



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Социальное развитие

В Москве работают над поиском новых способов поддержки старшего поколения, внедрением новых стандартов социального обслуживания / 2

Век учись!

С началом учебного года для участников «Московского долголетия» возобновились занятия в вузах. В этом году партнерами проекта стали более 20 университетов. Уже открыто около 70 групп по разным направлениям. В них очно и онлайн занимаются около 2,5 тысяч человек / 20

Моя семья

Участники «Московского долголетия» Нина и Владимир Князевы в прошлом году отпраздновали изумрудную свадьбу. Вместе они уже 56 лет. Секрет их семейного счастья – служение друг другу / 28–29



Старшее поколение: новые сценарии жизни



Праздник. У москвичей в зрелом возрасте есть все основания смотреть в будущее с оптимизмом и благодаря «Московскому долголетию» сделать это время созидательным этапом жизни и осуществить свои мечты. Сегодня в этом специальном выпуске, посвященном Дню старшего поколения, мы расскажем о почти пятилетнем опыте проекта, о том, какие возможности он дает, как столичные власти создают все условия для того, чтобы люди «серебряного» возраста почувствовали привлекательность своего статуса.



ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Социальные вызовы требуют инновационных решений



В Москве работают над поиском новых способов социальной поддержки представителей старшего поколения. Сегодня каждый четвертый житель города пенсионного возраста, отметила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Пересмотр механизмов поддержки

«Одна из приоритетных задач системы социальной защиты Москвы – поддержка и защита жителей старшего возраста. Сегодня средняя продолжительность жизни москвичей составляет 78 лет. Каждый четвертый житель города пенсионного возраста. Пенсионеров в столице три миллиона. При этом около 500 тысяч из них – горожане старше 80 лет. Всего пять лет назад людей этого возраста было на треть меньше, а количество долгожителей в возрасте 100 лет и старше выросло за тот же период на четверть. Это ставит перед нами новые социальные вызовы и требует от нас инновационных решений, часто не имеющих аналогов в стране – вообще пересмотра механизмов поддержки старшего поколения, начиная от обслуживания на дому, обеспечения техническими средствами реабилитации и заканчивая организацией досуга, так как и досуг у горожан старшего поколения сейчас меняется», – отметила заммэра. Анастасия Ракова добавила, что городу нужны принципиально новые кадры для социальной сферы, Москва нацелена на совместную работу с вузами в их подготовке.

Адресность плюс современные технологии

Заметно изменились подходы к организации социального обслуживания на дому благодаря принципу адресности и возможностям современных технологий. Например, раньше социальные работники в основном помогали людям в возрасте с покупкой продуктов и оплатой услуг. Сегодня новые стандарты услуг направлены на помощь в выполнении простых и сложных действий: приготовление пищи, сопровождение на прогулку, комплексную уборку (а доставка выполняется с помощью дистанционных сервисов). Поэтому сейчас почти 80 процентов рабочего времени социального работника посвящено непосредственной помощи на дому и человеческому общению.

Стало проще обращаться и за помощью на дому. Еще в 2020 году для получения социального обслуживания гражданам нужно было подавать заявку в районные отделы соцзащиты населения или центры социального обслуживания по территориальному принципу, то есть туда, где они зарегистрированы. Сегодня подача заявления на соцобслуживание на дому возможна вне зависимости от места жительства – в электронной форме через портал mos.ru или в любом центре госуслуг «Мои документы».

Для тех москвичей, которые в силу возраста и состояния здоровья нуждаются в круглосуточной поддержке, работают восемь геронтологических центров с филиалами. Раньше эти стационарные учреждения носили названия пансионатов для ветеранов труда.

Но изменилось не только название учреждений. Были созданы и внедрены принципиально новые стандарты социального стационарного обслуживания.

Новый стандарт социальных домов

С 2020 года в пилотных городских учреждениях стационарного социального обслуживания, где проживают люди с ментальными особенностями и психическими заболеваниями, которым требуются круглосуточная поддержка и помощь, реализуется комплекс мероприятий по улучшению условий проживания и повышению качества жизни, внедрению новых стандартов в городских домах-интернатах. Проект призван улучшить условия проживания, обновить стандарт оказания услуг и внедрить новые стационарные технологии. Изменилось даже название учреждений: вместо домов-интернатов они носят название «социальные дома», так как призваны в первую очередь быть комфортными для их жителей.

Социальные дома капитально ремонтируются. Если такой возможности нет, в здании внедряют новые стандарты организации внутренней жизни социального дома. Пространство в жилых корпусах организуют таким образом, чтобы адаптировать и сделать его безопасным, универсальным и уютным для людей с инвалидностью. Расселяются многоместные жилые комнаты с личным пространством, создается доступная среда, мультizonы для досуга и отдыха. В результате появляются условия для сохранения навыков самообслуживания людей с разным потенциалом и их развития.

Кроме того, создаются дополнительные места в московской сети по новому стандарту социальных домов. В проекте 11 жилых корпусов уже отремонтировали и открыли шесть из них, до конца года эта программа завершится, планируется обновить еще пять объектов. В итоге к началу следующего года в Москве появится почти 1900 дополнительных коек в новых учреждениях.



В кругу з

Новые форматы. Отвечая на вызов пережила глубинную трансформацию предыдущие 10–15 лет. Это позволило

Объединить усилия

Забора о людях старшего поколения стала приоритетом для столичных властей, активизировала поиск новых форм работы в этом направлении не только в системе соцзащиты, но и у некоммерческих организаций, общественных объединений, центров «серебряного» волонтерства. Рождаются новые форматы работы с москвичами старшего поколения, вовлекающие их в разнообразные активности.

Новая модель социальной политики московских властей в отношении людей старше-

го поколения – это в полном смысле слова новая политика, когда практически все городские программы так или иначе работают на москвичей в «серебряном» возрасте. А значит, речь идет уже о совместной работе всех городских ведомств и служб, от Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, играющего координирующую роль, до департаментов здравоохранения, образования, культуры, спорта, транспорта, центров госуслуг «Мои документы» и других структур. Такое объединение усилий дает синергический эффект, когда создание условий для комфортной, здоровой

2 000 000 столичных пенсионеров получают городскую социальную доплату к пенсии до уровня социального стандарта.



Факты

► В Москве работают 18 социальных домов и 8 геронтологических центров. В них проживает более 15 тысяч пожилых людей и людей с инвалидностью.

► В планах на этот год – обеспечить путевками 245 000 москвичей льготных категорий.

► Многие социальные услуги в Москве оказываются в электронном виде. Человек, не выходя из дома, может оформить разные виды поддержки через портал mos.ru. Сейчас там размещено более 380 услуг. Только по линии соцзащиты ежегодно обрабатывается более 10 000 000 обращений.

аботы

ы меняющегося мира, социальная сфера столицы за последние четыре года ию. В Москве за это время принято больше социальных инноваций, чем за ло создать самую современную и эффективную систему социальной поддержки.

и активной жизни горожан «серебряного» возраста – дело практически всех городских структур, всего общества, всего города.

Разумеется, на первом месте – социальная поддержка, льготы для пожилых, пенсионное обеспечение. Городскую социальную доплату к пенсии до уровня социального стандарта получают порядка 2 000 000 столичных пенсионеров.

Развивается система социального обслуживания, в том числе надомная, и, конечно, комфортные социальные дома. В Москве работают 18 социальных домов и 8 геронтологических центров. В них проживают

более 15 тысяч пожилых людей, людей с инвалидностью, в том числе с ментальными особенностями и психическими заболеваниями. Эти социальные учреждения заботятся о москвичах, которым нужны помощь специалистов и постоянный уход. Они работают в лучших традициях столичной социальной защиты. Здесь доброта и милосердие соединяются с современными технологиями ухода и реабилитации и социализации людей. Еще одно важное направление социальной поддержки – санаторно-курортное лечение. В планах на этот год – обеспечить путевками 245 000 москвичей льготных категорий.

Особое внимание город обращает на предоставление людям старшего поколения возможностей для продолжения трудовой деятельности. Это и временные, и постоянные рабочие места, и квотирование рабочих мест для пенсионеров и инвалидов. Наконец, немаловажное значение имеет адаптация городской среды для людей старшего возраста и для людей с ограниченными физическими возможностями.

В городе действует система социального патронажа, организованы отделения социальной реабилитации инвалидов, функционирующие на базе ТЦСО Москвы, и предусмотрены

дополнительные услуги по комплексной реабилитации лиц с ограничениями жизнедеятельности.

Работать на опережение

Социальная политика в Москве становится проактивной и адресной. Цифровые технологии и информационные системы, которые внедряются в социальную сферу столицы, помогают городским службам работать на опережение – через анализ разных сведений выявлять пожилых жителей города из группы риска и своевременно их поддерживать.

Сегодня многие социальные услуги в Москве оказываются в электронном виде. Человек, не выходя из дома, может оформить разные виды поддержки через портал mos.ru. Сейчас там размещено более 380 услуг. Только по линии соцзащиты ежегодно обрабатывается более 10 000 000 обращений. Цифровизация социальной отрасли дает мощные возможности для оказания помощи тем, кто в ней нуждается. Это неизбежный и необходимый тренд. При этом в соцсфере остаются отдельные направления, где осознанно сохраняется очное обслуживание, – это опека, попечительство и трудоустройство.



Евгений СТРУЖАК,
руководитель Департамента труда
и социальной защиты населения горо-
да Москвы:

**«Ваша стойкость и сила
дают нам возможность
творить и побеждать»**

«Наш общий долг – позаботиться о тех, кто прошел через тяжелые годы войны, инвалидах и участниках Великой Отечественной войны, труженниках тыла, детях войны. Социальную значимость работы Московского городского совета ветеранов невозможно переоценить. За спиной у всех ветеранов непростой жизненный путь, каждый проявил себя на ратном поле или в доблестном труде. Вы – наши наставники, а Московский городской совет ветеранов – образец для всей страны. Каждый день вы трудитесь, создаете и созидаете. Мы ориентируемся на вас, людей старшего поколения. Именно ваша стойкость, сила, стремление дают нам возможность мечтать, творить и побеждать».

Созидательная сила

– За эти тридцать пять лет наша ветеранская организация стала по-настоящему сплоченной силой, отлаженной, эффективно работающей командой, которой по плечу самые сложные задачи, – отмечает председатель Московской городской общественной организации ветеранов (МГООВ) Георгий Пашков. – Мы чувствуем себя нужными государству и обществу, ощущаем ежедневную заботу города. За это наша огромная благодарность Мэру Сергею Семеновичу Собянину, всему столичному правительству.

«Огромной созидательной силой и важным партнером правительства Москвы в реализации масштабных городских программ» назвал столичную ветеранскую организацию Сергей Собянин.

Московский совет ветеранов стал одной из самых авторитетных общественных организаций российской столицы и самой многочисленной ветеранской организацией России, объединяющей свыше миллиона ветеранов, в том числе более

Вернуть в сердце чув

Юбилей. Тридцать пять лет – возраст для человека самый что ни громадь, и вся жизнь впереди. Для общественной организации это юбилей ветеранской организации.



2 тысяч участников Великой Отечественной. МГООВ – это 11 окружных советов, 125 районных и 1068 «первичек». Среди партнеров и коллективных членов МГООВ – крупные ветеранские объединения: Московский комитет ветеранов войны, Московский Дом ветеранов, Московская городская организация ветеранов-жителей блокадного Ленинграда, Совет ветеранов педагогического труда, Московская городская организация ветеранов МВД, ветеранская организация МИД, объединение женщин летных специальностей «Авиатриса» и другие ветеранские организации.

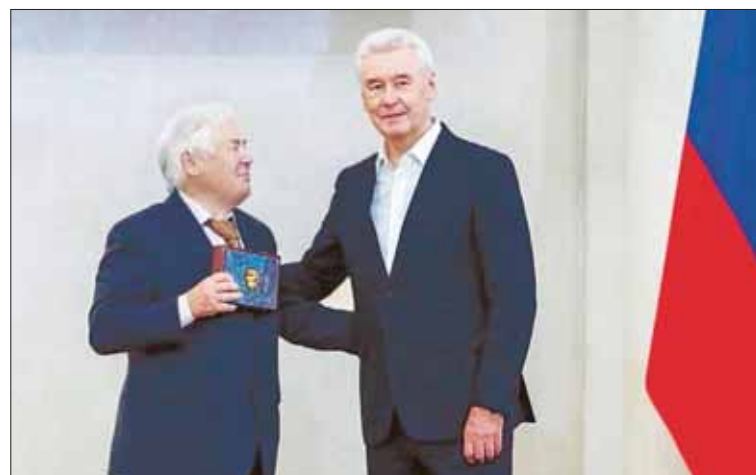
Золотой фонд страны

Заслуги ветеранской организации столицы отметили в Мин-обороны, столичном Департаменте труда и социальной защиты населения, Комитете общественных связей. За большой вклад в развитие ветеранского движения в Москве, активную работу по патриотическому воспитанию молодежи коллектив МГООВ

отмечен благодарностью мэра Москвы. Знака отличия «За безупречную службу городу Москве» удостоены председатель МГООВ Георгий Иванович Пашков и председатель Совета ветеранов района Ново-Переделкино ЗАО Дина Дмитриевна Лиходедова. А советник председателя МГООВ генерал-полковник Расим Сулейманович Акчурин указом Президента России награжден орденом Почета за активную общественную деятельность по социальной поддержке ветеранов и патриотическое воспитание молодежи.

Ветераны и сегодня в строю, несмотря на солидный возраст. Так, участнику Великой Отечественной войны генерал-полковнику Борису Павловичу Уткину 23 февраля исполнилось 99 лет. Борис Павлович, участвовавший в легендарном параде 7 ноября 1941 года, сейчас возглавляет лекторскую группу МГООВ.

– Горжусь тем, что мне довелось работать с этими замечательными людьми особой закалки, и мы нисколько не преувеличиваем, когда говорим о том, что это наш золотой



фонд, – говорит Георгий Пашков. – Эти люди строили и защищали нашу Родину, и мы не вправе забывать их ратный и трудовой подвиг, как не вправе и забывать свою историю. Нам надо вернуть в сердце чувство Отчизны. Особенно это важно для молодого поколения.

**Традиции
ветеранской работы**

– Мы были хорошо знакомы с Владимиром Ивановичем Долгих еще с 1984 года, когда я был инструктором отдела организа-

ционно-партийной работы ЦК КПСС, не раз вместе ездили в Тюмень, где тогда начал развиваться ТЭК, – вспоминает председатель городской организации ветеранов Георгий Иванович Пашков. – Дружили семьями, я часто бывал у него в гостях, вместе отмечали праздники. В 2002 году, когда Людмила Ивановна Швецова попросила Владимира Ивановича возглавить Совет ветеранов, он предложил поработать его заместителем, и я согласился. Владимир Иванович был и остается моим главным наставником, старшим това-

Более **2000** ветеранов Великой Отечественной войны проживают в Москве.



ство Отчизны

на есть хороший: и сил хоть отбавляй, и планов то и вовсе юный возраст, даже если речь идет



рищем и другом. Сегодня мы продолжаем заложенные им традиции ветеранской работы и, уверен, сохраним все хорошее, что появилось при нем в нашей организации.

Владимир Долгих сумел кардинально перестроить, оптимизировать работу Совета ветеранов, ставшего единым могучим организмом с четкой структурой из первичных, районных, окружных организаций. МГООВ – единственная столичная общественная организация, структуры которой объединены по территориальному признаку, что обеспечивает тесную взаимосвязь с органами исполнительной власти. А на прошедших в сентябре муниципальных выборах депутатами избраны 38 московских ветеранов.

С заботой о человеке

Приоритет столичных властей – забота о ветеранах. Они пользуются правом бесплатного проезда на общественном транспорте, у них есть льготы по оплате услуг ЖКХ, свыше 2 миллионов пенсионеров по-

лучают московскую доплату к пенсии, а более миллиона человек – компенсацию за услуги связи. Ветераны войны и труда, труженики тыла, вдовы павших воинов получают единую выплату ко Дню Победы. Совместно со столичным Департаментом труда и социальной защиты населения Совет ветеранов ежемесячно отслеживает состояние дел в ремонте квартир инвалидов и участников войны.

В активе МГООВ – содействие в принятии решения о городской денежной выплате «детям войны». Совет ветеранов вышел с этой инициативой в Госдуму и правительство Москвы, и в начале 2021 года власти приняли решение, напрямую касающееся почти 80 тысяч московских пенсионеров.

Здоровье – на первом плане

Увы, время берет свое: еще в 2002 году в столице было 240 тысяч участников войны, сегодня их чуть больше двух тысяч, и самым молодым из

них уже под сто лет. Городские власти всемерно заботятся об их здоровье, и ветеранская организация Москвы знает, в каких условиях живет каждый ветеран войны, как поставлено медицинское обслуживание. Этими вопросами постоянно занимаются Отдел социальной защиты ветеранов МГООВ во главе с Олегом Семеновичем Бабиным и медицинская комиссия, возглавляемая доктором Натальей Богдановой.

Одна из востребованных программ – «Москва с заботой о ветеранах». Ветераны, требующие особого ухода, обслуживаются на дому, за маломобильными ухаживают сиделки. За последние пять лет 28 290 ветеранов воспользовались услугой «Санаторий на дому»; в Социально-реабилитационном центре при Московском Доме ветеранов отдохнули 7350 человек, а 6725 ветеранов набирались сил в пансионате «Никольский парк». Сейчас в Москве работает 37 территориальных ЦСО и 94 их филиала, услугами соцработников на дому пользуются более 93 тысяч ветеранов, а

в 11 пансионатах для ветеранов проживает свыше 4 тысяч человек, каждому из которых обеспечен постоянный уход.

Работая в тесном контакте с Правительством Москвы, Совет ветеранов доводит до власти проблемы, требующие оперативного решения. Так, уже принято решение об организации гериатрических кабинетов, и ветераны ждут их открытия во всех столичных поликлиниках.

Сохранить историческую правду

Важнейшее направление работы МГООВ – патриотическое воспитание молодежи.

– Участники войны всегда оставались для нас абсолютным авторитетом, от них мы узнавали правду о войне, – подчеркивает Георгий Пашков. – Но пора искать новые формы работы с молодежью. Уважительное отношение к прошлому, к истории своей страны особенно важно сегодня, когда нас пытаются заставить забыть нашу историю.

По инициативе ветеранского актива записываются на видео рассказы фронтовиков, проводятся уроки мужества и ежегодный смотр-конкурс школьных музеев, музеев вузов и предприятий столицы. А запущенный в мае в столичном метрополитене видеоролик о Совете ветеранов увидели несколько миллионов человек. Большой интерес горожан вызвала развернутая в Екатерининском парке 19 августа историческая реконструкция, посвященная 81-й годовщине формирования в 1941 году Московской дивизии народного ополчения. Поразительный факт: всего за четыре дня, со 2 по 5 июля 1941 года, заявления на участие в народном ополчении подали 168 470 человек!

Ветеранскими организациями столицы установлен общественный патронаж над 35 мемориальными комплексами, 764 памятниками, памятными досками и обелисками и воинскими захоронениями на 58 кладбищах. В планах – установка на Мамаевом кургане стелы с именами москвичей, павших в Сталинградской битве. Это только часть огромной работы Московского совета ветеранов по патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Все акции освещаются издаваемой с 1994 года газетой «Московский ветеран». А еще Совет ветеранов выпускает книги воспоминаний фронтовиков и тружеников тыла – только за последние пять лет издано более 60 наименований таких книг общим тиражом более 90 тысяч экземпляров.

