

В столице продолжается реализация программы «Активное долголетие», основная цель которой — помочь москвичам старшего поколения дольше оставаться активными, чувствовать себя востребованными в обществе и не терять интереса к жизни. В рамках этой программы для пенсионеров организуют различные конкурсы, обучающие программы и разнообразные занятия в центрах соцобслуживания. Подробности об этом читайте в этом выпуске «Время мудрости».

Выучили детей и внуков — пора и самим снова сесть за парты

жить интересно

Быть активным, учиться и даже овладеть новой профессией можно в любом возрасте — уверены организаторы проекта для людей старшего поколения «Серебряный университет».

Проект, цель которого — создать условия для профессионального и активного долголетия, повышения качества жизни и социальной активности пенсионеров столицы, реализуется столичным Департаментом труда и социальной защиты населения на базе Московского городского педагогического университета (МГПУ) в рамках комплекса мер «Лучшая половина жизни». Занятия слушателей начнутся с 1 ноября и продлятся один учебный год. Читать интересные лекции по общеразвивающим и профессиональным программам будут преподаватели МГПУ, а студенты-волонтеры этого вуза — проводить тренинги и мастер-классы. Интерес к этому проекту оказался очень большим. Но удивляться этому не приходится: старшее поколение столицы на месте сидеть не привыкло. Многим из них полюбились работающие уже не первый год на базе территориальных центров социального обслуживания «Университеты третьего возраста».

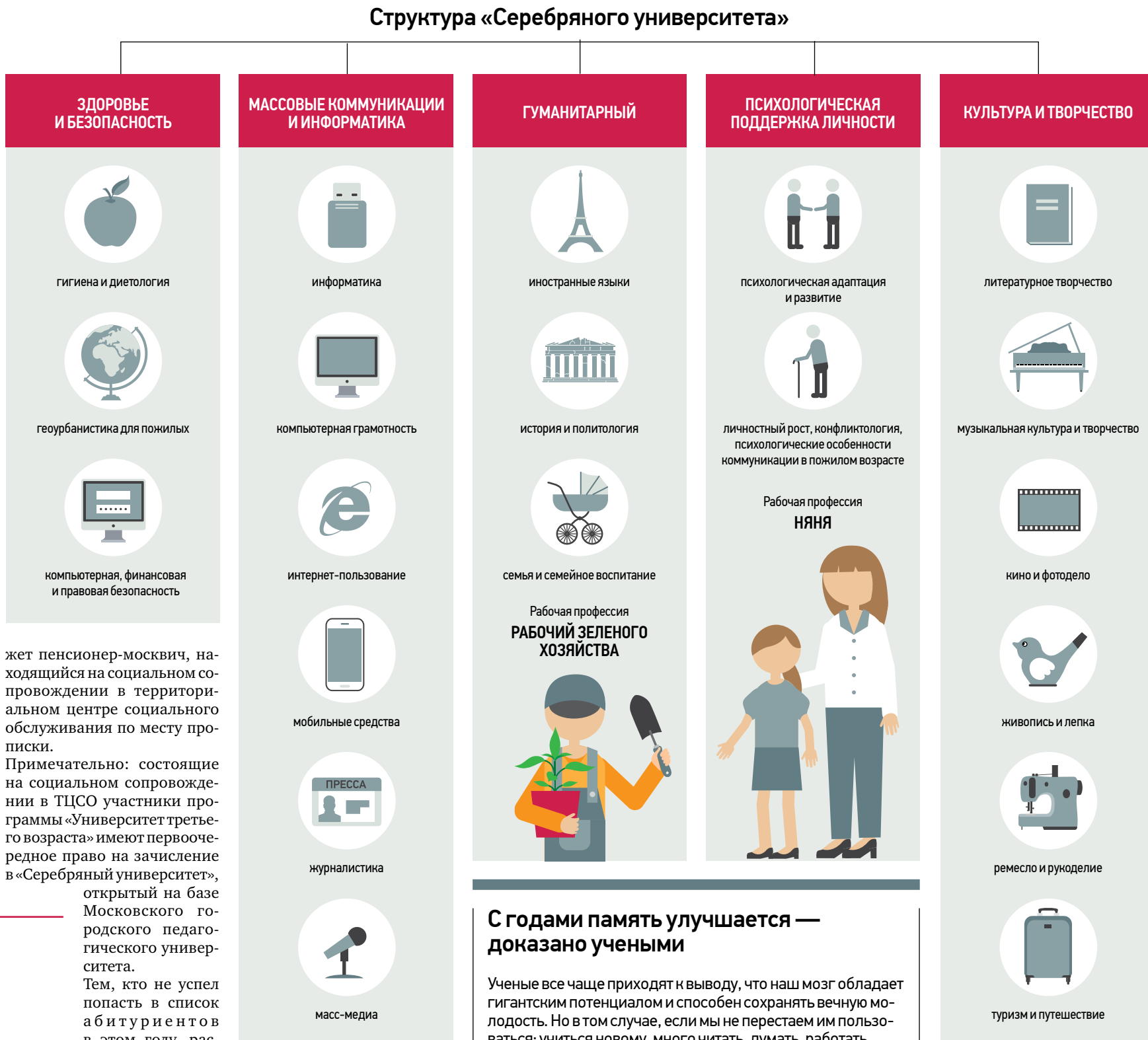
А теперь, с участием целых пяти факультетов (гуманитарный; психологический; массовые коммуникации и информация; культура и творчество; здоровье и безопасность) возможности для представителей старшего поколения получить новые знания существенно расширились. Благодаря образовательным программам, разработанным с учетом привлекательности для пенсионеров,

пожилые люди смогут не только освоить компьютер и выучить иностранные языки, но и приобрести новые профессиональные навыки. Например, прослушать курс журналистики, георбанистики, истории, политологии, психологии и даже конфликтологии. Любителям искусства будут интересны занятия по литературному творчеству, музыкальной культуре, кино и фотоделу, а также живописи и лепке. А тем, кто на заслуженном отдыхе предпочитает путешествовать, полезны будут лекции и мастер-классы, посвященные туризму. В «Серебряном университете» можно получить и несколько рабочих специальностей — таких как няня, рабочий зеленого хозяйства, изготовитель игровых кукол. А желающие помочь нуждающимся в помощи и принимать участие в добрых делах общественных организаций города смогут стать волонтерами. Не менее интересными, и уж точно полезными, станут занятия по программе «Безопасность и здоровье».

Словом, каждый наверняка найдет здесь дело по душе и, возможно, даже сможет реализовать свои мечты. — Этот большой образовательный проект даст возможность пожилым людям изучить то, что не получилось освоить раньше из-за нехватки времени, — говорит руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Владимир Петросян. — Ведь в молодые и зре-

Программа обучения была составлена с учетом мнений пенсионеров

лые годы на любимое дело, занятие для души у многих просто не хватало времени: люди в основном посвящали себя работе и заботам о семье. По правилам приема стать слушателем одной из образовательных программ «Серебряного университета» мо-



жет пенсионер-москвич, находящийся на социальном сопровождении в территориальном центре социального обслуживания по месту прописки. Примечательно: состоящие на социальном сопровождении в ТЦСО участники программы «Университет третьего возраста» имеют первоочередное право на зачисление в «Серебряный университет», открытый на базе Московского городского педагогического университета.

Тем, кто не успел попасть в список абитуриентов в этом году, расстраиваться не стоит — они обязательно будут включены в группы следующего набора. Стать слушателем, кстати, совсем не сложно. Для этого нужно обратиться в центр социального обслуживания по месту жительства и подать заявление на участие в проекте. Для регистрации у сотрудников ТЦСО нужен документ, удостоверяющий личность.

Для удобства студентов предусмотрена возможность учиться недалеко от дома: площадки проекта созданы во всех округах столицы по принципу территориальной доступности. По результатам обучения слушателям «Серебряного университета» выдается сертификат о прохождении общеразвивающей или профессиональной программы.

