

С выходом на пенсию у человека появляется возможность сконцентрироваться на творчестве, спорте, своих увлечениях. Поэтому для тех, кто вступил в «золотой возраст», в столице существует масса возможностей для самореализации — художественные и театральные студии, танцевальные и певческие коллективы, центры досуга. О тех, кто на пенсии не дает себе заскучать, мы рассказываем в очередном выпуске «Время мудрости».

# Окружены заботой. Пансионат стал вторым домом для активистов и долгожителей

**поддержка**

**В Пансионате для ветеранов труда № 17 для пенсионеров созданы особые условия. Здесь и вкусно накормят, и скучать не дадут — каждый день у них распisan чух ли не по минутам.**

Сначала Вера Вениаминовна жила здесь вместе с мужем, но три года назад его не стало. — Мы решили переехать сюда, потому что дома справлялись самим с бытовыми проблемами было сложно, — рассказывает Теплова. Отношения с родственниками, признается пенсионерка, складывались непросто. Решение переехать в пансионат стало для семьи Тепловых возможностью начать новую жизнь. Здесь они вдвоем счастливо прожили семь лет.

**Председатель Совета ветеранов**

Вера Вениаминовна привыкла вести активный образ жизни. И в пансионате для этого созданы все условия. Каждый день она занимается в различных кружках. Особенно нравится ей рукодельничать — шить куклы, вязать, познавать тонкости квиллинга — это искусство создавать композиции из узких полосок бумаги. — Раньше я многое из этого делать не умела, — признается Теплова. Помимо этого Вера Вениаминовна любит петь и танце-

вать, ведь по профессии она хореограф и почти всю жизнь обучала других искусству танца. Об учениках пенсионерка вспоминает с гордостью и улыбкой. А с некоторыми до сих пор поддерживает связь.

Есть в пансионате и театральная студия. На сцене в большом актовом зале проходят репетиции, на которых артисты заучивают текст, вместе с режиссером продумывают и отработывают мизансцены или танцевальные движения, если этого требует спектакль. Кстати, участие в театральных постановках принимают и люди с ограниченными возможностями здоровья.

Развлечения — не единственное занятие Веры Вениаминовны. В пансионате она ведет активную общественную деятельность, возглавляет местный Совет ветеранов.

**Защитница**

Среди постояльцев пансионата есть и долгожители. Так, Розалия Сафонова 1 августа исполнилось 99 лет. В пансионате она живет уже 24 года. Раньше Розалия Михайловна была частым посетителем занятий в кружках и местных концертах. И сама выступала на сцене.

— Я и вязала, и вышивала, и пела, — вспоминает долгожительница.

До переезда в пансионат пенсионерка жила с мужем. Детей у них не было. Когда супруг умер, Розалия Михайловна осталась одна. На тот момент в пансионате жила ее тетка, поэтому без тени сомнения женщина решила переехать сюда. — Детей нет, зато есть любимые племянницы, которые проявляют должную заботу и постоянно уделяют мне много внимания, приезжают в гости, — с гордостью рассказывает женщина. Кстати, Розалия Сафонова — единственная участница обо-



4 августа 2017 года 13:45 Кружок рукоделия в Пансионате для ветеранов труда № 17 ведет Светлана Сидулова (в центре). На занятиях ветераны Вера Теплова (слева) и Лилия Захарян (справа) шьют куклы, вяжут и познают тонкости техники квиллинга

роны Москвы, проживающая в этом пансионате. И на 9 Мая она всегда в центре внимания. Раньше обязательно участвовала в праздничных концертах — танцевала, пела песни военных лет. Сейчас уже здоровье не позволяет пуститься в пляс, но настроена она оптимистично. — Унывать не собираюсь. У меня в планах прожить еще

не менее десяти лет, — улыбается Розалия Михайловна.

