

В этой рубрике мы рассказываем, как с пользой для себя и окружающих москвичи старшего возраста проводят свободное время. Вы узнаете, кто выиграл в конкурсе, спев на одной сцене со звездами, какие еще состязания прошли в столице и как пенсионеру стать студентом.

Фестиваль

Хозяйки раскрывают фирменные секреты

■ Гастрономический фестиваль «Золотая осень. Урожай-2018» собрал участников проекта «Московское долголетие» со всего Северо-Восточного округа столицы. Хлебосолецтво и гостеприимство — одни из самых ярких черт русского характера. Сотни видов разнообразных угощений на столах поражают во-

ображение, и все хочется попробовать! Обычно каждая хозяйка хранит свои фирменные рецепты в секрете, но здесь женщины охотно делились хитростями друг с другом. У жительницы Марфина Марины Галашиной лучше всего получается овощная икра. — Рецепт известен всем, а «изюминка» проста — все свое, с собственного огорода, — рассказывает Марина. — Кабачки и баклажаны смешиваю пополам. Овощи способствуют долголетию, в любом возрасте здоровье нужно поддерживать витаминами, которых в достатке в моркови, помидорах, луке. А вот мой совет всем садоводам: получайте удовольствие от процесса, тогда и урожай порадует.

Петр Баулин
vecher@vm.ru

Кстати,

проект мэра Москвы для людей старшего поколения «Московское долголетие» стартовал в марте этого года. Его участниками стали более 115 тысяч москвичей.



29 августа 2018 года. Марина Галашина на фестивале «Золотая осень» раскрыла секрет хорошего урожая

По-семейному тепло



30 августа 2018 года. Гостей праздника встречали радушно и угощали душистым чаем

■ На мероприятие «Москва — любовь моя» участники проекта «Московское долголетие» пришли вместе с детьми и внуками.

С самого утра в Екатерининском парке звучит музыка, и сегодня здесь очень интересно в каждой его части: на главной сцене — концерт, в беседках — мастер-классы по стилю и макияжу, на площадках — занятия по зумбе, а в кинотеатре под открытым небом показывают фильмы, которые нравятся в любом возрасте — например, «Я шагаю по Москве».

— На фестиваль я позвала дочь и внучку, — рассказывает 83-летняя Галина Грушевская. — Для нас это мероприятие стало семейным праздником, где каждый нашел увлекательное занятие. Особым вниманием гостей пользуется танцпол, где за приз борются более

130 пар. Впрочем, дело не в призе, ведь танцы сами по себе дарят ощущение радости.

— Приятно видеть столько счастливых лиц, — говорит первый заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения Ольга Грачева. — Всем москвичам старшего возраста, которые хотят улучшить жизнь, советуем присоединиться к проекту «Московское долголетие».

Альфия Камилова
vecher@vm.ru

Праздник собрал представителей разных поколений

Прямая речь

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

Средний возраст москвичей — 78 лет, и очень важно, чтобы горожане старшего поколения дольше оставались активными. Именно для этого и создан проект мэра Москвы «Московское долголетие».

Здоровье

Спорт, который меняет жизнь

■ Для занятий волейболом и теннисом возраст — не помеха. Это убедительно доказали участники мероприятия «Московские игры «Спорт — это долголетие», прошедшего в Измайловском парке. Игры собрали несколько тысяч участников и зрителей, которые пришли поболеть за спортсменов. Москвичи старшего возраста соревновались в течение двух дней, играя в настольный и большой теннис, шахматы, баскетбол, волейбол. Как отметила первый заместитель руководителя

столичного Департамента труда и социальной защиты населения Ольга Грачева, более половины участников проекта мэра Москвы «Московское долголетие» занимаются различными видами физической активности. — В числе самых популярных направлений — общефизическая подготовка, занятия на тренажерах, командные игры, — рассказала Ольга Грачева. — Не случайно фестиваль провели спустя несколько месяцев после старта проекта, ведь его участникам нужна была полноценная подготовка.

