

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Социальная защита

Социальное казначейство Москвы стало первым в стране единым оператором по мерам поддержки населения. В результате перевода сервисов в цифровой вид москвичи стали быстрее получать необходимые услуги и выплаты. В 2024 году в Соцказначейство уже обратились более 2,5 миллиона москвичей / **4–5**

## День гостей

7 и 8 декабря все центры московского долголетия распахнули свои двери для москвичей старшего поколения и их семей. В эти дни ЦМД посетили 14 217 человек. Для них прошли мастер-классы, тренинги, лекции и концерты – всего 1769 мероприятий / **11**

## Связь поколений

В Московском дворце пионеров прошел праздник, посвященный современным технологиям, а также презентации новой книги «Си-Пи» писательницы Ольги Усковой. Гостями праздника стали участники проекта «Московское долголетие» вместе со своими внуками, с которыми они стараются быть на одной волне / **13**



# Все краски новогодней сказки



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

**Тренды сезона.** В проекте «Московское долголетие» начался зимний сезон. Для горожан «серебряного» возраста впервые пройдут тематические экскурсии, посвященные истории новогодних праздников и традициям наших предков. Также участников проекта всю зиму ждут активности на свежем воздухе, занятия коньками и лыжами / **8–9**

# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

## Движение – ЭТО ЖИЗНЬ

**Город для всех.** В Международный день инвалидов, 3 декабря, Президент России и Мэр Москвы Сергей Собянин посетили Научно-практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецевой.

■ «Научно-практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецевой – ведущее городское учреждение по вопросам комплексной реабилитации. Чаще всего сюда обращаются за помощью москвичи с тяжелыми нарушениями функции движения. Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа. Специалисты успешно сочетают технологии медицинской и социальной реабилитации, психолого-педагогической и логопедической коррекции», – написал в своем телеграм-канале Мэр Москвы Сергей Собянин.

Реабилитационный центр был учрежден в 2004 году. За время его работы комплексную медико-социальную реабилитацию получили более 32 тысяч горожан с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, в том числе около семи тысяч детей.

270 семей стали участниками проекта «Служба ранней помощи», 210 из них благополучно завершили восстановление. В настоящее время на сопровождении специалистов находятся 60 семей.

Одним из ключевых направлений работы центра является оказание помощи людям с тяжелыми нарушениями функции движения. Комплексная реабилитация [медицинская, психолого-педагогическая, социальная, профессиональная] проводится в стационарной и амбулаторной форме, а также силами выездной мобильной службы.

Центр расположен в парковой зоне на территории площадью 3,2 гектара по адресу: Лодочная улица, дом 15, и состоит из четырех кирпичных корпусов общей площадью более 13,5 тысячи квадратных метров. Кроме того, в 2020 году было открыто структурное подразделение площадью более 3,3 тысячи квадратных метров по адресу: улица Вилиса Лациса, дом 31, корпус 3. Таким образом, общая площадь центра составляет почти 17 тысяч квадратных метров.

В круглосуточном стационаре Научно-практического центра медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецевой предусмотрено 90 мест, в том числе для пациентов



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

до 18 лет – 30 мест, старше 18 лет – 60 мест. Посещать центр могут одновременно 110 человек, в том числе пациенты до 18 лет – 30 человек, а старше 18 лет – 80 человек. Мобильная служба реабилитации рассчитана на 47 посещений в день для лиц старше 18 лет, а отделение ранней помощи (комплексное сопровождение семей, имеющих детей в возрасте от рождения до трех лет с особенностями развития) – посещение для 60 семей в день.

Направление на курс реабилитации в Научно-практическом центре медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецевой могут получить

москвичи с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, патологией, сопровождающейся тяжелыми нарушениями функции движения.

В центре работают 375 сотрудников, включая врачей-специалистов, педагогов, психологов, сотрудников среднего медперсонала.

Среди врачей более чем 20 специальностей один доктор медицинских наук, шесть кандидатов медицинских наук, 23 врача высшей квалификационной категории. Такую же квалификационную категорию имеют 26 работников среднего медицинского персонала.

### Диагностика и методики реабилитации

Сначала гости центра проходят реабилитационную диагностику. По ее результатам разрабатывается индивидуальная программа реабилитационного курса.

В его основу положено сочетание технологий медицинской реабилитации (физиотерапия, массаж, иглорефлексотерапия, гипербарическая оксигенация, лечебная физкультура, механотерапия, кинезотерапия, мануальная и медикаментозная терапия, высокотехнологичная реабилитационная помощь),

психолого-педагогической и логопедической коррекции, а также социальной реабилитации.

Для оказания высокотехнологичной реабилитационной помощи используются цифровые, роботизированные ассистивные технологии, роботизированное оборудование и тренажеры с биологической обратной связью, VR-технологии.

### Современное оборудование

Специалисты центра применяют в реабилитационной практике аппаратный мультимедийный комплекс «Девирта»,

Более **32 000** горожан с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья получили комплексную медико-социальную реабилитацию в Научно-практическом центре имени Л.И. Швецовой.

## и Владимир Путин циальной реабилитации



включающий в себя пять программ с биологической обратной связью.

Программа «Девирта – дельфи» разработана для восстановления функций рук и ног, утраченных из-за инсульта или травмы. В основе виртуального тренажера лежит технология распознавания движений. Человек погружается в искусственный трехмерный мир, где должен выполнить упражнения, интенсивность которых регулируется с помощью сенсорных датчиков. Программа позволяет оперативно корректировать процесс занятий.

Программа семейства «Девирта – виртуальная эрготерапия» основана на тренировке бытовых навыков для восстановления моторики и когнитивных функций. Тренировки также происходят с применением технологий виртуальной реальности.

Другая программа «Девирта – арт-терапия», помимо восстановления физических и когнитивных функций, способствует эстетическому развитию и образованию. Надевая VR-шлем и погружаясь в виртуальное пространство, человек сам становится художником, который может

воссоздавать произведения мировой живописи.

Роботизированный тренажер с биологической обратной связью – система Nirvana – используется для реабилитации людей с когнитивными и двигательными нарушениями. Тренажер проецирует изображения на стену или пол, а пациент взаимодействует с виртуальной реальностью.

Иппотренажер Fortis – симулятор верховой езды, который выглядит как настоящая белая лошадь. Fortis воспроизводит до 100 различных движений, в точности повторяющих поведение лошади при верховой езде, – от шага до галопа, он помогает развивать координацию, выносливость, укрепляет мышцы спины.

Есть в центре и барокамера. Она изготовлена в Государственном космическом научно-производственном центре имени М.В. Хруничева. Воздействие на организм кислородом под повышенным давлением облегчает состояние людей, проходящих реабилитацию.

Уникальная разработка инженеров Центра авиакосмической медицины и технологий – имитатор подошвенной опорной нагрузки «Корвит». Их применение позволяет восстановить утраченный навык ходьбы, что актуально для людей, перенесших инсульт.

Первоначально «Корвит» создавался для условий длительных космических полетов. Космонавты на орбите страдают от физического отсутствия опоры под ногами и от ощущений, возникающих вследствие этого. Воздушная подушка таких ботинок позволяет массировать стопу, создавая эффект ходьбы на твердой поверхности, что необходимо детям с ДЦП.

Благодаря роботизированному устройству «Локомат» люди, потерявшие способность ходить самостоятельно, шагают по беговой дорожке. Движениями ног управляет робот. Он воссоздает физиологически правильную ходьбу, заставляет включиться в работу мышцы, находившиеся в бездействии.

Специалисты оказывают психологическую поддержку людям с инвалидностью и их семьям на протяжении всего процесса реабилитации. Они проводят индивидуальные и групповые занятия.

Применяемые специалистами инновационные реабилитационные технологии восстановительной терапии в комплексе с психолого-педагогической и социальной реабилитацией позволяют получить положительную динамику в 97,5 процента случаев.

## Программы

### До 2030 года все поликлиники и больницы в Москве будут суперсовременными



В прямом эфире телеканалов «ТВ Центр» и «Москва 24» Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил о планах развития московского здравоохранения.

В столице продолжается масштабная программа реконструкции поликлиник, открываются новые и отремонтированные корпуса московских больниц, а также центры женского здоровья. Кроме того, в городе создана сеть флагманских медицинских центров для оказания экстренной помощи.

200 столичных поликлиник уже отремонтированы и принимают посетителей. Предстоит реконструировать еще 140 городских амбулаторных учреждений. Основные работы второго этапа реконструкции поликлиник должны закончиться в этом году. Предполагается, что в первом квартале 2025 года они начнут принимать посетителей.

«Мы наметили 200 поликлиник, которые находились в ветхом состоянии, и решили их отремонтировать. Вернее, не отремонтировать, а полностью реконструировать. Это даже труднее, чем построить новую. Оснастить новыми технологиями, наполнить врачами узких специальностей и так далее. Но когда мы начали подходить к концу реализации этой программы, вдруг оказалось, что те поликлиники, которые, как мы считали, еще вполне годятся, на этом фоне настолько просели, что стало очевидно, что невозможно на этом остановиться. Поэтому оставшиеся 140 поликлиник мы включили в программу. Не везде капитальные работы требуются – где-то просто капитального ремонта достаточно, частичного обновления, но поставили задачу все 140 поликлиник сделать по такому высокому стандарту», – рассказал Мэр Москвы.

Основные работы второго этапа реконструкции поликлиник должны закончиться в этом году. Предполагается, что в первом квартале 2025 года они начнут принимать посетителей.

«В целом, я думаю, на 99 процентов в 2025 году мы закончим эту программу», – отметил Сергей Собянин.

Кроме того, столица строит большое количество новых поликлиник. Медучреждения активно возводят в ТиНАО и по программе реновации. Улучшение амбулаторного обслуживания москвичей – один из главных приоритетов столицы.

«Население в Москве – 13 миллионов человек, а количество посещений поликлиник – 120–130 миллионов в год. Это самое популярное место. Раз в год практически каждый москвич бывает в поликлинике, а некоторые – каждый месяц. Люди старшего поколения бывают и чаще», – подчеркнул Сергей Собянин.

В городе создана сеть флагманских медицинских центров. В них сосредоточены основные диагностические и операционные мощности стационаров. Там лечат больных, поступающих по системе скорой помощи, а также делают плановые операции. Центры предназначены для того, чтобы в считанные минуты провести диагностику и принять незамедлительные меры для оказания человеку именно экстренной помощи.

В этом году в столице после ремонта открыли корпуса нескольких больниц и построили новые. Их оснастили современным медицинским оборудованием, здесь работают врачи, которые прошли повышение квалификации.

«Мы себе поставили задачу, чтобы до 2030 года и весь стационарный фонд, и все больницы Москвы были суперсовременными. Для этого мы активно строим новые корпуса, реконструируем старые, оснащаем их современным медицинским оборудованием и видим, что у нас это получается. С этой задачей мы справимся», – добавил Мэр Москвы.

# СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Более **2 500 000**

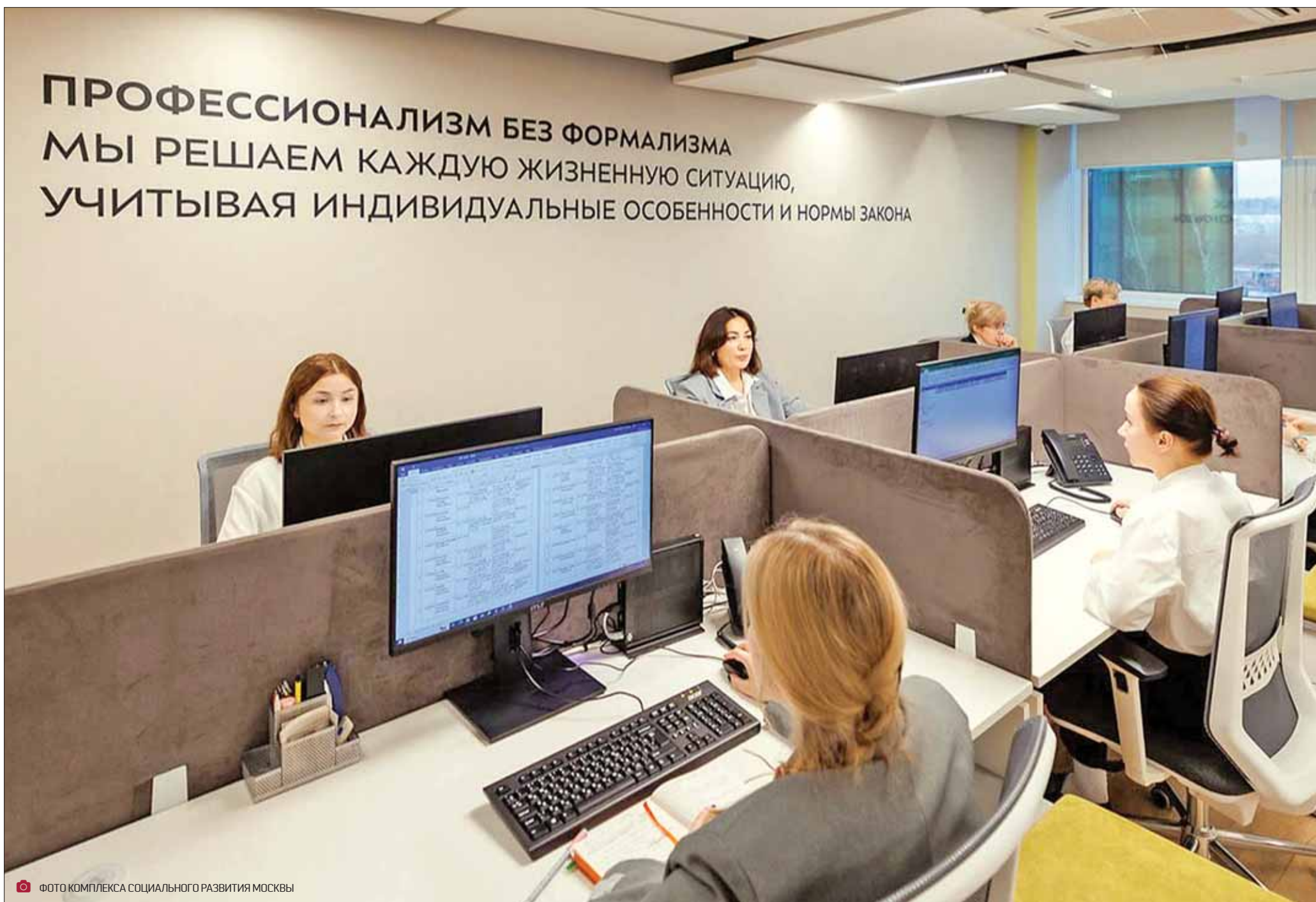


ФОТО КОМПЛЕКСА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

## Учитывая каждую жизненную

**Новый подход.** Социальное казначейство Москвы стало единым оператором по... В результате москвичи будут быстрее получать необходимые услуги и выплаты.

■ В столице открыли офис Социального казначейства. Его посетили министр труда и социальной защиты Российской Федерации Антон Котляков и заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Москва сформировала новый подход к предоставлению мер социальной поддержки в городе. Столица стала первым регионом в стране, где создан единый оператор, назначающий эти меры. Как отметила Анастасия Ракова, Москва продолжает проводить работу по модернизации социальной отрасли. С каждым годом сервисы и получение различных услуг становятся удобнее, доступнее и технологичнее.

«Москва – социальный город, более 4,5 миллиона человек получают льготы, пособия, имеют различный статус. Это в первую очередь люди, которые требуют большего внимания со стороны государства: пенсионеры, люди с детьми, инвалиды. Поэтому многие годы мы вместе с Министерством труда и социальной защиты занимаемся переводом сервисов в цифровой вид. Теперь подавляющее большинство заявлений можно оформить 24 часа в сутки не выходя из дома или в центрах «Мои документы», куда люди могут прийти и написать заявление. Но для того, чтобы услуги действительно оказывались быстро, надо отработать весь путь: не только подачу заявления, но и работу



сотрудников, которые их принимают. Ради создания единого пути и был образован этот центр, в котором на сегодняшний день обрабатываются документы для всех льготников

города Москвы и принимаются решения о назначении тех или иных выплат. Нам было важно, чтобы это было все технологично и комфортно для сотрудников. Для этого необходимо

было ввести единую бизнес-модель и, конечно, серьезное программное обеспечение, которое бы облегчало труд сотрудников. Мы надеемся, что теперь благодаря единому центру скорость принятия решения увеличится и москвичи смогут быстрее получать необходимые услуги и выплаты», – сказала Анастасия Ракова.

Она добавила, что в 2024 году в Соцказначейство уже обратились более 2,5 миллиона москвичей. Специалисты обрабатывают заявки на предоставление мер социальной поддержки различным категориям наших жителей, а также занимаются постановкой на учет и предоставлением путевок по санаторно-курортному лечению.

москвичей  
обратились в 2024 году  
в Социальное казначейство.

Более **4 500 000** человек  
в Москве получают  
льготы и пособия.



#### ИТ-решения

Социальное казначейство объединило весь цикл получения услуги. В центральном офисе сотрудники ведомства принимают заявления в онлайн-формате — через портал mos.ru и из центров госуслуг «Мои документы». В одной системе они обрабатывают их, а потом занимаются назначением мер поддержки и выплатами пособий. Специалисты Соцказначейства фактически работают с единым цифровым профилем москвича. Цифровые решения позволяют генерировать всю необходимую информацию о человеке и оказывать социальную поддержку адресно, с учетом конкретной жизненной ситуации.

#### Контакт-сервисы

В Социальном казначействе действует сервис «Не выходя из дома». Многофункциональный контакт-центр работает ежедневно с 08.00 до 20.00. В среднем в сутки обрабатывается около трех тысяч телефонных звонков, заявок на обратный звонок и видеоконсультаций. Сервисом контакт-центра воспользовались более 600 тысяч москвичей. Для людей с нарушениями слуха работает сервис «Говори руками».

#### Услуги

Одни из самых востребованных услуг — получение ежемесячных пособий для семей с детьми, назначение региональной социальной доплаты к пенсии неработающим пенсионерам. Сюда также входят назначение и предоставление ежемесячной компенсационной выплаты на возмещение расходов в связи с ростом стоимости жизни отдельным категориям семей с детьми, предоставление бесплатной санаторно-курортной путевки в соответствии с нормативными правовыми актами Москвы.

## Московские социальные выплаты будут индексированы

■ С 1 января 2025 года социальные выплаты москвичам будут увеличены на 5,5 процента. Минимальный размер пенсии с городской доплатой составит 25 850 рублей в месяц. Постановление по данному вопросу подписал Мэр Москвы Сергей Собянин.

В частности, на 5,5 процента вырастут размеры единовременных и ежемесячных социальных выплат многодетным семьям, детям и родителям погибших военнослужащих, семьям, воспитывающим детей с инвалидностью или инвалидов с детства, студенческим семьям, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также усыновителям, опекунам (попечителям) и приемным семьям.

Помимо этого, увеличат выплаты инвалидам и участникам Великой Отечественной войны,

участникам обороны Москвы, труженикам тыла, детям войны, Героям Советского Союза, Героям Российской Федерации, полным кавалерам ордена Славы, Героям Социалистического Труда, Героям Труда Российской Федерации и полным кавалерам ордена Трудовой Славы, их вдовам и родителям. Проиндексируют выплаты юбилярам супружеской жизни, должителям в возрасте 100 лет и старше и другим льготным категориям горожан.

Кроме того, по традиции в 2025 году запланированы единовременные выплаты к праздничным и памятным датам: годовщинам Победы в Великой Отечественной войне, начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой и аварии на Чернобыльской атомной электростанции. Размеры этих выплат будут определены отдельными решениями Мэра Москвы.

## Как оформить льготы на оплату ЖКУ в столице

■ Право на скидки и компенсационные выплаты имеют более 60 категорий граждан, среди которых инвалиды, ветераны боевых действий и многодетные семьи.

Москвичам доступен широкий спектр различных мер социальной поддержки, среди которых скидки и компенсации расходов на оплату жилищно-коммунальных услуг (ЖКУ). Их могут получить ветераны труда, инвалиды, почетные доноры, ветераны боевых действий, многодетные семьи и многие другие.

«В Москве проживают более 60 категорий граждан, имеющих право на меры социальной поддержки по оплате жилищно-коммунальных услуг. Для большинства москвичей она предоставляется в виде скидки при расчете платежей за квартиру, но есть исключения. Так, в Троицком и Новомосковском административных округах меры социальной поддержки предоставляются в форме компенсационных выплат. То есть наниматели или собственники жилых помещений оплачивают начисления в полном объеме, а полагающуюся им помощь получают в виде денежной выплаты на свой расчетный счет», — рассказала начальник управления методологического обеспечения и анализа Городского центра жилищных субсидий Ольга Рейн.

Сумма льготы и срок, на который она предоставляется, зависят от категории получателя. К примеру, люди с инвалидностью

могут пользоваться социальной поддержкой в течение всего срока действия подтверждающей справки, а многодетные семьи — до тех пор, пока младшему ребенку не исполнится 16 лет. Определенным категориям граждан, таким как ветераны труда и ветераны боевых действий, социальная поддержка оказывается бессрочно.

Перечень услуг, на которые действует льгота, и условия ее распространения на членов семьи льготника зависят от нескольких факторов. Среди них — категория граждан, состав семьи и наличие права собственности на жилое помещение. Например, многодетные семьи, в которых воспитываются менее 10 детей, могут получить скидки в размере 50 процентов на оплату взноса на капитальный ремонт и 30 процентов — на коммунальные услуги в пределах нормативов потребления на всех членов семьи.

Если начисления за ЖКУ производят центры госуслуг «Мои документы», оформить меру социальной поддержки в виде скидки можно только в электронном виде на портале mos.ru (за исключением Троицкого и Новомосковского административных округов).

Кроме того, москвичи могут обратиться за помощью в оформлении заявлений в электронном виде в центры московского долголетия или составить обращение в специально выделенных зонах электронных услуг, расположенных в центрах «Мои документы».

# ю ситуацию

ерам поддержки населения.

Министр труда и социальной защиты Российской Федерации Антон Котяков также поделился важными деталями о внедрении единого центра по мерам соцподдержки в столице.