**Цель поставлена**

Кстати, у Веры Тепловой такой же настрой. Недавно ей поставили новый кардиостимулятор, срок его службы — до 2027 года. — Вот столько я и буду жить, — с уверенностью и бодростью в голосе говорит

Вера Вениаминовна. — Как минимум! Таким невероятным оптимизмом заряжены все постояльцы пансионата для ветеранов труда. И в этом, безусловно, есть и заслуга персонала, который каждый день готов прийти на помощь, поддержать. Еще одно несомненное достоинство этого учреждения —

очень вкусная еда. В пансионате организовано шестизарное питание с наличием диетических столов. С учетом пожеланий проживающих вводятся новые блюда. Что же касается столовой, то она и вовсе напоминает ресторан. Бытовые условия здесь замечательные. Проживают ветераны в однокомнатных или двухкомнатных благоустроенных

комнатах, оснащенных необходимой мебелью, холодильниками, телевизорами. А семейным парам, которые сюда переселяются, предоставляют отдельные комнаты. Поэтому неудивительно, что в такой комфортной обстановке у ветеранов появляется желание жить долго-долго.

**МАРЬЯНА ШЕВЦОВА**  
m.shevtsova@vm.ru

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ**

**ЕЛЕНА ТЯГЧЕВА**

ДИРЕКТОР ПАНСИОНАТА ДЛЯ ВETERANOB ТРУДА № 17  
В основе заботы о людях старшего поколения, на мой взгляд, должна быть реабилитация и, по возможности, поддержание активного образа жизни. Каждый пенсионер обязательно проходит медицинское обследование. Также стали более активно внедрять физиопроцедуры, лечебную физкультуру, организуем новые кружки. А еще стараемся, чтобы пожилые люди больше гуляли и принимали участие в культурно-досуговых мероприятиях.

**справка**

Пансионат для ветеранов труда № 17 Департамента труда и социальной защиты населения Москвы создан в 1964 году. Сейчас в нем проживает 381 человек, их которых восемь — участники и инвалиды Великой Отечественной войны, 55 — труженики тыла, 120 ветеранов труда. В пансионате функционирует отделение общего типа, два отделения милосердия, геронтопсихиатрическое отделение, а также два геронтопсихиатрических отделения милосердия. Создана и эффективно работает социально-реабилитационная служба. Есть возможность посетить стоматологический и физиотерапевтический кабинеты, кабинет «Горный воздух», сенсорную комнату и другие. Большое внимание уделяется организации досуга получателей социальных услуг.

## Повара выяснили отношения за кухонным столом. Сезонные блюда оценивали жители

**В шатре во дворе филиала «Бирюлево Западное» Территориального центра социального обслуживания «Чертаново» кипят нешуточные страсти: напротив трех накрытых столов расставлены стулья для болельщиков, наблюдающих необычный поединок.**

— Александра Федоровна определенно победит, — уверенно заявляет женщина с первого ряда. — Как она готовит! Я помню ее пирожки, которыми она угощала соседей, — пальчики оближешь! — Зато Наталья Филипповна лучше всех готовит белаяши! — раздается голос с противоположного ряда. Любитель белашей Наталья Филипповна оказывается молодым человеком, скромно расположившимся во втором ряду импровизированного зрительного зала.

«Не иначе как родственник, может, внук?» — предположили в партере.

Как уже можно было догадаться, в центре проходит кулинарный конкурс. Он посвящен блюдам из сезонных овощей. Участников всего трое, зато их кулинарному стажу позавидовал бы не только Арам Мнацаканов, ведущий русской версии «Адской кухни», но и сам Гордон Рамзи.

— Я готовлю всю свою жизнь, — рассказывает Александра Федоровна Смирнова. — Очень люблю этим заниматься, поэтому и решила принять участие в соревновании. Для конкурса сделала салат из летних овощей. Он может показаться совсем простым, но вся изюминка будет в заправке — ее я сделала из сыра и чеснока. К слову, я и дома все салаты заправляю так же, поэтому их едят даже те члены нашей большой семьи, которые обычно при виде овощей фыркают.