НАТАЛИЯ ПОВРСКАЯ
n.povrskaya@vm.ru

С годами память улучшается — доказано учеными

Ученые все чаще приходят к выводу, что наш мозг обладает гигантским потенциалом и способен сохранять вечную молодость. Но в том случае, если мы не перестаем им пользоваться: учиться новому, много читать, думать, работать. Так, ученые из Чикагского университета выяснили, что люди старше 70 лет способны мыслить и запоминать информацию даже быстрее, чем тридцатилетние. Конечно, если при этом они сохранили физическое здоровье. Американский геронтолог доктор Динн Коэн утверждает, что мозг начинает работать в полную силу лишь в возрасте 60–80 лет. С годами в нем увеличивается количество миелина — вещества, заставляющего сигнал быстрее проходить между нейронами. За счет этого общая интеллектуальная сила мозга повышается. Кроме того, если до 60 лет между двумя полушариями мозга существует строгое распределение функций, то после 60 человек может использовать их одновременно. Это позволяет решать сложные задачи.

в тему

В книге «Секретная жизнь повзрослевшего мозга» физиолога Барбары Стуч не мало советов, как на долгие годы сохранить ясность мысли и быстроту реакции. Вот некоторые из них.

- Тренируйте мышление. Пробуйте новые вкусы и запахи. Пробуйте делать что-нибудь левой рукой, если вы правша, и наоборот. Путешествуйте по новым местам.
- Больше смейтесь. В процессе громкого смеха вырабатываются эндорфины, что помогает снять напряжение. Таким образом, смех может заряжать наш мозг.
- Развивайте память. Возьмите старый фотоальбом и вспомните, но только хорошее. Позитивные эмоции помогут справиться с проблемами.
- Разгадывайте загадки. Мозаики, кроссворды, логические загадки — очень хорошие способы поддержать активность мозга.
- Улучшайте навыки. Обычные занятия, такие как вышивание, чтение и рисование, очень важны. Заставляйте себя выполнять все это по новому, находить оригинальные решения, чтобы улучшить свои навыки. Читайте новые книги, разгадывайте более сложные кроссворды.
- Играйте. Карты, настольные или компьютерные игры, морской бой или крестики-нолики — выбирайте на свой вкус. Игра улучшает структуру и научит мозг думать стратегически, изобретательно.
- Учите языки. Независимо от возраста мозгу необходима нагрузка. Заставьте ваш мозг напряженно трудиться — учите, например, стихи или языки. Тогда вам не придется вспоминать о том, сколько вам лет.

социальные новости

Ноябрьские праздники изменили график выплат

В столице утвержден график, по которому в ноябре будут выплачиваться и доставляться москвичам городские доплаты к пенсиям, пособия и другие социальные выплаты. Структурными подразделениями Управления федеральной почтовой службы города Москвы — филиала ФГУП «Почта России» в городе Москве выплаты будут производиться: 2 ноября — за 4 ноября; 3-го — за 3 и 5 ноября; 6-14 ноября — по привычному графику; 15-го — за 15 и 17 ноября; 16-го — за 16 и 18 ноября. Для отделения почтовой связи 129338, на улице Вешних Вод, д. 2, корп. 3, установлен другой график. Здесь 2 ноября москвичи получают выплаты за 4 и 5 ноября; 3-го — за 3 и 6 ноября; 6-14 ноября — по привычному графику; 15-го — за 15 и 17 ноября; 16-го — за 16 и 18 ноября. Структурными подразделениями УФПС Московской области — филиала ФГУП «Почта России» на присоединенных территориях, которые обслуживаются Домодедовским, Наро-Фоминским и Подольским почтамтами, 3 ноября будут производиться выплаты за 4 и 5 ноября. Далее будет действовать привычный график.

Станцевали менуэт и гавот

В филиале «Сокол» Территориального центра социального обслуживания «Беговой» прошел Серебряный бал. Его участниками стали получатели соцслужб, которые занимаются в кружке исторического бального танца «Легенда». Дамы в вечерних платьях и кавалеры в смокингах танцевали менуэты, вальсы и гавоты, а в перерывах между ними вели светские беседы.

— Все получили огромное удовольствие от прекрасного мероприятия в кругу единомышленников, — рассказали в филиале.