«На принципы социального казначейства переведено уже 46 федеральных мер социальной поддержки. Это материнский капитал, единое пособие, электронные больничные, электронный сертификат на технические средства реабилитации и многие другие выплаты. За быстрым назначением помощи по одному заявлению или даже без него стоят масштабное обучение персонала, концентрация трудовых и организационных усилий, внедрение цифровых

систем. Москва одна из первых в стране до вступления в силу единых требований к стандарту предоставления социальных услуг внедрила эти подходы, создав городское Социальное казначейство. Концентрация сотрудников, технологий и полномочий в одном месте позволяет оперативно и быстро решать задачи в интересах жителей города. По этому пути быстрого назначения выплат по одному заявлению без дополнительного сбора справок будут двигаться все субъекты Российской Федерации. Планируем, что к 2028 году основные региональные меры будут приведены в формат социального казначейства», — отметил Антон Котяков.

# СТОЛИЧНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

## Здравия желаем, товарищ генерал!

Сергей Собянин поздравил председателя Московского комитета ветеранов войны, почетного гражданина города Москвы Ивана Слухая с 100-летием.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

■ **«Иван Андреевич, с удивительным юбилеем – столетием! От имени москвичей хочу поздравить Вас, поблагодарить за то, что Вы делали для страны, для Москвы, пожелать Вам здоровья, благополучия Вам и Вашей семье», – отметил Мэр Москвы Сергей Собянин.**

Мэр Москвы также поблагодарил ветерана за верность и любовь к Родине и общался с членами его семьи.

Иван Андреевич Слухай родился 5 декабря 1924-го в селе Успенка Зилаирского района Башкирской АССР. В 1939–1942 годах он работал учителем начальных классов в селе Довольном и был заведующим начальной школой села Бузулук Оренбургской области.

«Иван Андреевич – человек сложной, но удивительной судьбы. В 1942 году он записался добровольцем в народное ополчение. При форсировании Днепра получил множественное осколочное ранение, но покинул поле боя только после прихода подкрепления. Еще один подвиг Ивана Андреевича – доставка письма с требованием капитулировать командующему гитлеровскими войсками. В результате сотни немецких солдат и офицеров сдались в плен», – написал Мэр Москвы в своем телеграм-канале.

### Первый бой – в Сталинграде

– В ополчение я вступил, чтобы отомстить за отца – его сослуживцы написали нам, что он погиб от немецкой пули в ночь с 14 на 15 февраля 1942 года, – рассказывает сам ветеран. – Мне тогда было только 18, но я уже два года работал заведующим начальной школой в Бузулуке – это Оренбургская область. То есть по тем временам считался очень грамотным. Может, поэтому сразу на фронт меня не отправили, а послали учиться в Одесское пехотное училище, эвакуированное в город Уральск. И только в январе 1943-го послали добывать уже окруженного в Сталинграде врага.

Именно там молодой лейтенант Слухай вступил в первый бой, командуя взводом 82-миллиметровых минометов. А потом была Курская битва: Белгород, Харьков, Полтава, форсирование Днепра – этапы его боевого пути. За годы войны трижды ранен, но каждый раз возвращался из госпиталей в строй.

### Ультиматум был выполнен

А еще в военной биографии будущего генерала случился эпизод, о котором он сам часто вспоминает. Уже в октябре 1944 года, когда советские части вместе с партизанами Иосипа Броз

Тито, освобождая Югославию, подошли к ее столице Белграду, Ивана Андреевича отправили парламентаром к командиру немецкой дивизии с требованием немедленной капитуляции. Старший лейтенант Слухай вручил пакет и, не ожидая ответа, строевым шагом покинул позиции нацистов. А когда те опомнились и открыли огонь, было уже поздно: одна из пуль лишь по касательной задела ногу советского офицера. Тем не менее доставленный Слухаем ультиматум был выполнен, и через несколько часов остатки дивизии сдались в плен...

– День Победы я встретил уже в звании капитана в Венгрии. Командир полка послал меня с поручением к командиру корпуса. Я его выполнил и решил перед возвращением в часть немного отдохнуть. Зашел в пустующий дом, в котором не было ни одного целого стекла, и прикорнул на диванчике. Разбудили меня выстрелы. Вышел на улицу, а там наши палят в воздух из всех стволов. И кричат: «Ура! Победа!» – вспоминает ветеран.

### Сорок два года в армии

После войны Иван Андреевич остался в армии и служил еще 42 года. Окончил военно-политическое училище в Смоленске, а потом Военно-политическую академию имени В.И.Ленина.

Служил в полку противозенитной обороны в подмосковной Верее, затем в Политуправлении Московского округа ПВО, а потом пошел на повышение, и его перевели в Политуправление войск ПВО страны.

Устав от кабинетной работы, попросился в войска и поехал в Заполярный корпус в Мурманскую область, где и стал генерал-майором.

– Все это время со мной была жена Маша, с которой я познакомился еще до войны. Она работала учительницей истории в сельской школе и покорила меня своей честностью и девичьей красотой, – рассказывает Иван Андреевич. – Всю войну Маша писала мне письма на фронт и вкладывала туда платок с нашими вышитыми инициалами. А когда уже после Победы мне дали краткосрочный отпуск и я заехал к ней, то понял: больше я с Машей не расстанусь.

Они прожили вместе 60 лет, воспитав сына, внуков и правнуков. А уже после ее ухода Иван Андреевич стал прапрадедом...

### Во главе комитета ветеранов войны

В 1987 году генерал-майор Слухай вышел в отставку, а в 1996-м возглавил Московский комитет ветеранов войны и уже 28 лет ведет в нем самую активную общественную работу.

– Очень много сил и времени Иван Андреевич отдает патриотическому воспитанию молодежи: при его непосредственном участии в столичных школах созданы музеи и уголки боевой славы, экспозиции, показывающие боевой путь частей и соединений, – сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. – А еще при участии студентов столичных вузов совместно с Академией исторических наук комитет ветеранов войны под руководством генерала Слухая собирает и публикует воспоминания фронтовиков, уже изданы 23 тома книжной серии мемуаров «От солдата до генерала».

В 2016 году Иван Андреевич Слухай стал почетным гражданином города Москвы – одним из 28 человек, удостоенных такого звания за все время его существования.

Но главное, что, встретив вековой юбилей, генерал-майор Слухай стал примером для многих москвичей – как надо прожить жизнь – мужественно и достойно. Секрет своего долголетия Иван Андреевич видит именно в этом активном служении стране и народу.

Все участники проекта «Московское долголетие» и вся наша редакция поздравляют ветерана с его 100-летием. Здравия желаем, товарищ генерал!

Подготовил Сергей Пономарев.

# СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ



## Поверить в новогоднее чудо

■ В преддверии Нового года, одного из самых волшебных и любимых жителями праздников, каждый задумывается о покупке подарков для родных, друзей и коллег. С 2021 года москвичи могут приобрести по-настоящему уникальные, добрые, изготовленные руками мастеров с особенностями здоровья изделия на онлайн-платформе маркетплейса «Москва – добрый город». Это первый в России подобный государственный социальный проект. Он объединил уже более 1,5 тысячи мастеров, которые трудятся в инклюзивных мастерских почти 50 столичных некоммерческих организаций. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Уже три года столица развивает один из самых творческих и особенных проектов – социальный маркетплейс «Москва – добрый город». За последний год продажи продукции выросли в 2,5 раза, а каталог товаров увеличился на 15%. Сейчас на его виртуальной полке представлено уже более 1,7 тысячи эксклюзивных художественных и ремесленных изделий, изготовленных из разных материалов в различных техниках. Их выполнили вручную люди с инвалидностью в открытых при поддержке города 50 трудовых и ремесленных мастерских некоммерческих организаций. Каждое изделие, представленное на социальном маркетплейсе, – это уникальная вещь, которая несет в себе частичку тепла и доброты. Ассортимент маркетплейса регулярно пополняется сезонными и тематическими предметами домашнего обихода и гардероба. В преддверии новогодних праздников на сайте проекта для удобства поиска был добавлен еще один специализированный раздел. Здесь можно найти как востребованные в холодное время года предметы одежды – вязаные шарфы, снуды, варежки и пледы, так и популярные аксессуары – елочные украшения, подвески, а также новогодние ароматические свечи», – рассказала Анастасия Ракова.

Например, мастера реабилитационного центра для инвалидов «Ремесла» в этом году подготовили большой ассортимент эксклюзивных новогодних сувениров: вязаные мягкие игрушки и палантины, свечи из воины, сувениры из мыла, керамическую посуду, которые обязательно порадуют родных и близких. Благотворительный фонд «Лавка радостей» в качестве новогодней продукции представил вязаные пледы, шапки и елочные игрушки. А мастера благотворительного фонда «Дети Марии» изготовили, например, повязки на голову, шерстяные варежки и кошельки, валяные игрушки на елку, эко-сумки с новогодним принтом. Некоммерческие организации принимают заявки на новогоднюю продукцию от москвичей до конца декабря. Приобрести изделия на маркетплейсе может любой желающий. Не остается в стороне и бизнес: многие столичные компании и учреждения уже оформили на сайте «Москва – добрый город» заказы для своих клиентов, сотрудников и партнеров.

## Умножить добрые дела

В следующем году адресную поддержку благодаря грантам получат порядка 30 тысяч горожан.

■ В столице подвели итоги шестого конкурса грантов «Москва – добрый город». Его победителями стали 100 социальных ориентированных некоммерческих организаций (НКО), почти 40 процентов из них впервые получают грантовую поддержку Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Особое внимание в этом году уделили обучению организаций в школе грантов, где они получили все необходимые навыки для качественного составления заявок. В результате почти 40 процентов участников стали победителями впервые. Кроме того, в числе победителей пять молодых организаций, для которых грант конкурса «Москва – добрый город» станет первым опытом финансовой поддержки.

В этом году внедрили узкопрофильный подход в экспертизе проектов. К оценке инициатив по каждому из семи направлений конкурса привлекли профессиональных высококвалифицированных специалистов. Они провели свыше 1,1 тысячи экспертиз.

Гранты традиционно разделили на три группы: малые (до одного миллиона рублей), средние (от одного до пяти миллионов рублей) и большие (от пяти до 10 миллионов рублей). Общий грантовый фонд конкурса составил 400 миллионов рублей.

По решению комиссии большие гранты получают 30 организаций. Среди победителей – благотворительные фонды «Качество жизни», «Волонтеры в помощь детям-сиротам», Центр лечебной педагогики, творческое объединение «Круг» и «Детский хоспис». Средние гранты



**Анастасия Ракова**, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«Благодаря участию в конкурсе грантов «Москва – добрый город» у многих столичных некоммерческих организаций появляется возможность воплощать в жизнь самые нужные и востребованные жителями проекты. За время проведения отбора победителями стали почти 550 проектов социально ориентированных НКО, между которыми было распределено два миллиарда рублей на помощь москвичам. Это люди с инвалидностью, многодетные

и приемные семьи, дети-сироты и подростки, переживающие кризисный период, семьи, которым нужна передышка, и многие другие. В этом году впервые в истории конкурса 100 процентов поданных заявок – 359 – прошли формальную проверку. По решению комиссии 100 НКО получают 400 миллионов рублей и в партнерстве с городом приступают к реализации социально важных проектов в 2025 году. Благодаря конкурсу грантов за пять лет мы смогли охватить необходимой помощью свыше 110 тысяч москвичей, в следующем году совместно с нашими партнерами из некоммерческого сектора окажем адресную поддержку еще примерно 30 тысячам горожан».

предоставят 50 НКО, например добровольческому движению «Даниловцы», благотворительным фондам «Даунсайд ап», «Образ жизни», «АиФ. Доброе сердце», Таганскому детскому фонду. Малые гранты получают 20 организаций, в числе которых благотворительные фонды «Вера», «Виктория», «Жизнь» и другие.

