



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

По адресам любви

Экскурсоводы «Московского долголетия» подготовили для участников проекта 24 экскурсии по авторским маршрутам. Записывайтесь на экскурсии! / 10–11

Территория долгожителей

Средний возраст ветеранов, живущих в пансионате «Коньково», — 94 года / 6

Подарок от Аллы Пугачевой

Участники проекта «Московское долголетие» посетили юбилейный концерт примадонны российской эстрады» / 14



Аллея столетия



Ретро-субботник посетил Мэр Москвы Сергей Собянин. Он пообщался с участниками проекта «Московское долголетие». Самому старшему участнику ретросубботника — 94 года / ФОТО ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Акция. На Никитском бульваре прошел ретросубботник, на котором участники «Московского долголетия» заложили «Аллею столетия первых субботников» / 8–9



МОЯ РАБОТА

Карьерная траектория: новая и

Событие. Первый в Москве флагманский центр занятости населения «Моя работа» начал принимать посетителей на улице Щепкина, д. 38, стр. 1

С открытием флагманского центра «Моя работа» началась масштабная модернизация городской системы занятости населения. Мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел центр и провел круглый стол, где обсуждался новый подход к трудоустройству горожан.

Даже в столице с ее огромным рынком вакансий, по словам Мэра Москвы, остаются люди, которые в силу разных причин не могут найти работу. И хотя уровень безработицы в городе считается самым низким в стране, более 30 тысяч человек в настоящее время ищут работу.

«Сейчас зарегистрировано, по-моему, несколько десятков тысяч безработных, в процентном соотношении это немного, – отметил он. – Государство должно платить пособие по безработице и помочь им найти достойную интересную работу, которая соответствует их претензиям или их требованиям, их желаниям», – подчеркнул Сергей Собянин.

Центры занятости становятся более удобными и клиентоориентированными, чтобы максимально помогать горожанам в поисках работы. Здесь жители города смогут не только получать сведения о вакансиях и оформлять пособия, но и пройти профессиональное тестирование, тренинги и психологическую подготовку перед собеседованием.

Мэр Москвы выразил уверенность, что в обновленных Центрах занятости уровень обслуживания будет таким же как и в МФЦ «Мои документы».

«В течение года – полутора лет Центры занятости кардинально изменятся, они перейдут в современные офисы, повысится их эффективность в



оказании услуг. Особенно тем категориям граждан, у которых порой возникают сложности при трудоустройстве. Это люди старшего поколения, инвалиды, многодетные родители. Обязательно будем заниматься ими персонально, предлагая свои программы подготовки таким образом, чтобы они тоже нашли достойную работу», – отметил Мэр Москвы.

До конца года в столице планируется открыть еще три флагманских офиса, где горожане смогут получить индивидуальную помощь в трудоустройстве,

а также обратиться к карьерным консультантам.

Индивидуальный подход – залог успеха

Основная задача изменений в городской системе занятости населения – отказ от устаревших формальных подходов к трудоустройству граждан. Соискатели должны получать индивидуальную помощь в поиске работы. При этом необходимо учитывать конкретные жизненные ситуации.

При поиске работы этот

принцип должен быть главным. Специалисты не только Центров занятости, но и 56 территориальных служб, которые будут работать в центрах госуслуг «Мои документы», помогут соискателям составить резюме, подберут вакансии из базы данных, оформят документы о выплате пособий и присвоении статуса безработного.

43 отдела трудоустройства уже переехали в новые офисы «Мои документы». Жителей столицы принимают 465 специалистов, которые прошли

дополнительное обучение. Занятия включали тренинги по основам клиентоориентированности и искреннего сервиса.

Переезд территориальных служб занятости в «Мои документы» начался недавно, в январе 2019 года. Однако новый формат работы уже показал свою востребованность и эффективность. Граждане, ищущие работу, стали чаще обращаться за карьерными советами и другими услугами центра занятости. «Мы видим, как сразу увеличилось количество желающих получить услуги, их

110 тысяч вакансий есть в банке данных населения Москвы.

51 089 человек нашли в прошлом году работу благодаря службе занятости.



История



число выросло просто кратно, в десять раз. Важно избавить эту службу от бюрократии, лишних бумаг, формального подхода к людям, – отметил Сергей Собянин. – Надо проникнуться их проблемами, требованиями, постараться максимально помочь».

Меньше бумаг

Ранее, когда соискатели обращались за помощью в поиске работы в территориальные службы занятости, их ждали непростые административные процедуры. Требовалось заполнить 24 различных документа и поставить 47 подписей. На оформлении документов тратилось не менее 50 минут, тогда как диалог с кандидатом занимал всего лишь пять – семь минут.

Теперь число подписей и документов сократилось до 11, а время их оформления – до 30 минут. Соответственно, у со-

трудников появилось больше времени для общения с соискателем.

Прежде в территориальных отделах выдавали 14 справок. Сейчас необходимо оформить только три – о страховом стаже, о произведенных выплатах и о постановке на учет в службе занятости. Их можно получить в любом центре госуслуг «Мои документы».

Что войдет в круг услуг

Следующий шаг модернизации службы занятости – открытие четырех флагманских центров «Моя работа», где соискатели смогут получить помощь в трудоустройстве.

Центры будут ориентированы на решение проблем конкретного кандидата, заинтересованного в поиске работы. В список услуг войдут:

- карьерная консультация – определение карьерного сценария для соискателя с учетом

его личных качеств и способностей;

- профориентация – помощь в выборе востребованной профессии и изменении карьерной траектории;
- психологическая помощь – для выхода из стрессовой ситуации, работа над повышением мотивации, веры в себя;
- тренинги по поиску работы, коммуникациям и прохождению интервью;
- определение стратегии обучения новой профессии, профессиональное обучение и переквалификация.

Кроме того, флагманские центры «Моя работа» внедряют новые форматы работы службы занятости. Специалисты будут проводить массовый и индивидуальный подбор персонала по заказу конкретных работодателей, а также организовывать стажировки и практику. Соискатели смогут познакомиться с новой компанией, поработать с профессионалами, увидеть работу в конкретной должности изнутри.

Главная задача будущего флагманского центра «Моя карьера» – помочь в трудоустройстве москвичам с особыми потребностями: людям старшего возраста, молодежи от 14 лет, многодетным родителям, женщинам, находящимся в отпуске по беременности и родам, и людям с ограниченными возможностями здоровья.

Наладить диалог с работодателями

Всего в центре «Моя работа» на улице Щепкина трудятся 200 специалистов разного профиля, которые прошли тренинги по основам клиентоориентированности и искреннего сервиса.

«Очень важно, конечно, наладить диалог с работодателями, с агентствами по трудоустройству, которых, в общем, на рынке не так мало. Нужно обеспечить взаимодействие нашей службы занятости и тех, кто видит в трудоустройстве граждан возможность наладить свой бизнес», – отметил Мэр Москвы. По его словам, такое частно-государственное партнерство взаимовыгодно.

Центр уже сотрудничает с крупнейшими работодателями. Среди них – Сбербанк, «МегаФон», аэропорт «Домодедово», «Яндекс.Такси», Sodexo, «Детский мир», «ВкусВилл», «Ренессанс Жизнь», «Ашан», «Макдоналдс», Мосгортранс, «Почта России» и другие.

По материалам сайта mos.ru

Справка

По данным Международной организации труда, Москва занимает первое место среди российских регионов с самым низким уровнем безработицы. В столице он составляет всего 1,2 процента.

Программа

«Работодатели предпочитают молодых?» Этот стереотип сломлен!

В столице стартовала новая программа государственного содействия профессиональному развитию и трудоустройству людей категории 50+ под названием «5.0».

Это цикл бесплатных тренингов и мастер-классов, направленных на преодоление профессиональных барьеров и развитие необходимых в современном мире знаний и навыков. Основная цель проекта – повысить уровень профессиональной квалификации и личной мотивации людей предпенсионного и пенсионного возраста, повысить их конкурентоспособность на рынке труда, помочь им трудоустроиться. Ведущие тренеры отвечают на целый комплекс вопросов от «Как составить резюме» до «Как открыть свое дело» и проводят практические занятия. «Прежде всего мы помогаем людям не опускать руки. Мы предоставляем инструменты, которые нужны для их самоопределения: карьерное консультирование, профессиональное тестирование, психологическую поддержку и помощь в составлении резюме. Курс наших мероприятий представляет собой целую систему развития навыков современного человека. Ключевые направления: отношения с собой, отношения с людьми, отношения с делом, отношения с технологиями. Мы стараемся предоставлять только актуальные сервисы с фокусом на самого человека: сначала

В программе «5.0» уже более

500 участников.

говорим о нем, а только потом о работе. Сопровождаем человека с первого телефонного разговора и до момента трудоустройства, а затем и в период испытательного срока», – прокомментировала руководитель проекта «5.0» Виктория МАРКОВА.

Тренинги и мастер-классы проекта проходят по адресу ул. Щепкина, д. 38, стр. 1. Подробности по телефону 8 (915) 239-84-46.

