



# ДОЛГОЛЕТИЕ



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

## Этот город – наш с тобою

В 2023 году все направления весенне-летнего сезона в «Московском долголетии» посвящены столице. У каждого участника проекта на карте города есть свои точки притяжения. К ним ведут маршруты «Пешего лектория», «Доброго автобуса» и сокровенные воспоминания / 8–9

## Творческий конкурс

Редакция газеты «Московское долголетие» и Союз журналистов Москвы объявляют для участников проекта конкурс журналистских и литературных работ «Москва долголетняя». Самые интересные рассказы, истории и воспоминания о столице и москвичах, о долголетии, о занятиях в проекте будут опубликованы в газете / 10–11

## Лица проекта

Участница «Московского долголетия» Наталья Назарова создала ансамбль «Хорошее настроение», который завоевывает призовые места на окружных и городских мероприятиях / 14

# Проект счастливых людей



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

**Качество жизни.** По данным соцопроса, 96% участников «Московского долголетия» считают, что проект способствует повышению качества жизни, уровня благополучия и счастья. За пять лет втрое увеличилось число активностей – теперь их 39. Среди них спортивные секции, лекции по истории и искусству, вокал, танцы, иностранные языки, кулинарные курсы, садоводство и многое другое. Этот номер газеты о том, как проект помогает участникам заботиться о своем здоровье и достигать ярких результатов в различных сферах жизни.



# ПРИОРИТЕТЫ

# На линии защиты

**Программы.** Сергей Собянин утвердил приоритетные задачи системы социальной защиты в Москве на 2023 год.

## Развивать принципы адресности и проактивный подход



- безусловное выполнение действующих социальных обязательств перед жителями города;
- развитие принципов адресности и проактивного подхода при предоставлении мер социальной поддержки нуждающимся москвичам;
- расширение доступности и повышение качества электронных социальных услуг;
- повышение эффективности трудоустройства жителей, испытывающих трудности с поиском работы;
- развитие системы социальной адаптации и улучшение качества жизни граждан с ментальными нарушениями, проживающих в домах-интернатах;
- развитие системы персонализированного сопровождения людей с особенностями состояния здоровья начиная с рождения.

Реализация государственной программы «Социальная поддержка жителей города Москвы» в 2023 году будет продолжена. Итоги 2022 года и задачи на 2023-й рассмотрели на заседании Президиума Правительства Москвы. Сергей Собянин назвал приоритетные направления развития системы социальной защиты на 2023 год. Они включают:

## Доплаты к пенсиям, льготы, пособия и различные социальные услуги получают свыше 4,5 млн москвичей

Сергей Собянин сообщил, что доплаты к пенсиям, льготы, пособия и различные социальные услуги получают более 4,5 миллиона жителей столицы. Об этом градоначальник рассказал в своем официальном телеграм-канале.

«Городскую доплату к пенсии получают порядка двух миллионов человек, ежемесячные выплаты ветеранам и отдельным категориям пенсионеров проиндексированы на 10%», – говорится в его публикации. Мэр столицы добавил, что город старается оказывать постоянную поддержку пожилым гражданам. Для этого была разработана специальная программа «Социальная поддержка жителей города Москвы».

Сергей Собянин также рассказал о новом стандарте домашнего обслуживания одиноких москвичей. Он объяснил,

что ранее система концентрировалась на стабильности и надежности обеспечения пожилых людей такими услугами, как доставка продуктов и лекарств, оплата жилищно-коммунальных услуг, а также генеральная уборка (за дополнительную плату), но услуги были стандартные и не учитывали потребности подопечных. Новый стандарт обращает внимание на индивидуальные потребности горожан, в особенности в общении.

## Социальные услуги – в электронном виде

Все больше москвичей предпочитают получать социальные услуги онлайн. В прошлом году число таких обращений выросло на 75 процентов. Об этом в своем телеграм-канале написал Сергей Собянин.

«Сегодня уже 42 услуги в сфере труда и социальной защиты есть в электронном виде. Есть и те, за которыми обращаются исключительно так. Например, оформление справки о

назначении социальной помощи, назначение ежемесячного пособия для беременных», – отметил Мэр Москвы.

В 2022 году москвичи получили 2,8 миллиона государственных услуг. Также в городе продолжается реализация проекта «Социальный навигатор». Это онлайн-сервис по поиску социальных услуг в Москве. За год им воспользовались более 266 тысяч человек.

Перевод услуг в электронный вид значительно упрощает подачу документов и сокращает их количество.

## Единый центр поддержки участников СВО и их семей

«Продолжает свою работу Единый центр поддержки участников специальной военной операции (СВО) и их семей. Сюда уже обратились тысячи семей», – сообщил Сергей Собянин.

«Центр принимает обращения не только мобилизованных и их близких, но и добровольцев, контрактников, специалистов

### Более 4 500 000

москвичей получают меры социальной поддержки.

### Для более 2 000 000

москвичей, получающих городскую доплату, пенсия вырастет до 23 313 рублей в месяц.



### 18 770 рублей в месяц

составил максимально возможный размер выплат на одного ребенка в малообеспеченных семьях.

### Более 156 000 людей с инвалидностью



прошли реабилитацию по программе социальной поддержки.



### 266 000

человек в 2022 году воспользовались онлайн-сервисом «Социальный навигатор».



### 231,8 тысячи человек

получили в 2022 году технические средства реабилитации.

### Более 500 000 человек

за пять лет приняли участие в проекте «Московское долголетие».



### 71 центр

московского долголетия действует в столице.

### Более 3000 клубов

по интересам создано в рамках ЦМД.





### Единый центр поддержки участников СВО и их семей

находится в районе Филевский парк по адресу: Береговой проезд, дом 8, стр. 2.  
Телефон горячей линии **+7 (495) 870-55-45**.



гражданских специальностей и волонтеров, оказывающих помощь в зоне СВО. Большое внимание в центре уделяется оказанию психологической помощи как взрослым, так и детям. Кроме этого, люди приходят за юридическими консультациями, получением услуг городских сервисов. Активно интересуются прохождением программ профессиональной переподготовки, просят помочь в поиске работы и многое другое», – отметил Мэр Москвы.

### «Московское долголетие»: новый этап развития

Сергей Собянин заверил, что столичные власти намерены продолжать обеспечивать все условия для активного отдыха старшего поколения, а также помогать его представителям в самореализации и получении новых знаний. Он напомнил, что в городе успешно реализуется проект «Московское долголетие», которому в этом году исполнилось пять лет. К нему присоединились свыше 500 тысяч москвичей. 2023 год в проекте будет посвящен Москве.

«Для участников «Московского долголетия» доступны бесплатные занятия по трем основным векторам: «Для ума», «Для тела» и «Для души», которые включают 39 направлений активностей. Среди них – 10 иностранных языков, разнообразные компьютерные кур-

сы, в том числе киберспорт и 3D-моделирование, пилотное мастерство и автошкола, обучающие курсы по красоте и стилю. Все занятия проводят исключительно профессиональные педагоги: кандидаты наук, спортсмены, танцоры, врачи, музыканты, художники, экономисты, юристы, экскурсоводы, лингвисты. На данный момент насчитывается порядка 8 тысяч педагогов», – уточнили в пресс-службе Мэра и Правительства Москвы.

Для участников проекта открыто 13 тысяч групп по всему городу. Наиболее популярными видами занятий в 2022 году стали различные направления фитнеса, а также образовательные направления и пешие экскурсии по столице. Для москвичей старшего поколения открыли специальные клубные пространства – центры московского долголетия, где можно встречаться и заниматься различными видами творчества. На сегодняшний день в Москве работает 71 такой центр. По словам градоначальника, такие центры планируется открыть в каждом районе столицы.

### Реабилитацию прошли 156 тысяч людей с инвалидностью

В Москве живет около миллиона человек с инвалидностью.

«Мы уделяем им особое внимание и стараемся создать

комфортные условия для жизни. Безбарьерная среда сформирована в 86 процентах социально значимых объектов города. Помогаем родственникам людей с ментальными особенностями научиться за ними ухаживать» – отметил Сергей Собянин.

Технические средства реабилитации в 2022 году получили 231,8 тысячи человек – 100 процентов обратившихся.

В городе работает 18 реабилитационных и реабилитационно-образовательных центров, 87 реабилитационных отделений при территориальных центрах социального обслуживания, а также ресурсный центр для людей с инвалидностью. Услуги предоставляют стационарная, нестационарная и мобильная службы. В 2022 году более 156 тысяч человек были обеспечены реабилитационными услугами, оказываемыми в подведомственных учреждениях, в рамках госконтрактов, выездной реабилитации и совместно с городскими общественными организациями.

Городские службы реализуют несколько новых проектов по поддержке людей с инвалидностью и особенностями здоровья.

### Социальные дома: новое название, новое содержание

«Меняем концепцию домов-интернатов – теперь это социаль-

ные дома, где уход организован по новым стандартам с учетом индивидуальных особенностей и потребностей человека. Также люди с ментальными особенностями, живущие в семьях, могут приходить в дневные отделения на несколько часов или целый день», – написал в своем телеграм-канале Сергей Собянин.

Социальные дома переоборудуются в соответствии с новыми принципами, в числе которых:

– доступная и безопасная среда: переходы между помещениями проектируют безбарьерными для маломобильных граждан, а коридоры и дверные проемы – достаточно широкими для перемещения на креслах-колясках;

– возможности для досуга и общения: в домах создают кухни, бытовые комнаты и мультизоны с мобильными перегородками для групповых и индивидуальных занятий;

– личное пространство: вместо многоместных жилых помещений создаются жилые комнаты вместимостью до четырех человек с выходом в общие холлы и коридоры.

Кроме того, молодые люди с ментальными особенностями получают шанс на адаптацию с помощью сопровождающего проживания в специальных общежитиях (тренировочных квартирах), постепенно осваивая и закрепляя навыки само-

стоятельного решения бытовых вопросов.