— Я занимался волейболом более тридцати лет. Навык игры сохранился до сих пор, — говорит 86-летний Алексей Астафьев. — На соревнования попал, став участником нового проекта для нас, пенсионеров. По словам Ольги Грачевой, благодаря этой программе москвичи старшего поколения больше общаются, у них меняется образ жизни, появляются друзья. Люди обретают внутреннюю гармонию, проявляют активность и инициативу, а это самое главное в любом возрасте.

Татьяна Мысова
vecher@vm.ru



2 сентября 2018 года. Победители соревнований по айштокку (баварскому керлингу) с наградами

Дополнили программу

Во время фестиваля прессы на Поклонной горе москвичи посетили площадку проекта мэра Москвы «Московское долголетие». Под руководством опытных тренеров все желающие могли заняться гимнастикой или научиться танцевать в стиле зумба и Латина. Профессионалы раскрывали секреты ораторского мастерства и рассказывали, как быть стильным в любом возрасте.

Любимое дело

Спеть дуэтом со звездой

■ Участники общегородского вокального конкурса «Московское долголетие» выступили на сцене концертного зала «Россия» вместе с известными артистами. В финале конкурса соревновались 11 вокалистов, представляющих все округа Москвы. В первом этапе конкурсанты выступали сольно, во втором — пели дуэтами и трио, а в третьем они выходили на сцену со звездами театра и кино: Александром Михайловым, Анной Большой, Эвклидом Кюрдзидисом. Мастерство выступающих оценивало компетентное жюри под руководством главы Департа-

мента труда и социальной защиты населения Москвы Владимира Петросяна, который в этот день тоже спел для зрителей. — Я в восторге от задора и жизнелюбия финалистов, — призналась член

жюри конкурса певица Варвара. — Каждый из них достоин уважения и победы. Но победить может только один из конкурсантов, и им стал 77-летний Юрий Самойлов (на фото) из ЗелАО. — Я благодарен правительству Москвы за такие чудесные праздники. А сегодня я пел для каждого в зале и, конечно же, для любимой жены Лидочки, — рассказал Юрий Самойлов. Кстати, четыре месяца назад у победителя родился правнук Ванечка. И молодой прадедуська пообещал зрителям, что со временем он научит мальчика играть на гитаре и, конечно же, петь.

Альфия Камилова
vecher@vm.ru

Укрепляем здоровье

Какую пользу могут извлечь из пения люди старшего возраста, читателям «Вечерки» рассказывает врач-терапевт Лариса Мишина:

- Занятие пением — хорошая профилактика простудных заболеваний. Оно укрепляет все органы дыхания, благотворно влияет на легкие, трахеи и бронхи. Были случаи, когда пение помогло вылечиться людям, страдающим бронхиальной астмой.
- Целебные свойства пения люди использовали еще в древности, в Греции им лечили душевные недуги и бессонницу. Неслучайно мамы поют малышам колыбельные.
- Людям старшего возраста пение особенно полезно. Доказано, что поющие пенсионеры более жизнерадостны, не испытывают тревогу или страх и даже, как показывает опыт, реже получают травмы.
- Во время менопаузы голос становится менее мелодичным, чтобы сохранить его молодым, нужно петь. Пойте на здоровье!

Законы красоты

Наши модели удивили итальянскую киноактрису

■ Для того чтобы научиться радоваться жизни, иногда достаточно просто посмотреть на привычные вещи другими глазами. В этом убедились участницы фестиваля «Искусство жить».

