

На ВДНХ в комплексе «Техноград» прошел чемпионат «Навыки мудрых» — соревнование профессионального мастерства, в котором участвовали люди старшего поколения.

стр. 10



В Печатниках открылось новое здание филиала территориального центра социального обслуживания.

стр. 2



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

№ 7 (007) 8 октября 2018 года



# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

## Нас не догонят!



В ландшафтном парке «Митино» установлен новый мировой рекорд — здесь в рамках проекта мэра «Московское долголетие» состоялся самый массовый марафон по скандинавской ходьбе, в котором приняли участие 2230 человек.

Читайте на стр. 8—9



Назначения — Событие

### В трех округах — новые префекты

Мэр Москвы Сергей Собянин своими указами сменил префектов трех административных округов столицы из одиннадцати. Документы размещены на сайте московской мэрии.

Так, на пост префекта Северного округа Москвы вместо Владислава Базанчука назначен Владимир Степанов, работавший ранее первым зампрефекта этого округа. Префектуру Северо-Восточного округа вместо Валерия Виноградова возглавил Алексей Беляев, занимавший пост зампрефекта. Кроме того, новый префект назначен в Восточном округе: вместо Всеволода Тимофеева эту должность занял Николай Алешин, работавший ранее первым заместителем руководителя Департамента территориальных органов исполнительной власти столицы.

Другими указами мэра свои посты сохранили префекты восьми административных округов. Как и прежде, префектурой Центрального округа Москвы будет руководить Владимир Говердовский, Юго-Восточного — Андрей Цыбин, Южного — Алексей Челышев, Юго-Западного — Олег Волков, Западного — Алексей Александров, Северо-Западного — Алексей Пашков, Зеленоградского — Анатолий Смирнов, ТиНАО — Дмитрий Набокин.



Мэр Москвы Сергей Собянин открыл новое здание филиала территориального центра социального обслуживания (ТЦСО) «Кузьминки» в районе Печатники. В августе в нем завершили капитальный ремонт, во время которого специалисты привели в порядок кровлю и фасад, заменили системы горячего и холодного водоснабжения, отопления, кондиционирования, видеонаблюдения и канализацию. Кроме того, благоустроили прилегающую территорию, закупили мебель и оборудо-

вание. «Мы много реконструируем зданий, процентов 90 привели в порядок, строим новые. В этом году будут построены сразу четыре здания. Сегодня приняли решение о строительстве еще одного. Так что сеть территориальных центров соцобслуживания будет расширяться и число задач будет увеличиваться. Сейчас мы реализуем проект «Московское долголетие», ТЦСО являются, по сути дела, заказчиками. То есть они и на своих площадках проводят мероприятия этой программы, и около тысячи других учреждений вовлекли в эту работу», — сказал мэр Москвы.

«Центр дает возможность одновременно и заниматься в творческих кружках, и проходить реабилитацию, и все это в одном здании. Так что я надеюсь, что вам понравится здесь», — добавил Сергей Собянин.

## Центр притяжения

### В Печатниках открылся новый центр социального обслуживания

На первом этаже расположены тренажерный зал, кабинет физиопроцедур и галокамера на шесть мест — помещение с микроклиматом соляной пещеры. Кабинеты оснащены высокотехнологичным оборудованием: аппаратами цветоимпульсной терапии, квантовой терапии, вертебральным тренажером, дарсонвалем, магнито-терапевтическим аппаратом, оборудованием сенсорной тренировки, прибором для рефлексотерапии и миостимуляции, биокерамическим матом с подогревом. Кроме

ла жительница района Печатники Лариса Корнеева. — Вы сами видели, в каком состоянии был этот заброшенный угол и каким это помещение стало сейчас. И свалку ликвидировали, и воздух стал лучше. Ну просто приятно!».

На втором этаже размещены творческие мастерские, танцевальный и компьютерный залы, комната настольных игр. В здании также расположен киноконцертный зал на 170 мест с современным профессиональным светозвуковым оборудованием.

и социальному туризму, ходят в танцевальные и вокальные кружки, занимаются скандинавской ходьбой.

В систему труда и социальной защиты входит 37 территориальных центров социального обслуживания и 95 филиалов — всего 233 здания и помещения. С 2011 по 2018 год отремонтировали 50 зданий и помещений ТЦСО. Частичный ремонт провели на 160 объектах.

На юге столицы построили два новых центра социального обслуживания — филиал «Зябликово» ТЦСО



того, на этаже будут работать вокальная студия для индивидуальных занятий и хорового пения, театральная студия, музыкальная гостиная и бильярд.

«Мы были в старом здании. Конечно, как говорится, в тесноте, да не в обиде, но там было тесно. А теперь мы очень рады, очень. Просто от всего сердца, нам так нравится, мы благодарны, — сказа-

Оно позволит проводить культурно-массовые мероприятия различных форматов.

На базе филиала реализуют проект «Московское долголетие» для горожан старшего поколения. В нем участвуют 480 жителей района. Они посещают занятия по английскому и испанскому языкам, компьютерной грамотности, художественно-прикладному творчеству

«Царицынский» и филиал «Бирюлево Западное» ТЦСО «Чертаново». До конца этого года планируют построить еще четыре объекта — филиал «Котловка» ТЦСО «Зюзино», филиал «Некрасовка» ТЦСО «Жулебино», филиал «Северный» ТЦСО «Бибирево» и филиал «Митино» ТЦСО «Щукино».

**Фото Пресс-службы Мэра и Правительства Москвы**

Акция

## Рады каждому гостю

«Вокруг света в центре столицы» — под таким ярким названием в филиале «Тверской» ГБУ ТЦСО «Арбат» прошел день открытых дверей.



С радостью встречали каждого гостя и знакомили всех посетителей центра с его возможностями. Как всегда, вниманием пользовались мастер-классы по изобразительному искусству, расписывали лампочки, превращая их в воздушные шары и будущие украшения новогодней елки. Любители фитнеса побывали на показательном занятии по

пилатесу. Творческий центр «Шапо-синтез» организовал показательную церемонию китайского чаепития.

Были и серьезные разговоры. Индивидуальные консультации провели Галина Лажечникова — руководитель отдела социальной защиты населения Тверского района ЦАО и сотрудники Московской службы психологической помощи. Врач-инфекционист Илья Акинфеев рассказал, как важна вакцинация против гриппа, и особенно для людей старшего возраста.

Концертная программа отвечала названию празд-



ника — песни и танцы народов мира. Блеснула оперная певица Ирина Волкова. А завершился осенний вечер традиционным чаепитием, приятными беседами в уютном зале, в том числе и о будущем в компании с проектом «Московское долголетие».



Фестиваль

## На Манежной площади — волшебный замок

**Лучшие продукты из разных российских регионов, а также аппетитные сезонные блюда и напитки ждут посетителей гастрономического фестиваля «Золотая осень», который проходил в столице с 28 сентября по 7 октября.**

**Ф**ермеры со всей страны привезли в столицу овощи, фрукты, молочную и кислomолочную продукцию, сыры, мясные деликатесы и рыбу. А на фестивальных площадках работают 40 предприятий общественного питания. В меню московских рестораторов — ароматные супы, оригинальные горячие блюда из рыбы, мяса и овощей, разнообразная выпечка, а также согревающие напитки: от чая с мелиссой до тыквенного латте.

«В Москве очень много праздников, очень много красивых площадок, а на периферии ничего нет. В Новокосине просили сделать такую же фестивальную площадку. Мы ее сделали, и сегодня можно сказать,

что по числу людей и по товарообороту на фестивалях это вторая площадка после Тверской», — сказал мэр Москвы Сергей Собянин, который посетил площадку фестиваля на востоке столицы.

«Осень — пора сбора и торговли урожаем, этот урожай привезли в Москву тысячи предприятий из более чем 50 регионов нашей страны. Здесь можно купить все — овощи, фрукты, мясную продукцию», — добавил мэр. Помимо этого, на фестивальных площадках традиционно проходят концерты и мастер-классы, отметил Сергей Собянин. «Это не просто торговля — это праздник. Приглашаю всех москвичей, до 7 октября фестиваль «Золотая осень»

будет принимать гостей», — заключил он.

Продегустировать блюда и приобрести продукты можно на площади Революции, Манежной и Тверской площадях, улицах Новый Арбат, Городецкой и Профсоюзной, на Ореховом бульваре. На улице Кузнецкий Мост работает сырная ярмарка, а на переходе от Манежной площади к площади Революции — рыбная ярмарка с большим выбором морепродуктов.

Площадки фестиваля украсили необычные композиции из тыкв и цветов, посвященные любимым сказочным историям. Например, на Манежной площади вырос арт-объект на тему сказки «Волшебник Изу-



мрудного города». Это четырехметровый воздушный шар, замок волшебника и тыквенно-цветочное поле. На переходе от Манежной площади к площади Революции установлен волшебный корабль из одноименной французской сказки, на площади Революции — волшебный фонтан из тыкв.

Память

## На линии обороны вырастет аллея

**На улице Свободы, напротив дома 57, высадили Аллею народной памяти. Она посвящена бойцам народного ополчения и труженикам тыла, отстоявшим Москву в 1941-м. В ноябре-декабре здесь проходила линия обороны города.**

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



**С**еверо-западное направление стало одним из самых кровопролитных, там шли тяжелые бои. Здесь погибло много москвичей, в том числе женщины и дети, которые копали окопы. Инициативу по созданию Аллеи народной памяти поддержали Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы и управа района. В акции принял участие первый заместитель руководителя московского совета ветеранов Аким Асеев, депутат Мосгордумы Евгений Герасимов и депутат Госдумы Владимир Крупенников. Деревья помогали сажать кадеты школы № 1571.

Один из организаторов акции — Светлана Воло-

вец, директор научно-практического центра медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л. И. Швецовой, доктор медицинских наук, профессор. Вот что она рассказывает: «Для меня это личная история. Мой дед защищал Москву в народном ополчении. Он стал инвалидом. Моя бабушка рыла окопы. В Москве установлено много памятников в честь ее защитников, но нет монументов, посвященных простым москвичам, которые вступали в народное ополчение, и труженикам тыла.

Отныне потомки тех горожан смогут приходить на Аллею народной памяти. Здесь был заложен памятный камень и посажено 12 декоративных яблонь.



Связи



**З**аккрытие фестиваля на Гребном канале посвящено перекрестному году Японии и России. На этот раз экспозицию составили работы художников далеко не первой молодости арт-студии «Кобальт», которая уже несколько лет успешно объединяет творческих людей старшего возраста Тверского района столицы.

Вернисаж был приурочен к знаменательному событию — презентации в РГБ книги итальянского историка Массимо Эккли «Советские партизаны в Италии», рассказывающей о советских участниках итальянского движения Сопротивления. В зале собрались родственники героев, представители Посольства Италии в Москве, образовательных и культурных организаций России и Италии, а также около 60 учащихся итальянского лицея «Паоло Дьяконо», которые изучают русский язык и приехали в Москву, чтобы познакомиться с жизнью российской столицы. В их программу включено и общение с участниками проекта «Московское долголетие» — в Италии особое внимание уделяют межпоколенческим связям.

По инициативе художника Юрия Немцева — выпуск-

ника Строгановки, известного собственными художественными работами, а сейчас подвижнически связавшего свою жизнь с руководством арт-студией «Кобальт», — в проекте стали

«Кобальт» в Италии никогда не был. Но сколько жизни, ярких красок, тонкого постижения природы и архитектуры далекой и прекрасной страны в их картинах! Рисовали по фотографиям, ил-

## Творческое откровение на склоне лет



**В выставочном зале Российской государственной библиотеки состоялось открытие нового этапа международного выставочного проекта «Под небом Италии и России».**

АННА ДРОНОВА



принимать самое активное участие его подопечные. Для художников в возрасте занятия в студии ГБОУ ТЦСО «Арбат», филиал «Тверской», стали без всякого преувеличения второй жизнью и творческим откровением на склоне лет. Ни один из участников арт-студии

люстрациям, читали книги, изучали историю Италии. Многим из них уже хорошо за восемьдесят. Но чуть ли не каждый день приходят они на Малую Дмитровку в студию, здесь сложился свой особый мир, наполненный творческим общением и созидательной работой.