Более 40 процентов победителей окажут поддержку взрослым и детям с особенностями здоровья, детям с ментальными особенностями и ДЦП, организуют работу паллиативных центров, создадут инклюзивные мастерские, где будут трудоустроены люди с инвалидностью. Новым направлением помощи в этом году стала поддержка женщин, столкнувшихся с насилием в семье.

Программы поддержки многодетных и приемных семей, семей в трудной жизненной ситуации пла-

нируют реализовать 16 процентов победителей.

В этом году получено большое количество заявок от НКО, которые развивают программы продвижения социального волонтерства. Благодаря организации работы школ социального волонтерства в будущем планируется почти вдвое увеличить количество неравнодушных москвичей, которые на постоянной основе оказывают помощь в городских геронтологических центрах, социальных домах, центрах содействия семейному воспитанию, детских больницах и хосписах.

Одним из важных направлений конкурса является поддержка проектов помощи участникам специальной военной операции и их семьям. В следующем году НКО будут запущены программы поддержки деятельности сообществ ветеранов, летние программы для семей.



# ТРЕНДЫ СЕЗОНА

■ О трендах зимнего сезона проекта рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.



«Москвичи старшего поколения проявляют живой интерес к нашему городу, его уникальной архитектуре и истории. Именно поэтому зимний сезон в проекте «Московское долголетие» начинается с тематических прогулок по городу. В этом году для горожан «серебряного» возраста впервые пройдут экскурсии, посвященные новогодним традициям наших предков. Помимо этого, уже традиционно всю зиму участников проекта ждут уличные активности. Для них открыты группы по скандинавской ходьбе, гимнастике, общей физической подготовке, а когда в столице появится постоянный снежный покров, начнутся любимые многими занятия коньками и лыжами», — отметила Анастасия Ракова.

## Ждем исполнения заветных желаний

Новый год — самый волшебный и удивительный праздник, которого мы ждем целый год, и каждый раз мы ждем чуда и исполнения заветных желаний, а еще подарков и радостных эмоций. Проект «Московское долголетие» дарит всем москвичам «серебряного» возраста яркую коллекцию новогодних маршрутов, открытых в рамках «Пешего лектория». Новые уникальные экскурсии, разработанные профессиональными гидами, позволят окунуться в историю, дадут много интересной информации и помогут получить заряд бодрости и укрепить здоровье — ведь прогулки на свежем воздухе — это полезно.

«Новогодняя сказка в Лужниках и на Воробьевых горах» — так называется экскурсия, которая открыла цикл праздничных маршрутов. В убранстве первого снега, когда река еще не скована льдом, но морозец уже румянит наши щеки, участники проекта совершили приятную прогулку по одному из живописнейших и любимейших мест столицы — району Воробьевых гор. Эти места издревле были заселены людьми, тут предпочитали проводить свое свобод-

# Все краски новогодней с

В проекте «Московское долголетие» начался зимний сезон. Для горного поколения впервые пройдут тематические экскурсии, посвященные новогодним праздникам, а также активности на свежем воздухе.



ное время и цари, и простой люд. Тут Москва как на ладони, великолепнейшие виды, прекрасная природа, величаво течет река, тут сердце каждого русского человека наполняется любовью и гордостью за свою Отчизну.

## О спорт — ты праздник!

Отправная точка нового маршрута находится возле метро «Спортивная». По просторным, припорошенным снегом прогулочным аллеям участники в бодром темпе движутся к одному из лучших спортивных кластеров Москвы и страны — великолепному комплексу «Лужники», любясь новогодним убранством спортивных объектов.

Профессиональный гид Наталья Фейзрахманова, в прошлом и сама активная горнолыжница, увлекательно рассказывает об истории легендарного спортивного комплекса, который кардинально изменился за последнее время. Как будто попадаешь в новый спортивный город с удобной логистикой и прекрасным дизайнерским декором. А

восхищаться есть чем — это и спортивные Большая и Малая арены, известные многим с советских времен, и новейший аквакомплекс, и Дворец тенниса, и ультрасовременный Дворец гимнастики Ирины Винер-Усмановой и многое другое. И все эти великолепные сооружения светятся, сверкают в новогоднем убранстве, поднимая настроение посетителям.

## Деду Морозу исполнится 185 лет

Следующая остановка — отделение новогодней почты штаб-квартиры Деда Мороза, недавно открывшееся у аквацентра «Лужники». Вот и начинается новогодняя сказка! Стекланный футуристический необыкновенный шатер, чудо-елочки, яркие блестящие шары и другие диковинные украшения — каждый из участников экскурсии попадает в зимнюю сказку.

Дед Мороз, как радушный хозяин, пожелал нашим долголетам всех благ, выслушал пожелания участников экскурсии, все вместе декламировали праздничные стихи

и разгадывали смешные загадки. Оказывается, нашему Деду Морозу в следующем году исполнится 185 лет, но он в прекрасной спортивной форме, по-прежнему добр и щедр. А впервые о нем написал сказку русский писатель Владимир Одоевский, называется она, если кто помнит, «Мороз Иванович», в 1840 году.

А потом началась веселая фотосъемка с главным героем Нового года. Шутки, смех, веселое настроение, мы впитываем в себя ароматы праздника и невообразимого волшебства!.

## Любуемся панорамой столицы

Следующая локация — Воробьевы горы. Долголеты поднимаются по знаменитому Лужнецкому мосту и перемещаются на другой берег реки. Тут открывается замечательная панорама на Лужники, Новодевичий монастырь, высокий крутой берег Воробьевых гор, высота которых в среднем достигает 80 метров. Узнаем, что самое широкое место Москвы-реки именно здесь, а са-

мое узкое — напротив Кремля.

Наталья Фейзрахманова повествует нам о том, как русский царь Александр I в 1817 году поднимался здесь на ту самую смотровую площадку, которую так любят сегодня москвичи, как на этом месте был заложен камень в основание храма Христа Спасителя, который был разработан по проекту архитектора Александра Витберга. Тут была построена даже специальная понтонная переправа, чтобы русский царь вместе со своей свитой мог комфортно перейти на другую сторону — более 400 тысяч зевак наблюдали за этой удивительной процессией, 40 тысяч человек вооруженной охраны сопровождали Александра I в этом переходе на другой берег. Но храм так и не был возведен, и тому было много причин, одна из которых — неудачно выбранное место для строительства. Молодой архитектор планировал возвести стены будущего храма чуть ли не на краю обрыва, а это было довольно опасно. Однако камень для фундамента был заложен, строительство затянулось на



Более **42 000** москвичей старшего поколения занимаются зимой спортивными активностями на свежем воздухе.

# Сказки

ожан старшего  
е истории



15 лет, и после смерти Александра I его брат Николай I отказался от этой затеи. И уже много позже храм Христа Спасителя был построен уже совсем в другом месте.

— А какие великокняжеские и императорские дворцы возводились на Воробьевых горах в прежние века, — продолжает свой рассказ наш гид Наталья Фейзрахманова. — И название эти холмы получили вовсе не потому, что здесь когда-то облюбовали себе место многочисленные стаи воробьев, а по названию деревни Воробьево. Не все, наверное, знают, что тут возводили свои дворцы русские цари Иван Грозный, Алексей Михайлович, Софья Алексеевна. Петру Первому также нравились эти места, он отмечал здесь свой день рождения и устраивал потешные бои.

На месте современной смотровой площадки когда-то располагался двухэтажный дворец 160 метров длиной, с многочисленной анфиладой комнат. После на этом месте построили царский павильон, где августейшие особы могли любоваться замечательными

живописными видами. Здесь были сады, пруды с огромными осетрами и стерлядями, а по лесам привольно гуляли олени. Мощь, размах, огромная территория — есть где развернуться.

## Заряжаемся отличным настроением

Затем все в бодром темпе перемещаемся на другую сторону Москвы-реки, поднимаемся по эскалаторной галерее, на фасаде которой высечены слова «Искусство внутри», а это значит — жить с широко открытыми глазами и смотреть на мир искренне и доброжелательно.

— Я предлагаю вам внимательно посмотреть вокруг и удивиться той красоте, тем преобразованиям, которые происходят на наших глазах в родном городе, — заряжает отличным настроением участников экскурсии наш гид Наталья Фейзрахманова.

Мы идем по Аллее спортивной славы звезд зимних Олимпийских игр, где рассказывается обо всех зимних видах спорта, представлены биографии великих чемпионов нашей страны. Аллея оформлена в современном стильном дизайне, оригинально представлены все локации, посвященные зимним олимпийским видам спорта, — этими скульптурными композициями можно любоваться и любоваться. Сюда хорошо приходить с детьми и внуками — много стендов посвящено флоре и фауне природного парка-заказника. Настоящие экологические уроки в наглядном, доступном и увлекательном формате. Также можно совершать приятные прогулки по экотропам и прокатиться на канатной дороге, а когда-то, в царские времена, тут располагалась лодочная станция и москвичи катались на лодочках.

Следующий пункт экскурсии — смотровая площадка рядом с Московским государственным университетом имени М.В. Ломоносова и Московский дворец пионеров, распахнувший свои двери в 1962 году.

В конце приятного путешествия в преддверии Нового года участники экскурсии зажигают бенгальские огни, поют песни и желают всем прекрасного настроения.

А закончилась эта экскурсия гостеприимным и радушным чаепитием в центре московского долголетия «Гагаринский» на Ленинском проспекте. Экскурсанты ознакомились с этой уютной локацией и деятельностью различных клубов. Здесь всегда ждут долголетов в гости.



На экскурсии **«Когда зажигаются звезды!»** москвичей старшего поколения ждет знакомство с одними из символов Нового года — Спасской и Никольской башнями Московского Кремля, прогулка по Манежной и Театральной площади.



На прогулке по маршруту **«Новогоднее узорочье Москвы»** участники увидят дворянские усадьбы и купеческие особняки. Посетители узнают, как их жильцы отмечали праздники, где в городе был установлен первый электрический фонарь и жил создатель сада «Эрмитаж».



От станции метро «Динамо» начнется маршрут **«Рождество и Новый год в дореволюционной Москве»**, главным объектом которого станет Петровский парк. Его история связана с членами императорской семьи, представителями самых известных дворянских династий России, а также купцами-предпринимателями.



В **«Новогоднем путешествии в Немецкую слободу»** участники проекта узнают, как отмечали этот праздник до, во время и после Петра I, увидят Лефортовский дворец, который использовался императором для торжественных мероприятий, и дом Анны Монс, а также уникальную колокольню старообрядческого храма, территорию современного культурного кластера «Басманный двор» и многое другое.

Более **20 000** долголетов посещают экскурсии «Пешего лектория».

## Мнения участников экскурсии



### Александр Герасимов:

«С «Пешим лекторием» я обошел практически весь центр столицы. Очень нравятся экскурсии и общение с людьми. За это время отлично узнал Москву. А в письме Деду Морозу пожелал, чтобы он оставался таким же молодым, а в следующем году жду мира!»



### Александра Лаврова:

«С удовольствием хожу на экскурсии, занимаюсь в театральной студии и рисую и те знания, которые получаю на занятиях, передаю своим внукам. По многолетней традиции на Новый год мы собираемся всей семьей на даче, зажигаем камин и пишем письма Деду Морозу. Сегодня у нас прекрасная новогодняя экскурсия, дающая заряд бодрости и хорошего настроения».