Фестиваль, проходивший в рамках проекта «Московское долголетие», помог женщинам в возрасте от 55 до 78 лет изменить свой имидж, впервые выйти на подиум и развенчать возрастные стереотипы. — Мне хочется, чтобы наши женщины выглядели, как иконы стиля. У нас для этого есть и знания, и умения, — уверен топ-стилист Дмитрий Винокуров, придумавший с командой профессионалов этот фестиваль. Слова мастера подтвердили вышедшие на сцену 16 моделей старшего возраста, над

Справка

В Территориальном центре соцобслуживания «Орехово» работает «Школа королевской осанки», где москвичек старшего поколения обучают быть грациозными и выглядеть, как настоящие модели.

образом которых поработали стилисты. Специальная гостья фестиваля Орнелла Мути не скрывала восторга. — Женщина в любом возрасте должна ухаживать за собой, для того чтобы выглядеть красиво и дарить любовь, — уверена итальянская актриса.

Альфия Камилова
vecher@vm.ru



Наталья Лебедева

Конкурс

Для настоящей леди возраст не проблема, а украшение

■ В Центральном округе столицы выбрали обладательницу титула «Леди Москва-2018». В конкурсе, который прошел в парке «Зарядье», участвовали москвички возраста 55+. Приятная манера общения, благородство, чувство собственного достоинства, умение элегантно одеваться — вот что отличает современную леди от обычной женщины. Впрочем, этого звания достойны все 40 участниц. Но конкурс есть конкурс: в финал прошли всего 8 претенденток. — Я не ожидала, что стану финалистом, — радуется 60-летняя Татьяна Куринова. — Сегодня задала себе вопрос: почему мы каждый день не выглядим так, как на этом событии? И решила, что теперь всегда буду такой же неотразимой.

А чувствовать себя уверенными на сцене конкурсанткам помогала теплая поддержка зрителей. — Каждый наш выход — это чудо, — не скрывает эмоций финалистка Людмила Ковалева. — Зрители

приветствуют нас от души, и мы получаем от них колоссальный заряд энергии, любви и вдохновения. Среди гостей — не только москвички, но и иностранные туристы, которых в «Зарядье» всегда немало.

— Москва — удивительный город, где проводятся веселые праздники и живут такие прекрасные женщины, для которых возраст не проблема, а украшение, — поражается гость из Испании Хосе Доминго. Во время проведения конкурса был достигнут очередной рекорд проекта «Московское долголетие»: на подиуме прошло самое массовое шоу с участием моделей старшего возраста, в дефиле приняли участие 211 человек в нарядах от-кутюр! А победительницей конкурса стала москвичка Светлана Беляева. — В День города мне исполнится 56 лет, — улыбается «Леди Москва-2018». — И победа в этом конкурсе накануне праздника — лучший подарок для меня!

Альфия Камилова
vecher@vm.ru



Татьяна Замыatina

4 сентября 2018 года. «Леди Москва-2018» Светлана Беляева (вторая слева) выглядит как истинная леди



Алексей Орлов

4 сентября 2018 года. Стилист Дмитрий Винокуров и президент Московского клуба визажистов Наталья Черкасова (справа) провели мастер-класс

Образование

Время садиться за парты

■ В «Серебряном университете» состоялся третий выпуск студентов старшего поколения, прошедших обучение в рамках этого образовательного проекта. Всего обучение в «Серебряном университете» уже прошли более четырех тысяч москвичей. А те, кто хочет последовать примеру выпускников и приобрести новые знания, могут подать заявки на участие в проекте. Обучение можно пройти как по образовательным направлениям («В мире музыки», «Москва театральная» и т. д.), так и получить новую профессию («няня», «кладовщик», «кассир билетный» и другие).

— Программы выбраны с учетом наличия вакансий в Москве, в том числе для граждан пенсионного возраста, — уточнили в пресс-службе Департамента труда и социальной защиты населения Москвы. Восемь тысяч пенсионеров уже подали заявки на обучение в университете, и у первых групп в новом учебном году начались занятия. Однако присоединиться к образовательному проекту никогда не поздно. Для этого нужно подать заявку в территориальный центр соцобслуживания по месту жительства, выбрав подходящую программу.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru