



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

За верность проекту

В номинации «За верность проекту» победителем стала одна из первых участниц «Московского долголетия» 93-летняя Галина Полякова из ВАО / 4

Партнеры и поставщики

В этом году у проекта «Московское долголетие» появились крупные партнеры. Победителем в номинации «Коллаборация года» стал Сбербанк России / 5

Премьера года

В номинации «Премьера года» победил Евгений Мартенюк — бывший летчик, который создал летную школу «Московского долголетия», открывшуюся в СВАО / 8–9



Ода «Человеку года»



Награждение. 2 декабря проект Мэра Москвы «Московское долголетие» подвел итоги 2019 года. Торжественная церемония награждения «Человек года проекта «Московское долголетие» 2019 года состоялась в Московском государственном академическом театре «Русская песня» / 2–3



ИТОГИ ГОДА

Ода «Человеку года»

Впервые. Церемония награждения премией «Человек года» проекта «Московское долголетие» торжественно прошла в Московском государственном академическом театре «Русская песня».



р АННА ПОНОМАРЕВА

Участники проекта «Московское долголетие» ломают стереотипы, показывают блестящие примеры безграничных возможностей человека. Премией отметили как представителей серебряного возраста, добившихся ярких результатов, так и партнеров, преподавателей и поставщиков, которые внесли наибольший вклад в его развитие.

Поздравить первых лауреатов премии «Человек года» проекта «Московское долголетие» были приглашены известные

исполнители – Валерия, Сергей Мазаев, Кристина Орбакайте, Сосо Павлиашвили, Леонид Агутин, группы «Кватро» и «А-Студио», Руслан Алехно, Сергей Скачков из группы «Земляне». А вели церемонию Яна Чурикова и Дмитрий Губерниев. Благодаря им и всем выступающим артистам в зале царил праздничная атмосфера.

Зрители тепло встречали номинантов и искренне радовались за победителей, каждый из которых достоин почетного звания «Человек года». Музыкальные номера добавляли радости и веселья. На сцене

известные российские артисты выступали совместно с участниками проекта «Московское долголетие», победившими в



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

«Московское долголетие» – это уже целое общественное движение успешных, оптимистичных и активных людей, которыми гордится вся Москва. Проект дает массу новых возможностей людям старшего возраста и собирает вокруг единомышленников, друзей и партнеров, которые вместе меняют Москву: делают ее age-friendly и свободной от возрастных стереотипов».

различных творческих конкурсах. Так, победительница вокального конкурса «Возраст. Net» Светлана Игнатова спела

вместе с группой «Кватро». А сводный хор проекта «Московское долголетие» порадовал зал исполнением известных



Победители были определены народным голосованием на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Более 100 тысяч человек поддержали голосами своих номинантов.



Среди приглашенных почетных гостей, которые вручали победителям проекта дипломы и награды, было много известных людей. И все они говорили о новом взгляде на серебряный возраст, а некоторые из них – популярная актриса Елена Захарова и телеведущая Юлия Барановская – в своих выступлениях отмечали, что «возраст – это какая-то условность в паспорте, что раньше слово «пенсия» звучало страшно, как приговор, а сейчас это просто этап жизни, и, глядя на московских пенсионеров, понимаешь, что это какой-то невероятно красивый этап».

Впрочем, это так и есть – великолепные участницы школы «Королевская осанка», которые в этом году покорили подиумы не только различных модных показов, но произвели фурор на Mercedes-Benz Fashion Week Russia, в этот вечер, на сцене театра «Русская песня», провели специальное дефиле под песню в исполнении Руслана Аলেখно «Необыкновенная». Точнее, необыкновенные – эти дамы 55+!

Известный продюсер Иосиф Пригожин философски заметил, что «в этом и есть смысл жизни, когда люди заняты любимым делом, находятся в активной форме, не скисают».

Популярная ведущая Первого канала, врач-терапевт, доктор медицинских наук, профессор Елена Малышева в своем выступлении искренне порадовалась, что такой проект за два года стал практически национальным: «Моей маме сейчас 86 лет, и честное слово, гордость берет за Москву, что она стала прекрасным примером для всех городов и весей нашей страны, как можно с такой теплотой и уважением относиться к нашим родителям. И поэтому огромное спасибо, прежде всего, Мэру Москвы Сергею Собянину, сохранившему такие сыновьи чувства к людям старшего поколения, которые прожили в нашей стране эти трудные перестроечные годы».

В фойе театра были организованы тематические фотозоны и портретная галерея лауреатов церемонии, автором которой стал популярный фотограф Дмитрий Исхаков.

О победителях номинаций, а их было представлено одиннадцать, мы рассказываем в этом номере газеты. А Дмитрий Губерниев замечательно подытожил: «Если вы участник «Московского долголетия», значит, вы уже Человек года».



песен под аккомпанемент Центрального военного оркестра Министерства обороны РФ.

Популярная певица Валерия вышла на сцену в сопровожде-

нии пяти танцевальных пар, финалистов Танцевального марафона проекта «Московское долголетие».

Группа «Земляне» сплотила на сцене 10 лауреатов различных творческих конкурсов проекта.

Блистательным было выступление двенадцати балерин, в свое время выступавших на сцене Большого театра, к которым присоединились юные балерины, ученицы Русской национальной балетной школы. Не случайно это номер назывался «Преемственность» – он наглядно демонстрировал связь поколений.

Цифра

300

заявок от всех 11 округов было подано на премию «Человек года». Из них члены Общественного совета проекта «Московское долголетие» отобрали 5 финалистов по каждой из 11 номинаций.



ЗА ВЕРНОСТЬ ПРОЕКТУ

Цветущая роза любит ромашки

Жизнелюбие. Хотите получить рецепт долголетия? Его дала победительница в номинации «За верность проекту» «Московского долголетия» 93-летняя Галина Полякова: «Будьте добрыми и не завидуйте!»



– Галина Алексеевна, скажите, пожалуйста, почему в «Московском долголетии» вас называют «цветущей розой»?

– Об этом я узнала только на церемонии вручения премии. Вероятно, так говорят за глаза. Теперь буду знать. А вообще я больше люблю ромашки.

– Кто вы по профессии?

– Я была старшим ревизором Московской железной дороги. Сделала карьеру, начиная с работы механика. Я поступала в институт в 1945 году. Почему именно железная дорога стала моей судьбой? Мне просто понравилось здание вокзала. А приехала я тогда из Якутска.

– У вас большая семья?

– У меня дочь Ирина, живу я сейчас с ней и ее семьей. Есть две внучки и один правнук. Муж ушел из жизни, когда мне было 37 лет. Больше я не вышла замуж.

– Раскройте секрет: что вам дает силы?

«Мне нравится слово «верность»



Иосиф Пригожин, российский музыкальный продюсер, организатор российских музыкальных фестивалей, концертов, телевизионных программ:

«Вы являетесь для нас примером. Спасибо большое за вашу энергию, за ваше желание жить. Желаю каждому перешагнуть как минимум за сто. И не раз! В этом, наверное, и есть смысл жизни. Когда люди занимаются любимым делом, находятся в активной форме, не скисают. Мне очень нравится слово «верность». Верность профессии, верность жизни. В этом и есть смысл. Кто бы ни победил, я перед каждым склоню голову, потому что все вы великолепны!»

– Доброта к людям. Я никогда не испытывала зависти. Не надо закидываться на болячках, а нужно заниматься спортом. У нас, в ГБУ «Центр Вешняки», работает прекрасный педагог по оздоровительной гимнастике – Ольга Швец. Я выполняю все, что она говорит. Они называют меня «маяком». В молодости я увлекалась разными видами спорта, но серьезно заниматься, у меня не было времени. Я, например, любила

беговые лыжи, ходила на них до 80 лет. Бросила это занятие после падения, испугалась. Лыжи я предпочитала с детства, ведь в Якутске при 36 градусах мороза можно позволить себе только это. Когда была совсем маленькой, каталась на «снегурочках». Не знаете, что это такое? Это коньки, которые привязываются веревками к валенкам.

А вообще мой рецепт долголетия таков: не сидите на дива-

не! Занимайтесь, движение – это жизнь. Обязательно нужно быть в коллективе.

– Помимо гимнастики, чем вы еще занимаетесь в проекте «Московское долголетие»?

– Я выступаю в театральном коллективе, его возглавляет Галина Андреева. Мы готовим разные интермедии. Недавно поставили сказки Чуковского. На фестивале в ТЦСО мы представим постановку по рассказам Чехова «Ушла», там я играю роль жены. С мужчинами у нас проблемы: представляете, они не хотят учить роли! А память надо развивать, просто учить роль. Раньше я запоминала текст после третьей читки. Сейчас я зазубриваю по многу раз. Нужно прикладывать усилия каждый день. Потом мы будем ставить басни Крылова, там я буду играть мужскую роль.

Сегодня я была на занятиях по физкультуре и по рисованию. Знаете, я никогда рань-

ше не рисовала. Когда я в первый раз пришла на этот урок, предупредила педагога, что в школьном аттестате у меня была одна удовлетворительная отметка – по рисованию. Все остальные предметы я сдала на «хорошо» и «отлично», в то время не ставили баллы. А теперь в «Московском долголетии» я пишу картины уже год. Говорят, что получается.

– Говорят, вы пишете стихи?

– Нет, это не совсем так. Пишу немного для себя, но читать вслух стесняюсь. А на церемонии вручения премии я процитировала стихотворение ветерана войны Валентины Чупиловой, с которой подружилась в доме отдыха. Вот эти строки: «Говорят, что старость – не в радость. Сомневаюсь я в этом. Я по-прежнему в жизнь влюблена!»

– Как проходит ваш день?

– Я встаю в восемь часов утра, завтракаю. Дальше – дела. У меня почти нет свободного времени. В понедельник – репетиции, во вторник – физкультура и рисование, в среду иногда мы выступаем, гуляем, занимаемся скандинавской ходьбой с подругами. Да, у меня есть подруги в «Московском долголетии». Правда, моих ровесников, к сожалению, нет. Меня принимают более молодые – 70- и 80-летние девушки. У нас дружный театральный коллектив, мы часто встречаемся, пьем чай у кого-нибудь дома или в кафе. Сегодня меня поздравили, подарили целое ведро цветов.

– Многие и в 40 лет уже старики – жалуется на жизнь. Скажите, пожалуйста, в чем найти отдохновение?

– Не ропщите на жизнь. У многих появляется недовольство, мол, плохо то или другое. А у меня все хорошо, я постоянно хожу с улыбкой. Мы с приятельницами как-то вспоминали, в каких условиях жили в молодости. После окончания института я жила в бараке. После работы надо принести воды. Колонка рядом замерзла, надо перейти через железную дорогу. Дома надо растопить печку. А сейчас мы живем просто в сказке, радуйтесь! А на мелкие неприятности закрывайте глаза. Идите в ТЦСО и занимаетесь тем, что вам по душе!

Беседу вела Виктория КАЙТУКОВА

ПАРТНЕРЫ И ПОСТАВЩИКИ



В орбиту проекта включается бизнес

Сложение сил. В этом году у проекта «Московское долголетие» появились крупные партнеры.

Через участие в проекте «Московское долголетие» бизнес-сообщество разворачивается в сторону москвичей старшего поколения.

С одной стороны, участие в проекте это реализация социальной миссии бизнеса, а с другой – и мера его экономического стимулирования. Пример показывают большие, глобальные российские компании.

Победителем в номинации «Коллаборация года» стал Сбербанк России. Почетную статуэтку вице-президенту ПАО «Сбербанк» – председателю Московского банка Вячеславу Цыбульникову вручили заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов и телеведущая Юлия Барановская.

– Мы участвуем практически во всех программах правительства Москвы. Но среди них самая важная и любимая – это проект «Московское долголетие». Не только потому, что по возрасту я примериваюсь к этому проекту, а главное – потому, что это еще одна возможность



для нас отдать долг старшему поколению, – сказал Вячеслав Цыбульников, выступая на церемонии. Он сообщил, что намечены совместные планы на 2020 год и сотрудничество будет продолжено.

Сбербанк России провел лекции по финансовой грамотности в центрах социального обслуживания, а также информационно поддерживал мероприятия проекта в своем интернет-журнале «Активный возраст».

В этом году партнерами проекта выступали также «Почта России» и торговая сеть «Пятерочка». Во время летнего сезона «Московского долголетия» в столичных парках самые активные участники спортивных, творческих и образовательных занятий получили подарочные карты «Пятерочки».

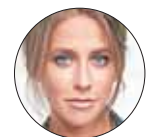
В рамках сотрудничества с Национальной палатой моды 12 участников проекта стали моделями в показах известных дизайнеров из России, Гер-

мании и Франции на Mercedes-Benz Fashion Week Russia-2019.

В коллаборации с фестивалем «Спаская башня» впервые был проведен День «Московского долголетия». На Красной площади выступили 11 хоров от каждого округа столицы. Завершилось мероприятие рекордом – в честь 872-летия столицы 872 хориста старшего поколения исполнили гимн Москвы.

Татьяна КИНЕВА

Такого зала я не видела!



Юлия Барановская, радио- и телеведущая:

«Такого теплого и искреннего зала я не видела много лет. Энергия невероятная! Молодежь может позавидовать! Мы всю жизнь своих детей записывали в множество кружков. А бабушки и дедушки сидели дома. Я рада, что сегодня вы участвуете в полноценной жизни!»

Цифры

более

150

лекций по финансовой грамотности провел Сбербанк России для участников проекта «Московское долголетие».

2500

фирменных открыток проекта «Московское долголетие» были отправлены по всему миру участниками и гостями мероприятий проекта благодаря «Почте России».

Разрабатывая новые форматы



В этом году к проекту «Московское долголетие» присоединилось рекордное количество новых поставщиков, причем основной рост пришелся на негосударственные организации.

В номинации «Поставщик года» победил коллектив Дворца творчества детей и молодежи имени А.П. Гайдара. Награду его представителю, педагогу Ксении Кожариной, вручила известная телеведущая программ о здоровье, доктор меди-

цинских наук Елена Малышева. Ксения преподает спортивные дисциплины, в рамках проекта «Московское долголетие» ведет программу «Оздоровительная гимнастика».

«Я очень горжусь тем, что работаю педагогом и являюсь

частичкой команды проекта «Московское долголетие». Желаю всем дальнейшего развития, роста, открытия новых возможностей», – сказала Ксения Кожарина.

Во Дворце творчества детей и молодежи имени А.П. Гайдара действуют 32 группы, где занимаются более 500 участников проекта «Московское долголетие» по самым востребованным направлениям.

Занятия также проходят в восьми районах города в интерактивной форме. Для участников проекта открыты все площадки Дворца творчества: IT-полигон, различные лаборатории, классы и специализированные помещения для спортивной и творческой деятельности.

Дворец творчества детей и молодежи имени А.П. Гайдара стал территорией, открытой для взаимодействия, где постоянно разрабатываются новые инновационные форматы по реализации проекта «Московское долголетие».

Виктория КАРАВЕЛЬСКАЯ

Пример для всех регионов



Елена Малышева, доктор медицинских наук, телеведущая:

«Я даже представить себе не могла, какой размах получит проект «Московское долголетие». Сегодня это пример для всех регионов».

Цифры

Количество коммерческих компаний-поставщиков, присоединившихся к проекту «Московское долголетие», за год выросло почти в **4** раза – с **59** до **208**.

Число некоммерческих компаний-поставщиков увеличилось более чем в **2** раза – с **80** до **158**.

В этом году к проекту «Московское долголетие» присоединились **73** новые государственные организации, их общее количество достигло **983**.



ИННОВАЦИЯ ГОДА



Сезон побед

Моя роль. Для клуба «Бабулькины бирюльки» из ВАО первый театральный сезон сложился самым счастливым образом. Коллектив получил Гран-при на театральном фестивале «Серебряная астра», приз за лучшую женскую роль, приглашение выступить на «Ночи театров-2020» в Манеже. Фортуна любит успешных. На торжественной церемонии «Человек года» проекта «Московское долголетие» клуб объявили победителем в номинации «Иновация года».

Р. НИНА ЮХНО

Прекрасная компания «девчонок в возрасте»

Любительницы театра из района Метрогородок для своего клуба по интересам выбрали название несерьезное – «Бабулькины бирюльки». Вроде как собрались задорные женщины немолодого возраста и решили поразвлечь себя театральными постановками. А вот как все обернулось... История клуба совсем молодая, с элементами случайности и всеми признаками везения. Две инициативные женщины, каждая по отдельности, ощутили, что идея создания народного театра витает в воздухе,

и, объединив усилия, обнаружили, что есть в районе прекрасная компания «девчонок в возрасте». Не только обладают актерским талантом и умеют петь, но и готовы серьезно, даже самозабвенно отдаться театральному делу. Так началась деятельность клуба под руководством культорга ТЦСО района Метрогородок Светланы Ермолаевой и врача-кардиолога, муниципального депутата Марии Лопухиной.

Игра в бирюльки

Все вместе и выбрали название «Бабулькины бирюльки» – есть такая старинная настольная игра в бирюльки, которой хорошо заняться, ког-



Специалисты считают, что театральный фестиваль «Серебряная астра» – один из лучших социальных проектов за последний год.



В Год Театра по просьбам москвичей и с поддержкой профессионального театрального сообщества в проекте «Московское долголетие» открылось театральное направление. Сейчас более **2000** человек занимаются в **70** театральных студиях по всему городу.



да свободного времени больше, чем его хотелось бы иметь. Общими усилиями ставили небольшие пьески – по «Василию Теркину», про «заколдованных старушек» к Масленице, участвовали номерами в концертных программах. А потом случилось так, что Светлана Ермолаева втайне от «девочек» подала заявку на участие в театральном фестивале «Серебряная астра». «Паника была великая, – рассказывает Светлана, – но в глубине души я была уверена, что они все смогут». И не зря – с успехом выиграла окружные соревнования и подготовили для полуфинала отрывок из драмы Николая Коляды «Баба Шанель».

35 из 70 театральных коллективов «Московского долголетия» приняли участие в фестивале «Серебряная астра». Театральный марафон длился целый месяц и завершился торжественной церемонией награждения победителей.

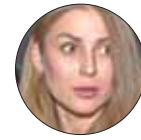
Давайте полюбим то, что мы делаем

На этом этапе в судьбе клуба «Бабулькины бирюльки» и случился крутой поворот. Уверенно вышли в финал, в жюри оказалась молодая режиссер Анна Дрозд, ученица самого Николая Коляды, и предложила вместе начать работу

над подготовкой одноактного спектакля по «Бабе Шанель». Поначалу слегка сопротивлялись – привыкли все своими силами, «коллективно», а тут явление молодого режиссера... Но Анна была настроена решительно: «Давайте полюбим, что мы делаем, и у нас получится хороший спектакль». «Девчонки» услышали. Слово «бирюль-

Пьеса Николая Коляды «Баба Шанель» – трагикомическая и в основе своей реальная история из жизни местного значения ансамбля поющих бабушек

Мнения участников



Анна Дрозд, режиссер:

«Баба Шанель» в первую очередь о каждом из нас, о том, что одни встречают старость дома перед телевизором, а другие – как сделали наши артистки. Молодость души заключается в том, что ты даже в 90 умеешь радоваться жизни и любить то, что делаешь».



Светлана Ермолаева, руководитель коллектива и исполнительница роли Бабы Шанель:

«Мне пришлось исполнить роль грубой и вульгарной женщины, которая выступает как разрушительная сила не только для хора старушек, но и для их представлений об окружающем мире. Она должна отодвинуть хор в темноту сцены, показав возрасту его место. По существу, это конфликт поколений, и поэтому нам так важно было выйти на позитивный финал».



Кира Брылева, актриса, обладательница приза «За лучшую женскую роль»:

«Никак не ожидала, что в мои 79 лет получу приз за лучшую женскую роль. Чувствую себя возвышенно, как будто плыву где-то высоко. Я ведь в студию попала нечаянно, просто девочки позвали. Никогда еще в театральной студии не занималась, думаю, вдруг что получится... А вот пела всю жизнь».

Радоваться искусству и творчеству



Звелина Бледанс, певица, актриса театра и кино, основательница благотворительного фонда «Мы все разные»:

«Мне очень хочется, чтобы побеждали самые достойные, самые лучшие. И безусловно, все, кто участвует в церемонии, уже самые достойные. Они заслуживают аплодисментов и уважения! Желаю всем продолжать радоваться искусству, творчеству! Быть красивыми, талантливыми и веселыми! И главное – здоровыми!»

ки» при профессиональном подходе в названии стало уже лишним – в финале коллектив стал именоваться «Бабульки и ТД», где ТД – это творческое долголетие.

И посмеяться, и поплакать

Пьеса Николая Коляды «Баба Шанель» – это трагикомическая реальная в своей основе история из жизни ансамбля поющих бабушек. Это притча о старости и ее причудах, о горечи одиночества и о пронзительном открытии, что и «у последней черты» жизнь требует к себе философского, а главное, творческого подхода. Актрисы из Метрогородка уверены, что пьеса «Баба Шанель» на-

писана специально для них. Гордятся, что именитый автор дал согласие режиссеру Анне Дрозд на сокращение пьесы и адаптацию ее к возможностям и задачам их коллектива. Понимают, что на спектакле зритель должен не только посмеяться и поплакать одновременно. Своей игрой нужно провести его через катарсис, осознание того, что время вспять не повернуть, годы не обмануть. Жизнь и без нас будет идти своим чередом, но так важно, чтобы, став бабушками по возрасту, уметь душой и сердцем отозваться на улыбку случайного мальчика, который беззаботно машет нам рукой из окна проезжающей мимо машины. Старика – что дети. В этом их сила.



ПРЕМЬЕРА ГОДА

Роман с небом

Необычные занятия. Победителем в номинации «Премьера года» стал клуб «Авиатор». Его в Северо-Восточном округе столицы создал бывший летчик Евгений Мартенюк.

р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

Подняться выше облаков

В клубе обучаются участники проекта «Московское долголетие» — как новички, так и те, кто уже имеет летный опыт. На занятиях они изучают аэродинамику и управление самолетом, делают упражнения для развития координации движений, тренируют память и вестибулярный аппарат. После основательной подготовки пилотов-любителей допускают к тренажерам, имитирующим полет. Давняя мечта сесть за штурвал самолета, вывести машину на взлетную полосу, оторваться от земли и подняться выше облаков стала реальностью для курсантов серебряного возраста. В клубе «Авиатор» они попадают на борт пассажирского самолета. Их неизменно приветствует командир корабля Евгений Мартенюк. Майор в отставке, военный летчик и просто красавец, он на собственные средства из списанных кабин Як-40 сделал тренажеры и теперь дарит своим курсантам ни с чем не сравнимое чувство полета.

Летный маршрут по земной карте

Евгений Мартенюк в детстве мечтал быть... продавцом мороженого. Потом стал мечтать о небе — ведь он рос в семье летчика. Все детство

мальчик провел в Кишиневе, где служил отец. Со своим братом-близнецом Александром, еще будучи школьниками, они записались в аэроклуб. Летали на планере, на небольшом учебном истребителе и даже прыгали с парашютом. Потом

братья поступили в Тамбовское высшее военное летное училище, окончив которое, стали летчиками дальней авиации.

Новоиспеченных пилотов отправили в горячую точку. После распада СССР в Таджикистане

шла гражданская война между сторонниками центральной власти и оппозицией. В этих сложных условиях молодые пилоты и набирали летный опыт.

Затем Евгений служил на Дальнем Востоке. Летал на Ан-12, Ан-24, Ан-26 и на Ту-134. В 28 лет он получил звание майора и стал самым молодым майором в авиаполку. Мартенюка назначили начальником поисково-спасательной службы. Евгений со свойственным ему стремлением досконально освоить дело внес много нового в ее работу. Он занимался также парашютной подготовкой летного состава и сам совершил 200 прыжков с парашютом.

Но тут грянули девяностые годы, которые тяжело сказались на армии. Начались сокращения. Евгений в 31 год был списан с летной работы из-за проблем со зрением и отправлен на пенсию. Вы себе представляете полного сил пенсионера в 31 год? Формально роман с небом закончен. Крылья остались только на груди кителя летной формы.

— В летном сообществе не принято говорить слово «небо», — признается Евгений. — Исключительно употребляется только нежно-ласкательное «небушко». Это настолько сложная и мистическая профессия, что без призвания, большого чувства здесь не обойтись. Поэтому я решил проложить собственный летный маршрут, но уже на земной карте.

Как продать вагон мороженого за день

Евгений вспомнил о своей детской мечте — стать продавцом мороженого. С огласитесь, bravому майору просто встать за прилавок не с руки. Он поступает сначала в Санкт-Петербургский инженерно-экономический университет на отделение менеджмента, а затем заканчивает Институт менеджмента Link школы бизнеса Открытого уни-

верситета в Великобритании. Сама английская королева подписывает Евгению Мартенюку грамоту за успешную учебу в престижном английском учебном заведении. Не знаю, кто большую роль сыграл в дальнейшей карьере нашего героя: Елизавета II или собственное упорство, но очень скоро Мартенюк становится генеральным директором крупнейшего во Владивостоке холдинга по реализации мороженого. В день ему надо было продать как минимум вагон мороженого. Сам по себе «айс-крим» нежный и капризный продукт. Если его хранить не по правилам, то уже через двадцать минут вся эта белоснежная вкуснятина легко превращается в теплую молочную лужицу. Но русские летчики не сдаются. Мороженое у Евгения не таяло. Напротив, приносило хороший доход.

Самолеты работают даже на пенсии

Став успешным бизнесменом, Евгений решил, что пришло время вернуться к своей любимой профессии летчика. Узнал, что в Торонто есть уникальный Музей авиации. В нем для обучения и демонстрации используются тренажеры, сделанные на базе наших самолетов Ан-2 и Л-410. Загоревшись идеей создать свой аэроклуб, Мартенюк в одной из уральских авиакомпаний выкупил два списанных самолета Як-40. В этом начинании его поддержал брат Александр.





В клубе «Авиатор» обучаются участники проекта «Московское долголетие» – как новички, так и те, кто уже имеет летный опыт. На занятиях они изучают аэродинамику и управление самолетом, делают упражнения для развития координации движений, тренируют память и вестибулярный аппарат.



Из летных кабин специалисты сделали авиатренажеры. Чтобы доставить их в Москву, пришлось заказать специальную платформу, мощную лебедку и тросы. Жители Свиблово, где размещается клуб «Авиатор», замороженно наблюдали за необычной транспортировкой. «На деньги, которые мы потратили только на оборудование, не считая аренды помещений, можно было купить с десяток хороших джипов», – признается Евгений. Но вот уже шесть лет, как майор Мартенюк садится за штурвал сделанного им тренажера и обучает летному делу московских мальчишек и девчонок. За это время через аэроклуб прошло 50 000 подростков. Среди них и сын Мартенюка Никита. Он решил продолжить династию авиаторов. Сейчас учится в МАИ и мечтает стать авиаконструктором.

Сэр Авиатор, Василиса Прекрасная и Пуля

Второе дыхание клубу «Авиатор» придал проект «Московское долголетие». Летним вечером, гуляя по парку, Евгений Иванович обратил внимание на группу людей, осваивающих скандинавскую ходьбу. Многие не могли выполнить задания тренера на координацию движений. В зрелом возрасте это обычное явление. А ведь в его клубе разработан целый комплекс упражнений по тренировке вестибулярного аппарата и памяти. Чего только стоит труба «Вортекс»!



В первую группу записалось 35 курсантов серебряного возраста. Каждый придумал себе летный псевдоним. Самый опытный курсант просил называть его Сэр Авиатор. Есть среди слушателей Василиса Прекрасная, а небольшого росточка, жизнерадостная тетенька в бортовом журнале записана как Пуля. Все они когда-то мечтали стать пилотами, штурманами и стюардессами...



Наполнить жизнь смыслом



Александр Олешко, актер, телеведущий, заслуженный артист России,

член Общественного совета проекта «Московское долголетие»:

«Я хочу поблагодарить огромное количество людей, которые создавали этот проект и работают по сей день в «Московском долголетии»! Вы сами прекрасно понимаете, что москвичам завидуют по всей стране. Куда ни приедешь, везде слышишь: «А вот бы и нам такой проект!» Хочу сказать спасибо Мэру, спасибо Правительству столицы за счастливые лица в этом зале! Ведь делается огромная работа, чтобы жизнь многих наполнила смыслом, радостью».

где предложил организовать для участников «Московского долголетия» необычные занятия. Идею приняли на ура. В первую группу записалось 35 курсантов серебряного возраста. Интересно, что с подачи Евгения каждый придумал себе летный псевдоним. Самый опытный курсант просил называть его Сэр Авиатор. Есть среди слушателей Василиса Прекрасная, а небольшого росточка, жизнерадостная тетенька в бортовом журнале записана как Пуля. Все они когда-то мечтали стать пилотами, штурманами и стюардессами и занятия в клубе «Авиатор» считают по-

дарком судьбы. Научиться управлять современным воздушным судном, когда тебе за шестьдесят, – это ли не чудо! И потому курсанты приводят в аэроклуб своих знакомых и родственников. Многие приходят, чтобы им помогли избавиться от страха перед полетом. Удивительно, но таких людей много. Представьте, полвека человек не летал, а теперь стал участником «Московского долголетия» и решил не только научиться летать и рисовать, но и путешествовать по всему

миру исключительно в качестве авиапассажира. Так что в планах «Авиатора» – курсы, которые должны помочь таким людям преодолеть свои страхи. До конца мая планируется обучение летному делу 240 участников «Московского долголетия». Популярность клуба «Авиатор» растет. Он расширяется и открывает новые филиалы, которых уже пять. Сейчас в аэроклубе 12 кабин тренажеров. Занятия ведут преподаватели с большим летным опытом. – Совсем недавно на занятиях в клуб приходила моя восьмилетняя дочь Даша, которая, кстати, мечтает о карьере стюардессы, – рассказывает Евгений Мартенюк. – Когда она уви-

дела, с каким энтузиазмом курсанты осваивают летную науку, задала простой вопрос: почему я не предлагаю им прыгнуть с парашютом? И правда, почему? Они и это смогут! Когда я вижу, как меняется настроение Сэра Авиатора и Пули за те два часа, что они провели в режиме полета, понимаю, что прочертил правильный маршрут своей жизни. И совсем не жалею, что на свои средства дал вторую жизнь надежным русским самолетам, а своим слушателям – продлил молодость.



Летчик в случае чрезвычайной ситуации даже в кромешной темноте должен знать расположение приборов и рычагов. На следующий день Евгений уже был в ТЦСО «Свиблово»,



НАСТАВНИК ГОДА



С осени этого года **26** ведущих столичных вузов открыли свои аудитории для занятий с участниками «Московского долголетия».

Ничего невозможного нет

Связь поколений. Победитель премии «Человек года» «Московского долголетия» в номинации «Наставник года» Станислав Скаткин, преподаватель в Культурном центре «Рублево», ТЦСО «Кунцево», почти вдвое моложе любого из своих многочисленных учеников.



р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА

■ Ему нет еще и сорока лет, тем приятнее узнать, что он пользуется заслуженными любовью и уважением его слушателей.

Родители Станислава – люди с высшим техническим образованием, отец, выпускник МАИ, много лет проработал в авиационной промышленности, семья очень бережно хранит память об их знаменитом предке, основоположнике теоретической космонавтики К. Э. Циолковском. «Технические» гены сказались на его правнучке Станиславе, который, будучи еще школьником, написал свою первую программу для компьютера.

А учился он в известной московской школе № 20 с углубленным изучением английского языка, и одно из его ярких воспоминаний – посещение школы королевы Великобритании Елизаветой II. «Я очень хотел выучить английский настолько хорошо, чтобы свободно говорить с любым англичанином», – поделился Станислав своим воспоминанием. И это ему удалось.

Учеба в престижном Российском технологическом университете давалась Станиславу легко, там он совершенствовал свои знания английского, разрабатывал компьютерные программы для автомобилестроения, освоил в совершенстве информационные технологии и после окончания университета успешно работал в этих областях. Крупные компании, в которых Станислав занимал ответственные должности, по достоинству ценили его высокий интеллект, широкий кругозор и профессионализм, к тому же владение английским языком позволяло ему свободно общаться с зарубежными партнерами, что еще больше повышало эффективность его работы.

Карьера Станислава, учитывая большие возможности его интеллекта и саморазвития, складывалась легко и удачно. Тем не менее он сделал довольно необычный шаг – прошел психологический тренинг личностного роста. Там он удивил преподавателей, проявив необыкновенную для молодого



📄 Диплом победителя Станислав получил из рук телеведущей Екатерины Стриженовой

человека психологическую стойкость и выдержку. Этот тренинг стал отличной стартовой ступенью к новому этапу в жизни Станислава. Его успешная работа в большом международном холдинге была замечена, и он получил очень ответственное поручение – на правительственном уровне участвовать в переговорах с королем африканского государства Гана, а затем и с правительством Сенегала. Благодаря проведенным Скаткиным переговорам, торговые отношения России с этими африканскими странами вышли на новый, более высокий уровень.

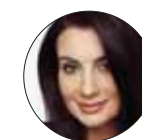
Станислав необыкновенно разносторонний человек. В его интеллектуальной копилке две переведенные им с английского языка книги по ремонту, диагностике и устранению неполадок в автомобилях, обучающие плакаты по сборке и разборке оружия, буклеты о правильном пользовании мобильными телефонами и планшетами. Его знание английского языка, благодаря постоянной практике, достигло того уровня, о котором он мечтал с детства, – владение в совершенстве.

И в тот самый момент, когда карьерный взлет в союзе с неограниченными возможностями интеллекта и саморазвития устремляли молодого человека к вершинам бизнеса, Станислав неожиданно пришел к мысли, что его знаний вполне достаточно, чтобы поделиться с теми, кто в этом нуждается.

Культурный центр «Рублево» объявил о наборе преподавателей для проекта «Московское долголетие», и Станислав

откликнулся. Он взял сразу три курса – английский язык, компьютерную грамотность и владение смартфонами. Станислав сам получает удовольствие, когда видит успехи своих подопечных. Маргарита Яфаева, 79-летняя жительница Кунцево, рассказала: «Станислав научил нас не бояться учиться. У нас замечательные отношения, мы не ощущаем разницы в возрасте, атмосфера на занятиях очень хорошая. Сейчас я уверенно пользуюсь компьютером и новым телефоном, а еще учу английский, что очень меня радует, потому что добавляет уверенности в своих силах».

Преодолеем стереотипы!



Екатерина Стриженова, актриса театра и кино, телеведущая, общественный деятель, член Общественного совета проекта «Московское долголетие»:

«Долгое время считалось, что если ты ушел на пенсию, то твое место исключительно на лавочке у подъезда. Проект «Московское долголетие» как раз направлен на то, чтобы этот стереотип преодолеть. И преодолевается он успешно!»

Цифра

7300

преподавателей работают в проекте «Московское долголетие»

РЕКОРДСМЕН ГОДА



«Московское долголетие» открывает перед нами удивительные возможности», — уверена Мария Борисовна. Диплом победителя ей вручали Дмитрий Исаков и Олеся Зыкина

Настоящий полковник

Век учишь! Всего два года свободной жизни на пенсии понадобилось полковнику медицинской службы, заслуженному врачу РФ Марии Чистопольской, чтобы стать «Человеком года» «Московского долголетия».

Р. НИНА ЮХНО

Она — победитель в номинации «Рекордсмен года» с личным рекордом по обучению в Серебряном университете.

