



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Даже после 70-ти
нужно двигаться
вверх!

Интервью легендарного советского
баскетболиста, олимпийского чемпиона
1972 года Ивана Едешко / 4

Если вам досталась
роль коня

В Год Театра в рамках проекта «Московское
долголетие» в парках открылись театраль-
ные кружки и студии / 6

Преображение

Звание лучшей модели проекта
«Королевская осанка»
весны 2019 года завоевала
Венера Исламова / 8-9



Ваше лето новых возможностей



1597 горожан из «Московского долголетия» приняли участие в самой массовой зарядке с гимнастическими палками / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Событие. В парке искусств «Музеон» 23 мая на фестивале, посвященном открытию летнего сезона в столичных парках, установлен новый мировой рекорд, уже девятый в истории «Московского долголетия» / 2-3



ЛЕТО РЕКОРДОВ

«Московское долголетие» открывает летний сезон

Городские парки в этом году станут самыми массовыми и интересными площадками для старшего поколения. В 2019 году к проекту присоединяются пять крупнейших парковых территорий Москвы:

- ▶ ЦПКиО им. Горького (территория парка искусств «Музеон»);
- ▶ музей-усадьба «Царицыно»;
- ▶ музей-усадьба «Коломенское»;
- ▶ новый парк «Ходынское поле»;
- ▶ зона отдыха «Левобережье».

С окончанием учебного года в московских школах активности «Московского долголетия» не заканчиваются, а переезжают в городские парки. Это лето станет для москвичей старшего поколения поистине «долголетним», потому что такого разнообразия и количества мероприятий для них в Москве не было еще никогда. Уверен, что для многих пенсионеров летний сезон «Московского долголетия» станет хорошей альтернативой дачным грядкам», — отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Этим летом в 33 городских парках около 20 тысяч москвичей старшего поколения летом смогут заниматься скандинавской ходьбой, английским языком, рисованием, пением, танцами, а также актерским мастерством. Кроме того, для них запланировано более 85 массовых мероприятий.

В парке «Сокольники» откроется «Тропа здоровья», а хор пенсионеров «Соколовушки» раз в месяц будет выступать в Большом розарии; в Измайловском парке в музыкальной беседке будут организованы танцевальные вечера под живую музыку, в саду имени Баумана можно будет заняться изучением сразу трех языков — английского, немецкого и испанского, в Перовском парке пройдут «Скандинавский квест» и фестиваль гимнастики цыган.

Сегодня мы рассказываем о старте сезона, о самых интересных активностях, которые были представлены на празднике в «Музеоне».



БОЛЬШЕ ФОТО
В НАШИХ ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ И INSTAGRAM

Ваше лето новых возможностей

Событие.

Свой второй летний сезон проект «Московское долголетие» открыл установлением мирового рекорда

р АННА ДРОНОВА

В парке «Музеон» более полутора тысяч москвичей, а точнее, 1597 человек старшего возраста, приняли участие в самой массовой зарядке с гимнастическими палками. Такого мы еще не знали!

Это уже девятый официально зарегистрированный рекорд участников «Московского долголетия». Совсем неплохо для проекта, возраст которого всего год с небольшим. Московская публика старшего возраста уже успела побить рекорд Гиннеса по количеству участников в одновременной скандинавской

ходьбе, установила рекорд Европы, проведя самый массовый урок гимнастики цыган, станцевала зажигательную зумбу — это был самый массовый флешмоб людей пожилого возраста. Супердедушки столицы заплели самую длинную косу из стеблей пшеницы, а дамы серебряного возраста дефилировали по подиуму в самом массовом фэшн-шоу в мире. На счету «Московского долголетия» самый большой «живой флаг» России из зонтиков и наибольшее количество бумажных снежинок, сделанных командой за 30 минут. И вот новый мировой рекорд старшего поколения Москвы...

Перед началом разминки участники проекта «Московское долголетие» громогласными дружными «Да!» подтвердили готовность быть активными в любом возрасте и достигать рекордных результатов во всем. От имени мэра Москвы собравшихся приветствовал куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Филиппов, поблагодарил за активную жизненную позицию и готовность поставить очередной московский рекорд. Объявляются условия, необходимые для установления нового ре-



СТРАНИЦА ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА
И СОЦЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
VK.COM/DTSZNMOS



МИРОВОЙ РЕКОРД, УСТАНОВЛЕННЫЙ В ПАРКЕ «МУЗЕОН», ЭТО УЖЕ
ДЕВЯТЫЙ МИРОВОЙ РЕКОРД В ИСТОРИИ ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ»



1597

участников проекта «Московское долголетие» приняли участие в самой массовой зарядке с гимнастическими палками среди людей старшего возраста, установив мировой рекорд



📄 Свидетельства о регистрации рекорда – в руках руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимира Петросяна и куратора проекта «Московское долголетие», заместителя руководителя Департамента труда и соцзащиты населения Владимира Филиппова

кностей

корда, – все участники должны делать одинаковые движения в течение трех минут. Финальная репетиция с группой поддержки в лице Владимира Филиппова, олимпийского чемпиона – участника легендарного финального матча на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене Ивана Едешко и популярного блогера Ольги Киприяновны, и, наконец, старт. Секундомеры на двух плазменных экранах у сцены начинают отсчет времени...

С нетерпением ожидаем результатов. Наступает торжественный момент. Генеральный директор международного агентства регистрации рекордов

«Интеррекорд» Влад Копылов объявляет:

– В России, в городе Москве, установлен новый мировой рекорд «Самая массовая зарядка с гимнастическими палками среди людей старшего возраста. Число участников – 1597 человек. Организатор рекорда – Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы».

Принимая свидетельство о регистрации рекорда, министр правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян обращается к тем, кто его устанавливал: «Вы – самые активные и самые

преданные участники проекта, не побоялись дождя, непогоды и пришли на фестиваль. И я надеюсь, что все лето будете так же активно ходить на занятия проекта в московские парки! Живите ярко, живите счастливо! А Москва будет комфортным, уютным для жизни городом, и в первую очередь для нашего старшего поколения».

Старшее поколение не стеснялось делиться своими впечатлениями от праздника.

Ангелина Евтушевская из района Орехово-Борисово:

– Прекрасный получился праздник! Работала полевая кухня. Так хорошо было после дождя, зарядки поесть греч-

невой каши, выпить горячего чая. Но самое главное, конечно, общение.

Под мелодию песни прошлых лет «Человек идет и улыбается...» пообщались с Еленой Воробьевой из района Северный:

– Мне действительно хорошо! Замечательный проект. Я принимала участие почти во всех рекордах «Московского долголетия». Мы столько сегодня и танцевали, и пели. Да я и сейчас иду и пою...

Козлову Юрию Александровичу 83 года, приехал из Троицка:

– Погода нелетная, а праздник удался! Спасибо. Три раза

в неделю хожу на скандинавскую ходьбу. Самое главное, что все, кто участвует в «Московском долголетии», не болеют. И мне некогда и неохота болеть.

Проект «Московское долголетие» объединил энергичных и активных москвичей старшего возраста, увлек их возможностями заниматься спортом, взбодрить себя участием в ярких событиях, обрести приятных знакомых, вновь ощутить задор молодых лет. Нынешнее лето открывает перед старшим поколением москвичей новые горизонты. Главное – это желание их увидеть и вера, что впереди ждут новые свершения.



ЛЕТО АКТИВНОСТИ



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE



Даже после семидесяти нужно двигаться вверх!

Рецепт чемпиона. Успех надо зарабатывать постоянным трудом и желанием идти вперед. Надо от слов переходить к делу

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

С восторгом и восхищением участники проекта «Московское долголетие» встретили советского баскетболиста, олимпийского чемпиона Ивана ЕДЕШКО, члена легендарной команды, победившей американцев на Олимпиаде 1972 года в Мюнхене. Именно он провел в парке «Музеон» самую массовую зарядку, ставшую рекордной.

— Иван Иванович, ваш гениальный пас в конце игры, за три секунды до финального свистка, с непобедимыми американцами был воспроизведен в популярнейшем фильме «Движение вверх», который посмотрели миллионы россиян. Все достоверно?