В 2021–2022 годах в Москве открылись социальные дома нового формата: «Гурьевский», «Москворечье» и «Люблино». Также в 2022 году в социальных домах «Гурьевский», «Лосиноостровский», «Ярославский» и «Чертаново» обновили формат дневного пребывания – теперь в них можно приходить как на весь день, так и на несколько часов. Эта мера вместе с развитием программы сопровождаемого проживания позволит людям с ментальными нарушениями продолжать жить дома вместе с семьей как можно дольше.

### Почти 50 000 ветеранов-москвичей получают материальную помощь

Ветеранам Великой Отечественной войны и труженикам тыла в Москве выплалят единоразовую материальную помощь к 78-й годовщине победы в Великой Отечественной войне. Распоряжение об этом подписал Сергей Собянин. Размер выплат составит от 10 до 25 тысяч рублей. Ожидается, что материальную помощь получат 49,6 тысячи ветеранов-москвичей.



Городскую доплату к пенсиям получают порядка двух миллионов человек



В городе работает 18 реабилитационных центров и 87 реабилитационных отделений при ТЦСО



Продолжает свою работу Единый центр поддержки участников СВО и их семей



В социальных домах уход организован по новым стандартам



Проекту «Московское долголетие» исполнилось пять лет. 2023 год в проекте будет посвящен Москве



Все больше москвичей старшего поколения предпочитают получать социальные услуги онлайн

### Кто получает городскую соцподдержку

#### Пенсионеры

- доплата к пенсии до соцстандарта (сейчас он равен 23 313 рублей);
- бесплатный проезд на общественном и пригородном железнодорожном транспорте;
- субсидия на оплату ЖКУ;
- компенсация стационарного телефона (одноким пенсионерам);
- бесплатное санаторно-курортное лечение (для неработающих);
- бесплатное зубопротезирование.

#### Ветераны ВОВ

- ежемесячная денежная выплата;
- скидка на оплату ЖКУ;
- доплата к пенсии военнослужащим-инвалидам;
- компенсация оплаты телефонной связи;
- бесплатные санаторно-курортные путевки и зубопротезирование;
- льготное патронажное обслуживание на дому.

#### Инвалиды

- доплата инвалидам-военнослужащим;
- выплаты семьям, где дети или родители с инвалидностью;
- патронажное медобслуживание, санаторно-курортное лечение, средства реабилитации;
- бесплатная парковка;
- бесплатная юридическая помощь.

#### Малообеспеченные семьи

- пособие на ребенка;
- единовременное пособие при рождении ребенка молодым семьям;
- субсидия на оплату ЖКУ;
- бесплатная юридическая помощь.



## КРУГЛЫЙ СТОЛ

# Долголетие начинается с забот

**Выводы экспертов.** Участники проекта «Московское долголетие» на 20% опереж



■ В столице прошел круглый стол, на котором впервые презентовали итоги комплексного исследования, посвященного влиянию проекта «Московское долголетие» на качество жизни москвичей старшего возраста.

### Вовлекать в проект новых участников



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

«Наша главная задача – это вовлечение в проект «Московское долголетие» новых участников. Результаты проведенных социологических исследований, которые помогут лучше понять целевую аудиторию проекта и внедрять новые предложения для москвичей старшего поколения. Таким образом, сделан первый шаг к созданию своего рода «института долголетия» – площадки, где экспертное сообщество сможет обмениваться опытом и исследованиями, а Правительство Москвы – использовать полученные данные для улучшения жизни горожан и принятия управленческих решений. Долголетие начинается с заботы о собственном здоровье в молодости, а не с получением пенсионного удостоверения. Поэтому очень важно информировать о всех возможностях города представителей всех поколений».

### Формула благополучия

На круглом столе были представлены результаты комплексного исследования о влиянии «Московского долголетия» на качество жизни. Оно было проведено агентством ООО «Дата Лаб» к пятилетию проекта. В исследовании приняли участие более 7,3 тысячи москвичей: действующие и потенциальные участники проекта, а также молодые люди, у которых есть родственники старшего возраста. Проводились групповые дискуссии, как с участниками проекта, так и с их ровесниками, не участвующими в проекте, и их взрослыми детьми. Опрашивались также преподаватели и руководители проекта. По итогам получен определенный срез мнений.

Результатами поделился заместитель генерального директора агентства «Дата Лаб» **Александр Бельмас**. Опрошенные москвичи старшего поколения отметили, что в первую очередь проект помогает им заботиться о своем здоровье и лучше чувствовать себя физически. 63% респондентов поставили на первое место именно оздоровительный эффект от занятий. Также благодаря проекту они получают новые знания и навыки и даже осваивают новые профессии. Особенно опрошенные выделяли увеличенный круг общения, разнообразный и насыщенный досуг.

Исследование развеяло сразу несколько мифов о барьерах, которые якобы не позволяют участвовать в проекте. Один из них – что этому мешают внуки. На самом деле из опрошенных только 5 процентов заявили, что все свободное время они уделяют внукам. Другим препятствием считалось наличие дачи. При этом лишь 12 процентов потенциальных участников предпочтут дачу. В частности, пандемия подстегнула участников, имеющих загородные дома и участки, не уходить из проекта, а переключаться во время дачного сезона на онлайн-формат.

«В абсолютной пользе проекта уверены даже те, кто еще в нем не задействован: 86% потенциальных участников и 81% из числа опрошенных молодых москвичей высоко оценивают «Московское долголетие» и уверены в его пользе для старшего поколения», – заключил Александр Бельмас.

### «Серебряный» возраст в зеркале социологии

Недавние исследования ВЦИОМ и Аналитического центра Национального агентства финансовых исследований (НАФИ) достаточно точно «нарисовали» обобщенный портрет представителя «серебряного» возраста.

Как рассказала советник генерального директора ВЦИОМ

**Елена Михайлова**, проведенные исследования показали, что, по мнению опрошенных пожилых россиян, возраст старости начинается в 62 года (мужчины определяют его в 60 лет, а женщины – в 63). В то же время снижение ментальных способностей начинается с 56 лет, в Москве и Санкт-Петербурге – с 59 лет. При тех условиях, которые есть сейчас, россияне хотят прожить 78 лет, в Москве и Санкт-Петербурге этот показатель несколько выше – 82 года. Если бы существовали оптимальные условия – 85 лет, а в Москве и Санкт-Петербурге – 91 год.

Опросы, проведенные в российских регионах, выявили основные проблемы пожилых – это низкие доходы, ухудшение здоровья, ощущение ненужности и невостребованности в обществе. Исследование показало, что пенсионеры Москвы и Санкт-Петербурга чувствуют себя комфортнее, чем в других городах. Вместе с тем именно в больших городах особенно высоки показатели по одиночеству. «Это связано с высокой занятостью младшего и среднего поколения, у которых часто не хватает достаточно времени на старших родственников. Поэтому такие проекты, как «Московское долголетие», помогают решить эту проблему», – отметила Елена Михайлова. Как ни странно, согласно исследованию, пожилые люди довольно

**7300** москвичей  
приняли участие  
в исследовании.



В проекте «Московское долголетие» разрабатываются новые инструменты для проведения исследований. Среди них – социологические исследования, опросы в социальных сетях, обзвоны, «Лаборатория долголетия», портал «Активный гражданин», исследования поставщиков проекта и другие.



# О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

ауют своих ровесников по всем составляющим благополучия.



**Александр Бельмас**, заместитель генерального директора агентства «Дата Лаб»:

В абсолютной пользе проекта «Московское долголетие» уверены даже те, кто еще в нем не задействован.



**Елена Михайлова**, советник генерального директора ВЦИОМ, кандидат социологических наук, доцент:

Пенсионеры Москвы чувствуют себя комфортнее, чем в других городах. В этом помогает проект «Московское долголетие».



**Людмила Спиридонова**, исполнительный директор Аналитического центра НАФИ:

Проект «Московское долголетие» показал высокую эффективность. Подобные программы важно развивать в других регионах.



**Оксана Синавская**, заместитель директора Института социальной политики НИУ ВШЭ, кандидат экономических наук, доцент:

Экосистема активного долголетия Москвы повлияла на Индекс активного долголетия всей страны.



**Анастасия Раджабова**, исполнительный директор Управления клиентского опыта В2С ПАО Сбербанк:

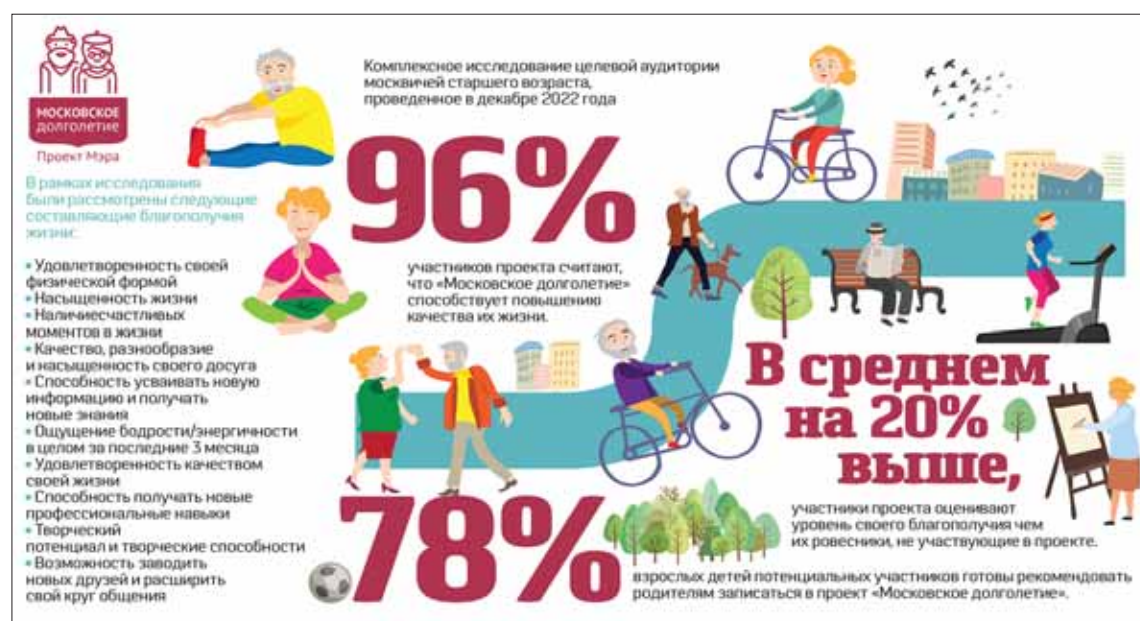
Повышению финансовой грамотности москвичей старшего поколения помогают занятия в проекте.