Красивая, яркая женщина. Настоящий полковник. Последние 18 лет возглавляла Центр психологической диагностики ГУВД Москвы. Ровно в 60 лет сняла погоны — закончился максимальный срок службы, и отправилась на занятия в арт-студию.

«Сначала ощущение от пребывания на пенсии было несколько странным, — рассказывает Мария Борисовна. — У меня никогда не было свободного времени». В 2018 году записалась на занятия зумбой и балльными танцами в ТЦСО. Чуть позже узнала о существовании Серебряного университета и поняла, что это та институция, встреча с которой должна неминуемо произойти.

И Мария без колебаний выбирает в Серебряном университете курс «Английский язык для гига по Москве». История родного города была всегда близка и интересна. Через два с половиной месяца обучения принимает решение, что продолжит его уже на новом курсе «Английский для общения и путешествий». «Преподаватели у нас были молодые, заинтересованные. Так радовались, когда все у нас получалось, столько в

них деликатности, терпения», — делится Мария Чистопольская своими впечатлениями.

В этом году Мария Борисовна выбирает новый курс — «Литературное творчество в современном мире». Рассказывает, что всегда любила литературу и поэзию, оказавшись в свободном полете, стала писать стихи. Занятия и на этот раз оказались весьма продуктивными. У полковника Чистопольской немало заслуженных наград, а грамотой от ректора МСУ МГПУ «за успешное освоение курса и умение работать в различных жанрах» гордится особо. По окончании курса активно сотрудничает с пресс-центром Серебряного университета, узнала для себя много полезного о

современных способах коммуникации.

Одно из любимых мест путешествий для Марии и ее родных — Испания. Как же любить страну и не знать ее языка? Недавно она успешно завершила курс «Испанский для начинающих». Готова начать с нуля изучение итальянского и французского языков. «Московское долголетие» открывает перед нами удивительные возможности», — уверена Мария Борисовна. Как врач-психиатр с огромным стажем, утверждает, что активное долголетие продлевают декламация стихов и изучение иностранных языков. Мозг, как и тело, требует постоянной тренировки. И усилий для этого надо не так уж и много.

Настоящий источник вдохновения



Дмитрий Исаков, дизайнер, известный фотограф:

«Мне посчастливилось работать с участниками проекта «Московское долголетие». Каждый раз это был праздник. Настоящий пример для подражания для всех нас. Настоящий источник вдохновения!»

Я в каждом из вас вижу чемпионов



Олеся Зыкина, двукратный призер Олимпийских игр, многократная чемпионка мира и Европы по легкой атлетике:

«Здесь невероятная атмосфера жизнелюбия, радости, мечтаний. Это образ жизни. Я в каждом из вас вижу чемпионов. Спасибо, что вы вдохновляете нас. Да здравствует преемственность поколений!»

Выбирайте маршрут в мире знаний

1 ноября этого года Московскому серебряному университету МГПУ исполнилось два года.

За это время более 13 тысяч москвичей старшего возраста стали его студентами и выпускниками. Серебряный университет — первый крупный столичный проект, призванный изучить и удовлетворить образовательные запросы старшего поколения. Он является частью масштабного проекта мэра Москвы «Московское долголетие». Завершив трудовую деятельность, люди хотят продолжать вести активную социальную жизнь, иметь свой круг общения, уделять больше времени своему хобби и расширять кругозор. Большинство испытывают необходимость в изучении современных технологий, повышении финансовой и правовой грамотности. Сейчас Серебряный университет реализует более 50 программ разных уровней сложности. По инициативе выпускников и студентов Серебряного университета созданы 7 клубов по интересам, где можно делиться своими идеями, реализовывать интересные проекты и получать новые знания под руководством опытных педагогов. Для проведения занятий привлечено более 100 преподавателей ведущих вузов Москвы, от которых требуется не только глубокое владение предметом, но и знания в области аге-педагогике.

Рекорды
«Московского долголетия»

<p>Мировой рекорд Самая массовая зарядка с гимнастическими гимназиями</p> <p>1 597 участников</p> <p>Май 2019 Парк «Музеон»</p>	<p>Самый массовый гражданский танцевальный флешмоб в флэте</p> <p>59 участников</p> <p>Июль 2019 Школьный ЗАГС</p>
<p>Самый массовый танцевальный флешмоб «Zumba Gold»</p> <p>3 778 участников</p> <p>Июль 2019 Парк «Сокольники»</p>	<p>Мировой рекорд «Самая массовая зарядка с флажками»</p> <p>535 участников</p> <p>Август 2019 Парк «Садовники»</p>
<p>Самое массовое одновременное рисование на керамической тарелке</p> <p>537 участников</p> <p>Август 2019 Парк «Зарядье»</p>	<p>Спортивный рекорд «Самая массовая челлендж-миль»</p> <p>418 участников</p> <p>Август 2019 Парк «Музеон»</p>
<p>Мировой рекорд «Самый массовый старт соревнований по скандинавской ходьбе»</p> <p>3 793 участника</p> <p>Август 2019 Спортивный комплекс «Лужники»</p>	<p>Мировой рекорд «Самое массовое исполнение Гимна Москвы»</p> <p>872 участника</p> <p>Август 2019 Красная площадь</p>



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
В КОНТАКТЕ
И INSTAGRAM



СОБЫТИЕ ГОДА

Танцуй, Москва! Танцуй, страна!

Марафон. Победителем в номинации «Событие года» стал Танцевальный марафон – впечатляющее по масштабам и зрелищности мероприятие, которое состоялось 25 июля этого года в парке «Сокольники»

Р. НИНА ЮХНО

■ Танцы, как известно, один из самых востребованных видов активностей в проекте «Московское долголетие». Сейчас в столице в танцевальных кружках занимается свыше 9000 тысяч людей старшего возраста. И возрастных ограничений для этого прекрасного во всех отношениях занятия не существует. Что и продемонстрировал 85-летний Арнольд Думбре, который вышел на танцпол в парке «Сокольники» со своей 74-летней партнершей Натальей Башаевой.

Танцевальный марафон в «Сокольниках» – это организованный по классической схеме чемпионат по бальным танцам, только участвуют в этом пока еще новом для столицы событии люди старшего возраста, для большинства из которых танцы – увлечение, здоровый образ жизни, общение, времяпрепровождение в компании приятных сердцу людей. Первый танцевальный марафон прошел под горячим солнцем лета прошлого года и объединил свыше 700 участников «Московского долголетия». Набирает силу проект – увеличивается и размах мероприятий, проводимых в его рамках. В марафоне этого года приняли участие уже более 1000 танцоров. Это 220 пар разного уровня подготовки и впервые 33 команды по новому направлению Formation, где ансамбли танцоров в калейдоскопе красок и ритмов демонстрировали синхронность движений под специально скомпонованную музыку. Призеров 10-часового марафона определяло профессиональное жюри, победа – награда за мастерство, бодрость духа, терпение, силу характер-



Нам безумно нужны примеры!



Лина Арифалина, продюсер, режиссер, президент группы компаний LA Group:

«Наше долголетие – в наших руках. Желаю вам процветания и здоровья. Будьте молоды! Дайте нам пример! Нам безумно нужны примеры. Примеры интересных, энергичных, прекрасных людей».

Танцуй, Европа!



Лидия Кузнецова, продюсер, генеральный директор компании Гамма Групп, которая выступала организатором Танцевального марафона:

«Следующим летом, в рамках очередного, третьего по счету Танцевального марафона, планируем провести акцию «Танцуй, Россия!, танцуй, Европа!». Она тоже пройдет в формате телемостов. Так что география мероприятия расширяется».

На Танцевальном марафоне, прошедшем в июле этого года в парке «Сокольники», проект «Московское долголетие» впервые вышел на федеральный уровень. К телемосту «Танцуй, Москва, танцуй, Россия!» присоединились 18 российских городов.

ра. Но проигравших в этой борьбе не было – только радость участия, хорошее настроение, понимание вызовов времени.

Главным событием Танцевального марафона, который вошел в историю «Московского долголетия» как самое яркое и масштабное мероприятие 2019 года, стал телемост «Танцуй, Москва, танцуй, Россия!». Он связал российскую столицу и восемь городов страны, чтобы люди серебряного возраста смогли станцевать зажигательную зумбу, а страна – увидеть новое лицо старшего поколения России. Год назад участники первого Танцевального марафона высказали пожелание расширить его границы и превратить флешмоб танцующих зумбу в явление федерального размаха.

И это случилось. Восемь российских городов – Владимир, Тамбов, Курск, Воронеж, Ульяновск, Ижевск, Архангельск, Майкоп – поддержали данный Москвой старт в режиме прямой трансляции, еще десять городов – от Калининграда до Магадана – танцевали в своем часовом поясе, в режиме офлайн. Таким образом страна установила новый, официально зарегистрированный мировой рекорд. В самом массовом танцевальном флешмобе Zumba Gold старшего поколения (55+) одновременно танцевали 3778 россияне.

Организаторы Танцевального марафона считают, что ак-

ция должна стать традицией и зажечь своей инициативой другие города страны. Ну а следующий этап – это «Танцуй, Россия, танцуй, Европа!».