Совет

Дельный совет нашим читателям дает тренер проекта «5.0» **Светлана ДЕМИНА:** «Как составить резюме, которое заметят? Как вести себя на собеседовании? Как пройти испытательный срок? Сейчас ответы на эти вопросы для людей старше 50 лет актуальны как никогда. Как и любой вид деятельности, технология трудоустройства требует соблюдения определенных правил. Поиск работы – это процесс, который нужно грамотно планировать. Следует разбивать процесс на понятные этапы. На каждом этапе решается определенная задача или группа задач, и только после этого имеет смысл делать следующий шаг. Резюме – это первое впечатление о вас. Правильно составленное и оформленное резюме демонстрирует вашу профессиональную компетентность и уверенность в своих силах. Соискателей старше 50 лет часто допускают ошибки при составлении резюме – например, слишком подробно описывают весь свой трудовой стаж в полном объеме. На наших тренингах мы говорим, что современные требования к составлению резюме сильно отличаются от тех, что были 10 лет назад. Современное резюме – это краткое изложение вашего опыта. В нем вы сообщаете: где работали, каких результатов достигли, какими навыками обладаете. Пишите по существу: чем можете быть полезны потенциальным работодателям и как ваш опыт поможет вам на новом месте. Резюме должно быть кратким, емким и иметь определенную структуру: желаемая должность, ключевые знания и навыки, достижения, опыт работы, образование, рекомендации.



ДЕНЬ ПОБЕДЫ



Мэр Москвы Сергей Собянин подписал распоряжение об оказании единовременной материальной помощи ветеранам в связи с 74-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне. Распоряжением предусмотрена единовременная материальная помощь в размере от **3** тысяч до **10** тысяч рублей ветеранам, проживающим в Москве.

Большой сбор в Большом театре

1 мая в Большом театре состоится торжественная встреча ветеранов Великой Отечественной войны, боевых действий, военной службы и воинов московского гарнизона, посвященная 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

1000 адресов торжеств

Во всех организациях социального обслуживания в рамках празднования Дня Победы запланировано около 1000 мероприятий.

В центрах социального обслуживания будут организованы чаепития, концертные программы, а также коллективные просмотры военного парада на Красной площади. Социальные работники окажут помощь ветеранам по сопровождению на праздничные мероприятия, в том числе для встречи с фронтовыми друзьями и возложения цветов к мемориалам. Состоятся экскурсии по местам боевой славы, встречи ветеранов с молодежью, лекции, беседы, тематические выставки.

Ветеранский корпус «Московского долголетия»

Ветераны Великой Отечественной войны – активные участники проекта «Московское долголетие». Согласно данным Единого сервиса записи проекта, в настоящий момент занятия в кружках посещают 554 человека.

Цифра

554

ветерана Великой Отечественной войны являются активными участниками проекта «Московское долголетие».

Среди ветеранского корпуса «Московского долголетия» 352 женщины и 202 мужчины, самой старшей из них в этом году исполнится 100 лет. Она посещает в Измайлово занятия по пению.

День Победы – один из самых любимых праздников для участников проекта «Московское долголетие», поэтому во всех округах будут проходить многочисленные мероприятия и встречи, посвященные 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

Бал Победы в Останкино

Участники проекта «Московское долголетие» готовы выступить 7 мая на первом «Бале Победы» у Останкинской телебашни. Более тысячи пар будут танцевать под музыку военных лет, а затем примут участие во флеш-мобе «Лента Победы», образуя георгиевскую ленту длиной 300 метров.

Песни военных лет

4 мая – 14 мая. Во всех ТЦСО и на площадках организаций – участников проекта «Московское долголетие» ЮВАО будет проходить «Фестиваль победы». В рамках фестиваля в эти дни будут проходить конкурс песен военных лет, выступления хоров, мастер-классы «Букет Победы», тематическая выставка работ художественно-прикладного искусства участников проекта «Московское долголетие», танцевальные вечера, вручение цветов и поздравительных открыток ветеранам Великой Отечественной Войны 1941–1945 гг., возложения цветов, видеотрансляции шествия «Бессмертного полка».

Встречаем любимым праздником

В Москве идет подготовка к любимому празднику россиян – Дню Победы 9 мая.

Главные действующие лица этого праздника и его почетные гости – это ветераны Великой Отечественной войны и труженики тыла. Самым впечатляющим событием станет Парад Победы на Красной площади. В центре столицы и в ее парках пройдут народные гулянья. Москвичей и гостей столицы ждет разнообразная

и масштабная программа. В парках и по всему городу пройдут концерты, выставки, театрализованные представления и реконструкции. Выступят творческие коллективы коллективы и звезды эстрады. На площадках фестиваля «Московская весна а capella» исполнят песни военных лет. На Поклонной горе состоится концерт Симфонического оркестра и хора Мариинского театра под управлением Валерия Гергиева. На площади у Белорусского вокзала

выступит хор Михаила Турецкого, а в саду «Эрмитаж» пройдет традиционный бал «В шесть часов вечера после войны». Финальной точкой в праздновании Дня Победы станет салют, который начнется в 22 часа.

Сегодня мы представляем столичного долгожителя, Героя Советского Союза, оставившего автограф на стене рейхстага Анатолия Артеменко, и рассказываем о том, как город помогает ветеранам. Читайте 4, 5, 6 полосы.

Присоединяйтесь!

Ждем в строю «Бессмертного полка» участников проекта «Московское долголетие».

Акция «Бессмертный полк» состоится в Москве 9 Мая 2019 года. Колонна пройдет по Красной площади после завершения военного парада.

Строй «Бессмертного полка» открыт и доступен: 9 Мая нужно прийти к месту сбора колонны с фотографией своего солдата (формат А4). В 2019 году такие фотографии

бесплатно распечатывают и ламинируют все московские Центры государственных услуг «Мои документы» (МФЦ). Эти учреждения работают без выходных с 8.00 до 20.00.

Волнующее шествие становится особенно красочным, когда его участники надевают пилотки, бескозырки, футболки с патриотической символикой и атрибутами

движения «Бессмертный полк», несут флаги и знамена, повязывают георгиевские ленточки, которые раздадут «Волонтеры Победы».

9 Мая 2018 года в шествии «Бессмертного полка» в Москве приняли участие более 1 миллиона человек.

Сбор участников шествия с 12 часов до 15:00 часов. Начало шествия в Москве: 15:00.

Портреты как святые

*«Бессмертный полк» шагает, идет по всей стране,
Народ не забывает погибших на войне.
Портреты как святые торжественно несет,
И боль в сердцах поныне, и память не умрёт!*

*«Бессмертный полк» шагает, проходит по земле
Республик наших бывших, по странам СНГ.
Он всех объединяет: своих, теперь – чужих,
Погибших миллионы, ушедших и живых!*

*«Бессмертный полк» шагает, идет по всей Земле,
Он всем напоминает, чья память на нуле:
Что наш солдат – спаситель! Сгорел бы мир в огне,
Народ наш – победитель в той мировой войне!*

*«Бессмертный полк» шагает, шагает по Тверской,
Вот он на Красной площади, идет по мостовой.
Великий День Победы! Москва! Курантов бой!
Страна непобедимая! «Бессмертный полк» – с тобой!*

Елена Овсянникова, участница проекта «Московское долголетие»

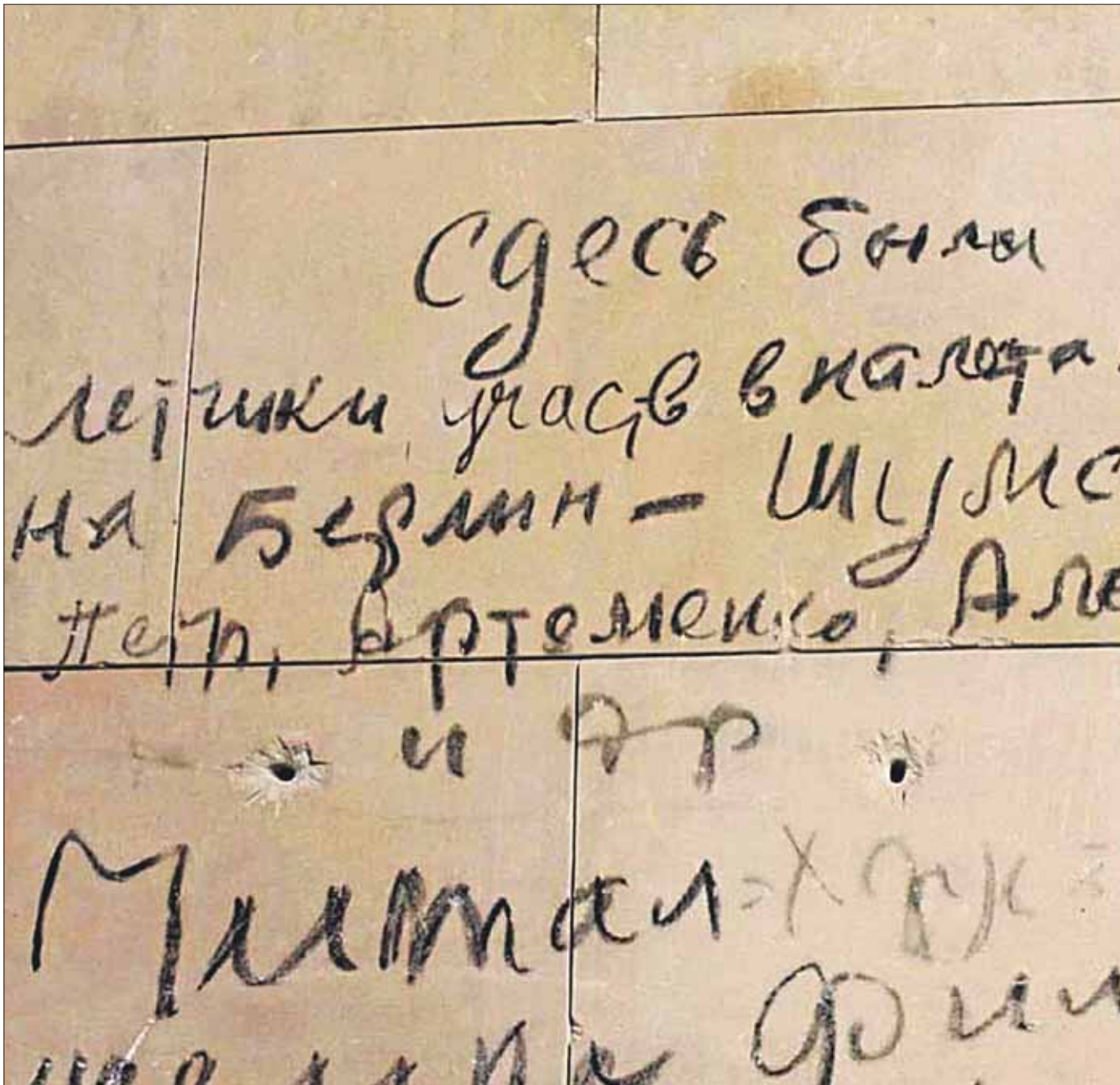


ДЕНЬ ПОБЕДЫ



Автограф на стене рейхстага

Сто лет. Герой Советского Союза, генерал-майор авиации в отставке, москвич Анатолий Артеменко 19 декабря прошлого года отметил вековой юбилей