пассивны в отношении своего здоровья. Всего 19 процентов регулярно проходят диспансеризацию и обращаются за медицинской помощью в целях профилактики.

Исполнительный директор Аналитического центра Национального агентства финансовых исследований (НАФИ) **Людмила Спиридонова** представила исследование о том, как люди среднего возраста представляют свою жизнь после выхода на пенсию и что влияет на их ожидания и установки. В рамках исследования изучались прогнозы россиян о собственной активности на пенсии и факторы, которые влияют на то, насколько активную жизнь ведет человек на пенсии. Как показало исследование, 70 процентов планируют вести активный образ жизни, каждый второй собирается работать, выйдя на пенсию. А главными факторами активности практически все считают здоровье, финансовые возможности и внутреннюю мотивацию. Кроме того, очень важны круг общения и семья. Людмила Спиридонова отметила высокую эффективность проекта «Московское долголетие» и важность развития подобных программ в других регионах.

## Индекс активности

В России в 2023 году впервые будет определен Индекс активного долголетия, главная



цель которого – обеспечение качества жизни. Институт социальной политики ВШЭ разрабатывал методику индекса для Росстата. Индекс позволяет определить динамику потенциала активного долголетия в стране, создание условий для сохранения активности по 22 пунктам. Примечательно, что экосистема активного долголетия Москвы повлияла на индекс всей страны. Об этом на круглом столе рассказала заместитель директора Института социальной политики НИУ ВШЭ **Оксана Синавская**. По ее словам, больший упор делается на сферу занятости. Это связано с тем, что работающие люди ощущают себя лучше и более активны.

Также важно участие в жизни семьи и общества.

Для Москвы отдельно рассчитывается индекс материального благополучия, поскольку разрыв между пенсионерами и трудоспособным населением здесь гораздо больше, чем по стране. Кроме того, Москва выделяется за счет более высокой продолжительности жизни и большей вовлеченности в информационные технологии. Участники круглого стола отметили, что в столице уровень цифровой грамотности старшего поколения достаточно велик, чему во многом способствует широкий выбор программ по компьютерной грамотности в проекте «Московское долголетие».

## Не прячут деньги под подушкой

Один из самых распространенных стереотипов – это финансовая неграмотность старшего поколения. Но это совсем не так. Как отметила **Анастасия Раджабова**, исполнительный директор Управления клиентского опыта В2С ПАО Сбербанк, 92 процента пенсионеров пользуются пластиковыми картами, держат в Сбербанке депозиты и счета. Пенсионеры не прячут деньги под подушкой, а внимательно следят за ставками, чтобы открыть более выгодный вклад. В Сбере принимаются меры для усиления финансо-

вой безопасности старшего поколения. Эффективно работает система блокировки подозрительных операций. Так, в 2022 году предотвращены переводы мошенникам на сумму 173 миллиарда рублей. Но и сами пенсионеры стали чаще проявлять бдительность и реже попадают на уловки мошенников. Этому способствуют и занятия в проекте по финансовой грамотности.

## Основа решений – обратная связь

Участники круглого стола обменялись данными исследований и статистическими показателями. Они отметили, что полученные данные от коллег смогут использовать в дальнейшей работе.

«В своей работе мы уделяем огромное внимание получению обратной связи от целевой аудитории. Без нее в проекте не принимается ни одно управленческое решение, поэтому комплексные исследования социологов о влиянии «Московского долголетия» на качество жизни, а также данные коллег станут основой для принятия решений о дальнейшем развитии», – подвел итоги круглого стола Владимир Филиппов.

Репортаж с круглого стола вела **Марина Александрина**.  
Фото **Владимира Куприянова**.



# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

# 45

стационаров Москвы  
подключены к программе оказания  
высокотехнологичной медпомощи.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭР И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

## Критически важная отрасль медицины

Число пациентов, получивших высокотехнологичную медпомощь, увеличилось в 50 раз.



От степени развития и доступности этой сферы зависят продолжительность жизни и ее качество.

«Трансплантации органов и тканей, эндопротезирование суставов конечностей и участков сосудистого русла, сложные хирургические опе-

рации и другие уникальные технологии позволяют поставить на ноги и обеспечить полноценную жизнь в случаях, когда другие методы лечения оказываются бессильны. Продолжительность жизни, уровень смертности и такой сложноизмеримый, но вполне осязаемый показатель, как качество жизни, — все они напрямую зависят от доступности высокотехнологичной медицинской помощи», — написал в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин.

Активное развитие высокотехнологичной медицинской помощи в нашей стране началось примерно четверть века назад. Однако первые годы она воспринималась как абсолютный эксклюзив, возможный только в крупнейших научных центрах.

Пациентам и врачам большинства городских больниц ВМП не была доступна прежде всего из-за отсутствия современного оборудования. Еще в 2010 году москвичам было выполнено лишь 33 тысячи высокотехнологичных вмешательств. При этом 94 процента вмешательств пришлось на федеральные медицинские центры.

«Когда в 2011 году мы разрабатывали проект программы модернизации здравоохранения, то одной из важнейших задач я поставил увеличение объемов высокотехнологичной медицинской помощи в обычных городских стационарах. Причем не отдельных профилей, а по всему спектру возможных вмешательств. Под решение этой задачи были закупле-

ны десятки тысяч единиц современного оборудования: КТ, МРТ, ангиографы, гамма-нож, роботы DaVinci, робот для эндопротезирования и так далее. Мы полностью переоборудовали сотни операционных», — отметил Сергей Собянин.

Тысячи врачей прошли дополнительное обучение и тренировочные программы в Кадровом центре столичного Департамента здравоохранения и уникальном симуляционном центре Боткинской больницы.

В результате к началу 2023 года к программе оказания высокотехнологичной медицинской помощи подключили 45 стационаров Москвы. Число профилей ВМП в городе выросло с шести до 21 направления. «И самое главное, число пролеченных пациентов удалось увеличить в 50 раз: с двух тысяч до более 100 тысяч человек ежегодно», — добавил Мэр Москвы.

Сейчас многие виды ВМП стали рутинной московского здравоохранения. Поступая на операцию, пациенты часто даже не задумываются о том, что они участвуют в важной государственной программе. Для них это просто необходимое лечение в обычной городской больнице.

Для Правительства Москвы обеспечение доступности и качества высокотехнологичной медицинской помощи приоритетной задачей. Сергей Собянин уточнил, что по мере появления новых технологий их будут включать в программу ВМП для жителей столицы.

Цифра

# 100 000

человек ежегодно получают в московских стационарах высокотехнологичную медпомощь.

По итогам акции 100 лучших советов попадут в электронный сборник «Курс на 30Ж» центров московского долголетия. Наиболее интересные советы будут опубликованы и в нашей газете.

«Хочется, чтобы благодаря таким мероприятиям о центрах московского долголетия узнало как можно больше людей. Приглашаем всех неравнодушных обязательно делиться своими советами!» — сказал участник Ассоциации клубов долголетия Борис Крупенченков.

Подготовила Анна Пономарева

## На пульсе

К врачам —  
по записи онлайн



С 2012 года москвичи воспользовались сервисами онлайн-записи к врачу более

полумиллиарда раз. Об этом сообщил Илья Тыров, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы.

Он отметил, что востребованность онлайн-записи к врачу среди жителей столицы постоянно растет. Это неудивительно, ведь воспользоваться мобильным приложением или интернет-порталом быстрее и проще, нежели прийти в поликлинику лично или позвонить по телефону. На сегодняшний день число онлайн-записей превысило полмиллиарда. Кроме мобильного приложения «ЕМИАС.ИНФО», записаться к врачу онлайн можно через приложения «Госуслуги Москвы» и «Моя Москва», а также на порталах mos.ru и emias.info. Чтобы воспользоваться ими, необходимо иметь полис ОМС и быть прикрепленным к одной из поликлиник столицы.

Как справиться со стрессом в большом городе

С 3 апреля в столице стартует онлайн-марафон эмоционального здоровья. В течение шести недель профильные эксперты Департамента здравоохранения Москвы будут рассказывать о том, как справляться со стрессом в большом городе, предотвратить эмоциональное выгорание и поддерживать хорошее настроение.

Квалифицированные специалисты расскажут о том, как управлять своими эмоциями, и разберут разные темы: проблему заниженной самооценки, болезненные реакции на оценку окружающих, хроническую усталость и многое другое. Помимо теории эксперты будут давать много практических советов, которые каждый участник марафона сможет применить в жизни. Спикерами марафона станут ведущие эксперты профильных учреждений Москвы: психиатрической клинической больницы № 4 им. П.Б. Ганнушкина и психиатрической клинической больницы № 1 им. Н.А. Алексеева. Мероприятие пройдет в онлайн-формате — чтобы принять в нем участие, необходимо подписаться на телеграм-канал «Столичный 30Ж».

## 100 советов 30Ж

По инициативе Ассоциации клубов долголетия проходит онлайн-акция «100 советов 30Ж». В рамках конкурса участникам предлагают размещать в социальных сетях публикации, посвященные здоровому образу жизни. Лучшие из них войдут в сборник «100 советов 30Ж».