2 августа 2017 года 14:30 Участница кулинарного соревнования в филиале «Бирюлево Западное» ТЦСО «Чертаново» Наталья Филипповна Васильева

Уважают родственники повара еще одно фирменное блюдо Александры Федоровны — ленинградскую окрошку. — Почему ленинградскую? — уточняет участница, измельчая овощи для салата. — Просто мама у меня из Санкт-

Петербурга, она-то меня и научила ее готовить. От столичной ленинградская окрошка отличается всего одним компонентом — творогом. Он заменяет традиционный картофель, как решили гости кулинарного поединка,

придает блюду настоящий интеллигентный шарм, которым из всех кулинарных шедевров, существующих в нашей стране, могут похвастаться разве что шаверма да пышки. Тем временем за вторым столом Татьяна Алексеевна

Ермакова вырезает грибы из редиса. Ими она собирает украсить свой салат и заработать дополнительные призовые очки за оформление конкурсного блюда.

— А дома летом я чаще всего готовлю запеченные баклажаны с чесноком, — рассказывает она. — И быстро, и полезно! Особенно вкусны они со сметаной. Я бы и сегодня всех угостила ими, но на конкурсной кухне нет духовки.

Зато «пирожковая фея» Наталья Филипповна Васильева не теряет и без духовой печи.

— Сейчас фарширую помидоры вареным яйцом и редисом, — поясняет она, заметив камеру нашего фотографа. — У меня есть и свое фирменное блюдо, которым я угощаю своих домашних по праздникам. Это салат «Наполеон»: его у меня и дочка с зятем, и оба внука едят с таким удовольствием, что только треск за ушами стоит! А готовить его просто — нужно отварить картошку и морковь, а затем аккуратно переложить овощи слоями с горчицей, смазывая каждый слой майонезом. Получается великолепно! Правда, сама я его ем очень редко: это блюдо точно не для тех, кто жаждет похудеть!

И даже несмотря на то, что в этот день никому из поваров не удалось порадовать зрителей своими фирменными угощениями, их варианты на тему сезонных овощей всем пришлись по душе. Лучшую из всех мастериц жители так и не выбрали — все было настолько вкусно! И призы — комплекты постельного белья — получили все участницы кулинарной битвы. А для тех, кто пропустил конкурс, организаторы планируют вскоре провести его снова. С гораздо большим количеством участников.

**ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА**  
v.filatova@vm.ru

## Пенсионерам объяснили новые принципы трудоустройства

**8 августа в отделе трудоустройства «Пресненский» Центра занятости населения города Москвы состоялся круглый стол для москвичей пенсионного возраста «Алгоритм поиска работы».**

Люди старшего поколения стремятся работать по разным причинам. Одни не хотят отставать от современных веяний, другие нуждаются в дополнительных средствах, третьим попросту скучно сидеть дома. Однако к актуальным условиям рынка труда приспособиться не так просто.

— Многие участники круглого стола хотят найти работу именно по своей специальности, — утверждает психолог-профконсультант Татьяна Морозова. — Но это не всегда воз-

можно. Например, приходит программист, уже несколько лет не работающий и не понимающий, как сильно за это время изменилась его профессиональная сфера деятельности. Есть другой случай. У нас была женщина, которая хотела устроиться бухгалтером. Когда мы с ней моделировали собеседование, на вопрос: «Готовы ли вы работать сверхурочно?» — она не дала прямого ответа. А это точно не понравится работодателю. Татьяна также обратила внимание на то, что при составлении резюме необходимо заполнять графу «Возраст». Конечно, при личном собеседовании с работодателем объясниться придется. Зато у соискателей будет возможность зарекомендовать себя. Если

начать диалог с объяснениями мотивации и представления навыков, можно выиграть в сравнении с более молодыми кандидатами.

— Я призываю пенсионеров здраво оценивать свои возможности, — говорит психолог. — Если вы хотите быть курьером, можете ли вы провесать полдня на ногах? Или переносить грузы весом более пяти килограммов? Такие мероприятия будут проводиться Центром занятости населения регулярно. Каждый пенсионер сможет получить качественные консультации по трудоустройству. Телефон горячей линии Центра занятости города Москвы 8 (495) 951-14-64.