✎ НАУМ АРАНОВИЧ

А в апреле 1945 года командир эскадрильи штурмовиков Артеменко участвовал в налетах на Берлин. И вот наступил май. Столица фашистской Германии была в дыму и белых флагах. Капитуляция... Войны стремились запечатлеть мгновенья Победы автографами на стенах рейхстага. Свои автографы оставили здесь и Анатолий Артеменко с однопольчанами.

«Здесь были летчики, участвовавшие в налетах на Берлин, – Шумский Петр, Артеменко, Алексашкин и др.». Авторы этой надписи – летчики 93-го гвардейского штурмового авиационного полка 1-го Украинского фронта.

Много десятилетий считалось, что эта надпись, как и автографы других победителей, исчезли. Один из участников

восстановления автографов Победы Леонид Игнатенко рассказал, что после объединения Германии и переноса столицы в Берлин для реконструкции рейхстага был объявлен международный конкурс, который выиграл всемирно известный британский архитектор Норман Фостер. Когда в ходе реставрационных работ в 1994–1999 годах в рейхстаге были демонтированы гипсокартонные панели, установленные на стенах во время предыдущего ремонта здания в начале 1960-х годов, удивленным взором рабочих, инженеров и архитекторов открылись более 700 солдатских надписей, сохранившихся с 1945 года.

Встал вопрос – что делать? Была создана специальная объединенная комиссия, в состав которой вошли и дипломаты из России. Комиссия приняла решение сохранить автографы победителей. Началась реставрация надписей, в ходе которой



их очистили, обвели глубоко проникающим в стены клейким раствором, обдули пыль десятилетиями сжатым воздухом и затем покрыли специальным прозрачным раствором.

Не все немецкие политики смирились с принятым решением, но Норман Фостер был непреклонен: «Для нашего общества имеет решающее значение то, сможем ли мы лицом к лицу

Много десятилетий считалось, что эта надпись, как и другие автографы победителей, исчезли



Артеменко совершил 188 боевых вылетов. В результате бомбардировочно-штурмовых ударов он лично уничтожил 40 танков, 60 автомашин, 20 полевых орудий и до 500 солдат и офицеров противника

с будущим сохранить память о трагедиях и страданиях прошлого. Именно поэтому для нас важно сохранить эти надписи. Следы прошлого на стенах говорят об эпохе выразительней, чем любая историческая выставка».

Леонид Игнатенко создал собственную, научно обоснованную методику идентификации авторов автографов Победы, начертанных в 1945 г. воинами Красной армии в рейхстаге. Используя современные компьютерные технологии и информационные ресурсы ЦАМО РФ, за пять лет он практически безошибочно идентифицировал до 200 авторов надписей, сохранившихся в рейхстаге. В германском бундестаге результаты научно-исследовательской работы, проведенной Леонидом Игнатенко, получили самую высокую оценку у специалистов по истории рейхстага.

Тысячи солдат и офицеров многонациональной Красной армии, воодушевленные известием о Победе, брали в руки мел, древесный уголь, краску и доверили свои имена, мысли и чувства холодным закопченным камням полуразрушенного здания. Никто из них и не предполагал, что временные, по сути, надписи могут сохраниться на века.

В настоящее время победные надписи доступны для обозрения туристами со всего мира. В Интернете появилось множество фотографий «русских граффити». Это означает, что интерес к победным автографам из 1945 года, а также к их авторам, предопределен на многие десятилетия вперед.

Сегодня, накануне 74-й годовщины великой Победы, Анатолий Артеменко вспоминает, как 24 июня 1945 года он торжественным маршем проходил по брусчатке Красной площади в составе сводного батальона 1-го Украинского фронта. А через три дня, 27 июня 1945 года, ему было присвоено звание Героя Советского Союза.

В послевоенные годы Анатолий Павлович Артеменко окончил Военно-политическую академию. Служил в Группе советских войск в Германии начальником политотдела корпуса. Работал в Институте космических исследований. Затем до выхода на пенсию возглавлял авиационный факультет Военно-политической академии Минобороны.

Ныне здравствующий командир эскадрильи штурмовиков «Ил-2» Анатолий Артеменко, недавно перешагнул столетний рубеж

В настоящее время победные надписи на стенах рейхстага доступны для обозрения туристами со всего мира



ГОРОД И ВЕТЕРАНЫ



«Коньково» – территория долгожителей

Круг заботы. Средний возраст живущих в пансионате ветеранов – 94 года

Пансионат для ветеранов войны «Коньково», который находится на юго-западе столицы, для многих москвичей стал вторым родным домом. Сегодня в нем постоянно проживает 151 человек. В основном это участники и инвалиды Великой Отечественной войны и труженики тыла, которые нуждаются в постоянном уходе.

«У ветеранов есть индивидуальная программа реабилитации, по которой они получают медико-оздоровительную помощь», – рассказывает заместитель директора пансионата по медицинской части Марина Почечуева. Каждого ежедневно осматривает лечащий врач. Если у кого-то тяжелое заболевание, то чаще. Проводятся физиотерапевтические процедуры, лечебный массаж и занятия по ЛФК.

Чаще всего у каждого ветерана – отдельная комната со всеми удобствами. В них есть все необходимое для жизни: телевизор, холодильник, чайник, мебель, отдельный санузел. В двухместных комнатах живут супруги и маломобильные ветераны.

Кстати, иногда в стенах пансионата рождаются новые се-

мьи. Так, за последние годы в «Коньково» сложились четыре новые пары. Удивительную историю знакомства рассказывают 92-летний Святослав Александрович Мамонтов и 89-летняя Мария Игнатьевна Тарасова, которые живут в пансионате уже четвертый год. Здесь они познакомились и стали парой. «С будущим супругом мы познакомились в первый день, как только я приехала сюда. Сажу в столовой, вижу – какой-то мужчина пристально смотрит на меня. После ужина подходит, просит познакомиться. С тех пор мы не расстаемся. Нам дали отдельную комнату, с тех пор здесь и живем вместе. Я очень люблю своего мужа», – рассказывает Мария Игнатьевна. Она – ветеран труда. Про таких говорят – всю жизнь отдала Родине. Войну встретила в 11-летнем возрасте и все четыре года скиталась по бомбоубежищам и эвакуациям. Но даже в таком голодном и холодном детстве находилось место подвигу.

«Все время жили в бомбоубежище, питались сухарями. Рядом проходила железная дорога, от нее веточка шла на 20-й завод, где делали снаряды. И немцы все время старались разбомбить его. Мы же днем вы-



бегали из убежища на свой «караул». Если немцы сбросят «зажигалку», мы бежим со всех ног туда и гасим ее, чтобы ничего не загорелось. Как сейчас помню: мама кричит, а нам все равно.

Главное – спасти завод», – вспоминает Мария Игнатьевна.

Полковник в отставке Святослав Александрович, который воевал на 3-м Белорусском фронте, не любит вспоминать

92-летний Святослав Александрович Мамонтов и 89-летняя Мария Игнатьевна Тарасова живут в пансионате уже четвертый год. Здесь они познакомились и стали парой / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Справка

В настоящее время на учете в органах социальной защиты населения состоят **75 669** ветеранов Великой Отечественной войны, из них 1949 инвалидов ВОВ, 8999 участников войны, 61862 труженика тыла, 2826 жителей блокадного Ленинграда.

Ветеран труда, 89-летняя Валентина Сергеевна Можева, которая во время обмундирования для солдат, в «Коньково» живет почти 16 лет

Более десяти лет в пансионате живет 94-летний Михаил Васильевич Юрченко, участник Великой Отечественной войны

войну. Говорит, что это было очень тяжелое время и все 15-летние сверстники повзрослели за один день. Но ветеран советует не заикливаться на тяжелом прошлом, лучше жить сегодняшним днем.

«Москва за последние годы очень сильно преобразилась, особенно что касается благоустройства дворов и улиц, появилось очень много зелени. Чувствуется, что город заботится о нас. Ведь мы живем в прекрасном пансионате, где с вниманием и заботой относятся к ветеранам. При желании можно ездить в гости к родственникам, в поликлинику, в магазины. Всегда вызывают социальное такси», – говорит Святослав Мамонтов.