Участники Ассоциации клубов долголетия — это москвичи старшего возраста с активной жизнен-

ной позицией, которые собирают вокруг себя единомышленников и делятся с ними профессиональными знаниями в самых разных областях. Очень важной частью деятельности клубов долголетия является поддержание здорового образа жизни — в центрах около 1,8 тысячи клубов имеют 30Ж-направленность. Поэтому на одной из встреч ассоциации от лидеров поступило предложение провести онлайн-акцию, где все желающие в возрасте старше 55 лет вне зависимости от того, где они проживают, смогут поделиться своими

30Ж-советами. Мы, конечно, поддержали такую полезную инициативу. Лучшие советы соберем и опубликуем в сборнике рекомендаций по поддержанию здорового образа жизни», — рассказала Елена Громова, руководитель сети центров московского долголетия.

Акция «100 советов 30Ж» проходила в социальной сети «ВКонтакте». Ее основная цель не только в привлечении внимания жителей столицы старшего возраста к здоровому образу жизни, но и в поддержке тех, кто хочет поделиться своими знаниями с другими.



**Справочная служба**  
по вопросам капитального ремонта поликлиник  
**8(495)531-69-98** (по будням с 8.00 до 17.00).

# ЗДОРОВАЯ МОСКВА



## Моя анкета самоконтроля

**Проект.** Состояние здоровья москвичей с хроническими заболеваниями, находящихся на проактивном диспансерном наблюдении, теперь будет под непрерывным удаленным врачебным контролем.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

минаний. Помощники врачей научат пациентов работе с ней. Кроме того, для пациентов, находящихся на диспансерном наблюдении, будут дополнительно проводиться персонализированные опросы с учетом конкретного заболевания. Для врачей в сервисе ЕМИАС «Диспансерное наблюдение» предусмотрены сигнальные оповещения, если в анкете самоконтроля у человека будут отклонения – к примеру, повышение артериального давления», – рассказала Анастасия Ракова.

Она добавила, что благодаря этому врачи смогут анализировать изменения состояния здоровья пациентов в онлайн-режиме и при необходимости приглашать на прием, чтобы назначить дополнительные исследования или скорректировать терапию. Совокупность сведений, которые москвичи будут вносить самостоятельно в новый раздел, не только поможет им следить за состоянием своего здоровья, но и позволит врачам оценивать текущее самочувствие пациентов, отслеживать результативность назначенной терапии, корректировать схему лечения и назначать дополнительные исследования.

### Сервис умных уведомлений

Пациенты могут заполнить анкету самоконтроля в отдельном созданном одноименном разделе, а также перейти к ее заполнению через раздел «Мой дневник здоровья», в который добавлена специальная кноп-

ка «Анкета самоконтроля». Список вопросов генерируется в зависимости от заболевания пациента, с которым он находится на диспансерном наблюдении.

Также в электронной медкарте москвичам стали доступны для заполнения два новых показателя: ритмичность пульса и артериальное давление. Это позволит вовремя выявить аритмию и предотвратить приступ стенокардии.

Для удобства пользователей предусмотрен сервис умных уведомлений, которые напоминают о необходимости внесения данных.

### На связи с москвичами – помощники врачей

Цель уникального проекта по проактивному диспансерному динамическому наблюдению – не только увеличить продолжительность жизни горожан с хроническими заболеваниями, но и значительно улучшить ее качество. Медики контролируют состояние пациентов не от приема к приему, а постоянно, в динамике. Если они увидят в ЕМИАС факт вызова «скорой помощи» или врача на дом, то смогут проактивно пригласить пациента на прием, не дожидаясь планового визита.

Сегодня 400 помощников врачей на связи с москвичами, их задача – вовлекать горожан в заботу о здоровье, помогать формировать ответственное отношение к медицинским рекомендациям и назначениям. При необходимости их число увеличат до 600 специалистов.

Для этого в электронной медкарте (ЭМК) появился новый раздел – «Моя анкета самоконтроля», а у пациентов – возможность вносить в нее данные о самочувствии.

Их значение и динамику будут отслеживать врачи в онлайн-режиме и при необходимости приглашать горожан на внеплановый прием для дополнительного обследования или корректировки терапии, сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.



### Состояние пациента – под контролем

«Уникальный проект проактивного диспансерного наблюдения за этим годом заработал во всех взрослых городских поликлиниках столицы и охватывает около миллиона москвичей с хроническими заболеваниями. Его ключевая особенность в том, что медики контролируют состояние пациента не от приема к приему, а в динамике. И теперь у них появился еще один инструмент для проактивного наблюдения. В электронных медкартах мы создали специальную анкету самоконтроля с удобной автоматической системой напо-

## В «Склифе» – гибридная операционная

В Москве начал прием пациентов флагманский центр Научно-исследовательского института (НИИ) скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.

В новом комплексе действуют уникальные гибридные операционные. В них врачи могут одновременно выполнять разные виды операций: хирургические, нейрохирургические, травматологические, кардиохирургические и другие. Это позволяет максимально бы-

стро оказывать медицинскую помощь пациентам со множественными травмами.

«Во флагманском центре института имени Н.В. Склифосовского располагаются две гибридные операционные. Проведение хирургического вмешательства в такой операционной позволяет избежать потери драгоценного времени. Это очень важно в экстренной ситуации, а именно на таких случаях специализируется флагманский центр. Представим, что в обычную

операционную поступает пациент с патологическим сплетением сосудов и вен и одновременно кровоизлиянием в мозг. Сначала будут работать эндоваскулярные хирурги: они изолируют от кровотока патологические сосуды, чтобы остановить кровотечение. После этого, уже вторым этапом, пациента переводят в другую, нейрохирургическую операционную, чтобы удалить обескровленные сосуды. На транспортировку и подготовку новой операционной уходит

время. В гибридных операционных этот процесс выглядит иначе. Эндоваскулярные хирурги выполняют первый этап операции, и тут же приступают к работе нейрохирурги. С помощью нейронавигации они удаляют патологические сосуды, после чего завершают операцию. Все это происходит в одном помещении – пациента никуда не перевозят, не будят и не вводят в наркоз снова», – рассказал Сергей Петриков, директор НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского.



**Сергей Петриков,**  
директор  
НИИ скорой  
помощи  
имени

Н.В. Склифосовского:  
«Процесс лечения становится для пациента значительно более быстрым – несколько часов вместо нескольких суток, и безопасным – не нужно несколько раз входить в наркоз и ждать подготовки новой операционной для удаления опасной патологии».



## ИСТОРИИ «ПЕШЕГО ЛЕКТОРИЯ»

# Этот город – наш с тобою

**Я шагаю по Москве.** Участники проекта «Московское долголетие» – патриоты нашей столицы. Среди самых популярных активностей – «Пеший лекторий» – познавательные экскурсии.

Р АЗАТ ПРИМОВ  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

**Профессиональные гиды разрабатывают уникальные авторские маршруты, знакомят москвичей старшего поколения с историей города, известными личностями, которые в разное время жили и работали в столице. Экскурсии проходят по нескольким десяткам маршрутов по всему городу.**

**Вся жизнь связана с туризмом**



Экскурсовод **Василий Вербин** окончил исторический факультет СПбГУ.

Экскурсии начал водить еще в студенческое время – на остров Валаам. Вся его жизнь связана с туризмом. Василий прожил в Питере 25 лет. В Москве долгие годы работал с иностранными туристами, в основном из Германии: Красная площадь, Воробьевы горы, поездки по стране. Но, по мнению Вербина, с нашими людьми работать интереснее.

Важно и то, что занятия в «Пешем лектории» совмещают в себе интеллектуальную и физическую активность. Во время экскурсий жители не только узнают историю Москвы, но и проходят определенное количество шагов, укрепляя свое здоровье.

«С «Московским долголетием» работаю с самого начала. Как индивидуальный предприниматель являюсь поставщиком услуг для проекта. К экскурсиям готовлюсь тщательно: у меня дома много книг по истории Москвы. Также хожу в библиотеки, ищу нужную информацию в интернете. Все это для того, чтобы показать столицу по-новому. Для проекта сделано 4 цикла по 12 экскурсий, заканчиваю пятый цикл. Это более 50 экскурсий по Москве. Мне самому интересно исследовать самые разные уголки нашей столицы, и теперь мы это делаем вместе с участниками проекта «Московское долголетие». Они подсказали направления новых маршрутов: вокруг Петровского путевого дворца, на Крутицкое подворье, Северный речной вокзал, – рассказал Василий Вербин.

**Взглянуть по-новому на знакомые места**

Сегодня мы с Василием Вербиным отправимся на экскурсию по району Сокол. Когда упоминают этот район на севере Москвы, сразу приходят на ум Песчаные улицы, поселок художников, Всехсвятский храм, бывший когда-то патриаршим подворьем. На Соколе жили и работали люди, которые двигали вперед российскую науку. Одни названия научных учреждений и вузов чего стоят – «Алмаз-Антей», Курчатовский институт, МАИ. Но здесь достаточно и других памятных мест, достойных не только интереса, но и поклонения. Для «Пешего лектория» Василий Вербин собрал много интересных историй, связанных с местными достопримечательностями и жившими тут известными людьми, что поможет долголетам по-новому взглянуть на знакомые с детства места.

**Как дружба народов помогла вновь открыть храм**

В старину в районе метро «Сокол» располагалось небольшое село Всехсвятское, или Святые Отцы, которое одно время принадлежало грузинским царевичам из рода Багратионов. Они и заложили нынешний храм Всех Святых – единственный объект, сохранившийся здесь с дореволюционных времен. Всехсвятское вошло в состав Москвы в 1917 году. Храм, построенный в 1736 году на месте старой каменной церкви, пережил нашествие Наполеона, потом несколько раз перестраивался, в последний раз – в 1902 году. Интересен тем, что за все время своего существования практически не закрывался, за исключением короткого периода с 1939 по 1945 годы. После революции сохранилась церковь помогло то, что она примкнула к движению обновленцев в РПЦ, которые приняли Советскую власть. А после войны вновь открыт его помогла... дружба народов. Сподвижница императрицы Елизаветы Федоровны и бывшая директриса располагавшегося в селе санатория для больных туберкулезом О.И. Богословская смогла в своих обращениях в советские инстанции доказать, что храм Всех Святых представля-



ет собой памятник российско-грузинской дружбы. Ряд грузинских и русских писателей, поэтов и деятелей культуры поддержали ее, храм открыли в 1945-м и вновь освятили через год. По словам старожилов и служителей церкви, которых удалось опросить москвоведов, в храме неоднократно бывал Сталин.

