

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Фестивали

Все зимние фестивали в городе объединили в единый проект «Зима в Москве», который стартует 1 декабря. Всего будет работать свыше 1900 площадок, на которых пройдут концерты, мастер-классы, лекции и спортивные праздники. О том, каким будет этот проект, рассказал в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин / 2–3

## Мое настроение

Пережить осеннее обострение без трения поможет москвичам X городской фестиваль PSYFEST 2024. В центре «Благосфера» прошли семинары, мастер-классы, занятия по психотерапии, арт-терапии, тренинги и встречи с известными психологами и психотерапевтами / 14

## Праздник

В ЦМД «Арбат» день рождения центра отметили турнирами, мастер-классами по росписи матрешек и по выпечке сладостей, чаепитием и большой концертной программой. В ней приняла участие единственная в мире инклюзивная пара, танцующая аргентинское танго, – Борис Мандрабура и Александра Одоевская / 11

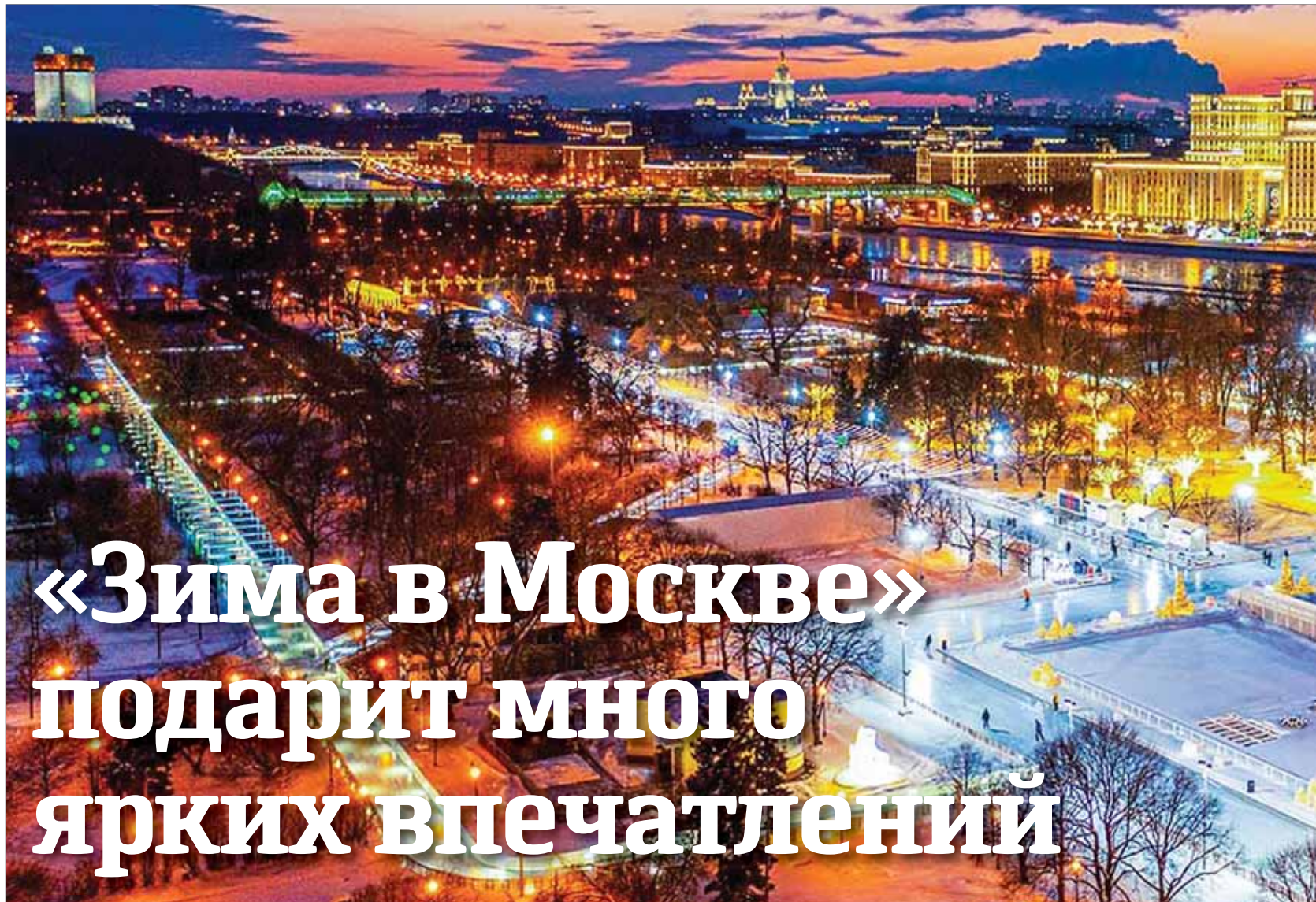


# Не бойтесь жизнь переменить!



**Долголетие шоу.** Проект «Московское долголетие» совместно с телеканалом «Москва 24» создали программу «Долголетие шоу», главными героями которой стали москвичи «серебряного» возраста. Телеведущий канала «Москва 24» Станислав Кулик рассказал, как проходили съемки реалити-шоу и как менялась жизнь героев передачи / 8–9

# ФЕСТИВАЛИ



## «Зима в Москве» подарит много ярких впечатлений

Культурные, спортивные, ландшафтные и гастрономические фестивали проекта «Лето в Москве» посетили более 38 миллионов человек. Новый формат проведения мероприятий понравился и горожанам, и туристам, и столичным предпринимателям. Он продолжится в следующем цикле событий «Зима в Москве». О том, каким будет этот проект, рассказал в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин.



«Вместе мы наполнили лето яркими впечатлениями, интересными знаниями, добрыми делами. Поэтому решили продолжить и объединили все зимние фестивали в единый проект «Зима в Москве». Как и его летний предшественник, он придет в каждый район и предложит огромный выбор активностей на свежем воздухе и в городских учреждениях культуры и спорта», – отметил Сергей Собянин.

Горожан и туристов ждут благотворительные и гастрономически спортивные мероприятия, а также маркет волшебства и самый б

Всего будет работать свыше 1,9 тысячи площадок. В проект органично войдут крупнейшие зимние фестивали Москвы «Путешествие в Рождество», «Усадьбы Москвы», «Московское чаепитие» и многие другие.

Подробная информация о запланированных развлечениях и местах их проведения размещена в специальном разделе mos.ru «Зима в Москве». Там же можно забронировать городскую площадку, чтобы организовать свое мероприятие.

Как и летом, к проекту «Зима в Москве» приглашают присоединиться представителей бизнеса и некоммерческих организаций. Желающие ярко заявить о своем бренде, а также получить бесплатные возможности продвижения своего дела могут принять участие в спецпроекте «Заходи на огонек!». Для этого предпринимателям из сферы общественного питания, торговли, гостиничного бизнеса и услуг необходимо организовать интересное мероприятие или специальное предложение для клиентов, украсить площадку или торговую точку в зимнем стиле. Подать заявку

на участие в спецпроекте можно здесь.

Город подготовил 25 уличных сцен и 110 крытых площадок, где можно организовать концерты, мастер-классы, лекции, спортивные праздники и другие мероприятия для москвичей.

### Поддержка и благотворительность

На многих фестивальных площадках будут работать «Домики добра» проекта «Москва помогает», где организуют сбор открыток и подарков для участников специальной военной операции (СВО) и ребят из новых регионов. В преддверии Нового года планируют отправить детям 40 тысяч сладких наборов.

«Мы хотим, чтобы «Зима в Москве» подарила праздник, наполненный теплом и уютом, стала отличной возможностью сохранять активность, творить добро и помогать друг другу. Огромное внимание уделим участникам СВО и членам их семей, которые получают билеты на катки и детские елки», – добавил Сергей Собянин.

Традиционная благотворительная акция «Добрая елка»

поможет исполнить новогодние мечты юных москвичей в возрасте от трех до 17 лет, которые воспитываются в многодетных или малообеспеченных семьях, проходят лечение либо остались без попечения родителей. Она пройдет на фестивальных площадках, в торговых центрах, ресторанах, отелях, на рыбных рынках «Москва – на волне» и в других популярных общественных пространствах. Все неравнодушные люди смогут взять с дерева специальный шар, прочитать вложенное в него послание и исполнить мечту ребенка.

С 27 декабря по 11 января в Гостином Дворе пройдет традиционная елка Мэра Москвы. Гостей ждет новогоднее театрализованное представление и интерактивная программа в фойе с играми, развлечениями, фотозонами, игровой площадкой для самых маленьких, аттракционами и мастер-классами для всей семьи.

Приглашения на елку получают дети, отличившиеся в учебе, спорте, лауреаты различных олимпиад, конкурсов и премий Правительства Москвы, дети из многодетных

и малообеспеченных семей, ребята с ограниченными возможностями здоровья и оставшиеся без попечения родителей. Кроме того, на представлениях побывают дети из семей участников специальной военной операции и гости из новых регионов России.

В рамках благотворительного фестиваля «Город неравнодушных» организуют ярмарку некоммерческих организаций, на которой можно будет приобрести уникальные новогодние подарки, сделанные руками подопечных некоммерческих организаций, в том числе и участниками «Московского долголетия». Гости смогут поучаствовать в творческих мастер-классах и сделать памятные снимки в фотозонах. Планируется организовать площадку с увлекательными интерактивными занятиями для всей семьи, а также провести уличные игры.

### В лучших традициях

Лейтмотивом проекта «Зима в Москве» станут традиции нашей страны, которые бережно сохраняются из поколения в поколение. Благодаря «Голубому огоньку», танцам на фоне

Свыше **1900** площадок будут работать в рамках проекта «Зима в Москве».

Более **1300** катков с искусственным и естественным льдом, более

**350** лыжных трасс будет открыто в рамках фестиваля.



#### Где искать

Подробная информация о запланированных развлечениях и местах их проведения размещена в специальном разделе mos.ru «Зима в Москве». Там же можно забронировать городскую площадку, чтобы организовать свое мероприятие.

#### Все площадки

Город подготовил 25 уличных сцен и 110 крытых площадок, где можно организовать концерты, мастер-классы, лекции, спортивные праздники и другие мероприятия для москвичей.

#### Для бизнеса

Как и летом, к проекту «Зима в Москве» приглашают присоединиться представителей бизнеса и НКО. Желающие ярко заявить о своем бренде могут принять участие в спецпроекте «Заходи на огонек!». Подать заявку на участие можно на сайте <https://zima.mos.ru/>.



сезоне проекта «Мой спортивный район» запланированы бесплатные тренировки по фитнесу, катанию на коньках и бегу на лыжах. Задействуют 115 городских площадок. Из них флагманскими станут каток на Северном речном вокзале и лыжно-биатлонная трасса в «Лужниках».