Ветеран труда, 89-летняя Валентина Сергеевна Можева, которая во время войны шила обмундирование для солдат, в «Коньково» живет почти 16 лет. «За эти годы пансионат стал для меня вторым родным домом. Когда мы с мужем только приехали сюда, это было обыкновенное здание. Вокруг ни кустика, ни беседок, ни цветов. Постепенно пансионат преобразился. Расширили актовый зал, украсили столовую – сделали ее как ресторан, появились мягкие кресла, развели зимний сад. Скучать не приходится, почти каждый день что-то новое. Есть традиция – каждый месяц празднуем дни рождения, устраиваем чаепитие. Дарим открытки, цветы, поем и даже иногда танцуем. С концертами часто приезжают школьники, студенты и даже дети из детского сада. После мы с ними обязательно общаемся, обмениваемся символическими подарками», – рассказывает Валентина Сергеевна.

Более десяти лет в пансионате живет 94-летний Михаил Васильевич Юрченко, участник Великой Отечественной войны.

«Помню, в первый же день в пансионате я почувствовал теплоту и внимание со стороны персонала, да и просто от людей, которые здесь проживают. У меня поднялось настроение, улучшилось самочувствие. Через 11 лет я могу с уверенностью сказать, что ежедневно ощущаю заботу. Часто собираемся с товарищами на посиделки. Зовем наших «девушек», это мы так называем бабушек. К нам часто приезжают иностранцы, удивляются, как у нас хорошо. Недавно были шведы. Так они рассказывали, что у них такие пансионаты не постоянные, а всего на пару лет. Но что делать пожилому человеку через 2–3 года, если он даже не может обслужить себя? Не идти же на улицу. У нас же все по-другому: ветерану стараются помочь», – говорит Михаил Васильевич.



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

ЗДОРОВО ЖИТЬ!



Записывайте свои желания!

Консультация. Зрелый возраст – идеальное время, чтобы реализовать свои таланты

Я хочу к лету стать каждый день **быть здоровым** **построить на даче беседку** **пойти на курсы языка** **сделать фотоальбом для своих внуков** **получать доход**



Рубрику ведет
Екатерина МЕНШИКОВА,
психолог-консультант

Основная проблема, которую обозначают в кабинете психолога клиенты старшего возраста, – «мы не привыкли жить для себя». Была работа, общественная нагрузка, семья – было ради чего вставать по утрам, напрягаться, бежать. В чем смысл жизни теперь?

Действительно, мы брали на себя ответственность за страну, предприятие, коллектив... А государство несло ответственность за нас: обеспечивало работой, жильем, гарантировало бесплатное образование и

медицинское обслуживание. Теперь на плечи граждан ложится все больше ответственности. Но открываются и новые возможности!

Прямо сейчас – идеальное время, чтобы реализовать свои таланты. вспомните, о чем вы мечтали, чему хотели научиться, что сделать? Рисовать? Играть на гитаре? Ходить в театр? Выучить иностранный язык? Время пришло!

Новые задачи заставляют двигаться, напрягать мозги, шевелиться – помогают раскрыть внутренние ресурсы, о которых мы не догадывались. Приходится учиться, иногда – даже новым профессиям, вести здоровый образ жизни, правильно питаться, налаживать новые связи, выходить из дома в конце концов!

Чтобы активировать внутренние ресурсы, начните вести дневник

1 Напишите план дел на год и обновляйте его каждые три месяца – подводите итоги. Пишите конкретно и в позитивном ключе! «Я хочу – действие – сроки». Например: «Я хочу проходить каждый день 2 км в парке с мая по ноябрь этого года»; «Я хочу быть здоровым к лету»; «Я хочу стать участником проекта «Московское долголетие»; «Я хочу научиться танцевать танго к встрече выпускников»; «Я хочу построить на даче беседку в этом сезоне»; «Я хочу пойти на курсы французского языка и к следующему лету начать говорить»; «Я хочу сделать фотоальбом для моих внуков с подписанными фотографиями к дню рождения»...

2 Выпишите, какая вам нужна помощь или поддержка. Возможно, понадобится участие близких или друзей, консультации специалистов. Может быть, вы хотите заняться новым делом в компании друзей? Сверьте свои планы с проектом «Московское долголетие» и подберите подходящие группы.

3 Выпишите убеждения, которые мешают в реализации намерений. Их у нас, обычно, в избытке. Например: «я не могу себе позволить», «мне это не по возрасту», «нельзя отдыхать, когда столько дел на даче», «за все надо платить»... Рассмотрите убеждения критически. Чужие, вредные, устаревшие – пересмотрите! Теперь вы главные в своей жизни, вам и решать.

Вопрос - ответ

Как защитить себя

С возрастом стал очень чувствительно реагировать на неуважительное отношение, уже было несколько сердечных приступов в общественных местах. Не знаю что с этим делать?
Анатолий КУЗИН, пенсионер (ТиНАО).



Любовь ТЕРНЕВСКАЯ, психолог, руководитель филиала «Телефон неотложной психологической помощи» ГБУ МСППН:

– Анализируя свое поведение, вы заметили, что с возрастом стали подчас ощущать себя беззащитным, уязвимым, беспомощным. Как будто вы вновь вернулись в детство, когда не могли постоять за себя, защититься от унижения и обесценивания со стороны окружающих. Но вы перестали быть ребенком, выросли во взрослого мужчину, способного защитить себя. В моменты, когда вы, будучи взрослым человеком, начинаете ощущать себя беззащитным, важно обращаться к тем эпизодам своей взрослой жизни, когда вам удавалось защитить себя, отстоять свою точку зрения. Наверняка в вашей жизни было значительное количество таких эпизодов – важно всегда помнить о них. Переживания, возвращающие вас в детское состояние, настолько сильны, что выражаются на телесном уровне. Так бывает, когда человек по тем или иным причинам запрещает себе выражать свои чувства. Вам, как взрослому, состоявшемуся мужчине, важно разрешить себе это сделать. Вы имеете полное право защищать себя и свои убеждения. Когда вы решите эту задачу, то и телесные симптомы понемногу уйдут из вашей жизни. Помочь в решении этой задачи может работа с психологом.

Анонс

Приглашаем на тренинг «Умная гимнастика»

| МЕСЯЦ | ДАТЫ | ВРЕМЯ |
|-------|----------------|------------------|
| Май | 14, 16, 21, 23 | с 16.00 до 17.30 |
| Июнь | 18, 20, 25, 27 | с 16.00 до 17.30 |

Выполнение упражнений программы «Умная гимнастика» способствует настройке вашего мозга на активную работу, улучшает возможности приема и переработки информации, повышает контроль и регуляцию деятельности, способствует снятию эмоционального стресса. Тренинг включает в себя 4 встречи продолжительностью 1,5 часа два раза в неделю.

Как записаться

Записаться на тренинг или получить дополнительную информацию вы сможете по телефону: **8 (499) 173-09-09.**

Где проходят тренинги

Место проведения: МСППН, Саратовский 2-й пр., д. 8, корп. 2.

Условия участия

Принять участие в группе можно после прохождения собеседования с ведущей тренинга.



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

— с городского: **051**
— с мобильного: **8 (495) 051-**



РЕТРОСУББОТНИК



Аллея столетия

Акция.

20 апреля Никитский бульвар словно погрузился в праздничную атмосферу прошлого века.

✎ ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ На аллее заводи́ли народ гармонисты, на сцене шла концертная программа в ретростиле. Колоритный милиционер в белой форме 50-годов охранял порядок.

Можно было попить «советского» лимонада из конусообразных колб и попробовать мороженое в стаканчиках. Дымила́сь полевая кухня с гречневой кашей, пытели самовары. А прямо на бульваре можно было попасть в типичную советскую квартиру. На стендах были представлены

фотографии прошлых лет из фондов Главного архивного управления Москвы, рассказывающие о том, как проходили субботники в столице.

В кругу сверстников

Для людей старшего поколения, участников проекта «Московское долголетие», собравшихся 20 апреля на Никитском бульваре на ретросубботник, эти приметы, символы прошлого, пробуждающие светлые воспоминания, были особенно дороги.

«В честь столетия субботников мы пригласили наших участников «Московского





ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE



СМОТРИТЕ ФОТОАЛЬБОМЫ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETTIE



Мэр Москвы Сергей Собянин с участниками проекта «Московское долголетие» «Аллею 100-летия первых субботников», которая украсит Никитский бульвар

История

Первый субботник в столице состоялся 12 апреля 1919 года в депо «Москва - Сортировочная» Московско-Казанской железной дороги. Отремонтированный тогда паровоз «ОВ 70-24» – «овечка» до сих пор находится в депо на вечной стоянке.

Цифра

25 000

деревьев и кустарников было высажено в Москве во время субботников 13 и 20 апреля. Всего в субботниках приняли участие около трех миллионов человек.

долголетия» на знаковые столичные бульвары. Многие из них – коренные москвичи, живут здесь, и им очень приятно привести в порядок старейшие бульвары к весенне-летнему сезону», – сказала заместитель мэра Москвы по социальным вопросам Анастасия Ракова. «Ретросубботник – еще одна возможность провести время активно и в хорошем настроении, и в кругу неравнодушных сверстников», – добавила она.

Гостям выдали косынки, фартуки и лопаты. Член Общественного совета проекта «Московское долголетие» певец Марк Тишман представил старейших участников субботника, среди которых 94-летний москвич Николай Михайлович Коновалов и народные артисты Василий Семенович Лановой и Михаил Иванович Ножкин. «Для нас субботник – это символ единения и взаимопомощи. Особенно приятно, что по случаю столетия субботников, эту традицию проводят в рамках проекта «Московское долголетие» – сказал Михаил Ножкин.