Новые возможности для самореализации

Власти Москвы всегда прислушиваются к чаяниям старшего поколения. Подтверждением тому – проект Мэра «Московское долголетие», объединивший оздоровительные, образовательные, досуговые и творческие программы для пожилых в одну стройную систему. Пенсионеры получили возможность во всех районах города бесплатно заниматься спортом, рисовать, петь, изучать компьютерные технологии и иностранные языки, создавать клубы по интересам в Центрах московского долголетия. Востребован и проект бесплатных экскурсий «Добрый автобус». За последние пять лет организовано 48 теплоходных экскурсий для 5 тысяч ветеранов, 80 автобусных экскурсий в музей-усадьбы Москвы и Подмосковья для 2500 человек. Популярна и программа «Московский театрал» – ветераны с удовольствием посещают театры, концертные залы и выставки.

Конкурсы, выставки, фестивали

Ветераны – люди творческие и проявляют эту свою творческую жилку в многочисленных конкурсах. А 35-летию МГООВ посвящены многие творческие конкурсы – на лучший альбом о работе районного Совета ветеранов; на лучший девиз ветеранской работы в «первичке». 5 мая в Мосгордуме председатель МГД Алексей Шапошников и заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Владимир Филиппов открыли фотовыставку, посвященную 35-летию ветеранской организации. С 1 июня по 1 декабря проводится фотоконкурс «Я люблю тебя, жизнь!», где представлены и фотоработы ветеранов. В августе московские ветераны участвовали в городском фестивале «Шедевры лоскутного искусства» в Гостином Дворе; в прошедшем в Саду имени Баумана фестивале «Выбирай спорт!». Есть и акции, проведенные «по инициативе снизу»: например, Совет ветеранов района Тверской предложил проект «В кругу друзей» – встречи с известными династиями ЦАО.

В конце августа в Московском городском совете ветеранов прошел фестиваль цветов, выращенных ветеранами на дачных участках.

Материал подготовил Григорий Саркисов.

Фотографии предоставлены пресс-службой МГООВ.



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Создать комфортную среду



Евгений Стружак, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

В День старшего поколения – день благодарности пожилым людям за доброту, опыт и мудрость мне бы хотелось поблагодарить их еще и за пример, который они дают другим поколениям в своем интересе к жизни, желании развиваться и идти вперед. В столице проживает более трех миллионов представителей старшего поколения. Это люди с активной жизненной позицией и разнообразными интересами: они ищут себя в творчестве, заводят знакомства, занимаются тем, что откладывали из-за постоянной занятости. Наша задача поддерживать их, создать комфортную среду для общения и досуга, а при необходимости обеспечить особый уход.

Цифра

21,2

тысячи рублей в месяц получает каждый неработающий столичный пенсионер благодаря региональной социальной доплате к пенсии.

Кроме стандартных пенсионных выплат москвичи получают доплату до городского социального стандарта, который составляет почти 21,2 тысячи рублей и каждый год индексируется. Дополнительную поддержку получают долгожители: начиная со столетнего юбилея им положены выплаты ко дню рождения. Единовременные выплаты также получают юбиляры супружеской жизни – раз в пять лет, начиная с пятидесятой годовщины брака.

Особой заботой столица окружает ветеранов Великой Отечественной войны. Помимо выплат

проводится ремонт квартир, а в быту им помогают соцработники. Об одиноких ветеранах заботится Московский Дом ветеранов войн и Вооруженных сил, работает Служба сиделок. Ветераны обеспечиваются путевками на санаторно-курортное лечение, а те, кто не может поехать в здравницу, получают услугу по программе «Санаторий на дому». В 2020 году был изменен порядок оказания социальных услуг на дому в пользу более адресного и индивидуализированного подхода. Сегодня большую часть своего времени социальный работник проводит именно с подопечным.

Если обеспечить должный уход пожилому человеку дома невозможно, он может получить помощь в одном из геронтологических центров. Здесь для него разработают комплекс социально-медицинских услуг, окружают круглосуточной заботой и поддержкой.

Важно, чтобы после выхода на пенсию люди понимали, что жизнь не заканчивается и впереди много нового и интересного. В этом помогает программа «Московское долголетие», участники которой могут посещать бесплатные занятия по более чем 30 направлениям: это информационные технологии, иностранные языки, рисование, пение, танцы, фитнес и многое другое.



Старшее поколение новые сценарии жизни

Тренды. Проект «Московское долголетие» создан в ответ на запросы «серебряного» возраста.

Долголетие становится нормой

В Москве сегодня проживают около 3 000 000 пенсионеров. В 2010 году средняя продолжительность жизни в столице была чуть больше 70 лет. А уже через 10 лет она достигла 78 лет. По этому показателю Москва входит в топ-10 мировых мегаполисов. Это связано с развитием в столице высокотехнологичной медицинской помощи, увеличением ее доступности и повышением качества жизни.

Сейчас в Москве каждый четвертый житель – пенсионер. По прогнозам экспертов ожидается, что к 2030 году средняя продолжительность жизни может составить 86 лет, а число пенсионеров увеличится до 4 000 000.

Новый облик московского пенсионера

Со сменой поколений изменился облик московского пенсионера. Сегодня на пенсию выходят люди, которым в 90-е годы прошлого века было 30 лет. Их отличают активность, мобильность, образованность и предприимчивость. Они не зациклены на формате советского досуга. Это люди с другой энергетикой, с иными эстетическими и духовными потребностями. Они не будут коротать свои «тихие» дни на скамейках у подъездов. У них есть запрос на интересную жизнь. Поэтому современные пенсионеры – это активные пользователи городской инфраструктуры, участники культурных мероприятий,

клиенты банков, пользователи интернета, в том числе электронных городских сервисов. И каждый пятый пенсионер продолжает трудиться. Социальная поддержка для многих уже не стоит на первом месте. Исследования показали, что большинство москвичей хотят продолжать работать и зарабатывать и после достижения пенсионного возраста. Им нужно только в этом помочь.

Современные представители старшего поколения не хотят довольствоваться тем, что имели в этом возрасте их родители. Они самостоятельно изобретают для себя модель счастливой жизни после 55 лет. У них уже другие запросы, и задача города помочь им, создать условия, необходимую инфраструктуру.

Более **440 000** москвичей стали участниками проекта «Московское долголетие» за время его существования.



е: ИЗНИ

ет на новые запросы и потребности москвичей

Проект «Московское долголетие» - ответ на современную тенденцию по увеличению продолжительности жизни

**ОБЩЕНИЕ
ДОСУГ
ЛЮБИМОЕ ХОББИ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ**

В Москве 3 миллиона пенсионеров

Более 500 000 москвичей старше 80 лет	57 100 человек старше 90 лет	675 человек старше 100 лет	109 лет самому возрастному москвичу
---	--	--------------------------------------	---

По данным на 1 октября 2021 г.

ПОСМОТРЕТЬ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ И ЗАПИСАТЬСЯ В ПРОЕКТ



8 495 777 77 77

mos.ru/age



@mosdolgoletie

Сломать стереотипы

В ответ на новые запросы и потребности меняется и государственная политика в отношении старшего поколения. «Классическая система социальной защиты, основанная на заявительном принципе и ориентированная на материальные льготы, нуждается в модернизации, в изменении подходов к менеджменту. Нужно сломать стереотипы и дать старшему поколению новые, оптимистические сценарии своей жизни», – считает заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Максимум возможностей для самореализации

В ответ на новые запросы и потребности Мэр Москвы Сергей Собянин создал пилотный проект «Московское долголетие», который стартовал 1 марта 2018 года. И уже спустя год, 1 марта 2019 года, пилотный проект вырос в постоянно действующую масштабную общегородскую программу, которая объединила ресурсы всего города и общества в интересах старшего поколения.

За практически пять лет более 440 000 москвичей «серебряного» возраста нашли новые увлечения, занялись спортом, творчеством, реализовали свои мечты. Свыше 26 тысяч из них занимаются с момента старта проекта. За это время «Московское долголетие» стало крупнейшим в Европе образовательным, оздоровительным и досуговым проектом для старшего поколения.

Сергей Собянин определил цель проекта «Московское долголетие» как увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни. По его словам, проект помогает старшему поколению поддерживать здоровый образ жизни и создает максимум возможностей для самореализации.

«Московское долголетие» способствует реализации задач национального проекта «Демография» и направлен на улучшение качества жизни москвичей старшего поколения, формирование позитивного и уважительного отношения к

ним, организацию обучения и переобучения, занятий физкультурой. Проект находится в тренде современной социальной политики и направлен на решение одной из самых актуальных задач в мире – увеличение продолжительности жизни и поддержание развития общества в условиях старения населения.

Сообщество активных и творческих

«Московское долголетие» – это сообщество активных и творческих москвичей, которые вовлечены в социальную жизнь города, открыты новым знаниям и увлечениям. Они создают новые правила жизни после 55 лет и разрушают мифы о возрасте. Таким образом, формируется новый стандарт благополучия московских пенсионеров, который отражает их основные потребности: поддержание здоровья, социальная вовлеченность, досуг и творчество.

Бесплатно и доступно

Главный принцип проекта «Московское долголетие» в том, что все занятия бесплатны и доступны всем во всех районах столицы. Каждый московский пенсионер имеет возможность в кружках и секциях заниматься спортом, изучать информационные технологии, иностранные языки, рисовать, петь и танцевать, участвовать в дискуссиях, общаться, заводить новые знакомства. Главным инфраструктурным решением было то, что к проекту подключились все московские школы, учреждения культуры и вузы. Они открыли двери для московских пенсионеров, которые приходят туда заниматься. Занятия с профессиональными преподавателями идут в шаговой доступности от дома и в онлайн-режиме.

Одна из принципиальных основ проекта заключается в том, что по всему городу гарантируется единый стандарт. Это означает, что в каждом столичном районе, независимо от того, центр это или окраины, представлены все направления и активности. Активности по 30 различным направлениям проходят в помещениях и на открытом воздухе на 1940 площадках во всех районах города.



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

На свежем воздухе, в аудитории и в онлайн

Три формата проекта

За почти пять лет существования проект «Московское долголетие» прошел через различные стадии своего развития. От бурлящей активности и рекордов до радикального ограничения контактов с началом пандемии. Старшее поколение, целевая аудитория проекта, оказалось в группе риска и было вынуждено соблюдать самоизоляцию. В этих условиях проект в кратчайшие сроки был переведен в онлайн-формат. Сделать это помог высокий уровень цифровизации москвичей.

В пандемию был опровергнут и разрушен сложившийся стереотип о том, что пенсионе-

ры не пользуются гаджетами. Опросы показали, что более 70% участников проекта «Московское долголетие» постоянно пользуются интернетом, не только посещают онлайн-занятия, но и что-то заказывают, покупают, изучают и комментируют.

У онлайн-занятий, по мнению участников, есть свои преимущества. И потому после снятия ограничений и возвращения офлайн-формата онлайн-занятия в проекте остались и сейчас их посещают около 100 000 человек.

И сокращаются большие расстояния

Благодаря онлайн-формату достигнут очень важный эф-

фект. Проект «Московское долголетие» перешагнул границы Москвы. Сегодня каждый москвич старшего поколения может заниматься в дистанционном формате в любой точке страны – на даче, на отдыхе, в путешествиях. Видеоуроки от лучших преподавателей и экспертов проекта на нашем YouTube-канале смотрело и русскоязычное население за рубежом. Так «Московское долголетие» объединяет активных людей, которые живут в разных городах и странах в единое сообщество.

Сейчас проект работает в трех форматах. Таким образом занимаются 10,7 тысячи групп. Занятия проходят на свежем воздухе, в помещениях и в

онлайн-формате. Помимо регулярных занятий в «Московском долголетии» проводятся яркие, масштабные мероприятия, конкурсы, фестивали, реализуются уникальные креативные проекты. В каждом сезоне есть новинки, открываются новые направления, привлекающие в проект новых участников.

Столичный опыт востребован в регионах

Опыт «Московского долголетия» востребован в регионах страны. К нему проявляют интерес в 20 регионах, в том числе в Санкт-Петербурге, в Московской, Воронежской, Тамбовской и Самарской областях и в Республике Башкортан.

Команда «Московского долголетия» открыто делится опытом реализации проекта, рассказывая о том, как проводить информационную кампанию и социологические исследования, как вовлекать организации в инфраструктуру для проведения занятий.

Резонанс в соцсетях

Проект «Московское долголетие» активно представлен в социальных сетях. Общий охват аудитории проекта в соцсетях – около 60 тысяч человек. Более 1,1 миллиона просмотров видео было на YouTube-канале «Московского долголетия». Прямые трансляции с мероприятий проекта собрали более 200 тысяч зрителей.



Проект дает эффект

Занятия для москвичей старшего возраста во всех районах проводят более 1300 организаций-поставщиков.

Это государственные учреждения, коммерческие и некоммерческие организации, благотворительные фонды, общественные организации и индивидуальные предприниматели. Около 35% поставщиков – негосударственные организации. Таким образом, проект является прозрачным механизмом поддержки бизнеса и НКО, разворачивая их к интересам старшего поколения.

Проект является еще и мерой экономического сти-

мулирования бизнеса и некоммерческих организаций, разворачивая их к интересам старшего поколения. Ведь люди старшего возраста – это достаточно платежеспособная аудитория со своими потребительскими привычками, которые можно изменить.

И потому «Московское долголетие» формирует у старшего поколения новые экономические запросы, ранее считавшиеся запросами молодых. Речь идет, к примеру о спортивных товарах, индустрии красоты и т.д. Важно и то, что проект способствует сохранению трудоспособности и автономности старшего поколения, снижая нагрузки на систему здравоохранения,

и способствует росту доходов пенсионеров.

Помимо социально-экономических результатов, большое значение имеют и психологические. И здесь главное, что «Московское долголетие» помогает пенсионерам преодолевать одиночество и социальную изоляцию за счет новых знакомств и общения на занятиях проекта. Он укрепляет семейные связи через общие интересы, повышает самооценку. Достижения старших становятся предметом гордости всей семьи. Также благодаря «Московскому долголетию» 20 пар «серебряного» возраста нашли друг друга и стали супругами.

Как стать поставщиком

- Изучить документы и выбрать направления и формат занятий.
- Составить образовательную программу и подобрать преподавателей.
- Определиться с расписанием и численностью групп.
- Заключить соглашение с дирекцией проекта ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» или с УСЗН административных округов города Москвы.
- Набрать группы и начать проводить занятия для участников.
- Получать ежемесячно грант на компенсацию расходов от Правительства Москвы на организацию занятий для старшего поколения из расчета:
 - офлайн-занятия:**
 - 165 руб. за человека за часовое занятие;
 - 280 руб. за человека за 2-часовое занятие;
 - онлайн-занятия:**
 - 60 руб. за человека за часовое занятие;
 - 110 руб. за человека за 2-часовое занятие.

Более **23 000** активных участников проекта стали пассажирами «Доброго автобуса» после пандемии.

СПЕЦПРОЕКТЫ 



Все маршруты – круты

Экскурсии. В этом году снова вышел на маршруты «Добрый автобус», так полюбившийся москвичам старшего поколения.

Участники проекта «Московское долголетие» смогли познакомиться с уникальными достопримечательностями столицы, полюбоваться красотами ближайшего Подмосковья, сделать своими руками крем на косметической фабрике и даже попасть в театральное закулисье.

Новый старт

«В этом году были обновлены маршруты и площадки. Особый акцент мы старались сделать на особо востребованных музеях, монастырях, общественных пространствах и других локациях, а также местах, куда сложно добраться самостоятельно», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

С начала сезона состоялось уже более 150 поездок, и 8 тысяч счастливых пассажиров побывали в путешествиях. Москвичи старшего поколения посетили Северный речной вокзал, который стал настоящей жемчужиной в архитектурной коллекции столицы. Незабываемое впечатление на участников экскурсии произвело посещение смотровой площадки, с которой открываются прекрасные виды на речные просторы и монументальную архитектуру ушедшей советской эпохи.

ваются прекрасные виды на речные просторы и монументальную архитектуру ушедшей советской эпохи.

35 адресов открытий

Синий «Добрый автобус» можно часто видеть на московских улицах. У него более 35 разнообразных маршрутов по городу. В программу включены уже полюбившиеся многим знаковые места столицы – храм Христа Спасителя, Музей изобразительных искусств им. А.С. Пушкина, Ново-Иерусалимский монастырь, также добавились и новые локации. Среди них – дом-музей К.С. Станиславского. Во время этой экскурсии любители театральной истории посетили библиотеку и личный кабинет знаменитого режиссера.

А выбравшие экскурсию в музей МХАТ погрузились в волнующий мир театра. Участники проекта побывали в закулисье и на сцене, а также посетили святая святых театрального волшебства – кабинет Владимира Немировича-Данченко, грим-уборные Константина Станиславского и Олега Ефремова.

Косметическая фабрика «Свобода» на улице Вятской – еще одна новая локация ны-

нешнего экскурсионного сезона. Основанная еще в 1843 году, эта фабрика стала ведущей в России. Во время экскурсии «серебряные» туристы знакомятся с богатой историей фабрики, ее современной продукцией, а также могут принять участие в мастер-классе и самостоятельно изготовить крем для рук.

Прогулка по улице вашего имени

Любителей космоса ждет центр «Космонавтика и авиация» в павильоне №34 «Космос» на ВДНХ. Гости экскурсии познакомятся с историей достижений отечественной космической отрасли, смогут примерить на себя роль астронавта, совершат полет на игровых симуляторах, а также посетят кинотеатр-5D «Космическая сфера».

Увлекательные экскурсии на ВДНХ проходили в Музее городского хозяйства Москвы на ВДНХ. Экскурсанты узнали, как создается и поддерживается комфортная среда в мегаполисе, наблюдали за происходящим в городе в режиме реального времени на 30-метровом экране, а также совершили путешествие по виртуальной улице своего имени.

Много впечатлений осталось от экскурсии на Воробьевы горы. Туристы-долголеты узнали историю строительства канатной дороги, прокатились на фуникулере, с которого открывается головокружительный вид на набережную Москвы-реки.

Только раз в году

У проекта «Добрый автобус» в этом году появились промозкскурсии. Посетить их могут москвичи, которые еще не присоединились к «Московскому долголетию», но планируют это сделать в будущем. Попасть на такую экскурсию можно только один раз в году. На промозксурсиях для москвичей устроили бесплатные туристические поездки на «Добром автобусе» по историческим местам столицы и Подмосковья. Кроме того, они узнали больше о «Московском долголетье» и записались на первые занятия.

Побывавшие на первой промозксурсии москвичи рассказали, что уже выбрали направления, которые заинтересовали их в проекте «Московское долголетие». Так, Светлана Билялова собирается ходить на спортивные занятия и уроки компьютерной грамотности.

Другая участница акции, Лидия Мокрицова, после поездки на «Добром автобусе» уже записалась на занятия по иностранному языку и рисованию.