### Екатерина Ращупкина:

«Движение — это жизнь, и такие экскурсии отлично поднимают тонус. Каждую неделю жду с нетерпением новых маршрутов и поэтому на приглашение посетить Лужники и Воробьевы горы откликнулась с удовольствием! На этой замечательной прогулке зарядилась оптимизмом и энергией спорта — сегодня мы посмотрели много спортивных локаций».



### Галина Марго:

«Из-за большой загруженности с внуками прогулки «Пешего лектория» посещаю не так часто, как хотелось бы, наверное, поэтому каждая экскурсия для меня как праздник, особенно новогодний маршрут! Я получила тут яркие эмоции и новые сведения, например, я не знала, что когда-то в этом месте были заливные луга».



### Татьяна Филиппова:

«Предварительно ознакомилась с маршрутной картой экскурсии — она мне очень понравилась! Особенно сильное впечатление на меня произвели сами Лужники, я тут очень давно не бывала. На почте Деда Мороза я написала ему письмо, очень хочу, чтобы в следующем году у меня появились правнуки! И какая погода у нас была сегодня — и снежок, и тепло, все как по заказу! Эта экскурсия подарила мне прекрасное настроение!»

## Расписание экскурсий

- «Новогодняя сказка в «Лужниках» и на Воробьевых горах» — понедельник, суббота, 11.00–13.00.
- «Новогоднее узорочье Москвы» — вторник, суббота, 11.00–13.00.
- «Когда зажигаются звезды!» — вторник, суббота, 13.00–15.00.
- «Рождество и Новый год в дореволюционной Москве» — пятница, 11.00–13.00.
- «Новогоднее путешествие в Немецкую слободу» — пятница — 11.30–13.30, суббота — 10.30–12.30.

Записаться можно на сайте [mos.ru](https://mos.ru) и в центрах московского долголетия.

Репортаж вела Анна Пономарева. Фото Владимира Куприянова и пресс-службы ДТСЗН.

# ДЕНЬ ГОСТЕЙ

# 14 217

москвичей старшего поколения посетили центры московского долголетия в День гостей.



Начался День гостей с мастер-класса по цветоводству от бренда ВкусВилл. Гости высадили около 2,5 тысячи луковиц тюльпанов и гиацинтов, которые расцветут к 8 марта, а к дачному сезону старшие москвичи смогут украсить клумбы своих участков.

## Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались

7 и 8 декабря все центры московского долголетия распахнули свои двери для москвичей старшего поколения и их семей. День гостей стал уникальной возможностью провести время в атмосфере радости и познания.

Наш корреспондент побывал в ЦМД «Арбат», где программа мероприятий была очень обширной: различные мастер-классы, оздоровительные занятия, настольные игры, встречи с медиками, клубы по интересам и детский уголок.



**Инна Егорова** пришла на День гостей в ЦМД «Арбат» со своей трехлетней

внучкой Селиной. «Мы пришли сюда в ожидании праздника для души, для сердца, для настроения. Внучке сделали красивый аквагрим, который она сама выбрала. Ей подарили подарки, она счастлива. Но еще больше счастлива я. Благодаря проекту «Московское долголетие» появилась возможность разнообразить свою жизнь. Я хожу на йогу, играю на фортепиано. А еще занимаюсь в школе «Королевская осанка». Прекрасно, что в центры московского долголетия можно приходиться с внуками, родными и друзьями. Вместе радоваться и познавать новое», — отметила Инна Егорова.



Руководитель центра московского долголетия «Арбат» **Жанна Трубочанинова**

поделится секретами составления такой насыщенной программы: «Мы отталкивались от интересов наших постоянных посетителей и детей, зная, что бабушки и дедушки скорее всего придут со своими внуками. Для детей у нас сегодня и анимация, и аквагрим, сладости, различные интересные программы. Для взрослых начали утро с дыхательной гимнастики по Стрельниковой, а дальше проходили мастер-классы, встречи, оздоровительные и спортивные мероприятия. Целый день наполнен увлекательными и разнообразными занятиями, которые подойдут абсолютно всем».

Среди самых популярных мероприятий — лекция по профилактике нарушений памяти и старения мозга, кулинарный



мастер-класс, а также открытый урок от бильярдного клуба «Арбат». Особое внимание привлекло занятие клуба «Модель Тур», который объединил тех, кто интересуется не только модой, но и путешествиями и рукоделием.



О том, чем живет клуб, рассказала его лидер **Ирина Моисеева**: «Направление нашего клуба — это путешествия, плюс мода, плюс общение. Наши мастерицы делятся своими знаниями и проводят мастер-классы для всех желающих. Например, в конце ноября был мастер-класс по карвингу. Мы фигурно резали яблоки и тыквы. Было очень весело и интересно. А сегодня пройдет открытая репетиция дефиле. Членам клуба

нравится быть красивыми, элегантными и красиво двигаться. Врач-невролог «Гута Клиник» **Сергей Новиков**, выступая перед гостями, рассказал, что в профилактике когнитивных расстройств большую роль играют социальная адаптация, коррекция психоэмоционального фона, правильное питание и общение. И здесь роль центров московского долголетия очень важна. Мы знаем, что одиночеству всегда сопутствуют депрессия и тревога. А от них, снижаются интеллектуальные показатели. «Чтобы этого не произошло, надо разгадывать кроссворды, заучивать стихи и изучать иностранные языки. Рисование, рукоделие и другие хобби также



способствуют профилактике когнитивных нарушений», — отметил врач-невролог.



Лидер кулинарного клуба **Арина Абазова** провела мастер-класс «Зимние чудеса кулинарии». Она предложила участникам приготовить и оценить на вкус оригинальный детокс-салат, который может стать альтернативой привычным «тяжелым» блюдам с майонезом. «Салат вкусный, легкий и насыщен витаминами. Он очень полезен для крови, для давления, для ЖКТ и украсит собой любой новогодний стол», — подчеркнула Арина Абазова.

Подготовила **Марина Александрина**. Фото **Олега Слепая** и пресс-службы ДТСЭН.



Рецепт салата от Арины Абазовой

«Отваренную свеклу, груши и яблоки нужно порезать кубиками. Добавить гранат. Все ингредиенты нужно брать примерно в одинаковом количестве. В оливковое масло требуется добавить какой-нибудь сироп или ложку меда, а также орехи, семечки или специи, которые вам нравятся. Например, я люблю тмин — он придает нашему детокс-салату неповторимый вкус. Затем смешайте порезанные фрукты и свеклу и добавьте к ним получившуюся заправку. Если нет возможности заправить его оливковым маслом, можно использовать любое другое. Я лично заправляю нерафинированным подсолнечным».

**1769** мероприятий – мастер-классов, лекций и концертов прошло в ЦМД 7 и 8 декабря.

# ДЕНЬ КУЛЬТУРЫ



■ Во флагманских центрах московского долголетия 8 декабря прошли Дни культуры. На этих мероприятиях гости познакомились с традициями и обычаями таких стран как Куба, Сербия, Колумбия, Бразилия, Турция, Перу, Китай, Венесуэла, Индонезия, Таиланд и Индия.

В ЦМД «Выхино» много гостей собрал день Турции, где москвичи продегустировали кофе по-турецки, а также попробовали национальные сладости и узнали интересные факты о Стамбуле.



**Пятая в мире по размерам территории, седьмая – по численности населения**



Далекую и экзотическую страну ярко представила ведущая вечера **Адриана**

**Глебова.** Она более восьми лет живет в России, замужем за россиянином. В Москве организовала «Бразильский дом». Этот проект помогает москвичам лучше узнать культуру экзотической страны.

Участники встречи узнали, что Бразилия – пятая по размеру территории в мире и седьмая по численности населения – 214 миллионов человек. А само население очень разнообразно. Здесь и афробразильцы, индейцы, японцы, итальянцы, португальские эмигранты, сирийцы, испанцы, ливанцы, немцы. Русскоязычных бразильцев – более тридцати тысяч.

Адриана познакомила собравшихся с удивительным бразильским искусством капоэйра. Это, пожалуй, единственный в мире вид единоборства, органично сочетающий в себе множество элементов танца. В 2014 году капоэйра была признана ЮНЕСКО нематериальным культурным наследием человечества.

Гости встречи увидели образы народного творчества – маражоару. Стиль керамики индейских племен, обитавших на острове Маражо в устье Ама-

## Бразилия от «Б» до «Я»

Наш корреспондент побывал в ЦМД «Ломоносовский», где гости узнали много интересного о Бразилии.

У нас много нового



**Александр Горин,** руководитель ЦМД «Ломоносовский»:

«Дни культуры разных стран в нашем центре проходят уже не первый раз. Были вечера Перу и Китая. И вот сегодня – Бразилии. Это одно из новых направлений и очень популярное. Вообще у нас много нового. Недавно создали клуб генеалогии. Тоже очень популярное занятие. Мы учим желающих, как надо составлять запросы, как обращаться в Госархив, чтобы узнать о своей родословной. Считаю, что это уникальное направление. Также планируем организовать курсы итальянского языка».

зонки. Долголеты смогли узнать нюансы традиционных кухонь различных частей Бразилии. А еще все с удовольствием посмотрели фильмы о Бразилии.

**Зук, ламбада и фанк**



И, конечно же, были зажигательные танцы, в которых могли участвовать все желающие. Ведущая – **Мария де Оливейра.** «Танцами занимаюсь практически с детства, – отметила она. – Муж мой из Бразилии. И тоже профессиональ-

ный танцор. Так что это наша жизнь. В Бразилии множество различных стилей. Это и зу, и ламбада, и фанк. Участники «Московского долголетия меня поражают своим энтузиазмом».

**Уроки португальского**



Гости встречи приняли участие в викторине о Бразилии и даже побывали на уроке португальского. Особую мелодичность этого языка участники встречи оценили в выступлении **Елизаветы Баженовой.**

Она исполнила произведения в стиле босанова, основанном на традициях музыки коренного населения Бразилии.

«Моя жизнь связана с музыкой, – рассказала Елизавета. – А стилем босанова я увлеклась около года назад. Это очень мелодичный и душевный музыкальный стиль. Я изучаю историю и культуру Бразилии. Мечтаю поехать в эту чудесную страну. Португальский – мой третий язык, помимо итальянского и английского. В «Московском долголетии» я впервые. И приятно удивлена. Во-первых, все участники очень активные и позитивные. Во-вторых, здесь столько всего интересного. Такого количества активностей, мне кажется, сегодня нет даже у молодежи», – сказала Елизавета Баженова.

**Чем угощает «Шураскария»**

Приятным сюрпризом для гостей стали кулинарный мастер-класс, который провела Адриана Глебова. Долголеты под ее руководством испекли традиционные бразильские

сырные пирожки. А потом все вместе продегустировали лакомство с настоящим бразильским кофе.

«В Бразилии очень разнообразная кухня, – пояснила Адриана. – Это и бобовые, и мясные изделия. И, конечно, говядина. Наша страна славится разнообразием мясных изделий. На весь мир известны бразильские мясные рестораны «Шураскария». Нам есть чем поделиться».



«Очень интересный вечер! – поделился впечатлениями гость встречи **Александр Меликов.** – Сам я из ЮАО, но сюда приехал специально, как только узнал о Дне культуры Бразилии. Дело в том, что я сам около месяца провел в этой чудесной стране. И даже побывал на карнавале в Рио-Жанейро. Восхитительное зрелище! Прекрасный, добродетельный и очень гостеприимный народ».