— Абсолютно. И работа Кузьмы Сапрыкина, который в фильме играл меня, и напряженнейшая обстановка подготовки к матчу, и накал страстей на самом матче. Победа была коллективная, всей команды, игроков, тренерского состава. Я был приятно удивлен. Фильм побил все рекорды и по посещаемости, и по сбо-



Иван Едешко – заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России, кавалер ордена «Знак почета» (СССР), ордена Почета (Россия), медали «За трудовую доблесть» (СССР). Он вошел в историю отечественного и мирового баскетбола, сделав «золотой пас» Александру Белову за три секунды до окончания финального матча со сборной США на Олимпиаде в Мюнхене (1972). Тогда в сложной и напряженной концовке матча баскетболисты советской сборной вырвали победу у американцев

рам. До сих пор конкурентов нет.

— С какого возраста вы начали играть в баскетбол?

— С детства. Сначала играли сами по себе. Школьники, мы заканчивали уроки, бежали на улицу и играли во все виды спортивных игр, доступных нам в то время. А уже с

четырнадцать лет я пошел целенаправленно в баскетбол. И в институте продолжал любимое занятие. Из института пришел в команду мастеров Белоруссии. Дальше была долгая и трудная дорога в сборную СССР. Не скажу, что все давалось легко. Были взлеты, были трудности, победы и разочарования.

Но своей цели достиг. Не могу передать, с каким настроением мы летели на Олимпиаду 1972 года. Нет, страха не было. Было очень сильное желание показать себя, желание вырвать победу.

— Нервничали?

— Конечно! Нервов ушло много. Но победный настрой пересилил все. Выложились до последнего. Невзирая на многочисленные препоны, которые ставили нам организаторы Олимпиады. Невзирая на предвзятое судейство. Невзирая на многочисленные сложности и постоянный моральный прессинг. Это все очень точно и ярко показано в фильме «Движение вверх».

Можно жить ровно, а потом поставить себе цель там, наверху, и достигать этой цели, как показано в фильме. Для людей старшего поколения цель – здоровье, и мы будем со всем упорством идти к ней.

Москвичей старшего возраста в столице много и с каждым годом становится все больше и больше. И чтобы сохранить и укрепить здоровье, им необходимо заниматься физкультурой.

— Почему именно физкультурой?

— Нужно формировать в психологии и сознании москвичей старшего возраста необходимость занятия именно этим видом. Физкультура очень эффективно может помочь долголетию в прямом смысле слова. Многим москвичам надо от слов переходить к делу. Работать над здоровьем, стремиться к здоровому образу жизни. Самое бесполезное – сидеть за столом и провозглашать здравницы «за здоровье». Само по себе оно не придет. Сегодняшний рекорд показал жизнеспособность и пользу физкультуры. Это очень приятно и важно. Сегодня мне семьдесят четыре года. Но, благодаря спорту, благодаря здоровому образу жизни, я бодр, дышу полной грудью, постоянно в движении. Даже после семидесяти можно и нужно двигаться вверх!

— Удачи вам!

— Не согласен с вашим пожеланием! Удача – это халява! Надо желать успеха. Только успеха. Успех надо заработать постоянным трудом и желанием идти вперед.



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE

ЛЕТО АКТИВНОСТИ



Парад на «Тропе здоровья»

Спорт. В парке «Сокольники» прошел масштабный спортивно-развлекательный фестиваль

■ Фестиваль «Энергия жизни» открылся торжественным парадом команд активистов проекта «Московское долголетие». 22 мая в праздничном шествии также приняли участие артисты, спортсмены, почетные гости.

«Отношение наших жителей, граждан старшего поколения к активным видам спорта постепенно меняется, поэтому сегодня на фестивале так много участников, – сказала руководитель Управления социальной защиты населения

Восточного административного округа города Москвы Анна Скоробогатова. – Стремление наших москвичей к новым достижениям достойно восхищения. Я с большим уважением и гордостью могу сообщить, что сегодня на этой площади торжественным маршем прошли более 1500 участников проекта. Так что фестиваль «Энергия жизни» можно считать залогом активного долголетия жителей востока столицы».

Любители скандинавской ходьбы прошли по открывшемуся в Сокольниках маршруту

«Тропа здоровья». «Скандинавская ходьба сегодня набирает все большую популярность среди уже не старшего, а активно молодеющего поколения, – подчеркнул руководитель Департамента развития Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы Александр Мамонтов. – И мне очень приятно, что этот вид физической активности приобретает все больше поклонников среди москвичей».

Любители интеллектуальных игр приняли участие в историческом квесте, в кото-

■ Проект «Московское долголетие» – это как раз то, чего давно так не хватало нашему городу

ром в результате непростой борьбы победила команда района Восточное Измайлово. На фестивале также были организованы спортивные и оздоровительные мастер-классы по пилатесу, аэробике, йоге, сальсе.

«Мы очень благодарны организаторам фестиваля, которые подарили нам чудесный праздник, мы получили огромный заряд бодрости и хорошего настроения, – поделилась впечатлениями Ирина Николаевна из района Перово. – Проект «Московское долголетие» – это как раз то, чего давно так не хватало нашему городу. В столице живет много людей старшего возраста, и сегодня им уделяется большое внимание. Проводится масса мероприятий, так что наша жизнь стала гораздо ярче и интереснее».

Как управлять внутренней энергией

■ На Поклонной горе прошел фестиваль-марафон оздоровительной гимнастики цигун. В рамках проекта «Московское долголетие» одновременно 200 человек из 12 районов столицы показали свое мастерство и продемонстрировали, чего они достигли.

Инициатива проведения фестиваля-марафона принадлежит Русской школе оздоровительной гимнастики цигун

при поддержке ТЦСО «Дорогомиловский» и «Фили-Давыдково».

Марафон начался с синхронного исполнения инструкторами школы сразу двух комплексов классики оздоровительной гимнастики. Передав плавную красоту и изящество упражнений своим синхронным выступлением, инструкторы переключились на ведение марафона групп участников. В общей сложности в парке гим-

настикой цигун занимались 200 человек.

Группа-хозяйка площадки «Парк Победы» района Дорогомиловский собирается в парке Победы с лета 2018 года, за год количество участников выросло в разы. За это время участники изучили различные комплексы оздоровительной гимнастики цигун. «Восемь отрезков золотой парчи», восемь упражнений которого направлены на активизацию им-

мунной системы, укрепление суставов. Комплекс «Сосуды» оценили даже ослабленные участники группы, отметив улучшения в работе сердечно-сосудистой системы. Комплекс «Цзиньбень» позволил освоить диафрагмальное дыхание и улучшить работу всей дыхательной системы.

Оздоровительную гимнастику цигун в рамках проекта преподают 15 инструкторов более чем на 20 городских пло-

щадках. Ежедневно гимнастикой занимаются более тысячи участников проекта «Московское долголетие». По словам тренера Игоря Краева, цигун это одновременно и физкультура, и получение внутренней энергии. Гимнастика цигун учит этой энергией управлять.

О том, на каких городских площадках проводятся занятия гимнастикой цигун и как на них записаться, читайте на стр. 12–13.



ЛЕТО ТВОРЧЕСТВА



Театральное направление проекта «Московское долголетие» – пример популярного в мире социального театра, где с помощью театральных методик решаются общественные задачи.



Установить контакт с публикой

р АННА ДРОНОВА

В рамках проекта «Московское долголетие» заработали театральные площадки и кружки, с открытием летнего паркового сезона их станет еще больше. Первым событием летней театральной жизни стал урок сценической речи, который на сцене парка «Музеон» провела актриса театра и кино, заслуженная артистка России Наталья ХОРОХОРИНА.

«Мы с вами все в одном возрасте» – этой фразой Наталья Николаевна установила мгновенный контакт с публикой. Напомнила о фильме «Белые росы», который сделал ее известной для многих зрителей, рассказала о годах учебы в театральном институте, а затем предложила поучаствовать в мастер-классе по сценической речи. Как известно, сценическая речь – показатель профессионального мастерства актера. Актриса объяснила публике, как важно для сценической речи правильное дыхание, рассказала, что такое артикуляционная гимнастика. Сценическая речь, а также основы актерского мастерства и пластика – содержание практических занятий в студиях.

Театральное направление «Московского долголетия» – пример популярного в мире социального театра, где с помощью театральных методик решаются различные общественные задачи. Участие в театральных постановках способствует развитию коммуникативных способностей человека, развивает память и повышает общий культурный уровень, начинают складываться сообщества по интересам, также это прекрасное терапевтическое средство. Социальный театр – это не столько про развлечение публики, сколько про повышение качества жизни в нашем случае артистов в возрасте.

О том, в каких парках работают театральные кружки и как в них записаться, читайте на стр. 12–13.