Уточнить время, место отправления автобуса на промозксурсию и другие подробности можно по телефону +7 495 870-44-44. Количество мест ограничено. Попасть на экскурсию могут женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет и получатели досрочной пенсии по выслуге лет, которые постоянно живут в столице и еще не стали участниками проекта «Московское долголетие». Посетить промозксурсию можно один раз в год.

Справка

«Добрый автобус» – совместный спецпроект столичного Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры и Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Чтобы посещать экскурсии «Доброго автобуса», необходимо стать активным участником «Московского долголетия». Это своего рода бонус за активность в проекте.



РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



Здоровье – главный

С точки зрения науки. Практически все регулярные занятия дают оздоровительный эффект.

Медицина мирового уровня

Здоровье в зрелом возрасте – это главная невосполнимая ценность. На его сохранение и укрепление работает столичная медицина мирового уровня, новый московский стандарт поликлиник, по которому модернизировали уже 66 лечебных учреждений.

Современная инновационная медицинская помощь, доступная в Москве, позволяет лечить самые сложные заболевания. В Москве внедрены передовые методики лечения, которые ранее либо были недоступны, либо применялись очень ограниченно, – например, эндопротезирование крупных суставов или установка кардиостимулятора, которая сейчас уже становится рядовой операцией и не вызывает осложнений даже у пациентов в 80-летнем возрасте и старше.

Работают в столице и такие уникальные учреждения, как

клиники памяти. Их в Москве уже девять. Приходят туда люди после инсульта и с другими болезнями сосудов головного мозга, а также с расстройствами памяти. Специалисты рассказывают пациентам о том, как заботиться о себе и вести быт при ослабевающей памяти, сохранять и развивать когнитивные функции, продолжать активную жизнь и справляться с подобными нарушениями.

Есть в городе специализированный госпиталь для ветеранов войн № 2. За 30 лет он накопил уникальный опыт лечения больных старших возрастных категорий с несколькими хроническими заболеваниями – оперировать здесь пациентов старше 90 лет для специалистов обычное дело. В госпитале действуют три гериатрических отделения для пациентов старше 60 лет. Главная цель их – увеличить продолжительность качественной и активной жизни пенсионеров и ветеранов.

Каждый год – обследуемся

Недавно завершился проект «Здоровая Москва» – диспансеризация, которую прошли в павильонах, расположенных в столичных парках, десятки тысяч москвичей «серебряного» возраста. Лекции и дискуссии ведущих столичных медиков в лектории «Здоровой Москвы» вооружили долголетов ценными советами.

Наш рецепт – танцы, пение и ходьба

Оздоровление – одно из ведущих направлений и в проекте «Московское долголетие». Более того, занятия практически всеми активностями дают оздоровительный эффект. Если верить геронтологам, активная, насыщенная положительными эмоциями жизнь способна омолодить и человека самого преклонного возраста.

Формируем ответственное отношение к своему здоровью



ЛЕЧИМ ТАНЦАМИ, А НЕ ТАБЛЕТКАМИ

ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО
Тренирует мелкую моторику рук



ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Способствует укреплению памяти, профилактике деменции, сохранению когнитивных функций мозга



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, всех групп мышц, нормализации давления и обмена веществ



ПЕНИЕ

Улучшает вентиляцию легких и всего дыхательного аппарата

ТАНЦЫ

Тренируют равновесие, предотвращают риск падений, улучшают психоэмоциональное состояние и укрепляют физическую форму

ГИМНАСТИКА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды и нервную систему, улучшает обмен веществ, улучшает настроение. Помогает при болях в суставах и спине





ая ценность

ные занятия в проекте

– Регулярные занятия в проекте «Московское долголетие» имеют оздоровительный эффект, особенно для тех, кто посещает одновременно несколько видов активностей, – подтверждает директор Российского геронтологического научно-клинического центра имени Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор Ольга Ткачева.

Это способствует улучшению показателей здоровья, повышению физической активности, улучшению когнитивных функций, снижению уровня депрессии и риска утраты автономности. Оздоровительный эффект регулярных занятий в проекте доказан результатами научного исследования, проведенного в 2019 году Российской ассоциацией геронтологов и гериатров. Каждая активность имеет лечебное действие. И если вы решите, какие занятия выбрать, то обратитесь к классификатору, составленному учеными.

Вот что достигается теми или иными занятиями:

- Укрепление всех групп мышц – скандинавская ходьба, гимнастика и ОФП, танцы, спортивные игры.
- Нормализация давления и обмена веществ – скандинавская ходьба, гимнастика и ОФП, цигун, пение, музыка и фольклор.
- Улучшение работы дыхательного аппарата – пение, музыка и фольклор, скандинавская ходьба, цигун, гимнастика и ОФП, спортивные игры.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы – скандинавская ходьба, гимнастика и ОФП.
- Тренировка мелкой моторики рук – художественно-прикладное творчество, рисование, гимнастика мозга, ментальная арифметика, интеллектуальные игры.
- Укрепление памяти, сохранение когнитивных функций мозга, профилактика де-

менции – иностранные языки, информационные технологии, финансовая и правовая грамотность, гимнастика мозга, ментальная арифметика, интеллектуальные игры, литературная мастерская, пеший лекторий, шахматы и шашки, рисование. А также информационные технологии, финансовая и правовая грамотность.

- Тренировка равновесия и предотвращение риска падений – танцы, гимнастика и ОФП, красота и стиль.
- Улучшение настроения и психоэмоционального состояния – танцы, рисование, пение, музыка и фольклор, красота и стиль, театральное мастерство, психология и коммуникации, садоводство и ландшафтный дизайн, спортивные игры, пеший лекторий.
- Формирование привычек здорового образа жизни – лекции «Здорово жить», красота и стиль, ОФП, скандинавская ходьба, правильное питание.

Это в ваших силах

Здоровое долголетие требует ответственного отношения к своему организму. Прежде всего, медики советуют ежегодно проходить осмотр у врача. Важно также вовремя прививаться от гриппа и коронавируса. Укрепляют здоровье регулярные физические

упражнения – зарядка, прогулки на свежем воздухе, йога и силовые упражнения. Конечно же, надо отказаться от вредных привычек. Здесь враги здоровья – это курение, алкоголь и малоподвижный образ жизни. Питание должно быть разнообразным. Кроме мяса птицы и рыбы в ежедневном рационе должно быть 400 граммов овощей и фруктов, а от выпечки, сахара и конфет лучше отказаться. Необходимо также поддерживать когнитивные функции. Этому способствуют разгадывание кроссвордов, логические игры, задачи и шахматы. Важна и социальная активность – походы в театры, на выставки, общение с друзьями и родственниками.

На помощь придут психологи

Надо также отметить, что в этом осенне-зимнем сезоне в «Московском долголетии» запланированы новые занятия по поддержанию ментального здоровья. В программе появятся мероприятия, посвященные особенностям и способам поддержания стабильного психологического и эмоционального здоровья. Партнерами станут Московская служба психологической помощи населению и психологические факультеты столичных вузов.

Тренировки долголетия

В 49 городских поликлиниках проходят групповые занятия по специально разработанным для людей старшего поколения программам лечебной физкультуры. Разработали эти программы специалисты Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины столичного Департамента здравоохранения.

Индивидуально заниматься лечебной гимнастикой рекомендуют пожилым москвичам с медицинскими показаниями к физической активности. Направления на занятия выдают участковые врачи в поликлиниках.

Занятия проводят квалифицированные медицинские специалисты. Комплексы упражнений рассчитаны на две возрастные группы – 55–70 лет и старше 70 лет.

«Тренировки долголетия» позволяют москвичам старшего поколения избегать гиподинамии, повышают выносливость ключевых групп мышц, увеличивают гибкость суставов верхних и нижних конечностей и позвоночника. Кроме того, улучшают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, координацию движений и ходьбу, в том числе и при восстановлении после инсульта.

ЭКОСИСТЕМА МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Крупнейший образовательный, досуговый и оздоровительный проект

>440 тыс.
участников в проекте за 4,5 года его существования

>30
бесплатных направлений занятий для ума, для тела и для души в каждом районе столицы

>183 тыс.
человек занимается в проекте на данный момент

>1,3 тыс.
организаций являются поставщиками услуг проекта

65% государственные 35% негосударственные

>10,7 тыс. групп
занимаются в трех форматах

- 🏠 ОЧНО В ПОМЕЩЕНИЯХ
- ☀️ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- 📶 ОНЛАЙН

>1 200 организаций-поставщиков вовлечены в работу

~6,5 тыс. профессиональных преподавателей



центры Московского долголетия

Городские клубные пространства добрососедства для общения, досуга и самореализации старшего поколения

В центрах жители Москвы 55+ увлекательно и активно проводят досуг, занимаются любимым хобби и встречают единомышленников

2 200 самоорганизованных клубов по интересам, где занятия проводят сами москвичи старшего возраста

3 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА РАБОТЫ ЦЕНТРОВ

- 👍 САМООРГАНИЗАЦИЯ
- 🏠 ДОСТУПНОСТЬ
- 👥 ЗОЖ

52 Центра московского долголетия работают в настоящий момент по единому стандарту

71 Центр московского долголетия будет открыт до конца 2022 г.





ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Дом, где исполняются мечты

Место встречи. Реализоваться и найти единомышленников москвичам старшего поколения помогают Центры московского долголетия.



Около **2200** самоорганизованных клубов по интересам сформировано за три года.

677 000 человек посетили клубные пространства за время работы центров.

стольные игры, провести встречу литературного или исторического клуба, почитать книги. Творческая мастерская используется для занятий живописью, скульптурой, народными промыслами, рукоделием, кройкой и шитьем. В медиагостиной москвичи старшего поколения осваивают современные технологии: учатся пользоваться гаджетами, компьютерами и планшетами, а также городскими электронными порталами. Кулинарная студия всегда открыта для любителей полезной еды и домашней кухни, которые готовы поделиться любимым рецептом и провести мастер-класс. Тренажерный зал – для спортивных занятий. В шумных гостиных ежедневно проходят клубные встречи любителей бильярда и настольного тенниса.

Место встречи – клуб

За три года в ЦМД организовано более 2200 клубов по интересам. В них прошло свыше 70 тысяч различных офлайн- и онлайн-мероприятий – спортивных турниров, празднований дней рождения, встреч и других, организаторами которых стали москвичи старшего поколения.

Сейчас планируется создать Московскую ассоциацию клубов долголетия, что поможет участникам ЦМД обмениваться опытом.

В числе популярных проектов ЦМД – проект «Освой гаджет». Помощь в освоении гаджетов получили уже свыше 6 тысяч москвичей старшего возраста, записано более 300 видеоуроков.



Стать лидерами

«Мы понимаем, что один из принципов активного долголетия – это не только предоставление соцслужбы людям старшего поколения, но и вовлечение их самих в организацию процесса. Центры московского долголетия – это площадка для реализации своих возможностей. Здесь жители старшего поколения могут найти друзей, стать лидерами самоорганизованных клубов и создать собственный проект», – считает заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Первый Центр московского долголетия был открыт в 2019

году в Марьиной Роще. Уникальный инновационный проект был ответом на возросшие запросы москвичей старшего поколения, их стремление к общению, самореализации в различных сферах творчества, образования, спорта и досуга. А спустя три года, на сегодняшний день, в столице действуют уже 52 центра, а к концу года их будет уже 71.

Самоорганизация, доступность, ЗОЖ

Сегодня Центры московского долголетия – это сеть клубных пространств для общения, искренней заботы и качественно досуга москвичей старшего поколения, которым предостав-

лены широкие возможности для саморазвития и ведения здорового образа жизни. В центрах действуют почти 50 направлений клубной деятельности.

Один из главных принципов работы центров – самоорганизация участников проекта. Москвичи старшего возраста сами организуют свой досуг, находят в центрах новых друзей и создают клубы по интересам. Любой горожанин старшего поколения может присоединиться к любому существующему клубу и создать новый клуб по интересам.

Еще один принцип – доступность: москвичи «серебряного» возраста, независимо от места жительства, могут посещать

любой Центр московского долголетия.

Одно из главных направлений деятельности центров – продвижение и популяризация здорового образа жизни. ЗОЖ-направленность находит отражение практически во всех активностях проекта и составляет его основу. 961 клуб нацелен на правильное питание, поддержание физического и психологического здоровья.

Локации для креативных акций

Под крышей Центров московского долголетия оборудованы тематические зоны. Например, в тихой гостиной можно поиграть в шахматы и другие на-

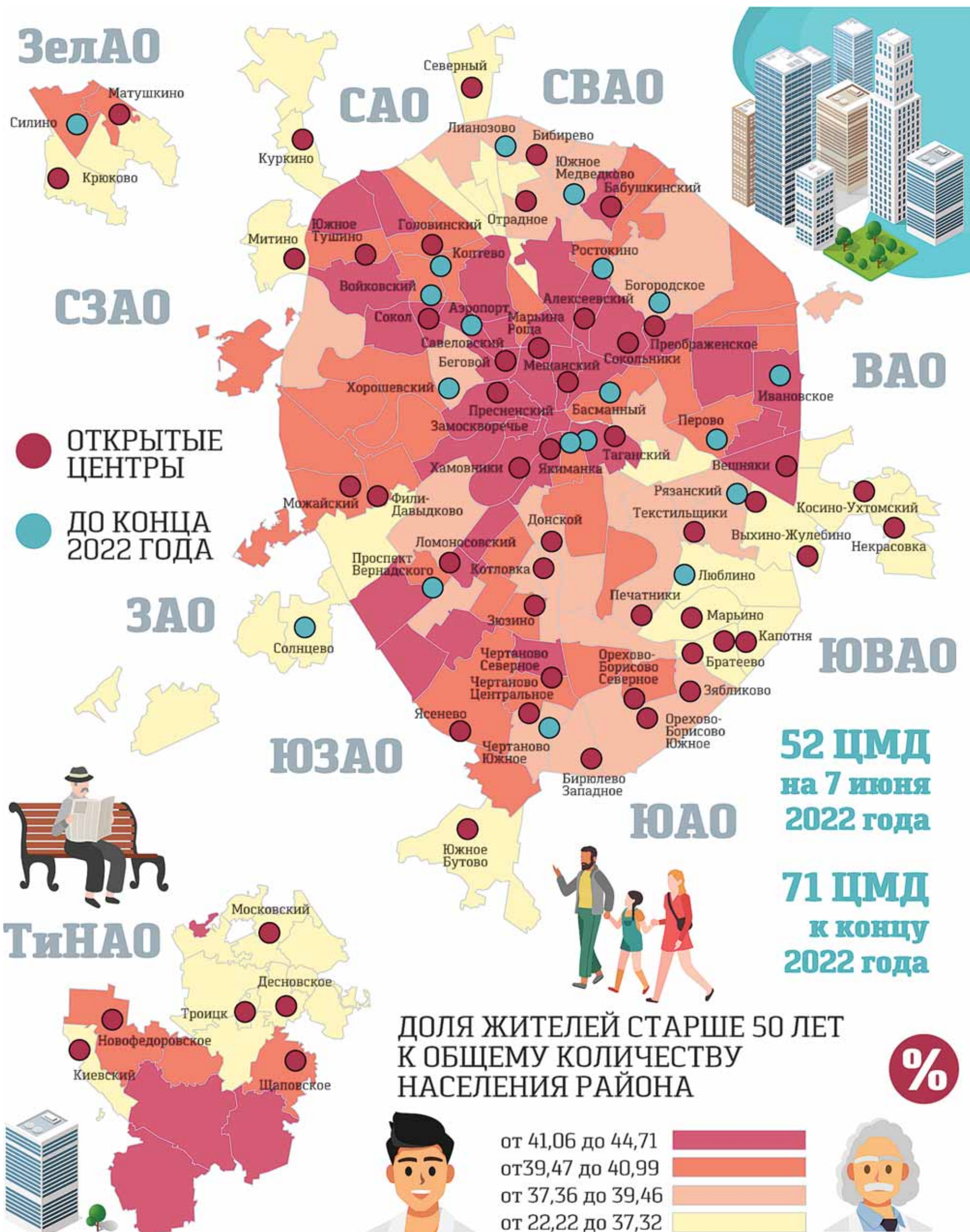
Маршрут к долголетию

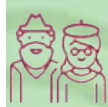
Чтобы москвичам «серебряного» возраста было еще проще посещать различные Центры московского долголетия, встречаться с интересными людьми и создавать собственные сообщества по интересам, Центры московского долголетия запустили проект «Маршрут к долголетию». Между клубными пространствами начали курсировать специальные брендированные бесплатные автобусы. Это значит, что для активистов клубных пространств больше не существует преград для посещения любого Центра московского долголетия даже из самых отдаленных районов города.



Найти адрес ближайшего Центра московского долголетия можно на сайте <https://dszn.ru/moitsentr>

ЦМД НА КАРТЕ ГОРОДА





ЯРКИЕ СОБЫТИЯ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛ



«Серебряная астра» – 2019

Театральный фестиваль «Московского долголетия» «Серебряная астра» объединил почти половину любительских театральных коллективов старшего возраста. Он стал одним из самых ярких социальных проектов театра в России. В финале фестиваля шесть театральных коллективов представили постановки, созданные в творческом тандеме с молодыми профессиональными режиссерами. Гран-при фестиваля завоевал коллектив «Бабульки и ТД» из Восточного административного округа.



Арт-проект «Выставка Клавдии Семеновны» – 2019

Сто москвичей старшего возраста, занимающихся рисованием в проекте «Московское долголетие», в творческом соавторстве с 6 известными современными художниками, фотографами и перформансистами на «Выставке Клавдии Семеновны» в медиацентре парка «Зарядье» представили сто работ, выполненных в новых стилях искусства – бегемотопись, скобо-гравюра, граффити, неокласика и другие.



«Серебряная астра» – 2021

Фестиваль проходил в киноформате. Более 353 москвичей старшего поколения приняли участие в кастинге. 150 участников проекта были задействованы в съемках полнометражного фильма, основанного на реальных историях участников проекта. 17 москвичей получили главные роли. Это не профессиональные актеры, а участники театральных студий «Московского долголетия». Созданный впервые в рамках проекта фильм «Серебряная астра» рассказывает о жизни старшего поколения и тех возможностях, которые дает Москва своим жителям.



«Мастерская художников» – 2022

Около 80 работ – автопортреты участников, пейзажи Москвы, созданные в технике коллажа, малые скульптурные объекты, посвященные столице или «Московскому долголетию», созданы участниками проекта в творческих лабораториях «Мастерской художников» под руководством современных художников-кураторов Андрея Люблинского, Вовы Перкина, Сергея Шеховцова, Ирины Петраковой и Дарьи Коноваловой-Инфанте. Эти работы были представлены на художественной выставке в филиале Музея Москвы – Центре Гиляровского.

ЕТИЯ»



«Мастерская дизайнеров» – 2021

50 самостоятельных модельеров из числа участников проекта «Московское долголетие» под руководством известных дизайнеров Игоря Гуляева, Ксении Серой, Леонида Алексеева, Галины Крючковой и Сергея Сысоева создали 5 коллекций «Старшие для старших». 50 образов продемонстрировали на модном показе участницы школы красоты и стиля «Королевская осанка» «Московского долголетия». Коллекции были также показаны на одной из центральных площадок Московской недели моды-2022 на Тверской площади.