**Подготовил Вениамин Протасов. Фото Владимира Куприянова и пресс-службы ДТЭСН.**

# СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

## На одной цифровой волне

Как старшее поколение общается с молодежью в интернете.

**■ Проект «Московское долголетие» и всероссийский студенческий проект «Твой ход» поделились итогами социологического исследования, в котором приняли участие более 4,5 тысячи молодых людей от 17 до 35 лет из разных регионов России, включая 677 москвичей.**

Бабушки и дедушки говорят со своими внуками на одном цифровом языке – к такому выводу пришли социологи. По результатам опроса из всех взрослых, с которыми общается молодежь, 54 процента участников выбрали именно бабушек и дедушек. На втором месте оказались родители, следом – преподаватели.

С помощью опроса удалось сложить картину стиля общения между разными поколениями. Почти 90 процентов участников исследования заменяют молодежный сленг на более понятные слова в общении со старшим поколением. При этом 43 процента опрошенных изменяют свой стиль общения лишь время от времени, в зависимости от ситуации: стремятся, чтобы их язык был понятен и старшим, когда это необходимо.

«Наше исследование показало, что старшее поколение и молодежь не только ориентированы на взаимную поддержку, но и общаются часто на одном цифровом и эмоциональном языке. Технологический разрыв между поколениями сегодня становится

все меньше. Помимо того, что это помогает поддерживать общение между членами семьи, это также влияет на повышение качества жизни и даже экономическую стабильность. Во многом сокращению разрыва способствовали программы обучения для взрослых, только в столице в рамках проекта «Московское долголетие» обучение цифровой грамотности прошли более 200 тысяч человек», – отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Согласно опросу, интегрироваться в цифровое пространство старшему поколению часто помогают младшие члены семьи. Так, 66 процентов опрошенных отметили, что регулярно объясняют старшим родственникам, как пользоваться гаджетами. Еще 27 процентов делают это время от времени. Чаще всего опрошенные консультируют людей старшего возраста по вопросам настройки гаджетов (38 процентов).

«Молодые люди используют интернет не только для учебы и развлечений, но и для поддержания связи с бабушками и дедушками. Они становятся наставниками для родных: терпеливо знакомят их с цифровыми технологиями», – отметила Юлия Епифанова, руководитель всероссийского студенческого проекта «Твой ход».

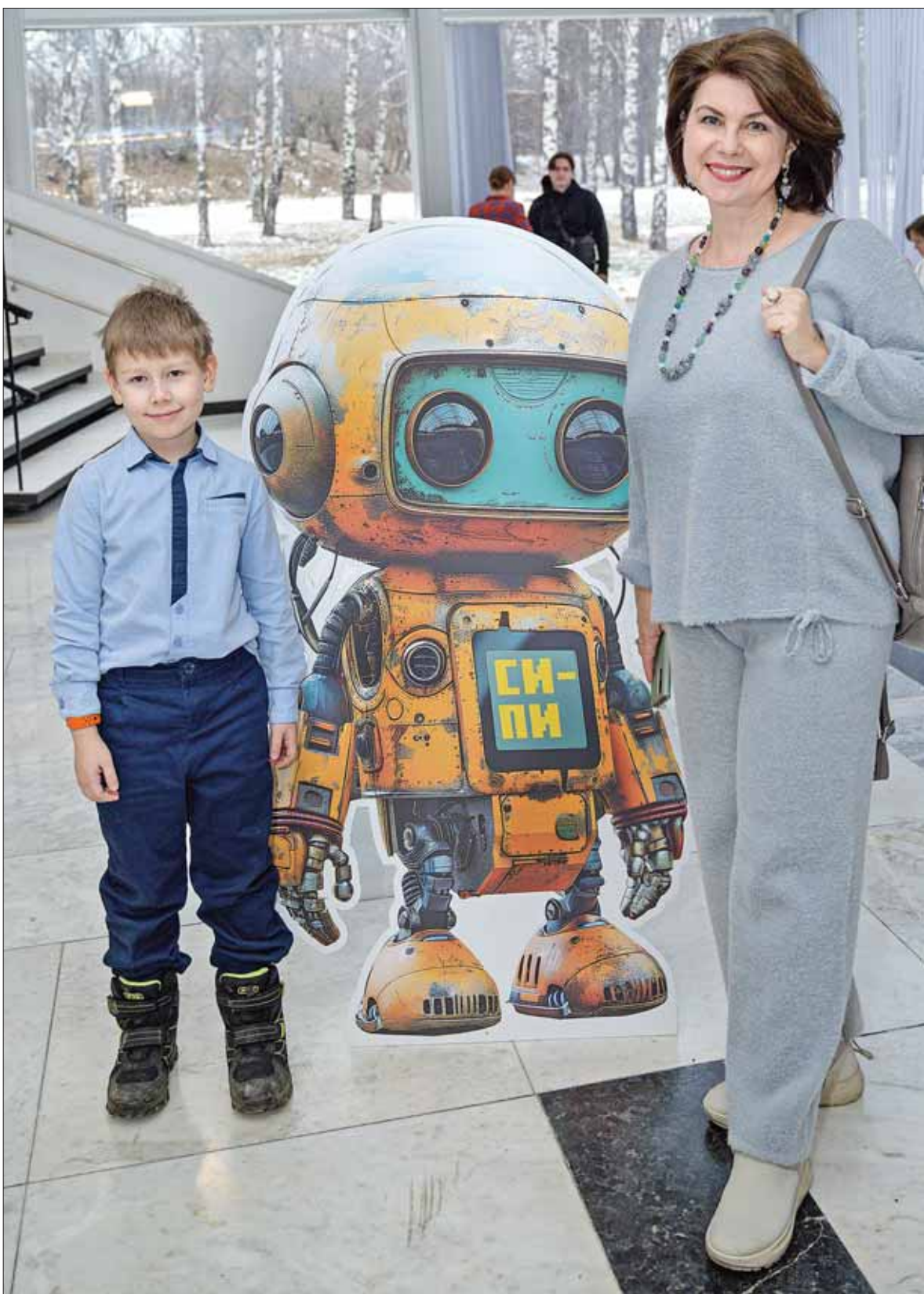
### Учреждения столичного Департамента образования приглашают долголетов на занятия

**■ Проект «Московское долголетие», который уже седьмой год успешно реализуется в столице – это комплексная межведомственная программа, координатором которой выступает Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы.**

Одним из ключевых партнеров ДТСЗН в реализации проекта всегда был столичный Департамент образования. Изначально именно на базе московских школ были организованы занятия для участников «Московского долголетия». Поэтому базовый пакет занятий, активностей по различным направлениям был доступен во всех районах столицы. Сейчас, когда в Москве создана целая экосистема

активного долголетия, когда на проект работают 1300 поставщиков, школы, как места занятий, также остаются важными локациями для долголетов. Всего в учреждениях Департамента образования, включая современные центры дополнительного образования, создано около 5 тысяч групп, в которых занятия для москвичей старшего поколения ведут профессиональные преподаватели. Здесь для долголетов доступно множество направлений, среди которых танцы, рисование, рукоделие, аэробика, компьютерная грамотность и многое другое.

Записаться на занятия в центры дополнительного образования можно на сайте [mos.ru/age](http://mos.ru/age) или в любом центре московского долголетия.





# СИ-ПИ знает секрет долголетия

В Московском дворце пионеров прошел тематический праздник, посвященный современным технологиям, а также презентации новой книги «Си-Пи» предпринимателя в сфере искусственного интеллекта, писательницы Ольги Усковой.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

**Гостями предновогоднего праздника стали участники проекта «Московское долголетие» вместе со своими внуками. Бабушки и дедушки решили поддержать набирающий обороты тренд на использование нейросетей, чтобы на своем примере показать внукам, что с технологиями нужно дружить, а не бояться.**

Старшие москвичи сегодня – такие же активные участники цифрового сообщества, как и молодое поколение. На своем примере они показывают внукам, что нужно быть открытым к новому. Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов отметил: «В жизни ребенка важную роль в формировании личности играют не только родители, но и старшее поколение семьи – бабушки, прабабушки, дедушки и прадедушки. На презентацию книги ребята пригласили своих старших родственников, и это еще раз подтверждает тезис о том, что москвичи «серебряного» возраста не только интересуются новым и стараются быть на одной волне с внуками, но и являются для них примером для подражания и настоящими друзьями».



Среди гостей была Алла Ильина с внуком Женей. «У меня двое внуков, они оба любят роботов. Сюда мы пришли со старшим. После интересных мастер-классов и представления с большим предвкушением жду, как мы вместе будем читать книгу про робота Си-Пи. Это здорово, что современным технологиям есть место в книгах. Раз они появляются, считаю, что их надо осваивать. Не важно, в каком возрасте, мы и на пенсии продолжаем жить полной жизнью. И старшему, и младшему поколениям, мне кажется, очень важно быть в курсе современных технических достижений», – сказала Алла Ильина.

Развлекательная программа была очень насыщенной: выставка рисунков и поделок,

выступления фокусников, различные мастер-классы и розыгрыш книг. Центральным событием праздника стал спектакль с участием главных героев книги – маленького робота, мальчика Вани и его папы. Гости погрузились в атмосферу сказки, где фантастика тесно переплелась с современной реальностью и уже существующими в мире технологиями.

«То, что написано в книге и кажется волшебным, на самом деле – уже реальность. Это работа программистов и инженеров, – рассказала писательница Ольга Ускова. – А иллюстрации к книге и комиксам были созданы с помощью искусственного интеллекта. Такой подход позволяет сделать образы еще более живыми

и запоминающимися. Это была моя мечта – хорошая русская детская книжка, которая завоевывает весь мир. Благодаря Си-Пи, надеюсь, так и будет».

В конце представления робот Си-Пи с помощью ИИ отвечал на каверзные вопросы, которые ему задавали зрители. Задал роботу вопрос и Владимир Филиппов. Он спросил у Си-Пи: «Что нужно для счастья и долголетия?» И получил достойный ответ: «Мне сложно ответить на вопрос про счастье. А для того, чтобы жить долго, нужно регулярно проходить технический осмотр, менять запасные части и вовремя заряжать аккумулятор».

Владимир Филиппов интерпретировал этот ответ так: «Для долгой и активной жизни надо вовремя обращаться в московские поликлиники, посещать центры московского долголетия и читать хорошие книги. Я сам с удовольствием почитаю книгу Ольги Усковой и комиксы, чтобы в моей семье все дети знали, что такое ИИ. Когда мы в детстве посещали дом пионеров, об этом даже мечтать не могли. Большое счастье иметь возможность в этих стенах получать техническую и естественно-научную картину мира, которую нам сегодня представила ученый, популяризатор технологий ИИ, бизнесмен, писатель Ольга Ускова», – отметил Владимир Филиппов.

## Мнения участников



**Владимир Поликарпов:**

«Современные технологии активно ис-

пользую в своей жизни. ИИ, как всякий сложный вопрос, требует серьезного подхода и серьезного контроля за его использованием. Считаю, что познавать новое, заниматься творческой работой полезно и интересно. Я во Дворце пионеров 60 лет назад занимался в ракетном кружке, и мне приятно было оказаться здесь уже с внуками. Вся жизнь так или иначе был связан с новой техникой. Внуки раньше ходили в робототехнический кружок, а сейчас увлеклись программированием. Я хоть и опытный пользователь, но так глубоко в эту тему не погружаюсь. А со смартфонами разбираемся вместе».