Статус главной ледовой площадки в стране и самой большой в Москве вернет себе каток ВДНХ. Он залит на традиционном месте: идет вдоль Главной аллеи между павильонами № 1 «Центральный» и № 58 «Земледелие», огибает фонтаны «Дружба народов» и «Каменный цветок». Площадь искусственного ледового покрытия превысит 20 тысяч квадратных метров, что сравнимо с девятью хоккейными площадками. На катке смогут кататься одновременно 4,8 тысячи человек.

Тема зимнего сезона ВДНХ в этом году – «Вдохновляя поколения». Гостей ожидает множество новинок. На катке появится зона шоу, в которой посетители смогут без покупки билета наблюдать за представлениями на льду и сцене на удобных трибунах, рассчитанных на 326 посадочных мест. Для отдыха гостей предусмотрен подиум, где разместятся фуд-корты и арт-объекты. Кроме того, на ледовой арене будут проводить сеансы игр в лазертаг и хоккей.

Еще в программе – утренние зарядки, ночные катания, тематические вечеринки, выступления именитых фигуристов и разные соревнования.

Для любителей активного отдыха в городских парках откроется около 50 катков с искусственным и натуральным льдом, 86 лыжных трасс общей протяженностью более 280 километров. Кроме того, горожан ждут два десятка горок для катания на тюбингах и ледянках в парках, а еще одна откроется в кинопарке «Москино».

В парке «Ходынское поле» появится современный каток с детской зоной. Новым катком с теплыми раздевалками и пунктом проката порадует музей-заповедник «Кузьминки-Люблино». Кроме того, популярное зимнее развлечение будет доступно в музее-заповеднике «Коломенское» и в парке имени Ю.М. Лужкова. Обновят катки в парках «Красная Пресня», 50-летия Октября, а также в садах имени Баумана и «Эрмитаж».

«Уверен, «Зима в Москве» станет не менее увлекательной, чем лето, и подарит много ярких впечатлений как жителям города, так и нашим гостям», – подытожил Сергей Собянин.

е фестивали, музыкальные и театральные вечера, мастер-классы, большой новогодний квест. Проект начнется 1 декабря.

ретродекораций, фестивалю советских художественных и мультипликационных фильмов, лыжной ретрогонке и другим мероприятиям горожане и туристы смогут вспомнить знакомые с детства ощущения прихода главного праздника зимы.

На многих фестивальных площадках будут звучать популярные песни прошлых лет, пройдут тематические дискотеки, концерты и мастер-классы по созданию елочных игрушек и украшений в стиле ретро.

Волшебную атмосферу в городе создаст и новогодняя иллюминация. Это более 4,5 тысячи световых конструкций и ярких арт-объектов, а также около тысячи сверкающих огнями елок. Напротив ЦУМа будет работать выставка дизайнерских новогодних елей, украшенных как в любимых советских фильмах.

Помимо этого, пройдут два красочных фестиваля. «Город света» превратит знакомую архитектуру и фасады зданий в сказочные полотна благодаря мэппингу и видеоконтенту, а фестиваль «Снег и лед» порадует медиаинсталляциями и ледяными скульптурами.

#### Отдых всей семьей

Одним из центров культурной программы «Зимы в Москве» станет кинопарк «Москино». Гостей ждут иммерсивные семейные шоу. Можно будет посетить винтажную фотозону фестиваля «Московское чаепитие», каток, прокатиться на лыжной и тюбинговой трассах и побывать на праздничной ярмарке «Путешествие в Рождество» с квестами, мастер-классами, творческими выступлениями и другими развлечениями.

Развиваются и специальные форматы семейного отдыха. Так, все желающие смогут поучаствовать в самом большом новогоднем квесте за всю историю Москвы. За выполнение интересных заданий они получат специальный паспорт путешественника и соберут печати при посещении разных фестивальных площадок. Самые активные ждут полезные подарки и памятные сувениры.

Начнет работу зимняя почта, которая свяжет друзей и родственников из разных городов страны. На фестивальных площадках, катках, а еще в усадьбах Москвы и парках

предложат выбрать и подписать готовую праздничную открытку и отправить ее через почтовый ящик «Почты России» своим близким. А на ВДНХ есть возможность поздравить любимых новогодней ретрооткрыткой.

На площадках «Московских сезонов» гостям предложат сфотографироваться на фоне зимних декораций, а затем распечатать фотооткрытку. А в «Домиках добра» можно будет отправить письмо участникам СВО.

На территории Дворца пионеров на Воробьевых горах впервые организовано семейное фестивальное пространство. Здесь откроют каток, заработают ярмарка с добрыми подарками от благотворительных фондов, дом Деда Мороза, фотозона с арт-объектами, зимняя мастерская и спортивная зона. Гостей пригласит к себе ледяной город с зимним лабиринтом, а согреться после него можно будет блюдами русской кухни.

Балы-спектакли под открытым небом, зимние вечера в старинных московских особняках и другие мероприятия создадут атмосферу новогодней сказки для родителей с

детьми на фестивале «Усадьбы Москвы». Музыкальные и театральные вечера, мастер-классы в стенах исторических зданий будут посвящены семье и традициям дворянских династий.

Еще больше новогоднего волшебства добавит виртуальная игра в приложении Russpass. Она предлагает отправиться в путешествие по зимней столице. Пройдя все задания, можно получить баллы городской программы лояльности «Миллион призов» и обменять их на подарки.

#### Все для зимнего спорта

Особое внимание в зимнее время уделено спорту. Горожане и туристы смогут участвовать в рождественском забеге Дедов Морозов и флешмобе «Снегурочки на катке», вспомнят русский хоккей в валенках, поиграют в снежный дартс и керлинг-болулинг и, конечно, покатаются на коньках, лыжах и санках. В планах – благотворительные хоккейные матчи.

Как обычно, большая часть катков и лыжных трасс расположится рядом с жилыми районами. В новом зимнем

# СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

Более **30** миллионов карт москвича получили горожане за 23 года существования проекта.



## Выигрышная карта

Для горожан старшего поколения карта москвича стала выигрышным билетом в полный новых возможностей мир, который открывает для них проект «Московское долголетие».

**Более 30 миллионов карт москвича выпустили в городе за 23 года существования проекта. В столичном Департаменте информационных технологий рассказали, что карта позволяет льготным категориям жителей пользоваться мерами социальной поддержки и полезными городскими сервисами.**

«Карта москвича – один из важнейших социальных проектов столицы. Ее могут получить учащиеся школ и колледжей, студенты, пенсионеры, люди с инвалидностью, родители и дети из многодетных семей и граждане других льготных категорий. Только с начала 2024 года мы выпустили более 1,3 миллиона карт, а в среднем в месяц обрабатываем свыше 120 тысяч заявлений на получение карты. Ежедневно мы изучаем отзывы наших держателей и отвечаем на вопросы в социальных сетях. Благодаря этому мы понимаем, как сделать карту еще удобнее и в каком направлении следует совершенствовать цифровые сервисы», – рассказал генеральный директор ГУП «Московский социальный регистр» Иван Бутурлин.

Как отметил Сергей Собянин, карта москвича давно стала универсальным инструментом для доступа к различным

услугам и сервисам. Так, с ее помощью можно пользоваться бесплатным, льготным (со скидкой) или платным проездом на городском транспорте. В среднем за год держатели карты совершают более миллиарда поездок по Москве и области. О том, в каких видах транспорта действует карта москвича, как записывать на нее билеты и абонементы, и о многом другом можно узнать на странице спецпроекта «С картой москвича. Интерактивный гид по проезду в Москве и области».

Также карта москвича позволяет получать скидки на товары и услуги в более чем 8,5 тысячи партнерских точек. Среди них супермаркеты, аптеки, магазины детских товаров и книжные, кафе, автозаправки, культурные, спортивные и развлекательные учреждения. Посмотреть полный список организаций, предоставляющих скидки при предъявлении карты, можно в специальном разделе на портале mos.ru.

В городских поликлиниках при записи на прием к врачу через инфоматы карта москвича заменяет полис обязательного медицинского страхования. Кроме того, к ней можно привязать единый читательский билет, чтобы брать и сдавать книги в столичных библиотеках.

### Карта москвича

**Кто может получить**

- Пенсионеры и люди предпенсионного возраста
- Дошкольники старше семи лет, учащиеся школ и колледжей
- Студенты, ординаторы, аспиранты, ассистенты-стажеры
- Многодетные семьи
- Инвалиды
- Доноры
- Получатели выплат на детей, получатели жилищных субсидий и другие льготные категории

**Где оформить**

на mos.ru

**Задать вопросы можно**

По телефону: +7 495 539-55-55

В социальных сетях: vk.com/karta.moskvicha, ok.ru/karta.moskvicha

### Для чего нужна карта москвича

- Бесплатный или льготный (со скидкой) проезд в общественном транспорте
- Использование в качестве единого читательского билета
- Скидки у более чем 8,5 тысячи партнеров дисконтной программы
- Подключение к системе «Проезд и питание»
- Удобный ключ для прохода в школу или детский сад
- Запись к врачу через терминалы ЕМИАС
- Заказ социального такси
- Использование социального сертификата
- Бесплатный проход в музеи
- Участие в занятиях проекта «Московское долголетие»
- Более 100 культурных площадок программы «Музеи – детям»

#### Как оформить карту

Подать заявление на получение карты москвича можно на портале mos.ru. Для этого требуется стандартная или полная учетная запись. Дети старше 14 лет могут сделать это самостоятельно. Для оформления карты москвича ребенку, который еще не достиг этого возраста, должен обратиться один из родителей или другой законный представитель. Проверить статус изготовления карты можно в личном кабинете на портале mos.ru в разделе «Заявки и уведомления», с помощью сервиса «Проверка состояния изготовления карты москвича», а также по телефону горячей линии: +7 495 539-55-55 и в официальных группах в социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники».

#### Как получить карту

Карта москвича будет готова в течение 30 дней с момента подачи заявления. Уведомление о возможности ее получения придет в личный кабинет на портале mos.ru и на электронную почту. Дошкольники старше семи лет, учащиеся школ и колледжей могут забрать готовую карту в учебном заведении. Те, кто получает образование в частных школах или за пределами Москвы, а также другие льготные категории граждан – в выбранном центре госуслуг «Мои документы». Получение карты москвича для учащегося необходимо подтвердить в личном кабинете на mos.ru в течение 90 дней. В остальных случаях делать это не нужно.

#### Что еще может карта

Горожане старшего возраста с картой москвича могут посещать занятия проекта «Московское долголетие», а отдельные категории граждан – получать адресную социальную помощь и социальные услуги с использованием электронного социального сертификата. Учащимся столичных школ и колледжей по карте москвича доступно бесплатное посещение более 115 музейных и выставочных площадок в рамках проекта «Музеи – детям». Среди них Музей Москвы, Музей космонавтики, музей-панорама «Бородинская битва», музей «Огни Москвы» и другие городские, частные и ведомственные музеи. Также школьники и студенты колледжей могут подключить карту к сервису «Москвенок», чтобы использовать ее для прохода в учебное заведение и оплаты питания в столовой.