В Госдуме — Приоритеты

**Изменения в пенсионной системе**

Депутаты Госдумы 26 сентября приняли в третьем, окончательном чтении закон об изменении пенсионного законодательства.

Документом устанавливается возраст выхода на пенсию: 60 лет — для женщин и 65 лет — для мужчин. При этом возможность досрочного выхода на пенсию предусмотрена для многодетных матерей. Так, те, у кого четверо и трое детей, выйдут на пенсию в 56 и 57 лет соответственно. При этом за матерями пяти и более детей сохранится право выхода на пенсию в 50 лет.

Законом также дается право на досрочный выход на пенсию женщинам, чей стаж работы составляет 37 лет, и мужчинам, чей стаж составляет 42 года.

Документом также предусматривается возможность назначения накопительной пенсии с действующего пенсионного возраста — 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Уточняются размеры и периоды выплат пособия по безработице гражданам предпенсионного возраста. Помимо этого, в законе прописан порядок ежегодной индексации пенсий.

Документ был внесен на рассмотрение нижней палаты парламента Правительством РФ. Также ко второму чтению президент РФ Владимир Путин внес важные поправки, которые были приняты депутатами всех фракций.

На этом же заседании депутаты Госдумы приняли в третьем чтении закон о ратификации конвенции Международной организации труда.

Конвенция предполагает, что при выходе на пенсию коэффициент замещения утраченного заработка гражданина должен составлять 40%. Таким образом, размер пенсий должен составлять не менее 40% от зарплаты, которую он получал.

Совет Федерации на заседании 3 октября одобрил закон о пенсионной реформе.



**Создать максимально комфортные условия для москвичей**

*На первом заседании осенней сессии Московская городская дума единогласно поддержала внесенный столичным мэром Сергеем Собяниным проект закона города Москвы «О дополнительных мерах поддержки жителей города Москвы в связи с изменениями федерального законодательства в области пенсионного обеспечения».*

Законопроект предусматривает сохранение льгот для женщин старше 55 лет и мужчин старше 60 лет. Также предусмотрены новые меры поддержки для жителей, достигших 50-летнего возраста: программа бесплатной диспансеризации, адресная социальная помощь и профессиональное обучение.

Законопроект представил редактор документа, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. Он отметил, что мэром Москвы в столичный парламент внесен проект закона о дополнительных мерах поддержки жителей города Москвы в связи с изменениями федерального законодательства в области пенсионного обеспечения. Речь идет о жителях города Москвы, достигших возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин, имеющих страховой стаж, необходимый для назначения страховой пенсии в соответствии с федеральным законодательством. Им будут предоставлены все меры социальной поддержки, которыми они могли бы воспользоваться, если бы пенсионный возраст в стране остался прежним.

В полном объеме сохраняются такие значимые льготы, как бесплатный проезд на транспорте общего пользования в городском сообществе, включая метрополитен,

месту лечения и обратно по указанным путевкам.

Жителям города Москвы, достигшим возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин, которым присвоено звание «Ветеран труда» или звание «Ветеран военной службы», предлагается сохранить льготы по оплате жилого помещения и коммунальных услуг в размере 50 процентов, по оплате услуг местной телефонной связи, а также сохранить ежемесячную городскую денежную выплату в размере, установленном Правительством

не было. Речь идет о бесплатной диспансеризации жителей города Москвы в медицинских организациях, участвующих в реализации территориальной программы обязательного медицинского страхования города Москвы; предоставлении дополнительной адресной социальной помощи москвичам, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Очень важный вопрос — содействие в обеспечении занятости жителей города Москвы. По решению Правительства Москвы создается специальный центр переподготовки и трудоустройства. Все это позволит повысить социальную защищенность жителей.

Представитель Мосгордумы в Совете Федерации ФС РФ Зинаида Драгункина назвала этот законопроект важной и опережающей мерой социальной поддержки москвичей. Как и в случае с программой реновации, столица снова впереди, указывая путь регионам.

Подводя итоги обсуждения, председатель Мосгордумы Алексей Шапошников отметил, что Москва ответственно подходит к вопросам, связанным с переходом к пенсионной реформе, и сделает все возможное, чтобы создать максимально комфортные условия для москвичей. Он особо подчеркнул, что все предусмотренные законопроектом льготы не временные, они носят постоянный характер.

Московское центральное кольцо, а также бесплатный проезд на железнодорожном транспорте пригородного сообщения; бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов; обеспечение при наличии медицинских показаний неработающих граждан бесплатными путевками на санаторно-курортное лечение и возмещение расходов на проезд железнодорожным транспортом к

Москвы. В 2018 году она составляет 1 тыс. рублей.

Владимир Петросян подчеркнул, что помимо сохранения действующих льгот законопроектом предлагаются дополнительные меры поддержки москвичей, достигших возраста 50 лет, направленные на их адаптацию к новым жизненным условиям, связанным с изменением пенсионного возраста. Таких мер поддержки до сих пор

**ДЛЯ МОСКВИЧЕК В 55, А МОСКВИЧЕЙ В 60 ЛЕТ, И ДАЛЬШЕ БУДУТ СОХРАНЕНЫ ВСЕ ЛЬГОТЫ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ СТОЛИЧНЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ**  
 В 2018 году на социальную помощь москвичам из бюджета города выделено 430 млрд рублей

- БОЛЕЕ 2 000 000 ПЕНСИОНЕРОВ ПОЛУЧАЮТ ОТ ГОРОДА РЕГИОНАЛЬНУЮ СОЦИАЛЬНУЮ ДОПЛАТУ К ПЕНСИИ - 17500 РУБ. В МЕСЯЦ (НА 3000 БОЛЬШЕ, ЧЕМ В 2017)
- ИНВАЛИДЫ И УЧАСТНИКИ ВОВ ОСВОБОЖДЕНЫ ОТ ОПЛАТЫ ЗА ЖИЛЬЕ И КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ (В ПРЕДЕЛАХ СОЦИАЛЬНОЙ НОРМЫ И НОРМАТИВОВ ПОТРЕБЛЕНИЯ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ)
- ВETERАНЫ ТРУДА И ВETERАНЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ ИМЕЮТ СКИДКУ НА ОПЛАТУ ЖИЛЬЯ И КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ - 50%
- СРЕДНИЙ РАЗМЕР РЕГИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ДОПЛАТЫ К ПЕНСИИ 5560 РУБ. В МЕСЯЦ (НА 1000 БОЛЬШЕ, ЧЕМ В 2017)
- ВETERАНЫ ТРУДА И ВETERАНЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ ПОЛУЧАЮТ ГОРОДСКУЮ ДОПЛАТУ - 1000 РУБ. В МЕСЯЦ
- ВСЕ ПЕНСИОНЕРЫ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ИМЕЮТ ПРАВО НА БЕСПЛАТНЫЙ ПРОЕЗД В МЕТРО, МЦК, АВТОБУСАХ, ТРАМВАЯХ, ЭЛЕКТРОБУСАХ, А С 1 АВГУСТА 2018 ГОДА - И В ПРИГОРОДНЫХ ЭЛЕКТРИЧКАХ
- ВСЕ ГОРОЖАНЕ СТАРШЕ 50 ЛЕТ ПОЛУЧАТ ПРАВО НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ВНЕ ОЧЕРЕДИ
- НЕРАБОТАЮЩИЕ ПЕНСИОНЕРЫ ПОЛУЧАЮТ ПРАВО НА БЕСПЛАТНЫЕ САНАТОРНО-КУРОРТНЫЕ ПУТЕВКИ. ПРОЕЗД ДО МЕСТА ОТДЫХА ТАК ЖЕ БЕСПЛАТНЫЙ
- ДЛЯ ТЕХ, КТО ОКАЗАЛСЯ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ - ПОТЕРЯЛ РАБОТУ, ЗАБОЛЕЛ, СУЩЕСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА АДРЕСНОЙ ПОМОЩИ. ПРИ ПАДЕНИИ ДОХОДОВ СЕМЬИ, У КОТОРЫХ НА ОПЛАТУ УСЛУГ ЖКХ УХОДИТ БОЛЕЕ 10% ДОХОДА, В МОСКВЕ ВЫПЛАЧИВАЮТСЯ СУБСИДИИ
- ОДИНОКИЕ ПЕНСИОНЕРЫ И СЕМЬИ СОСТОЯЩИЕ ТОЛЬКО ИЗ ПЕНСИОНЕРОВ, А ТАК ЖЕ ВETERАНЫ ТРУДА И ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ - ПОЛУЧАЮТ КОМПЕНСАЦИЮ НА ОПЛАТУ ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА - 250 РУБ. В МЕСЯЦ
- В столице проживает 3 000 000 пенсионеров
- ДЛЯ МОСКВИЧЕК ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА: ЖЕНЩИН 55 и МУЖЧИН 60 ЛЕТ, С ЦЕЛЬЮ ПОМОЩИ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ И ПЕРЕОБУЧЕНИИ БУДЕТ СОЗДАН ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ



# Ставить цели и их достигать

**Самой возрастной участницей программы «Московское долголетие» стала москвичка, которой 16 октября исполнится 102 года. Как сообщила первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Ольга Грачева, сейчас в проекте участвуют более 130 тысяч жителей столицы.**

НАТАЛЬЯ ВДОВИНА, ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ (фото)

— Самая старшая участница «Московского долголетия» — жительница Савеловского района Валентина Иванова, которой уже 101 год. Несмотря на почтенный возраст, она ведет достаточно активный образ жизни. До недавнего времени принимала участие в программе «Жить здорово!», — рассказала **Ольга Грачева**. — Сейчас она сделала перерыв по состоянию здоровья, но предполагает в скором времени возобновить занятия.



Среди действующих участников проекта самая старшая 98-летняя Нина Павлова, она занималась пением и в Измайловском парке посещает группу здоровья. Самому старшему участнику проекта Богдану Поповскому 95 лет. Он живет в районе Сокол и посещает занятия по компьютерной грамотности.

Напомним, что цель пилотного проекта мэра «Московское долголетие», стартовавшего 1 марта нынешнего года, — помочь старшему поколению поддерживать активный и здоровый образ жизни, создать максимум возможностей для самореализации. Люди, вышедшие на заслуженный отдых, вдруг осознали, что у них появилось свободное время, чтобы реализовать давно задуманное. Ставить цели и их достигать, по словам Ольги Грачевой, — это и есть лейтмотив всего проекта «Московское долголетие». Его девиз — «Время новых возможностей!». Задача же власти — помочь москвичам осуществить свои мечты на практике. Правительство Москвы провело краудсорсинг-проект «Ак-

тивное долголетие». Из 10 тысяч предложенных активностей москвичи выбрали 5 направлений: здоровый образ жизни, досуг и развлечения, образовательные программы, экскурсионные и туристические мероприятия. Таким образом, москвичи старшего поколения получили возможность бесплатно посещать культурные, образовательные, оздоровительные и спортивные досуговые занятия.

По данным Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, многие представители старшего поколения предпочитают курсы по изучению информационных технологий (18,2 процента) и английского языка (11,8 процента), а также занятия по общей физической подготовке (11,7 процента). Так, компьютерную премудрость сегодня осваивают более 17 тысяч человек, а английским занимаются 11 тысяч москвичей — участников проекта.