**Алла Ильина:**

«К искусственному интеллекту я отношусь с уважением,

но с опаской, потому что пока не понимаю всех его возможностей. Я использую многие программы: обработка фотографий, запись и монтаж видео. Делала, например, сама свой личный сайт».



# МЕСТО ВСТРЕЧИ

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

**■ Советский и российский диктор, тележурналист, теле- и радиоведущий, ведущий концертных и официальных мероприятий в Кремле, мэрии, а также множества фестивалей, телепередач и шоу Владимир Березин рассказал о своей богатой творческой биографии, о том, как создавались популярные советские передачи, и о работе на современном телевидении, а именно на канале «Москва Доверие».**

Кроме того, он подготовил сюрприз – для участников творческой встречи состоялся показ одной из его программ «Кино-реквизит».

## Взлет в Орле

Обычный орловский паренек, мечтавший стать ветеринаром, действительно следовал знакам судьбы, направлявшим его по жизни. И сейчас, спустя годы, он благодарен этим знакам и тем людям, которые сыграли важную роль в его судьбе.

«Я считал, где родился, там и пригодился. Думал, самый главный человек в деревне – это ветеринар. Колхоз обещал платить мне стипендию, но я не учел, что для поступления нужно знать физику, математику и химию, с которыми у меня было плоховато. Экзамены я, конечно же, провалил. Сейчас думаю, Господи, спасибо тебе, что этого не случилось. Как бы я там учился? Где бы я был?»

После этого пошел в армию и там впервые вышел на сцену как ведущий. Затем поступил в Орловское училище на отделение «Режиссер массовых представлений». Моя карьера ведущего началась на радио в Орле, там же я впервые оказался на телевидении, где вел прогноз погоды.

Позже поступил на факультет журналистики Уральского государственного университета. 10 лет возглавлял дикторский отдел на телевидении Свердловска. Это был очередной зигзаг судьбы – меня заметил Борис Ельцин.

С 1990-х годов работал на Центральном телевидении, вел программу «Время». Затем передачи «Доброе утро», «Спокойной ночи, малыши!». Был главным диктором канала РТР. Последние годы работаю на лучшем телевизионном канале «Москва Доверие».

## Город сбывшейся мечты

«Москва впечатляет своей энергетикой, масштабами преобразований. Скоростные диаметры, хорды, развязки и

# Формула доверия

В ЦМД «Сокольники» состоялась встреча с известным ведущим, амбассадором телеканала «Москва 24» Владимиром Березиным.



В творческой беседе с мастером слова приняли участие лидеры клубов из Московской ассоциации клубов долголетия – активисты, которые объединяют вокруг себя единомышленников, передают опыт и делятся энергией.

общественные пространства – все это создает комфортную среду лучшего города Земли. Сегодня мы находимся в центре московского долголетия. Я никогда не мог представить и поверить, что в жизни старшего поколения будет место, где ты сможешь чувствовать себя так, как чувствовал в молодости. Где есть все: от спортивных тренажеров до камина и компьютеров. Теперь у москвичей старшего поколения появилась возможность в проекте «Московское долголетие» осуществить заветные жела-

ния, сделать то, на что раньше не хватало времени. Москва – город сбывшейся мечты для старшего поколения. Говорю это совершенно определенно, внешне, куда ни глянь, невероятная, достойная красота. Центры московского долголетия – это как продолжение дома, место для встреч, общения и творчества. Взрослому поколению, настоящим москвичам и тем, кто «понаехал» десятилетия назад, эта теплота и уют очень важны. Москва дает колоссальные возможности для старшего поколения».

## Москва подарила старшему поколению свое телевидение

«Я счастливый человек – на финальном отрезке своего профессионального пути работаю на лучшем телевизионном канале. Я по всей стране и за ее пределами рассказываю, что Москва подарила старшему поколению свое телевидение. Много каналов, которые смотрят только в послезавтрашний день, а то, что является фундаментом и историей нашей жизни, не должно быть забыто.

Телеканал «Москва Доверие» – это то, что сохраняет созданное раньше, сохраняет и дает старшему поколению возможность не чувствовать себя одиноким и брошенным. Это канал, где тебя уважают, где тебя ждут и любят, а людям «серебряного» возраста ничего больше, может быть, и не нужно».

## Вещи, знаковые для нас

«Я сейчас веду программу «Кино-реквизит». Мы уже успели снять 15 выпусков. Собираемся выпустить еще 22. Потому что в реквизите кино столько знаковых для нашего поколения вещей: от пепельницы до автомобиля. Из фильма в фильм переходя, они рассказывают нам о нашей жизни, той, когда снималось это кино. Это вещественные доказательства: магнитофон, телефонная будка, конь Пегас, халатик с перламутровыми пуговицами... Это все живет до сих пор в музее «Мосфильма». Когда мы снимаем там передачи, окунаемся в атмосферу прошлого, узнаем и люстры, и картины, и диваны, и столики, и магнитофоны, и телефоны из наших любимых советских кинофильмов».

## Проект, дающий душе молодеть

«Удивительный проект «Московское долголетие», аналогов которому я не встречал нигде. Проект, дающий душе молодеть, дающий возможность чувствовать себя не в прошлом, а в будущем. Спасибо всем тем, кому пришла в голову мысль запустить его. Она гениальная. И тем, кто создал и обустроил центры московского долголетия. Они такие уютные! Я сегодня еще раз убедился в этом.

Я хочу поздравить всех с тем, как мы прожили год, который уходит в историю. Это год нашей жизни, когда мы радовались, когда мы общались, когда мы учили молодежь и учились сами. Когда мы воплощали в жизнь наши мечты. Я желаю нам жить долго и достойно. А по-другому мы почти уже и не умеем. Ибо достоинство – это критерий нашего поколения. Человеческое, профессиональное. До новых встреч в локациях московского долголетия. До новых, частых, радостных встреч».

## КИНОКЛУБ



# Сезон охоты на мошенников

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

**Мамонт – это не только древнее ископаемое животное. Так мошенники называют людей в возрасте, которые не приспособлены к современной жизни и легко становятся жертвами махинаций. А еще это название нового комедийного сериала, показ которого прошел в Центре московского долголетия «Пресненский».**

## Как не стать жертвой махинации

В основе сюжета – история вышедшего на пенсию Николая Николаевича, который продает квартиру, чтобы переехать в Москву к дочери и внучке. Он совсем не умеет пользоваться современными гаджетами. Общение с компьютером и смартфоном – для него загадка. Находясь в гостях у родственников, Николай Николаевич получает звонок от якобы сотрудника банка и переводит ему все вырученные от продажи квартиры деньги. Герой решает разобраться в сложившейся ситуации, с головой окунается в неведомый ему мир технологий. В этом ему охотно помогает 15-летняя внучка Полина.



народного артиста РФ **Юрия Стоянова.**

Перед показом зрители увидели видеообращение исполнителя главной роли,

«Я рад приветствовать всех участников замечательного проекта «Московское долголетие»! Наилучшие пожелания здоровья, радости и успехов. Мне посчастливилось работать в сериале «Мамонты». Этот сериал надо посмотреть всем. В нем затронута животрепещущая и важная тема – тема обмана пожилого человека телефонными мошенниками. Они называют такого человека мамонтом. Как что-то исчезающее, кто-то, кого не жалко обмануть. Это подло, низко, отвратительно. Это свинство должно быть наказано. Мой герой как может старается с этим бороться. Хотел бы пожелать всем вам никогда не совершать таких ошибок!» – сказал народный артист РФ.

## Людям старшего возраста важна поддержка семьи

После просмотра сериала перед долголетами выступили создатели фильма. Генеральный продюсер онлайн-кинотеатра «Окко», где выходит сериал, Гавриил Гордеев, режиссер, креативный продюсер и автор сценария Михаил Чистов, соавтор сценария и креативный продюсер Ольга Вольпина и исполнительница роли внучки Полины актриса Елизавета Ищенко сняли добрый и веселый фильм. Они были едины во мнении – проблема мошенничества сегодня как никогда актуальна и с этим явлением надо бороться. Пожилым людям, столкнувшимся с такой бедой, особенно важна поддержка семьи, помощь родных и близких.

Главная тема сериала – связь поколений раскрывается с искрометным юмором. На выручку дедушке приходит внучка, которая учит его компьютерной грамотности.

## Герой на экране и в жизни

Еще зрители узнали интересный факт. По фильму герой Стоянова – очень добрый, но абсолютно не приспособленный к современной жизни человек, который не дружит с новыми технологиями. Для него проблема даже включить смартфон и ответить на звонок. И совсем невыполнимая задача – открыть окно браузера в компьютере и воспользоваться поисковой системой. На самом же деле в реальной жизни Юрий Стоянов не расстается со смартфоном. Постоянно что-то ищет в интернете, пишет письма в электронной почте. Отправляет и получает ссылки на всевозможные ресурсы. Не выпускает гаджет 24 часа в сутки. Это невозможно представить, смотря сериал. Вот что значит настоящее актерское перевоплощение.

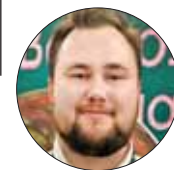
## Фильм интересен и поучителен

Все участники встречи в киноклубе получили подарки – красочные буклеты, изданные онлайн-платформой «Окко», в которых содержатся подробные советы о том, как не поддаться на уловки мошенников, и примеры распространенных схем телефонного обмана.

## Советы

- Попросите детей или близких установить вам двухфакторную аутентификацию везде, где это возможно.
- Никогда не переходите по ссылкам, которые вы получили от незнакомых людей.
- Никогда не называйте незнакомым людям коды из СМС и CVC-код с ваших банковских карт.
- Регулярно читайте о новых схемах мошенничества.
- Посмотрите документальный фильм ОККО «На крючке».
- Почитайте библиотеку Сбера – «Кибрарий».

## Продолжение следует



**Никита Мишин,** руководитель ЦМД «Пресненский»:

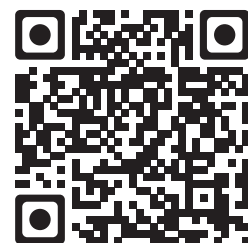
«Встречи в киноклубе будут проходить каждую среду. Это новое и уже очень популярное направление. Причем будем показывать фильмы, еще не вышедшие на экраны. По существу, это предпремьерные показы. Поверьте, от желающих отбоя нет. Еще одно новое направление – «Биохакинг». На этих занятиях речь пойдет о том, как правильно организовать свою жизнь, чтобы организм медленнее старел. Это современный взгляд на ЗОЖ с точки зрения последних научных достижений. Так что – милости просим в ЦМД «Пресненский!»

## Мнение зрителя



**Игорь Павлов:**

«Сегодня я получил огромное удовольствие. Во-первых, сам фильм интересен и очень поучителен. Я сам на собственном примере испытал назойливость телефонных мошенников. Откуда мне только не звонили. И из банка, и из ФСБ, и из прокуратуры. Даже был звонок из Счетной палаты. К счастью, я не купился на эти уловки. А во-вторых киноклуб – это новое направление в проекте. Я в «Московском долголетии» уже два года занимаюсь теннисом и гимнастикой. А на таком мероприятии впервые и с удовольствием приду и на другие встречи».