Прикоснулись к историческому прошлому

Посетители филиала «Очаново-Матвеевское» Территориального центра социального обслуживания «Фили-Давыдовское» в рамках программы «Социальный туризм» побывали в Государевом дворе парка «Коломенское». — В обзорной экскурсии по территории Государева двора царя Алексея Михайловича экскурсанты познакомились с историей создания памятников архитектуры XVI–XIX веков, — рассказали в Управлении социальной защиты населения Западного административного округа города Москвы. — В их числе памятник ЮНЕСКО — церковь Вознесения Господня, Спасские ворота, церковь Назанской иконы Божьей Матери и другие архитектурные достопримечательности.

Ледяная ванна, покорение бурных рек, цирковые трюки. Супербабушки раскрывают свои козыри

В нашей постоянной рубрике «Активное долголетие» мы традиционно рассказываем о жителях столицы, которые, став пенсионерами, остаются молодыми душой. Энергия, мудрость и жажда жизни ее героев становятся для окружающих предметом восхищения и примером для подражания. На этот раз мы представляем Нину Четчину и Людмилу Старостину, занявших в финале конкурса «Супербабушка-2017» второе и третье места.

Экстремально высокие каблукы, красная помада и короткая стрижка — далеко не все козыри Нины Петровны. В свои 57 лет она идет по жизни с кошачьей грацией. А вторым домом для нее давно стал спортзал.

Секреты красоты

Спортном она увлеклась семь лет назад, и теперь, чтобы оставаться в форме, супербабушка постоянно осваивает все новые виды тренировок. В их число входят: пилатес, йога, аквааэробика и даже рафтинг. — Вставая на беговую дорожку, я всегда чувствую восхищенные взгляды мужчин, — немного смущается Нина Четчина. Помимо частых тренировок она придерживается основ правильного питания. — Ради красоты и здоровья пришлось отказаться от мучного и сладкого, — утверждает



8 сентября 17:59 В финале конкурса «Супербабушка-2017» Людмиле Старостиной (справа) пригодились ее цирковое прошлое — она окончила профильное училище

наша героиня. — Сила характера помогла мне похудеть на 25 килограммов. Утро нашей героини начинается не с кофе, а с чашечки ирландского чая и порции творога. Есть и еще обязательный ритуал для начала дня. — Утром я освежаю лицо и шею кубиком льда, — раскрывает свой секрет красавица цвета лица Нина Четчина. К слову, муж Александр гордится яркой внешностью жены и всячески поощряет ее увлечения.

— Еще в молодости я пела в ресторане, и Саша был моим самым большим поклонником, — вспоминает Четчина. — Позже, когда мне захотелось стать ведущей праздников, он подарил мне полный комплект музыкального оборудования. Музыка и сейчас занимает важное место в ее жизни. Во время утренней пробежки и за рулем автомобиля она неизменно слушает зарубежные хиты 1980-х и 1990-х годов. Она и сама охотно выступает

на праздниках, где чаще исполняет современные песни. Кроме того, Нина Петровна продолжает работать. Она заместитель директора по учебно-методической работе в Троицком реабилитационно-образовательном центре «Солнышко». — Это как раз то, что мне нравится, — говорит она. — Работа интересная и разнообразная, замечательный коллектив, много планов и идей! О тихой пенсионной жизни даже не помышляю.

Выполнить акробатические трюки — не проблема

Назвать скучной жизнь Людмилы Старостиной язык не повернется. Это про таких женщин, как она, говорит: «Старость ее дома не застанет». Уже более 20 лет супербабушка играет в волейбол и занимается моржеванием. — Обожаю погреться в холодной воде, особенно когда ударит сильный мороз, — говорит Людмила Ивановна. — Наверное, в этом секрет моей красоты и вечной молодости. Теплое время года она считает лучшим периодом для закаливания. — Я принимаю ледяные ванны, а каждое утро начинаю с контрастного душа, — говорит активистка. — Иногда после таких процедур мне кажется, что я заново рождаюсь. Помимо этого Людмила Старостина запросто садится на шпагат и удивляет зрителей темпераментным исполнением цыганских танцев. — Чтобы выполнить на конкурсе «Супербабушка-2017» акробатические номера, мне ничего не стоило вспомнить цирковое прошлое: в юности я окончила профильное училище, — говорит Людмила Ивановна. — Как профессионалу мне хватило буквально пары тренировок. К слову, все акробатические трюки со своим партнером на конкурсе она выполнила без страховки. — Всю свою жизнь я мечтала выступать на сцене и быть ар-