Фотовыставка «Время исполнять мечты» – 2021

На Чистопрудном бульваре, в Екатерининском парке и в ЦМД «Северный» открылась фотовыставка, посвященная москвичам старшего поколения, которые не побоялись изменить свою жизнь и благодаря «Московскому долголетию» осуществили заветные мечты. Экспозиция создана известным фотомастером Дмитрием Исхаковым и показывает неординарных и увлеченных москвичей, которые своим примером доказывают, что и на заслуженном отдыхе можно чувствовать себя молодым.



«Мастерская дизайнеров» – 2022

Пять авторских коллекций одежды, созданных 50 участниками проекта в тандеме с известными российскими дизайнерами Леонидом Алексеевым, Еленой Поповой, Игорем Гуляевым, Джемалом Махмудовым и Денисом Еремным. Цветовая гамма одной из коллекций была выполнена в цветах национального флага.



Танцевальный конкурс Творческого фестиваля «МД» – 2022

На городском этапе конкурса выступили одиннадцать коллективов – победители окружных этапов. Всего на сцену вышли более 100 танцоров «серебряного» возраста. Второй тур финала был посвящен Москве. Победителей определяло не только профессиональное жюри, но и народное голосование.



ДОСТИЖЕНИЯ

22

**рекорда России
установили
участники
проекта.**

В том числе:



▶ Август 2018 г.
▶ 1077 участников.
▶ Самый массовый танцевальный марафон

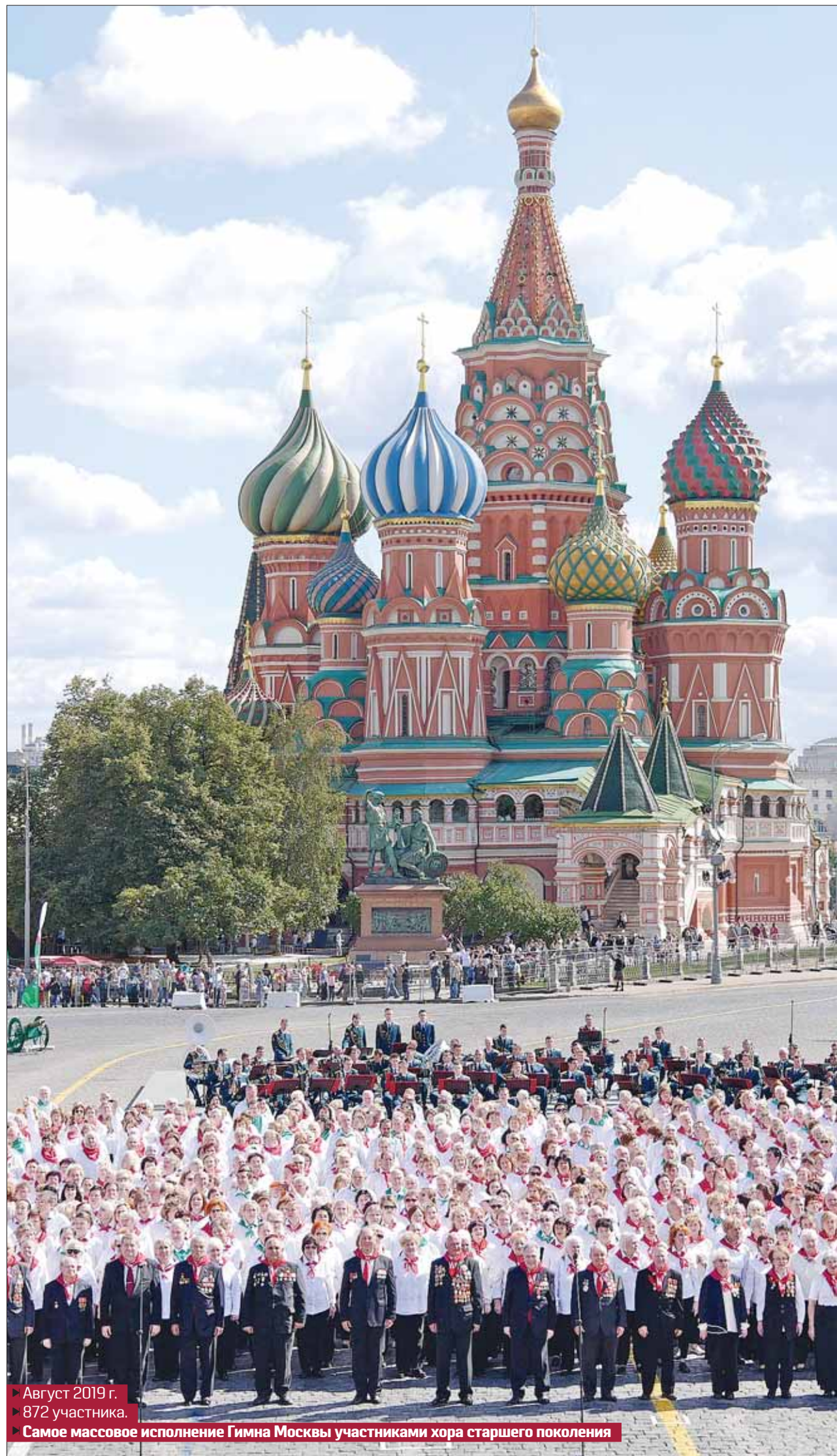


▶ Сентябрь 2018 г.
▶ 1050 участников.
▶ Самый массовый урок гимнастики цыган



▶ Август 2018 г.
▶ 871 участник.
▶ Самый большой флаг России из зонтиков

Рекорды «Мос



▶ Август 2019 г.
▶ 872 участника.
▶ Самое массовое исполнение Гимна Москвы участниками хора старшего поколения



«МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»



► Май 2019 г.
► 1597 участников.
► Самая массовая зарядка с гимнастическими палками



► Август 2019 г.
► 535 участников.
► Самая массовая зарядка с флажками



► Июль 2019 г.
► 59 участников.
► Самый массовый танцевальный флешмоб в фате



► Май 2022 г.
► 3245 участников.
► Самые массовые одновременные занятия скандинавской ходьбой (на нескольких площадках)



► Июль 2019 г.
► 3778 участников.
► Самый массовый танцевальный флешмоб «Zumba Gold»



► Август 2022 г.
► 787 участников.
► Самый массовый танец вальс в исполнении танцоров 55+



► Август 2019 г.
► 537 участников.
► Самое массовое рисование на керамических тарелках



► Сентябрь 2022 г.
► 3075 участников (из них 189 – участники «Московского долголетия»).
► Самый массовый вальс



ПРИЗНАНИЕ

«МД» – финалист международной премии

В 2018 году проект «Московское долголетие» стал финалистом международной премии World Smart City Award – конкурса инновационных проектов для удобства горожан, в номинации Inclusive & Sharing Cities.

В номинации отмечали самые инновационные и успешные проекты, разработанные и реализованные в рамках создания города, удобного для всех. Также среди финалистов – проекты из Испании, США, Мексики и Бразилии.

«Московское долголетие» – победитель всероссийского конкурса



Проекты «Московское долголетие», «Мосволонтер» и «Московская электронная школа» (МЭШ) признаны победителями Всероссийского конкурса лучших практик и инициатив социально-экономического развития субъектов Российской Федерации.

Награды конкурса были вручены Мэру Москвы Сергею Собянину заместителем председателя Правительства РФ, руководителем попечительского совета конкурса Виталием Мутко в рамках Российского инвестиционного форума в Сочи в 2019 году.

Проект «Московское долголетие» о создании условий москвичам старшего поколения для активного образа жизни стал победителем в номинации «Создание необходимых условий проживания и улучшения качества жизни населения».

Два приза – фильму «Серебряная астра»



Фильм «Серебряная астра» проекта «Московское долголетие» стал лауреатом XI Международного кинофестиваля «Будем жить».

Конкурсный показ ленты состоялся 21 августа 2022 года в Центральном доме кинематографистов.

В основе сценария фильма «Серебряная астра» – истории участников «Московского долголетия». Кинолента состоит из четырех новелл, Главные роли исполнили не профессиональные актеры, а сами участники проекта.

Справка

Всего в конкурсе участвовали 57 стран.

Цитата

Виталий Мутко, заместитель председателя Правительства РФ:

«Это действительно лучшие практики: муниципальные практики. Но самое главное – это завершенные проекты, которые потом собираются и распространяются по России».

Картина была представлена в номинации «Игровое полнометражное кино» и получила специальный приз «За первый опыт создания социально значимого художественного фильма».



Образец для подражания

В 2019 году проект «Московское долголетие» стал победителем премии «Лучшие региональные практики» в номинации «Образец для подражания».

Церемония награждения прошла в Москве. Премию учредил Экспертный институт социальных исследований (ЭИСИ). Ее цель – определение лучших проектов, направленных на повышение качества жизни.

«Я думаю, что экспертам было крайне сложно выбрать победителя в этой номинации, потому что одни социальные практики применимы для решения какой-то конкретной проблемы, другие применимы только в конкретном регионе. Но есть практики, которые, однажды появившись, на-

чинают тиражироваться по всей стране и имеют все шансы стать большим федеральным проектом. Такой практикой является «Московское долголетие». Люди старшего поколения вовлечены в жизнь, они принимают участие в различных мероприятиях – культурных, спортивных, образовательных. Это позволяет им просто дольше жить. Это очень важно», – сообщил начальник Управления Президента России по обеспечению деятельности Госсовета Александр Харичев. В свою очередь, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова поблагодарила экспертов за высокую оценку проекта «Московское долголетие» и отметила, что задача по увеличе-

нию продолжительности жизни стоит перед каждым субъектом Российской Федерации. Это значит, что аналогичные проекты будут успешно развиваться и в регионах.

«Москва уже сейчас является лидером по продолжительности жизни, но мы не собираемся останавливаться на достигнутом и четко понимаем, что увеличить продолжительность жизни нельзя только программами по здравоохранению, образованию или повышению доходов населения. Люди должны быть востребованы, должны чувствовать свою нужность, общаться. И проект Мэра «Московское долголетие» отвечает этим новым потребностям», – сказала Анастасия Ракова.

«Мастерской дизайнеров» – премия телеканала Fashion TV Russia

В Москве прошла 11-я ежегодная премия телеканала Fashion TV Russia. Лучшим социальным fashion-проектом 2021 года признана «Мастерская дизайнеров» проекта «Московское долголетие».

Гостями мероприятия стали звезды шоу-бизнеса, телевидения, дизайнеры, продюсеры и блогеры, среди которых Николай Басков, Кристина Орбакайте, Сергей Лазарев, Любовь Успенская, Алексей Воробьев, POLINA, Игорь Гуляев, Наташа Королева, Ольга Бузова и другие.



В декабре на YouTube-канале «Московского долголетия» состоялся показ пяти коллекций одежды, созданных 50 участниками проекта в «Мастерской дизайнеров» в тандеме с известными российскими дизайнерами – Игорем Гуляевым, Ксенией Серой, Леонидом Алексеевым, Галиной Крючковой и Сергеем Сысоевым. На подиум в модных образах вышли модели «50+», ученицы школы «Королевская осанка». Зрители трансляции увидели пять разных по стилю и исполнению линеек одежды.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ 

Рецепты счастья от философов

Лекции. Философский факультет МГУ приглашает слушателей старшего возраста в Клуб «Философы о вечном».

Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ **Попасть на научно-увлекательные лекции в легендарный Московский государственный университет к лучшим преподавателям, почувствовать себя почти юным студентом – такую уникальную возможность предоставляет всем желающим проект «Московское долголетие».**

И хотя философия считается наукой серьезной и фундаментальной и кому-то может показаться скучноватой, но любители мудрости, посещающие лекции, постигают современные законы бытия и погружаются в невероятно интересное путешествие вглубь веков, знакомясь со взглядами великих мыслителей прошлого – от Платона, Декарта до Гегеля и Канта, исследуя проблемы человеческого общества с самых давних времен.

Вот небольшой перечень тем, который был специально составлен в рамках курса «Философы о вечном и настоящем» для студентов-долголетов в этом году: «Рецепты счастья античных философов», «Декарт, бог и бесконечность», «Любовь: взгляды философов», «Мужчина и женщина в XXI века», «Искусство как предвидение» и др. И самое главное – после прочтения курсов не нужно сдавать экзамены!

Поколение, смотрящее на мир

– Наш лекторий начал свою работу еще два года назад, – рассказывает Дарья Алексеева, директор Центра дополнительного образования философского факультета МГУ. – Готовя циклы наших курсов, мы руководствовались тем принципом,

что

пенсионный возраст – это не какой-то особый возраст, для представителей которого нужно обязательно создавать специальный формат, наша задача была в другом – предлагаемые темы должны быть и актуальны, и интересны и отвечать запросам людей, у которых уже есть собственный богатый жизненный опыт. Мои родители тоже уже пенсионеры, моей бабушке 90 лет, многим моим коллегам за 60 лет – однако по живости ума, тому любопытству и интересу, которые они проявляют к происходящим вокруг событиям, по глубине мысли они превосходят меня. И не то чтобы в их возрасте я хотела быть такой же, я и сейчас хотела бы быть такой же, как они. Скорее, я воспринимаю их как ровесников и более опытных людей. Мы приглашали преподавателей, которым была бы не свойственна назидательность, а была бы склонность к открытому диалогу.

Нашим преподавателям понравился этот проект, мало того, он вызвал у них горячий отклик. И если молодое поколение, по меткому выражению одного из моих коллег, – это поколение с опущенной головой из-за того, что молодежь непрерывно смотрит в экраны смартфонов, то заходя в аудиторию, где собирается старшее поколение, наши лекторы видят горящие глаза слушателей. И они приходят туда исключительно по собственному желанию, в отличие от студентов, которые приходят отчасти потому, что им нужно получить диплом, а нашим долголетям если будет неинтересно, они просто не придут.

Вернуться к ритму средневекового города?

Сегодня на каждую лекцию любителей философии приходят больше ста человек, многие приезжают из самых дальних районов Москвы. Я же попала на лекцию «Город – как среда обитания», из которой узнала столько интересных фактов, которые и в интернете не найдешь. Например, что для комфортного проживания

и коммуникаций очень важную роль играет расстояние от дома до работы или других каких-либо важных мест – самое оптимальное – это 30–40 минут! В более далекие времена – не больше пяти километров, а вообще человеку в старину было важно докричаться до другого, жили на расстоянии крика друг от друга, иначе это могло быть опасно для жизни. Огромную роль в Средневековье играли городские башенные часы, которые поддерживали общность человеческого потока: когда лечь спать, когда встать, куда-то пойти. А до этого эту функцию выполняли церковные колокола.

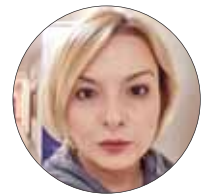
Жить медленно и вкусно

На лекции подтвердились и мои давние неуютные наблюдения: жить в больших многоквартирных домах крайне неудобно. Мало того что многоэтажность вредно влияет на психику человека, так еще в больших городах нет постоянных жителей, они часто меняются, и тогда мы воспринимаем рядом живущих как потенциальных врагов, потому что мы не знаем их отцов, дедов и прадедов. Мы не жили с их предками. И все эти факторы исподволь влияют на наше настроение и самочувствие.

Как выбрать из создавшегося положения? Однозначных ответов пока нет. Современная урбанистика решает эту проблему по-разному: в городах строят дома малой этажности, облагораживают территории, тем самым приближая жителей мегаполисов к природе, разбивают новые сады и парки. В последние годы стало культивироваться «медленное движение» – пошло оно из северных небольших итальянских городов. «Жить по-человечески, медленно и вкусно, а не пребывать в постоянном неистовстве», – призывают философы и апологеты нового городского стиля.

Следующий цикл планируется посвятить искусству, а значит, впереди нас ждет много интересного и увлекательного. Жизнь не бесконечна, но человеческая жажда познания вечна.

Цитата



Дарья Алексеева, директор Центра дообразования философского факультета МГУ:

«Философия – это очень интересно, эта наука не должна замыкаться в аудиториях, важная функция и миссия университета и нашей науки – открывать свои двери для тех, кто хотел бы здесь оказаться, но по каким-то причинам стеснялся этого».

Мнения участников

Галина Небольсина:

«Философия мне нравилась всегда, и сейчас с высоты своего возраста я по-другому воспринимаю происходящие сейчас масштабные события – эта наука помогает мне понять их».

Изабелла Борисова:

«Я хожу на лекции по философии уже третий год. Они очень интересные, расширяют сознание, а любые знания не дают нашим мозгам застояться».

Лидия Винокурова:

«Я уже третий год посещаю лекции философского факультета, которые не только очень интересны, они еще и расширяют кругозор».

Как записаться

Записаться в Клуб «Философы о вечном» можно по телефону:

**8 (495) 939-19-04,
8 (963) 773-83-33.**

Для регистрации на курс также можно обратиться в ТЦСО по месту жительства и попросить записать вас в группу «Дискуссионный клуб МГУ» проекта «Московское долголетие» (номер группы G-02046035).



ВЕК УЧИСЬ!

Хотите учиться в МГУ или в «Вышке»?

■ С началом учебного года для участников «Московского долголетия» возобновились занятия в вузах. В этом году партнерами проекта стали более 20 университетов.

Для участников проекта уже открыто около 70 групп по разным направлениям – от спорта до компьютерной грамотности. В них очно и онлайн занимаются около 2,5 тысячи человек.

В рамках «Московского долголетия» также работает «Серебряный университет».

За четыре года в нем прошли обучение более 20 тысяч москвичей старшего поколения. Здесь можно пройти профессиональную переподготовку и бесплатно получить новые востребованные на рынке профессии. Можно стать педагогом дополнительного образования, освоить основы компьютерной грамотности и гувернерство, стать цифровым куратором и экскурсоводом.

Кроме того, в «Серебряном университете» открыты группы по 36 направлениям.

«Наш Московский городской педагогический университет поистине гордится проектом «Серебряный университет», где мы стали пионерами. Мы открываем наши двери для слушателей старшего поколения уже четыре года, и каждый год приносит совершенно новые впечатления, знания и сюрпризы. Все, кто имеет отношение к нашему «Серебряному университету», знают: учиться никогда не поздно, а учиться с нами – легко и радостно!» – говорит директор Института непрерывного образования, руководитель проекта «Серебряный университет» Марина Шалашова.

Увлекательный поворот

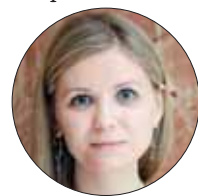
могут совершить участники проекта «Московское долголетие», истории в МГУ.

р АННА ПОНОМАРЕВА

■ Лучшее, что нам дает история, – это возбуждаемый ею энтузиазм. Иначе как объяснить столь пылкий интерес и неутихающее любопытство наших долголетов – до пандемии на лекциях клуба, который существует уже три года, присутствовало до трехсот человек. Сейчас, правда, количество слушателей несколько сократилось, но с каждым новым циклом число только увеличивается.

Взглянуть на происходящее со стороны

Посудите сами, перечень лекций как захватывающий детектив: «Черная Америка», «Край крови и меда», «Почему распалась Югославия». Каждую неделю – новый увлекательный поворот в прошлое. И это очень важно особенно сегодня, когда великая история вершится прямо на наших глазах, весьма необходимо отойти немного в сторону, на некую экспертную равновесную площадку, и взглянуть на происходящее несколько со стороны.