**Легенды и мифы «генеральского» дома**

К храму примыкает так называемый «генеральский» дом на Соколе. Он представляет собой яркий образец сталинского ампира в архитектуре, который еще называют «имперским» ампиром. Дом по адре-

су: Ленинградский проспект, 75, построен тогда же, когда и станция метро «Сокол», – в 1938 году. В разные годы в «генеральском» доме проживали шесть маршалов Советского Союза, 362 генерала, 39 Героев Советского Союза.

Здесь, по соседству с видными военачальниками, жил знаменитый тренер Анатолий Тарасов, который 18 раз приводил ЦСКА к победе в чемпионатах страны. Сборная Советского Союза по хоккею под руководством Анатолия Тарасова и Аркадия Чернышева становилась чемпионом во всех международных турнирах в течение 9 лет подряд (1963–1971). Этот рекорд пока еще ни одной другой стране мира не удалось

превзойти. Кстати, квартиру в «генеральском» доме участник Великой Отечественной войны полковник Тарасов получил по протекции Василия Сталина. Он же настоял на переезде сюда уникального спортсмена Всеволода Боброва, который был единственным в мире капитаном сборных СССР и по хоккею, и по футболу. В этом доме жила не менее знаменитая дочь хоккейного гения – тренер по фигурному катанию Татьяна Тарасова.

Здесь в 1964 году зародилась первая в стране рок-группа «Сокол», ее администратором был ставший потом знаменитым по группе «Кино» и другим проектам Юрий Айзеншпис. Получить помещение для репетиций



Около **600** групп по направлению «Пеший лекторий» открыто для москвичей старшего поколения.

Более **20 000** участников проекта «Московское долголетие» посещают познавательные экскурсии по столице.



шего города. Они интересуются его историей, настоящим и будущим. Экскурсии по столице.



📍 Храм Всех Святых, построенный в 1736 году на месте старой каменной церкви, пережил наше-ствие Наполеона, потом несколько раз перестраивался



📍 В разные годы в «генеральском» доме проживали шесть маршалов Советского Союза, 362 генерала, 39 Героев Советского Союза



📍 Недалеко от храма находится еще один уникальный исторический объект – Мемориально-парковый комплекс героев Первой мировой войны



📍 Дома в поселке художников проектировали лучшие архитекторы своего времени: Н. В. Марковников, В. А. Веснин, А. В. Щусев. Было построено 119 домов в разных стилях

своего сына Юрия и его друзей, увлекавшихся музыкой, помог проживавший в доме с семьей генерал Ермаков. Ребята доказали, что можно петь рок на русском языке. И первыми в СССР опробовали продюсерский формат, ранее у нас неведомый.

### Парк героев Первой мировой войны

Недалеко от храма находится еще один уникальный исторический объект – Мемориально-парковый комплекс героев Первой мировой войны. В хорошую погоду здесь любят проводить время местные жители. На этом месте было Братское кладбище, созданное в 1915 году для захороне-

ния умерших в московских лазаретах воинов. Для организации кладбища был объявлен сбор средств, устроители выкупили сад села Всехсвятское. К лету 1919 года здесь похоронилось почти 20 000 солдат Первой мировой и сестер милосердия. В 1932-м кладбище было уничтожено – убрали кресты и разровняли могильные холмики.

В центре кладбища находилась часовня, рядом с ней был храм Преображения Господня, который снесли и построили кинотеатр «Ленинград» и жилые дома. Практически ничего не напоминает о том, что здесь было.

Сейчас установили памятник погибшим воинам, мемо-

риальные доски, а в 2015 году во вновь отстроенной в 1998 году часовне Спаса Преображения перезахоронили останки бывшего Главнокомандующего Российской армией великого князя Николая Николаевича с супругой.

### Есть ли художники в поселке художников?

Поселок художников – это эксперимент двадцатых годов прошлого века, который был призван воплотить модную тогда в мире идею города-сада. Планировалось, что на окраинах крупных городов будут такие дачные районы, где люди смогут сами строить себе дома. К делу отнеслись очень

серьезно, привлекли лучших архитекторов того времени: Н. В. Марковникова, В. А. Веснина, А. В. Щусева. На площади в 21 га было построено 119 домов в разных стилях и из разных материалов – деревянных, шлакоблочных, кирпичных, из туфа. Стоимость каждого дома на участке в 9 соток составляла 600 золотых червонцев в ценах 1923 года. Сумма очень большая, поэтому позволить себе коттедж в Москве могли не все: здесь поселились сотрудники наркоматов, профессора, техническая интеллигенция и люди искусства. Говорят, было даже несколько рабочих, но их имена до нас не дошли.

Начиная с 50-х годов было несколько попыток снести по-

### Мнения участников



**Ольга Новикова:**

«Выйдя на пенсию, стала

заново открывать для себя Москву. Хожу с фотоаппаратом и снимаю для себя. Люблю разные активности. Кроме походов на экскурсии занимаюсь пинг-понгом, фитнесом, стретчингом, танцу, в общем, поддерживаю себя в хорошей форме».



**Константин Трофимов:**

«Обычно хожу на экскурсии

вместе с супругой, но сегодня она не смогла из-за приема в поликлинике. Часто бываем на автобусных экскурсиях по Москве. Мы вообще любим путешествовать. Раньше завидовали иностранцам, у которых на пенсии начиналась вторая молодость. Теперь и у нас наступили такие же времена».



**Людмила Белова:**

«Не люблю сидеть на диване,

люблю гулять по Садовому кольцу. Пользуюсь возможностями проекта «Московское долголетие» сполна: посещаю кружок танцев, хожу на фитнес и пешие экскурсии».

селок. Одна из легенд гласит, что вопрос обсуждался в ЦК и Сталин высказался против сноса.

Поселок стоит до сих пор, и можно прийти и полюбоваться на это чудо практически в центре Москвы. А если попасть на пеший лекторий «Московского долголетия», то можно узнать много разных малоизвестных фактов об известных людях и их домах. Наш экскурсовод Василий Вербин утверждает, что из художников тут жил только Алексей Герасимов, широко известный своими работами «Ленин на трибуне», «И. В. Сталин и К. Е. Ворошилов в Кремле», «Первая конная армия», «Тегеранская конференция руководителей трех великих держав» и другими. А еще тем, что в 1943 году в разгар Великой Отечественной войны передал свои личные сбережения в сумме 50 000 рублей в Фонд обороны. Его дом на улице Левитана, покрашенный в зеленый цвет, выделяется своим современным среди других. Построенный в начале 20-х, он смотрится современно и через сто лет.

### Секрет названия

Почему поселок носит название Сокол? Все просто: запроектированный градостроителями в начале двадцатых годов поселок изначально должен был находиться в Сокольниках, но потом его по неведомым причинам перенесли в бывшее село Всехсвятское. Локацию изменили, а переименовывать не стали. Он и поделился именем с новой станцией Замоскворецкой линии Московского метрополитена, открытой в 1938 году. А второе название – поселок художников – Сокол получил не по проживавшим тут деятелям изобразительного искусства, а по названиям улиц в честь живописцев: Левитана, Шишкина, Сурикова, Поленова... Вот и весь секрет.

### Как записаться

На экскурсии с Василием Вербиным можно записаться на сайте [vasiliverbin.ru](http://vasiliverbin.ru) или по телефону **+7-925-839-84-34**.



# ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА

## КОНКУРС!

### Москва долголетняя

**2023 год в «Московском долголетии» – Год Москвы. Участники проекта, живущие в столице десятки лет, видят, как меняется к лучшему наш город. Москва вдохновляет, заряжает своей энергией, дает силы, помогает исполнить мечты, утоляет все печали и заботится о нас. Каждому москвичу старшего поколения есть что вспомнить и что рассказать. Предлагаем вам это сделать!**

Редакция газеты «Московское долголетие» и Союз журналистов Москвы объявляют конкурс журналистских и литературных работ «Москва долголетняя». Самые интересные рассказы, истории и воспоминания о Москве и москвичах, о долголетии, о занятиях в проекте, о ваших

открытиях, сделанных в зрелом возрасте, и о поворотах судьбы мы опубликуем в газете, а потом издадим книгу. Приглашаем к участию в конкурсе наших читателей, участников проекта, слушателей литературных студий «Московского долголетия», членов клубов мемуаристики, активистов центров московского долголетия и блогеров «серебряного» возраста.

В состав жюри конкурса входят члены Президиума Союза журналистов Москвы, ведущие журналисты столичных и федеральных СМИ, руководители Дирекции проекта «Московское долголетие», преподаватели факультетов журналистики московских вузов и литературных мастерских проекта.

#### Куда отправлять работы

Материалы направляются на электронную почту [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru) с пометкой «На конкурс!». Работы принимаются до 10 августа. Объем материалов от 4000 до 10 000 знаков.

#### Итоги

Итоги конкурса подведем ко Дню города-2023. Победители, занявшие первое, второе и третье место, будут награждены памятными статуэтками «Серебряное перо» и дипломами Союза журналистов Москвы.



### Столица вчера и сегодня

**Там, где раньше громоздилась огромная бетонная коробка гостиницы «Россия», диссоциирующая с башнями Кремля и Красной площадью, сегодня раскинулся парк «Зарядье» с уникальным Парящим мостом.**

На месте гостиницы для иностранцев и советской номен-

клатуры теперь общественное пространство, столичный культурно-просветительский центр. Это единственный объект из России, который журнал The Times в 2018 году включил в список лучших мест в мире. Если в вашем семейном архиве есть подобные старые фотографии со знаковыми

видами Москвы недавнего или далекого прошлого, то попробуйте взглянуть на эти же места с тех же точек съемки. Старые снимки рядом с современными позволят воочию ощутить пульс московских перемен. Ждем ваши фотографии на конкурс «Столица вчера и сегодня».