тисткой, — признается Людмила Старостина. В дальнейшие планы этой удивительной женщины входит преподавательская деятельность. — На базе нашего Управления социальной защиты населения Северо-Западного административного округа мне предложили вести занятия по здоровому образу жизни (закаливанию) и хореографии для пенсионеров, — говорит она. — Я с удовольствием научу мастерству танца всех, кто придет на мои уроки. Активистка уверена — оставаться бодрой в любом возрасте несложно, если у человека правильный настрой. — Пенсия — не повод опустить руки, повязать на голову платок и грызть семечки на лавочке, — говорит Старостина. Служить примером для подражания Людмила Ивановна считает своей прямой обязанностью. — Мне очень хочется показать молодым людям, что можно жить активно и насыщенно, никогда ничего не бояться, — поясняет она. — К сожалению, сейчас в молодежи я не вижу такой активности и жажды жизни. Наверное, поэтому постоянно стараюсь расшевелить своих домашних и их окружение. Пусть и друзья моих внуков знают, что я — супербабушка, и берут с меня пример.

ИРИНА СЛОБОДЯН
i.slobodyan@vm.ru

Тому, кто с песней по жизни шагает, возраст не страшен

конкурс

В столице во второй раз прошел городской вокальный конкурс «Возраст.Net». На финале творческого состязания в Государственном концертном зале «Россия» побывал корреспондент «ВМ».

За участников вокального конкурса «Возраст.Net», организованного Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы в рамках реализации программы «Активное долголетие», пришли поболеть не только родные и друзья. Сказать возрасту нет, а точнее, пропеть это с большой сцены решились двенадцать москвичей старшего поколения из всех округов столицы.

— Сегодня нашему самому молодому конкурсному участнику 57 лет, а самому старшему 82 года, — рассказал министр правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян. — У меня вызывают восхищение наши участники, которые в таком возрасте готовы соревноваться в конкурсах и оставить дом, дела и внуков, чтобы радовать нас своим искусством. Большинство конкурсантов уже имеют сценический опыт — они занимаются в музыкальных коллективах. После выхода на пенсию Людмила Евгеньевна Лыкова, представляющая Московский



18 октября 16:57 Занявшая первое место на городском вокальном конкурсе «Возраст.NET» Татьяна Ивановна Соколова из Новой Москвы исполняет песню «Лучший город Земли». За победу в финале она награждена поездкой в Вену

совет ветеранов системы социальной защиты населения и получившая по итогам конкурса «Приз зрительских симпатий», поняла — ее жизнь только начинается. Она занимается танцами и поет в вокальной группе «Талисман».

Есть у участников конкурса еще одна общая черта. Они, несмотря на возраст, продолжают учиться и познавать новое. К примеру, Виталий Федорович выступил вместе с Людмилой Дмитриевной Андреевой из Зеленограда, и они в итоге признаны лучшим дуэтом.

и восточной философией, и это далеко не весь список его предпочтений. В финале конкурса Виталий Федорович выступил вместе с Людмилой Дмитриевной Андреевой из Зеленограда, и они в итоге признаны лучшим дуэтом.

Под аккомпанемент инструментального ансамбля участники конкурса зарядили зал невероятной энергетикой. Ощущение праздника помогло создать профессиональные бэк-вокалисты, танцоры и звезды отечественной

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Нужно развивать программу «Активное долголетие», чтобы люди не сидели дома, а по-прежнему учились и развивались в 80, и в 90, и в 100 лет. Участники нашего конкурса своим примером доказывают, что нужно жить активно — петь, танцевать, принимать участие в общественной жизни, помогать друг другу и дарить улыбки.

эстрады: Диана Гурцкая, Алексей Глызин, солист группы «Сябры» Анатолий Ярмоленко и многие другие. Заслуженная артистка Белоруссии Анжелика Агурбаш вместе с конкурсантами из Северо-Западного округа Москвы Анатолием Садковым спели песню «Там, где клен шумит». Переволновавшись, мужчина взял неверную ноту, но быстро собрался и достойно выступил в паре со звездой. Лучшими же по результатам трех туров стали Татьяна Ивановна Соколова из ТиНАО и представитель Южного округа столицы Александр Юсупович Хайретдинов. Каждый из них получил в подарок поездку на два лица в столицу Австрии с возможностью побывать в Венской опере. Второе место занял вокалист Иосиф Михайлович Герзон из Центрального округа, получивший возможность посетить легендарную постановку «Корсар» на сцене Большого театра.