— Пока они все на начальной стадии обучения, летом многие уезжали на дачи, но сейчас учебный процесс возобновился, — рассказала Ольга Грачева. — Для них регулярно проводятся олимпиады, соревнования,

жане не останавливаются на одном увлечении: сразу двумя видами активности занимаются 11 440 людей старшего поколения, а еще 4492 человека успевают совмещать занятия в трех кружках.

Кроме того, москвичи старшего поколения могут стать студентами «Серебряного университета» — на обучение в новом учебном году уже подано более восьми тысяч заявок.

Более 130 тысяч участников проекта — явно не предел. Их число продолжает расти. С момента старта проекта зафиксировано 52 тысячи обращений на горячую линию «Московского долголетия». Их цель больше узнать о проекте. Стать участником проекта просто: для этого достаточно прийти в любой центр социального обслуживания с паспортом, СНИЛСом и социальной картой москвича. Также запись проводится и во время открытых уроков в парках, и на всех массовых мероприятиях. Консультацию можно получить ежедневно с 8 до 20 часов по телефону **+7 (495) 221-02-82**.

— Большое число обращений, безусловно, свидетельствует о том, что проект

**130 000**  
москвичей стали участниками проекта «Московское долголетие»

чтобы люди смогли продемонстрировать свои достижения и умения.

Кружки и секции по интересам для участников «Московского долголетия» организованы в каждом районе столицы — можно выбирать танцы, пение, рукоделие, живопись, гимнастику и другие виды активностей, для которых предоставлены 2,5 тысячи площадок и организовано более 15 тысяч групп. При этом горо-

«Московское долголетие» оказался нужным и востребованным москвичами старшего возраста, — отметила Ольга Грачева. — Важно, чтобы все виды занятий были доступны и равномерно распределены во всех районах столицы, это дает людям возможность участвовать в проекте с максимальной пользой и комфортом.

Проект «Московское долголетие» помогает его участ-



никам уйти от одиночества. Такое мнение высказала руководитель клубов «Супербабушки» и «Супердедушки» **Наталья Виноградова**.



— Через месяц занятий человек приобретает друзей, с которыми ему интересно общаться, делиться новостями и своими проблемами. Мы провели опрос, и выяснилось, что только 17 человек из нашего клуба болели в течение этого времени. И самое главное, по словам Натальи Виноградовой, появляется гордость за старшее поколение — семья гордится своими талантливыми бабушками и дедушками.



Модельер-дизайнер головных уборов **Светлана Кварта** отметила, как меняется женщина, в каком бы возрасте она ни была, когда востребована. У нее меняется походка, взгляд, осанка. Смотришь, а она уже на каблуках дефилирует по подиуму. Ну как таких красоток можно назвать бабушками?!



— Люди, которые в зрелом возрасте вдруг начали заниматься чем-то новым, для них очень важным и интересным, испытывают поло-

жительный стресс, который, безусловно, способствует увеличению жизни, — уверена член общественного совета проекта, главный врач ГБУЗ «Госпиталь для ветеранов войн № 2» **Вера Шастина**. — Это очень нужный проект, нацеленный на активное долголетие. Такие активности, как занятие гимнастикой цыгун, скандинавской ходьбой, снижают риски сердечно-сосудистых заболеваний.

Неслучайно столичным проектом «Московское долголетие» заинтересовалось китайское телевидение, которое планирует подготовить серию передач на эту тему.

У «Московского долголетия» уже есть и свои рекорды. Так, в парке «Сокольники» прошел десятичасовой танцевальный марафон и самый массовый флешмоб Zumba Gold в России и в мире, когда одновременно танцевали 1077 человек. А в Измайловском парке сразу 1050 участников «Московского долголетия» занимались гимнастикой цыгун. Этот самый массовый урок попал в мировую Книгу рекордов. В августе в парке «Кузьминки» сотни человек боролись за звание супердедушки Москвы и сплели самую длинную в России косу из колосьев пшеницы — 1177 метров! Сбравшиеся на стадионе «Спартак» установили рекорд по самому массовому хоровому исполнению песен — в этом уникальном караоке-шоу участвовали более 27 тысяч человек. Не менее впечатляющим стал и вошедший в Книгу рекордов России массовый старт по скандинавской ходьбе, состоявшийся 29 сентября в ландшафтном парке «Митино».

Книга рекордов «Московского долголетия» будет продолжена. Мы еще не раз будем сообщать о достижениях горожан старшего поколения, для которых возраст в паспорте — вовсе не помеха для активной, содержательной и интересной жизни.



## Десять услуг для вас

**В**офисах «Мои документы» можно подать заявление о пенсии — страховой, накопительной и по государственному пенсионному обеспечению. Здесь же можно подать заявление о ее доставке.

Также доступны следующие услуги:

- изготовление социальной карты москвича;
- назначение региональной социальной доплаты к пенсии неработающим пенсионерам;
- назначение ежемесячной компенсационной выплаты отдельным категориям работающих пенсионеров;
- назначение ежемесячной денежной компенсации на оплату услуг местной телефонной связи;
- предоставление городских мер социальной поддержки в денежном выражении или в виде социальных услуг;
- предоставление ежемесячной городской выплаты.

Кроме того, в «Моих документах» предоставляют информацию из Архивного фонда Москвы, справки для оказания бесплатной юридической помощи и оформляют налоговые льготы на имущество физических лиц, земельный и транспортный налоги.

**З**аместитель директора Государственного казенного учреждения города Москвы «Центр занятости населения» Александр Павличенко считает примечательным, что при организации ярмарки вакансий в технопарке «Кунцево» Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы сделал акцент на привлечение внимания соискателей именно к швейному производству. По его мнению, квалифицированные швейники, по большому счету, всегда были в дефиците. Потому и фигурируют в перечне специальностей, предложенных в технопарке для обучения или повышения квалификации, «швея», «закройщик», «технолог швейного производства». Все производственные мощности находятся здесь же, на территории технопарка. Это очень удобно и педагогам, и намеревающимся развить свои трудовые навыки. Все услуги по обучению и консультациям бесплатны.

Форма общения в ходе ярмарки выбрана следующая: сначала в зале проходят индивидуальные собеседования, затем представители работодателей (а их предприятия расположены исключительно на территории технопарка) ведут соискателей в производственные цеха. И там посетители ярмарки приобщают, что называется, на месте к особенностям тех операций и того режима работы, которые им необходимо будет освоить.

— Александр Викентьевич,

## Начать шить никогда не поздно

**В технопарке «Кунцево» прошла специализированная ярмарка вакансий для швейной индустрии «Швейное дело. Обучись и работай!». Более 20 столичных работодателей изъявили готовность обучить старейшему ремеслу портного и трудоустроить людей из двух наиболее уязвимых категорий на рынке труда — самых молодых и тех, кого тактично относят к «серебряному возрасту».**

**АЛЕКСЕЙ ГОЛЯКОВ**



а какой-либо гендерный приоритет при выборе соискателя присутствует? — задаю вопрос. — Ведь не секрет, что обывательский стереотип классифицирует швею как исключительно женскую профессию...

— Никаких гендерных ограничений или препонов в этом вопросе на ярмарке не возникает. Не так давно приходил к нам мужчина средних лет, бывший кондитер, который среди своих коллег по выпуску стал одним из лучших швейников. А научил его именно здесь.

Сроки обучения не нормированы, по словам Павличенко; они в полном смысле персонифицированы: как

шутят сами наставники — «два-три часа». Но в этой шутке заключена значительная доля истины. На практике часто бывает, что человек приходит на одну операцию, на один технологический цикл, а чуть позже осваивает и третье, и четвертое направления. В результате очень быстро, сам того не замечая, становится настоящим профи.

Сюда же приехали представители учебных заведений, готовящих швейников. Но они в контакте с работодателями до этого не находились. И ярмарка дарит обеим сторонам хорошую возможность на деловой площадке наладить отно-

шения всем звеньям подготовки и переобучения кадров в буквальном смысле без посредников. Швейники подсказывают, как корректировать свои учебные планы с проекцией на реальности конкретного производства, чтобы не выпускать специалистов «в никуда».

Если безработному или стремящемуся расширить свой профессиональный диапазон на данной площадке тесно или неудобно, то ему всегда на помощь придет городская банк вакансий с исчерпывающей информацией о 150 тысячах рабочих мест. Иначе говоря, «если здесь что-либо не устраивает, пожалуйста, выбирай из этого банка вакансий по всей Москве», — комментирует Александр Викентьевич.

«Серебряный университет», работающий также в рамках техноцентра, рассчитанный на лиц возрастной категории «50+», выпускает, помимо швейников, нянь, специалистов ландшафтного дизайна, а также работников, изготавливающих куклы.

## Время делать карьеру

**Работа занимает большую часть нашего существования, и от того, насколько она нас удовлетворяет, зависит само качество жизни. Как в наш быстро меняющийся век найти занятие по душе, да еще и с хорошей зарплатой? Как выстроить свою карьеру так, чтобы оставалось время и на семью? Об этом и многом другом шла речь на информационной акции «Женская занятость — новые горизонты. Осознанная карьера».**

**МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА**



**А**кция, организованная Женским деловым центром при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, проходила в столичном Центре занятости молодежи. Получить консультации и поучаствовать в тренингах могли все желающие, заранее зарегистрировавшись онлайн. Организаторы мероприятия выбрали для женщин, ищущих работу или решивших ее сменить, самые актуальные темы. Все кон-

сультации, мастер-классы и тренинги, как публичные, так и индивидуальные, проходили бесплатно.

В свете последних событий, когда обсуждается вопрос повышения пенсионного возраста и введения пенсионной реформы, поиски работы становятся серьезным испытанием не только для женщин, но и для всех соискателей. Неслучайно, несмотря на то, что в первую очередь мастер-классы и консультации были рассчитаны на лучшую половину



человечества, многие мужчины также заинтересовались акцией и пришли в ней поучаствовать.

В течение целого дня в Центре занятости молодежи более 300 человек, ищущих работу, получили дельные советы о том, как правильно составить резюме, успешно пройти интервью, грамотно презентовать себя, а также избежать профессионального выгорания и получать радость от работы.

На практических мастер-классов консультанты и трене-

ры обучали соискателей, как вести деловую беседу с работодателем, писать сопроводительные письма при отправке резюме, чтобы их обязательно прочитали, а также построить свой личный бренд. Кроме того, участники информационной акции «Женская занятость — новые горизонты. Осознанная карьера» узнали все выгоды работы на фрилансе и те признаки профессиональной неудовлетворенности, при которых стоит сменить сферу деятельности.





**Пришла дождливая осень, опустели дачи. Тем временем погреба и квартиры наших дачников полны всякими заготовками — хватают и на долгую зиму, и на подарки своим друзьям по проекту «Московское долголетие»! В ТЦСО «Восточное Измайлово», филиал «Гольяново», пробовали на вкус овощи и фрукты наших дачников. Здесь прошел «фестиваль овощей».**

## С дачи — с удачей

**В**прочем, на столе были не только овощи, но и фрукты. На празднике, посвященном урожаю, участники показали сказку о репке, капусте, луке. Автор-исполнитель песен Александр Архаров играл главного героя — деда, сажающего репку. Не смог ее вытащить, потому что на этом месте появлялись постоянно другие овощи. Лейсен Янбухтина — организатор культурных мероприятий ТЦСО — загадывала загадки, все делились полезными советами.

У Розы Волковой дача находится в деревне Гостилово Воскресенского района. В местечке с таким теплым названием дачница много чего выращивает. Вот что она рассказывает: «У меня растут тыква, земляника, клубника, малина, кабачки, картошка и морковь, лук и чеснок, баклажаны, помидоры, перец... В общем, все

есть. Все это богатство я собираю на 6 сотках земли. Да, у меня вызревает виноград!

— Есть секреты его выращивания в наших широтах?