1990 год



2018 год

## Моей душе п

Рассказываем о литературной мастерской, которую руководит Наталья Швец.

р АЗАТ ПРИМОВ

о ОЛЕГ СЛЕПЯН

#### Когда оживают строчки

Литературная мастерская «Живые строчки» объединила очень разных людей. До пенсии они работали инженерами, врачами, строителями... Практически никто из них прежде не писал, разве только сочинения по литературе, когда учились в школе. Теперь у людей «серебряного» возраста благодаря проекту «Московское долголетие» появилась возможность попробовать себя на литературном поприще.

Занятия в мастерской проходят в режиме онлайн. В начале это была вынужденная мера, потому что вокруг бушевала пандемия COVID-19. Тогда мы все научились работать и учиться дистанционно. Но этот формат сохранился и сейчас. Потому что Наталья Швец

умеет и через экран монитора донести все то, что раньше не всегда удавалось даже в аудитории.

Урок писательства начинается, как и любой другой, с проверки домашнего задания. А еще у каждого слушателя должна быть тетрадь: она нужна для классной работы. Например, написать стихи под заданные рифмы: нет, рассвет, любовь, вновь, милый, силы. После того как все слушатели представили свои версии, преподаватель зачитывает оригинал – стихи Роберта Бернса «Моей душе покоя нет», широко известные по фильму «Служебный роман» в исполнении Алисы Фрейндлих. Никто не догадался, зато все активно и плодотворно поработали.

Пишут и прозу на заданную тему – короткие зарисовки, сюжеты. Формат уроков невелик, и много написать не получится. Но у многих из этих



**Записаться в литературную мастерскую «Живые строчки» можно по телефону 8-985-767-23-00.**



## Наталья Шве́ц: «Источник вдохновения — Москва»

«До ухода на пенсию работала журналистом. Когда появилось свободное время, стала серьезно заниматься литературной деятельностью. Преимущественно пишу в стиле фэнтези. Активная участница проекта «Московское долголетие», автор проектов «Шаг в искусство» и «Великие женщины эпохи». По сути, слушатели повторяют мой путь. Тем, кто приходит на занятия в первый раз, всегда советую придерживаться трех правил: любить читателя, знать, о чем пишешь, и не стремиться увековечить себя в глазах потомков. Тем более что нам этого не дано будет узнать...

Задачи — сделать из участников литмастерской профессиональных писателей — не ставится. Но научить творить по правилам — вполне реально. Заметила, все очень любят писать о своей молодости, особенно когда заданная на занятии тема совпадает с реальным эпизодом из жизни. С особым удовольствием слушатели рассказывают о днях своей молодости, первомайских демонстрациях, о работе... Еще всем нравится писать о Москве, которая для нас источник вдохновения. Не случайно литературный конкурс «Моя Москва», который проводится в столице в канун Дня города, значится в числе любимых. И в этом году, который в проекте объявлен Годом Москвы, темы, связанные со столицей, станут главными в творчестве наших слушателей».

### Мнения участников:

#### Лидия Абрамова:

«Мне 81 год. Родилась в Крылатском, тогда это было село под Москвой. С девяти лет живу в Измайлове. Сначала мы жили в Заводском проезде, около леса. Там шла стройка, на ней работали немецкие военнопленные. Тогда еще не было метро, и мы бегали в лес играть в мяч и другие игры. Несколько лет назад мой дом снесли. А я уехала из него раньше — когда вышла замуж. Потом мы переехали на 1-ю Парковую улицу. Мне повезло поучаствовать в облагораживании Измайловского лесопарка, видела, как появился знаменитый Сиреневый сад. Обо всем этом я и рассказываю в своих произведениях, чтобы ни одна деталь истории Москвы не забылась».

#### Ирина Прокофьева:

«Я написала воспоминания о доме, где жили мои предки. Это дом №13 на Бауманской улице. Он построен из огнеупорного кирпича. Таких домов в Москве только два. Говорят, что в начале 1917 года случилось переизготовление огнеупорного кирпича и купцы Миловановы, владевшие кирпичными заводами, решили пустить их на доходные дома.

До присоединения к Бауманской наша улица называлась Девкин переулок. Версий происхождения названия было множество, включая совсем оригинальные: здесь вели свой «бизнес» девушки с пониженной социальной ответственностью.

Наша семья была купеческого происхождения, снимала в этом доходном доме половину второго этажа. К моменту моего рождения это были обычные московские коммуналки».

#### Галина Попкова:

«Наш педагог Наталья Витальевна как-то сказала, что мы любим писать о себе. Так и есть. Хочется рассказать о том, что знаешь, пока не забылось. Раньше я жила на Цветном бульваре. В годы моей молодости наши ровесники пели под гитару, гуляли компанией по городу. Благо, центр Москвы всегда был прекрасен и по особому притягателен. Как-то я с Арбата ночью шла домой на Цветной, и казалось, что вся Москва принадлежит тебе одной. Сейчас я живу в другом районе, но по-прежнему люблю приходить в тот уголок столицы, где прошли молодые годы. Это лучшее место в городе. А Москва, как и прежде, — лучший город земли».

# ОКОЯ НЕТ...

мастерской «Московского долголетия» «Живые строчки», которой

шесть строчек получают интересные рассказы. Чтобы растормозить своих слушателей, педагог дает необычные задания: взять интервью у виноградной лозы или написать письмо самому себе в детстве. Берут, пишут...

### Важно поверить в себя

В какой-то момент Наталья Шве́ц поняла, что пора идти в бой. Слушатели уже писали вполне себе достойные рассказы и стихи, и она предложила

им поучаствовать в конкурсах. И пошли премии и награды. А итоги литературного конкурса «Многоязычная Победа» заставили поверить в себя многих: призерами стали сразу 9 слушателей мастерской «Живые строчки»! Это из трех тысяч поданных на конкурс работ! Потом был конкурс «В памяти моей Москва», где тоже был достигнут отличный результат.

Тут нужно сказать еще об одной стороне, вовлеченной в творческий процесс, — это ТЦСО «Восточное Измайлово». Центр

публикует в своих соцсетях рассказы и стихи слушателей, отправляет материалы на конкурсы. «Успехи на конкурсах окрылили слушателей. Они поняли, что могут писать, а их произведения востребованы», говорит Наталья Шве́ц.

### Сами пишем и сами издаем

За прошедшие три года слушатели мастерской не только освоили писательское ремесло, но и успели издать кто по одной, а кто и по две книги. Как Борис Теклин, у которого вышел сборник рассказов «Наш сосед Степаныч» и книжка стихов для детей «Детишкам о котиках». Некоторые предпочитают электронные книги: а что от века отставать?! «Рассказки веселого хаски» Любви Васютиной уже давно разошлись по новомодным гаджетам. Автор — профессиональ-

ный кинолог — утверждает, что сюжеты рассказов подсказаны ее четвероногими друзьями.

Свои произведения слушатели издают за свои деньги. Ищут издательства, обсуждают условия и выбирают подходящие. А те, кто пока еще не выпустил своих книг, тоже «при делах» и успели по несколько раз напечататься в альманахах. Кстати, один из сборников — «Память» к 9 Мая — помог издать ТЦСО.

Тем временем наше занятие подошло к концу и пора получить домашнее задание: к следующему занятию надо написать зарисовки — «Учительница первая моя» и «Мои внуки пошли в первый класс». Про внуков — непременно в юмористическом ключе, ведь они такие шkodные, серьезно и не получится.

### Справка

В столице в рамках проекта «Московское долголетие» открыто более 80 литературных мастерских, в которых жители старшего поколения узнают обо всех этапах создания литературного произведения, начиная от зарождения идеи и до ее воплощения на бумаге. На данный момент в мастерских занимаются более 4,5 тысячи горожан «серебряного» возраста. Многие из них уже публикуют собственные книги, ведут блоги в социальных сетях, а также пробуют свои силы в журналистике.



# СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

## Дарить тепло семейного очага

**Проект.** В объявленный Президентом РФ Владимиром Путиным Год педагога и наставника в столице стартовал проект «Серебряное наставничество», объединяющий детей-сирот и москвичей старшего поколения.

### Цитата

**Сергей Собянин,**  
Мэр Москвы:

«В основе проекта – общие интересы и увлечения. Ребята в центрах содействия семейному воспитанию нуждаются в друзьях, многие из них лишены возможности пообщаться со своими бабушками и дедушками. А для «серебряных» наставников программа станет стимулом для самореализации и искренней заботы».

**Активисты проекта будут проводить время с ребятами, оставшимися без попечения родителей, общаться, организовывать совместные мероприятия как в ЦМД, так и в центрах для детей-сирот.**

ЦМД «Таганский» одним из первых, еще несколько месяцев назад внедрил новый формат работы. Москвичи «серебряного» возраста помогают детям из центров содействия семейному воспитанию и дарят им тепло семейного очага. Это взаимно обогащает всех. Москвичи 55+ делятся с детьми своим богатым жизненным опытом, а те, в свою очередь, учат своих наставников пользоваться гаджетами и соцсетями.

### Танцы сближают поколения

Начало весны в ЦМД «Таганский» решили встретить ярким



ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА

праздником. Как рассказывает руководитель центра Елена Смирнова, впервые такой формат здесь опробовали перед Новым годом.

– Нашим посетителям и участникам проекта очень понравилось, и мы решили повторить шоу «Стиляги» весной. Вместе с детьми из центра содействия семейному воспитанию «Спутник», мы организовали концертную программу «Стиляги. Танцуют все!»

После уроков школьники в ярких костюмах, прибыли в ЦМД «Таганский», чтобы поучаствовать в вечеринке и погрузиться в атмосферу 1940–1960-х годов, в мир стилига. Москвичам старшего поколения это

напомнило молодость. Дети с удовольствием слушали джаз в исполнении музыкантов «серебряного» возраста, участвовали в танцевальном мастер-классе по твисту, рок-н-роллу и буги-вуги.