Формат марафона останется прежним – это соревнования по бальным танцам среди пар разного уровня подготовки и командные соревнования Formation. Это направление будет развиваться и совершенствоваться. Отборочные конкурсы по округам планируется провести весной, чтобы у тех, кто выйдет в финальный этап соревнований, было больше времени на подготовку. Новшества и сюрпризы будут обязательно!

Цифры

3778 танцоров из разных городов страны приняли участие в прямом эфире во флешмобе Zumba Gold старшего поколения (55+). Это самый массовый танцевальный флешмоб.

200 мероприятий разного формата прошло летом в столичных парках. В них приняли участие 80 тысяч москвичей. Кроме того, было организовано 6 крупных общегородских мероприятий для москвичей старшего поколения.

Раскрепощая душу и тело



■ О пользе занятий танцами рассказывает кандидат психологических наук

Евгений Тарасов.

Сегодня уже стало достаточно хорошо известно, что каждый объект во Вселенной «звучит», излучая волны определенной

длины. «Звучит» и человеческое тело, практически каждый его орган. Причем, пока мы здоровы, частота и длина этих волн неизменны. Когда же в нашем организме возникают сбои и частотные характеристики волн начинают меняться, и мы заболеваем. А значит, дабы вернуть здоровье, нужно восстанавливать

природные вибрации органов и целых систем организма. И одним из эффективнейших способов для этого являются... танцы! Причем, особенно хороши и действенны в этих случаях медленные танцы, сопровождающиеся напеванием их мелодий. При этом медленные – те же фольклорные танцы, так же как и вальсы и

танго, повышают уверенность в себе танцующих и поднимают их настроение, а быстрые (тот же акробатический рок-н-ролл, а особенно брейк-данс) гасят в них гнев, помогают им выплеснуть накопившиеся негативные эмоции.

И, конечно же, необходимо не забывать еще и о том, что кроме антистрессового эффек-

та, правильно подобранные для возрастных танцоров виды танцев, особенно при регулярных занятиях ими, не только раскрепощают душу и тело, но еще и помогают танцорам поддерживать себя в отличной физической форме, а также помогают создавать позитивный круг общения друг с другом свободных, интересных людей.

ПРОРЫВ ГОДА



И жизнь стала танцем, и танец стал жизнью...

Увлечения. «Прорыв года» – одна из главных номинаций в проекте «Московское долголетие», в которой стала победителем Зарема Боранукова из Северо-Западного административного округа.

р АННА ПОНОМАРЕВА

Вступить на сцену танцевального марафона и круто изменить свою жизнь – такое бывает только в кино или в сюжетах по телевидению. Порой все кажется наваждением и цепью случайностей. Но за каждым успехом и достижением стоят труд, характер и воля.

В жизни врача, кандидата медицинских наук, доцента Заремы Паковны без всякого преувеличения произошел настоящий прорыв. Наряду с танцами, она увлеклась хоровым пением и выступала в Большом зале Московской консерватории и Институте им. Гнесиных. В Гостином Дворе в качестве модели участвовала в модном показе «Стильный возраст». Зарема Паковна по собственному сценарию осуществила режиссерскую постановку мюзикла, пишет очерки, создает фильмы и слайд-шоу о важнейших событиях проекта и стала автором неофициального гимна проекта.

Яркая, сочная, темпераментная, живая, энергичная, нежная, хрупкая, сильная, стильная – все это она, 64-летняя Зарема. Энергия и азарт Заремы вдохновляют, заражают – в ее присутствии хочется петь и танцевать.

Новая точка отсчета

В детстве маленькая черкешенка Зарема мечтала стать балериной. Но ей не повезло жить в большом городе, где есть танцевальные школы и балетные училища, потому что родилась она в небольшом ауле в Ставропольском крае. Зато много свежего воздуха и живописная природа вокруг. Она просто танцевала под музыку, которую слушала в радиотрансляциях. Страсть к танцам передалась девочке от матери, которая на деревенских праздниках исполняла мужские партии в кавказских национальных танцах. Что для кавказской женщины было необычно и смело.

После окончания школы Зарема выучилась на врача, так

Язык танца, как его чувствует Зарема Боранукова:

У каждого танца есть душа! Танго у меня на первом месте, это гимн страсти. Румба – танец любви, мягкой и яркой одновременно, как пантера. Медленный фокстрот – танец душевной близости. Вальс – светский танец, ты танцуешь его как королева.

Я лечусь танцами и лечу ими людей. Творчество помогает медицине, и медицина помогает творчеству. Своим пациентам я говорю – идите танцевать, выплесните наружу все свои эмоции, не накапливайте их в себе. Вы будете наслаждаться жизнью, и наконец-то у вас все расслабится.

Как танцевать. Советы от Заремы Борануковой:

- Попасть в музыку.
- Ты танцуешь музыку, так говорит великий тренер Татьяна Тарасова.
- Проявлять артистизм.
- Нарбатывать технику.
- Тренировать динамизм.

и не став балериной. Вышла замуж, родила двоих детей – сейчас уже пятеро внуков, лечила и спасала людей. Она и сейчас работает в частной клинике три раза в неделю, но теперь в ее жизни появилась новая страсть и увлечение, которые круто изменили ее жизнь. Проект «Московское долголетие» стал для нее новой точкой отсчета – творческого взлета и

восторга. Появилась возможность бесплатно заниматься танцами, пением, музыкой, иностранными языками. Говорит, пошла бы и в другие кружки, да времени не хватает – и так сплошные репетиции, выступления, сочинение песен для мюзиклов, создание фильмов, организация концертов...

Танцевальную группу в ТЦСО «Щукино» Зарема соз-

Я верю в будущее!



Лилия Абрамова,
популярный
Instagram-блогер,
телеведущая:

«Спасибо за наше будущее. Вот теперь я в него верю. И самое большое спасибо участникам! Люди! Годы не властны над вами!»

давала совместно с руководителем территориального центра Анной Владимировной Аникиной и очень одаренным танцором Олегом Вечкасовым.

Творить движение из музыки и чувств

О своем партнере по танцам Олеге Вечкасове Зарема Паковна может говорить долго и самозабвенно. И на торжественной церемонии «Человек года», когда ей вручали статуэтку как победительнице номинации «Прорыв года», она не могла не упомянуть о его особом даре – из музыки и чувств творить движение и создавать яркие, незабываемые победные танцевальные номера.

Зарема Паковна сразу почувствовала в этом человеке большую одаренность и талант, и когда он создал танец по мотивам фильма «Двенадцать стульев», и когда они вышли на сцену огромного концертного зала «Россия» в Лужниках, Зарема не растерялась, она как будто всю жизнь была тут: эти яркие огни софитов, дыхание зала; не было растерянности, какого-то сильного волнения – а были только радость, азарт и предвкушение. Меньше года она тогда занималась танцами, не было опыта, но Олег сказал ей: «Зарема, представьте, что тут никого нет, есть только вы и я. И музыка. Смотрите на предпоследний ряд зала и танцуйте с победным видом».

И тогда среди одиннадцати пар они заняли на фестивале «Возраст.Net» второе место. Затем были победы в танцевальном марафоне в Сокольниках в номинации «Соло», международном конкурсе Dance Star и других мероприятиях.

Теперь они готовят к 75-летию Победы танец «Рио Рита». Летом планируют участвовать в танцевальном марафоне, а осенью поехать на фестиваль в Валенсию.

– Весь мой год теперь распланирован! – рассказывает Зарема. – Раньше я удивлялась, как это у творческих людей весь год расписан, а теперь у нас так же. Это такой кайф! Такой драйв! Грандиозное состояние! Глядя на меня, дочь моей пациентки сказала своей маме – не сиди, иди тоже в проект «Московское долголетие»!



ПРОЕКТ В ЗЕРКАЛЕ СМИ



Под управлением любви

Тема. «Московское долголетие», его масштабные, яркие, феерические мероприятия, заряжающие город энергией, его совершенно необыкновенные герои стали новым трендом, популярной темой, по существу, сюжетом года в столичных и федеральных СМИ.

Р АННА ФЕРУБКО
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

■ За последний год, первый полноценный год проекта, количество публикаций и сюжетов, рассказывающих о «Московском долголетии», по данным экспертов, выросло в два раза, а охват аудитории увеличился почти в четыре раза.

Проект стал топовым ньюсмейкером для телеканалов и столичной прессы. В мегаполисе, богатом на события, темы, связанные с «Московским долголетием», вызывают доброе и теплое отношение. К ним обращаются и телеканалы, и «Вечерняя Москва», и «Московский комсомолец», и окружные газеты. Танцевальный марафон, фестиваль скандинавской ходьбы, «Выставка Клавдии Семеновны», театральные фестивали «Серебряная астра» — все эти события, инициированные проектом «Московское долголетие», нашли отражение в публикациях прессы и телесюжетах.