Ирина Леонидовна Холодова из Западного округа стала бронзовым призером и обладателем профессиональной музыкальной системы.

Участники конкурса не оставили никаких сомнений в том, что в их возрасте жизнь только начинается!

ИРИНА СЛОБОДЯН
i.slobodyan@vm.ru

Фотографии, сделанные с душой

В галерее «Варшавка» прошла выставка фотографий ветеранов государственной службы Южного округа. Более сотни представленных на ней фотографий были посвящены увлечениям и хобби.

Экспозиция «Не стареют душой ветераны» заняла все залы «Варшавки». Свои работы здесь представили 34 ветерана государственной и муниципальной службы. Одна из них — пенсионерка Ирина Мешкова.

— Вот посмотрите на этот снимок медузы. Думаете, я использовала какой-то профессиональный фотоаппарат? — с хитрой улыбкой спрашивает Ирина Викторовна. — А это обычная «мыльница». Гуляла по причалу, увидела медузу, наклонилась и сфотографировала. А какой вышел кадр! Любительскому снимку и правда впору красоваться на обложке популярного географического издания, как и большинству остальных фотографий. Сама Ирина Мешкова утверждает, что выставка должна показать остальным: госслужащие — люди творческие и не теряют этого качества после выхода на пенсию. — Многие думают, что работник управы, префектуры или департамента — это закостенелый бюрократ, — говорит пенсионерка. — Однако это совершенно не так. Возможно, профессия и накладывает какой-то отпечаток, но всегда нужно сохранять внутри себя

человечность и творческое начало.

Слова Ирины Викторовны подтверждают представленные на выставке снимки. Так, на одном из них бывший сотрудник департамента запечатлен громадный кабачок, который вырос на своей даче. На другом фото — красивая ночная Москва. Рядом — заснеженные горы Карелии. Сразу видно, столичным пенсионерам на месте не сидится, а выходя из дома, они не забывают брать с собой фотокамеру.

— В Южном округе насчитывается 450 ветеранов госслужбы, — приводит цифры зампредела Совета ветеранов государственных и муниципальных служащих Южного округа Тамара Алеева. — Некоторые в том возрасте, когда даже из дома выйти трудно. Мы стараемся каждого из них вовлечь в какую-нибудь деятельность, чтобы вокруг пенсионера не образовался вакуум.

К слову, снимки Тамары Васильевны тоже представлены на выставке. На одном из них запечатлена удивительная тишина замерзшего озера в Карелии. На другом — уходящая вдаль немецкая улочка.

— Нас попросили в конце выставки определить лучшие работы, — говорит Тамара Алеева. — Но как это сделать, если каждая фотография отражает свое видение мира.

ЭДУАРД ЕЛОВСКИХ
edit@vm.ru

цифра

2228000

превышает сейчас число пенсионеров, получающих социальные выплаты в Москве. Одной из основных является региональная социальная доплата к пенсии, средний размер которой составляет 4469 рублей.

Электронный сертификат расширяет возможности

В Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы состоялось подписание соглашения по программе оказания адресной помощи москвичам, которые находятся в трудной жизненной ситуации.

Договор подписали министр столичного правительства, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян и генеральный директор группы компаний «Динси» Сергей Беляков.

Соглашение расширило в столице сеть магазинов, где получатели адресной социальной помощи могут приобрести продукты по электронному сертификату — приложению социальной карты москвича. С его помощью нуждающиеся смогут оплатить в супермаркете любые продовольственные товары, кроме алкоголя и табака, на общую сумму 1000 рублей. Рассчитывать на такую поддержку в столице вправе пенсионеры, ветераны, многодетные семьи, а также бывшие воспитанники детских домов.