По словам **Ольги Агансон**, ведущего научного сотрудника кафедры новой и новейшей истории исторического факультета МГУ,

темы лекций придумываются в тесном и творческом диалоге с лекторами, а некоторые темы предлагают и сами слушатели. Лекции не привязаны друг к другу хронологически или логически, они посвящены одной законченной теме, историческому аспекту, и потому их можно начинать слушать с любого дня. Самое главное, они должны быть не только увлекательны, занимательны, актуальны и интересны нашим слушателям «серебряного» возраста, но и заставлять задуматься, поразмышлять, а может, даже самостоятельно исследовать тот или иной момент истории. Очень часто после выступления лектора многие подходят и просят дать список дополнительной литературы, чтобы глубже разобраться в подоплеке произошедших событий.



Без срока давности

Новый цикл «История без срока давности», а до этого был цикл «Лидеры XX века» помогают людям старшего поколения быть в тренде современных взглядов на исторические процессы, ведь в пору их юности и учебы, многие факты были скрыты, они утаивались в силу идеологических обстоятельств или догм.

– Ведь есть темы, которые звучат всегда актуально, – рассказывает Ольга Игоревна. – Что такое демократия,

гражданское общество, плебисцит. Мы постоянно используем эти термины в своей речи, но не всегда знаем истоки происхождения явлений и смыслов. И нам важно показать, как зарождались эти процессы, как происходило их становление, дабы у слушателей сложилась некая система координат, появилось понимание, как эволюционировали некоторые понятия, что не обязательно та демократия, которая была в Греции, похожа на нынешние общественно-экономические

процессы. Или, к примеру, как решались проблемы, связанные с эпидемиями, в средние века, там ведь была не только борьба с эпидемией, там были и меры социальной поддержки, и важно показать, как человечество накапливало этот опыт. Или византийское наследие, откуда появился двуглавый орел на гербе нашей страны. С одной стороны, это было когда-то давно, с другой же, мы чувствуем отзвуки, влияние этих процессов, поэтому у истории и нет срока давности.

Партнеры проекта

Среди них ведущие вузы страны:

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина, Московский политехнический университет, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова и другие.



В прошлое

посещая лекции Клуба любителей



Погружение в мир истории



— Есть большая категория людей, которая очень любит историю, все-раз интересуется этой наукой, — делится своим мнением заместитель декана исторического факультета по учебно-исторической части **Василий Истратов**. — Та история, с которой мы знакомим на курсах, — ее не преподавали

Мнения участников

Татьяна Сумина:

«Я всегда увлекалась историей, особенно мне нравятся сочинения Соловьева. На лекциях я всегда узнаю что-то новое, а потом делюсь интересными фактами с близкими».

Александр Конузин:

«Я прослушал все курсы клуба. Теперь наука делает совсем другие выводы, которые во времена моей молодости делать остерегались. А лекторы пользуются историческими материалами, которые были ранее недоступны».

Светлана Колабекова:

«Хожу на лекции клуба уже второй год. Я люблю историю, она помогает мне развиваться. Например, сегодняшняя лекция «История Крыма в античную эпоху», которую провел Сергей Сапрыкин, заведующий кафедрой истории древнего мира, доктор исторических наук, просто перевернула мои представления об этом южном крае».

Алла Гнесина:

«Очень интересно! Ведь некоторые исторические данные, которые нам преподавали в пору нашей юности, теперь трактуются по-другому и очень многое изменилось. В Клубе любителей истории я уже три года и каждый раз с нетерпением жду новой лекции».

Узнать больше

Сайт Клуба любителей истории в МГУ:
www.hist.msu.ru/dop-obr

ни в школе, ни в университете, это не дополнительное образование в том смысле, что тот, кто не учил эту науку раньше, пришел к нам в клуб и получил тут знания. Мы не готовы отвечать на все вопросы, порой мы ставим проблему, пробуем ее обозначить, сказать, что был такой интересный эпизод в истории, и показать его значимость, в чем может заключаться его пульсирующая современность, скорее заставляем задуматься, чем зафиксировать знания. Наша задача — пробудить интерес и погрузиться в мир истории.

Справка

Как стать членом Клуба любителей истории

► Можно прийти в университет и прямо тут оформить свое участие в Клубе любителей истории или по телефону 8 (968) 450 09 60.

► Если вы уже зарегистрированы в проекте «Московское долголетие», то все еще проще — просто называете свои имя и фамилию, и вас уже автоматически внесут в список.

► Начинать ходить можно с любой лекции, потому что каждая из них посвящена отдельной теме.

Аура мемуаров



■ В Высшей школе экономики проект «Московское долголетие» прописался прочно. Одним из самых популярных направлений стала «Литературная мастерская», где онлайн-занятия ведет филолог, культуролог, участница разработки известных проектов «Бессмертный полк», «Георгиевская лента», «Поезда памяти» **Алена Мокрова**.

Именно слушатели курсов мемуаристики стали авторами изданной в прошлом году книги «По тропинкам памяти. Москва в лицах простых людей». В их воспоминаниях мы видим Москву старую и новую, военную и мирную, веселую и лирическую. Не случайно в этом году направление «Мемуаристика» признано одним из самых популярных в «Московском долголетии». Сейчас Алена Мокрова готовит к изданию вторую книгу рассказов, авторами которых являются участники проекта «Московское долголетие». Тематика рассказов станет намного шире. Алена Мокрова рассказывает:

«Мемуары в строгом определении, несомненно, остаются. Но мы готовим и рассказы-воспоминания. Жанр более легкий. А еще будут сказки. Да-да, самые настоящие сказки, с вымыслом и фантазией. Я дала задание своим студентам «серебряного» возраста написать сказку. Многие восприняли это с энтузиазмом. И — получилось!

Эти сказочные повествования займут достойное место в новом издании. Подчеркиваю — жанры будут разными. Но каждое произведение — это своего рода исповедь автора. Каждое произведение — жемчужина. Приведу два примера. Рассказ «Будем жить» написала слушательница нашего курса Галина. Не буду раньше времени раскрывать фамилии наших авторов. Ее произведение — совсем не беллетристика. В основе сюжета — история женщины, заболевшей раком и пережившей сложную операцию. Но, несмотря на серьезность сюжета, рассказ пронизан истинной иронией и отменным чувством юмора. Даже — самоиронией, невзирая на трагичность положения. Читается на одном дыхании. Такого автора у меня еще не было. Очень понравился и рассказ Татьяны. Называется «Неотправленное письмо». Сюжет очень простой и пронзительный. В далеком селе живут несколько одиноких пожилых женщин. Одной из них внук присылает письмо, не указав ее фамилии. Получив послание, она решает порадовать свою одинокую подругу, которой много лет никто не пишет. И подбрасывает ей письмо своего внука. Та, в свою очередь, вспоминает еще об одной одинокой подруге и пересылает письмо ей. Кажется, сюжет немудреный. Но очень душевный и теплый, человечный».

Алена Мокрова надеется, что новая книга выйдет в свет накануне 2023 года. Авторы с трепетом ждут этого события.

Дом, в котором я живу

■ Ответы на вопросы, с которыми мы сталкиваемся каждый день, дают организованные на базе Высшей школы экономики онлайн-занятия «Финансовая и правовая грамотность. ЖКХ от А до Я».



Ведет занятия эксперт в области жилищно-коммунального хозяйства, аналитик, главный редактор интернет-портала «Дом и

Двор» **Павел Степура**. Почему именно тема ЖКХ? Да потому, что тема самая, что ни на есть животрепещущая абсолютно для всех, кто живет в многоквартирных домах.

«На занятиях мы разбираем множество тем, — рассказывает Павел Степура. — «Что такое многоквартирный дом?», «Как им можно управлять?», «Какие бывают виды жилищно-коммунальных услуг?», «Как провести общее собрание собственников?», «Что такое совет многоквартирного дома и зачем он нужен?», «Как выбрать управляющую организацию и как контролировать ее работу?», «Что относится к общему имуществу собственников и где проходят границы ответственности?», «За что все жители платят и куда расходуются их деньги?» Вопросов много. И все очень серьезные».

Эти занятия принесут ощутимую пользу не только участникам проекта «Московское долголетие», но и их семьям, друзьям, всем жителям огромного мегаполиса.



«Направлений и программ намного больше, — объясняет куратор программ «Московского долголетия» в Высшей школе

экономики, аналитик вуза **Юлия Величко**. — Работает курс «Правовые знания на каждый день». Здесь всем желающим объясняют, как улучшить жилищные условия, как оформить земельный участок, как оформить льготы. И еще много полезных советов. Один из популярных курсов — «Психологические тренинги». На занятиях мы разберем диагностику стресса, способы саморегуляции, проблемы аппетита и сна, гармонию отношений и многое-многое другое. Скучно никому не будет, уверена!» По словам Юлии, в Высшей школе экономики образовательные программы для москвичей старшего поколения будут развиваться. В планах — курсы компьютерной грамотности, лекции по истории искусств и занятия пилатесом.

Материалы подготовил **Вениамин Протасов**



КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Покорители цифрового пространства

Технологии. Сегодняшний день сложно представить без гаджетов, которые позволяют узнавать новости и другую информацию, заказывать товары и услуги, общаться с родственниками из других городов и многое другое.

■ В проекте «Московское долголетие» и клубах ЦМД пенсионеров обучают современным технологиям. Сегодня почти 16 тысяч москвичей «серебряного» возраста посещают занятия по компьютерной грамотности.

С момента старта «Московского долголетия» и открытия центров московского долголетия прошли обучение уже более 130 тысяч человек.

Информационные технологии – одно из самых популярных направлений «Московского долголетия». За время существования проекта курсы по компьютерной грамотности прошли около 125 тысяч москвичей старшего возраста.

Для тех, кто хочет углубить знания в сфере цифровых технологий или только начать их осваивать, в проекте открыто более тысячи групп компьютерной грамотности и работе на смартфоне. Сейчас информационные технологии осваивают более 15 тысяч человек.

Занятия проводят профессиональные преподаватели. Москвичи старшего поколения могут выбрать курс по



уровню знаний (от начинающего до продвинутого) и формату работы (очно или онлайн). На занятиях педагоги рассказывают о главных

функциях устройств: как войти в интернет, как пользоваться и устанавливать полезные приложения на смартфон, оплачивать коммунальные

услуги, записываться к врачу, регистрироваться на сайтах, пользоваться электронной почтой и социальными сетями. Более продвинутые пользо-

ватели могут освоить такие программы, как фотешоп, текстовые редакторы, научиться создавать презентации и многое другое.

Изучить основы компьютерной грамотности можно и в центрах московского долголетия. Для этого в 2020 году был создан общегородской проект «Освой гаджет», участие в котором уже приняли более шести тысяч горожан старшего возраста, из которых две тысячи только в этом году.

Цифры

16 000 москвичей «серебряного» возраста посещают занятия по компьютерной грамотности.

125 000 участников «Московского долголетия» прошли курсы компьютерной грамотности за время существования проекта.

6000 москвичей старшего поколения занимаются в проекте «Освой гаджет».

Решать вопросы помогает виртуальный прием

■ Сервис на mos.ru, с помощью которого можно записаться на консультацию и личный прием в онлайн-формате, становится все более востребованным у горожан.

За лето было подано более четырех тысяч заявок на дистанционные встречи со специалистами городских ведомств и центров госуслуг «Мои документы». Эксперты помогли москвичам оперативно решить важные вопросы, касающиеся оформления личных документов, приватизации жилья, получения субсидий и социальных льгот, предоставления земельных участков и других тем.

Сейчас можно записаться на онлайн-встречи с представителями центров госуслуг «Мои документы» и 12 городских ведомств. В девяти ведомствах консультации проводят специалисты, а в трех есть возможность пообщаться напрямую с их руководите-

лями или уполномоченными представителями.

«Воспользоваться сервисом могут обладатели стандартной учетной записи на mos.ru. Дистанционный формат позволяет экономить время на поездках в учреждения. Как правило, жителю достаточно одной консультации, чтобы получить все исчерпывающие ответы и решить многие вопросы. Сервис удобен тем, что весь путь получения услуги – от записи до встречи со специалистом – проходит на mos.ru», – рассказал заместитель руководителя Департамента информационных технологий города Москвы Дмитрий Иванов. Он отметил, что пообщаться с экспертами можно с любого удобного устройства – смартфона, планшета или компьютера, подключенных к интернету.

Чаще всего жители записывались на онлайн-консультации к сотрудникам Департамента городского имущества Москвы.

«Летом 2022 года за онлайн-консультациями специалистов Департамента городского имущества москвичи обратились свыше трех тысяч раз. Из них 1,2 тысячи заявок касались имущественно-земельных вопросов, а более 1,8 тысячи – жилищных. Это почти на четверть больше, чем летом 2021 года, когда на видеоконсультации горожане записались чуть более 2,4 тысячи раз», – отметил Министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента городского имущества Максим Гаман.

На втором месте по востребованности оказались онлайн-консультации в центрах госуслуг «Мои документы». Во время онлайн-встреч можно было задать вопросы, относящиеся более чем к 200 услугам, доступным в офисах. Большая часть обращений была связана со сферой ЖКХ. Например, горожане просили разъяснить, как правильно передать показа-

ния индивидуальных приборов учета (водосчетчиков), также их интересовал порядок получения субсидий на оплату коммунальных услуг. Другие темы, которые были затронуты на консультациях, – это оформление личных документов, например получение свидетельства о рождении и свидетельства ИНН, социальной карты, полиса ОМС, загранпаспорта, СНИЛС.

«Онлайн-встречи с нашими специалистами очень удобны для жителей мегаполиса. Консультации проходят с 10.00 до 20.00. Длительность одного сеанса составляет не более 20 минут. На удаленном приеме сотрудники рассказывают о том, какие документы необходимо предоставить для получения той или иной услуги. Для дальнейшей подачи документов заявителю нужно лично обратиться в удобный офис или воспользоваться электронными услугами на mos.ru», – пояснил заместитель директора по ин-

форматизации и контролю качества центров госуслуг «Мои документы» Даниил Котко.

Возможность записи на видеоконсультации появилась в 2020 году. После модернизации в ноябре 2021 года весь процесс получения услуги – от записи на прием до проведения встречи – стал доступен на mos.ru. К сервису присоединились новые госучреждения, благодаря чему у горожан появилась возможность задать более широкий перечень вопросов.

Сегодня пользователям mos.ru доступна запись на онлайн-встречи со специалистами центров госуслуг «Мои документы» и 12 столичных ведомств. Среди них Департамент культуры, Департамент городского имущества, Департамент градостроительной политики, Департамент природопользования и охраны окружающей среды, Департамент труда и социальной защиты населения.

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ



Как сберечь свои деньги

Безопасность. В «Московском долголетии» особой популярностью пользуются образовательные занятия по финансовой грамотности.

Р. СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ

Партнерами этой программы, очень важной для москвичей старшего поколения, выступают Центробанк РФ, Сбербанк, Департамент финансов Правительства Москвы и столичные вузы. Финансовая грамотность сегодня – это неременное требование времени и условие полной включенности человека в экономическую и социальную жизнь, условие правильного управления личными финансами, сохранения своих накоплений и гарантия не попасться на уловки мошенников.

В зоне риска – старшее поколение

– Очень важно поддерживать и развивать финансовую грамотность, – считает заместитель начальника ГУ Банка России по Центральному федеральному округу Ирина Тимоничева. – В зоне риска все время находятся люди «серебряного» возраста – они являются более доверчивыми, легче верят в истории про сотрудников правоохранительных органов и несут деньги в финансовые пирамиды. Без постоянного обновления собственных знаний противостоять мошенникам очень сложно, и именно коллективная осведомленность – лучший способ сократить популяцию мошенников до минимума.

Вот лишь некоторые наиболее важные советы специалистов Центробанка РФ и Департамента финансов Правительства Москвы.

Киберпреступников интересуют ваши персональные данные

В последние годы мошенничество переместилось в основном в киберпространство – в интернет и социальные сети, мобильную связь, дистанционную торговлю и прочие достижения электронной эпохи. Вместе с их несомненными достижениями и удобствами интернет-век породил и явные риски, которыми пользуются аферисты.

Киберпреступников интересуют в первую очередь наши персональные данные – номера телефонов и пароли аккаунтов в соцсетях, домашние и служебные адреса, номера банковских счетов и карт и коды к ним, другая информация,



которая позволит получить доступ к нашим средствам, чтобы увести их.

Чтобы получить такие данные, мошенники активно используют методы социальной инженерии, пытаясь втереться к человеку в доверие и специально провоцируя на спонтанные поступки и необдуманные решения.

Если вам предлагают обезопасить ваши деньги

Наиболее распространенный вид мошенничества, когда вам звонят из «службы безопасности» вашего банка или некоего «департамента финансового контроля» (а в последнее время некоторые аферисты называют себя даже сотрудниками Центробанка) и сообщают о якобы произведенных в дальнем городе переводах некоторых сумм с вашего счета. Предлагается срочно «обезопасить» ваши деньги, для чего их нужно перевести на другой счет.

ЗНАЙТЕ: никаких звонков относительно вашего счета и операций по нему из банка делать не могут, и уж тем более запрашивать данные вашего счета. Так действуют только мошенники, пытаясь возбудить тревогу и побудить вас к необдуманным действиям.

Звонки «из полиции»

Известный ход мошенников, на который тем не менее попадают люди старшего поколения, – это телефонные звонки «из полиции» (варианты: из прокуратуры, Следственного комитета, других силовых ведомств). Суровый голос на том конце, представляясь высоким офицерским чином, сообщает, что сын (дочь, муж, отец и т.д.) сбил в пьяном виде человека, попал в драку с отягчающими, задержан с наркотиками и т.д. и т.п. Добавляя при этом, что проблему можно решить, но за определенную сумму, и что сделать это надо немедленно, пока дело не передано следователю.

ЗНАЙТЕ: это в 100 процентах случаев грубая разводка. Ни на кого ваш родственник не наезжал и никем не задержан. Расчет мошенников на эмоциональный стресс тех, кому звонят, тем более, что делают они это грубо, в жесткой форме, не оставляя времени на размышления.

Не попадитесь на крючок

Такой способ мошенничества называется на профессиональном жаргоне фишингом, то есть в переводе с английского – рыбной ловлей на крючок.

Приманкой чаще всего является обещание социальных выплат – доплаты к пенсии, помощь на детей, разовые премии к государственным праздникам и т.п. Сообщения о таких «подарках от власти» адресно рассылаются по почте или печатаются среди объявлений в социальных сетях. Если человек клюнул на приманку, от него требуют персональные данные и банковские реквизиты, на которые якобы должны прийти деньги. Деньги, конечно же, не поступают, а вот сам счет наивного клиента вполне может обнулиться. Не говоря уже о том, что попутно с человека могут требовать всякого рода оплату авансом – то нужно якобы заплатить налог, то комиссию посреднику, то деньги за какие-то услуги по оформлению документов. Число таких выплат может расти бесконечно, но человек платит, чтобы хотя бы вернуть потраченные средства.

ЗНАЙТЕ: государственные органы никогда не требуют ваши данные для перечисления положенных социальных выплат или премий. Деньги автоматически поступают на тот счет, на который поступают ваши пенсии и пособия.