Вместе с мэром

Ретросубботник посетил Мэр Москвы Сергей Собянин. Он пообщался с участниками проекта «Московское долголетие» и вместе с ними заложил «Аллею 100-летия первых субботников», которая украсит Никитский бульвар. Высажено 750 кустов кизильника блестящего и 25 кустов сирени знаменитого сорта «Московская красавица».

«Сегодня 1,5 миллиона москвичей вышли на субботник. Моем, чистим, приводим в порядок город. Он будет краше, уютнее благодаря вашей заботе. Огромное спасибо всем, кто пришел на субботник. Особенно приятно видеть наших ветеранов, которые почти ровесники-субботника», – сказал Сергей Собянин. Мэр выразил надежду, что высаживать деревья во время общегородской уборки станет доброй традицией.

Традиция субботников, которые появились в первые годы советской власти как порождение энтузиазма масс, сегодня стали массовым движением москвичей, которые видят перемены к лучшему в нашем мегаполисе, дающим новое качество жизни, и стараются сделать столицу еще краше.

Для людей старшего поколения, участников проекта «Московское долголетие», собравшихся 20 апреля на Никитском бульваре на ретросубботник, приметы, символы прошлого, пробуждающие светлые воспоминания, были особенно дороги



Ретро «скорая помощь» и ретроквартира на ретросубботнике

Действующие лица:



68-ЛЕТНЯЯ НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА ВОРОБЬЕВА в молодые годы ходила на субботник вместе с работниками автокомбината. Она вспоминает: «Субботники проходили красочно и празднично. Конечно, по традиции после субботника собирались вместе, обедали, праздновали, общались». Сейчас Наталья Александровна активно занимается в проекте «Московское долголетие» в районе Кунцево, она посещает танцы, хор и кружок рукоделия из бумаги.



90-ЛЕТНИЙ АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ МАТВЕЕВ учит английский язык в «Московском долголетии». Он работал на московском станкостроительном заводе «Красный пролетарий» и всегда принимал участие в субботниках. Сейчас Алексей Григорьевич работает в Совете ветеранов района Якиманка. Вот что он рассказывает: «Силы я нахожу в общении, в том числе с детьми. Я часто выступаю в школах. Ребятам я рассказываю не только о войне, но и о Москве 30–40-х годов».



КЛАВДИЯ КУЗЬМИНИЧНА ГОРЮНОВА познакомилась на этом субботнике с Анатолием Ивановичем Тагаевым. Даме – 89 лет, ее новому другу – 92 года. Оказывается, они оба – научные сотрудники, правда, из разных сфер. Клавдия Кузьминична обязательно посещала субботники. Эта женщина также ветеран войны, труженик тыла. А потом она стала физиком, занималась атомной энергетикой. Сейчас она также участник «Московского долголетия», занимается рукоделием.



АНАТОЛИЙ ИВАНОВИЧ ТАГАЕВ также делится с нами воспоминанием: «В 15 лет я воевал в составе 22-го армейского ремонтно-восстановительного батальона. Сам я москвич, жил на Пятницкой улице, сейчас – в Тушине. В 70-х я участвовал в испытаниях ракет. Был техником, а потом старшим инженером в «КБ-1» в Москве. Сейчас Анатолий Иванович участвует в «Московском долголетии» – ходит на танцы, посещает гимнастику и часто ездит на экскурсии».



91-ЛЕТНИЙ АНДРЕЙ ФЕДОРОВИЧ МАЙБОРОДСКИЙ – ветеран войны и труда. В ТЦСО «Хорошевский» он занимается скандинавской ходьбой. Он всегда занимался спортом и был в форме – ведь служил в милиции. Андрей Майбородский делится секретами долголетия: «Это постоянные движения. Каждое утро и вечером я делаю зарядку по двадцать минут, тренирую мышцы шеи. По вторникам и четвергам я посещаю скандинавскую ходьбу. Гуляю в Серебряном бору».



ПРОГУЛКИ ПО МОСКВЕ



Обсуждайте новости проекта в нашей группе «ВКонтакте»
MOSDOLGOLETIE

Узнай свой город

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Экскурсоводы «Московского долголетия» расскажут о столичных достопримечательностях.

Впервые в Москве Дни исторического и культурного наследия продлятся шесть недель. Они приурочены к двум важным датам: 18 апреля – Международному дню охраны памятников и достопримечательных мест и 18 мая – Международному дню музеев. В этом году проект «Московское долголетие» стал партнером акции. Восемь экскурсоводов серебряного возраста проведут желаемых своими авторскими маршрутами.

«Дни исторического и культурного наследия неизменно пользуются у горожан большим успехом. Большой интерес к акции всегда проявляли люди преклонного возраста, именно поэтому в этом году впервые будут организованы отдельные экскурсии для участников проекта «Московское долголетие». Кроме того, сами участники проекта выступают в качестве экскурсоводов и проведут авторские прогулки по улицам Москвы. Всего с 18 апреля до 31 мая пройдут более 400 бесплатных мероприятий, в том числе пешеходные экскурсии, лекции и мастер-классы. Для показа будут открыты 350 объектов», – рассказал руководитель Департамента культурного наследия города Москвы Алексей Емельянов.

Для тех, кто по каким-то причинам не сможет посетить экскурсии и мероприятия, на сайте «Узнай Москву» будут подготовлены и размещены виртуальные туры по историческим местам.

Справка

Экскурсоводы «Московского долголетия» подготовили 24 экскурсии по своим авторским маршрутам.

Кстати

В этом году в 6,5 раз возросло количество объектов включенных в программу Дней исторического и культурного наследия.



С волонтером Александром Сачиным вы совершите увлекательную экскурсию по Рождественскому бульвару

По адресам любви

Город, годы и судьбы.

Авторские маршруты 81-летнего Александра Сачина посвящены судьбам известных москвичей

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

«По московским адресам любви» – именно так называлась экскурсия, которую провел на Рождественском бульваре участник проекта Мэра «Московское долголетие» 81-летний Александр Сачин в рамках акции «Дни исторического и культурного наследия».

Все пришедшие на экскурсию, смогли узнать очень много нового для себя.

Интересный рассказ ожидал участников экскурсии о Надежде Филаретовне фон Мекк и о Петре Ильиче Чайковском. Удивительная история! У них не было никаких отношений, кроме любви к музыке. Но эта любовь была самой высокой. Четвертая симфония композитора была посвящена именно ей. Удивительно, но они никогда не встречались лично. Надежда видела Чайковского только во время концертов как зрительница. Это был роман в письмах. А писем друг другу ими было написано 1250!

Записывайтесь на экскурсии!
Зарегистрироваться на любую экскурсию можно на сайте www.dni-naslediya.ru



История гостиницы «Ленинградская»
11:00 • ЛЮБОВЬ МИХАЙЛОВНА ХРУПОВА

13 мая

«По московским адресам любви»

11:00 • АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ САЧИН

15 мая



4 мая

Историческая прогулка по Александровскому саду
11:00 • ГАЛИНА БОРИСОВНА РУНГЕ

7 мая

Историческая прогулка по Александровскому саду
11:00 • ГАЛИНА БОРИСОВНА РУНГЕ



14 мая

Москва – духовный центр России
18:00 • ПАВЕЛ ПЕТРОВИЧ ОМЕЛЬЧЕНКО

16 мая

«В переулках за Арбатом...»
14:00 • ЕЛЕНА ВЕНИАМИНОВНА ЕФИМОВА

НАСЛЕДИЕ. С 18 апреля по 31 мая москвичи и гости столицы смогут побывать на увлекательных экскурсиях и осмотреть уникальные памятники архитектуры, которые крайне редко бывают доступны в обычные дни. В 2019 году экскурсии пройдут также в исторических гостиницах «Националь», «Советская», «Ленинградская» и «Украина».



**Кладезь
жизненного опыта
и знаний о столице**



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

«По моему мнению, лучших экскурсоводов по Москве, чем участники проекта «Московского долголетия», не найти. Они – кладезь жизненного опыта, мудрости и знаний о столице, история которой развивалась на их глазах. Поэтому, уверен, что экскурсии «Московского долголетия» станут заметным событием в программе Дней исторического и культурного наследия 2019».

на пенсию, я решил заняться сопровождением экскурсий. Закончил специальные курсы «Мостуризма». Была такая контора. После окончания курсов создал в 1998 году фирму по внутреннему туризму. Нас было пять человек. Организовывали поездки по Москве, Подмосковью, Золотому кольцу. Работали интересно и с удовольствием. И люди собрались в нашей команде поистине неординарные. Начальником клиентского отдела у меня была женщина, которая больше всех в мире посетила музеев. Это было подтверждено билетами и фотографиями. Ее в последствии внесли в книгу рекордов Гиннеса!

– **Как сами начали проводить экскурсии?**

– Все просто. Послушал какую-то стороннюю экскурсию. Услышал этот «лепет» и понял, что надо работать самому. Надо работать с душой и, зная материал.

– **Много провели времени?**

– Не одну сотню встреч!

– **Как вы пришли в «Московское долголетие»?**

– В прошлом году. Работу в фирме закончили. Но осталось желание сохранить свои знания, свои впечатления. Обратился в ТЦСО Тверского района. Предложил свои услуги. Они стали ставить меня «в план». Помимо всего я – член совета ветеранов «Роскосмоса». В этой должности тоже много чего делаю.

– **Какие планы по новым экскурсиям?**

– В Москве я планирую вести двадцать тем. В разных частях города.

– **Что еще можно было бы внести в проект?**

– Экскурсии по другим городам России. Это важно. Это наша история. Люди старшего поколения часто не могут позволить себе куда-то поехать. А путешествия – это и новые впечатления, и новые знакомства.

История

У Соломони Юрьевны и великого князя Василия третьего была необыкновенная любовь. Соломонию Василием выбрал из пятисот (!) претендентов и жил с ней двадцать лет! Жили, как говорится, душа в душу. Но! Было одно серьезное «Но». У них не было детей. А наследника ждали. Именно поэтому перед Василием встала дилемма. Разводиться по тем временам было нельзя. Оставалось одно. Вопрос о судьбе Соломонии был вынесен на рассмотрение Государственной Думы. Решением большинства она была послана в Рождественский монастырь.



Ода экскурсоводу

■ **Экскурсовод – это не только знания, но и призвание. Он должен быть признанным знатоком своей темы, актером и режиссером действия под названием «экскурсия»...**

Волонтер **Павел Омельченко** (67 лет) познакомит экскурсантов с Замоскворечьем. Одна из его авторских экскурсий посвящена «Дому на набережной», который стал легендой и символом новейшей истории страны. Павел Петрович не по учебникам изучал историю этого дома, а прожил в нем всю жизнь и лично знал многих выдающихся людей, которые в нем жили.

Ольга Димитриади (68 лет) в предпенсионном возрасте работала преподавателем москвоведения в одной из столичных школ. Сейчас сама занимается английским языком в школе № 2090 по проекту «Московское долголетие». На своей экскурсии она расскажет о легендарном архитекторе-реставраторе Петре Барановском, который занимался реставрацией объектов на Красной площади и в Зарядье, а также восстановлением Крутицкого подворья.

...Захватывающих историй для экскурсантов было немало. Александр – изумительный рассказчик, знающий свое дело. Мы поговорили с ним.

– **Александр. У вас же была другая профессия?**

– Да! Я окончил Институт имени Баумана по системам управления космическими аппаратами. Это был 1965 год. Работал конструктором. Если сегодня любое задание можно рассчитать на компьютере, заложив в него исходные данные, то раньше такой картины

не было. Тогда мы стояли по 12 часов у чертежных досок и вручную проектировали ракеты.

– **Где работали?**

– В Министерстве общего машиностроения. Как раньше говорили, в «ящике». Отрасль ракетостроения создавалась буквально у нас на глазах.

– **Как вы конструктор-ракетчик стали москвоведом?**

– Это отдельная история. Я много лет назад ходил по городу, изучал его историю. Любовался архитектурой. И, когда пришло время выходить

Подробнее о проекте «Московское долголетие» на сайте mos.ru/age

Участниками проекта могут стать женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет, а также те, кто досрочно вышел на пенсию.

Записаться в проект можно в центрах социального обслуживания, в центрах госуслуг «Мои документы», в поликлиниках, а также в учреждениях, где проходят занятия.

Для записи в проект необходимо предъявить паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Телефон для справок:
+7 (495) 777-7777

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>«Культурное наследие Чертолетья» 11:00 ● ГАЛИНА БОРИСОВНА РУНГЕ 17 мая</p> | <p>Ордынка. Кадаши. «Благодотворители Замоскворечья» 12:30 ● ПАВЕЛ ПЕТРОВИЧ ОМЕЛЬЧЕНКО 21 мая</p> | <p>«Остоженка в лицах» 14:00 ● ЕЛЕНА ВЕНИАМИНОВНА ЕФИМОВА 23 мая</p> | <p>Крутицкое подворье 12:30 ● ОЛЬГА РОСТИСЛАВОВНА ДИМИТРИАДИ 27 мая</p> | <p>«По московским адресам любви» 11:00 ● АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ САЧИН 29 мая</p> |
| <p>18 мая Историческая прогулка по Александровскому саду 11:00 ● ГАЛИНА БОРИСОВНА РУНГЕ</p> | <p>22 мая Зарядье и Красная площадь 12:30 ● ОЛЬГА РОСТИСЛАВОВНА ДИМИТРИАДИ</p> | <p>24 мая «Культурное наследие Чертолетья» 11:00 ● АЛЕКСАНДРА БОРИСОВНА ОВАНЕСОВА</p> | <p>28 мая Легендарный дом на Набережной 18:00 ● ПАВЕЛ ПЕТРОВИЧ ОМЕЛЬЧЕНКО</p> | <p>30 мая По Остоженке и переулкам 14:00 ● ЕЛЕНА ВЕНИАМИНОВНА ЕФИМОВА</p> |



МОЙ КЛУБ



В ПРОЕКТЕ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» НАРЯДУ С ТРАДИЦИОННЫМИ ТЕМАТИЧЕСКИМИ КРУЖКАМИ ПОЯВЛЯТСЯ И НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ. ЭТО БУДУТ СВОЕГО РОДА КЛУБЫ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕСЕДКА». ПЛАНИРУЕТСЯ ОТКРЫТЬ ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ФИЛЬМОВ И КНИГ, ПОЭТИЧЕСКИЙ КЛУБ. В КЛУБЕ ВОЛОНТЕРОВ БУДУТ СОБИРАТЬСЯ ТЕ, КОМУ НРАВИТСЯ ДЕЛАТЬ ДОБРО, ОКАЗЫВАТЬ ПОДДЕРЖКУ НУЖДАЮЩИМСЯ



Клуб «Василек» – это место знакомств, интересных событий, которые поднимают жизненный тонус / ФОТО ИЗ АРХИВА КЛУБА «ВАСИЛЕК»

Место встречи изменить нельзя

Атмосфера. «Движение и общение – это и есть жизнь», – уверена Татьяна ТРОФИМЕНКО, создавшая в Таганском районе клуб для дам элегантного возраста «Василек»

АННА ДРОНОВА

Название клуба только кажется незатейливым, однако в каждую букву вложен свой смысл. Женщины здесь собираются Веселые, Активные, Справедливые, Инициативные, Любящие, Единомыслящие и Креативные.

Клуб «Василек» – это место знакомств, интересных событий, которые поднимают жизненный тонус. Здесь царит доброжелательная атмосфера, а душой всего происходящего является Татьяна Ивановна Трофименко.

Стены помещения, где располагается ветеранская организация и клуб «Василек», как изразцы, украшают фотографии, запечатлевшие историю этого замечательного места. Татьяна Трофименко с понятной гордостью рассказывает о миссии их организации, о событиях и встречах, как вместе путешествуют и отдыхают, как помогают друг другу, о внимании со стороны властей города и района. При поддерж-

ке управы Таганского района она основала и возглавила клуб «Василек» для полезного времяпрепровождения дам элегантного возраста. Такое вот изысканное определение зрелых лет. Клуб – это прежде всего место интересных встреч. «Нашим гостем был депутат Госдумы Николай Гончар, у нас добрые отношения с депутатом Мосгордумы Инной Святенко. Мы приглашаем на наши встречи руководство управы и ТЦСО Таганского района. Ведь задать власти вопросы и получить компетентные ответы для всех нас очень важно», – рассказывает Татьяна Ивановна. У клуба дружеские отношения с Театром русской драмы и Домом кино. Члены клуба вместе путешествуют по столице и России, даже была организована совместная поездка во Францию. На встречу приходят артисты, журналисты, врачи, просто интересные собеседники. Так что жизнь у дам, членов клуба «Василек», весьма насыщенная.

Члены клуба «Василек» активно участвуют в проек-

те «Московское долголетие». Ходят на занятия фитнесом, занимаются вокалом и танцуют, изучают английский и овладевают компьютером. Так что жизнь кипит. Сама Татьяна Трофименко – член жюри конкурса «Супербабушка» в Таганском районе. Женщина большого обаяния. Прекрасно понимает, что для людей в возрасте общение, взаимная забота – один из главных факторов качества жизни. На встречах в клубе «Василек» собираются по 60–80 человек, устраивают совместные чаепития, обсуждают события, радуются выступлениям талантливых ребят из музыкальных школ. Недавно в гостях у «Василька» был клуб бардовской песни «Таганская гавань». «Знаете, как мы им подпевали, какое это счастье вместе вспоминать студенческие песни, песни нашей молодости», – рассказывает одна из членов клуба. Радует и мы, что есть в нашем городе такой «Василек», такие замечательные и дружные женщины, такая полная энергии и любви к людям Татьяна Трофименко.



Когда Московский совет ветеранов отмечал свое 30-летие, руководитель клуба «Василек» Татьяна Ивановна Трофименко была среди шести избранных, получивших почетную грамоту из рук Мэра Москвы / ФОТО: ВЛАДИМИР ВИНТЕР.



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ



31 марта Людмила Георгиевна Воронина и Руслан Александрович Сопиков отметили 52-ю годовщину совместной жизни / ФОТО НАТАЛЬИ САШУНОВОЙ

Руслан и Людмила

Вместе. Проект «Московское долголетие» вдохнул новую жизнь в семью Людмилы Георгиевны Ворониной и Руслана Александровича Сопикова

ЛЮДМИЛА СМЕРНОВА

С первых дней проекта они сразу записались в несколько кружков – на скандинавскую ходьбу, дыхание по Стрельниковой и компьютерные курсы в ТЦСО «Бескудниково» Северного округа столицы. Теперь пять дней в неделю заняты интересным делом и очень этому рады.