**ЕВГЕНИЯ СТОГОВА**  
e.stogova@vm.ru

## Защитник столицы отпраздновал свое столетие

**Жителю Южного округа Григорию Емельянову исполнилось сто лет. Ветеран участвовал в битве за Москву, освободил Центральную Европу от фашистских захватчиков и вместе со своей супругой в 1945 году отпраздновал День Победы под Берлином.**

Поздравить с юбилеем Григория Емельянова собралась почти вся семья: трое детей — Любовь, Вера и Леонид (только дочь Надежда не смогла приехать), четверо внуков и 11 правнуков. Вместе с дальними родственниками и гостями — почти 60 человек. Свековым юбилеем ветерана поздравили сотрудники управления развития социальной сферы префектуры Южного округа Москвы и со-

циальные работники. И все присутствующие на торжестве сошлись во мнении, что, глядя на именинника, не скажешь, что за плечами у него уже целый век. Бодрый взгляд, лучистая улыбка, быстрая речь. А грудь увешана военными орденами и медалями: «За боевые заслуги», Отечественной войны I степени, Отечественной войны II степени... Всех и не перечислить!

Между тем жизнь у юбиляра, как и у многих его ровесников, складывалась непросто. — Родился в крестьянской семье под Казанью. Мой дед Федор считался зажиточным, большое хозяйство у него было, — рассказывает ветеран. — Поэтому со стороны большевиков внимание к нему было повышенное.

Как-то раз в разговоре отец мой, Степан, сказал, что при царе жилось лучше. На него тут же донесли.

Емельяновых раскулачили, отца отправили в ссылку на девять лет строить Беломорканал, а 12-летнего Гришу с мамой и шестилетним братом выслали в Иркутскую область. А затем была Великая Отечественная война, сражения, битва за Москву, ранение и госпиталь, где он встретил свою супругу, с которой прожил самые счастливые годы. — Жизнь его не баловала, — говорит дочь ветерана Любовь. — Но врачи удивляются крепкому здоровью отца. А он не курил, любил спорт и никогда не унывал.

**КИРИЛЛ БОРИСКИН**  
k.borskin@vm.ru



# Расписание уроков для бабушки: после хора — английский язык

**бодрость духа**

**9 августа в Территориальном центре социального обслуживания «Беговой» прошло мероприятие, посвященное к Году экологии. На нем побывал наш корреспондент.**

В этот день хор «Вдохновение» презентовал посетителям Центра соцобслуживания программу, посвященную защите окружающей среды. Все песни и частушки в репертуаре хора на этот раз исключительно на заданную тему — экология, защита окружающей среды и забота о природе. Кроме песен собственного сочинения, над которыми, кстати, работает весь творческий коллектив, вспомнили и произведения других авторов — о Байкале, реках и бескрайних просторах России. Одна из исполнительниц — Нина Невская. Она постоянная посетительница Центра и участница конкурса «Московская Супербабушка». Занятия в хоре не единственное ее увлечение. Нина Степановна мастерица на все руки: шьет, лепит, делает подделки из бумаги, а еще с удовольствием танцует. — Я посещаю почти все кружки, которые здесь есть, — говорит пенсионерка. — Даже сама сделала для выступлений всем нашим хористкам брошки в виде цветов. В Центре Нина Невская проводит практически весь день. Как она сама шутит, приходит сюда уже, как на работу, к 10 часам утра, а уходит ча-



9 августа 2017 года 14:00 Территориальный центр социального обслуживания «Беговой». Участник хора «Вдохновение» и конкурса «Московская Супербабушка», постоянная посетительница Центра Нина Невская с удовольствием ходит в кружок рукоделия

стенку не раньше шести вечера. Одно интересное занятие в кругу единомышленников сменяется другим. Обед в приятной компании (он предусмотрен для посетителей отделения дневного пребывания) тоже доставляет удовольствие. Кружки же здесь — на любой вкус. В коридоре каждый из гостей может увидеть выставку работ участников фотографического кружка, который здесь пользуется большой популярностью. Его руководитель Виктория Таирова уверена: занятия интересным и полезным делом для людей старшего поколения очень важны, и научиться