Как избежать обмана

Советует Сергей Петков, эксперт Департамента финансов г. Москвы:

- Никому и никогда не сообщайте свои персональные данные и не оставляйте их в социальных сетях;
- Ни при каких обстоятельствах не сообщайте посторонним людям CVV–CVC-коды безопасности вашей карты (3 цифры на обороте);
- Не переходите по подозрительным ссылкам, которые вам приходят по почте, – это грозит или получением вирусной вредоносной программы, или взломом вашего личного аккаунта;
- Откройте отдельный счет и заведите отдельную карту для оплаты покупок в интернете с ограниченной суммой на ней;
- И обязательно проверяйте все сомнительные контакты, которые вам пишут и звонят. Будьте бдительны! Не верьте на слово никому!

Обещания «решальщиков»

Рассказывает Римма Стрелкова, эксперт ЦБ РФ:

«Среди мошенников есть категория преступников, которых мы называем «стервятниками». Они пытаются обмануть тех, кого уже обманули. Например, у человека пропали деньги в лопнувшей финансовой пирамиде, он их очень хочет вернуть, хотя бы частично. Тут и появляются аферисты, которые обещают ему помочь в этом.

Действуют они обычно следующими способами. Первый – это типа юридическая консультация: мол, за 20–50 процентов от пропавшей суммы законными способами вернем остаток суммы. Но для начала нужно заплатить за юридические услуги. Конечно, ничего не возвращают, а на возможные претензии отвечают: услуга по юридической консультации оказана, ну а то, что результата нет, это не наша вина.

Второй – посулы решить проблему возврата с помощью полиции и других силовых структур. Но для начала, как водится, надо заплатить «решальщикам». Договора при этом никакого не заключается, и денежки снова тью-тю».



ЛИЦА ПРОЕКТА

Когда жить – интересно

Поворот судьбы.

Сегодня мы расскажем о нескольких москвичах, солидный возраст которых не стал помехой для интересной, насыщенной жизни и новых открытий. Все они участники онлайн-ток-шоу «Гордость «Московского долголетия», люди, которых объединяют молодость души и неиссякаемое жизнелюбие. В проекте они исполнили свои самые заветные мечты.

■ ...А вы заметили – опустели в последние годы лавочки у подъездов? Что случилось?

Куда подевались бабушки-старушки и дедушки-старички, несшие здесь бесменную вахту и знавшие все обо всех? Неужто сидят они теперь по своим квартирам у компьютеров и окончательно ушли в виртуальный мир? А вот и нет. Москвичи «серебряного» возраста нынче самые активные наши сограждане, жизнелюбью и энергии которых могут позавидовать и совсем молодые люди. В самом деле, зачем убивать время на лавочке, если проект «Московское долголетие» предлагает десятки самых разных активностей, от обучающих до досуговых, спортивных, творческих занятий?



«Четыре лапы» и «Серебряная астра»

■ Наверняка всякий грамотный человек хоть раз в жизни мечтал написать книгу. Увы, у большинства эта мечта так и остается мечтой. У большинства – но только не у 62-летней москвички Любви Васютиной. И воплотить эту мечту в жизнь ей помог проект «Московское долголетие» – точнее, занятия в «Литературной мастерской», где в буквальном смысле слова учат писать рассказы, повести, романы и даже пьесы.

– Если честно, то на литературное творчество меня вдохновили мои четвероногие друзья, собаки-хаски, – признается Любовь Евгеньевна. – Когда узнала, что можно научиться писать книги в «Литературной мастерской», поначалу засомневалась – все-таки я технарш, инженер-радиотехник и от писательства всегда была далека. Но решила попробовать и как-то сразу втянулась в это новое для меня занятие. Тему для первой книги «подкинули» мои собаки, существа умные, преданные и добрые. За годы нашей дружбы накопилось столько интересных и смешных историй, что мне осталось только записать их и объединить в книгу, которая так и называется – «Рассказы веселого хаски». Получилось, что четыре моих хаски вдохновили меня на сказки... Конечно, я не знала, как отреагируют на этот мой первый литературный опыт окружающие, но, по счастью, первый блин оказался не комом. Если аппетит появляется во время еды, то творческий аппетит появляется по-

сле первого успеха. И

Любовь Евгеньевна

взялась за вторую книгу, «В пересечении параллельных миров», – как раз сейчас эта книга готовится к изданию. В 2021 году Любовь Евгеньевна завершила работу над социальным проектом, посвященным развитию кинематографической культуры в Москве, и ее проект был признан одним из лучших. Еще один литературный успех ждал Любовь Евгеньевну в нынешнем году, когда ее «Новогодняя сказка» вошла в шорт-лист V юбилейного Международного литературного конкурса «Славянское слово» в номинации «Детская литература».

Как водится, новое увлечение потянуло за собой и новые занятия. В прошлом году Любовь Евгеньевна дебютировала как актриса, снявшись в полнометражном фильме «Серебряная астра». А еще она уже более года ведет уникальный онлайн-проект «Четыре лапы».

– Мы помогаем владельцам четвероногих правильно общаться со своими питомцами, стараемся прививать культуру содержания домашних животных, – рассказала Любовь Евгеньевна. – О друзьях наших меньших я рассказываю и в своей авторской программе «На длинном поводке», выходящей на радиостудии Всероссийского общества слепых.

Его судьба – скандинавская ходьба

■ Каждый из нас видел вышагивающих с лыжными палками в руках граждан самого разного возраста. Кто-то смотрит на это занятие скептически, но и врачи, и сами занимающиеся скандинавской ходьбой люди утверждают, что такие «почти лыжные» прогулки заметно укрепляют здоровье, дают заряд бодрости и хорошего настроения.

Подтвердит это и 66-летний «фанат» скандинавской ходьбы москвич Александр Лоцаков. – Я и в молодости был спортивным парнем, участвовал во многих соревнованиях по разным видам спорта, – вспоминает Александр Прокофьевич. – Конечно, с возрастом прыти поубавилось, но желание заниматься спортом никуда не ушло. Вот так и пришел в «Московское долголетие», где начал заниматься скандинавской ходьбой.

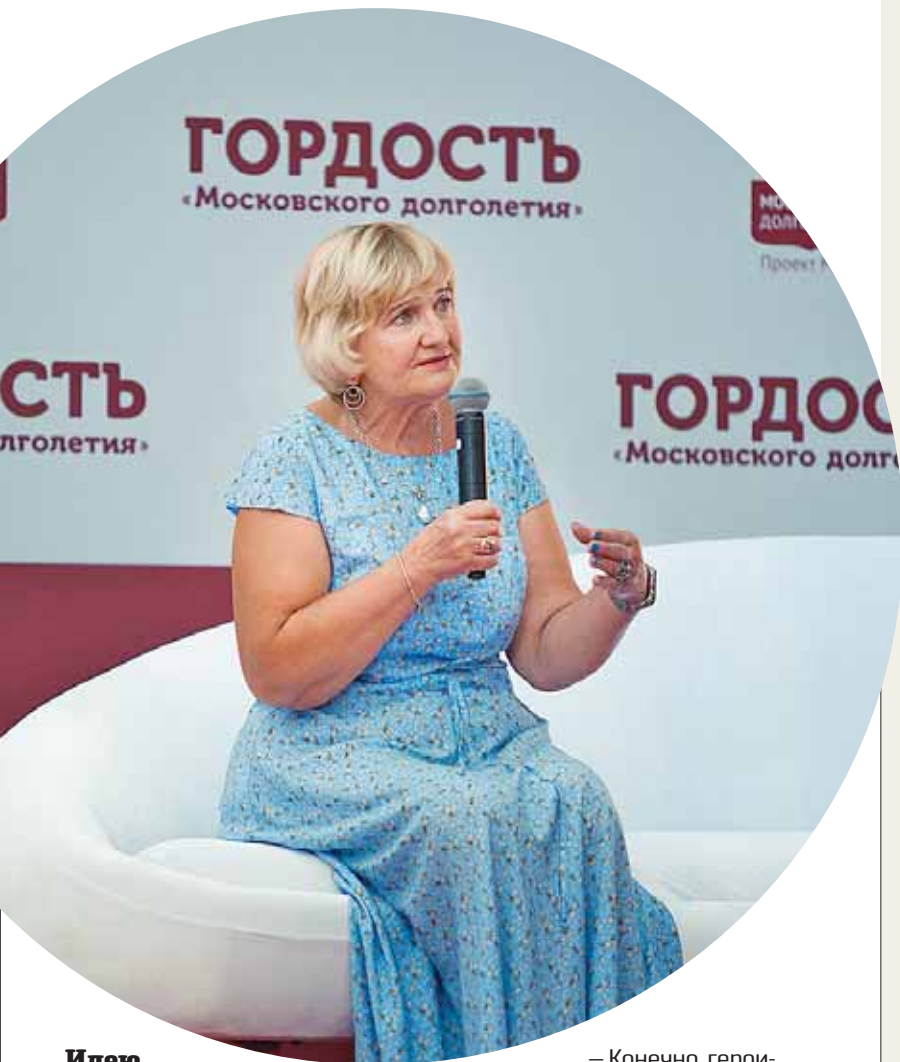
За обычную 40–50-минутную тренировку пенсионер проходит пять километров. Кому-то такое расстояние покажется пустячным, но если речь идет о спорте, которому уже под семьдесят, можно только удивляться выносливости – и, между прочим, скоростной выносливости! – Александра Прокофьевича. Который, вдобавок к ежедневной ходьбе, дважды в неделю проезжает по 60 километров на велосипеде.

– У меня и велосипедный рекорд есть, – улыбается наш герой. – Как-то за один день проехал на велосипеде 117 километров, до Клязьминского водохранилища и обратно. Особо и не устал, а удовольствие получил много.

Александр Прокофьевич – не только отличный спортсмен, но еще и настоящий энтузиаст – популяризатор скандинавской ходьбы. Сейчас он – действующий тренер, ведущий в «Московском долголетии» занятия с людьми разных возрастов. В его группу стремятся многие – ведь всегда приятно тренироваться рядом с человеком, который так здорово выступил в составе команды ЮВАО на конкурсе «Человек идущий» и за день прошел рекордные 25 тысяч шагов.

– Достичь хорошей физической формы и быть здоровым можно в любом возрасте, главное – заниматься физкультурой и вести активный образ жизни, – уверен Александр Прокофьевич.





Идею подсказали внуки

■ Все мы впервые познавали этот мир через сказки, которые рассказывала нам мама или бабушка. И мы уже с детского сада знали, что сказка ложь, да в ней намек, и что добро всегда должно побеждать зло, и что не в деньгах счастье, а в счастье...

Москвичке Людмиле Моторовой 72 года, и пусть человек она вполне реальный и профессия у нее далека от сказочной, но к сказкам она имеет самое прямое отношение.

Впрочем, обо всем по порядку. Выйдя на пенсию, Людмила Семеновна не стала сидеть дома — да и «сидеть» не в ее характере. — Я не очень понимаю тех, кто проводит все время в четырех стенах, не общается со своими ровесниками и для кого единственным окошком в мир остается телевизор, — говорит Людмила Семеновна. — Я бы так не смогла, люблю людей, люблю узнавать новое, учиться чему-то. Как только появился проект «Московское долголетие», поняла, что теперь уж точно скучать не буду. Сразу записалась в несколько групп различного направления и старалась не пропускать ни одного занятия. Конечно, загрустила, когда во время пандемии прекратились очные занятия. Но нет худа без добра, я нашла себе новое увлечение, и это случилось вроде как само собой.

Скажем по секрету, идею бабушке Люде подсказали внуки, 13-летняя Настя и 9-летняя Ульяна. Когда девочки были помладше, бабушка читала им сказки из книжек, но как-то рассказала сказку, которую придумала сама, буквально на ходу.

— Конечно, героинями той, первой сказки были Настя и Ульяна, — вспоминает Людмила Семеновна. — Потом девочки попросили меня рассказать им еще одну бабушкину сказку. Пришлось придумывать еще и еще, теперь героинями сказок становились не только мои внуки, но и их подруги. Скажу по секрету, на сюжеты первых сказок меня наталкивали образы мои любимых кукол и игрушечных собачек. Вот так и рассказывала Людмила Семеновна внучкам сказки, пока однажды девочки не спросили: — Бабушка, а почему ты не записываешь свои сказки? У тебя же их так много, наверное, даже больше, чем у Андерсена. У тебя бы точно получилась целая книга сказок. Наверное, получилась бы даже не одна книга, а несколько томов таких бабушкиных сказок. До книги пока дело не дошло, зато сказка Людмилы Семеновны «Как девочка нашла друга» неожиданно для автора оказалась самой популярной в акции «Сказки внукам», организованной в Центре московского долголетия, где москвичи старшего поколения записывали видеосказки для детей-сирот. — Никогда бы не подумала, что это сказочное увлечение благодаря «Московскому долголетию» даст мне столько интересных творческих возможностей, — говорит Людмила Семеновна.

Вписаться в кадр

■ Об актерской карьере наш герой и не мечтал. Любил театр и кино, но, казалось, там, на сцене и экране, — небожители, обитающие в особом, волшебном мире, куда нет доступа простым смертным. Но чудо на то и чудо, что случается неожиданно.

— Помог проект «Московское долголетие», точнее, занятия в студии «Московский театрал», — вспоминает 63-летний пенсионер Валерий Апакидзе. — Мне нравилось играть разные роли, которые мне давали в наших любительских спектаклях, но и тогда как-то не думал о возможности попасть в большое кино.

Однажды Валерий Валентинович узнал, что можно участвовать в массовках на съемках фильмов. Пришел на одну такую массовку, и его сразу заметили редакторы, отбравшие актеров для новых фильмов.

— Меня пригласили на кинопробы и сказали, что я киногеничный и хорошо вписываюсь в кадр, — улыбается Валерий Валентинович. — Так началась моя новая, киношная жизнь. Кино — самое волшебное искусство, здесь возможно все, не случайно же первые синемаатографы в начале XX века часто называли «Волшебный фонарь». Сегодня Валерий Валентинович может смело считать себя опытным киноактером. Еще бы, позади более восьми десятков кинопроектов, более сотни ролей!

— Я не делю роли на важные и мелкие, — говорит Валерий Валентинович. — Если ты настоящий актер, значит, должен уметь «выжать» все даже из самой маленькой, эпизодической роли. Но, разумеется, есть роли, особо запомнившиеся мне и, надеюсь, зрителям, — например, роль Сталина в фильмах Первого канала и телеканала «Звезда», роли великого шахматиста Михаила Таля, Джорджа Безоса, маршала Тимошенко, хирурга Богораза, генерала Юрия Дроздова, сталинского наркома Лаврентия Берии...

Такие роли Валерий Апакидзе считает самыми интересными, но и самыми сложными — ведь это исторические личности, о которых известно, кажется, все, а актер должен показать эту личность с какой-то другой, новой стороны. Валерию Валентиновичу это удается блестяще.



Куда ведет творческая тропинка

■ Проработав четверть века на госслужбе, выйдя на пенсию, Наталья Малышева, благодаря «Московскому долголетию» воплотила все свои мечты. Увлекалась живописью, написала книгу и стала актрисой дубляжа.

У каждого человека, считает Наталья Григорьевна, есть внутри своя виртуальная точка доброй терапии, которая помогает переживать различные события, хорошие или не очень, и адаптировать себя к счастливой, полной ярких событий, жизни. Наталья Григорьевна считает, что проект «Московское долголетие» настолько перевернул ее жизнь, сделал ее такой насыщенной и богатой на интересные занятия, увлечения, встречи с новыми людьми, что теперь она просто закликает всех при наступлении пенсионного срока ни минуты не оставаться на работе и тут же включаться в «Московское долголетие».

За эти три года в проекте она много успела, но оглядываться ей некогда. Сначала в ее жизни в проекте было рисование, хотя и раньше она увлекалась живописью, писала картины маслом для себя и друзей, но занятия с профессиональным преподавателем увлекли ее. От новых подруг по кружку она узнала про хор, после хора в ее жизни появились и театральные кружки — вот так творческая тропинка повела ее новыми путями.

И тут началась пандемия! Но разве наших долголетов это может остановить?! Сорок мини-спектаклей по мотивам произведений русских классиков они поставили в театральной студии через Зум. Наталья Григорьевна сняла про это даже мини-фильмы.

Малышева снялась в нескольких сюжетах программы «Дела судебные» телеканала «Мир», в эпизодической роли в короткометражном фильме «Пакет мандаринов». Она получила сертификаты по специальности «радиоведущий» и «актер дубляжа». Сейчас Наталья занимается озвучкой фильмов и в свободное время пишет картины.

— Мы же расцветаем на занятиях «Московского долголетия», — продолжает она, — они сами по себе для нас как настоящее чудо — у нас блестят глаза, каждый раз сбрасываем по 20 лет! Теперь еще и «Королевская осанка» в моем расписании появилась, и книжку я написала. Повторяю еще раз — срочно бегите в «Московское долголетие» за здоровьем и радостью!



ЛИЦА ПРОЕКТА — ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Уроки королевы эфира



► В 1964 году стала диктором Всесоюзного радио.

► В 1975 году назначена диктором Центрального телевидения.

► С 1965 года — бессменная ведущая всех правительственных концертов в Кремлевском Дворце съездов и Большом театре.

► Вела церемонии открытия и закрытия Олимпиады-80, Игр доброй воли и Всемирного фестиваля молодежи.

► Долгие годы Дина Анатольевна была ведущей информационной программы «Время».

Легенда телевидения. Без малого 30 лет Дина Григорьевна была ведущей главных культурных мероприятий страны.

■ Ей было доверено вести торжественные церемонии открытия и закрытия Олимпиады-80, Игр доброй воли, Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Она выходила на сцену Кремлевского дворца съездов и Большого театра как бессменная ведущая правительственных концертов. На пенсии открылось второе призвание заслуженной артистки РСФСР Дины Григорьевой — педагогика. Причем учит она не только молодежь, но и своих сверстников в проекте «Московское долголетие».

Мы беседуем с Диной Анатольевной о возрасте, вызовах судьбы, работе над собой, прошлом и дне сегодняшнем. По обычаю ушедших лет разговор происходит на кухне — в квартире Дины Григорьевой на улице Академика Королева, недалеко от Останкинской башни. Перед нами высокая статная женщина с лучистыми голубыми глазами, обаятельной улыбкой, густым низким голосом — диктор высшей категории другим быть просто не может. Дина Григорьевна преподает телемастерство, куль-

туру и логику речи в Медиа Школе «Останкино ТВ» Ольги Спиркиной и готовит молодых телеведущих. С 2018 года она проводит занятия «Искусство коммуникации» в проекте «Московское долголетие», где обучает москвичей старшего поколения навыкам самопрезентации и выступления перед публикой.

Дина Григорьевна относит себя к поколению, которое думало сначала о Родине, а потом о себе. После школы два года проработала на заводе, участвовала в самодеятельности, в 19 лет рванула на целину, была комсоргом. Поступила в Институт культуры, а потом талант и харизма привели Дину Григорьеву на Всесоюзное радио, через 10 лет на ТВ. Однажды коллега попросил Дину заменить его на концерте в ВТО, где выступала Елена Образцова. Через несколько дней позвонили из дирекции КДС и Большого театра и сказали, что уж у Елены голос хорош, но и у вас неплохой, и пригласили провести правительственный концерт. «Это было 4 ноября 1965 года, — вспоминает Дина Анатольевна. — Леночку счи-

таю своей крестной по эфиру... Шикарная была женщина Елена Васильевна».