**Посмотреть** сериал «Мамонты» и узнать всю информацию о нем на платформе ОККО можно

по ссылке этого QR-кода

## Сделано в Москве

### Вас ждут на Маркете Волшебства!

**Дорогие друзья! В проекте «Московское долголетие» было принято решение расширить возможности для реализации работ, которые мастера проекта пожелали представить на новогодних ярмарках. В декабре изделия старших москвичей будут представлены на Маркете волшебства проекта «Сделано в Москве».**

Изделия мастеров, которые отобрала команда «Сделано в Москве», будут продаваться в арт-павильоне маркета в центральном туристическом месте – на Болотной площади. Здесь можно будет приобрести мягкие и елочные игрушки, посуду и изделия для интерьера, шоперы и другое. Следите за новостями и анонсами в социальных сетях проекта «Московское долголетие» – @mosdolgoletie (ВКонтакте, Одноклассники и Телеграм).

## Онлайн-марафон

### Загадайте свое долголетие

**Москвичи старшего поколения смогут освоить новые рецепты праздничных блюд, найти идеи для новогоднего декора и получить поздравления от звезд.**

Со 2 декабря до 12 января на страницах проекта «Московское долголетие» в социальных сетях пройдет новогодний марафон «Загадайте свое долголетие». Горожане смогут найти что-то полезное для себя в видеоуроках, поучаствовать в конкурсах и поделиться своими достижениями.

#### Новые рецепты и праздничный декор

С 2 декабря несколько раз в неделю на страницах проекта в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники» и в телеграм-канале будут выходить видеоуроки преподавателей и участников «Московского долголетия». Зрители смогут освоить новые рецепты праздничных блюд, найти идеи для новогоднего декора, подвести итоги уходящего года и правильно поставить цели на следующий. Кроме того, с 17 декабря по 12 января пройдет конкурс «Новогодний вызов» в соцсети «ВКонтакте». Для участия потребуется применить лайфаки из опубликованных видеоуроков, поделиться результатами на личных страницах и выполнить другие условия (их опубликуют в группе).

#### Достижения за год и личные истории

С 11 по 25 декабря участники «Московского долголетия» смогут рассказать о главных достижениях уходящего года: новых освоенных навыках, спортивных результатах, проведенных встречах и других личных победах. Самые вдохновляющие истории успеха найдут своих читателей в сети.

#### Душевные видеопоздравления

В преддверии Нового года на страницах проекта в социальных сетях выйдут новогодние поздравления от звезд, преподавателей и участников «Московского долголетия».

Над номером работали: **Ирина Бондарева, Анна Ферубко, Галина Зелюшко, Александр Фирсанов, Алексей Гаврилов, Татьяна Кинева.**

#### Ответы

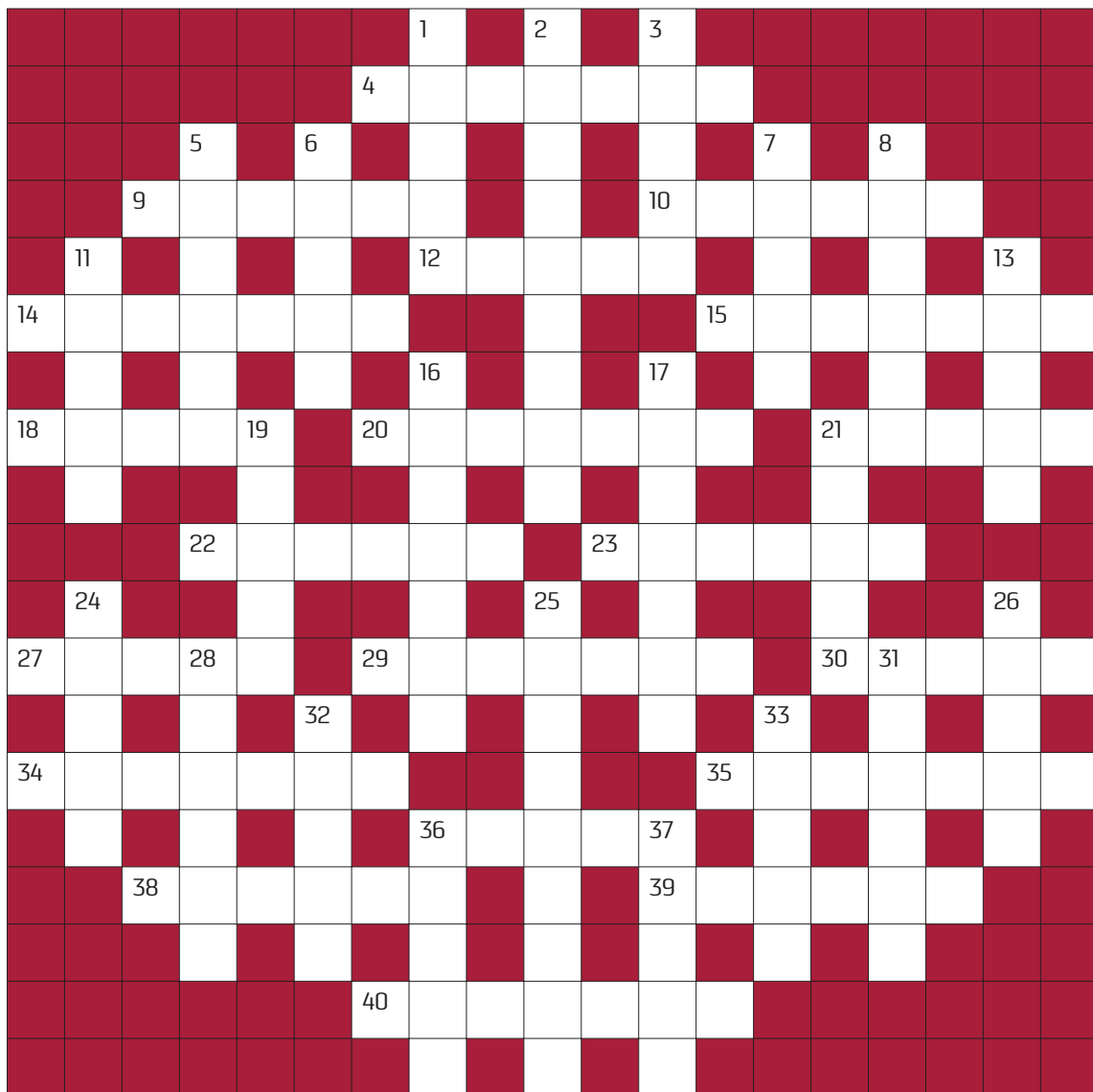
Ответы на кроссворд, опубликованный в №13:

#### По горизонтали:

1. Раструб. 4. Клязьма. 7. Акула. 9. Сироп. 11. Уксус. 13. Ива. 14. Юла. 15. Орден. 16. Гуляш. 17. Редис. 18. Арагон. 20. Надзор. 23. Бек. 25. Афалина. 26. Опоссум. 27. Сок. 29. Стеноп. 32. Драхма. 34. Тыква. 36. Омлет. 37. Азарт. 39. Хит. 40. Сук. 41. Краби. 42. Риска. 43. Жуков. 44. Изделие. 45. Область.

#### По вертикали:

1. Руссо. 2. Репин. 3. Балаган. 4. Капюшон. 5. Ягуар. 6. Акси. 8. Удилище. 10. Радар. 12. «Садко». 18. Аванс. 19. Галун. 21. Доска. 22. Румба. 23. Бас. 24. Кок. 28. Обелиск. 30. Такса. 31. Протеже. 32. «Детство». 33. Миасс. 34. Такси. 35. Ахилл. 37. Акрил. 38. Ткань.



**По горизонтали:** 4. Вид металлического холодного оружия, механический лук. 9. Печатное периодическое издание, выходящее под постоянным названием, в котором публикуются материалы о текущих событиях. 10. Многолетнее травянистое растение с соплодием, похожим на шишку хвойных растений; экзотический плод для буржуев. 12. Город в Италии, важный деловой и культурный центр на севере страны, столица XX зимних Олимпийских игр. 14. Кисломолочный напиток, приготовляемый из коровьего выпаренного топленого молока. 15. Район в СЗАО Москвы, который называют московской Швейцарией. 18. Представитель семейства крупных ящериц, активный хищник. 20. Русский и советский писатель; псевдоним был взят писателем в честь персонажа «Евгения Онегина», гусара и приятеля молодого Пушкина; умер в возрасте 87 лет. 21. Роман Федора Достоевского. 22. Глиняная или керамическая печь для приготовления различных блюд; преимущественно используется в кухнях Азии и Африки. 23. Точный образец установленной единицы измерения. 27. Некрупная болотная птица с очень длинным клювом. 29. Русский живописец, мастер исторической, пейзажной и жанровой картины; в 1878 году на VI Передвижной выставке представил свою знаменитую картину «Московский дворик». 30.

В архитектуре – скульптурное украшение капители, карниза в виде стилизованных стеблей и листьев. 34. Вечнозеленое растение семейства чайные; его родиной считаются Китай, Япония и Вьетнам. 35. Изогнутая полукругом картина; одна из наиболее известных в России – произведение Ефима Дешалыта «Москва – столица СССР» (в центральном холле гостиницы «Украина»). 36. Комический артист (обычно в цирке). 38. Философская дисциплина; наука о правильном мышлении. 39. Государство (или его часть), полностью окруженное территорией другого государства. 40. Выдающийся хирург Российской империи; основоположник российской школы военно-полевой хирургии.

**По вертикали:** 1. Одна из самых старых и знаменитых улиц Москвы. 2. Аппарат для нагревания воздуха в системах вентиляции. 3. Советский и российский актер театра и кино; участник Великой Отечественной войны; актер Центрального академического театра Советской Армии и Театра-студии киноактера в Москве. 5. Клееный листовый материал, состоящий из нескольких слоев древесного шпона. 6. Резущий инструмент, предназначенный для обработки деталей различных размеров, форм и материалов. 7. Устройство для прыжков, представляющее собой прочную плетеную сетку. 8.

Естественный или искусственный водопад, низвергающийся уступами, а также система водопадов. 11. Кладь, перевозимая путешественником. 13. Тонкий слой сырой белой или цветной глины, который наносят на поверхность керамического изделия до его обжига. 16. Герой Отечественной войны 1812 года, русский поэт. 17. Вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой. 19. Легкое, едва уловимое различие, оттенок. 21. Река, левый приток Невы. 24. Герой древнегреческих мифов, великий художник, скульптор и зодчий Афин. 25. Русский поэт, прозаик, драматург, художник; поручик лейб-гвардии Гусарского полка; погиб на дуэли. 26. Его в честь победы 1 мая 1945 года установили над рейхстагом военнопленные Красной Армии Алексей Берест, Михаил Егоров и Мелитон Кантария. 28. Бесцветная летучая жидкость с характерным запахом. 31. Классический балет в трех действиях; впервые поставлен в Большом театре в Москве в 1912 году. 32. В древнегреческой мифологии – строитель и царь Коринфа, символ тяжелой, бесконечной и безрезультатной работы. 33. Левый приток Москвы-реки. 36. Комнатная печь с широкой открытой топкой. 37. Обязательный платеж частных и юридических лиц в бюджет.

Составитель **Наталья Елисеева.**

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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru)  
 Телефон 8 (495) 695-53-59  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 14.12.2024

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3605  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.