К осени труппа театральной студии филиала «Филевский» ТЦСО «Можайский» будет ставить небольшие спектакли, есть даже идея снять собственный сериал

Если вам досталась роль коня

Новации. В Год театра в парках открылись театральные кружки и студии

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
о НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Артисты театральной студии филиала «Филевский парк» ТЦСО «Можайский» всего за два месяца добились таких успехов, что им могут позавидовать и иные профессионалы.

Как рассказал режиссер студии Андрей Росс, его подопечные учатся искусству импровизации, делают этюды. К осени труппа уже будет ставить небольшие спектакли, в планах есть даже идея снять собственный сериал.

Для участников проекта «Московское долголетие» артисты под руководством Андрея Росса показали зрителям

спектакль-импровизацию в пяти действиях «Спасение принцессы». Причем заранее никто из артистов не знал, ни о чем пьеса, ни какую роль он будет играть. В процессе раздачи ролей обнаружилось, что их больше, чем артистов. Выручил один из зрителей. Ему досталась роль коня.

Спектакль был без слов, авторский текст читала помощник режиссера, актриса Ирина Росс. Каждый из артистов удачно перевоплотился в образ, предложенный ему режиссером, – от короля до мышки. Вписался в труппу и новоиспеченный артист из зрителей – Виктор Васильевич Поляков. Как он рассказал, к театру ранее никакого отношения не имел. Сейчас посещает



Виктор Поляков: «Сыграв роль действительно почувствовал, что я конь»

вокальную студию при ТЦСО «Бескудниково». Смеется, что только в пожилом возрасте

раскрылись его вокальные данные: «Я всю жизнь работал инженером, а теперь, оказывается, могу делать то, что другие не умеют. У меня очень хорошие впечатления от сыгранной роли, действительно почувствовал, что я конь, хотя все делал экспромтом. Думаю, что теперь и в театральную студию запишусь».

Андрей Росс так прокомментировал спектакль: «Актер должен попасть в предлагаемые обстоятельства, как учил Станиславский, и у наших артистов это получилось».

Также отрывок из своей первой постановки по «Чайке» А.П. Чехова показали члены театральной студии филиала «Зябликово» ТЦСО «Царицынский».



ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ
МОЖНО В ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ,
ОФИСАХ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ», ПОЛИКЛИНИКАХ

ЛЕТО ТВОРЧЕСТВА



Рисуем настроение

Пленэр. Сто мольбертов, установленных в парке искусств «Музеон», словно впитывают яркие свежие краски майского дня после прошедшего проливного дождя. Здесь состоялся пленэр под необычным названием «Цветочное настроение лета в китайском стиле»



Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Начинающие художники старшего возраста пытались передать свое настроение в красках. А руководила необычным пленэром преподаватель ГБУ ТЦСО «Проспект Вернадского» Марина СИДОРОВА.

– Марина Владимировна, ваши подопечные пишут картины. Вы по образованию художник?

– Нет, психолог.

– Неожиданный поворот. Можете объяснить связь?

– Основная моя работа – в отделении психологической реабилитации. В городе много одиноких людей старшего возраста. В рамках проекта «Московское долголетие» мы консультируем их, проводим психологические тренинги, стараемся помочь им решить самые разнообразные проблемы.

– А как в этом направлении помогает изобразительное искусство?

– Это не совсем изобразительное искусство. В психологии есть термин «арт-терапия». И оно очень востребовано. Наши участники стараются выразить свое настроение в красках и полутонах. Именно настроение. Здесь не нужна точная передача натуры. Самое важное – передать свое внутреннее состояние. А краски – отличный способ для достижения цели.

– То есть вы говорите о живописи как своеобразном лекарстве для души?

– Совершенно верно. Искусство очень сильно влияет на психоэмоциональное состояние. Так что у нас сегодня не совсем профессиональный художественный мастер-класс. Это скорее прикосновение к настроению.

– Но ведь тема задана? Все рисуют определенное задание?

– Да. Сегодняшняя тема –



В психологии есть термин «арт-терапия». Начинающие художники стараются выразить свое настроение в красках и полутонах

цветок и маленькая птица. Но каждый автор рисует картину, исходя из настроения и своего красочного внутреннего видения мира.

– Почему «Китайский стиль»?

– Китайская живопись очень легкая, воздушная, прозрачная. Она несет в себе цвета и формы, не имеющие острых углов. И при этом в каждой картине каждый зритель видит что-то свое.

– Своеобразная цвето-психотерапия?

– Арт-психотерапия. Сегодня – яркие цвета, мягкие формы, цветочное настроение.

– Что дают ваши занятия их участникам?

– Сначала люди приходят к нам с проблемами. Они замкнуты в себе. Но после общения они раскрываются, раскрепощаются, становятся жизнерадостными, участвуют во всех ме-

роприятиях с удовольствием, с открытым сердцем. Мне, как психологу, часто приходится сталкиваться с темой одиночества, невостребованности, депрессии. «Московское долголетие» эффективно помогает с этим бороться.

– Можете привести пример, когда проект изменил жизнь человека?

– Одному из моих начинающих художников 83 года. Он пришел к нам со множеством проблем. Работали долго. Мы решили все вопросы, помогли ему выйти из сложной ситуации. Он пересмотрел свои жизненные приоритеты. Сейчас он активный участник «Московского долголетия». И знаете, чем занялся? Путешествиями по свету! Где только не был. До Занзибара долетел! Рассказывает изумительные истории. Вот такой яркий пример.

**Подробнее о проекте
«Московское долголетие»
на сайте
mos.ru/age**



Кружки, где участников проекта «Московское долголетие» обучают рисованию, работают в парках «Фили», «Сокольники», в зонах отдыха «Терлецкая дубрава» и «Левобережье», усадьбе «Воронцово», саду «Эрмитаж», в парке «Ангарские пруды», в Петровском и Лианозовском парках.

**Адреса и телефоны кружков
на стр. 12–13**



ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Чтоб моделью стать, обрети ко



Конкурс.

У «Московского долголетия» еще одно волнующее событие. В Екатерининском парке прошел звездный выпускной проекта «Королевская осанка»

Р АННА ДРОНОВА
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Выразительные флешмобы моделей серебряного возраста стали прекрасным обрамлением конкурса на звание «Лучшая модель. Весна-2019» и торжественной процедуры вручения дипломов об успешном прохождении первой ступени обучения лучшим участникам проекта.

Школа «Королевская осанка» — успешный стартап на юге столицы — за короткое время стала одним из впечатляющих проектов программы «Московское долголетие». В прошедшем зимнем сезоне его участники, сейчас их уже почти 150, ярко заявили о себе на многих событиях «Московского долголетия» городского и окружного масштаба, а первые красавицы школы, которые под руководством профессионального художника-модельера Елены

Федукович приобрели королевскую статью, теперь уверенно выступают лицом успешной городской программы.

В основу методики обучения положено классическое дефиле, адаптированное с учетом возрастных особенностей публики серебряного возраста. «Никаких стандартов фигуры, чтобы стать участником проекта «Королевская осанка», не требуется, — рассказывает нам Алевтина Зубарева из Северного Измайлова. — Главное — это твое горячее желание. Перед прохождением первого кастинга я смогла себя так настроить, что все у меня получилось. И теперь каждое занятие — это праздник, столько эмоций и впечатлений». В новом увлечении Алевтину поддерживают друзья, и в первую очередь семья. Сопереживать маме, участвующей в конкурсе моделей, в Екатерининский парк пришла дочь Светлана с полугодовалым сыном. «Сейчас у молодых

нет такого разнообразия интесесов, как у моей мамы. Я так за нее рада», — поделилась с нами Светлана.

Игорь Каплин — военный пенсионер, в «Королевскую осанку» его привела подруга, в недалеком прошлом тоже военный человек. «Интересно было посмотреть на женщин, которые держат себя в такой прекрасной форме. И я плечи развернул, шаг поставил, хотя он всегда при мне был...» — рассказывает Игорь Иванович. Его выправка офицера сразу бросается в глаза, ведь за плечами годы строевой подготовки. А подруга Игоря Ирина Арташева с восторгом добавила, что от всего происходящего «чувствует себя просто феерично». Выход Игоря и Ирины на подиум в военной форме был столь удачен, что его под аплодисменты публики пришлось повторить.

В наше время модные дефиле — не про то, что будут носить в следующем сезоне.

