго-Западном (138) и Восточном (124) административных округах, в центре Москвы будут работать два катка на естественных водоемах — Чистых и Патриарших прудах.

На всех катках оборудуют необходимую инфраструктуру: проведут освещение, организуют пункты проката и оказания первой медицинской помощи, точки питания, поставят раздевалки и туалеты. Самый большой каток столицы — на ВДНХ — открылся для посетителей 25 ноября. Его ледовые дорожки, украшенные иллюминацией, проходят по Главной аллее, огибают фонтаны «Дружба народов» и «Каменный цветок».

Одновременно на катке смогут находиться 4,5 тысячи человек. Площадь искусственного ледового покрытия составляет более 20 тысяч квадратных метров, а вместе с инфраструктурой — 53 тысячи квадратных метров. Для горожан и туристов будут проводить экскурсии на льду, а также занятия по фигурному катанию для детей под руководством инструкторов. Кроме того, посетители смогут воспользоваться пунктами проката и заточки коньков. Ледовая площадка в парке Горького, которая также открылась для посещения 25 ноября, в этом году получила название «Каток культуры и отдыха». В этом сезоне на катке будут работать пять павильонов. Также по традиции откроют хоккейную площадку и детский каток.

Подкрепиться и отдохнуть, не снимая коньков, все желающие смогут в кафе или возле киосков с легкими закусками и горячими напитками. Кроме того, можно будет погреться в зоне отдыха «Очаг» с живым огнем и удобными скамейками с подогревом. В этом сезоне вновь будет сыграть в квиз-квест на катке. Рядом с центральным павильоном по традиции установят стеклянную медиарубку с освещением и отоплением. В пятницу, субботу и воскресенье здесь планируют проводить диджей-сеты, живые концерты и презентации.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ  
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/age  
8 495 777 77 77



Новости проекта  
@mosdolgoletie

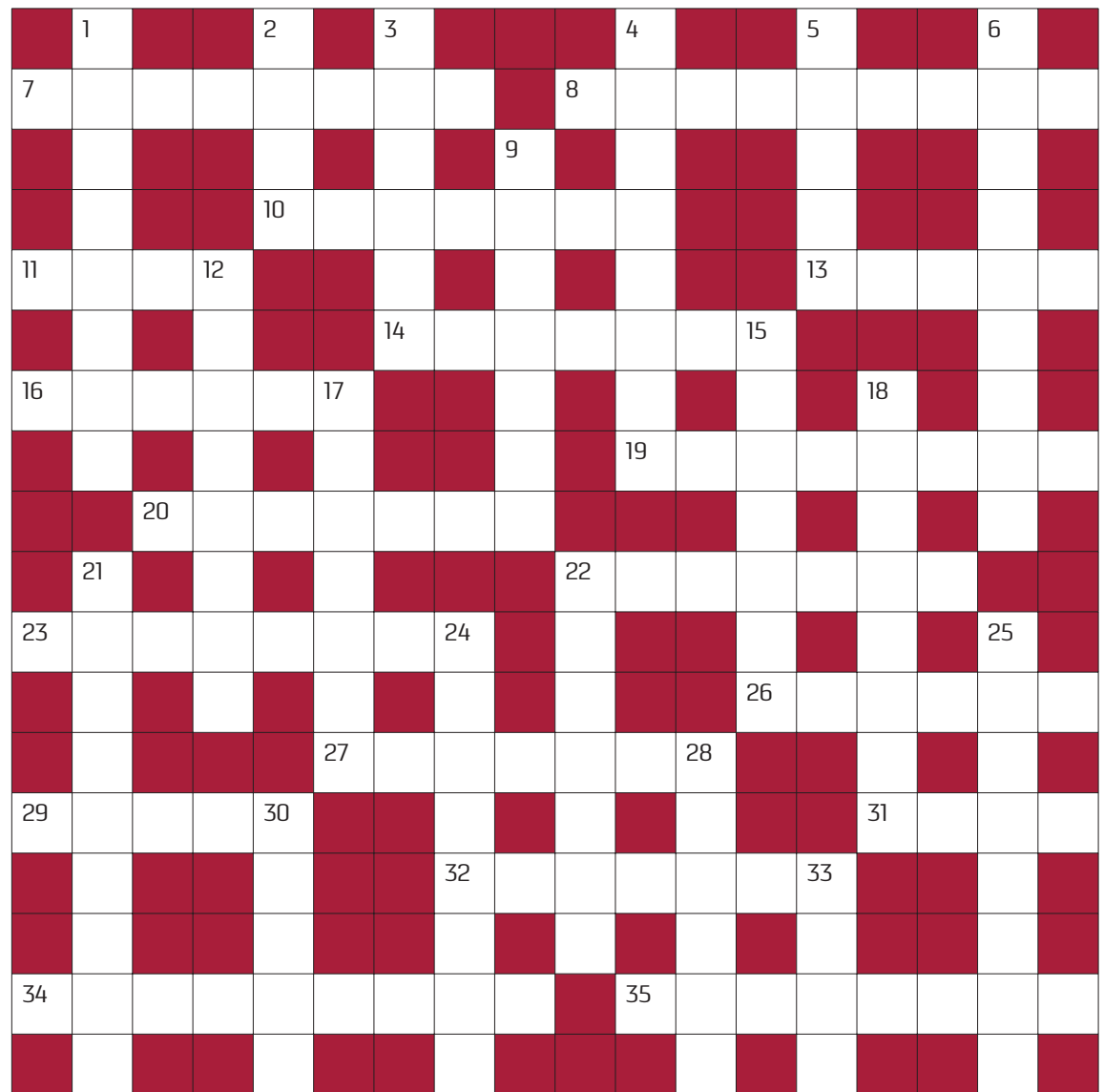
Над номером работали: Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Анна Ферубко, Алина Бондарева, Григорий Саркисов, Владимир Куприянов.

### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №29:

**По горизонтали:** 5. Автокефалия. 7. План. 9. Атос. 12. Поло. 13. Крот. 14. Акведук. 16. Штекер. 17. Остров. 18. Аранжировка. 19. Резюме. 21. Рельеф. 23. «Ташкент». 26. Депо. 27. Сова. 28. Ринк. 30. Руст. 32. Достоевский.

**По вертикали:** 1. Овал. 2. Горняк. 3. Какаду. 4. «Кино». 6. Бортинженер. 7. Полк. 8. Дзержинский. 10. Скат. 11. Новогиреево. 14. Арбалет. 15. Конверт. 20. Юмор. 22. Лист. 24. Анкета. 25. Нерест. 29. Итог. 31. Скиит.



**По горизонтали:** 7. Кинотеатр в Москве, находится в одной из знаменитых сталинских высоток; был открыт в 1966 году специально для демонстрации кино из Госфильмофонда. 8. Река на юге Москвы, в районе Бирюлево Восточное. 10. Французский писатель, с которым российская императрица Екатерина II более 15 лет вела переписку. 11. Контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками. 13. Самая большая артерия в организме человека. 14. Небольшая часть подоконника, называемая также свободным краем. 16. Город на берегах реки Ишим, столица одного из центральноазиатских государств. 19. Продукт, который состоит из жиров растительного и животного происхождения; обычно используется в выпечке. 20. Буддийский монастырь в Центральном Китае; часто упоминается в фильмах про карате. 22. Административный центр одной из поволжских областей; место эвакуации 1-го Московского подшипникового завода в годы войны. 23. Советский летчик-испытатель; Герой Советского Союза; участник беспосадочного перелета Москва — Северный полюс — Ванкувер в 1937 году. 26. Красивый кристаллически-зернистый минерал, используется в строительстве и скульптуре. 27. Конечная духовная цель в буддизме; в переносном смысле

— высшее наслаждение, удовольствие. 29. Определенный установленный порядок в питании, в сочетании работы и отдыха на предприятии, в поведении пациента в больнице и т.д. 31. Руководитель красных партизан на Балканах во время Второй мировой войны, маршал, президент Югославии. 32. Ближайший ученик и последователь Иисуса Христа, проповедовавший Евангелие. 34. Старинный район Москвы, расположенный в Центральном административном округе, к юго-западу от Кремля. 35. Птица, наиболее крупный представитель подотряда куликов.

**По вертикали:** 1. Третий по величине город в Челябинской области, самый высокогорный город Урала. 2. Город-крепость на левом берегу реки Дон; в 1695–1696 годах Петром I приняты знаменитые походы для ее взятия. 3. Плотный нетканый текстильный материал из валяной шерсти. 4. Прибор, отмечающий короткие промежутки времени равномерными ударами; один из символов блокадного Ленинграда. 5. Бывает в колесе или в руках бабушки, вяжущей носки. 6. Участок водной поверхности, ограниченный естественными, искусственными или условными границами. 9. Смесовая ткань с полотняным переплетением нитей, в состав которой входят хлопок и вискоза.

12. Специальное снаряжение, предназначенное для изоляции человека от внешней среды; бывает у космонавтов, водолазов и т.д. 15. Язвительное, едко-насмешливое замечание, высказывание. 17. Персонаж итальянской комедии дель арте; самая популярная маска итальянского площадного театра. 18. Сотрудник, производящий опыты, анализы; младшая должность в научных учреждениях. 21. Русский поэт, писатель и переводчик; один из крупнейших русских поэтов XX века; лауреат Нобелевской премии по литературе. 22. Советский физик-теоретик, академик АН СССР, общественный деятель, диссидент и правозащитник; лауреат Нобелевской премии. 24. Одна из самых древних и известных московских улиц, расположенная на территории исторического Китай-города. 25. Часть военного снаряжения, перевязь в виде ремней различной длины и ширины для ношения холодного оружия, личного огнестрельного оружия и полевой сумки. 28. Особое сооружение, на котором совершаются ритуалы в религиозных целях; находятся в святынях, храмах, церквях и других местах поклонения. 30. Небольшая морская рыба семейства корюшковых. 33. Река в Восточной Сибири, впадает в море Лаптевых.

Составитель Наталья Елисеева



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович  
Дизайн-макет СЕРГЕЯ МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
Телефон 8-495-691-89-17  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 30.11.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3002  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.