В этом году Москва в первый раз принимала III Форум социальных инноваций регионов, который проходил на



ВДНХ. Самым посещаемым стендом на форуме был «Парк долголетия». Сотни корреспондентов были аккредитованы на форуме — ведь в нем участвовали звездные спикеры со всего мира. Дэн Бюттнер,

исследователь «голубых зон» — очагов долголетия, британский геронтолог Обри ди Грей, футуролог Митио Каку. Международные эксперты высоко оценили проект «Московское долголетие» и назвали его



уникальным, не имеющим аналогов в мире. На форуме прозвучал тезис о том, что для старшего поколения нужна мотивация не только на здоровый, но и на счастливый образ жизни. Эта тема, близкая

■ Проект «Московское долголетие» принял участие в Национальной телепремии «Дай пять!», церемония награждения которой транслировалась на телеканале СТС. А на youtube-канале «Москва 24» планируют запустить новый проект «Хорошо за 60», где москвичкам помогут преобразиться.

всем людям, становится новым трендом «Московского долголетия».

И не случайно победителем в номинации «Сюжет года» стал сюжет «Свадебные рекорды 60+» на телеканале «ТВ-центр». Телеведущая Первого канала Екатерина Андреева, приветствуя участников проекта, сказала: «Все, что здесь происходит, — это настоящая любовь. Любовь, не имеющая возраста. Любовь, благодаря которой мы все появились. Любовь, которая позволяет нам жить и радоваться жизни».

Дипломом лауреата премии «Человек года-2019» награждена и наша газета «Московское долголетие» за серию публикаций Натальи Вдовиной под рубриками «Поворот судьбы», «Преображение» и «Моя семья». Тема этих публикаций — любовь. Это истории супружеских пар, проживших в браке 50 и более лет, это рассказы о людях, которые нашли друг друга благодаря проекту «Московское долголетие». Это истории людей старшего поколения, которые нашли силы изменить свою жизнь, добились успеха и своим примером вдохновляют сверстников быть успешными в любом возрасте.

ДОСТИЖЕНИЕ ГОДА



Перов оправдал свою фамилию

Поворот судьбы. Уже можно перестать удивляться тому, какие сказочные перемены происходят в жизни тех, кто участвует в проекте «Московское долголетие». И тем не менее каждая история уникальна.



Р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА

Сергей Перов заслуженно стал победителем премии «Человек года» в номинации «Достижение года». История его не может не вызвать удивление и восхищение.

Потрясение в Эрмитаже

Детство маленького Сережи проходило в городе Орле, простой мальчишка, учился не хорошо – не плохо, нравились больше гуманитарные предметы, но на уроках труда считался, что называется, «рукастым». Первое потрясение получил, когда поехал в гости к тете в Ленинград и пришел в Эрмитаж. До сих пор вспоминает, какое сильное впечатление произвело на него все, начиная от архитектуры и заканчивая картинами, как будто побывал в сказочном дворце. Это впечатление так и шло с ним по жизни.

Узнать биографию однофамильца

Сергей окончил школу, отслужил в армии, и когда вернулся, в родном Орле ему предложили поехать по комсомольской

Откройте в себе что-то новое



Елена Захарова, актриса театра и кино:

«Вы своим примером внушаете такой оптимизм, такую уверенность в завтрашнем дне. Вы победили возраст. Доказали, что возраст – это условность в паспорте. Оставайтесь всегда такими же молодыми, подвижными. Пусть будет больше людей, которые в своем серебряном возрасте откроют в себе что-то новое, новые грани, новые таланты. Это просто необыкновенно!»

путевке в Москву. В столице устроился на автокомбинат, женился, родились дети. Живя в столице, не переставал интересоваться искусством, но самому взять в руки кисть даже не приходило в голову, а вот узнать биографию своего однофамильца, известного русского художника Василия Перова, было очень интересно. Еще со школы помнил его картины, напечатанные в учебниках, которые запомнились своей правдивостью и драматизмом.

Поверить в себя

Поворотным моментом в жизни Сергея стала серьезная травма, которая изменила его жизнь. Врачи настаивали на переходе на легкую работу, и Сергею пришлось смириться с этим. Так

получилось, что в это время проект «Московское долголетие» привлек его внимание и Сергей записался сразу в несколько кружков.

Лето 2018 года положило начало его творческой работе. Преподаватель рисунка Владимир Хохлов очень внимательно относился к новому ученику, учил, как держать кисть, какие делать мазки, как рисовать карандашом и акварелью.

Очень хотелось добиться успеха, и в этом его поддержала Елена Шукина, куратор ТЦСО «Люблино», которую он назвал своим ангелом-хранителем. «Вы талантливый человек, у вас все получится», – убеждала Елена. И он поверил в себя. Успех пришел, когда сам Сергей удивлялся и радовался, глядя на свои работы.

Свершилось невероятное

С момента начала его творчества прошло всего чуть меньше полутора лет, а каков результат! Чтение учебников по изобразительному искусству, биографий художников, посещение выставок – все это придавало ему уверенности в своих силах. И его портреты, особенно женские, наполнены теплотой и нежной красотой. Удаются ему натюрморты, пейзажи, есть несколько карандашных набросков, как будто сделанных буквально за несколько минут.

И вот свершилось невероятное. Первая персональная выставка прошла в ТЦСО «Люблино», всего несколько дней и только 15 картин, но как радовался Сергей этому событию. И продолжал творить. Следующий вернисаж прошел уже в МФЦ «Мои документы» Люблино, длился он два месяца. Это был настоящий успех, ему вручили грамоту и благодарность от администрации района Люблино.

Сергей Николаевич и «Клавдия Семеновна»

Летом этого года Перов принял участие в арт-эксперименте

«Выставка Клавдии Семеновны». Участники «Московского долголетия» под руководством современных художников создали необычные произведения. Перов работал в творческой лаборатории, которую возглавил известный художник Константин Тотибадзе. Результатом этого арт-эксперимента стала выставка в медиацентре парка «Зарядье», на которой можно было увидеть и работы Сергея Перова. Сам Сергей критически относится к своим картинам, но в его словах чувствуется любовь к творчеству, которая дает ему радость и удовлетворение. Вот и получается, что известная фамилия каким-то чудесным образом повлияла на жизнь Сергея и вдохновила на написание картин.

...И вот новый поворот

Совсем неожиданной для начинающего так удачно свой путь художника стала новость о том, что его выдвинули на премию «Человек года» в номинации «Достижение года». Из пяти претендентов, каждый из которых был достоин ее, именно Сергей Перов по решению компетентного жюри получил это почетное звание. Вот такой удивительный поворот произошел в его жизни благодаря проекту «Московское долголетие». Без сомнения, в будущем Сергея Перова ждет еще много достижений.



О выставке

«Выставка Клавдии Семеновны» – уникальный творческий эксперимент, который объединил участников проекта и современных художников. Вместе они создали 100 работ в различных техниках: «бегемотопись», граффити, неоклассика, скотч-арта. 15 тысяч москвичей и гостей столицы из разных стран посетили выставку проекта в парке «Зарядье».



ДОСУГ

Формула активности

Где найти лыжню или каток?



Для участников проекта «Московское долголетие» создали интерактивную карту.

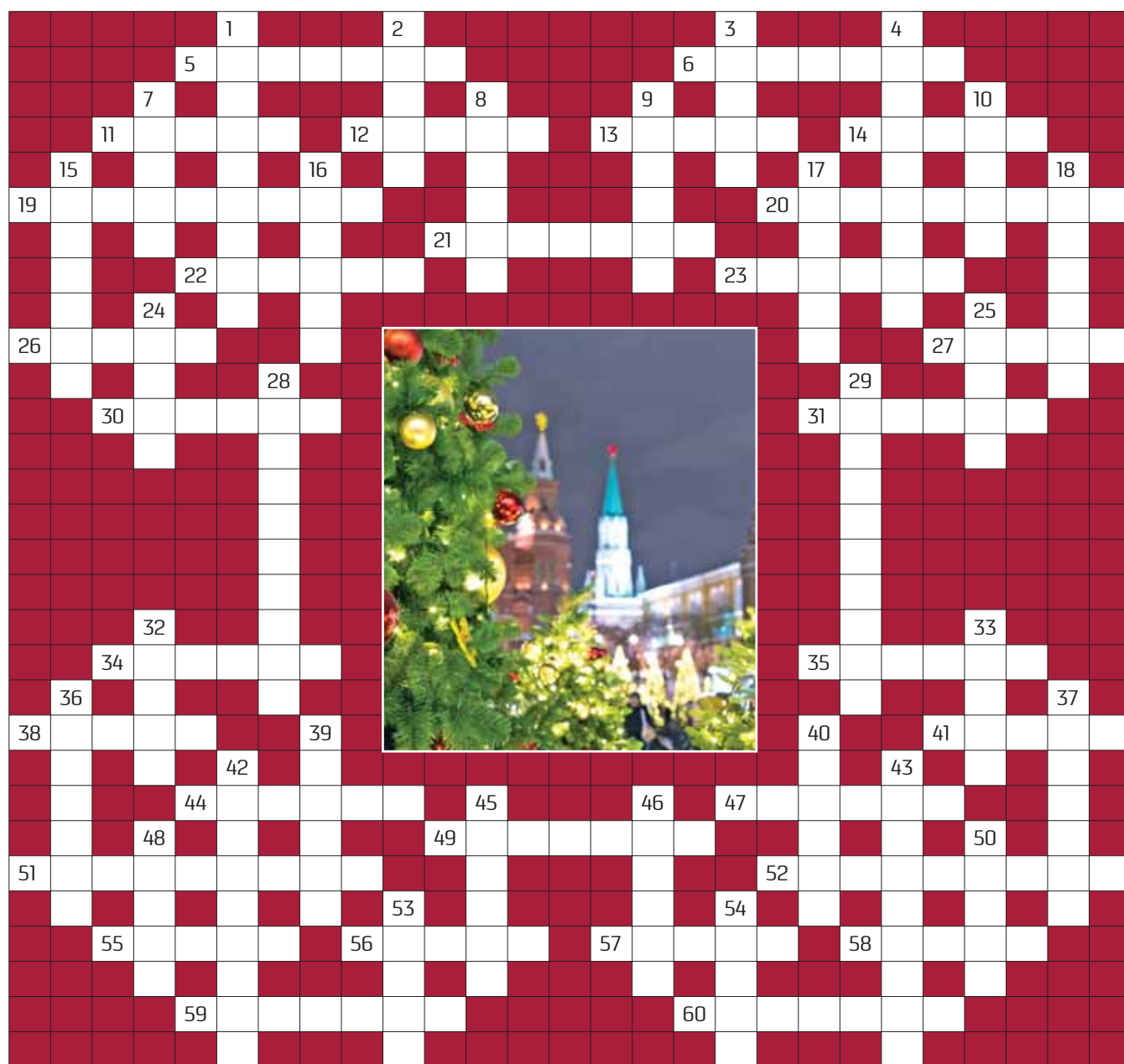
На сайте проекта «Московское долголетие» mos.ru/age опубликована интерактивная карта парков, в которых проводят тренировки по катанию на лыжах и коньках для людей старшего возраста.

Чтобы найти лыжные секции, участникам проекта надо выбрать категорию поиска «Лыжи». Под ее названием появится список из 13 парков. Они же будут отмечены красными точками на карте. Кликнув на название парка в списке или на точку карты, пользователь получит дополнительную информацию: адрес парка и номер телефона. Также откроется вкладка «Подробнее о занятиях». Кликнув на нее, пользователь перейдет на сайт парка, где есть расписание лыжных тренировок, точный адрес их проведения и телефоны для записи.

А чтобы найти парки, где есть катки для занятий фигурным катанием, нужно выбрать категорию «Катки». Тогда появится список из 17 парков, и они же будут отмечены красными точками на интерактивной карте. «В этом году впервые в проекте «Московское долголетие» открылись спортивные секции зимних видов спорта. Об этом просили сами участники проекта. Катание на лыжах и коньках отлично подходит людям старшего поколения. Эти виды спорта благотворно влияют не только на физическое здоровье, но и на эмоциональное состояние. Тренировки будут проходить в столичных парках на свежем воздухе — на катках с искусственным льдом, а также на обустроенных лыжных трассах», — рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Длительность одной тренировки составит 60 минут. Занятия начнутся, когда будет достаточно снега. При благоприятных погодных условиях они будут проходить в среднем два раза в неделю. При сильном морозе, ветре, метели, снегопаде или оттепели тренировки отменяют.

«На занятия можно прийти со своими коньками и лыжами или взять их напрокат в любом парке, где пройдут уроки. На время тренировок прокат спортивного инвентаря, а также вход на катки для участников проекта «Московское долголетие» бесплатный», — уточнили в пресс-службе Мосгорпарка. Обучать москвичей старшего поколения катанию на лыжах и коньках будут профессиональные тренеры.

Татьяна КИНЕВА



По горизонтали: 5. Декоративный элемент отделки помещений, идущий по низу стены. 6. Знаменитый русский художник, мастер «пейзажа настроения», автор картин «Зимой в лесу» и «Зимой в Крыму». 11. Имя главного дедушки, который приходит к нам в новогодние праздники. 12. Вид сценического искусства, воплощающий идеи в музыкально-хореографических образах. 13. Вид хищных млекопитающих семейства куньих, ведущие полуводный образ жизни. 14. Криминальное сообщество, сформировавшееся на Сицилии во второй половине XIX века. 19. Русский народный трехструнный щипковый музыкальный инструмент с корпусом треугольной формы. 20. Нотная запись многоголосного музыкального произведения. 21. Небесное тело, вращающееся по орбите вокруг звезды. 22. Советский и российский актер, конференсье, режиссер, художественный руководитель и директор Московского государственного театра эстрады. 23. Быстрый живой центральноевропейский танец в музыкальном размере 2/4. 26. То, что иногда начинают делить, еще не убив медведя. 27. Опера Николая Римского-Корсакова на основе русских былин. 30. Часто едят в вине. 31. Тропический циклон, в основном в Северной и Южной Америке. 34. Узкие стальные полозья, прикрепляемые к обуви для катания на льду. 35. Советский и российский режиссер, художник и сценарист мультипликационного кино, создатель в том числе мультфильмов «Снежная королева» и «Двенадцать месяцев». 38. Ровная ледяная поверхность для катания на коньках или санках. 41. Коническая труба, служащая для усиления звука.

44. Главный салат новогоднего стола. 47. Французский футболист, вратарь, чемпион мира 1998 года. 49. Парк в одноименном историческом районе Москвы, созданный на месте снесенной в 2006 году гостиницы «Россия». 51. Двухколесный транспорт, который зимой обычно отправляется в гараж. 52. Его нет на острове Невезенья. 55. Польская актриса кино, театра и телевидения, известная по сериалу «Четыре танкиста и собака». 56. Он необходим для посещения новогодних карнавалов и представлений. 57. Традиционная поэтическая форма из 14 строк. 58. Довольно крупная лесная птица; одна из немногих птиц, которые не могут ходить по земле. 59. Родина Вито Корлеоне — главного героя романа и фильма «Крестный отец». 60. Одна из трех главных улиц Китай-города в Москве.

По вертикали: 1. Легендарная красавица Древнего Египта. 2. Сильная снежная вьюга или метель в степной местности. 3. Теплые чулки, надеваемые поверх некоторых видов обуви. 4. Гигантское космическое скопление звезд, межзвездного газа и пыли. 7. Он нужен, чтобы налить шампанское в новогоднюю ночь. 8. Музыкальная иллюстрация композитора Георгия Свиридова к одной из повестей А. С. Пушкина. 9. Кинотеатр, расположенный на юго-востоке Москвы; в настоящий момент находится на реконструкции. 10. Родственница новогодней елки. 15. Теплые войлочные сапоги из сваленной овечьей шерсти. 16. Российский писатель, ученый-японист. 17. Принц датский из пьесы Шекспира. 18. Единный физико-географический район Земли,

примыкающий к Северному полюсу. 24. Главное животное 2020 года по китайскому календарю. 25. Знак китайского зодиака, который соответствовал 2019 году. 28. Главная внучка новогодних праздников. 29. Соавтор сценария главного новогоднего фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!». 32. Непременный атрибут Деда Мороза. 33. Самая распространенная мужская зимняя одежда в Монголии, Казахстане и России в XVII-XIX веках. 36. Советская новогодняя музыкально-комедийная киносага. 37. Музыкальная инструментальная пьеса, составленная из популярных мотивов других сочинений. 39. Игрок футбольной команды, полузащитник. 40. Советский и российский актер театра, кино и дубляжа, служит в московском театре «Современник». 42. Советский актер, режиссер театра и кино, Герой Социалистического Труда, исполнитель одной из главных ролей в новогодней комедии «Карнавальная ночь». 43. Российский актер театра и кино, служит в Театре им. Моссовета. 45. Одна из наиболее известных трагедий Уильяма Шекспира. 46. Английский физик, математик, механик и астроном, один из создателей классической физики. 48. Член религиозной общины, в соответствии с обетом ведущий аскетическую жизнь. 50. Один из районов Сочи, популярный морской курорт. 53. Советский и российский комедийный актер театра и кино, служил в московском театре им. М. Н. Ермоловой. 54. Изобретатель в области электротехники и радиотехники сербского происхождения, ученый, выдающийся инженер-электротехник.

Составитель Александр СТАВРИЦКИЙ

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №19:
По горизонтали: 3. Сопрано. 6. Батов. 7. Уксус. 10. Каменка. 11. Богомол. 14. Палатка. 15. Телегин. 18. Кусково. 19. Водопад. 24. Каракас. 25. Морфема. 28. Вольтер. 29. «Кобзарь». 32. Маслова. 33. Курсант. 34. Ониска. 35. Балка. 36. «Одиссея». **По вертикали:** 1. Городки. 2. Анекдот. 4. Жалейка. 5. Туполев. 8. Сарраево. 9. Котелок. 12. Маркс. 13. Щипок. 16. Думпкар. 17. Харизма. 20. Вагон. 21. Бальзак. 22. Корзина. 23. «Сфера». 26. Феллини. 27. Корсако. 30. Авокадо. 31. Мукасей.



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
 Телефон 8-495-695-53-59
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 3793
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.