Это красочное шоу, где каждой модели дан шанс выразить через созданный образ свою индивидуальность. И участники проекта «Королевская осанка» на конкурсе моделей, конечно, расстарались. Многообразие луков и изысков заставляло сердце замирать. Это ведь наши женщины-труженицы, закаленные когда-то в упорной борьбе со скудостью товаров и модных журналов... За короткий срок они пересмотрели стандарты жизни, возвели свой возраст в достоинство и начали жить так, как мечтали и загадывали в светлое время молодости. Какая грация и поступь, свобода движений, уверенность во взгляде... Расступитесь, иду я. Выбрать победителей из почти 90 участников конкурса, оценив их дефиле, созданный образ и артистизм, для жюри было непросто, но нужно. Звание лучшей модели проекта «Королевская осанка» весны 2019 года получила



ролевскую статью



Венера Исламова. «В 64 года чувствую себя Золушкой на балу. Сбылась мечта детства. Впереди покорение новых вершин», – с волнением прокомментировала нам свою победу Венера Мирзаевна.

Лидерам проекта «Королевская осанка», их было девять человек, вручили дипломы, дающие право на преподавание по программе проекта. Свою неотразимость теперь уже сертифицированные красавицы модели продемонстрировали в эффектном показательном выступлении, выйдя на подиум в «новом черном». Вспомним слова Карла Лагерфельда: «Если вы носите черное – можете быть уверены в себе».

Три года назад проект «Королевская осанка» начинался в ТЦСО «Орехово». Сегодня занятия проходят в двух округах Москвы – Центральном и Южном, – однако на уроки стиля и красоты люди приезжают со всей столицы.



■ В наше время модные дефиле – не про то, что будут носить в следующем сезоне. Это красочное шоу, где каждой модели дан шанс выразить через созданный образ свою индивидуальность

■ Звание лучшей модели проекта «Королевская осанка» весны 2019 года завоевала Венера Исламова

■ Участники проекта «Королевская осанка» на конкурсе моделей расстарались. Многообразие луков и изысков заставляло сердце замирать. Это ведь наши женщины-труженицы, закаленные когда-то в упорной борьбе со скудостью товаров и модных журналов...

Макияж творит чудеса

Р. МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ Солнечным летом, когда все в цвету, так хочется выглядеть красивой и ухоженной. И с возрастом это желание не пропадает. Не случайно же участники проекта «Московское долголетие» с удовольствием посетили мастер-класс по макияжу на грандиозном празднике в «Музеоне» – открытии летнего сезона.

Об особенностях использования декоративной косметики в возрасте 55+ рассказала преподаватель школы «Королевская осанка» Татьяна Рашковская. – Макияж творит чудеса, но если уметь его правильно делать. Очень часто наблюдаю, что именно декоративная косметика сильно портит внешность, потому что дамы не умеют ею пользоваться, не знают основ, как правильно ее наносить, – отметила Татьяна Рашковская.

Она подчеркнула, что для классического повседневного макияжа не требуется много средств. К сожалению, дождь не позволил показать весь процесс на модели. Татьяна подробно рассказала обо всех нюансах и продемонстрировала некоторые секреты с помощью рисунков. По ее словам, используя их, каждая женщина сможет прекрасно выглядеть в любом возрасте. Без хирургического вмешательства только с помощью косметики можно приподнять глаза, применяя коричневые тени, и замаскировать морщинки, так называемые «гусиные лапки».

Также Татьяна рассказала, как просто безоперационным методом подтянуть кожу и улучшить овал лица. И показала несколько упражнений, которые помогут добиться хороших результатов при регулярном выполнении.

Такой экспресс-курс очень понравился всем участникам мастер-класса. Лариса Владимировна Баранова из ЮЗАО уточняла некоторые детали и задавала много вопросов.

«Я макияж сама делаю, стараюсь хорошо выглядеть, но здесь узнала для себя много нового. Оказывается, я делала ошибки. Например, была уверена и не раз слышала, что перед нанесением тонального крема надо использовать дневной. А оказывается, это не так. Теперь знаю, как правильно использовать декоративную косметику, и не буду их допускать. Гимнастику для лица, которую предложила нам преподаватель «Королевской осанки», я тоже буду с удовольствием делать», – поделилась Лариса Владимировна.

А Екатерина Федоровна Востокова довольна тем, что узнала секреты, как можно выглядеть моложе, не затрачивая никаких средств, простыми способами.

Советы от Татьяны Рашковской

- В косметичке каждой женщины должно быть 4 кисти для нанесения макияжа.
- Перед макияжем подготовить лицо, протереть его тоником.
- Тон наносить сразу, без использования обычных кремов, пальцами по массажным линиям.
- Использовать тон и пудру светлых оттенков, на полтона светлее кожи
- Акцент при макияже делать на глаза.
- Использовать при классическом дневном макияже тени только трех оттенков: коричневого, белого, золотого (серебряного).
- В возрасте 55+ перламутровые тени – табу.
- Для подкрашивания бровей лучше использовать тени, а не карандаш.
- Перед нанесением помады или блеска для губ использовать контурный карандаш.



ЛЕТО ЗНАНИЙ



ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»

Как не стать мишенью мошенников

Р АННА АЛЕКСЕЕВА

■ Не секрет, что именно люди старшего возраста часто становятся мишенью мошенников. И потому не случайно, что тема «Финансовая грамотность, или Как избежать обмана мошенников» собрала большую аудиторию в лектории парка «Музеон»

«Самое главное при совершении любых финансовых операций — не паниковать и не спешить, — напомнила профессор Серебряного университета МГПУ Елена Алексейчева. — Наше хорошее воспитание может сыграть на руку мошенникам. Не торопитесь, даже если видите, что за вами собралась большая очередь», — подчеркнула она. Недавно в одном известном банке был использован новый вид мошенничества. Для совершения операции в банкомате дается 90 секунд. Мошенники выбирали нужную им операцию, вводили сумму и отходили, а следующий за ними человек вставлял карту, набирал ПИН-код и терял свои деньги.

Советы профессора Елены Алексейчевой

1 Никогда не давать карту в руки незнакомым. Особенно сейчас, когда появилась бесконтактная оплата. Вы можете потерять 1000 или 3000 рублей (если пользуетесь картой с платежной системой Visa), даже не сообщая кода.

2 Не сообщать персональные данные. ПИН-код и CVV (3 заветные цифры на обороте карты) должны знать только вы. И лучше — нигде не записывать эту информацию, а просто запомнить.

3 Не оплачивать покупки в Интернете на непроверенных сайтах и ни в коем случае не сохранять на них данные карты.

4 Если вы хотите приумножить свои накопления, не поленитесь и проверьте лицензию банка на сайте ЦБ. А также помните, что, согласно закону о страховании вкладов, вы можете получить 100% суммы вашего вклада, но не более 1,4 млн рублей. Это максимальная сумма выплат в одном банке, при наличии у вас большей суммы выгоднее будет сделать вклады в разных банках.



■ Атмосфера на занятиях в Клубе английского языка в парке «Музеон» была легкой, непринужденной, каждый мог задать вопрос и тут же получить на него ответ / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Поверь в свои силы

Образование. Больше всего в своих учениках серебряного возраста я ценю желание учиться. Именно это вызывает уважение. Главное, чтобы они поверили в свои силы и продолжали учебу.



Любовь КОРСАКОВА,
волонтер, преподаватель английского языка в ТЦСО «Люблино»

■ К сожалению, найдутся те, кто скажет, что в зрелом возрасте учиться поздно и бесполезно. Постараюсь так же кратко найти весомые аргументы, опровергающие эти утверждения.

Учиться никогда не поздно, главное, найти мотивацию, и это очень легко: учеба укрепляет память, заставляет мозг работать интенсивнее, а значит, и весь наш организм переживает на новый режим, происходит перезагрузка работы всего тела в целом, что положительно влияет на физи-

ческое и душевное здоровье; человеку интересно общаться на том языке, на котором говорит полмира, он не хочет отстать от жизни, много слов, означающих всевозможные достижения современной науки, имеют английские названия; еще одной мощной мотивацией может быть осуществление мечты юности, когда поездки за границу были почти недоступны, посетить другие страны, и чтобы не выглядеть там глухим, необходимо выучить как минимум небольшой разговорник; учеба дисциплинирует, это доказано, мотивированный человек уделяет ей самое удобное время, отказываясь от бесцельного просмотра всех подряд телепередач и сидения на скамье у подъезда; учеба дает ощущение необходимости, сменяя чувство одиночества и

Учиться никогда не поздно, главное, найти мотивацию. Изучение иностранных языков укрепляет память, заставляет мозг работать интенсивнее, расширяет круг общения.

бесцельности существования, успехи в достижении этой цели способны заменить лекарства, поскольку бодрость и сила духа творят чудеса. Есть еще причина, по которым люди изучают язык, — желание общаться. У некоторых родственники и друзья, даже внуки, выросшие вдали от Родины, говорят на

английском, и диалог даже на полурусском полуанглийском делает ближе любых родных.

Как бороться с неадаптацией (боязнью всего нового), которая сидит в каждом из нас? Призовите здравый смысл: вы что-нибудь потеряете, если начнете учиться? Нет, только приобретете, вас никто не осудит, даже за ошибки, потому что их совершают все, но, вовремя исправленные, они принесут только пользу в виде уверенности в своих силах. И разобьем еще одно утверждение «против» — «у меня нет способностей к языкам». Способности есть у всех, их можно развить до удивительных результатов, главное, захотеть, поверьте, я знаю это из собственного опыта.

Приходите, изучайте, получайте удовольствие и будьте здоровы!

ЛЕТО ВОЛОНТЕРОВ

Кредо серебряного волонтера

Позиция. Под опекой Галины Ненадкевич и ее группы волонтеров находятся два интерната и детский дом, где проживают дети с особенностями развития

Р АННА ДРОНОВА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

До выхода на пенсию занимала должность начальника кредитного отдела в Центробанке России. Воспитала двоих детей, заботливая бабушка четырех внуков, недавно стала еще и прабабушкой. Галина НЕНАДКЕВИЧ с головой окунулась в работу по воспитанию молодежи, а сейчас свою миссию видит в продвижении в городе социального волонтерства.

В наши дни москвички в возрасте количество прожитых лет обычно не скрывают. Знают, что озвученной цифрой по контрасту с внешним видом только приятно удивят собеседника. Стройная и подтянутая, Галина Николаевна появилась на нашей встрече в джинсах, с яркими красными бусами на шее, современная стрижка, тонкий макияж. Ей 75 лет.

Первые годы на пенсии были непростые – болели мама и одинокая сестра, надо было прожить свою жизнь с каждым из внуков... Через несколько лет поняла, что душа требует большего, велик еще запас неистраченных сил и невостребованных возможностей. И Галина пришла в совет ветеранов родного Академического района, где по сегодняшний день возглавляет детский сектор. «Все дети района под моей опекой в деле патриотического воспитания», – с гордостью подчеркнула в нашей беседе.

Одна активность неизменно порождает другую. Несколько лет назад Галина Ненадкевич стала одной из первых участниц зародившегося в стране и городе движения «серебряных волонтеров», когда энергичные, неравнодушные и общительные люди возраста 55+ по зову сердца оказывают добровольную помощь государству и обществу. Прошла обучение по программе «Пять шагов к волонтерству» в АНО «Центр развития социальных технологий», где познакомилась с достижениями педагогики и психологии нашего времени. Отдала должное событийному волонтерству, участвуя в организации мероприятий большого и малого масштаба. Но через некоторое время осознала, что такое занятие не для ее склада души. «В этой деятельности ты в основном получаешь, а мне



хотелось отдавать, – рассказывает Галина Николаевна. – Отдать частичку своего сердца, кого-то погладить, приласкать, подбодрить добрым словом, увидеть в ответ благодарные глаза. Когда прозвучал клич заняться социальным волонтерством, я сразу отозвалась». Сейчас она координатор группы из 20 человек старшего возраста, которые участвуют в реализации совместного проекта АНО «Центр развития социальных технологий» и благотворительного фонда «Цвет жизни». Под их опекой находятся два интерната и детский дом, где проживают дети с особенностями развития и которые больше, чем обычные, нуждаются в тепле, внимании и заботе. «Прихожу к ним, как бабушка к своим внукам. Заранее продумываю, чем занять, как обеспечить прове-

дение очередного занятия с ними. Это может быть и совместное приготовление различных блюд, изготовление самых неожиданных поделок», – делится с нами Галина Николаевна. На деле все гораздо сложнее. Ведь каждую встречу нужно сделать для детей событием. А еще для приготовления того же салата надо прежде закупить продукты, потом отчитаться по чекам, продумать в деталях всю организацию процесса. Ведь дети непростые, не терпят суеты, перенапряжения, с ними нужно столько выдержки и терпения. «Конечно, мы устаем, – не скрывает Галина. – Но моральное

удовлетворение все окупает. Их улыбки, незамысловатые слова благодарности, а знали бы вы, как они встречают нас...» Чтобы быть детям интересными и полезными, «серебряные волонтеры» постоянно учатся, овладевают новыми практиками. «К сожалению, статус социальных волонтеров обществом и властями пока недооценен, – к этой теме Галина Ненадкевич возвращается в нашей беседе неоднократно. – Нужны новые силы, членами нашей команды могут стать только люди избранные, и такие в городе есть, но им порой бывает так трудно найти к нам дорогу...»

Галина прошла обучение по программе «Пять шагов к волонтерству» в АНО «Центр развития социальных технологий». Сейчас она координатор группы из 20 человек старшего возраста, которые участвуют в реализации совместного проекта АНО «Центр развития социальных технологий» и благотворительного фонда «Цвет жизни»

Под опекой волонтеров находятся два интерната и детский дом, где проживают дети с особенностями развития и которые больше, чем обычные, нуждаются в тепле, внимании и заботе

Константин Царанов, директор Центра развития здравоохранения и социальной сферы Университета управления Правительства Москвы:

Галина Николаевна – один из наших самых опытных волонтеров. Если она берется за дело, можно быть спокойным – все пройдет на высшем уровне. У этой женщины особенный взгляд на мир – через высочайшее чувство ответственности, огромное желание помогать тем, кто в этом особенно нуждается.

Татьяна Маевская, координатор волонтерских проектов БФ «Цвет жизни»:

Рады сотрудничеству с таким ответственным и организованным человеком. У Галины Ненадкевич особый дар общения с детьми. Она с умением проводит с ними самые разные мастер-классы, дарит им тепло своего сердца, дети всегда с нетерпением ждут ее прихода.

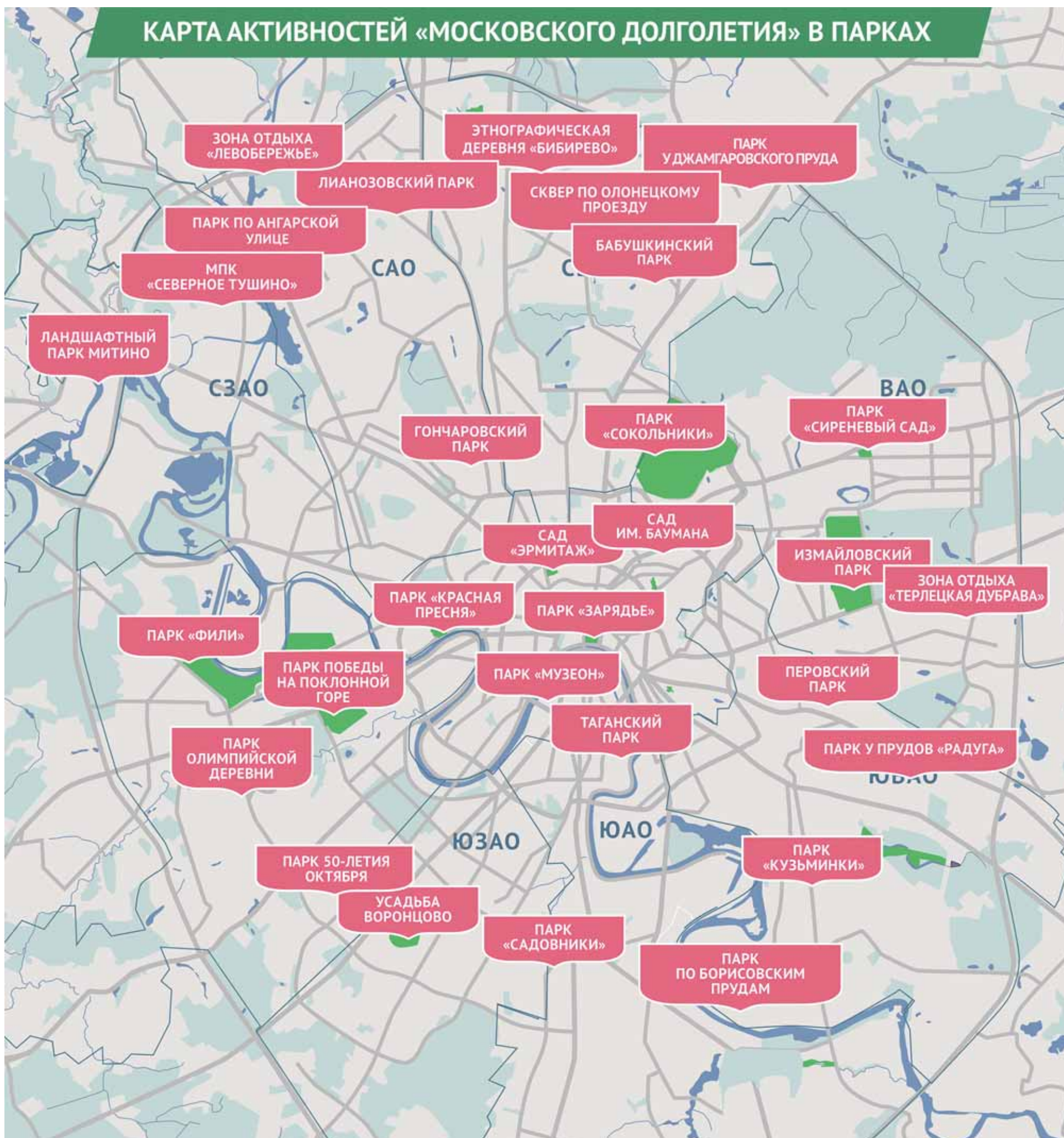
Как стать «серебряным волонтером»

Позвонить по телефону **(925) 911 68 48** или приехать в АНО «Центр развития социальных технологий» по адресу: ул. Усиевича, дом 29, стр. 1



ЛЕТО ДОЛГОЛЕТИЯ

КАРТА АКТИВНОСТЕЙ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ» В ПАРКАХ



Скандинавская ходьба тренирует 90% мышц, улучшает работу сердца.



Пение способствует профилактике болезней дыхательной системы.



Танцы замедляют старение и повышают эмоциональное состояние.



Художественно-прикладное творчество развивает мелкую моторику рук.



Курсы информационных технологий и изучение иностранного языка тренируют память и стимулируют умственную деятельность.

— Для вас, москвичи!

С.Собанин

ЛЕТО ДОЛГОЛЕТИЯ

Измайловский парк

пр-т Народный, вл. 17
8 (499) 166-61-19

Скандинавская ходьба, фитнес и тренажеры, гимнастика, ОФП, танцы, английский язык

Парк «Сиреневый сад»

Щелковское шоссе, вл. 8-12
8 (499) 166-61-19

Скандинавская ходьба, танцы, английский язык

Парк «Сокольники»

ул. Сокольнический Вал, вл. 1
8 (499) 393-92-22

ОФП (бильярд), фитнес и тренажеры, скандинавская ходьба, гимнастика, английский язык, рисование, пение

Перовский парк

ул. Лазо, вл. 7
8 (495) 309-53-42

Скандинавская ходьба, танцы, ОФП, гимнастика, английский язык, рисование

Парк у прудов «Радуга»

пересечение ул. Юности и аллеи Жемчужовой
8 (495) 309-53-42

Скандинавская ходьба, танцы, ОФП, гимнастика

Зона отдыха «Терлецкая дубрава»

Свободный проспект, д. 2А
8 (495) 309-53-42

Скандинавская ходьба, танцы, ОФП, гимнастика, английский язык, рисование

Парк «Фили»

ул. Большая Филевская, вл. 22
8 (499) 145-45-05

Гимнастика (суставная, оздоровительная, тибетская) ОФП, фитнес и тренажеры, танцы, художественно-прикладное творчество, английский язык, информационные технологии скандинавская ходьба, шашки и шахматы

Сад им. Н.Э.Баумана

ул. Старая Басманная, ул. Новая Басманная, вл. 15
8 (499) 261-58-83

Скандинавская ходьба, ОФП (йога, цигун, гимнастика мозга), рисование, танцы (линди-хоп, бальные), информационные технологии, английский язык, итальянский язык, здорово жить (ландшафтный дизайн)

Парк «Зарядье»

ул. Варварка, вл. 6
8 (495) 531-05-05

Английский язык

Таганский парк

ул. Таганская, вл. 40/2
8 (495) 912-27-17

Английский язык, гимнастика (йога), художественно-прикладное творчество (декупаж), ОФП (цигун, волейбол женский, волейбол мужской), рисование, скандинавская ходьба, танцы, фитнес (зумба), пение (хоровое), шашки и шахматы, московский театрал

Бабушкинский парк

ул. Менжинского, вл. 6
8 (499) 184-34-22

Скандинавская ходьба, гимнастика (цигун), ОФП, пение, художественно-прикладное творчество, танцы, фитнес и тренажеры, шашки и шахматы

Сквер по Олонецкому проезду

между ул. Сухонская, Шокальским проездом, ул. Осташковская, ул. Менжинского
8 (499) 184-34-22

Скандинавская ходьба, ОФП, фитнес и тренажеры

Парк Олимпийской деревни

Мичуринский пр-т, пересечение с ул. Лобачевского
8 (499) 145-45-05

Гимнастика (суставная, оздоровительная, тибетская), фитнес и тренажеры, танцы, английский язык, информационные технологии, скандинавская ходьба

Усадьба Воронцово

парк Воронцовский, вл. 1, 2, 5, 6, 7 между ул. Воронцовские пруды и Академика Пилюгина
8 (495) 580-26-78

Скандинавская ходьба, ОФП, танцы, рисование, английский язык

Парк Победы на Поклонной горе

ул. Братьев Фонченко, вл. 7
8 (499) 148-83-00

Скандинавская ходьба, ОФП, танцы, гимнастика, фитнес и тренажеры

Парк «Кузьминки»

Кузьминки-Заречье
8 (499) 175-33-69

Скандинавская ходьба, гимнастика, информационные технологии, английский язык (немецкий язык)

Парк «Садовники»

пр-т Андропова
8 (499) 175-33-69

Скандинавская ходьба, танцы, ОФП, фитнес (зумба)

Парк по Борисовским прудам

ул. Дольская, вл. 1
8 (499) 175-33-69

Скандинавская ходьба, танцы, гимнастика, фитнес (зумба)

Сад «Эрмитаж»

ул. Каретный Ряд, вл. 3
8 (495) 699-08-49

Гимнастика (цигун), ОФП, танцы, скандинавская ходьба, английский язык, фитнес (зумба), рисование

Парк 50-летия Октября

ул. Удальцова, вл. 22А
8 (499) 145-45-05

Гимнастика (цигун, оздоровительная), фитнес и тренажеры, английский язык, информационные технологии

Парк у Джамгаровского пруда

ул. Стартовая
8 (499) 184-34-22

Скандинавская ходьба

Ландшафтный парк Митино

между ул. Митинская и Пенягинская
8 (499) 184-34-22

Скандинавская ходьба, танцы

Лианозовский парк

ул. Угличская, вл. 13
8 (499) 908-35-00

Скандинавская ходьба, ОФП, гимнастика, танцы, рисование, английский язык

Этнографическая деревня «Бибирево»

пересечение ул. Белозерская и Корнейчука
8 (499) 908-35-00

Скандинавская ходьба, ОФП, гимнастика, танцы

Гончаровский парк

ул. Руставели, вл. 7
8 (499) 908-35-00

Скандинавская ходьба, ОФП, гимнастика, танцы

Парк «Красная Пресня»

ул. Мантулинская, д. 5
8 (499) 256-13-02

Скандинавская ходьба

Парк «Музеон»

ул. Крымский Вал, вл. 2
8 (495) 995-00-20

Скандинавская ходьба, английский язык, рисование, пение, гимнастика (цигун), театральные студии (уроки актерского мастерства)

МПК «Северное Тушино»

ул. Свободы, вл. 50-70
8 (495) 640-73-55

Рисование, скандинавская ходьба, английский язык, ОФП (цигун), фитнес (зумба)

Зона отдыха «Левобережье»

между каналом им. Москвы и Левобережной улицей
8 (495) 640-73-55

ОФП (цигун), английский язык, рисование, фитнес (зумба)

Парк по Ангарской улице

ул. Софьи Ковалевской, вл. 1
8 (499) 908-35-00

Скандинавская ходьба, ОФП, гимнастика, танцы, английский язык, рисование

КТО МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ?

- Женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет и те, кто досрочно вышли на пенсию
- Постоянно зарегистрированные в Москве*

* Участие в некоторых программах и занятиях может быть ограничено в зависимости от состояния здоровья. При необходимости проконсультируйтесь у своего лечащего врача.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

- Подайте заявку, где вам удобно**
Заявку можно подать в центрах социального обслуживания, офисах госуслуг «Мои документы», поликлиниках и учреждениях, где проходят занятия.
- Предъявите паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича**
- Приходите на занятия**

Ознакомьтесь со всеми возможностями проекта и выберите занятие по душе

Задайте все интересующие вопросы о проекте по телефону горячей линии

mos.ru/age

+7 (495) 777-77-77



ЛЕТО ЗДОРОВЬЯ



БОЛЬШЕ О СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

Форумы

Войти в клуб 80+

■ 29–31 мая в столичном «Гостином Дворе» проходит Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России».

Это представительное собрание ежегодно с 2005 года собирает ведущих специалистов в области здравоохранения, ученых, руководителей профильных министерств и ведомств – всех тех, кто стоит на страже здоровья россиян.

Главная тема форума 2019 года – «Здоровье и качество жизни граждан – в центре национальных целей и стратегических задач развития РФ на период до 2024 года». На нем будет продемонстрирована реализация нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография», которые предусматривают повышение качества жизни и увеличения продолжительности жизни в стране.

Форум выйдет за пределы «Гостиного Двора» и продлит свою работу еще в первые июньские выходные дни: на ВДНХ и в столичных парках пройдут массовые спортивно-оздоровительные мероприятия «Марафон здоровья».

Надо учиться отменять препараты

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

■ В Москве прошел III Всероссийский конгресс по геронтологии и гериатрии с международным участием.

Участники обсудили возможности медицины и новые инициативы в области здравоохранения по улучшению качества жизни людей старшего поколения. «Нам нужно учиться отменять препараты, а не только назначать их» – такое парадоксальное на первый взгляд мнение высказал, выступая на конгрессе, гость из Франции, руководитель отделения университетской клиники в Нанси Атанасиос Бенетос.

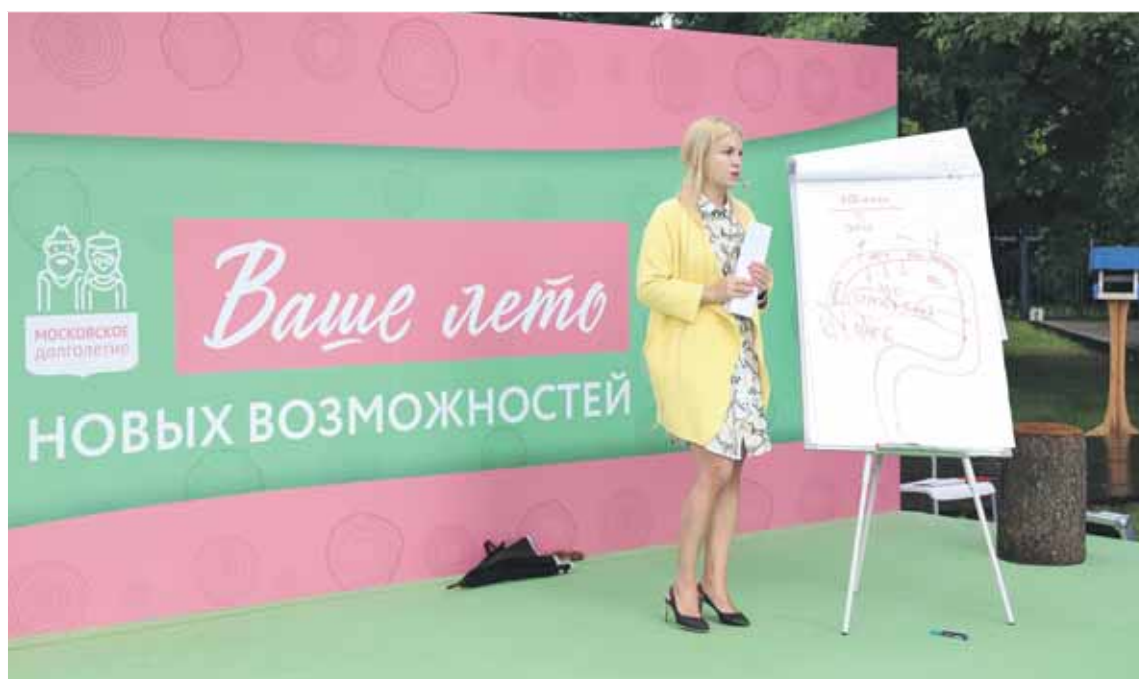
Новые тренды представили и российские медики. Так, заведующий отделением научного клинического центра РЖД Антон Жаглин заявил, что сейчас «идет смена парадигмы «Пациент слишком стар, чтобы его оперировать» на «Пациент слишком стар, чтобы его НЕ оперировать».

Главный внештатный специалист-гериатр Минздрава России Ольга Ткачева отметила две глобальные проблемы, которые сегодня стоят перед геронтологами и гериатрами, – увеличение активной продолжительности жизни и создание системы долговременного ухода.

Главный гериатр подчеркнула важность межведомственного взаимодействия в сфере заботы о пожилых: «Создание системы долговременного ухода требует четкого взаимодействия медицинских и социальных служб. Уже подготовлены методические рекомендации по определению объема долговременного ухода для нуждающегося человека, мы начинаем внедрять их совместно с Министерством труда и социальной защиты».

Планы к 2024 году

К 2024 в России должно быть 6615 профильных гериатрических коек в стационарах, 68 гериатрических центров и почти 2000 гериатров. К 2030 году Россия должна войти в международный клуб 80+. Это ставит серьезные вопросы перед системой здравоохранения.



Считаем калории!

Советы диетолога. Правильное питание – залог здоровья и долголетия. Это знают все, но все равно совершают ошибки.



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ С возрастом особенно важно соблюдать все рекомендации врачей и диетологов. Об этом еще раз участникам проекта «Московское долголетие» напомнила кандидат биологических наук Елена ЛАПТЕВА.

Прежде чем дать рекомендации представителям серебряного возраста, Елена Лаптева подробно остановилась на самом процессе пищеварения и его особенностях у людей 55+.

Как она отметила, чем старше человек, тем больше изменений происходит в его организме. Пожилым людям уже не требуется такое количество калорий, как в молодом и среднем возрасте. Поэтому важно не перегружать организм обильной пищей, все это может вызвать различные заболевания и ожирение. Но часто и при ограничении в питании у некоторых продолжает увеличиваться вес.

По словам Елены Лаптевой, в пожилом возрасте нельзя питаться редко и обильно. Кушать надо часто – 4-5 раз в день, но малыми порциями и стараться как можно меньше потреблять углеводистых продуктов. Вместо них вводить в рацион больше цельнозерновых продуктов, в том числе хлеба из муки грубого помола, а также свежих овощей и фруктов, уменьшить потребление мяса. Очень полезны кисломолочные продукты.

«Процесс старения сопровождается различными физиологическими изменениями, ослаблением работы ЖКТ, поэтому количество калорий должно с возрастом уменьшаться. Важно знать, что у мужчин и женщин необходимое количество калорий разное. Женщинам в пожилом возрасте надо потреблять 2100 калорий, мужчинам – 2300. В более старческом возрасте – 1900 и 2000 соответственно. При активном образе жизни их количество может быть больше. Чтобы не допускать развития ожирения, вес надо держать под контролем и обязательно проводить анализ калорийности. Если в течение полугода вес увеличился, значит, калорийность необходимо снизить», – отметила Елена Лаптева. Она также напомнила, что главная задача правильного питания в том, чтобы исключить такие заболевания, как ожирение, диабет, атеросклероз и подагру. В первую очередь надо избегать продуктов с холестерином.

Елена назвала продукты питания, которые полезны при этих заболеваниях, а также порекомендовала пить до двух литров чистой воды и постоянно употреблять поливитамины, которых практически всем россиянам не хватает.