— Надо за ним ухаживать: полоть, поливать, подкармливать, подрезать. Конечно, многое зависит от погоды. В прошлом году было не так жарко, как в этом, поэтому виноград не успел созреть. Собираю его не так много, вино не делаю, хватает только на угощение. У меня есть помощница — дочь Ирина. Да, вот попробуйте — яблоки сорта «Богатырь».

— Вы, я вижу, принесли и заготовки?

— Я консервирую перец, делаю баклажанную икру, лечо... Да чего только нет! Готовлю варенье из крыжовника, вишни, клубники.

— Успеваете все это съесть за зиму?

— Бывает, остается даже.

Делюсь своими запасами. У меня ведь есть два внука, два правнука. Поэтому всем раздаю подарки.

— Где храните урожай?

— Мы живем на первом этаже, храним в одной из трех комнат в квартире, в ящиках. Картошка сохраняется до весны. Морковь и свеклу мы шинкуем и храним в морозильнике. Также замораживаем все остальное. Витамины остаются живыми.

К нашему разговору присоединяется Ирина Писарева: «У меня дачи нет, я «асфальтовый» человек. У моего зятя есть 86-летняя бабушка, которая живет в деревне Тамбовской области. Она ухитряется выращивать на своем огороде арбузы и дыни! Они вызревают, становятся сладкими и сочными. Я угощала своих друзей в ТЦСО этими арбузами».

## Соленья и варенье

**Купить кабачки или клубнику может каждый, а вот вырастить их собственными руками — только хозяин своей земли. И вот благодарные труды окончены, пришла пора похвалиться их плодами. В ТЦСО «Левобережный» в рамках проекта «Московское долголетие» прошел праздник, который так и назывался: «Плоды моего долгого лета».**

**П**енсионеры принесли сюда все, что было выращено у них на грядках, а также собственноручно законсервированные овощи и варенье. 40 участников «выставки достижений дачного хозяйства» делились друг с другом рецептами зимних заготовок, пели и играли. Скажем, с завязанными глазами, на ощупь угадывали название овоща или фрукта, а потом рассказывали свой секрет «закрутки». Праздник урожая — древняя традиция...

Но вот что важно: плоды — это не только то, что ты вырастил на земле, но и то, чего ты достиг на ниве «Московского долголетия».

По крайней мере, так нам объяснила начальник социальных коммуникаций ТЦСО «Левобережный» Мария Косякова. Людмила Жиганова принесла на праздник свои кабачки. А ведь она к тому же активный участник нашей программы, волонтер. Людмила занимается скандинавской ходьбой, читает познавательные лекции о камнях и ведет курс поделок из камней. Наталья Скубенко увлекается четырьмя направлениями. Но ведь она еще делает из янтаря удивительно красивые вещи и учит этому других! Она проводила мастер-классы на форуме возможностей «Московского



долголетия». В центре Наталья обучает обрабатывать этот солнечный камень. Наталья достает неликвидный янтарь в специальных мастерских. Камни, выходящие из рук мастерицы, она потом дарит.

Валентина Лис играла на празднике урожая скомороха. Ведь она — волонтер-актер, ведет все театральные и концертные постановки, помогает супербабушкам и супердедушкам в подготовке к мероприятию. Со своими «учениками» она занимается постановкой речи, проводит мастер-классы по чтению. А еще она писатель, выпустивший несколько книг.

Материалы полосы подготовила Виктория КАЙТУКОВА

### МАРШРУТЫ «ДОБРОГО АВТОБУСА»

Участники проекта «Московское долголетие» из ТЦСО «Южнопортовый» побывали на экскурсии по Москве. Возможность поближе познакомиться с достопримечательностями столицы в комфортных условиях и совершенно бесплатно им предоставила программа «Добрый автобус». В этот раз жители района «Южнопортовый», несмотря на прохладную погоду, смогли погулять на Воробьевых горах и со смотровой площадки увидеть осеннюю Москву во всей ее красе. Затем их радушно встретили в музее обороны Москвы в Олимпийской деревне, где для них провели экскурсию, рассказывали о суровых днях Великой Отечественной войны.

Для жителей района Лефортово маршрут «Доброго автобуса» лежал в парк «Зарядье». Экскурсия позволила им познакомиться с уникальным парком, который признан одним из ста самых удивительных мест планеты.

### ПРИГЛАШАЕТ МУЗЫКАЛЬНОЕ КАФЕ

В ТЦСО «Кузьминки», его филиале «Текстильщики», состоялся смотр талантов «Минута славы», в котором приняли участие активные и талантливые люди старшего возраста. Мероприятие прошло в формате музыкального кафе. Перед участниками конкурса выступили профессиональные артисты — песенное трио «Гармония».

### РОЗЫ И ЛОЗЫ

В ТЦСО «Марьино» прошел день открытых дверей. Работали консультационные пункты отдела социальной защиты населения, Пенсионного фонда и центра занятости. Был подготовлен презентационный рассказ о социальном пакете для москвичей. Особой популярностью пользовались мастер-классы, спортивные турниры и концерт.

А в филиале «Капотня» ТЦСО «Марьино» все посетители смогли познакомиться с расписанием мероприятий и посмотреть выставку работ участников проекта. Желающие приняли участие в мастер-классе по изготовлению изделий из бумажной лозы.

### КОНСУЛЬТАЦИИ, ВЫСТАВКА И ЧАЕПИТИЕ

В ТЦСО «Зеленоградский» для гостей дня открытых дверей был оформлен красочный стенд, посвященный Дню старшего поколения. Здесь работала выставка художественно-прикладного творчества мастерской «Затейница». На ней были представлены вязаные изделия, изделия, выполненные в технике фриволите, бисероплетение и организован мастер-класс по декупажу. Состоялись открытые уроки по компьютерной грамотности. Для всех пришедших на праздник были организованы консультации юриста и психолога, специалистов отделения социального обслуживания на дому.

Гостей ждало праздничное чаепитие, а в заключение праздника коллектив бальных танцев «Вдохновение» во главе с художественным руководителем Галиной Зюзиной организовал мастер-класс по бальным танцам и ретро-дискотеку «Не стареем душой!».

### ВЫБИРАЕМ ПРОГРАММЫ ЗИМНЕГО ОТДЫХА

На сайте проекта «Активный гражданин» началось голосование по выбору программ зимнего отдыха в столичных парках, сообщили «Интерфаксу» в пресс-службе проекта.

«Чтобы Москва провела наступающую зиму насыщенно, в проекте «Активный гражданин» открылось новое голосование «Активная зима: чем заняться в столичных парках». Участники проекта выбирают зимнюю программу столичных парков: занятия спортом, мастер-классы, конкурсы», — рассказал собеседник агентства.



1 октября — День старшего поколения



## Душевный праздник

Мэр Москвы Сергей Собянин поздравил москвичей с Международным днем старшего поколения. Телеграмма опубликована на официальном сайте мэра.

«Этот душевный праздник наполнен глубокой благодарностью нашим бабушкам и дедушкам, матерям и отцам. Вы вырастили и вывели в люди детей и внуков. И, как о своих близких, заботились о родной стране, ее благополучии и процветании. Благодаря вашему труду и таланту Москва в XX веке вошла в число самых красивых и ухоженных столиц мира. Ваши достижения в промышленности, строительстве, науке, образовании, культуре и многих других сферах лежат в основе современных успехов нашего города», — говорится в сообщении.

Мэр отметил, что достойная жизнь москвичей старшего поколения является безусловным приоритетом столичного правительства. «Мы наращиваем меры социальной поддержки, создаем комплексную систему медицинского и социального патронажа. В этом году начали проект «Московское долголетие», чтобы москвичи, выйдя на пенсию, на долгие годы сохраняли хорошее самочувствие и стремление к активной интересной жизни», — написал Сергей Собянин. Он также поблагодарил ветеранов Великой Отечественной войны. «Спасибо вам, дорогие ветераны, за Великую Победу и мирное небо, за десятилетия созидания и развития, любовь к Москве и России», — отметил мэр.

Международный день старшего поколения отмечается 1 октября по решению Генеральной Ассамблеи ООН с 1991 г. В России праздник стали отмечать с 1992 г. на основании постановления Президиума Верховного Совета РФ.

## 1350 адресов торжеств

В честь Дня старшего поколения в столице пройдут 1350 культурно-массовых и досуговых мероприятий.

Об этом сообщил министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян на заседании президиума столичного правительства. Ожидается, что гостями праздника станут 220 тысяч пенсионеров и ветеранов.

В честь Дня старшего поколения в столице пройдут концерты, встречи, выставки и показы фильмов. В этот же день московские центры социального обслуживания и пансионаты для ветеранов войны и труда провели дни открытых дверей. Пенсионеров познакомили с возможностями для отдыха и обучения. В программе предусмотрены консультации, экскурсии и развлекательная программа.

Поздравили пожилых москвичей и на дому. Социальные работники навестили 130 тысяч человек.

## Чествуем супружеские пары — юбиляры

9 октября в ГЦКЗ «Россия» состоится чествование супружеских пар, проживших в браке пятьдесят и более лет.

Праздничное мероприятие приурочено к Дню старшего поколения. Ежегодно юбилярам супружеской жизни в торжественной обстановке вручаются именные поздравления от мэра Москвы.

На церемонию чествования приглашено 500 супружеских пар, отметивших в этом году 50-, 55-, 60- и 65-летие брака. После окончания торжественной части мероприятия состоится концерт, где выступят известные исполнители.

На сегодняшний день в Москве проживает 1889 пар — юбиляров супружеской жизни, из которых 1032 отметили 50 лет совместной жизни.



Предыдущий рекорд 2015 года принадлежал Польше, тогда в турнире участвовало 1660 спортсменов. Первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Грачева считает, что установление рекорда — это не самоцель спортивного мероприятия. Вот что она нам рассказала: «Сегодня мы подводим итоги в одном из самых популярных видов активностей проекта «Московское долголетие». На скандинавскую ходьбу всего записалось 9,5 тысячи человек. Однако по разным причинам ходьбой

сейчас регулярно занимается 7 тысяч пенсионеров. Вероятно, кто-то уже прошел курс с тренером и стал заниматься самостоятельно. Сегодня мы проводим запись и на другие спортивные и творческие курсы. Так что марафон способствует популяризации проекта вообще».

Ландшафтный парк «Митино» был выбран для марафона неслучайно — он занимает большую территорию и дорожки здесь достаточно широкие. Для тех, кто постоянно занимается скандинавской ходьбой, идти по пересеченной местности — одно удовольствие. По всей территории протекает река Бары-



Сколько добрых слов и пожеланий крепкого здоровья звучало со сцены в этот день! Министр правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян, приветствуя гостей, подчеркнул, что стало доброй традицией отмечать День старшего поколения в Зале церковных соборов Храма Христа Спасителя.

«В этот день мы чествуем ветеранов, лучших людей нашей столицы и нашей страны. Мы помним о вас не только



## Мы желаем счастья в

В Москве отметили День старшего поколения. Главное торжество прошло в Зале церковных соборов Храма Христа Спасителя. Здесь чествовали ветеранов и лучших старшего поколения.

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

в этот день. Для столичного правительства забота и внимание о старшем поколении являются приоритетом в социальной политике города», — сказал Владимир Петросян. Он также зачитал гостям приветствие мэра Москвы Сергея Собянина.

По словам руководителя Департамента труда и социальной защиты города Москвы, столичные власти постоянно оказывают поддержку старшему поколению москвичей. В последние годы жизнь ветеранов стала в Москве более комфортной и уютной.

«С 1 марта этого года заработала новая программа «Мо-

## Нас не д

С холма парка «Митино» ждах заполнили все по... но вовсе не лыжные, как... посвященный Дню стар... стие 2230 человек.

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

шиха, здесь есть овраги и небольшие холмы. Это место к тому же историческое — оно было заселено еще в первом тысячелетии до нашей эры. Сейчас здесь сохранились только могильники, где захоронены воины. Они выглядят как небольшие курганы.

Накануне марафона участники проходили электронную регистрацию.

Каждый участник получил стартовый пакет, куртку, шапочку, косынку с цветом своего округа. Фирменные палки после соревнований спортсмены могли оставить себе на память. Помимо этого, на базе можно было выпить горячего чая и кофе, на полевой кухне поесть каши с мясом.

сковское долголетие». Сегодня в нее вовлечено более 130 тысяч представителей старшего поколения. Уже зарегистрировано пять мировых рекордов в рамках «Московского долголетия». Один из последних был сделан 29 сентября в парке «Митино», когда 2,5 тысячи пожилых москвичей одновременно прошли 4,5 км скандинавской ходьбой. Очень горжусь, что эта программа в городе работает, что она тепло принята москвичами старшего поколения. Это программа долговременная, постоянная, она направлена на повышение качества жизни», — отметил Владимир Петросян и пожелал крепкого



# ОГОНЯТ!



» в этот день открывалась удивительная картина: люди в белых одежде. Вереницей они быстро уходили вперед. Это были соревнования, к могло бы показаться, а по скандинавской ходьбе. Городской марафон, шего поколения, установил новый мировой рекорд — в нем приняло уча-



А какой был замечательный концерт! Здесь выступали Дина Гарипова, Евгений Кунгуров, Лариса Долина, Денис Майданов, а также группы «Республика», «Самоцветы», «Кватро» и другие артисты. Вел мероприятие известный спортивный комментатор Дмитрий Губерниев.

Первой на старт пришла Вера Павлова, дистанцию она прошла за 17 минут, Алексей Кружилин — за 19 минут, Марина Афросина — за 19 минут. Среди округов победила команда САО.

Вот что рассказала нам Марина Афросина: «Я занимаюсь скандинавской ходь-

бой. А вообще в молодости занималась баскетболом, горным туризмом, каталась на велосипеде. Сейчас хожу в бассейн, зимой окунаюсь в прорубь. Я не умею сидеть на месте, дома, постоянно куда-то езджу. Помимо скандинавской ходьбы, занимаюсь еще и гимнастикой».



# ам...



## оборов Храма Христа их представителей

здоровья и активного московского долголетия всем гостям праздника.

Особого внимания в этот день были удостоены те, кто участвовал в обороне города в суровые годы Великой Отечественной войны. Среди них — один из старейших ветеранов — Иван Филиппович Медведев. В декабре ему исполнится 100 лет. Он участвовал в Битве под Москвой как кадровый офицер. День Победы встретил командиром танковой роты. Иван Филиппович награжден орденами Отечественной войны 1-й степени, Красной Звезды и тридцатью медалями, в том числе «За оборону Москвы».

Благодарственные письма мэра Москвы были вручены также ветеранам войны Александру Сергеевичу Сергееву, Виктору Владимировичу Прокофьеву и Вячеславу Ивановичу Кругликову.

Чествовали на празднике и супружеские пары, прожившие в браке 50 лет, а также воспитавшие много детей и внуков. Были отмечены тру-

довые династии москвичей, где из поколения в поколение передаются секреты мастерства. В этот день свои музыкальные поздравления гостям дарил Руслан Алехно, Алекс, Анжелика Агурбаш, группа «Республика», Алексей Романов, Евгений Кунгуров и Диана Гурцкая. Завершилось торжество песней «Мы желаем счастья вам».



В московских парках отметили День старшего поколения и попрощались с ярким летним сезоном проекта «Московское долголетие».

## Найдите свое хобби

АННА ДРОНОВА

В Измайловском парке в солнечный осенний день играли в тихие японские настольные игры и домино, в павильоне «Арт-парк» выступали поэты, каждый мог прочитать стихи собственного сочинения, а ближе к вечеру зазвучали русские романсы и песни советских лет.

В музее-заповеднике «Царицыно» сделали бесплатным вход в музей 2 октября. Посетители в возрасте с интересом знакомились в этот день с экспозицией Третьего кавалерского корпуса — «Дачное Царицыно», где представлены уникальные экспонаты и фотографии, рассказывающие о жизни знаменитых царицынских дачников. В Бабушкинском парке в минувшее воскресенье звучали музыкальные композиции 1960—70-х гг. Гостей праздника в Таганском парке встречали мастер-классами, подвижны-



ми играми для взрослых, выставкой художественных работ и концертными выступлениями. Мероприятия также проходят в Парке Победы на Поклонной горе, парке «Северное Тушино», «Фили», «Красная Пресня».

Международный день старшего поколения в 12 городских парках будут отмечать до 7 октября. «Делаем все возможное, чтобы москвичи старшего поколения чувствовали себя комфортнее, находили новые хобби и обретали интересные знакомства», — комментирует итоги прошедшего летнего сезона Мосгорпарк.

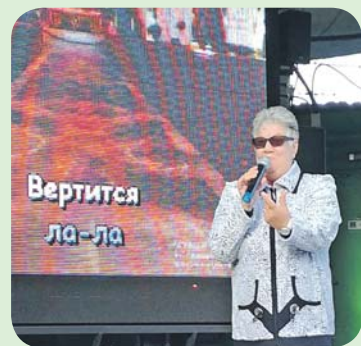
В Лианозовском парке культуры и отдыха закрыли летний сезон «Московского долголетия», зимний — уже открыт! 1 октября здесь с песнями и танцами отмечали праздник «Добролетие».

## Лето закончилось, активность продолжается

ВИКТОРИЯ ПЕРОВА

Караоке любят практически все, а вот представители старшего поколения не стесняются исполнять его на публике. Участники проекта «Московское долголетие» с удовольствием продемонстрировали свои певческие способности на сцене Лианозовского парка. Татьяна Чичерина занимается в хоре ТЦСО района Бибирево. Занятия не ограничиваются пением, участники также танцуют под аккомпанемент баяниста. А еще дама часто приходит на танцы в парк. Вообще, танцплощадка — весьма популярное место среди местных жителей.

Неудивительно, что после пения караоке праздник переместился именно сюда. Все радостно фотографи-



ровались на память, а после кто-то нашел себе пару, а кто-то начал лихо отплясывать в одиночку.

В этом году в САО проект «Московское долголетие» прошел на четырех территориях: в Лианозовском и Гончаровском парках, в этнографической деревне Бибирево и на Ангарских прудах. Летний сезон закрыт, но зимой здесь по-прежнему будут заниматься скандинавской ходьбой, танцами и УФП.



**Чемпионат****Навыки мудрых — в дело**

22 и 23 сентября на ВДНХ, в комплексе «Техноград», прошел чемпионат «Навыки мудрых» — во всех смыслах новое для России соревнование профессионального мастерства, адресованное людям средней и старшей возрастных категорий.

АЛЕКСЕЙ ГОЛЯКОВ, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (ФОТО)



В первый день работы чемпионата, 22 сентября, мероприятие посетили первый заместитель главы Администрации Президента РФ Сергей Кириенко и заместитель мэра Москвы, руководитель Аппарата мэра и Правительства Москвы Наталья Сергунина, которые прошли по всем павильонам «Технограда»,

могут разрушить стереотипы по поводу некоторых профессий, которые принято считать совсем молодежными, мнение, что в зрелом возрасте поздно за них браться и поздно на них переучиваться. Очень может быть, что часть людей, посмотрев, смогут для себя очень серьезно расширить границы того, что интерес-

но, что возможно и чем стоит заниматься.

Неслучайно в состязаниях по 26 компетенциям было задействовано 135 конкурсантов. Мастер-классы проводились по 45 образовательным векторам. Привлечено было свыше 80 экспертов.

Отрадно, что несомненными лидерами стали москвичи, вышедшие в победители в более чем половине всех компетенций.

— Национальный чемпионат «Навыки мудрых», — прокомментировала для

вновь подтверждает высочайшую квалификацию московских специалистов. Об этом свидетельствуют и данные авторитетного рейтинга по развитию человеческого капитала, столица заняла в нем II место, опередив Париж, Вену и Берлин.

Всего у столицы — 41 медаль. Из них — 15 золотых, 13 серебряных, 13 бронзовых призов.

— Это очень важно, — говорит специалист департамента коммуникаций союза «Молодые профессионалы»

Международной организации WorldSkills Таисия Конигина, — что в Москву на этот смотр прибыли люди из самых разных регионов, порой значительно отдаленных от Москвы, — Иркутской области, например. Участники — далеко не новички в тех сферах деятельности, достижения в которой они здесь готовы продемонстрировать. В этом и смысл конкурса, когда уже умудренные опытом работники (трудовой стаж их всех в среднем, как правило, превышает 30 лет) готовы наглядно поделить своим мастерством.

Самые возрастные участники чемпионата, по данным Таисии Конигиной, — обе москвички, 1943 года рождения; одна из них представила компетенцию «Графический дизайн», ее зовут Галина Федоровна Ерошина; вторая — компетенцию «Администрирование отеля», это Людмила Васильевна Котова.

WorldSkills намерена не останавливаться только на этом московском чемпионате. В планах организации — запуск нескольких региональных смотров, чтобы люди сначала соревновались, как говорится, у себя дома, а затем приезжали в Москву.



по достоинству оценив оснащенность оборудования для конкурсантов. Они отметили необычайную важность самого начинания, призванного показать на практике, насколько люди зрелого возраста могут быть не только трудоспособными, но и востребованными, ценными работодателями.

— Такие чемпионаты, — заявил на мероприятии прессе Сергей Кириенко, —



СМИ заместитель мэра в Правительстве Москвы, руководитель Аппарата мэра и Правительства Москвы Наталья Сергунина, — собрал более 130 конкурсантов из разных регионов России. В условиях довольно жесткой конкуренции участники из Москвы одержали победу в 14 из 26 номинаций, что





К сожалению, те, кому сейчас за шестьдесят лет и больше, в первую очередь становятся жертвами всякого рода мошеннических финансовых операций. В силу вполне объяснимой доверчивости им сложно ориентироваться в огромном количестве рекламируемых финансовых продуктов и услуг, где есть предложения весьма сомнительного характера, в условиях отсутствия знаний ключевых финансовых понятий. Поэтому сориентировать людей старшего возраста в окружившем их финансовом мире, научить грамотно пользоваться наиболее распространенными финансовыми услугами и не бояться их, совершая свой выбор осознанно, — путь к повышению качества жизни нашего старшего поколения. Как рассказали нам в Главном управлении Банка России, его сотрудники регулярно проводят просветительские занятия в ТЦСО. А совсем недавно, 1 октября, когда отмечался День старшего поколения, совместными усилиями с Московским городским университетом был организован специальный цикл семинаров и мастер-классов, где собравшейся публике дали базовые знания, как пользоваться современными

электронными средствами без риска для себя, как управлять личными финансами, грамотно защитить свои права потребителей финансовых услуг. Обозреватель «Московского долголетия» побывал на занятии, которое провела заместитель начальника Управления надзора за рынком микрофинансирования Анастасия Андрющенко. Его тема — «Как не стать жертвой мошенников и распознать финансовую пирамиду».

О чем в первую очередь стоит задуматься, если вы решили увеличить свой капитал в финансовом бизнесе? Прежде всего об опасности высокой доходности. Чем выше обещают доход, тем выше риск потери денежных средств. Если вам предлагается доходность свыше 20—25 процентов годовых — перед вами вероятнее всего финансовая пирамида и опасность потерять свои деньги. Следует знать, что инвестиции не гарантируют прибыль. Как правило, финансовые пирамиды работают всего несколько месяцев. И при знакомстве с компанией следует не разглядывать ее рекламу, а поинтересоваться, когда она зарегистрирована. Вторая и третья цифры ОГРН означают год

**Повышение финансовой грамотности людей старшего возраста — одно из важнейших направлений образовательной программы «Серебряного университета». В нынешнем году к учебному процессу подключились сотрудники Главного управления Банка России по Центральному федеральному округу.**

## Как управлять личными финансами без риска для себя



регистрации юридического лица. Это число должно быть основным фактором в вашем решении.