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

**Благоустройство – фактор долголетия**

На III Всероссийском форуме по благоустройству обсудили влияние городской среды на долголетие.



**Об опыте Москвы в формировании качественной и комфортной городской среды, а также инфраструктуры для старших горожан рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.**

На форуме эксперты обсудили, как благоустройство влияет на качество жизни людей, а также какой социальный эффект производит.

#### **Комфортная среда и крепкие отношения в семье**

На пленарной сессии «Комфортная городская среда для российских семей. Социальные эффекты благоустройства» заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов поделился данными последних исследований, проведенных экспертным сообществом вместе с проектом «Московское долголетие».

«Если говорить о долголетию в целом, то оно, безусловно, неразрывно связано с качеством городской среды,

а также взаимодействием и комфортом внутри семей. Причем создать этот комфорт можно поддерживающей средой. Наши последние социологические исследования показали, что у 76% участников городского проекта «Московское долголетие» появились новые темы для разговоров и общие увлечения с родственниками после того, как они присоединились к проекту, а более 49% стали подавать пример активного образа жизни внукам. Сейчас в городе уже сформирована целая экосистема для старшего поколения, при этом мы не только открываем новые объекты, но и на уже действующей инфраструктуре создаем максимально удобные условия для развития и самореализации. На данный момент в городе открыто более 134 центров московского долголетия, а поставщиками проекта являются 1,3 тысячи столичных организаций: городские парки, вузы, школы, библиотеки, спортивные центры и другие», – рассказал Владимир Филиппов.

#### **Социальные проекты и долголетие**

В своем выступлении Владимир Филиппов отметил, что



занятия «Московского долголетия» имеют положительное влияние на физическое состояние горожан. К этим выводам пришли врачи из Российской ассоциации геронтологов и гериатров, проведя исследование еще в 2019 году.

В этом году специалисты НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы совместно с «Московским долголетием» выявили, что участники проекта имеют более высокий индекс ментального благополучия, менее подвержены тревожности и ощущают

**По словам заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимира Филиппова, сейчас в городе уже сформирована целая экосистема для старшего поколения.**

социологические опросы показали, что абсолютное большинство молодых людей планируют жить до 100 лет. При этом каждый хочет жить не только долго, но и качественно, поэтому мы будем продолжать развивать городскую среду и проекты для старшего поколения», – отметил Владимир Филиппов.

На сессии обсудили, как выполняется действующий Федеральный проект по формированию комфортной городской среды, как его реализация сказывается на качестве жизни людей и какие эффекты ожидать в течение ближайших пяти лет, как российский стройкомплекс в условиях усиливающихся экономических санкций развивает отечественное производство. Спикеры из других регионов и стран поделились собственным опытом создания комфортной городской среды. Среди самых интересных социальных эффектов благоустройства городской среды, названных спикерами, можно выделить сохранение экологии и здоровья, долголетие, благополучие детей, гостеприимство, безопасность, счастье, воспитание культуры человека и здоровье нации.

себя активными участниками социально-культурной жизни города.

#### **Для всех поколений**

«В городе развиваются всевозможные направления, чтобы наши дети, родители, бабушки и дедушки, а также гости города на себе почувствовали комфорт и заботу. Все то, что создается сейчас для горожан старшего поколения, будет продолжать быть актуальным и в будущем. Наша исследовательская работа по теме долголетия также охватывает и молодое поколение, а последние

## ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Более **160 000**

москвичей с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний получают бесплатные лекарства.

**Экстренная и качественная помощь**

За десять лет в Москве количество спасенных пациентов с инфарктом миокарда благодаря четкой маршрутизации, профессионализму врачей и современным технологиям увеличилось более чем в два раза. Об этом Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в своем блоге.



«Инфаркт миокарда – одно из самых серьезных и распространенных заболеваний. Но, к счастью, в последние годы медицинская наука достигла огромного прогресса в профилактике и лечении сосудистых катастроф. И, как говорится, дело остается за малым: обеспечить своевременную и качественную помощь при инфарктах всем жителям Москвы. К решению этой задачи мы приступили больше 10 лет назад. За минувший период Москва более чем в два раза увеличила количество спасенных пациентов с инфарктом миокарда», – написал Сергей Собянин.

**По маршруту спасения**

Важнейшим шагом в решении этой задачи стало формирование единой инфарктной сети. Сегодня в нее входит около 20 сосудистых центров на базе многопрофильных стационаров, равномерно расположенных на территории города.

Это позволило организовать эффективную систему маршрутизации пациентов. Диспетчер «скорой помощи» в режиме онлайн доступна информация о наличии операционных и когек кардиореанимации в стационарах. Благодаря этому бригада доставляет пациента с инфарктом в ближайший свободный стационар, где ему гарантированно окажут незамедлительную помощь. Если в 2010 году от момента прибытия медиков на

вызов до экстренной операции в стационаре могло пройти до нескольких часов, то сейчас в среднем не более 40 минут.

В Москве реализовано уже несколько этапов оснащения медицинских учреждений современным оборудованием. Только с 2022 года город закупил более пяти тысяч различных приборов для исследования сердца и сосудов.

**Единый стандарт оснащения**

Сегодня в городе действует единый стандарт оснащения кардиологической службы. Он гарантирует одинаковые возможности оказания помощи москвичам.

Современное оборудование позволяет применять максимально эффективные и щадящие методы лечения. «Во многих случаях не требуется проводить открытые операции на сердце. Благодаря ангиографам более чем 90 процентам пациентов с крупноочаговым инфарктом проводится первичная ангиопластика и стентирование сосудов. Это в разы уменьшает больничную летальность и сокращает срок восстановления после операции с нескольких недель до двух-трех дней», – отметил Сергей Собянин.

Кроме того, на базе инфарктной сети созданы специализированные шок-центры. В них доставляют пациентов с обширным острым инфарктом мио-

**Московская инфарктная сеть**

- 1 ММНКЦ им. С. П. Боткина
- 2 ГКБ им. С. С. Юдина
- 3 ГКБ №15 им. О. М. Филатова
- 4 ГКБ №52
- 5 ММНКЦ «Коммунарка»
- 6 ГКБ им. Ф. И. Иноземцева
- 7 ГКБ им. И. В. Давыдовского
- 8 ГКБ №1 им. Н. И. Пирогова
- 9 ГКБ им. В. М. Буянова
- 10 НИИ СП им. Н. В. Склифосовского

- 11 ГКБ им. В. В. Вересаева
- 12 ГКБ им. М. П. Кончаловского
- 13 ГКБ им. М. Е. Жадкевича
- 14 ГКБ №31 им. ак. Г. М. Савельевой
- 15 ГКБ им. В. П. Демидова
- 16 ГКБ №67 им. Л. А. Ворохובה
- 17 ГКБ №29 им. Н. Э. Баумана
- 18 ГКБ им. А. К. Ерамишанцева
- 19 филиал №1 ГКБ им. Демидова (бывшая ГКБ №13)

карда. Шок-центры оснащены самым современным оборудованием, включая аппараты механической поддержки кровообращения.

На этапе восстановления больных огромную роль играет лекарственная терапия. С 2020 года в Москве действует специальная программа обеспечения бесплатными лекарствами пациентов с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, перенесших ин-

фаркт или инсульт, а также имеющих другие заболевания системы кровообращения. В ее рамках современные препараты ежегодно получают более 160 тысяч москвичей.

**Сформировать культуру заботы о своем здоровье**

Большое внимание столица уделяет профилактике инфарктов. Выявление риска возникновения сердечно-сосудистых

катастроф является одной из важнейших задач диспансеризации. Она включает в себя электрокардиограмму (ЭКГ) и анализ крови на уровень холестерина и глюкозы.

Пациентов с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями поликлиники принимают на специальное диспансерное наблюдение по индивидуальной программе.

Кроме того, доктора помогают своим подопечным сформировать культуру заботы о своем здоровье: своевременно проходить необходимые исследования, без пропусков принимать лекарства, следить за изменениями самочувствия и при ухудшении не заниматься самолечением, а обращаться к врачу.

В помощь медикам работают и многие технологии искусственного интеллекта (ИИ). Например, умные алгоритмы ИИ используются для автоматической расшифровки ЭКГ. Это позволяет точнее выявлять сердечные и сосудистые патологии и сокращает время постановки диагноза до нескольких минут.

«В дальнейших планах – постоянное совершенствование инфарктной сети. А это значит – регулярное обновление оборудования, современные протоколы лечения, качественные и доступные лекарства, эффективная профилактика и непрерывное обучение врачей», – заключил Сергей Собянин.

Более **10 000**

«Рецептов долголетия»  
выдается  
каждый месяц.

# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

## Новый рацион

### В больницах обновили питание

■ Во взрослых стационарах столицы обновили питание. Теперь пациентам доступен разнообразный и сбалансированный рацион с современной сервировкой и подачей. Об этом рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Питание – важный аспект лечебного процесса. Оно может существенно повлиять на общее самочувствие, эмоциональное состояние, мотивацию пациента и в конечном счете на эффективность лечения. Понимая это, мы хотим полностью изменить представление о больничной еде. Теперь во всех взрослых стационарах столицы пациентам доступен не только здоровый, сбалансированный и разнообразный рацион, но и вкусный. Эксперты по диетическому и лечебному питанию разработали 10 специализированных рационов для разных категорий пациентов. Они включают продукты с про- и пребиотиками, многие из которых представлены в индивидуальных упаковках промышленного производства, гарантирующих качество и безопасность. Я уверена, что москвичи высоко оценят фриттату, ризотто, блины со слабосоленным лососем, сырники и множество других новых блюд. Также мы заменили посуду на более прочную и эстетичную, чтобы сделать пребывание в больнице максимально комфортным, насколько это возможно», – отметила Анастасия Ракова.

Каждая медицинская организация может выбрать наиболее удобный способ сервировки – от классической подачи на подносах до индивидуальных порций в одноразовых контейнерах и таблет-питания со встроенной посудой.

Особое внимание уделяют сбалансированности рациона и качеству ингредиентов. Для пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта разработали специальное меню с легкоусвояемой пищей. На завтрак предлагают творожное запеченное суфле и йогурты, на обед – перец с овощами и рисом, супы-пюре, а на ужин – рубленые шницели, отварной язык и паровые котлеты из трески. В меню также появилась фриттата, ризотто, блины со слабосоленным лососем, сырники, фруктовые салаты и многое другое.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

## Получите «рецепт долголетия»!

Участники проекта «Московское долголетие» могут получить его на приеме у лечащего врача.

■ В комплексе с другими рекомендациями они позволяют горожанам «серебряного» возраста позаботиться о себе наиболее оптимальным образом, не допустить осложнений хронических или возрастных заболеваний и продлить время активной жизни.

К настоящему времени средняя продолжительность жизни в столице уже достигла 79 лет, а в ближайшие годы она превысит 80 лет. Важно, чтобы при этом сохранялось ее высокое качество.