— Мы очень рады выступать партнером Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы в данном проекте, потому что видим, что миссия нашей компании — быть социально ответственным игроком на рынке, — отметил Сергей Беляков. — С точки зрения текущей социально-экономической ситуации правильным является проведение благоприятной для населения ценовой политики.

Как подчеркнул генеральный директор, ограничиваться этим компания не собирается. Уже сейчас в подмосковных магазинах сети по утрам можно приобрести товары со специальной скидкой. Скоро такую же акцию планируется начать проводить и в московских супермаркетах, что также сделает более доступными ряд продуктов

для жителей столицы с низким уровнем доходов. Как рассказали в департаменте, практика оказания адресной помощи с применением электронных социальных сертификатов уже хорошо зарекомендовала себя в столице. Переход к такому виду помощи от выдачи льготникам продовольственных наборов решил ряд проблем.

— Раньше, к примеру, ассортимент товаров в продуктовых наборах не всегда соответствовал индивидуальным запросам получателей социальных услуг, — пояснили в департаменте. — Применение электронных сертификатов позволило удовлетворить их потребности и получить доступный инструмент для контроля целевого использования средств, которые выделяются москвичам на приобретение товаров.

Помимо этого, такой вид помощи позволил городским властям отказаться от проведения обязательных конкурсных процедур для закупки продуктов и исключить траты бюджетных средств, связанные с их хранением. К слову, объемы адресной продовольственной помощи, оказанной москвичам таким способом, постоянно растут. Так, в 2013 году электронные социальные сертификаты получили более 95 тысяч горожан, в 2014-м — уже 368 тысяч. За позапрошлый и прошлый годы такая поддержка была оказана более чем 525 тысячам горожан. А с начала этого года продовольственную помощь с применением электронных сертификатов уже получили свыше 191 тысячи жителей столицы.

Для оказания адресной социальной помощи с использованием электронного социального сертификата москвичам необходимо обратиться с заявлением в отделы социальной защиты населения районов города Москвы либо в территориальные центры социального обслуживания.

ПАВЕЛ ЕФИМОВ
edit@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

С 2013 года Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы перешел от оказания натуральной продовольственной помощи к электронному социальному сертификату. Программа была поддержана москвичами всех категорий: и ветеранами, и многодетными, и инвалидами. Компании «Динси» было предложено начать работу по системе электронного сертификата и достигнута договоренность о сотрудничестве. Более 500 магазинов сети расположены на территории города и находятся в шаговой доступности от жилых микрорайонов, что, несомненно, очень удобно для пользователей электронного социального сертификата.

кстати

Эксперимент по выдаче электронных продовольственных сертификатов начался четыре года назад в Центральном административном округе столицы. Его участниками стали свыше 3800 человек. После этого был проведен опрос. По его результатам 92 процента принявших участие в этом эксперименте горожан остались довольны таким нововведением. Это доказало целесообразность нового способа оказания социальной поддержки. Теперь в Москве с помощью электронного социального сертификата предоставляется не только продовольственная помощь, но и товары длительного пользования, технические средства реабилитации, детские товары.

Место, где реально все: найти единомышленников, новое увлечение и даже вторую половинку

Жизнь после выхода на пенсию не заканчивается. Внутри уже выросли, у друзей свои дела? Не беда! В каждом районе Москвы работают отделения дневного пребывания при территориальных центрах социального обслуживания (ТЦСО) и их филиалах. В одном из таких центров побывала корреспондент «ВМ».

В ТЦСО «Алексеевский» жизнь бьет ключом. В одном из помещений идет занятие по рисованию, у выхода собирается группа на скандинавскую ходьбу, в комнате рядом посетители увлечены беседой о жизни.

— Все наши пенсионеры — уникальные и очень активные люди, — с гордостью говорит заведующая отделением дневного пребывания Анастасия Гринвальд.

Анастасия работает здесь уже четыре года и знает каждого из посетителей по имени. Впрочем, это можно сказать практически про всех сотрудников ТЦСО: здесь все относится к посещающим центр москвичам с любовью и заботой.

— Это наш главный оператор, Лев Семенович, — показывает заведение на мужчину с камерой в руках. Лев Майстровский — коренной житель Алексеевского района. В центр соцобслуживания его привела автомобильная авария.