Одна из главных целей мошенников, предупреждает своих слушателей Анастасия Андрющенко, — добровольно подписанный жертвой договор. Нельзя заключать договор с компа-

нией, которая не является банком, микрофинансовой компанией (МФК) или кредитно-потребительским кооперативом, одним словом, с организацией, которая отсутствует в официальном реестре Банка России и не имеет государственной лицензии.

Проверить, входит ли ор-

ганизация, с которой вы задумали иметь дело, в государственный реестр, можно на сайте Банка России [www.cbr.ru](http://www.cbr.ru), в разделе «Финансовые рынки».

Существует также бесплатный звонок на горячую линию Центрального банка по телефону **8-800-250-40-72**.



## Я пригласить хочу на танец вас...

**В наши дни перед людьми старшего возраста открываются все новые перспективы. Надо только уметь ими воспользоваться во благо себе и обществу. В изысканном пространстве московского Музея Ар Деко состоялся светский прием, где дамы зрелой красоты представили свои возможности на ниве серебряного волонтерства.**

Волонтерское движение людей старшего возраста набирает все большую силу, причем по самым разным направлениям. Одно из них — волонтерство событийное, когда оказывается незаметная на первый взгляд, но более чем необходимая помощь при проведении форумов, конференций, выставок, спортивных соревнований. Некоммерческая организация АНО «Центр развития социальных технологий» уже третий год успешно развивает проект по вовлечению людей возраста 50+ в волонтерскую деятельность — волонтерский центр «Серебряный возраст». Для начинающих серебряных волонтеров существует образовательная

программа «Пять шагов к волонтерству», где открытые к социальной жизни люди, вышедшие на пенсию, приобретают необходимые навыки работы организационного характера. К сожалению, в сфере добровольчества сложился стереотип, когда предпочтение все еще отдают молодым. К разрушению этого стереотипа подошли красиво, организовав светский прием, где главными действующими лицами были серебряные волонтеры. «Цель такого необычного события, объединившего публику разных поколений, — показать представителям некоммерческих и благотворительных проектов, как велик потенциал людей в возрасте, многие из которых имеют прекрас-

ное образование, бодры, молоды душой, энергичны и активны по своей натуре», — говорит председатель попечительского совета АНО «Центр развития социальных технологий» Константин Царанов.

Почти три месяца группа серебряных волонтеров осваивала навыки светского и делового этикета — узнавали секреты легкости общения, учились правилам этикета, презентации проектов и деловой беседы, занимались танцами и постигали тонкости возрастного макияжа. Выпускным экзаменом стал организованный по старинным светским правилам прием в бальном зале.

Одна из участниц — обаятельная Галина Апаткина,

дама в серебристо-голубом одеянии. За плечами большая трудовая жизнь, смена профессий, воспитание детей и внуков. «Вы не поверите, но моя жизнь только началась, — со всей искренностью говорит Галина Николаевна. — Многого рань-

ше не удалось осуществить, сейчас боюсь одного — не успею свершить всего задуманного. Я так спешу жить, а в Москве так много открывается самых разных возможностей». Своей волонтерской деятельностью гордится — не все в жизни определяется деньгами, зато сколько приобретено новых друзей и единомышленников, участницей каких ярких мероприятий удалось стать. Признательна Центру развития социальных технологий: «Каким вниманием и заботой нас там окружили! В центре работают молодые, увлеченные своим делом люди. Порой даже кажется, что они наши родители, а мы их дети».



Материалы полосы подготовила Нина ЮХНО



— Вера Ростиславовна! «Московское долголетие» — общегородской проект. Одно из его направлений — это деятельность школ здоровья для пожилых людей, проведение занятий курса «Здорово жить!». Как в этом участвует Департамент здравоохранения Москвы?

— «Московское долголетие» — уникальный проект мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина, и я горжусь тем, что вхожу в Общественный совет проекта, востребованного жителями нашего прекрасного города. Департамент здравоохранения Москвы всегда держит в центре внимания вопросы здоровья москвичей, но нельзя забывать о том, что без собственной инициативы, активного интереса к своему здоровью самая лучшая система здравоохранения не сможет работать эффективно. Поэтому так важно информировать людей о факторах риска развития заболеваний, необходимости своевременной диспансеризации, приверженности к здоровому образу жизни. В

технологии, современные принципы лечения, работают высокопрофессиональные кадры, но и потому, что наше старшее поколение чувствует заботу и внимание.

— Что нужно сделать для улучшения качества медицинской помощи, чтобы не просто продлить жизнь москвичей, а обеспечить их активное долголетие?

— Здоровье человека не на 100 процентов зависит от труда медиков. Основа здорового долголетия складывается из многих составляющих, в их числе факторы наследственности, образа жизни, экологической обстановки и т.д.

Доступность и качество медицинской помощи, ее уровень в настоящее время в столице на порядок выше, чем несколько лет назад. В стационарах города проводят уникальные операции с использованием новейшего оборудования, расширены возможности поликлиник, создана трехуровневая система оказания медицинской помощи. Но очень важно понимать, что лечебный процесс — это взаимодействие



# Продлить активное долголетие



На вопросы нашей газеты отвечает главный врач госпиталя для ветеранов войн № 2, депутат Московской городской думы **Вера ШАСТИНА**.

**ные на пожилых людей, внедряются в столичном здравоохранении?**

— Пожилые люди нуждаются в особом отношении и особом подходе. В Москве уделяется большое внимание развитию гериатрии — раздела геронтологии, занимающегося изучением, профилактикой и лечением болезней людей пожилого возраста.

Безусловно, существуют особенности здоровья у лиц

звено, стационарную помощь и научные гериатрические центры. Причем в гериатрических отделениях стационаров должна осуществляться в том числе и реабилитация пациентов после хирургических вмешательств и лечения в профильных отделениях.

Главная задача данного направления в медицине — улучшение качества жизни, продление активного долголетия.

внимание в амбулаториях, в результате реже вызывают скорую помощь, поскольку находятся под постоянным динамическим наблюдением специально выделенного врача, имеют индивидуальный план лечения и рекомендации по образу жизни, занимаются самоконтролем.

— **Какую роль играет недавно созданная амбулаторная патронажная служба? Как работает служба паллиативной помощи на дому?**

— В прошлом году был дан старт масштабному эксперименту по внедрению в городе системы медицинской помощи для маломобильных больных.

Медицинский патронаж развернут на базе городских поликлиник. За каждым нуждающимся в помощи пациентом закреплена выездная бригада, врач имеет все необходимое для экспресс-диагностики, делает назначения, которые будет выполнять медицинская сестра, проводится обучение родственников правилам ухода. Кроме того, бригада всегда может оперативно ответить на все возникающие вопросы по телефону. Благодаря эксперименту уже десятки тысяч пациентов в Москве получают столь необходимую медицинскую помощь на дому. За сложные условия работы врачи получают прибавку к зарплате 25 тыс. рублей, медсестры — 15 тыс. рублей.

Кроме того, в Москве развивается паллиативная медицинская помощь, на-



рамках проекта «Московское долголетие» для москвичей старшего возраста созданы все условия не только для получения и максимального усвоения новой информации, но и для общения, что так важно в любом возрасте. В городских поликлиниках москвичам старшего возраста читают лекции, проводят для них семинары и мастер-классы в рамках курса «Здорово жить!», которые пользуются большой популярностью.

Проект «Московское долголетие» призван продлевать жизнь. И это происходит не только потому, что в столице используются высокотехнологичные медицинские

врача и пациента и что любое заболевание легче предотвратить, чем вылечить.

Именно поэтому важны такие мероприятия, как марафон «Московское здоровое лето», который проводился в этом году Департаментом здравоохранения города Москвы в 11 московских парках. Более 115 тысяч москвичей приняли в нем участие. Медики выяснили, что каждый третий, проверявший здоровье в рамках марафона, нерационально питается и недостаточное время уделяет физической активности.

— **Какие специальные программы лечения и реабилитации, ориентирован-**



старшего возраста. В среднем у одного пациента старше 60 лет обнаруживается 4—5 различных хронических заболеваний. С возрастом снижаются адаптационные возможности, способности восстанавливаться после травм, операций, заболеваний. Именно поэтому с такими категориями пациентов работают врачи-гериатры. Кстати, большинство врачей, работающих в госпитале для ветеранов войн № 2 Департамента здравоохранения Москвы в дополнение к основной специальности проходят специализированную подготовку для работы с пожилыми людьми.

Модель гериатрической службы предполагает единую трехуровневую систему, включающую амбулаторное

— **Какой эффект дает программа индивидуального наблюдения пожилых людей, страдающих несколькими хроническими заболеваниями, их прикрепление к специально выделенным врачам?**

— Вспомним, как несколько лет назад мы слышали нарекания на то, что в электронном расписании на пациента выделяется только 10—15 минут. А ведь бывают тяжелые случаи, когда сложному возрастному пациенту с тремя и более хроническими заболеваниями необходимо уделить больше времени. Первичный прием таких пациентов может длиться и 40 минут, и даже больше — при необходимости. При этом пациенты, которые получают достаточное





правленная на достижение, поддержку, сохранение и, по возможности, улучшение качества жизни пациента.

Вопросы повышения качества паллиативной медицинской помощи в этом году обсуждали совместно с мэром Москвы Сергеем Семеновичем Собяниным в Первом московском хосписе имени Веры Миллионщиковой. Именно она 20 лет назад создала этот центр, что стало началом оказания пал-



лиативной помощи в Москве. Теперь руководит НПЦ МПП ее дочь А.К. Федермейстер. В последние годы организована система, включающая работу взрослых и детских патронажных служб, в поликлиниках работает 85 кабинетов паллиативной медпомощи.

Таким образом, на каждом этапе жизни для людей должны быть созданы достойные условия для жизни без боли и лишних страданий.

**— Как обеспечить максимально раннее выявление заболеваний и их своевременное лечение?**

— Максимально раннее выявление заболеваний —

нако подчас сам пациент виноват в своем диагнозе и при этом даже не желает изменять своих привычек. Например, часто мы наблюдаем такую картину у пациентов с диабетом 2-го типа, который приобретает вследствие неправильного питания.

Итак, для повышения уровня жизни, сохранения активности физической и социальной, в том числе в зрелом возрасте, необходимо следующее: первое — заинтересовать наших граждан в вопросе заботы о своем здоровье; второе — достойно финансировать отрасль здравоохранения; третье — пестовать высокопрофессиональные кадры, повышать имидж медицинских работников.

К слову, в Москве уже реализуется программа, обеспечивающая выполнение третьего озвученного мною условия: прекрасный проект



Департамента здравоохранения, получивший отклик и в регионах, — «Московский врач». Получение этого высокого звания сопряжено с прибавкой к зарплате и требует глубоких знаний и

годы в Москве сделано много для решения этой проблемы.

Инфаркты и инсульты легче предупредить, чем лечить, поэтому в поликлиниках созданы кабинеты профилактики инфарктов и инсультов, которые являются частью сети, активно развивающейся в Москве. В ее структуру входят 29 сосудистых центров. И мы в госпитале для ветеранов войн № 2 планируем создание такого. Эти центры работают на базе крупных многопрофильных больниц, куда доставляют незамедлительно пациентов с сердечным приступом, подозрением на инсульт.

За последние шесть лет смертность от инфаркта в столице снизилась в три раза. Более 33 тысяч горожан наблюдаются в кабинетах вторичной профилактики инфарктов и кардиоэмболических инсультов, открытых на базе городских поликлиник.