«Научно доказано, что «Московское долголетие» вносит большой вклад в поддержание физического и ментального здоровья горожан старшего поколения. Совместно со специалистами Департамента здравоохранения мы разработали ряд проектов и программ, которые помогают заниматься своевременной профилактикой возрастных заболеваний. Например, на приеме у врача пациенты могут получить «рецепт долголетия» – это направление на занятия «Московского долголетия», которые подобраны в соответствии с показателями здоровья человека. Также в центрах московского долголетия продолжает действовать «Школа здоровья», где москвичи «серебряного» возраста получают полезную информацию от специалистов поликлиник о профилактике

различных заболеваний и могут задать интересующие их вопросы. Все это позволяет не только поддерживать здоровье, но и быть социально активными», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Каждый месяц выдается более 10 тысяч таких «рецептов долголетия». Это еще один инструмент, помогающий москвичам «серебряного» возраста получить полезную информацию от врачей.

### Профилактика – лучшее решение

Помощь в профилактике заболеваний – важная задача «Московского долголетия». Участники проекта в доступной и понятной форме получают информацию об организме человека, о возрастных изменениях и о том, как сохранить здоровье.

В центрах московского долголетия проходят занятия проекта «Школа здоровья». Их проводят врачи из 49 столичных поликлиник и их филиалов. С начала этого года прошло более 2,5 тысячи занятий, которые посетили свыше 31 тысячи человек.

Каждая лекция в «Школе здоровья» посвящена определенному направлению: здоровому питанию, профилактике болезней сердечно-сосудистой системы, органов зрения,

суставов и многому другому. Темы подбираются в соответствии с запросами посетителей, а врачи отвечают на все их вопросы. Лекции проходят по вторникам и четвергам. Точное расписание можно узнать в ближайшем центре московского долголетия.

Кроме того, на базе московских поликлиник реализуется программа по лечебной физкультуре «Тренировки долголетия». Она разработана специально для горожан старшего поколения столичным Департаментом здравоохранения. Сейчас открыто более 120 групп, в которых занимаются около 2,5 тысячи человек. Записаться на занятия можно на приеме у врача в городской поликлинике, к которой прикреплен пациент.

Врачи отмечают, что при регулярном посещении занятий у москвичей «серебряного» возраста уменьшается гиподинамия, повышается выносливость мышц, начинают лучше работать сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также улучшается координация движений и гибкость суставов.

Эффективность занятий «Московского долголетия» научно доказана. В конце 2019 года Российская ассоциация геронтологов и гериатров во главе с главным гериатром Минздрава России Ольгой Ткачевой провела первое научное исследование эффективности проекта. Согласно

полученным данным, его участники отличаются более высокими показателями здоровья, физического и когнитивного функционирования, меньшим уровнем депрессии и риска утраты автономности по сравнению со сверстниками, не принимающими участия в «Московском долголетии».

Проект вносит большой вклад не только в физическое оздоровление, но и в обеспечение ментального благополучия. К такому выводу пришли специалисты Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента столичного Департамента здравоохранения и «Московского долголетия». По данным исследования, которое они провели в этом году, 60 процентов опрошенных довольны собой, а большинство оценивают свое качество жизни как «хорошее» или «очень хорошее». Причем среди участников «Московского долголетия» этот показатель на 14 процентов выше, чем у тех, кто не посещает занятия проекта, что говорит о его важности для улучшения качества жизни взрослого населения столицы. Таким образом, участие в проекте «Московское долголетие» способствует повышению самооценки, уверенности в себе и помогает чувствовать себя более самодостаточным.

## ДОЛГОЛЕТИЕ ШОУ



**Станислав Кулик,**  
телеведущий  
канала «Москва 24»  
и программы  
«Долголетие шоу»

# Не бойтесь жизнь переменить!

Проект «Московское долголетие» совместно с телеканалом «Москва 24» создали программу «Долголетие шоу», главными героями которой стали москвичи «серебряного» возраста.

р АННА ПОНОМАРЕВА

**■ Главная идея – показать, что после выхода на пенсию благодаря участию в проекте «Московское долголетие» жизнь может быть такой же яркой и интересной, как и в молодые годы. 11 выпусков новой программы на ТВ прошли с большим успехом.**

**Станислав Кулик: «Мы делали жизненную передачу, которая реально помогает людям»**

Известный телеведущий канала «Москва 24» и программы «Долголетие шоу» рассказал нашей газете, как проходили съемки реалити-шоу и как менялась жизнь героев передачи.

– Признаться, вначале я довольно скептически отнесся к этому проекту, пока сам лично не узнал, что такое центр московского долголетия, – рассказывает телеведущий. – И когда я попал в современное пространство с модным ремонтом, познакомился с молодыми ребятами, приветливо встречающими гостей, увидел самих участников проекта, которые приходят сюда на занятия, мое мнение кардинально поменялось. Я увидел, что центры московского долголетия – это классная новая экосистема, основанная на современных социальных принципах. До этого я был убежден, что встречу здесь бабушек, которые переместились сюда со своих лавочек. А это оказались москвичи «серебряного» возраста, которые не обсуждают соседей, не говорят про свои болячки, а рассказывают, что они сегодня готовили на кулинарных курсах, как они позанимались иностранным языком и классно сходили на йогу. В их разговорах было много юмора, драйва и улыбок. Долголеты с интересом обсуждают свои планы на зав-

тра, на какие мастер-классы и курсы им пойти и какой модный костюмчик надеть.

И тогда воскликнул про себя вау, как это круто, какое это классное место, где люди совершенно забывают про свой возраст, общаются, находят новых друзей и забывают слово «старость». И тогда пришло решение – обязательно показать людям, как позитивно, активно и интересно можно жить, не старея.

**– Как проходил отбор героев и какие критерии влияли на ваш выбор?**

– Когда мы анонсировали этот проект, то не ожидали такого большого отклика: буквально за три недели мы получили около двухсот заявок! Люди писали: помогите нашей маме, бабушке, дедушке, отправьте в «Московское долголетие», они сидят дома, мы хотим, чтобы они начали чем-то заниматься. И мы начали отбирать те истории людей, которым, на наш взгляд, больше всего требовалась помощь: кто-то потерял недавно мужа, кто-то заперся в четырех стенах и т.д. В нашем шоу участвовали 9 героинь и одна семейная пара. Мужчины, к сожалению, менее охотно шли на контакт, меньше проявляли активности, возможно, из-за своих предрассудков или ложного страха.

Мне же хотелось сделать жизненную передачу, которая действительно реально поможет людям. У меня особое отношение к пенсионерам, я обожаю своих бабушку и дедушку, и все, что связано с «серебряным» возрастом, вызывает у меня огромное уважение и душевный трепет.

**– Что больше всего поразило вас как ведущего в героях программы?**

– Некоторые из них, выйдя на пенсию, в какой-то степени стали затворниками, в основном все время посвящали бытовому и другим бытовыми проблемами, забыв,

что у них может быть масса своих интересов кроме домашних дел. Но при всем при этом они были и очень современными, все-таки наш город дает много возможностей для активного творческого и интеллектуального развития. Во время съемочного процесса я замечал, как менялось их настроение, как они преображались, как появлялся блеск в глазах и включался неподдельный интерес к занятиям. Магия камеры делала свое дело – участники шоу были счастливы.

Я переосмыслил и свое отношение к наступлению зрелого возраста, я понял, что старости может и не быть, если жить активной, насыщенной жизнью. Да, многие из нас и побаиваются ее наступления, но теперь я точно знаю, что пенсия – это вовсе не конец, а возможность заняться чем-то очень интересным для себя. Все доступно, только возьми и сделай шаг!

**– Как по-вашему, придут ли герои в проект «Московское долголетие» после программы и почему?**

– Наши герои обязательно придут в «Московское долголетие», потому что они своими глазами увидели, как здорово устроен проект и какие замечательные возможности он им предоставляет. Да, у кого-то до этого были предрассудки, мол, там одни старики, а я чувствую себя молодым. А тут они на собственном примере убедились, что занимаются в центрах московского долголетия с энергичными и достаточно молодыми преподавателями. Здесь яркие и активные участники проекта, интересные люди. Наша съемочная группа помогла героям шоу избавиться от надуманного страха, и все предубеждения развеяны, и путь открыт, и дорожка уже протоптана. И теперь так классно можно проводить свое свободное время.





**Владимир Филиппов**, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Долголетие шоу» – это программа про то, как активный образ жизни меняет не только старшее поколение, но и их семьи. По задумке авторов программы, заявки на участие присылали молодые люди, которые хотели показать родным, что они могут продолжать жить активной и полноценной жизнью, находить векторы для развития и не останавливаться на достигнутом. Счастливые старшие родственники – это гармония в семье, что подтверждают уже действующие участники «Московского долголетия». По результатам одного из наших исследований 76% отмечают, что после вступления в проект у них улучшились отношения с родными, появились новые темы для разговоров и общие увлечения. Поэтому важно самим позаботиться о близких, помочь им сделать первый шаг и записать их в проект «Московское долголетие».



**Дмитрий Грачев**, главный продюсер медиахолдинга «Москва Медиа»:

«Для нас «Долголетие шоу» это проект-эксперимент. Мы очень давно хотели сотрудничать с «Московским долголетием», поскольку видим, что этот проект для старшего поколения действительно работает. Много москвичей, людей «серебряного» возраста, занимаются в центрах и участвуют в разного рода активностях.

И мы, прежде всего, сделали этот проект для наших мам и пап, которых мы хотим вытащить из их квартир в какое-то сообщество единомышленников и показать, что это действительно существует, это действительно работает, это происходит. Нам было очень приятно получить большое количество отзывов не только по проекту, но и просьбы зрителей снять их родителей, мам, пап, в основном мам, чтобы как-то чем-то их занять, потому что дети выросли, но родители никуда не делись».

## Мнения героев «Долголетие шоу»



**Татьяна Дылева:**  
**«Я увидела себя загадочной и неведомой»**

– В юности я всерьез занималась профессиональным волейболом, окончила технический институт, экономико-финансовый, работала главным бухгалтером. Позже открыла свою туристическую фирму, которая в основном занималась юго-восточным направлением. И тут ковид – одним махом все закончилось. Пришлось пройти через серьезные испытания и разочарования, не избежала и проблем с финансами. И я замкнулась в себе, чувствовала себя подавленной, как будто попала в полосу безысходности. Ковид запер меня в четырех стенах, из-за него рассыпался мой туристический бизнес, он просто вышиб меня из наезженной колеи. Когда внучка Александра решила послать в проект «Долголетие шоу» мою анкету, я не стала возражать. И когда я увидела в дверях съемочную команду, не растерялась и не испугалась камеры. Второй день съемок проходил в ЦМД «Текстильщики». Посетила урок по дизайну интерьеров, потому что сама очень люблю это творческое направление. Когда-то сама делала дизайн-проект своего дома и квартиры дочери, следила и контролировала его воплощение ремонтниками и строителями. Позже ко мне стали обращаться и мои друзья, и я охотно помогла им сделать их дома красивыми и удобными, оригинальными с точки зрения дизайна. Привнести в жизнь что-то новое – это всегда мое.