Самым ярким событием вечеринки стал концерт активистов клубов ЦМД, членов Молодежного парламента Таганского района и воспитанников центра «Спутник». Завершился вечер конкурсом на лучший женский и мужской костюмы в стиле стилига и зажигательными танцами.

Жюри, в которое вошли воспитанники центра «Спутник», выбрали победителей конкурса. Ими стали активист ЦМД Алексей Белов и выпускница

центра «Спутник» Марина Альшева.

### Инициатива стала новой программой

– Мы – инициаторы многих новых программ, – говорит руководитель ЦМД «Таганский» Елена Смирнова. – С центром содействия семейному воспитанию «Спутник» начали работать первыми, а сейчас по нашему опыту проект «Серебряное наставничество» запускается на всю Москву. У нас уже сложились теплые неформальные отношения. Москвичи старшего поколения стали для детей не только наставниками, но и друзьями. Мы очень рады, что у нас получилось, что мы можем стать примером для коллег. В наших ближайших планах – совместная постановка мюзикла.

Москвичи старшего поколения вместе с детьми будут посещать мастер-классы, делать домашние задания, обсуждать варианты будущих профессий.

Долголетов заранее проконсультируют, как выстроить доверительные отношения с детьми-сиротами. Пилотный этап в Центральном и Южном округах столицы показал важность и эффективность «Серебряного наставничества». Теперь к нему присоединяются другие центры содействия семейному воспитанию и 59 центров московского долголетия.

Подготовила **Марина Александрина**

### Мнения участников



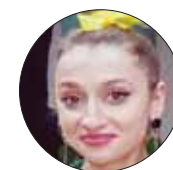
**Георгий Волков:**

«Сам я не был стилигой, но становление этой субкультуры проходило у меня на глазах. Как только появилась возможность, я купил себе саксофон. Я очень люблю играть музыку эпохи стилига. Очень рад, что проводятся такие вечера, которые объединяют поколения».



**Алексей Белов:**

«С удовольствием хожу в ЦМД «Таганский». Перед Новым годом участвовал в первой вечеринке, посвященной стилигам. Мне очень лестно, что жюри, в которое вошли ребята школьного возраста, и зрители оценили его. Благодарен всем, был рад принять участие в таком шоу».



**Марина Альшева,**  
выпускница ЦССВ «Спутник»:

«Благодаря этой незабываемой вечеринке узнала много нового о том, как жили наши бабушки и дедушки в середине прошлого века. Нам – ребятам из центра «Спутник» – очень интересно общаться с пожилыми, они многому полезному нас учат».

## «Серебряное наставничество»

**Взрослые**

Рассказывают о профессиях и правовой грамотности, помогают с домашними заданиями

Специалисты центров для детей-сирот предварительно рассказывают о каждом ребёнке

**Вместе**

Дети и взрослые общаются, занимаются творчеством, спортом, участвуют в городских мероприятиях

**Дети**

Помогают освоить гаджеты и социальные сети

Адреса – в «Социальном навигаторе»



Посмотреть подробную информацию и узнать, как записаться на занятия кинолектория, можно на сайте [mos-kino.ru](http://mos-kino.ru).

# НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



## Крупным планом то, что за экраном

**Курсы.** Около 1400 горожан старшего поколения принимают участие в кинолектории «Московского долголетия».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Юбилейный год проекта «Московское долголетие» отмечен яркими новациями. Среди них – курс по истории и теории кинематографии. Он организован в формате кинолектория. В течение всего года москвичи старшего поколения будут знакомиться с полным циклом производства фильмов, смотреть шедевры, ставшие мировой классикой, и современные ленты, завоевавшие призы на престижных кинофестивалях.**

### За рецензию – приз

В рамках проекта «Московское долголетие» уже были сняты собственный художественный фильм «Серебряная астра» и мюзикл «Миссия «Долголетие»». Показы прошли в сети кинотеатров «Москино». И вот теперь москвичей старшего поколения приглашают в кинолекторий. Занятия проходят в сети кинотеатров «Москино». Всего их девять: «Космос», «Салют», «Сатурн», «Березка», «Спутник», «Вымпел», «Тула», «Молодеж-

ный», «Искра». Участники проекта могут выбрать любой. На лекциях москвичи старшего поколения посмотрят и обсудят со спикером просмотренные киноленты, а также попробуют себя в роли кинокритиков.

Курс разделен на две части. В первой участники «Московского долголетия» посещают лекции сотрудников «Москино». Здесь рассказывают о том, как рождаются сценарии, о кинопрофессиях, работе актеров, продюсеров и режиссеров, а также раскрывают подробности самых важных этапов создания фильма.

Вторая часть лектория – кинопоказ. Зрителям демонстрируют как российскую классику, так и знаковые зарубежные ленты. В программу вошли легендарные картины «Пять вечеров», «Стиляги», «Новые времена», «Франкофония», «В огне брода нет», «Шербурские зонтики» и многие другие.

После лекций все желающие смогут написать рецензию на любой из просмотренных фильмов. Самые активные участники будут отмечены специальными призами «Москино». А лучшие рецензии опубликуют на ресурсах сети «Москино».

### Встречаемся в «Вымпеле»

– Я вместе с моими коллегами из отдела спецпроектов «Москино» участвовала в создании новой программы для участников проекта «Московское долголетие», написании учебного плана, а затем стала преподавателем, – рассказывает Виктория Цетлина, которая ведет занятия в кинотеатре «Вымпел». – У нас уже завершается блок по режиссуре, прочитан курс лекций по сценаристике. Затем будем изучать продюсерское мастерство. Наш курс охватывает все этапы кинопроизводства: от работы сценариста и продюсера до художественного решения, актерского мастерства, монтажа и продвижения фильмов на кинофестивалях. Начался новый проект в нескольких кинотеатрах, сейчас расширен для всей сети. Занятия проходят два раза в неделю у каждой группы. Кинолекторий состоит из лекций и показа фильмов по принципу обучения: теоретическая база, понимание процессов создания картин и затем демонстрация ленты, которая иллюстрирует сказанное.

Программа очень разнообразная, мозаичная. Нам хотелось, чтобы на занятиях было интересно. Разбираем советскую классику, такие картины как «Броненосец «Потемкин» Сергея Эйзенштейна или «Пять вечеров» Никиты Михалкова, а также зарубежную классику и зарубежные современные фильмы для полноценного погружения в кинопроцесс. В «Вымпеле» участники кинолектория уже посмотрели «Андалузский пес» Луиса Бунюэля, «Магазинные воришки» Хирокадзу Корээда – победителя Каннского фестиваля 2018 года. Для нас важно, чтобы это было обучение с глубоким погружением, поэтому процесс построен от старого к новому. Это наш первый проект с «Московским долголетием». Мы уже получаем отклики – работы от наших «студентов». Они пробуют себя в жанре рецензии. Есть очень интересные, мы их внимательно изучаем. По итогам курса самые активные получают призы, а может быть, сейчас этот вопрос решается, и сертификаты о прохождении курса.

### Мнения участников

#### Ольга Алексеева:

«С удовольствием хожу в кинотеатр «Вымпел». В рамках кинолектория нам перед показом фильмов читают лекции. Это очень интересно и познавательно, смотришь картину уже совсем по-другому, более вдумчиво. Замечаешь многие, ранее пропущенные детали, которые раскрывают картину с новой стороны».

#### Наталья Медведева:

«Очень интересная лекция была, посвященная авторскому кино. Меня это так вдохновило, буду ходить и дальше. Я предпочитаю хорошее кино, а здесь как раз выбрана та классика, на которой мы выросли. Недавно посмотрела наши отечественные ленты «Праведник» и «Чебурашка». После лекций специалистов «Москино» начинаю совсем по-другому воспринимать и современные фильмы».



## ЛИЦА ПРОЕКТА

# И «Хорошее настроение» не покинет больше вас

Участница проекта «Московское долголетие» Наталья Назарова создала ансамбль «Хорошее настроение», который завоевывает призовые места на окружных и городских мероприятиях.

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

**Наталья Назарова не только руководит ансамблем и прекрасно поет, но и профессионально монтирует музыкальные клипы.**

**Радий – значит «лучистый»**

Когда Наталье пять лет назад позвонили из ТЦСО «Южное Тушино» и предложили записаться в хоровую секцию проекта «Московское долголетие», она была очень удивлена и решила, что это судьба. Ведь песня для нее – больше, чем увлечение. Это любовь. Она всегда хотела заниматься пением профессионально, но музыкальное образование получить не удалось. Наталья родилась в семье потомственных военных. Отца часто переводили из одной воинской части в другую. Девочке приходилось чуть ли не каждый учебный год идти в новую школу. Тут не до музыки. Но, обладая красивым альтом и абсолютным слухом, Наталья пела в школьном хоре и даже в ансамбле «Ятрань». Ее увлечения разделяла мама, которая пела в заводском хоре и играла в любительском театре. Конечно, Наташа мечтала стать актрисой и, может быть, даже певицей. И чтобы быть во всеоружии, занималась

бальными и спортивными танцами и вполне оправдывала свое отчество – Радиевна. А радий с латыни переводится как «лучистый».

**33 года вместе**

Светлая энергетика Наташи привлекла и ее будущего мужа. Познакомились они случайно, на улице. Девятиклассницы бежали из школы домой, тут их и заприметили ребята. Одного мальчишку звали Аликком. Парень был очень симпатичным, чемпион республики по прыжкам в воду. Но продолжать знакомство Наталье не хотелось. Вспомнился сон, как будто кто-то кличет ее в открытое окошко и шепчет имя суженого – Олег. А тут Алик какой-то навязывается. Только спустя год она случайно узнала, что по паспорту ее знакомый звался Олегом. Это обстоятельство все и решило.

Олег был военным, стрелком-радистом. Да и супруге не привыкать к кочевой жизни, к смене мест службы, к разлукам и встречам, к томительным ожиданиям возвращения мужа из полета. Вскоре Олег стал старшим бортмехаником на боевом самолете. И у Натальи, которая работала экономистом, случилось продвижение по общественной линии. В 25 лет ее избрали председателем женсовета

одной из воинских частей на ракетном полигоне «Капустин Яр». В условиях гарнизонной жизни это очень влиятельная позиция. Жители военного городка стали называть ее просто Радиевной. Не по возрасту, конечно. В знак уважения.