**— Как идет работа по созданию в Москве современной онкологической службы?**

— Онкологические заболевания остаются большой проблемой современности, несмотря на значительные успехи медицинской науки и практики. В связи с тем что москвичи стали жить дольше, число онкологических больных увеличивается, врачи говорят о том, что «все больше людей доживают до своего рака». Ведь рак — это сбой в работе регуляторного механизма деления клеток, и с возрастом он происходит чаще. Среди больных более 40 процентов — люди старше 70 лет.

В Москве создана онкологическая служба, цель которой — раннее выявление и эффективное лечение онкологических заболеваний. Специализированная сеть амбулаторных и стационарных медицинских организаций решает проблемы пациентов с уже выявленной патологией. Пациенты направляются из поликлиник в онкодиспансер, а далее —



в специализированные стационары, где порядка 70 процентов пациентов оперируются эндоскопическим способом.

В идеале необходимо создание высокотехнологичных потоковых центров, специализирующихся на определенных медицинских вмешательствах, с высокопрофессиональными специалистами. В качестве примера таких центров могут привести Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова, Боткинскую больницу, больницу № 57, больницу № 62, где работают отличные команды специалистов.

Москва с целью ранней диагностики онкологических заболеваний.

Безусловно, в первую очередь это проводимые во всех поликлиниках города диспансеризация и медицинские профилактические осмотры. В частности, в нашем госпитале мы также проводим углубленную диспансеризацию для ветеранов, участников войн и боевых действий.

Широкое информирование населения о факторах риска, о том, что многие виды рака излечимы на ранних стадиях, о современных технологиях и высокопрофессиональных кадрах, ра-

**За последние шесть лет смертность от инфаркта в столице снизилась в три раза.**

Лечение таких заболеваний входит в ОМС, в соответствии с существующими порядками и приказами Департамента здравоохранения Москвы пациент должен быть направлен в такое учреждение, где возможно проведение и лучевой терапии, и химиопрофилактики. Кстати, лекарственная помощь, подчас весьма дорогостоящая, для таких пациентов — бесплатная.

Однако усилий медиков недостаточно. Борьба с онкологическими заболеваниями — процесс, требующий вовлеченности всего общества и каждого конкретного человека. Именно поэтому так важно информировать москвичей обо всех программах, которые проводит Департамент здравоохране-

ботающих в нашей столице, абсолютно необходимо. Рак можно победить!

**— В чем состоит специфика работы с пожилыми людьми в госпитале для ветеранов войн № 2?**

— Госпиталь для ветеранов войн № 2 Департамента здравоохранения города Москвы — многопрофильное стационарное учреждение с хорошими традициями. Медицинский персонал госпиталя не только оказывает качественную медицинскую помощь, в том числе высокотехнологичную, но и является ярким примером пациентоориентированности, проявляя высокий профессионализм и лучшие человеческие качества.

Госпиталь активно участвует в проекте «Московское долголетие». Лечебная гимнастика, скандинавская ходьба, а теперь еще открываем новый класс по рисованию (арттерапия) по желанию жителей близлежащих районов ЮВАО.

Совместными усилиями мы работаем над достижением поставленной в городе цели: войти в клуб городов со средней ожидаемой продолжительностью жизни 80+.

Уверена, у нас все получится!

*Беседу вела Наталья ВДОВИНА*

**Надо законодательно закрепить ответственность каждого за состояние своего здоровья.**

основа успешного лечения. Это процесс, требующий совместного участия врача и пациента. В свое время, работая над Федеральным законом 323 «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», мы с коллегами пытались законодательно закрепить ответственность каждого за состояние своего здоровья в плане участия в своевременных медицинских осмотрах. Однако на сегодняшний день такой нормы не существует. Хотя вполне возможно использовать опыт других стран. К примеру, не прошел вовремя диспансеризацию, не посетил стоматолога — лечись частично платно. Возможно, меня осудят за резкость, но государство выделяет огромные деньги на лекарства для льготников, и это правильная мера социальной поддержки, од-

отличных практических навыков.

**— Что дает создание в Москве сети инфарктных и инсультных центров?**

— Болезни системы кровообращения — ведущая причина смертности населения, в том числе в трудоспособном возрасте. За последние







эту публикацию его детально рассмотрению.

#### 4. Сахар и соль

И того, и другого надо употреблять значительно меньше, чем мы привыкли. Помочь в этом может небольшая хитрость: не ставить на стол ни солонку, ни наполненную сахарницу. Безопасный уровень потребления натрия

недаром народная мудрость говорит: недосол на столе, пересол — на спине. Если убрать солонку подальше, меньше вероятность, что захочется достать ее, чтобы присолить еду. При диагнозе гипертонии или других сердечно-сосудистых болезней допустимая норма уменьшается вдвое, а это значит, что надо в основном перейти на

как героин и марихуанна. Растения, из которых их добывают, не представляют собой особой опасности. Однако в выделенном, концентрированном виде они дают эффекты, вызывающие привыкание и тяжелую зависимость. Стоит помнить об этом и убирать подальше с глаз долой сахарный песок, чтобы не соблазнять наши центры поощрения в головном мозге и не старить наш кожный покров.

Особенно горжусь многими научными и научно-популярными статьями, опубликованными в иностранных и отечественных журналах, таких уважаемых, как «Наука и жизнь». На страницах газеты «Московское долголетие» делюсь с вами самым ценным из своей книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения»: знаниями, упражнениями, которые можно применить в своей жизни для уменьшения биологического возраста.

Поскольку улучшения, как и все органические изменения в природе, должны происходить постепенно, в каждом номере мы даем по несколько правил, способствующих здоровому и красивому долголетию. В предыдущем номере мы подробно разобрали, почему так важны:

## Десять «С» против старения

(Продолжение. Начало в номере 6)

**Здравствуйте, я Ольга Шестова, как и вы, — москвичка в продвинутом возрасте. У нас, москвичей, образование, как правило, высшее или не ниже специального среднего, я не исключение: выпускница МГУ им. М.В. Ломоносова, кандидат биологических наук. Кроме этого, я — дочка, чьим родителям исполнилось в сумме 173 года, мама двух взрослых сына и дочери, а также издатель, который за 20 лет выпустил более 1000 книг о медицине и здоровье.**

1. Спорт — умеренные, но регулярные физические нагрузки;

2. Сон — с точки зрения оптимальной работы гормональной системы;

3. Стрейтчинг — растяжка, необходимая здоровью позвоночника и суставов.

Пришло время поделиться следующим принципом. Оптимальное питание настолько важно для не-старения, что мы полностью посвятим

хлора в сутки для здорового человека — не более 2,3 г натрия (в поваренной соли его 40 %). В России в среднем едят в 2 раза больше. Вся суточная норма содержится в продуктах: в хлебе, замороженной курице и мясе, в сыре, твороге, покупной выпечке, не говоря уже о сосисках, чипсах, газировке и фастфуде. Добавлять соль при домашней готовке нет никакой необходимости,

домашнюю пищу.

То же касается сахара. Его много во фруктах и овощах. Если есть того и другого по 500 г в день ежедневно, этого вполне достаточно, чтобы получить нужную норму не только витаминов, минералов и клетчатки, но и углеводов. Но сказать легче, чем сделать. По действию на мозг белый сладкий кристаллический порошок сравним с такими известными наркотиками,

## Лучший защитник от болезней — радость

**С точки зрения физиологии радость — вообще самый лучший защитник от всех болезней. Дело в том, что смех, секс и вообще получение приятных эмоций заставляет нашу эндокринную систему выделять гормоны счастья — эндорфины и эндопептиды. А все они в комплексе усиливают иммунную систему.**

ГЕОРГИЙ КЕЛИН, заслуженный ветеран атомной энергетики



Она в корне неверна — ставит все с ног на голову. Все наоборот, у здорового духа — здоровое тело. Ученые выяснили, что большую часть своих болезней люди «выращивают» сами. Как же помочь себе выздороветь, если все-таки случилась какая-то напасть?

**Правило 1. Считать себя здоровым вопреки всему.**

Тот, кто думает о болезни, тот часто болеет. Тот, кто считает себя здоровым, у того могут пройти даже хронические заболевания. У моего знакомого, человека преклонных лет, обнаружили рак. Последней стадии. Это был ужас! Один врач даже не удержался и сказал: «Что же вы так поздно пришли?» Но что делает

мой друг? Он, с одной стороны, выполняет все указания врачей, но с другой — продолжает вести насыщенную жизнь, погружается в новую творческую работу с написанием киносценария. А при встречах с друзьями, которые знают о диагнозе и с волнением интересуются: «Ну как ты?» — машет рукой, говоря: «Да ничего. Все нормально. Не волнуйтесь!» И ни слова о болезни.

Он вел себя как здоровый и считал себя таким. И только его лечащий врач знал о катастрофической ситуации. Прошел год. Сейчас его анализы лучше, чем тогда, когда он был здоров. Опухоль совсем крошечная и не развивается. А он полон сил и чувствует себя прекрасно. Разница между страхом и надеждой — это разница между болезнью

и выздоровлением. Негативные мысли и ожидания чего-то плохого — это сильнейший стресс для организма, вместо включения ваших защитных ресурсов он их подавляет. Исследования ученых показали, что мрачные мысли плохо действуют и на клетки мозга, создают в теле напряжение, не давая ему расслабиться, чтобы начать исцелять себя.

**Правило 2. Представлять себя здоровым.**

В фильме The Secret раздел о здоровье иллюстрировала история Морриса Гудмана, которого в Америке прозвали чудо-человек.

— Моя история начинается в марте 1981 года. В день, который я никогда не забуду, — рассказывает он. — Мой самолет потерпел крушение. Я оказался в больнице. Совершенно парализованный. Я сломал несколько позвонков, у меня пропал глотательный рефлекс, я мог только моргать глазами. Доктора сказали, что я буду «овощем». Но мне было без разницы, что они думают. Самое главное было, что думал я. Показывая глазами медсестре на алфавит, Гудман составил записку: «Я буду ходить к

и выздороветь!»

Он представлял себя снова и снова нормальным человеком, выходящим из больницы на своих ногах.

— Пока у тебя есть разум, можно починить все остальное, — говорит он. — Я был подсоединен к дыхательному аппарату, и мне сказали, что я всегда буду от него зависеть, так как часть мозга разрушена. И однажды ночью я понял, что мне надо пытаться дышать самому. Я говорил себе: «Дыши, дыши!» В конце концов меня отключили от аппарата. Они не могли найти этому объяснение. И я смог выйти из больницы к Рождеству на собственных ногах. Все говорили: «Это невозможно!» «Неизлечимое — это излечимое изнутри!» — настаивают авторы фильма. Но почему, если просто представлять себя здоровым, это сделает тебя здоровым? Это же звучит абсурдно! Науке доподлинно неизвестно, как работает визуализация — метод воображения желаемого. Видимо, включаются какие-то скрытые и до сих пор не изученные резервы организма. Ученые утверждают: тот, кто хочет болеть, будет болеть. А тот, кто хочет быть здоровым, будет здоровым.



**Рекомендую также книгу «Почему мы бодем: откровенный разговор биолога с верующими и неверующими», ЭКСМО, 2016. Это моя первая книга, была опубликована под псевдонимом Ольга Сорокина.**

(Продолжение следует)



— Скажите, а как так получилось, что вы в девятом классе прочитали всего Шекспира? Ведь этот автор в советское время в школьную программу, кажется, не входил...

— Я родился в Калуге и жил по соседству с домом Циолковского. И у него была беседка. Там сложили много журналов и книг XIX века, в том числе стопки известного литературного издания «Нива». С самим стариком, как Константина Эдуардовича звали в округе, я лично знаком не был, но дружил с его внуками. С ними, помню, мы много играли в футбол, купались на Оке. Так вот приобщился я к великому англичанину после того, как мне буквально под руку попало дешевое дореволюционное издание его произведений. С тех пор я стал прилежнейшим читателем этого автора.

— А вы сами тогда не усматривали прямую дорожку от сонетов Шекспира, с их четкой логической конструкцией, к своим будущим шахматным достижениям?