Еще мне очень понравились курсы по кулинарии, наверное, потому что мне самой очень нравится готовить. Я запросто могу испечь французский тарт и делаю это с большим удовольствием. На мастер-классе в ЦМД мы готовили баклажаны по разным предложенным рецептам. Я тоже поделилась своим – баклажаны в рисовом крахмале. Следующим пунктом программы стал макияж. Мой новый образ, предложенным визажистом, показался мне оригинальным и непривычным. Я увидела себя и деловой, и яркой, в общем, загадочной, неведомой и незнакомой мне дамой...

После выхода программы «Долголетие шоу» прошла кастинг в телевизионный проект «Атмосфера», где будут рассказывать о приметах погоды. Времени теперь катастрофически не хватает. У меня появились новые друзья, произошли приятные изменения и в личной жизни. От съемок осталось очень приятное послевкусие, и у меня возникло желание помогать людям и открыть в одном из ЦМД свое направление по дизайну.



**Татьяна Шишкина:**  
**«Меня захватил азарт»**

– У меня два образования – техническое и экологическое. Я была и директором кадрового агентства, и руководителем проекта в Российской академии народного хозяйства при Президенте РФ. Всегда любила организовывать праздники, ведь это так интересно и весело! О проекте «Московское долголетие» много слышала от близких и знакомых, кто-то уже ходил на курсы по изучению иностранных языков, кто-то занимался ландшафтным дизайном. Информации было много, она витала в воздухе, но сама я никуда не ходила – мне мешали семейные обстоятельства. Моей маме уже 90 лет, она еще живет активной жизнью, член совета ветеранов, а у мужа начались серьезные проблемы со здоровьем – основные заботы по их поддержке и легли сейчас на мои плечи. Дочь Влада решила обратиться в «Долголетие шоу», заполнила анкету и таким образом, думаю, хотела помочь мне раскрасить мою жизнь.

Съемки в телешоу, безусловно, произвели на меня сильное, яркое впечатление: открываю дверь, а передо мной на пороге Станислав, а за ним в дверях съемочная группа. Шок! Но постепенно сердце успокоилось, и во второй день съемок я уже адаптировалась, и мне стало очень интересно, я как ребенок думала – а что же дальше?.. Меня захватил азарт! Когда вместе со Станиславом я зашла в один из центров московского долголетия, то просто обомлела – он напомнил мне отель 5 звезд! Новое здание из стекла и бетона, добротная современная мебель, красивые локации, просторные светлые и уютные помещения, модный современный дизайн. Это было потрясающе! Вначале я попала на урок рисования. Вспомнила, как любила в детстве рисовать на промокашках в тетрадях экзотические цветы, никогда мной не виданные, и это было как медитация, состояние транс, непроизвольно и легко... Вторым уроком были танцы. Мы репетировали отрывок из народного танца из балета «Лебединое озеро». На меня нахлынули воспоминания из детства, когда я в своем воображении ловила ощущения полета, как будто взлетала, это было такое упоение от движения, что трудно передать словами...

Проект «Московское долголетие» вернул меня в то счастливое время, дал мне эту редчайшую возможность ощутить себя той девчушкой, легкой и радостной. Подарил мне это чувство эйфории, полета, танца.

Я в этой жизни благодаря проекту за такое непродолжительное время реализовала свои главные мечты детства.

# МОСКВА И МИР

## Венесуэла – далекая и близкая

Познакомиться с традициями и обычаями красочной и таинственной страны москвичам «серебряного» возраста помог День культуры Венесуэлы, прошедший в центре московского долголетия «Крылатское».



р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

### Маленькая Венеция

Путешествие в далекую страну началось с познавательной лекции. Оказывается, что название «Венесуэла» дословно означает «маленькая Венеция». Рек и каналов там достаточно много, сочетаются они с удивительными по красоте лесными ландшафтами. Совершая путешествие к берегам Нового Света, Христофор Колумб открыл северное побережье Южной Америки. Завоеватели увидели два десятка построенных на сваях хижины индейцев. Так и появилось название страны. Население Венесуэлы очень разнообразно. Здесь и индейцы варано, и представители Африканского континента, и ковбои льянерос. Каждая группа вносила в культуру страны частицу собственного этноса.

### Ритмы далекой страны

Помимо интересных рассказов о стране, участники встречи познакомились с ее музыкальными традициями. Перед собравшимися выступила группа «Живая Венесуэла». Слушателей очаровали виртуозное исполнение на гитаре, флейте и мелодичный голос солистки. В составе коллектива – венесуэльские студенты столичных вузов.



«Я учусь в МИРЭА, – рассказал участник группы **Рамон Помбасс.** – В про-

екте «Московское долголетие» мы участвуем впервые. Я поражен, как здесь все уютно, красиво, по-домашнему. И очень много занятий по самым разным направлениям. Если честно, то сегодня мне действительно захотелось стать пенсионером и получать удовольствие от жизни».

### Чтобы какао стало ароматнее

После концерта все участники встречи смогли узнать секреты приготовления традиционного венесуэльского напитка – какао. Оказывается, способов приготовления существует довольно много. И совсем не обязательно разводить какао горячей водой с молоком. Есть и более экзотический способ. Достаточно в какао-порошок добавить... просто холодную воду. И не смешивать с молоком и сахаром. Вкус напитка от этого становится более ароматным. Это дельный совет для домохозяйек.



«Сегодняшний вечер поистине удивителен, – поделилась впечатлениями **Наталья Гурова.** – Я участвую в проекте с самого начала. Занимаюсь астрономией, нумерологией, гимнастикой. Думала, что меня уже ничем не удивить. Но оказалось, что знакомство с Венесуэлой стало настоящим открытием. Все очень здорово и интересно. А приготовление какао без сахара и молока просто поразило. Обязательно возьму на вооружение!»

### Давний и надежный партнер России



**Хулио Пачеко,**  
советник посольства Боливарианской Республики Венесуэла по вопросам культуры:

«Уверен, что в рамках такой популярной программы, как «Московское долголетие», показывать москвичам культуру и историю различных стран – это отличная идея. Венесуэла – давний и надежный партнер России. И очень важно,

что сегодня мы представили много аспектов жизни нашей страны, а собравшимся это было, несомненно, интересно.

Сегодня мне впервые довелось посетить центр московского долголетия. Приятно удивлен комфортом и современным оснащением помещений. Все очень продуманно и сделано с душой. А еще отмечу, что посетители получают большое удовольствие, приходя сюда. Это видно невооруженным глазом. Посещаемость центра высокая, много заинтересованных людей старшего возраста. Большие средства, которые московское правительство вкладывает в проект, окупаются с лихвой. Сотни тысяч москвичей нашли смысл жизни после выхода на пенсию, и это бесценно.

Мы очень высоко оцениваем проект «Московское долголетие». Нам он близок еще и потому, что в Венесуэле действует подобный проект. Мы тоже занимаемся досугом и образованием людей «серебряного» возраста. Хочу отметить, что данные программы очень важны. Они помогают сохранить молодую душу людям старшего поколения. А что может быть важнее!

Уверен, что проект «Московское долголетие» необходимо продолжать ввиду его чрезвычайной важности».

### По праву флагмана



**Анастасия Курбатова,**  
руководитель ЦМД «Крылатское»:

«Хотя мы недавно открылись как флагманский центр, это уже второе знакомство с зарубежными странами. Первая встреча была посвящена Кубе. Такие путешествия по странам очень популярны среди участников «Московского долголетия». Вообще у нас в планах много нового. Это и семинары по дизайну, и

знакомства с креативными профессиями, и занятия по организации здорового образа жизни. И что важно – наш центр, как флагманский, работает и по воскресеньям. Так что – милости просим!»



Первый ЦМД «Марьина Роща» был открыт в Москве в 2019 году. Сейчас в столице уже 134 ЦМД. В ближайшее время такие центры появятся в каждом районе города.

## МЕСТО ВСТРЕЧИ



# Отмечаем дату в переулке у Арбата

Центру московского долголетия «Арбат» исполнился год. Срок небольшой даже по меркам человеческой жизни, но и за это короткое время «Арбат» стал настоящим центром общественной жизни.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Музыка, живопись, художественная роспись, танцы, кулинарные мастер-классы, конкурсы, экскурсии – это только небольшая часть того, что предлагает ЦМД москвичам «серебряного» возраста. Здесь каждый найдет себе занятие по душе, а главное – единомышленников. И свой первый день рождения в ЦМД отметили ярко и интересно.

### Расписываем матрешек



Мастер-класс по росписи матрешек, который провела художница-педагог **Александра Мощная**, привлек и москвичей старшего поколения, и их внуков.

– Хорошо, что москвичам старшего возраста есть где заниматься интересным делом, а главное – это дает возможности для общения. Моя мечта – чтобы в таких центрах вместе с пожилыми людьми занимались и их внуки, такая связь поколений была бы полезна всем, – говорит Александра Андреевна.



От всей души приветствую идею про внуков и радуюсь, что сегодня на нашем празднике много детей, среди которых есть уже настоящие художники и музыканты, – поддержала разговор участница изостудии **Нина Зотова**, в свои 77 лет освоившая секреты живописи.

### В подарок – гимн

Праздник без концерта – не праздник. А концерт, который дал оркестр струнных инструментов Российской Академии имени Гнесиных под руководством Олега Свистунова, был бы достоин и самых намоленных концертных залов. Мальчики и девочки, самому младшему из которых едва исполнилось пять лет, виртуозно исполняли сложнейшие классические произведения. А в финале концерта ребята исполнили гимн центра «Арбат», музыку и слова которого они написали сами. Зрители были в восторге, и этот великолепный оркестр уходил со сцены уже не просто под аплодисменты, а под бурные овации зала.

### Шары летят в лузу



А в шумной гостинной соревновались любители бильярда. Победителем праздничного турнира стал **Анатолий Гризик**. – Обожаю эту игру! – сказал Анатолий Павлович после вручения приза. – Потому и в центр московского долголетия «Арбат» хожу с удовольствием. Вообще, для нас, пенсионеров, в Москве создана комфортная среда. Это и проект «Московское долголетие», и сеть центров госуслуг, и бесплатный проезд на общественном транспорте. Такого нет нигде. А сегодняшний день в центре «Арбат» я бы назвал настоящим праздником души.

### Сильнее судьбы

Среди гостей праздника были многолетние друзья проекта «Московское долголетие», герои публикаций нашей газеты – чемпионы России в категориях «Танго-милонга» и «Танго-нуэво», чемпионы Москвы в категории «эсценарио» Александра Одоевская и Борис Мандрабура. Недавно Александра и Борис открыли собственную танце-

вальную школу «Кибер-танго». Многие из разработанной ими концепции они применяют в занятиях, которые уже пять лет ведут для «серебряных» групп танго в «Московском долголетии». На празднике в ЦМД «Арбат» ученики Одоевской и Мандрабуры показали свое мастерство в ритме знаменитого аргентинского танца.



– Наши подопечные быстро растут как танцоры, – говорит **Борис Мандрабура**. – Танго – это чудо, в ритме этого танца люди преображаются и забывают о возрасте. Мы продолжаем и программу для адаптации людей с ограниченными возможностями – организовали центр, где занимаемся с ребятами на протезах. Давайте помнить: пока мы не сдаемся, мы сильнее своей судьбы.

Это крылатое выражение Генри Торо стало девизом жизни Александры Одоевской и Бориса Мандрабуры. Когда они кружатся в танце, стороннему зрителю и в голову не придет, что Александра танцует... на протезе, и это единственная в мире профессиональная инклюзивная пара, танцующая аргентинское танго.

Можно только восхищаться железным характером Одоевской, она служит примером для многих, кто оказался в трудной ситуации.



– Танец учит ценить каждый прекрасный момент жизни и не откладывать что-то важное на будущее, которого может и не случиться, – говорит **Александра Одоевская**. – Несмотря ни на что, жить надо с удовольствием!

### Задуть свечу совсем не просто

Большим успехом пользовался мастер-класс по выпечке сладостей под руководством опытного кондитера. Затем была дегустация изделий и чаепитие у самовара. Мастера-долголеты испекли и торт. Задуть одну свечу на торте оказалось не так-то просто. Это был настоящий аттракцион. В результате коллективных усилий свеча погасла, все попробовали праздничный торт. А заключительным аккордом вечера стала дискотека. Все получили огромное удовольствие.

# МОЯ РОЛЬ

Р АННА ПОНОМАРЕВА

О ОЛЕГ СЛЕПЯН

**Благодаря фантазии драматургов и смелым режиссерским замыслам у каждого актера-любителя появляется уникальная возможность за полтора часа спектакля прожить десяток судеб и нетривиальных человеческих коллизий.**

## Сцена исцеляет

Стать на два часа коварным королем, остроумным шутком, капризной принцессой, ярким Арлекино, хитрой статс-дамой, превратиться в рассерженного пирата или обманутого любовника – такие феерические превращения человеческих судеб и характеров дает Его Величество Театр.

Наверное, поэтому испокон веков сценическое зрелище так захватывало людей, и зрителей в зале, и актеров на сцене – эта ставшая доступной роскошь – так близко познакомиться с жизнью другого человека, пропустить яркие эмоции через себя, на время примерить чужую судьбу – а в результате еще лучше познать себя. Для многих участников театрального направления любовь к театру, актерской игре и сценическому действию помогла выбраться из рутины повседневности, скуки, а порой и собственной ненужности, одиночества и хандры. И театральные подмошки для многих стали настоящим исцелением, вернули радость и стимул жить дальше.

## Себя показать и на других посмотреть

В середине ноября на сцене ЦМД «Мещанский» с большим успехом прошел театральный фестиваль «Московские миниатюры». В течение трех дней любители сцены из 134 центров московского долголетия показали свои новые творческие проекты – небольшие отрывки из спектаклей, музыкально-литературные композиции и танцевальные этюды. Это было настоящее театральное пиршество для гурманов-зрителей на любой вкус. Всего в фестивале приняли участие 33 творческих коллектива.



– Фестиваль «Московские миниатюры» появился два года назад, – рассказывает о фестивале его председатель **Галина Стемповская**, член совета Ассоциации клубов московского долголетия. – Меня выбрали лидером театрального направления, а вообще я уже пять лет как руковожу театральной студией «Сподвижники» ЦМД «Тушино».



Проект «Московское долголетие» помогает людям «серебряного возраста» воплотить и исполнить свои самые заветные, смелые и яркие мечты. Театральное направление – одно из самых популярных и массовых в проекте.

Если в прошлом году участвовали 19 театральных коллективов, то в нынешнем уже 33! 230 самодеятельных артистов вышли на сцену и показывали свое возросшее мастерство. Наши «Московские миниатюры» как ярмарка – и себя показать, и других посмотреть, поучиться друг у друга, обменяться творческими планами.

## Все основано на энтузиазме

– У нас все основано на энтузиазме, – продолжает Галина Вячеславовна, – сами шьем костюмы, делаем реквизит, добираемся до других площадок, где показываем свои спектакли. Потребность к творчеству, тяга к самореализации заложены в каждом человеке изначально. Нам, людям старшего поколения, очень важно не замыкаться в себе, не сидеть дома в четырех стенах, а очень важно быть нужным и востребованным в любом возрасте, и театральная деятельность в этом очень помогает, лечит душу и, в конце концов, укрепляет здоровье.

## Ищем сподвижников

Сама Галина Стемповская на пенсии с 2016 года, до этого трудилась главным бухгалтером в социальной сфере. Ее неумная энергия и активная жизненная позиция не позволили ей усидеть дома. Когда-то у нее была яркая мечта – играть в театре, и в школьные годы она участвовала в сценических постановках, но все же выбрала для себя более практичную профессию. А с созданием проекта «Московское долголетие» и театрального направления в ее родном Тушино появилась студия «Сподвижники», где режиссером стал Александр Цапенко. По словам участников студии, он прекрасный режиссер и замечательный человек, который постоянно вселяет в своих артистов уверенность и позитивный взгляд на жизнь. Сейчас в студии уже 18 человек, а вначале было всего десять. Занятия театральным искусством развивают память, координацию, улучшают общее физическое состояние и эмоциональный настрой.

На фестивале «Московские миниатюры» студия «Сподвижники» показала отрывок по мотивам сказки Евгения Шварца «Обыкновенное чудо». Галина Вячеславовна ярко сыграла в этой постановке министра-администратора. Ее появление на сцене сразу же привлекло внимание зала, потому что своей энергетикой, отточенностью движений, выразительными репликами и прекрасным исполнением песенок она покорила всех. Настоящий лидер и прирожденная актриса!

## От капустников до главной роли



Таким же образом и мы сейчас стали выступать на сцене, до этого выступали в составе хора. Я верю, что она станет очень хорошей актрисой. Сильное эмоциональное впечатление произвело и выступление театральной студии Трио «Чародейки» «Монолог Женщины» Натальи Хорошиловой от ЦМД «Красносельский».

когда не выходила на сцену, а сейчас, по ее словам, в ней проснулся талант, и теперь она и пробует себя на актерской сцене.

– После выхода на пенсию у меня появилось столько свободного времени, и теперь я постоянно совершенствуюсь, и мое развитие пошло для меня в новом неожиданном направлении, – говорит Наталья Георгиевна. – Всю жизнь я пою и играю на гитаре, постоянно участвовала в капустниках на работе. А теперь я учу новые партии и развиваю голос.

Режиссер студии «Виват» Наталья Обедина тоже довольна выступлением своей подопечной:

– Наталья Лапир пришла к нам полтора года назад. Практически это ее первый номер на сцене, до этого Наталья выходила на сцену в составе хора. Я верю, что она станет очень хорошей актрисой.

Сильное эмоциональное впечатление произвело и выступление театральной студии Трио «Чародейки» «Монолог Женщины» Натальи Хорошиловой от ЦМД «Красносельский».

# урны

## » возраста счетов. ВЫХ

Вечный гимн русской женщине, которая силой своей любви и сердца, мощью характера выдержит все испытания и никогда не сломается, и всегда поможет ей в этом Вера, Надежда и Любовь. На сцене три женщины, три грации, три Души, три сестры, три сподвижницы. Они поют, декламируют стихи, и от их трогательного, проникновенного и эмоционального выступления, полного драматизма и чувств, у некоторых зрителей были даже мурашки по коже.

### Трио «Чародейки», «Папа Карло» и «Затейники»



Одна из участниц трио «Чародейки» Светлана Кукарина – одна из звезд нашего проекта, жизнь которой после участия в театральных фестивалях «Московского долголетия» кардинально изменилась. Теперь Светлана активно играет в театральных постановках, пишет стихи, и ее творческая жизнь полна планов и проектов.



долголетия. И тут он стал главным, исполнив роль папы Карло. А еще самодельные артисты феерически станцевали фламенко, внося в атмосферу зрительного зала так недостающие нам в московской осени горячие, яркие краски насыщенного страстью испанского лета.

Таким же замечательным стало выступление театрального клуба «Затейники» ЦМД «Сокольники». Артисты-любители показали отрывок «Праздничный сон до обеда» по мотивам пьесы А.Н. Островского. Их работа была отмечена дипломом экспертной комиссии фестиваля за непревзойденное актерское мастерство, преданность и уникальный взгляд на театральное искусство.

### Профессионалы дают советы артистам-любителям

Что отличает этот театральный фестиваль от других – тут не было жюри, которые обычно бывают на мероприятиях такого формата, здесь работала экспертная комиссия, состоящая из профессионалов актерского дела, которая в очень доброжелательной, но весьма конструктивной форме давала свои рекомендации артистам-любителям.

Вот что рассказал **Евгений Смирнов**, актер театра «Лицедеи», режиссер и педагог, председатель экспертной комиссии:

– Мы не выбирали победителей, а лишь давали профессиональные советы артистам. Я вижу, с каким рвением и задором они играют! У них появился новый стимул к жизни – это очень заметно. Они сильно переживают, внимательно слушают, когда им что-то подсказываешь, стараются выполнить все наши пожелания, и мы им передаем свой актерский опыт: подробно разьясняем тонкие технические и сценические нюансы. Есть очень большие сдвиги, налицо профессиональный рост.



Своим мнением делится и член экспертной комиссии, актриса кино и театра имени М.Н. Ермоловой, режиссер **Галина Власова**:

– Мы уже второй год в жюри – и уровень профессионального роста впечатляющий! И меня это вдохновляет: когда видишь, как люди старшего возраста настолько увлечены и поглощены театральной жизнью, творческим движением, и я вижу, как это дает им новый воздух, стимул, новые жизненные цели, как они добиваются решения поставленных режиссерских задач, растут и хотят двигаться дальше.

### Слово – актерам



#### Елена Кузнецова:

«Я в своей школьной педагогической деятельности ставила и кукольные и театральные спектакли, но сама никогда не играла. А когда вышла на пенсию то поняла, что нужно заняться любимым делом и надо поучиться актерскому мастерству. У нас замечательный режиссер Александр Цапенко, который очень много делает для нас, и мы все с большим удовольствием занимаемся под его руководством. На сцене я стараюсь жить своим персонажем».



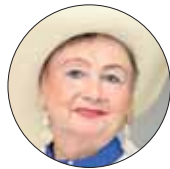
#### Татьяна Емельяненко:

«Проект «Московское долголетие» – это исполнение моей мечты! Я всегда хотела выступать на сцене – это очень волнительно, это молодость, энергия, оптимизм и возможность проявить себя!»



#### Людмила Иноземцева:

«До выхода на пенсию в театре никогда не играла. В юности писала стихи, и была руководителем кружка балльных и народных танцев, теперь я увлечена театром. Эти занятия дают мне уверенность в себе. Мне хочется и самой удивляться и удивлять зрителей. Я подпитываюсь энергией от зрительного зала, в ответ дарю им свою игру. От всего этого я получаю вдохновение и даже снова стала писать стихи».



#### Таисия Балобокина:

«Для меня участие в театральном направлении – это еще и организованность, ответственность перед коллективом. Нельзя не явиться на репетицию без уважительной причины.

Наш режиссер вселяет в нас уверенность, жизнерадостность, доброжелательность. Мы получаем все эти эмоции, и как будто взлетаем в небеса!».

### Мнения зрителей



#### Марина Косова:

«Замечательно, что люди в нашем возрасте с энтузиазмом и удовольствием занимаются творчеством. Разные коллективы и по-разному играют. Я сама тоже активно занимаюсь в театральном кружке, а вообще до выхода на пенсию занималась адвокатской деятельностью. Театр – мечта всей моей жизни. Думала, что никогда ее не реализую, а сейчас выхожу на сцену и даже пишу сценарии. Мы играем в коллективе, встречаемся с большим удовольствием, и похорошаем, и чайку попьем, придумываем сценки. Каждая наша встреча – настоящий праздник».



#### Валентина Иванова:

«Театральным направлением в проекте я занимаюсь уже четыре года, и мне даже повезло поучаствовать в съемках сериала «Я не СТАР» в танцевальном эпизоде. И недавно организовала свою театральную студию, и пришла на фестиваль обменяться опытом и увидеть, как выступают другие коллективы. Многие постановки впечатлили».



#### Борис Петров:

«Пришел на фестиваль поболеть за своих друзей из танцевального офицерского клуба из Марьиной Рощи. Люблю танцевать, потому что для меня это лучший вид спорта, чтобы до ста лет оставаться молодым, красивым, успешным и счастливым! Нельзя стареть, страдать, болеть и умирать. Надо танцевать, играть и радоваться жизни! Мне нравится, что участники фестиваля не расслабляются, а занимаются творчеством – мозги работают, руки, ноги тоже. А главное, есть желание – жить и быть счастливым!»

## МОЕ НАСТРОЕНИЕ

## Осеннее обострение переживем без трения

В этом поможет X городской фестиваль PSYFEST 2024.



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

■ В центре «Благосфера» прошли семинары, мастер-классы, занятия по групповой психотерапии, арт-терапии, тренинги, индивидуальные встречи с психологами, психиатрами и психотерапевтами. В течение трех дней москвичи могли бесплатно посетить любое мероприятие в рамках этого фестиваля.

### Как преодолеть барьеры

Для многих участников фестиваля стал первой ступенькой к познанию себя, пониманию того, что в некоторых случаях стоит обращаться к специалистам.

В программе фестиваля проводились дискуссии по самым актуальным вопросам, с которыми сталкивался в своей жизни каждый. Как справиться с тревогой и где найти точки опоры? Что мы

упускаем в погоне за успехом? Как стать счастливым? Как научиться справляться со стрессом? Обо всем этом рассказывали ведущие специалисты медицинских учреждений Департамента здравоохранения Москвы – ПКБ им. Н.А. Алексеева, ПКБ им. П.Б. Ганнушкина, психиатрических больниц №13 и №5, Центра психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой, Центра патологии речи и нейрореабилитации, Психоневрологического центра им. З.П. Соловьева и Научно-практического центра наркологии.

Как подчеркнул главный психиатр Департамента здравоохранения Москвы, главный врач ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева Георгий Костюк, в течение трех дней в центре «Благосфера» было организовано 90 активностей, их обеспечивали 160 специалистов.

«Круг состояний, с которыми обращаются люди к нашим специалистам и которым мы

оказываем помощь, довольно широк. Это бессонница, тревоги, снижение настроения. Многие люди нуждаются в помощи психолога, психотерапевта, но в силу сложившихся стереотипов не решаются обратиться за помощью. Задача фестиваля как раз помочь людям преодолеть барьеры. Иногда все начинается с анонимной беседы со специалистом именно здесь. Человеку становится понятно, что даже в таком формате он уже получил облегчение и помощь. И дальше он уже без боязни обращается к врачу», – рассказал Георгий Костюк.

### Важно постоянно учиться чему-то новому

Проблема дефицита внимания и рассеянности знакома многим. Не случайно этой теме были посвящены сразу несколько интерактивных семинаров и лекций. Марина Кононова, врач-психотерапевт ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева,

подробно рассказала о том, что внимание – это руль, который задает направление всех психических процессов.

Тему продолжили специалисты Центра патологии и нейрореабилитации Илья Смирнов и Елена Попова. Они отметили, что для концентрации внимания очень важно продолжать учиться чему-то новому. Особенно это важно для пожилых людей. Положительный эффект отмечен благодаря проекту «Московское долголетие».

### Терапия творчеством

Арт-терапевтические техники активно используются в профилактике и лечении различных расстройств. На фестивале познать себя можно было на целой серии мастер-классов. Один из них – «Я-концепция, структурный анализ личности» был организован специалистами ПКБ №5 и собрал тех, кто хочет разобраться в себе. В

### Как поддержать ментальное здоровье

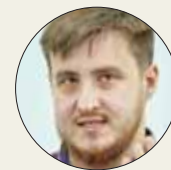


Совет главного психиатра Москвы Георгия Костюка:

«В первую очередь надо очень внимательно относиться к своему сну. Сон –

это, с одной стороны, самый первый индикатор какого-то психологического неблагополучия, а с другой – инструмент, который быстрее всего приводит в норму психологическое состояние. Если дать организму хотя бы семь часов полноценного сна, то человек может прийти в норму через пару дней. Ну а для того, чтобы это было возможно, конечно, нужно стараться вовремя ложиться, не перегружать себя перед сном какой-то информационной повесткой. Сейчас она бывает иногда очень тревожной. Физическая активность, умеренное питание, желательно исключить курение, алкоголь, все очень простые вещи. К сожалению, это бывает не так просто выполнять в ежедневной жизни, но стремиться к этому нужно. Если это удастся, то все будет хорошо».

### Как выйти из эмоционального напряжения



Совет психолога Ярослава Грома:

«Порой, когда мы находимся в сильном эмоциональном переживании, когда мы

злимся, гневаемся, печалимся, можно воспользоваться упражнением «движение назад». Это позволит нам снять напряжение, не надеть глупостей и уже более позитивно дальше вести диалог. Как только чувствуете, что эмоции берут контроль, остановитесь, ничего не предпринимайте. Затем сделайте шаг назад. Позвольте себе немного отступить и подумать о ситуации. Сделайте паузу, глубоко вдохните. Оцените, что происходит вокруг вас и внутри вас. Попробуйте действовать осознанно. Спросите себя, что вы хотите получить от этой ситуации, каков лучший вариант действий, какое решение будет эффективным».

основе данного мастер-класса лежит арт-терапевтическая техника, направленная на самопознание, актуализацию глубинных проблем, скрытых внутри личности. На мастер-классе участники смогли разобраться в том, какие сферы их жизни требуют внимания, дополнительной работы и изменения.

Как пояснила Татьяна Плуценко, заведующая отделом медицинской психологии ПКБ №5, выполняя специальные творческие задания, мы многое можем узнать про себя.

«Одно из заданий, которые мы предложили участникам мастер-класса, – нарисовать дом, дерево, человека. По этим рисункам можно рассказать, есть ли у человека проблемы, все ли у него хорошо и над чем можно поработать. Мы подробно интерпретируем изображенное. При необходимости участники мастер-класса с этими рисунками впоследствии могут обратиться к специалисту».

Порядка **300** групп и клубов по интересам открыто в проекте для тех, кому нравится изучать литературу и писательское мастерство.

# ЛИТКЛУБ



## Даже на фальшивой остановке живет надежда

В романе есть очень пронзительная сцена. В некоторых домах престарелых делают специальные автобусные остановки, чтобы люди могли прийти туда и ждать своего автобуса, который никогда не приедет. Но от этого многим становится лучше. Потому что даже на фальшивой остановке есть надежда, что ты сможешь вырваться из заданных судьбой обстоятельств и куда-то уехать.



Второй момент, который отметили почти все участники литературной дискуссии, – одиночество. Тему эту подняла **Нелли Айнединова**. Казалось бы, одиночество – это не про нее. Нелли Михайловна – председатель Совета ветеранов района, в проекте занимается фитнесом, ходит на занятия суставной гимнастики. Однако, общаясь с москвичами «серебряного» возраста, она признает, что главный враг, который нас подстерегает в зрелом возрасте, – собственная ненужность, невостребованность.

«Как это подло придумано природой – стареть. Оказавшись на вершине жизни, где наконец-то можно выдохнуть и положиться на собственную твердость, мудрость, опыт как на надежный навигатор, вдруг осознать, что ты предан. Собственным телом, а потом и всей жизнью. Всем, чего добивался и о чем мечтал», – пишет Ирина Лейк.

По мнению Нелли Михайловны, проект «Московское долголетие» помогает людям в возрасте отвлечься от грустных мыслей, найти занятие по душе, отправиться в жизненное путешествие, где, возможно, как герои нашего романа, встретить не только новую любовь, но и найти ответы на поставленные в юности вопросы.

«А между пятницей и воскресеньем что? Там же есть какой-то день? Есть. Но никакой это не день. И лучше бы там его не было», – мысленно закликают герои романа. Но этот день все-таки имеется. Зоя Яровицына под впечатлением встречи заявила, что она ждет, когда ее мама приедет жить в Москву: «Первым делом я приведу ее в проект «Московское долголетие». Чтобы она все попробовала и со всеми познакомилась».

## Не выключайте свет!

Вспомнилась еще одна фраза из книги: «Ведь как люди старятся? Не когда на лице вылезают морщины, а когда в глазах кто-то будто выключил свет. И глаза уже не светятся».

# День, которого никогда не было

В центре московского долголетия «Марьяна Роща» прошла встреча с известной юмористкой Зоей Яровицыной. В литклубе обсудили новый роман Ирины Лейк «День между пятницей и воскресеньем».

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

**Это история как будто о любви. Вот и в предисловии к книге так говорится. На самом деле герои романа, которым уже давно за семьдесят, приходят к выводу, что любовь – это не про завтра, она про сейчас. И пытаются понять, а был ли в их жизни этот главный день.**

## «Тихая» гостиная кричит в «полный голос»

Литературные встречи в ЦМД «Марьяна Роща» всегда собирают много любителей литературы и поэзии.



– Наш «тихая» гостиная – место, где занимаются литературным творчеством, обсуждают биографии известных писателей и поэтов, – говорит руководитель ЦМД «Марьяна Роща» **Виктория Кузьмина**. – В такие моменты она становится очень оживленным местом.

Вот и на этот раз на литературную встречу пришло более сорока участников из разных районов Москвы. Обсуждение книги Ирины Лейк (Ирины Трофимовой) прошло в необычном формате. Роман представляла не писательница, а комик Зоя Яровицына, которая известна по передаче «Женский стендап» на ТНТ. С романисткой теледива знакома накоротке, но, прочитав книгу «День между пятницей и воскресеньем»,

настолько ею впечатлилась, что захотела обсудить роман с ровесниками героев романа – москвичами «серебряного» возраста.

«Видеть таких наполненных, интересных собеседников, быть с ними в одной компании – большое удовольствие! Здорово, что есть такие центры московского долголетия, где люди могут делать то, что им интересно, знакомиться и общаться», – призналась Зоя.

## Любовь случается с человеком когда угодно

В романе «День между пятницей и воскресеньем» присутствуют несколько сюжетных линий. Николай, который женился на девушке Тамаре не потому, что он ее любил, и даже не потому, что она была дочерью генерала. Просто девушка ожидала ребенка от неизвестного общественного отца. В благодарность Тамара рождает ему еще двоих детей. Но всю жизнь женщина третирует мужа, наверное, за то, что его не любит. Подкаблучник Николай тоже не любит супругу, но уверен, что у них прекрасная семья. Между скандалами наш герой умудряется стать известным архитектором и директором крупной фирмы. Его друг Леонид тоже женат, детей нет. Но за ним наблюдается некая странность: каждую субботу он приезжает в аэропорт и ждет, когда к нему прилетит его давняя любовь Лидочка. Иногда к нему присоединяется Николай. Вот

так они сидят и ждут посадки нереального самолета. Леонид с Лидочкой познакомились в маленьком поселке. Студент-москвич и отличница Лидочка тогда поклялись в вечной любви. Девушка обещала приехать к Леониду навсегда. Но по семейным обстоятельствам не смогла выполнить обещание. Это не помешало ей успешно выйти замуж и родить двоих детей. К семидесяти годам она «встретилась с Альцгеймером» и только после этого вспомнила о любимом и теперь каждую субботу собирает чемодан. Дети сажают ее в такси, где она засыпает и возвращается домой, поскольку уже не помнит, куда едет. А Леонид, не дождавшись своего самолета, возвращается домой. Но однажды герои встречаются в Турции. Николай влюбляется в турчанку. Леонид наконец встречает свою любовь. Но Лидочка его не узнает...

## Любовь – она не про завтра, она про сейчас

Вот и вся незатейливая история. Я даже не могла предположить, что она взорвет «тихую» гостиную.



– Роман Ирины Лейк заинтересовал своей актуальностью, – призналась **Алина Александрова**. – Это как будто про всех нас.

Алина уже два года занимается в ЦМД «Останкино». Сейчас участники проекта го-

товят декорации к кукольному спектаклю «Морозко». С удовольствием посещают мастерскую Евгении Сергеевой, где создают картины из лоскутков и тканей. До пенсии Алина Ильинична работала в школе учителем начальных классов. Всегда любила литературу. Узнав, что будут обсуждать новый роман, сразу записалась. Было приятно получить в подарок новенькую, хорошо изданную книгу. Чтение романа заставило вспомнить и даже пересмотреть некоторые моменты собственной жизни. «Я так злилась, что в начале этой истории никто никого не любил. Только в зрелом возрасте понимаешь, что есть подлинные чувства, а что подделка. Я ругала Леонида, что тот даже не попытался узнать, почему Лидочка не приезжает. А та, в свою очередь, за целую жизнь так и не решила приехать к любимому. Я категорически не согласна с автором книги, что идеальный брак это только взаимоуважение, понимание, доверие и он подобен «пресному пирожку без начинки». Что за глупость! Но сколько среди моих ровесников – участников дискуссии нашлось последователей этой теории: мол, пирожки с начинкой – это вредно. Напротив, любовь – это самая полезная вещь на свете. Жаль, что осознание этого приходит так поздно. Чего стоит только одна фраза из романа: «А завтра... Да какая разница, что будет завтра. Любовь – она не про завтра. Она про сейчас».

## Конкурс

### Приглашаем мастеров к участию в ярмарке!



Ярмарки пройдут 20–22 декабря на уличной территории 7 центров московского долголетия в рамках «Новогодних гуляний» для старших москвичей. На ярмарках талантливые мастера смогут презентовать и продать свои авторские изделия.

#### Почему стоит поучаствовать?

Ярмарка соберет большое количество гостей. Это отличная возможность познакомиться москвичей с работами и найти новых поклонников творчества. Создать праздничное настроение. Ваши изделия станут особенными подарками, которые посетители ярмарок выберут для своих близких.

#### Где пройдут «Новогодние гуляния»?

- Центр московского долголетия «Преображенское» (ул. Краснобогатырская, д. 87).
- Центр московского долголетия «Кунцево» (ул. Ивана Франко, д. 40, корп. 3).
- Центр московского долголетия «Восточное Дегунино» (Керамический пр-д, д. 45Б).
- Центр московского долголетия «ВДНХ» (пр-т Мира, д. 119, стр. 227).
- Центр московского долголетия «Пресненский» (ул. Пресненский Вал, д. 14, корп. 5).
- Центр московского долголетия «Орехово-Борисово Северное» (ул. Шипиловская, д. 9, корп. 2).
- Центр московского долголетия «Ломоносовский» (ул. Крупской, д. 9А).

Подать заявку на участие можно обратившись в центры московского долголетия, где пройдут ярмарки или узнать информацию в социальных сетях проекта «Московское долголетие» @mosdolgoletie, Телеграм-канале, «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Проект «Москва»  
МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Расписание занятий  
и адреса центров  
московского долголетия  
на сайте

mos.ru/age

Присоединяйтесь!  
+7 495 870 44 44

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

#### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №12:

#### По горизонтали:

1. Никель. 4. «Подвиг». 10. Балясина. 11. Командир. 13. Лима. 14. Деметра. 15. Штык. 18. «Буква». 19. Удило. 20. Олха. 22. Полк. 23. Итог. 25. Анкер. 28. Очкур. 29. Вагон. 34. Арка. 35. Мелехов. 36. Юрта. 39. Аквариум. 40. Безруков. 41. Глагол. 42. Флейта.

#### По вертикали:

1. Нобель. 2. Каламбур. 3. Лось. 5. Опал. 6. Водитель. 7. Геракл. 8. Антей. 9. Кобра. 12. Нефть. 16. Автобус. 17. Адвокат. 20. Ока. 21. Аир. 24. Очаковка. 26. Кювет. 27. Боярский. 30. Сатанг. 31. Ребус. 32. Борец. 33. Заявка. 37. Ярмо. 38. Орел.

1				2		3				4		5				6
						7		8								
9		10										11		12		
				13								14				
15						16						17				
	18			19						20		21			22	
								23		24						
	25									26						
								27	28							
	29	30				31				32				33		
34				35		36						37				38
				39						40						
41												42				
						43										
44										45						

**По горизонтали:** 1. Предохранительная манжета на перчатках, которая отличается увеличенной длиной и шириной, обеспечивая более полную защиту области предплечья. 4. Река в европейской части России, крупнейший левый приток Оки; протекает в том числе по территории Москвы. 7. Хищная рыба; герой фильмов ужасов; может достигать 20 метров в длину. 9. Концентрированный раствор одного или нескольких видов сахаров в воде или натуральном соке. 11. Продукт ферментации, который используется в кулинарии как консервант и приправа. 13. Род древесных растений; широко распространен в средней части России. 14. Детская игрушка, волчок. 15. Особо почетный знак отличия за выдающиеся заслуги. 16. Национальное блюдо венгров и чехов, которое относится к категории густых супов; в России так называют рагу из мяса без костей, приготовленное путем тушения в подливе. 17. В фильме «Джентльмены удачи» этим овощем называли нехорошего человека. 18. Французский поэт и прозаик, деятель Французской коммунистической партии; неоднократно бывал в Москве; прожил до 85 лет. 20. Одна из форм деятельности государственных органов по обеспечению законности. 23. Русский советский писатель, военный корреспондент; участник московского ополчения в годы войны; его военная повесть «Волоколамское шоссе» стала любимым произведением Фиделя Кастро и Че Гевары. 25.

Морское млекопитающее семейства дельфиновых. 26. Небольшое и, как правило, всеядное сумчатое млекопитающее. 27. Жидкий пищевой продукт, результат отжима съедобных спелых плодов овощных или фруктовых культур; полезен в пожилом возрасте. 29. Фотографический аппарат без объектива. 32. Древнегреческая денежная единица и монета. 34. Бахчевая кормовая или масличная культура. 36. Яичница из взбитых яиц, к которой добавляется молоко или другая жидкость. 37. Возбуждение, вызванное горячей увлеченностью чем-либо; задор, пыл. 39. Популярное музыкальное (или иное) произведение, вышедшее на первые места в рейтингах. 40. Если на нем сидишь, то не рекомендуется его пилить. 41. Провинция Таиланда, популярный курорт. 42. Бороздка, линия на поверхности деталей, измерительных инструментов и т.п. 43. Маршал Победы, памятник которому установлен на проходе к Красной площади. 44. Продукт труда, предмет, созданный в ходе целенаправленной деятельности. 45. Один из субъектов РФ.

**По вертикали:** 1. Франко-швейцарский философ, писатель и мыслитель эпохи Просвещения. 2. Русский живописец, один из самых влиятельных и разноплановых художников пореформенной эпохи. 3. Временное деревянное здание для театральных и цирковых представлений на ярмарках и народных гуляниях в России в XVIII–XIX веках;

крупнейший в Москве – «Скорморох» М. Лентовского в 1881 году. 4. Деталь одежды в виде крепящегося к вороту головного убора. 5. Вид хищных млекопитающих семейства кошачьих. 6. Индийский пятнистый олень. 8. Основа удочки, спиннинга. 10. Радиотехническая система для обнаружения воздушных, морских и наземных объектов. 12. Опера Николая Римского-Корсакова; премьера состоялась в Частной опере Солодовникова в Москве в 1897 году. 18. Часть зарплаты. 19. Плотная лента или тесьма разных цветов; используется для изготовления знаков различия на форменную одежду. 21. Плоский длинный кусок дерева. 22. Парный кубинский танец африканского происхождения. 23. Самый низкий мужской певческий голос. 24. Специалист, который отвечает за приготовление пищи для экипажа и пассажиров на морских или речных судах. 28. Монумент в виде сужающегося кверху «каменного столпа». 30. Порода южнонемецких норных охотничьих собак. 31. Человек, которому кто-либо покровительствует. 32. Первая часть автобиографической трилогии Максима Горького. 33. Город в Челябинской области, промышленный центр. 34. Легковой автомобиль, используемый для осуществления перевозок. 35. Один из главных героев «Илиады» Гомера. 37. Полимер, относится к категории термопластов. 38. Текстильное полотно, изготовленное на ткацком станке переплетением.

Составитель **Наталья Елисеева.**