К работе, трудовому стажу у Дины Григорьевой отношение отличное от других: «Считаю, что я в жизни и не работала, а занималась любимым делом, что на радио, что на телевидении, когда сейчас преподаю. Любимым душевным делом». Свой низкий грудной голос называет даром Божиим. Не меньший дар свыше, что сложилась возможность полученное от природы реализовать. Преодолевать испытания судьбы и стрессы училась смолоду у своего блестящего окружения — Ольга Высоцкая, Юрий Левитан, Владимир Герцик.

Работа дикторов была видная и престижная. «Но иногда за 30 минут эфира в программе «Время» мы теряли чуть ли не килограмм веса, — рассказывает Дина Анатольевна. — И я училась выстраивать себя так, чтобы физически быть готовой к таким нагрузкам, начала выработать лично свой ауто-тренинг. Первое — это расслабление, потом выстраивать себя по костям, ни в коем случае не по мускулатуре. Стержень в

тебе должен быть и свобода». Но в основе всего — вечные ценности — искренность, доброжелательность и соучастие.

При своей прекрасной форме Дина Анатольевна не отрицает, что возраст сказывается, стала погоду чувствовать, например. Откровенно рассказывает, как борется за себя: «У меня объемный утренний ритуал. В постели, прежде чем встать, делаю специальный комплекс упражнений на растяжку. Затем минут 40–45 молюсь... Прихожу в кухню, выпиваю стакан очень горячей воды, заряженной живой талой, а также святой водой. Прошу у всех Здоровья, Разума, Силы, Радости, Благополучия, Доброты и Крепости. Повторяю эти семь заветных слов несколько раз». Самопрограммирование и сейчас помогает Дине собраться. «В каком бы состоянии я ни находилась, если надо идти, я иду. Задаю себе программу, например, на пять часов — провожу занятия со студентами, общаюсь, дорога туда и обратно. Возвращаюсь домой и оцениваю, что 60 процентов запаса сил уже ушло, но ведь 40 еще при мне».

6500 преподавателей проводят занятия для москвичей старшего возраста в проекте «Московское долголетие». Среди них – кандидаты наук, профессиональные спортсмены, танцоры, врачи, музыканты, художники, экономисты, юристы и экскурсоводы.



Жизнь в ритме танго

В танце. Татьяна Поливанова и ее супруг Диего Марсело Арисага дарят участникам «Московского долголетия» волшебство танго.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Диего и Татьяна

Арисага – мастер танца из Аргентины. Он занимается танго почти сорок лет. Имя Диего известно далеко за пределами родной страны. Он искусный танцор, хореограф, постановщик и преподаватель. Татьяна начала постигать премудрости зажигательного танца двадцать лет назад, когда и познакомилась с Диего. И с этого момента вся ее жизнь стала развиваться в ритме танго.

Несколько лет назад Татьяна и Диего вернулись в Москву из Аргентины. Именно в этот момент в столице начал работать проект «Московское долголетие». Супруги решили – надо обязательно предложить свои услуги, увлечь москвичей «серебряного» возраста зажигательным танцем. Ведь аргентинское танго – один из немногих танцев, в котором возрастные партнеры ярче раскрывают себя, как выдержанное изысканное вино. Обратились к организаторам проекта и практически сразу же получили добро. Начали заниматься с участниками проекта в ТЦСО на юго-западе столицы. Желаний было довольно много.

Открыли одну группу, потом – вторую, третью, четвертую, пятую.

Притяжение страсти

Мы не раз отмечали, что во многих активностях проекта, практически во всех, львиную долю занимают представительницы прекрасного пола. Женщин более чем 95 процентов. Так вот – уроки танго, счастливого исключения. На занятия приходит много мужчин. Действует притяжение страсти. Если не половина участников, то уж точно не менее 35 процентов. И не мудрено. Исходя из специфики танца, участие мужчин необходимо. Вот тут-то прекрасная половина и проявляет инициативу, берет супругов и приводит их в танцзал. В последнее время группы растут буквально как на дрожжах. И это здорово. Занятия проходят в районах Проспект Вернадского, Тропарево-Никулино, Раменки, Ново-Переделкино и Алексеевский.

Автор этих строк был несколько раз в Аргентине и слышал неоднократно историю о том, что танго

начально был танцем моряков и исполняли его только мужчины. Наши эксперты, Татьяна и Диего, развеяли этот миф. Во времена, когда искусство танго только зарождалось, в Буэнос-Айресе действительно преобладали мужчины. Изначально они танцевали друг с другом, чтобы набраться опыта, получить профессиональные навыки. И только после этого лучшие из лучших допускались к танцам с женщинами.

Искусство танго – дело экзотическое. Оно не так широко распространено, как, например, скандинавская ходьба или йога. Именно поэтому в ближайших планах Татьяны и Диего – популяризация своего искусства.

Это стиль жизни

Является ли танго некоей разновидностью спорта? Супруги отвечают утвердительно. Это занятие требует хорошей физической подготовки и регулярных тренировок. Имен-

но поэтому те, кто не рассчитывал полностью выкладываться на занятиях, уходят довольно быстро. Но таких, к счастью, немного. В основном люди приходят на танго и остаются надолго.

«Занятия аргентинским танго – вещь увлекательная, – говорит Татьяна, – Для занятий не требуется ни абсолютного слуха, ни исключительного чувства ритма.

Самое главное, что для этого занятия не требуется ни абсолютного слуха, ни исключительного чувства ритма. Достаточно немного и того, и другого. И главное – желание.

Кстати, каждый человек исполняет конкретный танец по-своему. Здесь только индивидуальное творчество. В танго самое важное – личность исполнителя».

И творчество расцветает. Надо сказать, что среди учеников Диего уже есть чемпионы России и мира по танго. Многие из них уже возглавляют жюри на соревнованиях разного уровня.

На вопрос, есть ли у супругов какое-то хобби, оба ответили абсолютно одинаково: «Танго – это не рутина. Танго – это стиль и смысл жизни. Это и основное, главное занятие, и хобби одновременно. Других вариантов нет».

У Татьяны и Диего растут двое детей. Старший сын и младшая дочь. Они пока не решили, пойдут ли по стопам родителей. Пока не решили. Но в любом случае перед их глазами пример старших – увлекательная и неповторимая жизнь в ритме танго.





МОЯ СЕМЬЯ



Грани изумруда

Драгоценная история. Нина и Владимир Князевы в прошлом году отпраздновали свою изумрудную свадьбу. Вместе они уже 56 лет.

р АННА ПОНОМАРЕВА

■ Свежесть их чувств за прожитые годы вовсе не исчезла, наоборот, с годами они стали все бережнее и теплее относиться друг к другу. Ей 74 года, ему уже 81 год – и на двоих у них две дочки, внучки и большая яркая жизнь, в которой было многое, но самое главное – в ней до сих пор есть любовь.

Нет слова «не могу»

Нина Викторовна родилась в Семипалатинске, где летом +40, зимой -40. А еще частые степные пыльные бури, и поблизости где-то ядерный полигон, где под землей проходят испытания атомных бомб. Она из семьи потомственных русских кержаков-старообрядцев, которые бежали сюда после реформ патриарха Никона. Ее отец, зна-

менитый дамский мастер, подстричься к которому приезжали со всего города, в войну был призван, участвовал во многих сражениях, освобождал Кенигсберг, был награжден двумя боевыми орденами – Красной Звезды и Красного Знамени. Во время одного из боев был сильно контужен и после войны прожил совсем недолго – в десять лет Нина и ее младшая сестра остались без отца.

Их маме в одиночку непросто было поднимать двух дочек, и поэтому увлечение Нины музыкой долго оставалось нереализованным: не на что было купить пианино, да и в музыкальную школу было непросто поступить. Однако, как любит всю жизнь повторять Нина Викторовна, «нет слова – не могу, есть слова – не хочу». Эта фраза помогала ей потом не раз. Она поступает в Семипалатинское музыкальное училище на хорвое и дирижерское отделение, посещает и театральную студию. Кстати, выбранная тогда профессия здорово выручала ее в гарнизонной жизни – она позволяла ей всегда найти работу по специальности – или в детском садике, или в школе, или в клубе.

Проверка чувств

Юность – пора радости, беззаботности и легкости бытия, время мечтаний и влюбленностей. Танцы, круженье ситцевых платяев под проникновенные песни Майи Кристалинской, знакомство с молодым офицером Владимиром и любовь с первого взгляда. Все это было как вчера... В 1964 году они познакомилась и через два года уже поженились. Чувства проверялись не днем, даже не месяцем, может, поэтому женились тогда не на год, а на всю жизнь!

После свадьбы Владимир Князев повез молодую жену в Восточный Казахстан в село Курчум, что на границе с Китаем. Шел 1967 год, это было беспокойное время на советско-китайской границе. Тревожно, неудобно, практически никакого организованного быта – удобства, что называется, на свежем воздухе, в доме ни воды, ни даже нормального отопления. Ниночка тогда и печь растопить не могла, так что часто молодой офицер оставался без горячего обеда. Электричество давали только по вечерам. Но тогда их семейная лодка не разбилась о быт, а наоборот, стала прирастать – в Курчуме родилась их первая дочка – Ирина.

В биографии – вся география

Потом был город Бийск на Алтае. Там Нина уже устроилась работать в детский сад музыкальным работником, вроде бы радостно, но на работу приходилось добираться за несколько километров, воинская часть была расположена далеко, так что в распутицу и на тракторах приходилось добираться и в открытом кузове грузовика под дождем.

Потом был опять Семипалатинск, здесь жилось уже по-

легче – рядом мама и младшая сестра, да и квартиру уже дали со всеми удобствами и вполне уютную. В 1974 году родилась еще одна дочь, Татьяна.

Через два года Владимиру Филипповичу дают новое назначение – теперь предстоит служба на Курильских островах, а конкретнее на Итурупе. Кругом сопки, туманы, тайфуны, дикая природа – в общем, сплошная экзотика, а в августе нерест лососевых рыб в мелких речушках, красная икра большими ложками и крабов ешь сколько хочешь. Дальневосточная служба продлилась пять лет. А потом переезд в столицу Украины Киев – прекрасная квартира, городской двор, утопающий в яблоневых садах, одним словом, рай на земле. Но тут грянули лихие 90-е годы, Владимиру Филипповичу настоятельно рекомендовали принять военную присягу служить Незалежной, но он отказался, как уважающий себя воин. Последовало увольнение из армии.

После долгих мытарств семья Князевых обосновалась в Москве, и теперь у нее новая интересная жизнь в «Московском долголетии». Такие они неугомонные – дома им никак не сидится, и поэтому проект для них как «вторая армия» – с ним связано все свободное время.

Сто оттенков красного

Совместные велосипедные прогулки – летом, лыжные – зимой, экскурсии, участие в кружке рукоделия и в клубе киноманов, кулинария, бильярд – весь день расписан по часам. А еще большая творческая удача – участие Нины Викторовны в конкурсе «Мастерской дизайнеров» – она попала в группу Сергея Сысоева, плодом их совместного дизайнерского творчества стала коллекция моделей в красном цвете. Именно там Нина Викторовна перестала бояться этого насыщенного яркого цвета, точнее будет сказать, она кардинально изменила свое отношение к ярким цветам и неожиданным цветовым решениям. Сергей Сысоев научил своих учениц не только разбираться в современной моде, но и развить свое художественное видение. До сих пор они общаются в общем чате и поддерживают дружеские отношения.

Трудности жизни укрепляют союз двоих

– Мое твердое убеждение, что брак цементируют любовь, взаимопонимание и юмор, – говорит Нина Викторовна. – Никогда и никого другого не представляла на месте своего мужа. И слож-

Около 5000 пар ежегодно отмечают золотую свадьбу в столице. И у каждой из них своя история и свое понимание прочности отношений. Сегодня раскрываем секреты долголетия семейного союза двух пар – участников «Московского долголетия».



ности, и трудности в семейной жизни только укрепляют союз двоих. Муж часто отсутствовал дома, служебные командировки, ему тоже бывало непросто. Я все понимала и поддерживала его. Никогда я не скучала или хандрю, времени пожалеть себя или подумать, как мне тяжело приходится, просто не было. Я ценила каждую минуту своей жизни, постоянно занята была какими-то делами, то мысли про работу: как лучше устроить праздник или концерт, провести библиотечную конференцию, какой придумать сюрприз и веселый и интересный сценарий, дома – хозяйство, две дочери, которых и обшивала сама. С красивой одеждой в советское время было-то не очень. Вот и сейчас нет свободного времени, дорог каждый день. Помимо рукоделия, я теперь хожу на занятия в школу «Королевская осанка». И я в восторге от проекта. Мне очень нравится быть творчески востребованной – это меня здорово поддерживает и вдохновляет.

А Владимир Филиппович добавляет, что его вдохновляет красивая, умная жена – мастерица на все руки. А какая она у него кулинарка! Какие у нее голубцы и рыбные пироги – таких больше нигде не попробуешь.

Служение друг другу

Вот так когда-то на танцах в фабричном клубе молодой офицер присмотрел себе жену, которая стала для него и путеводной звездой, и хранительницей их семейного очага. Да, может, это и есть самое лучшее знакомство на свете – на танцевальной площадке, а не где-то на сайтах знакомств, как сейчас. Кружишь подружку по кругу, смотришь ей в глаза, а там столько всего: и любви, и преданности, и смелости, и нежности – твоего счастья в ее глазах!..

К чему мы так подробно рассказали про военную службу Владимира Филипповича?.. Потому что в этом повествовании как на ладони видна вся жизнь, трудности, радости офицерской семьи. И если уж любовная лодка не разбилась о суровый гарнизонный быт, то им предстоит большое плавание по океану жизни. Их путь – это и служение Родине, и служение друг другу, а как этому научиться – подскажет любящее сердце. Вот и весь секрет долгой супружеской жизни.

А теперь их жизнь продолжается в проекте «Московское долголетие», она дарит им новые впечатления и возможности, им некогда скучать – впереди столько интересного!

И вырос вишневый сад

Юбилей. Они познакомились студентами ранней весной и уже через полгода сыграли свадьбу. С тех пор супруги Горленко вместе уже 50 лет.



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Чувства взаимны

Любовь Ивановна и сейчас помнит, как впервые увидела своего любимого супруга. Визит в гости к родственникам 8 марта оказался судьбоносным. Будущий полковник ФСБ Сергей Григорьевич Горленко все решил быстро, по-военному. Если чувства взаимны, что тянуть, и через несколько месяцев сделал предложение.

Сейчас в дружной большой семье Горленко уже трое взрослых внуков. Дочери всегда радовали успехами. Старшая Анастасия – кандидат биологических наук, преподает в МГУ, младшая Екатерина занимается компьютерным дизайном. Вся семья особенно гордится внучкой Дашенькой. Она с отличием окончила Детскую школу искусств имени С.Т. Рихтера и поступила в Московскую государственную художественно-промышленную академию им. С.Г. Строганова.

Любовь Ивановна Горленко – по образованию педагог, до пенсии работала музыкальным руководителем в детском саду.

За прошедшие годы Горленко высадили яблоневый сад, разбили огород, установили теплицу. На участке перед домом – прекрасный розарий, за которым с удовольствием ухаживает Любовь Ивановна. Розы – ее любимые цветы, она сама подбирает сорта флорибунды в садовых центрах, чтобы цветение было особенно ярким и цветы сочетались между собой.

Сергей Григорьевич такой страсти к огороду и саду, как супруга, не испытывает, но во всем всегда помогает. Выращенных овощей, ягод, плодов хватает всем трем семьям до нового урожая.

Рано вставать – хвори не знать

Сохранять здоровье и бодрость духа супругам Горленко помогает строгий распорядок дня.

– Все стараемся делать вовремя. Вставать рано в одно и то же время – в 7 часов, ложиться не позже 10 часов вечера, – рассказывает Любовь Ивановна. – Как писал прекрасный детский поэт Самуил Маршак: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать». Это действительно помогает и дисциплинирует. Мы должны держать форму, после ухода на пенсию мы помогли с внуками, на нас были кружки и школа, дача не дает расслабляться. Да и на занятия в проекте «Московское долголетие» надо время выделять. Я ходила на компьютерные курсы, на фитнес и танцы, очень довольна. Это было интересно и полезно. Сейчас планирую записаться на скандинавскую ходьбу.

У Сергея Григорьевича – другие заботы. Уволившись в запас в звании полковника, он работал в средствах массовой информации, в том числе в «Российской газете», в издательском доме «Мегаполис-Континент», а также в журнале «Боевое братство», вступил в Союз журналистов и Союз писателей России. Последние годы посвятил литературному творчеству. Его перу принадлежат такие издания, как «В центре событий. Записки опера Госбезопасности», «От КГБ до ФСБ. Записки опера». А недавно вышла его новая книга «Мифы и мины для подрыва российской государственности», написанная в содружестве с Александром Бражниковым.

Справка

Юбилерам семейной жизни положена единовременная денежная выплата

Если со дня регистрации брака в загсе супруги прожили вместе 50, 55, 60, 65 или 70 лет, они имеют право на единовременную выплату, которую производят органы социальной защиты населения города Москвы.

Деньги получит только один из супругов при условии, что юбиляры получают пенсию в Москве и зарегистрированы по месту жительства в Москве.

Чтобы получить единовременную выплату, нужно подать заявление в любой центр госуслуг «Мои документы» по экстерриториальному принципу, то есть без привязки к адресу регистрации в Москве, не ранее чем за 1 месяц до юбилейной даты. Срок обращения за единовременной выплатой после даты юбилея не ограничен.



СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Чем больше человек работает, тем дольше он живет

Легенды мира искусства. Согласно классификатору возраста ВОЗ, долгожителями считаются люди, достигшие 90-летнего возраста. В столице проживает 57 024 человека в возрасте 90–100 лет и 709 человек старше 100 лет. Особенно много долгожителей среди людей искусства. Их пример убеждает, что секрет долголетия – в активности и творчестве.

101 год (1908–2010)

Марина СЕМЕНОВА
балерина

Сто и один год



Постоянный физический труд и правильное питание – таков секрет долголетия балерин.

Систематические физические нагрузки выработывают выносливость организма, правильное питание положительно влияет на работоспособность всех внутренних органов.

Среди балерин самую долгую жизнь прожила Марина Тимофеевна Семенова, которая прожила до 101 года. Ее называли иконой русского балета. Танцевальная карьера Семеновой завершилась в 1952 году, в возрасте 44 лет. С 1953-го и до 1997-го, до 89 лет, Марина Тимофеевна преподавала в Большом театре. Среди

ее учеников Майя Плисецкая, Римма Карельская, Марина Кондратьева, Надежда Павлова, Галина Степаненко, Николай Цискаридзе. С 1997 года легенда советского балетного искусства была профессором РАТИ. Семенова трудилась до 95 лет, а ее учеников называли «Семеновским полком».

101 год (1906–2007)

Игорь МОЙСЕЕВ
хореограф

Танец с бамбуком



Именем этого гениального балетмейстера-долгожителя назван Государственный академический ансамбль народного танца, который существует с 1937 года.

Игорь Моисеев – создатель этого коллектива, руководил им до самой смерти. Величайший

хореограф XX века, изменивший ход развития мирового хореографического искусства, он сделал народный танец достоянием мировой культуры. В честь своего 90-летия он вместе с учениками своей школы исполнил легендарный танец с бамбуком, легко прыгая через бамбуковые палочки.