— Возможно, что-то уже тогда, в детстве, меня подспудно наталкивало на системное занятие шахматами, которое параллельно подкрепляется чтением. Но что здесь первично, а что вторично — определить непросто: я в шахматы выучился играть в 3 года. Но самое главное в том, что получил хорошее воспитание. Был такой известный ученый-лингвист Михаил Николаевич Петерсон, профессор Московского университета. У него был сын моего возраста, и мы с Володей дружили, когда уже переехали в Москву. Михаил Николаевич прежде всего научил нас любить и ценить русскую природу — неброскую, но еще более завораживающую, чем южная. И, главное, приучил читать старинные книги.

— МВТУ имени Баумана — насколько случаен или закономерен, по вашей собственной оценке, был выбор именно этого вуза, престижного и перспективного для карьеры своих выпускников и тогда, и в настоящее время?

— То, что я, учась там, был Сталинским стипендиатом, — как это воспринимать, как случайность или закономерность?.. Учеба в Бауманке внесла свои коррективы в мою дальнейшую биографию. Тем, что на фронт я не попал, хотя мои ровесники 1922 года рождения формировали собой одну из самых призываемых возрастных групп. У меня была бронь по



## Шахматная партия длиной в жизнь

*Это интервью мы записывали в квартире Авербаха. Узнав, что я еду, Юрий Львович вызвался меня лично встретить еще у подъезда, и даже не верилось, что столь бодро и энергично он в свои 96 лет преодолевает все ступеньки лестницы.*

причине принадлежности к инженерам оборонного производства. Специальность, полученная мной в МВТУ, именовалась «двигатели внутреннего сгорания». Я предметно занимался авиационным дизелем. Война меня застала практикантом на Коломенском паровозостроительном заводе, потом я попал на бронетанковую базу, там занимался моторами.

После войны я работал в научно-исследовательском институте, в группе, которая проектировала газовые турбины. Тема моей диссертации называлась так: «Гидравлические потери в проточной части газовых турбин». Она была написана, напечатана. Но защититься не удалось — как раз в то время я с головой, что называется, ушел в шахматы. Руководителем моим тогда был профессор Константин Константинович Ушаков. Я был уже мастером спорта, чемпионом Москвы. С Ушаковым мы как-то ехали в наш институт, который в то время находился в подмосковных Лихоборах (сейчас это Северный округ Москвы). И он меня спрашивает: «Как вам удается совмещать науку и шахматы?» Я отвечаю: «Неплохо! Наука не мешает шахматам, а шахматы не мешают науке». Он по-

думал и сказал, что может дать мне два года отпуска на институтской работе, чтобы я сосредоточился на шахматном спорте. Так приоритет моей карьеры был окончательно решен — в пользу шахмат.

— В том числе — и по части поездок на соревнования по всему миру и просто путешествий, ставших одним из ваших хобби, насколько я знаю?

— Да, и этому явно способствовало знание английского языка, с которым я довольно быстро стал на «ты». У нас, среди шахматистов первого поколения, было три человека, которые по-настоящему освоили английский. Это — гроссмейстер Пауль Керес из Эстонии, гроссмейстер Александр Котов и я. Поэтому, когда разрешили одиночные поездки (а при Сталине и помыслить было невозможно, чтобы за границу выехать без сопровождения «лиц в штатском»), то языковая оснащенность позволила мне объехать полмира. Я был в Австралии и в Новой Зеландии, на Филиппинах, в Индонезии, три раза в Индии. В Новой Зеландии встретился случайно с создателем знаменитой системы «Фау-1», немецким по происхождению конструктором, создателем первых баллистических ракет в США Вернером Брауном.

Произошло это случайно в гостинице Крайсчерта — я пошел завтракать и там увидел этого конструктора в сопровождении двух американских генералов. Они летели втроем, как я выяснил, из этого небольшого

что в сегодняшних СМИ если уж и присутствует шахматная тема, то где-то на задворках?

— Обидно, конечно, тем более программа, которую я вел 16 лет по второй программе Центрального телевидения, не оставила после себя продолжения в том объеме и в той же доступности для зрителя. Поддал идею телепроекта упомянутый Котов. Нашу передачу, кстати, очень любил всемогущий председатель Гостелерадио Сергей Лапин — он ее всегда смотрел со своим сыном. За полтора десятка лет мы посредством своей передачи подготовили почти 80 тысяч разрядников — давали задания телезрителям, и они их успешно и регулярно выполняли, проходя вот такую дистанционную подготовку. С нами сотрудничало много профессионалов — достаточно назвать третью чемпионку мира Елизавету Быкову. После ухода Лапина с телевидения пришедший ему на смену Аксенов недоумевал — почему на ТВ шахматы надо показывать автономно в сетке вещания, ведь это же спорт? Тогда мы обратились в спортивную редакцию ЦТ. А там нас встретили столь же недоуменно и сказали, что шахматные турниры мы не освещаем, тем более «какой это, по большому счету, спорт»? «Спорт — это футбол, или тот же бокс, или



**Человек, увлеченный множеством дел, и по сей день верен той сфере, в которой он получил признание.**

новозеландского городка в Антарктиду. А с самим Брауном связана одна значимая история: когда немцы проиграли войну в 1945 году, он ушел к американцам.

— Юрий Львович, вы давний наш коллега. При этом опять-таки журналистика (еще одна сфера, куда вы также пришли уже в зрелом возрасте, ранее об этом не помышляя) теснейшим образом связалась с шахматами: в 50—60-е годы вы — главный редактор бюллетеня «Шахматная Москва», журнала «Шахматы в СССР» и «Шахматного бюллетеня». Наконец, вы стали известным широкой аудитории в качестве ведущего телепрограммы «Шахматная школа». Вам не обидно,

теннис, например». Вот так шахматы на домашнем экране остались не у дел.

— ...Ныне, как я понимаю, этой древней игры нет нигде на каналах, даже на канале «Культура»...

— Нет, на канале «Культура» есть передачи, и я как консультант до сих пор работаю в Центральной научно-технической библиотеке, где создан центр шахматной культуры. И записи для телеканала делаются оттуда. Акцент в программах сделан на том, что шахматы рассматриваются не со спортивной точки зрения, а с научной и культурной. Так что, как видите, я в свои 96 лет как работник до сих пор востребован, так сказать, по прямому своему предназначению.





Прикоснуться к государственным тайнам СССР нам помогли радушные хозяева спецобъекта, охраняемого в свое время не меньше, чем, например, Кремль. В 1950 году недалеко от Таганской площади появились информационные щиты, сообщающие, что здесь силами СМУ Мосметростроя ведутся работы по строительству одной из площадок столичного метрополитена. Миллионы граждан и не догадывались, что за незатейливыми словами скрывался один из самых секретных объектов Советского Союза. Здесь, недалеко от Кремля, был создан защищенный бункер, который в случае ядерного нападения на СССР мог бы стать надежным местом работы первых лиц государства и командным пунктом советской авиации дальнего радиуса действия.

Обычный малоэтажный жилой дом ничем не отличается от тысяч других. Но это только снаружи. Попав внутрь, понимаешь, что здесь все особенное, нестандартное, удивительное. За считанные минуты лифт спускает нас на 65 метров под землю. 16 этажей вниз! И вот тут начинаются чудеса. Наш сопровождающий — директор музея,

## Эхо холодной войны в «Бункере-42» на Таганке

**Москвичам старшего возраста есть что вспомнить. На их молодость пришлось огромное количество исторических тайн и загадок. Завесу над одной из таких тайн, тщательно охранявшейся десятилетиями, мы сегодня приоткроем. Совершим экскурсию на прежде сверхсекретный объект государственного значения «Бункер-42» (ныне музей) в Пятом Котельническом переулке, 11.**

**ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (ФОТО)**

подполковник Сергей Владимирович Каменский.

— Именно этот дом и служил прикрытием секретного объекта. Офицеры НКВД приходили сюда небольшими группами. Одеты в штатское, чтобы никто не мог догадаться о секретности объекта. Работали, соблюдая все правила маскировки. Внутри здания все солдаты и офицеры проходили через специальный шлюз. Бронированная дверь из стали и бетона весит две тонны. Вручную сдвинуть ее было невозможно. Только с помощью электропривода. Это защита и от ударной волны, и от радиации. Таких барьеров несколько.

Слева и справа от нас дрожали стены. Слышался гул поездов. Это было очень необычно.

— Неужели метро рядом?

— Да. Совсем близко, — продолжил интересный рассказ Сергей Владимирович. — Рядом с нами — станция метро «Таганская». Я уже упомянул, что большинство сотрудников попадало сюда через наземную постройку. Но был еще руководящий состав. Бункер никогда не функционировал как убежище для первых лиц государства. Он был рассчитан на работу штаба, руководящего действиями дальней авиации, способной нанести ответный, повторюсь, ответный ядерный удар по противнику в случае начала третьей мировой войны. Именно поэтому весь генералитет попадал сюда через станцию метро «Таганская». Да-да. Люди в штатском спускались в метро, подходили

к определенной двери. Все думали, что видят работников метрополитена. А это были генерал-майоры, генерал-лейтенанты. Вот так.

— А сколько всего людей одновременно работали в бункере?

— На объекте находились более двух с половиной тысяч человек, включая военнослужащих и штатских. Чтобы соблюсти гриф секретности, для каждого сотрудника был разработан свой план перемещения.

Сам по себе бункер завораживает. В просторных

стах. Есть большой зал для совещаний военного руководства. Есть удивительная экспозиция с макетом первой советской атомной бомбы.

Отдельно необходимо отметить, что увлекательные экскурсии в славное прошлое благодаря усилиям руководства музея стали доступны представителям старшего поколения москвичей. Об этом рассказал руководитель отдела музея Николай Алексеевич Костин:

— Мы, конечно, частный музей. Но мы реализуем большую социальную программу. Каждую неделю принимаем абсолютно бесплатно по две группы граждан социальной категории. Попасть к нам просто. Присылаете заявку и согласовываете время.

— Центры социальной защиты обращаются к вам?

— Конечно! Центры социальной защиты — самые активные наши контактеры.

— Заявок много?



помещениях находятся ряды сложной техники, способной управлять действиями дальней стратегической авиации. Здесь была специальная комната для работы Сталина. Был ли вождь в бункере или нет, никто не знает. Но непреходящая атрибутика его быта — стол, телефон правительственной связи, диван для отдыха, столик с шахматами — все на своих ме-

— Очень. И мы стараемся никого не забыть.

— Как давно вы работаете в рамках социальной программы?

— Со дня основания. И надеемся, что дальше все будет только развиваться.

И мы пожелаем удивительному историческому музею еще много лет проводить нас по волнам памяти, по волнам удивительных приключений!



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
 Финансовый директор: Дмитрий ХОДАНОВИЧ  
 Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ijmos.ru](http://ijmos.ru), e-mail: [mosdolg@mail.ru](mailto:mosdolg@mail.ru), тел.: 8-495-695-53-59  
 Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45  
[www.instagram.com/mos.dolgoletie](https://www.instagram.com/mos.dolgoletie)  
[vk.com/club168718622](https://vk.com/club168718622)

**Редакционный совет:**

**Ольга ГРАЧЕВА**, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
**Андрей ПЕНТЮХОВ**, начальник Управления развития социальных коммуникаций и активного долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
**Людмила ЩЕРБИНА**, первый секретарь Союза журналистов Москвы  
**Арина ШАРАПОВА**, телеведущая и общественный деятель  
**Дмитрий ВИНОКУРОВ**, топ-стилист, создатель международного модельного агентства  
**Надежда БАБКИНА**, депутат Мосгордумы, народная артистка РФ  
**Степан ТЮШКЕВИЧ**, профессор военной истории, генерал-майор в отставке

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.  
 Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года. Номер заказа 2800  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.