ВСТРЕТИЛИСЬ В ПОХОДЕ.

31 марта Людмила Георгиевна Воронина и Руслан Александрович Сопиков отметили 52-ю годовщину совместной жизни. Такие даты – всегда повод для воспоминаний. Вроде бы совсем недавно познакомились – а случилось это в 1965 году! Летним солнечным днем Люся ждала подругу у билетных касс Белорусского вокзала – собрались в поход выходного дня. Загородные туристические поездки были и остаются любимым увлечением для многих поколений москвичей. Природа, прекрасные подмосковные леса объединяют и сближают людей. А сколько семей образовалось благодаря этим походам! Так и не дождавись подружки, Люся примкнула



Расписаться решили только в знаменитом Грибоедовском ЗАГСе, несмотря на то, что ждать надо было тогда два месяца. Банкетный зал заказали в ресторане «Прага» / ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

к незнакомой группе и еще в электричке убедилась, что не ошиблась. Все они – ее сверстники, спортсмены, дружные и веселые ребята. Инструктором был Руслан. Он сразу ей понравился. На привале, как обычно, пели под гитару и когда зазвучала песня Визбора «Милая моя, солнышко лесное», Люсе показалось, что Руслан как-то по-особенному посмотрел на нее, но в тот день он ни разу к ней не подошел. Прощаясь, Люся

дала номер рабочего телефона девушке, с которой подружилась в этом походе, но каким-то образом номер оказался и у инструктора. Руслан отважился позвонить и пригласить Люсю. Услышав в ответ: «Вам какую? У нас их четыре». – не растерялся. – Туристку! Ту, что в походы ходит».

СУББОТНИКИ СБЛИЖАЮТ.

Начали встречаться. Руслан – коренной москвич, много

рассказывал о своей учебе в школе № 500, в Плехановском институте, об армии – три года он проходил срочную службу в Венгрии. Особенно увлекался, когда речь заходила о его инженерной работе в Мосглавобщепите. Людмила родом из Прибалтики, приехала в Москву учиться в Машиностроительный институт. Поступила на заочное отделение и работала на Лианозовском электромеханическом заводе. По выходным дням молодежь завода участвовала в комсомольских субботниках по уборке мусора и озеленению в Лужниках, на строительстве Кремлевского Дворца съездов, в посадке деревьев вдоль Дмитровского шоссе. Часто к бригаде Людмилы присоединялся и Руслан. С ним всегда было интересно, он не переставал удивлять ее все новыми своими способностями и талантами.

МЕНЮ СТАЛО РЕЛИКВИЕЙ.

Вопрос о свадьбе решился сам собой. Расписаться решили только в знаменитом Грибоедовском ЗАГСе, несмотря на то, что ждать надо было тогда

два месяца. Банкетный зал заказали в ресторане «Прага» на 1 апреля, и многих приглашенных пришлось убеждать, что это не розыгрыш. С особой тщательностью жених отнесся к выбору блюд свадебного стола. До сих пор это «историческое» меню хранится в семье как дорогая реликвия. Мало того, многие блюда стали традиционными на всех годовщинах их свадьбы.

УЧИТЫВАЯ ИНТЕРЕСЫ ДРУГ ДРУГА.

Однокомнатную кооперативную квартиру не могли купить родители, а когда в 1968 году родилась дочь Светлана, сумели доплатить и въехать в двухкомнатную. В походы продолжали ходить с подрастающей дочерью, отец семейства увлекся горным велосипедом, а мать с дочкой – горными лыжами. У Людмилы Георгиевны второй разряд по лыжному спорту. До сих пор они занимаются своими любимыми видами спорта, несмотря на то, что в этом году супругам исполнилось каждому 81 год. Совместная жизнь научила их бережно относиться друг к другу, учитывать интересы всех членов семьи, всегда чувствовать – когда можно выяснять отношения, а когда лучше промолчать. В 1972 году Людмила перевелась на оборонное предприятие – в Московский институт теплотехники, где отработала 40 лет. Появились командировки – довольно часто ездила на испытания изделий института. Тогда все заботы о дочери и доме Руслан брал на себя. Летом выручали пионерские лагеря, Света хорошо училась и в общеобразовательной, и в музыкальной школах. Несмотря на любовь к музыке, Светлана пошла по стопам родителей. Закончила СТАНКИН и работает инженером. Супруги очень переживали, когда дочь вдруг увлеклась мотоспортом, пошла в секцию и все время просила купить ей мотоцикл. Постепенно они сумели переключить ее интерес на автомобиль и в 2002 году подарили машину «Жигули», на которой она возит родителей на дачу.

АКТИВНОСТЬ. Руслан Александрович и Людмила Георгиевна еще несколько лет продолжали работать, несмотря на пенсионный возраст. Людмила Георгиевна 7 лет назад ушла с работы, но дома усидеть не смогла – была старшей по подъезду, потом вошла в актив районного совета ветеранов, стала общественным советником главы управы Бескудниковского района, агитатором, а сейчас – активный участник проекта «Московское долголетие».



Подарок от Аллы Пугачевой

Юбилей. Участники проекта «Московское долголетие» посетили юбилейный концерт примадонны российской эстрады



15 апреля 2019 года
70-летний юбилей отметила
примадонна российской
эстрады Алла Пугачева.

В честь этого события члены Общественного совета проекта «Московское долголетие» под-

готовили подарок для самых активных участников, которым повезло родиться в один день и в один год с Аллой Борисовной.

13 именинников получили по 2 пригласительных билета на единственный концерт, который состоялся 17 апреля в Государственном Кремлевском Дворце. Все участники были приятно удивлены таким подарком и не сдерживали своих эмоций.

«Я получил очень много поздравлений и подарков в этот день, но этот для меня исключительным. Не ожидал такого сюрприза. Я благодарен Мэру Москвы за проект. Он творит чудеса и исполняет мечты» – сказал Виктор Лисюра, житель района Арбат, который пришел на концерт вместе с супругой.

«Мне позвонили, когда я отмечала день рождения. Сначала даже не поверила, поду-



мала, что это розыгрыш или первоапрельская шутка. Для меня это стало большим сюрпризом. Я счастлива и очень довольна, что попаду на юбилейный концерт Аллы Пугачевой. Спасибо огромное», – поделилась Татьяна Митюнина,

жительница района Выхино-Жулебино.

Юбиляров поздравил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов, который встретился и пообщался

с ними перед началом концерта. Он пожелал всем ровесникам Аллы Пугачевой крепкого здоровья, долгих лет жизни и призвал их чаще посещать занятия и принимать активное участие в проекте «Московское долголетие».



Стрелец попадает в цель

Подмосковье. В филиале «Басманный» ТЦСО «Мещанский» состоялась премьера спектакля «Про Егора-стрельца»

✎ МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

В спектакле, который поставили члены творческого кабачка «Нескучные люди», заняты актеры «серебряного» возраста, участники проекта «Московское долголетие».

«Про Егора-стрельца», сказка, написанная Андреем Аверьяновым, стала продолжением истории, созданной известным артистом Леонидом Филатовым.

Самодельные артисты сами придумали и декорации, и костюмы. Постановка была тепло встречена зрителями.

Как отмечает художественный руководитель кабачка «Нескучные люди» 78-летний Геннадий Павлович Лунин, главное для артистов – общение и занятие любимым делом. Хотя для некоторых оно стало любимым только сейчас.

– Я – технар, – рассказывает Геннадий Павлович. – Вся

моя трудовая жизнь была связана с Бауманским техническим училищем, ныне университетом. Там я учился, окончил аспирантуру и долгое время преподавал. Интерес к творчеству, конечно, и раньше был, но в полной мере раскрылся только сейчас. В проекте «Московское долголетие» я участвую со дня его основания. Участие в нем отвлекает от серых будней, держит в тонусе. Чувствуешь, что живешь.

Помимо театральной студии, Лунин посещает и занятия в хоре. Вместе с ним там поет Елена Николаевна Лукинова, которую он «заманил» в кабачок «Нескучные люди». Ей 63 года, на пенсию она вышла недавно. Бывшая бизнесвумен решила отойти от дел. Но поскольку натура у нее энергичная, дома не сиделась. Проект «Московское долголетие» оказался как нельзя кстати.

– Дочь выросла, внуков пока нет, – делится Елена Николаевна. – С детства любила петь и

пришла сначала в хоровой кружок. А затем заинтересовалась театральной студией и теперь с большим удовольствием здесь занимаюсь. Для меня участие в проекте – это возможность интересно провести досуг.

А вот для отставного военного Юрия Михайловича Ольхового, которому 76 лет, театр только еще раскрывает свои тайны. Ранее он особого интереса к этому виду творчества не проявлял. Смотреть спектакли любил, но самому играть не приходилось. Роль у него в спектакле – замечательная. Он играет генерала.

– Какая старость? На пенсии жизнь только начинается, – утверждает Юрий Михайлович. – Сложно только все успевать. Я же еще спортом занимаюсь, в теннис играю и в бильярд, скандинавской ходьбой увлекся. А надо и внучатам помогать, и домашние заботы есть. Для меня наш кабачок – это не только общение, это позитивный настрой и эмоциональное удовлетворение.

ПО ВОЛНАМ МОЕЙ ПАМЯТИ



В джазе – только дедушки

«Старые тигры». Уникальная группа музыкантов объединила звезд советского джаза в стиле диксиленд. Это настоящие представители московского музыкального долголетия!

✎ ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Лауреаты Московского Фестиваля молодежи и студентов 1957 года и первых столичных джаз-фестивалей 1962–1967 годов. Они записывали свои работы на искусственном виниле. Старшее поколение помнит «самиздатовские» диски для грамофонов на рентгеновских снимках – «на ребрах» или «на костях». Живая легенда! Сегодня мы в гостях у группы «Old Tigers dixi-band». На русском – старые тигры. Старые тигры джаза. Беседуем с основателем потрясающего джаз-коллектива, пианистом с фундаментальным академическим образованием Стасом Ананьевым.

– Когда все началось? Когда появился ваш коллектив?

– Пять лет назад. Но играть джаз мы начали давно. Мне недавно исполнилось шестьдесят четыре года, и я не самый возрастной в нашем коллективе. Контрабасу – семьдесят три. Саксофону – семьдесят шесть. Огурчики еще! Всего десять человек. И я предпочитаю называть нас оркестром. Оркестром столичного долголетия.

– Почему «Old Tigers»?

– Догадайтесь с одного раза! Возраст! Цветущий интересный возраст! А тигры – так это по темпераменту!

– Как пришла идея «тигров»?

– Давно мечтал собрать звезд шестидесятых – семидесятых. И, представьте, все до сих пор работают. Одному нашему аксакалу восемьдесят один, другому – восемьдесят два! Жизнь продолжается до тех пор, пока есть желание мечтать, творить, играть. Возраст здесь не имеет значения. Можно быть молодым и в восемьдесят. Чем мы гордимся.

– Вы не будете возражать, если назовем нашу беседу «В джазе только дедушки»?

– Ни в коем случае! Так оно и есть! Вот только по духу мы – юноши! И это здорово!

– Вы участвуете в проекте «Московское долголетие»?

– В ноябре прошлого года нас пригласили на встречу с участниками «долголетия». Мы получили огромное удовольствие. Столько заряженных позитивом людей красивого возраста. Энергия была потря-



Лауреаты Московского Фестиваля молодежи и студентов 1957 года и первых столичных джаз-фестивалей 1962–1967 годов



Изумительного коллектива не было бы без участия еще одного основателя – лауреата Международного фестиваля актерской песни имени Андрея Миронова Ирины Салмовой

сающая. Молодые отдыхали. Мы, наверное, впервые за много времени поняли, что жизнь не заканчивается ни в каком возрасте. Главное – любовь и радость, и оптимизм.

– Что запомнилось на выступлении перед участниками «Московского долголетия»?

– Все. Практически все. Мы вышли на сцену и увидели горящие глаза собравшихся. Я спро-

сил: «Есть ли те, кому шестьдесят?» Поднялось несколько рук. Потом спросил о возрасте в семьдесят, восемьдесят. Тут начались смешки. Здесь я сказал, что музыканты на сцене тоже приличного возраста. До восьмидесяти. Зал хохотал. Всем было весело и хорошо.

– Ваши впечатления о проекте?

– Самые теплые. Нам по-

нравилось то, что очень много людей хотят быть в центре жизни. Не уходить за границы свободы общения. Их как бы премируют интересными концертами, встречами. Только имей желание не сидеть дома, а быть в гуще событий. Это очень здорово! Кстати, состав нашего коллектива – это и есть состав активного долголетия! Это именно наша среда и бескрайнее поле приложения творческих сил. Очень приятно!

– Проект нужный? Он имеет право на дальнейшее развитие?

– Конечно! Людей вытаскивали из квартир. Помогли слезть с диванов и войти в настоящую жизнь. Это очень важно! Люди нашего возраста поняли, что есть много интересного, достойного внимания и творчества. А о перспективах проекта говорит сама жизнь. Ведь с каждым годом количество людей красивого возраста будет только прибавляться. Нужно, необходимо идти вперед и не останавливаться.

– Вы говорили о виниловых пластинках. Многие записы-

вали именно на них. Старшее поколение помнит именно «винил». Много у вас таких записей?

– Очень много. Наверное, даже не смогу сосчитать.

– Сегодня век цифровых технологий. А как обстоят дела со старым добрым «винилом»? Он ушел?

– Нет! Ни в коем случае! Он не умер. Последние годы как раз идет возрождение. Сегодня мировые лидеры электроники производят новую аппаратуру на лампах для проигрывания старых добрых пластинок. Не поверите, но эту аппаратуру раскупают!

– Есть ли творческие планы на ближайшее будущее?

– Есть только одни планы. Продолжать играть и радовать людей. Продолжать, как только сможем. Ведь это все же уходящая натура.

– Вы считаете, что джаз – уходящая натура?

– Нет. Не джаз. Мастера прошлого века. Их осталось не так уж много, и они ценны. Именно поэтому мы бережем наших участников. Замены им нет.



Москва вчера и сегодня

От конки до «Витязя»

Татьяна КИНЕВА

Владимир КУПРИЯНОВ

■ Апрельский парад московских трамваев был посвящен 120-летию самого ностальгически-романтического вида транспорта.

В праздничной колонне, которая прошла по улицам города, было 19 вагонов разных времен. Открывала парад запряженная четырьмя лошадьми конка XIX века, за ней следовал вагон 1908 года, известный как «Ф» – фонарный. Вагоны 40-х, 50-х и 60-х годов пробуждали светлые воспоминания у людей старшего поколения. А для молодежи – это экзотика, прошлый век. Но были представлены и новейшие образцы – суперсовременные трамваи «Витязь» и «Лев». Трамвай, который в свое время был незаслуженно объявлен неперспективным, снова вернулся на рельсы, поражая дизайном, экологичностью, вместимостью, комфортом и бесшумностью. Восстановлены прежде снятые маршруты, появляются новые линии. Трамваи еще установят новые рекорды. Кстати, в этом году парад трамваев посмотрело рекордное число москвичей – 250 тысяч человек.



■ В праздничной колонне, которая прошла по улицам города, было 19 вагонов разных времен

Ответы

Ответы на кроссворд опубликованный в № 2:

По горизонтали:

1. Колосс. 4. Москва. 10. Богатыри. 11. Кукуруза. 13. Неон. 14. Ветеран. 15. Инта. 18. Пенал. 19. Ложка. 20. Право. 22. Рагу. 23. Купе. 25. Ласка. 28. Пегас. 29. Артек. 34. Орес. 35. Каракал. 36. Бинт. 39. Бригадир. 40. Перемена. 41. Трагик. 42. Сократ.

По вертикали:

1. Кабина. 2. Легионер. 3. Сито. 5. Опус. 6. Клубника. 7. Ананас. 8. Орден. 9. Дукат. 12. Пешка. 16. Каракас. 17. Зоопарк. 20. Пул. 21. Ока. 24. Березина. 26. Салат. 27. Периметр. 30. Вомбат. 31. Памир. 32. Катет. 33. Атлант. 37. Дали. 38. Рено.



По горизонтали:

3. Один из создателей подпольной комсомольской организации «Молодая гвардия» в годы войны, Герой Советского Союза. 6. Выдающийся российский конструктор оружия, создатель знаменитой винтовки. 7. Специалист службы тыла. 10. Озеро в Венгрии, где проходила последняя крупная оборонительная операция Красной армии против немецких войск во время Великой Отечественной войны. 11. Город воинской славы в Подмосковье. 14. Первый подросток, ставший Героем Советского Союза. 15. Город воинской славы под Санкт-Петербургом, где насмерть стояли бойцы легендарного Ижорского батальона. 18. Диктор Всесоюзного радио, личный враг Гитлера. 19. Совокупность летательных аппаратов в составе вооруженных сил государства. 24. Советский конструктор, создатель самозарядного пистолета, принятого на вооружение в 1951 году. 25. Облегченная винтовка с укороченным стволом. 28.

Музыкальный инструмент в военном оркестре. 29. Устройство, предназначенное для определения бесконтактным способом наличия объекта, его скорости, расстояния до него. 32. Герой Советского Союза, участвовал в операции по форсированию Днепра. 33. Город воинской славы в центре России. 34. Маршал, дважды Герой Советского Союза. 35. Художественный фильм 1985 года, в основе сюжета – реальный факт из истории обороны Ленинграда. 36. Советский военачальник, Главный маршал артиллерии, Герой Советского Союза.

По вертикали:

1. Специально отведенный участок земли, предназначенный для испытаний различных типов вооружения и военной техники. 2. Нобелевский лауреат, автор романа «Они сражались за Родину». 4. Легендарный генерал, Герой Советского Союза, успешно сражавшийся в первые дни войны. 5. Советский артист, участник Великой

Отечественной войны, сыгравший роль Серпилина в драме «Живые и мертвые». 8. Воинское звание. 9. Советская подпольщица, Герой Советского Союза, одна из организаторов ликвидации верховного комиссара Белоруссии Вильгельма Кубе. 12. Пионер-герой, самый молодой Герой Советского Союза в годы войны. 13. Место хранения боевых самолетов. 16. Одно из высших воинских званий. 17. Основное тактическое соединение в вооруженных силах многих государств. 20. Торжественный смотр войск. 21. Крупное морское судно, в том числе боевое. 22. Воинское подразделение в артиллерии. 23. Советский режиссер и актер, участник войны, снявший фильм «Щит и меч». 26. Известный советский актер, исполнивший главную роль в фильме «Летят журавли». 27. Советский военачальник, маршал, Герой Советского Союза. 30. Автор знаменитой повести, рассказавшей о подвиге советского летчика Алексея Маресьева. 31. Советский маршал, министр обороны СССР.



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

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru, тел. 8-495-695-53-59.
Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45.
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно.
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 1246
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.