можно практически всему, главное — желание. — Многие приходят к нам, ничего не умея. Но потом людям становится настолько интересно, что они покупают фотоаппараты, смартфоны, чтобы практиковаться, — рассказывает Таирова. Помимо фотокружка она ведет занятия по обучению компьютерной грамотности. — Год назад ко мне пришла женщина 1924 года рождения. У нее не было компьютера дома, — рассказывает Виктория Таирова. — Освоив начальный курс, она купила себе ноутбук, а затем еще и смартфон. Теперь мы постоянно переписываемся с ней в мобильном приложении. По мнению Виктории, все посетители Центра — люди активные. Они не сидят на месте и поддерживают себя в хорошей форме, причем не только физической, но и интеллектуальной. — Я решила, что даже в семьдесят лет нужно продолжать развиваться и тренировать мозг, — подтверждает сказанное преподавателем Людмила Крупкина, которая посещает в Центре занятия по изучению английского языка. Правило «в здоровом теле — здоровый дух» здесь тоже следуют. Несколько раз в неделю

посетители занимаются лечебной гимнастикой, а все желающие посещают секцию скандинавской ходьбы. Судовольные пенсионеры принимают участие и в пеших экскурсиях. — Мы куда уже только не ездили. Побывали, наверное, во всех музеях Москвы и посмотрели много достопримечательностей в ближайшем Подмосковье, — рассказывает культурный организатор Елена Мосина. Очевидно, что с таким количеством интересных дел и мероприятий скучать посетителям Центра некогда.

**МАРЬЯНА ШЕВЦОВА**  
m.shevtsova@vm.ru

**справка**

Территориальный центр социального обслуживания «Беговой» образовался в результате слияния пяти Центров соцобслуживания в Северном округе столицы. Теперь у него есть 4 филиала: «Аэропорт», «Хорошевский», «Сокол» и «Савеловский». Само учреждение находится по адресу: Ленинградский проспект, 23. Тел. для справок (499) 250-25-51.

**социальные новости**

**Гимнастика для здоровья**

Для получателей услуг отделения дневного пребывания филиала «Ростокино» ТЦСО «Ярославский» прошла лекция «Су-джок-терапия». Ее провела врач-терапевт Галина Булгакова. Она рассказала, как с помощью пальчиковой гимнастики продлить работу суставов. Су-джок — это один из видов древней восточной терапии, которая активизирует активные точки на руке. На лекции посетители мероприятия узнали, какие упражнения надо ежедневно выполнять, чтобы организм работал в нужном ритме. Галина Булгакова — частый гость в Центре, и ее лекции ждут с нетерпением. Узнать об очередном мероприятии в филиале «Ростокино» ГБУ ТЦСО «Ярославский» можно по адресу: ул. Бажова, 5, или по телефону: (499) 181-62-23.

**Песни прошлых лет**

В филиале «Пресненский» ТЦСО «Арбат» прошел концерт «О героях былых времен». Перед получателями социальных услуг выступили артисты вокального коллектива «Живой голос», которым руководит педагог Ольга Соколова. В рамках музыкальной программы прозвучали знаменитые песни прошлых лет. Это были известные военные и патристические песни «Жди меня, и я вернусь», «Журавли» и другие. Кстати, вокальный коллектив «Живой голос» выступает в Центре регулярно. Каждая их музыкальная программа по традиции посвящена отдельной тематике.

**Современники исполняют классику**

Участники театрально-драматического кружка «Северное сияние» филиала «Северное Измайлово» ТЦСО «Восточное Измайлово» представили на суд зрителей новый спектакль, поставленный по рассказам Антона Чехова «Дачные истории». Артисты-любители самодеятельного театрального кружка уже давно заслужили любовь и уважение публики, поэтому смешной и трогательный спектакль был встречен зрителями восторженно. Актерам прекрасно удалось выразить человечность чеховских героев, вызвав сопереживание зрителей, которые наградили артистов в конце представления бурными аплодисментами.

**Паломнический тур к мощам святых**

Получатели услуг филиала «Дорогомилковский» ТЦСО «Фили-Давыдовское» побывали с экскурсией в Чеховском районе Московской области, где расположена Вознесенская Давидова пустынь. В мужском монастыре, который существует уже 500 лет, находятся более 200 мощей почитаемых святых, в том числе Николая Чудотворца, Сергия Радонежского, Иоанна Предтечи и других. Также экскурсанты заехали в подворье пустыни в селе Талеж, где есть родниковый источник, освященный во имя преподобного Давида.