— Проще сказать, что у меня тогда было не сломано, — вспоминает Лев Семенович. Рядом с ним — его красавица жена Алла Андраник. Собственно, на нее и нацелены объектив камеры. — Нам нужны были костыли. А чтобы их получить, нужно было прийти сюда подписать какую-то бумагу, — вспоминает супруга. — А потом нам так понравилось, что мы стали бывать здесь регулярно. Сначала в жизни центра стала участвовать Алла Ефимова, собрав кружок рукоделия. Сама она — мастерица на все руки: и шьет, и вяжет, и выши-



17 октября 14:54 Постоянные посетители ТЦСО «Алексеевский»: представивший в этом году свой район на конкурсе «Супердедушка» Александр Григорьев и участница всех творческих вечеров Таисия Жабина

вает, однако до сих пор готова учиться чему-то еще. — Всякий раз, когда к нам приходит новый человек, я спрашиваю: «Чему вы нас можете научить?»», — говорит Алла Андраник. Следуя примеру жены, Лев Семенович сначала организовывал выставку часов, он, кстати, часовой мастер, а потом решил создать видеоканал в интернете и снимать для него фильмы о родном ТЦСО.

Учиться никогда не поздно — под таким девизом живут все посетители этого центра. Каждый раз, приходя сюда, они и узнают новое, и делятся своим опытом с другими. В стенах центра порой не только находят дело по душе, но и встречаются свою судьбу. Несколько лет назад Марина Чурилова и Виктор Ермолаев познакомились на одном из занятий и начали общаться. — Вначале я и не думала, что из этого получится что-то серьезное. Искала спутника для прогулок по Москве, совместного досуга, — рассказывает Марина Сергеевна. — А теперь уже скоро будет два года, как мы живем вместе.

Дети и внуки радуются за родителей. Марина и Виктор, потеряв спутников жизни, уже не рассчитывали, что вновь обретут семейное счастье. — Мы всем коллективом болеем за эту пару. Уж очень хочется, чтобы они были счастливы, — признается Анастасия Гринвальд. Недавно Виктор Алексеевич сделал возлюбленной предложение. Вот уж и правда любви все возрасты покорны.

Богат этот ТЦСО и на супербабушек и супердедушек. Ольга Куферина и Александр Григорьев представляли в этом году свой район на аналогичных ежегодных конкурсах. Ольга Сергеевна дошла до окружного этапа, а Александр Константинович выступил в финале. Оба участника — талантливые люди. Ольга Куферина поощает кружок, который ведет Алла Андраник, где шьет на машинке лучше всех. Александр Григорьев участвует во всех концертах и играет в настольный теннис по субботам. Еще один творческий человек здесь — Таисия Жабина. Она, пожалуй, самая старшая из активистов, ей 79 лет.

У Таисии Андреевны феноменальная память — стихи она читает без записки. Сказываются, очевидно, и профессия: долгие годы она работала педагогом в школе, обучала особенных детей. В центре ее называют палочкой-выручалочкой — за способность за минуту собраться и заполнить неловкую паузу чтением стихов. — Бывает, что концерт переносится или кто-то из исполнителей не приходит, и она нас всегда в таких ситуациях выручает, — дополняет завед-

делением дневного пребывания. Сложно поверить, что этим активистам уже далеко за 55 лет. Глядя на них, убеждаешься: не важно, сколько тебе лет, главное — не терять интереса к жизни и не сидеть без дела — тогда прилив сил и бодрости обеспечен. Особенно если рядом есть единомышленники и люди, готовые позаботиться о тебе, такие как сотрудники ТЦСО «Алексеевский».

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

справка

На базе ТЦСО «Алексеевский» успешно функционируют различные отделения, в том числе и отделение дневного пребывания, где пенсионеры могут с пользой провести время в различных кружках творческой, интеллектуальной и спортивной направленности. Кроме того, в центре можно получить различные знания (освоить компьютерную грамотность и научиться пользоваться различными современными гаджетами, изучить иностранный язык и многое другое), а также участвовать в различных спортивных и досуговых мероприятиях. В отделении работают девять кружков и постоянно организуются клубы по интересам. Можно получить бесплатные билеты в музеи и театры столицы, посетить экскурсии и многое другое.