Он ушел от нас в 101 год... На вопросы о секретах долголетия отвечал так: «Есть святая истина, которую несколько тысяч лет назад выразил Конфуций: «Все хорошо в меру»... Важно понимать, что время молодости, когда все сходит с рук, пройдет и обязательно придется платить по счетам».

95 лет (1927)

Юрий ГРИГОРОВИЧ
хореограф

Все время двигаться



Юрий Григорович – один из самых выдающихся хореографов XX века. Он реанимировал русский балет и прославил его на весь мир.

«Секрет долголетия в генах и интересе к работе», – заявляет маэстро. Еще с детства он мечтал танцевать на сцене и смог не

только осуществить свою мечту, но и заслужить любовь и уважение коллег и зрителей. Он – автор восьми оригинальных балетов, а также редакций практически всех классических балетов, составляющих основу репертуара Большого театра. Сейчас Юрий Григорович на пенсии, но по-прежнему продолжает

консультировать молодое поколение. По словам Григоровича, держать форму ему помогает общение с молодежью: «Я довольно много мотаюсь по городам и странам. А когда работаешь с молодыми людьми, приходится все время двигаться. Я же не всегда им могу объяснить словами, что нужно делать на сцене».

108 лет (1900–2008)

Борис ЕФИМОВ
художник

450 приседаний по утрам



Рекорд долголетия среди деятелей искусства принадлежит, несомненно, художнику Борису Ефимову.

В это сложно даже поверить: в свой день рождения, когда ему исполнилось 107 (!) лет, Борис Ефимович был назначен на должность главного художника

газеты «Известия» и продолжал плодотворно работать. Советский и российский художник-график, мастер политической карикатуры, народный художник СССР, Герой Социалистического Труда, он прожил очень долгую и интересную жизнь. Борис Ефимов создал более 50 тысяч карикатур.

Сохранять ясность ума и физическую активность в таком солидном возрасте ему помогли любимое дело, позитивный настрой и физические упражнения. Ежедневно Борис Ефимов просыпался в 6 утра и делал 450 приседаний. Он не пользовался лифтом, даже на 12-й этаж редакции поднимался пешком.

94 года (1908–2003)

Марина ЛАДЫНИНА
актриса

Не разгадала тайну жизни



Советская киноактриса, народная артистка СССР, лауреат пяти Сталинских премий Марина Ладынина прожила до 94 лет.

Всесоюзную славу актрисе принесли роли в фильмах ее мужа, Ивана Пырьева, с которым она познакомилась на съемках. С выходом каждой следующей

его картины Ладынина становилась все популярнее. После выхода на экраны картины «Испытание верности» актриса прекратила свою кинокарьеру в 46 лет, объясняя это тем, что хочет, чтобы зритель запомнил ее молодой. Много раз ей предлагали сниматься, но она всегда отказывалась. Но на сцену Те-

атра киноактера периодически выходила до 84 лет. Актриса говорила: «Я думаю, что зритель, от которого до сих пор получаю много любви, – мой ангел-хранитель. А может, секрет моего долголетия в том, что я не разгадала тайну жизни. До сих пор решаю, что такое добро, зло, любовь и зависть».



94 года (1913–2007)

Тихон ХРЕННИКОВ
композитор

Музыка не дает стариться



Более сорока лет занимал пост генерального секретаря Союза композиторов СССР Тихон Хренников.

Советский композитор, музыкант, педагог, лауреат множества орденов планировал дожить до 96 лет, и он почти осуществил задуманное. Тихон Николаевич

скончался 14 августа 2007 года, ему было 94 года... Он писал музыку практически до самой смерти и все время приговаривал: «Работа не дает стариться». В арсенале Тихона Николаевича множество наград и званий, включая три Сталинские премии, две Государственные и одну Ленинскую, а также звание

народного артиста РСФСР и СССР, десятки других почетных титулов и медалей. Тихон Хренников был одним из любимых композиторов Сталина — это давало ему возможность «выбивать» Сталинские премии для коллег в то время, когда он находился во главе Союза композиторов.

100 лет (1899–2000)

Изабелла ЮРЬЕВА
певица

Разбила бы все зеркала



Ее фраза: «Разбила бы все зеркала! Ужасно, что женщина стареет, а душа остается молодой...» — давно стала крылатой.

Эстрадная певица, знаменитая исполнительница романсов Изабелла Юрьева прожила ровно век. В ее обширном репертуаре были не только русские, но и цы-

ганские песни. Она вышла замуж за Иосифа Аркадьева, с которым прожила вместе 46 лет. Он писал для Изабеллы песни, был ее личным администратором и любил ее всем сердцем. Даже в преклонном возрасте женщина сумела сохранить элегантность и некий врожденный шарм. А сила голоса на музы-

кальных записях, которые она сделала в 93 года, поражает. В 1999 году в Государственном концертном зале «Россия» состоялся большой праздничный концерт в честь 100-летнего юбилея певицы. Изабелла Юрьева была награждена орденом «За заслуги перед Отечеством». Тогда она спела в последний раз...

101 год (1915–2016)

Владимир ЗЕЛЬДИН
актер

В сто лет — на сцене



Свой 101-й день рождения Владимир Зельдин встречал на сцене Театра Российской армии.

Он сыграл главную роль — Владимира Неделина — в посвященном ему спектакле «Танцы с учителем». Владимир Зельдин довольно просто формулировал секрет собственного долголе-

тия: «Чем больше человек работает, тем он дольше живет». И в то же время говорил: «Нельзя быть загнанной лошадью. Единственный способ продлить творческий марафон — оставлять время на отдых». Владимир Михайлович выходил на сцену вплоть до своего векового юбилея и считается ста-

рейшим играющим актером на планете. Его имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Еще один рекорд артиста зарегистрирован в 2013 году, когда Зельдин принял участие в эстафете олимпийского огня. Талантливый артист был жизнелюбивым человеком и всегда поддерживал свое здоровье занятиями спортом.

97 лет (1925–2022)

Мargarита АНАСТАСЬЕВА
актриса

Счастливым билет



Когда в ноябре 2018 года Школа-студия МХАТ отмечала 75-летие, одной из главных персон юбилейного вечера была обладательница студенческого билета №1 актриса Margarita Анастасьева.

Margarita Анастасьева училась с такими легендами, как Генна-

дий Печников, Михаил Пуговкин, Клементина Ростовцева, Владимир Трошин, Евгения Ханаева, Margarita Юрьева. Диплом получила в 1947 году и в составе всего курса была зачислена в МХАТ. В родном театре она прослужила до 1985 года. По словам актрисы, у нее не сложились отношения с тогдашним худруком

Олегом Ефремовым, и пришлось уйти. В театре сыграла огромное количество ролей — от главных до «кушать подано». Больше 30 лет она играла Душу в одном из «вечных» мхатовских спектаклей «Синяя птица». К сожалению, в апреле 2022 года Margarita Анастасьева скончалась в возрасте 97 лет.

96 лет (1913–2009)

Сергей МИХАЛКОВ
поэт

Стихи и гены



Русский писатель, поэт, сценарист, баснописец, общественный деятель, соавтор текста Гимна Советского Союза и автор текста Гимна Российской Федерации Сергей Михалков ушел из жизни в возрасте 96 лет.

Книги с его произведениями для детей есть в каждом доме, его

стихи обожают и знают миллионы людей в нашей стране. Еще в 2008 году, при жизни автора, суммарный тираж книг Михалкова достиг 300 миллионов экземпляров. С годами популярность его стихов не уменьшается, и родители по-прежнему воспитывают своих детей на его произведениях.

В одном из последних интервью на вопрос о своем долголетии он ответил, что, видимо, причина в генах и отсутствии вредных привычек. Его жизнь была яркой и насыщенной. Михалков оставил после себя большое творческое наследие и внес заметный вклад в развитие литературы.

97 лет (1925)

Вера ВАСИЛЬЕВА
актриса

Сто ролей



Вера Васильева всю свою жизнь посвятила служению Московскому академическому театру сатиры. Там она работает с 27 марта 1948 года, в свои 96 лет остается на сцене.

Народная артистка СССР Вера Васильева — единственная из числа живых артистов — дву-

кратных лауреатов Сталинской премии. Секрет долголетия Веры Васильевой прост: «чем больше работы, тем лучше». Несмотря на возраст, она не думает об отдыхе. Жизнь актрисы — это постоянные репетиции, спектакли, съемки в различных программах, встречи со зрителями. При

этом Вера Кузьминична потрясающе молодо выглядит. Вера Васильева советует испытать все радости жизни и стараться не отказывать себе в удовольствии, отправиться в путешествие, прочесть интересную книгу или послушать музыку. И главное, всегда это делать с любовью — к себе и к людям.

ЧЕТЫРЕ СЕКРЕТА

У каждого долгожителя есть свой секрет долголетия, но по большому счету все они сводятся к нескольким простым принципам:

1 Чем больше человек работает, тем он дольше живет

2 Заниматься любимым делом и быть счастливым человеком

3 Ранний подъем и ежедневная зарядка первым делом

4 Правильное питание и отказ от вредных привычек

Путь к долголетию — это путь любимого и любящего человека, бережно относящегося к своему здоровью и занимающегося любимым делом, которое делает его счастливым. Желаем всем участникам проекта здоровья и московского долголетия!

Время зрелости и счастья

Наш обозреватель Сергей Пономарев написал балладу – портрет современного жителя столицы «серебряного» возраста и существующие для него возможности самореализации в рамках проекта «Московское долголетие».

Напишите, расскажите,
Нарисуйте нам портрет:
Вот столетний бодрый житель,
Ему семь десятков лет.

Он задорен и активен,
Для соседей он пример,
Он подтянут и спортивен –
Молодой пенсионер.

Это раньше время – враг,
Ну а нынче смысла нет
Горевать, ведь этот возраст –
Не закат, а лишь расцвет.

Это прежде дедки-бабки
Кисли: «Как нам дальше жить?!»
А теперь в московском банке
Знают, деньги как вложить,

Где есть смысл для инвестиций,
Где хороший путь возник,
А вот это не годится,
Потому что риск велик...

Прежде возраст этот – что ты! –
Приговор, судьбы таран,
А сейчас любой работы
Не боится ветеран.

Опыт – это знак и скрепа,
И успеха это часть,
Потому он так востре...
Да, востребован сейчас.

Новый век, пусть семь десятков
Пролетели, счастье ждет:
Жизнь пускается вприсядку
И коленца выдает.

Дома отдыхать в уюте
Или в парк быстрее с утра?
А помощником – компьютер,
Что освоен был вчера.

Нет, не поздно и не рано,
Крепче с возрастом металл,
Есть столичная программа –
Сделай то, о чем мечтал.

Время пролетев по хорде,
Чему был ужасно рад,
Вокалируешь ты в хоре
Или ты идешь в театр,

Выбирай, что хочешь, сам ты,
Будь свободен – так и знай,
Танцевальный ждет ансамбль,
Или же рисуй, вай!

Понимаешь очень часто:
Время нам терять нельзя,
Возраст зрелости и счастья,
Если вам всего-то «за...».

Вариантов много разных
Есть теперь у москвича,
Век серебряный прекрасен,
Не задутая свеча...

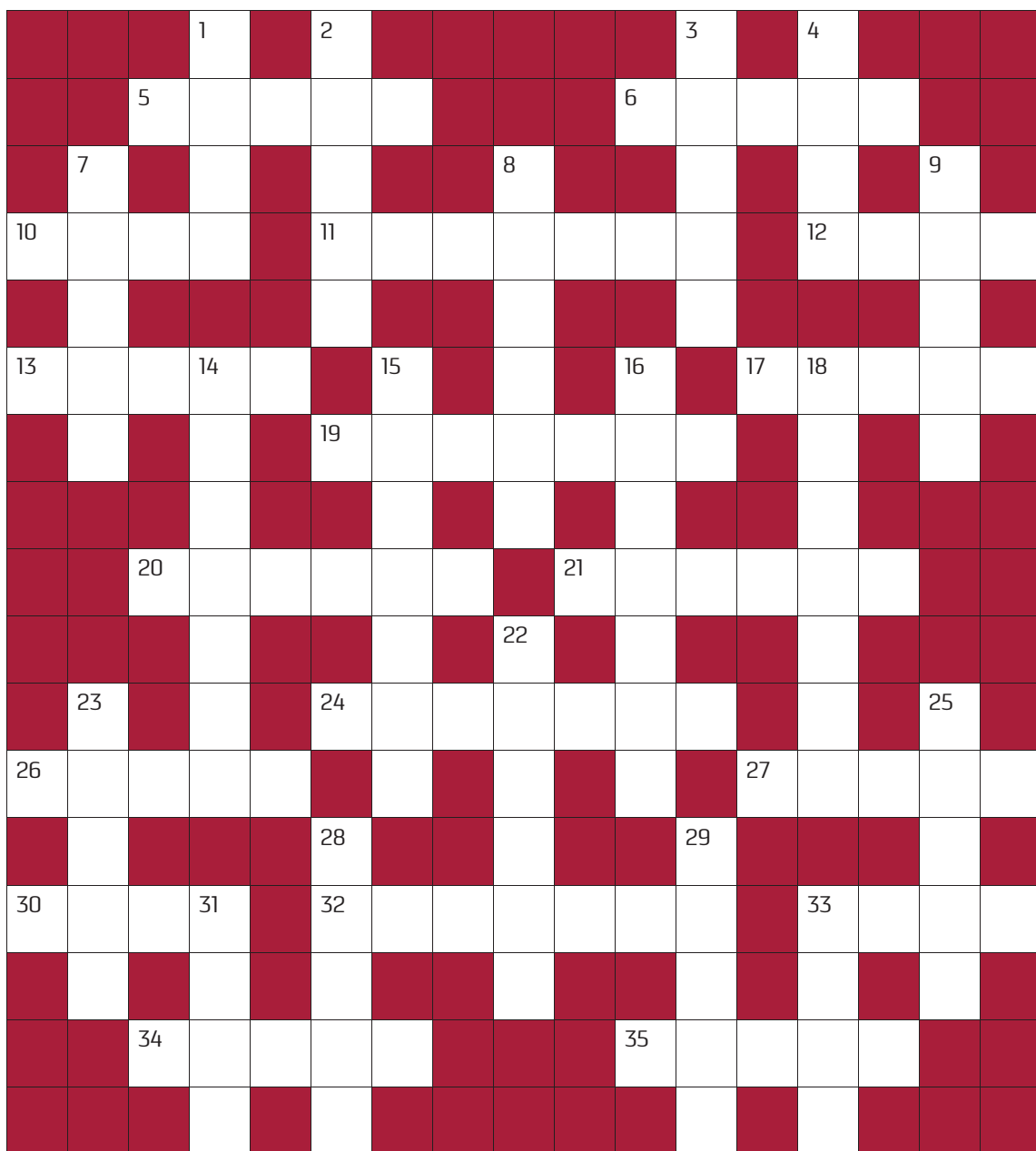
За весной приходит лето,
А за летом – вновь весна,
Для столичных долголетов
Бесконечная она.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №25:

По горизонтали: 5. Товар. 6. Носач. 9. «Степь». 11. Софокл. 12. «Метеор». 15. Плот. 17. Зеленая. 18. Крен. 19. Футляр. 20. Сфинкс. 24. Лена. 25. Квинтет. 26. Омск. 29. «Фитиль». 30. Фиаско. 31. Бланк. 33. Морзе. 34. Битца.

По вертикали: 1. Готика. 2. Марс. 3. Толь. 4. Чапаев. 7. Чертеж. 8. Сопло. 10. Шопен. 13. «Беляево». 14. Памфлет. 16. Труба. 18. Какао. 21. Репин. 22. Анклав. 23. Осака. 27. Платов. 28. Сеница. 31. Бизе. 32. Крит.



По горизонтали: 5. Самая длинная на земле находится в Китае, а самая популярная в соцсетях – во «ВКонтакте». 6. Любимый торт москвичей с 60-х годов прошлого века, придуман столичным кондитером Владимиром Гуральником. 10. Любитель плавания в ледяной воде; спорт, которому все возрасты покорны. 11. Особая техника узелкового плетения; способствует развитию памяти и внимания; заставляет работать оба полушария мозга одновременно. 12. Крупнейшая часть света, к которой относится три четверти территории России. 13. Воздушный транспорт, средство передвижения вредной старушки из русских сказок. 17. Орган местной городской исполнительной власти. 19. Драгоценный (благородный) металл, который ассоциируют с возрастом людей старшего поколения или семейными парами, прожившими вместе четверть века. 20. Трехголовый пес в древнегреческой мифологии, охраняющий врата Аида; в саге о Гарри Поттере – пес по имени Пушок, охраняющий тайную комнату. 21. Снегурочка как родственница Деда Мороза. 24. Популярная у пожилых людей функция электронных гаджетов. 26. Она нам строить и жить помогает. 27. Особое спортивное

сооружение; самое большое в Москве, – «Лужники». 30. Отличительный знак государства, города, региона и т. п., изображаемый на флагах, монетах, печатях. 32. Устройство, которое заменяло старшему поколению нынешние СМС-сообщения и мессенджеры. 33. Древнегреческая богиня, источник художественного вдохновения. 34. Для ветеранов она – почетная, а для школьников – учебная или интерактивная. 35. Любимый напиток в детстве бабушек и дедушек; советский лимонад из цитрусовых с добавлением ванилина.

По вертикали: 1. Продолжительность трудовой деятельности человека, которая дает право на получение пенсии. 2. Михаил Егоров и Мелитон Кантария водрузили его в 1945 году над рейхстагом. 3. Знак отличия, почетная награда за особые заслуги – как военные, так и трудовые. 4. Бывает у ежика, хирурга или портнихи. 7. В электронном варианте – самый старый формат общения в интернете. 8. Папа дедушки. 9. Набирающий снова популярность носитель музыки из далекого прошлого; по мнению коллекционеров, обладает «теплым ламповым звуком». 14. Предшественник mp3-плееров и iPod для поколения

бабушек и дедушек. 15. Человек, долго и честно проработавший на каком-либо поприще, чьи заслуги официально признает государство. 16. Шутник, который занимается телефонными розыгрышами; они в отдельных случаях могут трактоваться как хулиганство. 18. Волшебное зелье в сказках, мифах, историях-фэнтези, компьютерных играх и фантастических фильмах, которое обладает свойством продлевать жизнь человека. 22. То, за что мы говорим «спасибо» дедам каждое 9 мая. 23. Жилой верхний ярус древнерусских палат, расположенный над горницей; постоянное место обитания сказочных красавиц. 25. Титул Дмитрия Пожарского, руководителя Второго народного ополчения, освободившего Москву от польско-литовских оккупантов в 1612 году. 28. Бережная забота о людях старшего поколения. 29. Совокупность всех сухопутных, морских и воздушных вооруженных сил государства. 31. Постоянный онлайн-дневник пользователя; подвид сайта, с помощью которого авторы делятся личным мнением, опытом, впечатлениями. 33. Месяц в календаре, когда поздравляют маму, бабушку, сестру, учительницу.

Составитель Наталья Елисеева

Над номером работали: Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Вениамин Протасов, Анна Ферубко.



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
Телефон 8-495-691-89-17
Тираж 300 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 04.10.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2591
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.