**Прогулка по «Аптекарскому огороду»**

Получатели социальных услуг филиала «Красносельский» ТЦСО «Мещанский» приняли участие в экскурсии в «Аптекарский огород». — Наши экскурсанты очень воодушевились этим небольшим путешествием. Мы гуляли по «Аптекарскому огороду», любовались оранжереями в оранжерее, — сообщили в отделении дневного пребывания Центра. А ранее пенсионеры побывали с экскурсиями в мемориальной квартире Владимира Немировича-Данченко, дома-музея Марины Цветаевой и доме-музея Михаила Лермонтова, еженедельно участвуют в пешеходных экскурсиях «Мой любимый район».

## Время добрых дел и помощи друг другу

**С 21 по 26 августа в столице пройдет XII Общегородская благотворительная акция «Семья помогает семье: готовимся к школе!».**

Целью мероприятия, которое проводится Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, является оказание адресной социальной поддержки остро нуждающимся московским семьям, испытывающим в настоящее время серьезные трудности при подготовке детей к новому учебному году. Принимаются одежда, обувь, канцелярские и письменные принадлежности для школьников. Приветствуются также книги, учебники, игры и игрушки, спортивный инвентарь, компьютеры и другие полезные детям вещи. — Помощь предоставляется в первую очередь семьям, где есть одинокие родители или трудности с поиском работы, поэтому доходов в семье не хватает, чтобы собрать ребенка в школу, — сообщает пресс-служба Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. — В дни проведения акции в городе будут работать 217 пунктов при-

ема благотворительной помощи. Из них 75 пунктов стационарные, а 142 — передвижные. С адресами пунктов приема благотворительной помощи можно ознакомиться на сайте [www.dszn.ru](http://www.dszn.ru). Стационарные пункты находятся в ТЦСО, в Центрах поддержки семьи и детства, Центрах социальной помощи семье и детям. В акции «Семья помогает семье: Готовимся к школе!» принимают участие горожане самого разного возраста — от молодежи до пенсионеров. Кстати, последние активно помогают в качестве волонтеров — дежурят в пунктах приема благотворительной помощи в Центрах социального обслуживания. В прошлом году было собрано свыше 4,5 тонн одежды, 1,7 тысячи пар обуви, 3275 ранцев, свыше 2,4 тысячи игрушек, 7,5 тысячи книг и свыше 532,9 тысячи канцелярских товаров. Перед началом учебного года 2016–2017 адресную социальную поддержку получили свыше 10 тысяч московских семей: 4411 — многодетных, 953 — воспитывающих детей-инвалидов и другие.

**ВЛАДИМИР КОЛЧЕВ**  
edit@vm.ru

## Отдохнуть от жары под звуки тульской гармонии. В комнатах прохлады скучать не дадут

**Столичные Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСО) и их филиалы заранее подготовились к жаркой погоде. Для тех своих посетителей, кому тяжело переносить зной, они обустроили специальные «комнаты прохлады». Самые частые их гости — пожилые люди.**

Всего в столице в организациях социального обслуживания в настоящее время открыто 306 «комнат прохлады». Как сообщили в Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы, такие комнаты способны спасти от зноя до 120 тысяч человек в месяц. Оборудуют городские «оазисы» в актовых залах, гостиниц и столовых учреждений соцзащиты. Здесь предусмотрено все необходимое для пожилых, маломобильных горожан, а также семей с детьми. В общем, для всех, у кого может возникнуть необходимость охладиться, отдохнуть, укрыться на время от лучей палящего солнца. В филиале «Нагорный» Территориального центра социального обслуживания «Чертаново» тоже есть такое место спасения от зноя для жителей Южного округа. Особой популярностью оно пользуется у москвичей старшего поколения. — Дома в такие жаркие дни находиться невозможно, — рассказывает местная жительница района Галина Томина. — Хочется уйти из душных комнат в какое-нибудь прохладное место. И пенсионерка рада тому, что такая возможность благодаря Центру соцобслуживания у нее теперь есть. — Здесь созданы все условия, чтобы пожилые люди смогли переждать тридцатиградусную жару, — рассказывает заведующая филиалом Лариса Нерсесян. — Установлены кондиционеры, кулеры с прохладной водой, есть удобные мягкие диваны.