С мужем они прожили 33 года. Работа у него была очень ответственная, требующая больших физических нагрузок. И в какой-то момент сердце Олега не выдержало. Инфаркт...

**Учиться новому никогда не поздно**

Ей тогда казалось, что жизнь закончилась. Но надо было поднимать двоих детей. Наталья собрала все свои сбережения и купила автомобиль. Соседи посмеивались: разве можно выучиться водить машину в 56 лет? Учеба искусству вождения отвлекла ее от грустных мыслей, а водительские права дали свободу передвижения. Это была победа! Наша героиня для себя сделала вывод: учиться новому никогда не поздно и правильно

поставленная цель – это та опора, которая позволяет двигаться дальше.

**Взять максимум возможного**

Впереди была столица. Дочь обосновалась в Москве, много работала, и нужно было помочь воспитывать внука. Наталья Назарова полностью посвятила себя роли заботливой бабушки. Но внук вырос, и нужны были новые смыслы. Они открылись благодаря проекту «Московское долголетие». Назарова постаралась взять от него максимум возможного.

Первое занятие в хоровой студии ТЦСО «Южное Тушино» проходило в культурном центре «Салют». Наталья Назарова волновалась. Оказалось, что все участницы прекрасно поют. Более того, хор из Южного Тушина с успехом выступил на конкурсе хорового пения. Коллектив быстро получил известность. Но и другие активности привлекали Наталью. Мода и стиль, история и генеалогия, информационные технологии и здоровое питание.

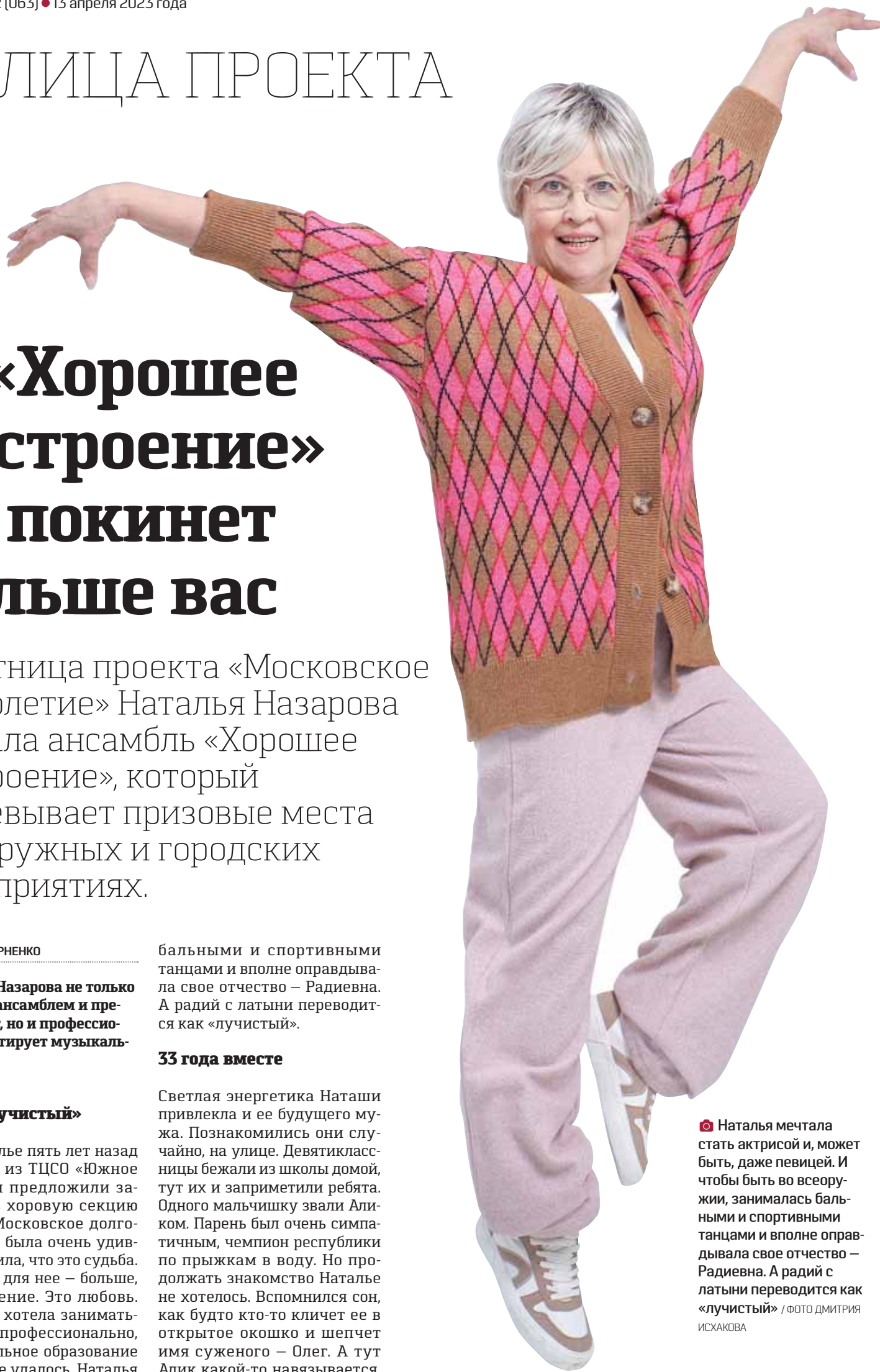
**Песни просятся в клипы**

Занятия не прекращались и с началом пандемии. Даже новые возможности появились. Назарова с помощью онлайн-формата смогла объединить единомышленников из разных районов Москвы и создала музыкальный коллектив «Хорошее настроение». Песни были так хороши, что просто просились в музыкальный клип. Наталья поставила перед собой новую цель: записалась в проекте на курсы видеомонтажа. Всего она создала 70 клипов. Это позволило не только расширить географию зрительских симпатий, но и число участников хора. А чтобы эффектнее выглядеть на сцене, Наталья Радиевна прошла в проекте курс по здоровому питанию и похудела на 16 килограммов.

Жизнь заиграла яркими красками и для других участников ансамбля. Пример тому – солистка ансамбля Вера Георгиевна Антонова, которой в прошлом году исполнилось 85 лет. Она, будучи членом Союза писателей России, от прозы перешла на поэзию и написала 25 песен, которые сама же и исполняет.

Сейчас ансамбль «Хорошее настроение», в который входит 21 участник, дает концерты почти каждую неделю. Коллектив – желанный гость в санатории для ветеранов «Правда», в домах ветеранов в Алтуфьеве и Красногорске. В городских и окружных конкурсах по хоровому пению «Хорошее настроение» занимает призовые места.

📷 Наталья мечтала стать актрисой и, может быть, даже певицей. И чтобы быть во всеоружии, занималась бальными и спортивными танцами и вполне оправдывала свое отчество – Радиевна. А радий с латыни переводится как «лучистый» / ФОТО ДМИТРИЯ ИСХАКОВА



**56** миллионов цветов  
150 видов будут в этом  
году украшать город.

МОЯ ДАЧА 



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

## Весна и москвичи

К майским праздникам цветники украсят улицы, скверы, парки и площади по всей столице. Горячая пора и у дачников. После зимы участок надо привести в порядок, готовиться к посевным работам, заняться рассадой и семенами...

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**Для того чтобы этот самый важный этап прошел без проблем, принес только положительные эмоции и богатый урожай, надо все делать вовремя и грамотно. И в этом дачникам старшего поколения помогает проект «Московское долголетие». В его рамках действует множество занятий по садоводству, как очно, так и онлайн.**

Уже не первый год особым спросом среди участников «Московского долголетия» пользуются такие направления, как «Ландшафтный дизайн» и «Садоводство». В настоящее время в проекте действует по 12 групп в разных районах Москвы. Опытные специалисты, дачники с многолетним стажем рассказывают на занятиях об основах благоустройства и озеленения дачных участков, о сортах и видах различных растений, цветов, газонов, а также о возможностях декоративного оформления территории – создании прудов, альпийских горок, рокариев и многого другого.

Более предметно об особенностях выращивания в Московском регионе овощей, фруктов, зелени, декоративных растений, совместимости овощных и плодовых культур, а также борьбе с вредителями и болезнями можно узнать в программе «Садоводство».

А те, у кого нет дачи, выращивают цветы и рассаду на балконах и подоконниках. В проекте есть группы «Огород на подоконнике» и «Флористика». Последняя доступна всем желающим, поскольку занятия проводятся онлайн. К онлайн-занятиям можно подключиться из любой точки. Достаточно записаться в группу и иметь доступ к интернету. Так что интересные лекции вы не пропустите, будучи на даче или даже в другом городе. На этих занятиях слушатели изучают техники создания флористических работ (букетов, композиций, панно и коллажей) из цветов и других природных материалов.

А для тех, у кого нет дачи, но очень хочется заниматься выращиванием растений, специально открыта группа «Огород на подоконнике». На этих занятиях речь идет о способах и техни-

ках выращивания овощей и зелени в домашних условиях, на подоконниках и балконах в разное время года, о важности подсветки и других нюансах.

Даже опытным дачникам порой приходится сталкиваться со сложными проблемами, такими как плохая всхожесть семян, гибель любимых растений, непонятные заболевания плодовых деревьев и кустарников. Возможность общения с опытными преподавателями и единомышленниками помогает улучшить ситуацию и применять на своих участках полученные знания. А еще делиться успехами и собственноручно выращенными овощами и фруктами.

### Как записаться

**Записаться на занятия можно**, обратившись в территориальный центр социального обслуживания по телефону или оставив онлайн-заявку на портале **mos.ru**.

**Узнать подробности о проекте** и о том, как стать его участником, можно по телефону горячей линии

**+7 495 777-77-77**