**Где можно спастись от летнего зноя**

При необходимости оканчивается медпомощью

Удобные диваны и кресла помогут хорошо отдохнуть



Во всех комнатах есть кулеры с питьевой водой

Постоянная прохладная температура воздуха в комнате поддерживается с помощью кондиционеров

Организован досуг для посетителей комнат

А в случае необходимости медсестра всегда окажет человеку первую помощь. По словам заведующей, в такой прохладной и комфортной атмосфере жители готовы

— При организации «комнат прохлады» мы решили совместить досуг и отдых. Например, организуем здесь лекции для посетителей. Недавно рассказывали про гилпертонию, — говорит Нерсесян. — У нас здесь даже Музей боевой славы есть. Заведующая ведет нас в большую комнату, рассчитанную примерно на сорок человек. По всему помещению расставлены информационные стенды с плакатами времен Великой Отечественной Войны и письмами с фронта. На стенах — фотографии, на подоконниках — цветы. Действительно приятно отдохнуть!

Как раз во время нашего визита культурный организатор Николай Ненауромов начинает играть на тульской гармонии. Он руководит местным музыкально-литературным кружком «Хорошее настроение», который сегодня решил порадовать своим исполнением всех спасающихся от жары. По словам Ларисы Нерсесян, культурные и образовательные мероприятия в Центре социального обслуживания проходят практически каждый день. Недавно, например, в гости к получателям услуг приезжала местная знаменитость — поэтесса Валентина Кучинская и читала пенсионерам свои стихи. — Отдыхать нужно с пользой! — заключила Лариса Саркисовна.

**КИРИЛЛ БОРИСКИН**  
k.boriskin@vm.ru

**справка**

«Комнаты прохлады» начали функционировать в ТЦСО и их филиалах с лета 2010 года, когда в столице установилась аномальная жара с резким ухудшением состояния воздуха. «Комнаты прохлады» работают с 9:00 до 20:00 с понедельника по четверг, с 9:00 до 18:45 в пятницу, с 9:00 до 16:00 в субботу. Узнать адреса всех ТЦСО можно на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы [www.dszn.ru](http://www.dszn.ru) в разделе «Подведомственные организации».

## Команда молодости нашей

Увлекательное спортивное мероприятие «Команда Молодость» для своих подопечных организовали сотрудники филиала «Зябликовское» Территориального центра социального обслуживания (ТЦСО) «Царицынский». Жители района собрались на одной из спортплощадок на улице Шипиловская, чтобы проверить свои силы в самых разных спортивных играх.

Эта встреча носила не только оздоровительный, но и культурный характер. Ведь состязания, в которых предлагалось поучаствовать получателям социальных услуг, были необычными — спортивные игры, которые провели руководители районных кружков и секций, были собраны со всех уголков нашей планеты. Это и традиционный английский крикет, и некогда популярный, но незаслуженно забытый французский кольцеброс, а также любимые всеми русские городки и многое другое. Социальные работники не только рассказали об истории каждой игры, но и разъяснили правила, а затем предложили сыграть в них.

— В итоге мероприятие получилось настолько увлекательным, что в игре приняли участие и пенсионеры, и заинтересовавшиеся жители района всех возрастов, — говорят сотрудники социального Центра в Зябликове. В связи с этим было решено продолжить цикл культурно-досуговых мероприятий под общим названием «Команда Молодость». Для того чтобы не пропустить их, достаточно заглянуть на официальный сайт ТЦСО «Царицынский» — [www.tcoo-carginskij.ru](http://www.tcoo-carginskij.ru) в разделе «Мероприятия». Там же публикуется информация о познавательных лекциях, экскурсиях и концертах, которые можно посетить пенсионерам. Телефон ТЦСО «Царицынский» 8 (499) 725-89-82.

**АЛЕКСАНДР МАКАРОВ**  
edit@vm.ru

**цифра**

**6800**

горожан, а также 366 коммерческих и общественных организаций, индивидуальных предпринимателей в 2016 году приняли участие в акции «Семья помогает семье: готовимся к школе!»