Валентина Георгиевна Исаева вместе со своими подругами из CAO специально пришла послушать лекцию о здоровом питании. «У меня повышенный холестерин, поэтому я очень хотела послушать, что скажет специалист по питанию. Многие из ее рекомендаций взяла на заметку, как правильно питаться, какие продукты употреблять. У моей подруги повышен сахар и ожирение, она также узнала для себя много полезного. В проекте «Московское долголетие» мы занимаемся в театральной студии и поем в хоре. Нам очень нравится, но и такие лекции тоже можно организовывать чаще, мы с большим удовольствием их бы посещали», – сказала Валентина Георгиевна.

Советы Елены Лаптевой для тех, кому 55+

- Пить чистую воду до двух литров в день
- Есть часто, но понемногу
- Употреблять легкоперевариваемые и легкоусваиваемые продукты
- В рационе обязательно должны быть овощи, фрукты, рыба – лучше морская, птица, орехи, цельнозерновые крупы, кисломолочные продукты
- Забыть про шашлыки и плохо прожаренные стейки
- Ограничить соль
- Для профилактики атеросклероза можно употреблять свиное сало
- Обязательно принимать поливитамины
- По возможности заменить подсолнечное масло на другие растительные масла, такие как оливковое, льняное, тыквенное



051 КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
8 (495) 051 с мобильного

ЛЕТО ЗДОРОВЬЯ 

Когда вся семья в сборе

Консультация. Начался дачный сезон. А это значит – вся семья в сборе. Разные поколения, разные традиции, противоположные взгляды на воспитание детей...



Рубрику ведет
**Екатерина
МЕНШИКОВА,**
психолог-консультант

От того, что взрослые не могут договориться, больше всего страдают дети. Но никогда не поздно изменить ситуацию к лучшему: не воевать, а показать ребенку разные жизненные пути.

Для маленького человека семья – весь мир. Если семья заботливая, дружелюбная, то мир открыт и прекрасен. Когда мама и папа ссорятся или дерутся на глазах ребенка (к сожалению, не такая уж редкость), мир рушится. Если бабушка и бабушка осуждают родителей, то кому доверять? Нет опоры, фундамента, уверенности в завтрашнем дне.

Недавно ко мне на консультацию пришла мама с дочерью-подростком. Дочь подверглась агрессии со стороны взрослого, но не позвала на помощь родителей, призналась только через некоторое время. Родители – любящие, заботливые, много работают. А подросток много времени проводит с бабушкой и дедушкой, которые внушают – конечно, из лучших побуждений, что мама и папа – «никчемные», воспитывают в присутствии дочери. Могла ли

она обратиться за помощью к таким «беспомощным» родителям? И не обращалась, не хотела расстраивать: «у них и без меня много проблем».

Часто родственники ставят ребенка перед выбором: мама или папа, семья мамы или семья папы? Если оттолкнуться от метафоры, что каждый из нас – наполовину мама и наполовину папа, это выбор без выбора. Какую ногу выбрать – левую или правую? Такие действия взрослых приводят к серьезному внутреннему конфликту. В результате человек не выбирает себя – испытывает проблемы с самоидентификацией во взрослой жизни.

Когда ребенок смотрит на родителей, у него формируется модель семьи, модели поведения мужчины и женщины, мужа и жены, отца и матери. И даже если вам не нравится зять или невестка, если они ссорятся или в разводе, важно поддерживать у ребенка образ родителей, которые его любят. Ссорятся, разводятся не мама и папа, а муж и жена. А родители – всегда родители! Лучшие, единственные – не по разные стороны баррикад, а на стороне ребенка.

Поэтому пусть в душе, в сердце маленького человека вся семья будет дружной и в сборе. Как на даче!



Вопрос – ответ

Надо понять, что вас тревожит



Отвечает
**Екатерина
Игоина,**
психолог
ГБУ МСППН

В Очень сильно стал страдать от бессонницы. Что вы можете посоветовать? – Михаил Бурцев, пенсионер (НОВАО)

Р Самое главное – детально разобраться в ситуации и установить причины возникновения бессонницы. Возможно, что у вас поменялся режим дня (стали позже вставать), уменьшились физические нагрузки (стали меньше, чем прежде, гулять) или больше смотрите телевизор на ночь. Проанализируйте, были ли какие-то изменения в период, когда стали заметны проблемы со сном. Еще важно понять, имеют трудности засыпания постоянный или временный характер, связаны ли с погодой или настроением. Еще на сон влияет состояние организма, когда какие-то физиологические нарушения мешают полноценному ночному отдыху. Поэтому лучше, если вы проверите здоровье, обратившись к медикам.

А может быть и так: бессонница – результат беспокойства за кого-либо или что-либо. Например, ее возникновению могут способствовать переживания за родных, волнения по поводу сложных ситуаций, ощущение эмоциональной тяжести от проблем, которые можно решить, и тех, на которые вы подействовать бессильны. Причем иногда нам самим трудно понять, что именно тревожит, – просто есть ощущение дискомфорта, которое напрямую влияет на качество сна.

Таким образом, только установив истинную причину нарушений, можно посоветовать конкретные действия – будь то увеличение времени дневных прогулок, прием витаминов или же изменение взгляда на проблемы близких. В любом случае ваши трудности разрешимы, нужно только их внимательнее изучить.

Анонс

Приглашаем на тренинги

27 июня в участковом отделе «Крюковский» МСППН (г. Зеленоград, 20-й микрорайон) стартуют занятия «Семейного киноклуба» для супругов.

Проект представляет собой просмотр фильма с последующим обсуждением его психологических аспектов. Уникальность проекта состоит в возможности посещения клуба всеми членами семьи. Цель проекта – улучшение психологической атмосферы в семье. Ведущие проекта В. Гайвандова и О. Мамонтова. Чтобы стать участником программы «Семейный киноклуб», необходимо получить направление у ведущего психолога.

Предварительная запись по телефону (499) 210-26-29.

28 июня в филиале «Южный» МСППН (Чонгарский бульвар, 15) пройдет бесплатный семинар, на котором будут обсуждены вопросы, связанные с разрешением конфликтов.

Какую роль играют конфликты в нашей жизни? В каких случаях конфликт лучше не начинать, а в каких он необходим для эффективного общения, сотрудничества? Как наилучшим способом и с приобретением выйди из конфликтной ситуации? Ведущая Ю. Белова. Время проведения с 18.00 до 21.00. **Записаться и уточнить подробную информацию можно у администратора по телефону (499) 794-20-09**



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

051 – с городского;
8 (495) 051 – с мобильного



ДОСУГ



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE

Москва вчера и сегодня



Эхо далеких эпох

Международный фестиваль исторической реконструкции «Времена и эпохи» будет проходить в Москве с 7 по 16 июня.

В этом году на праздник, который пользуется особой популярностью у москвичей старшего поколения, придут тысячи мастеров реконструкции из 14 стран мира, в том числе из Италии, Великобритании, Турции и Франции. На 43 площадках в разных районах города они воссоздадут более 30 исторических эпох – от античности до советского времени, экспозиции в парках будут посвящены Средневековью. Кроме того, на фестивале пройдут рыцарские турниры, познавательные экскурсии и многое другое.

Посетители площадки возле памятника Сергею Есенину (Тверской бульвар, дом 19) побывают в Османской империи XVI–XVII веков. Здесь возведут дворец богатого паши. Гости через ширму увидят его гарем и послушают стихи в цветочном саду. А на базаре восточного города можно будет купить специи.

На площадке «Великий шелковый путь» (Тверской бульвар, дом 2) развернутся экспозиции «Арабский халифат», «Византия» и «Хазарский каганат и Русь».

Какой была Москва при Иване Грозном, узнают гости площадки, расположенной на территории от дома 18 на Покровском бульваре до Яузского бульвара. Здесь можно будет узнать о повседневной жизни Московии конца XVI века, представителей династии Рюриковичей – Иоанне IV и его сыне Федоре. Гости сделают оттиск листа из азбуки на средневековом печатном станке и увидят, как чеканят монеты.

Площадка у дома 4 на Гоголевском бульваре познакомит с историей Первой мировой войны. Бойцы расскажут фронтовые истории, покажут, как готовили еду на передовой, научат пользоваться радиотелеграфом и помогут освоить приемы штыкового боя.

Соседняя площадка (Гоголевский бульвар, дом 3) будет посвящена Гражданской войне. В лагере красноармейцев можно будет пройти курс молодого бойца, а в лагере белогвардейцев – познакомиться с «цветными» воинскими частями и выяснить, чем отличаются корниловцы от алексеевцев. А еще на площадке установят копию броневедомо-биля «Фиат-Ижора» образца 1917 года.

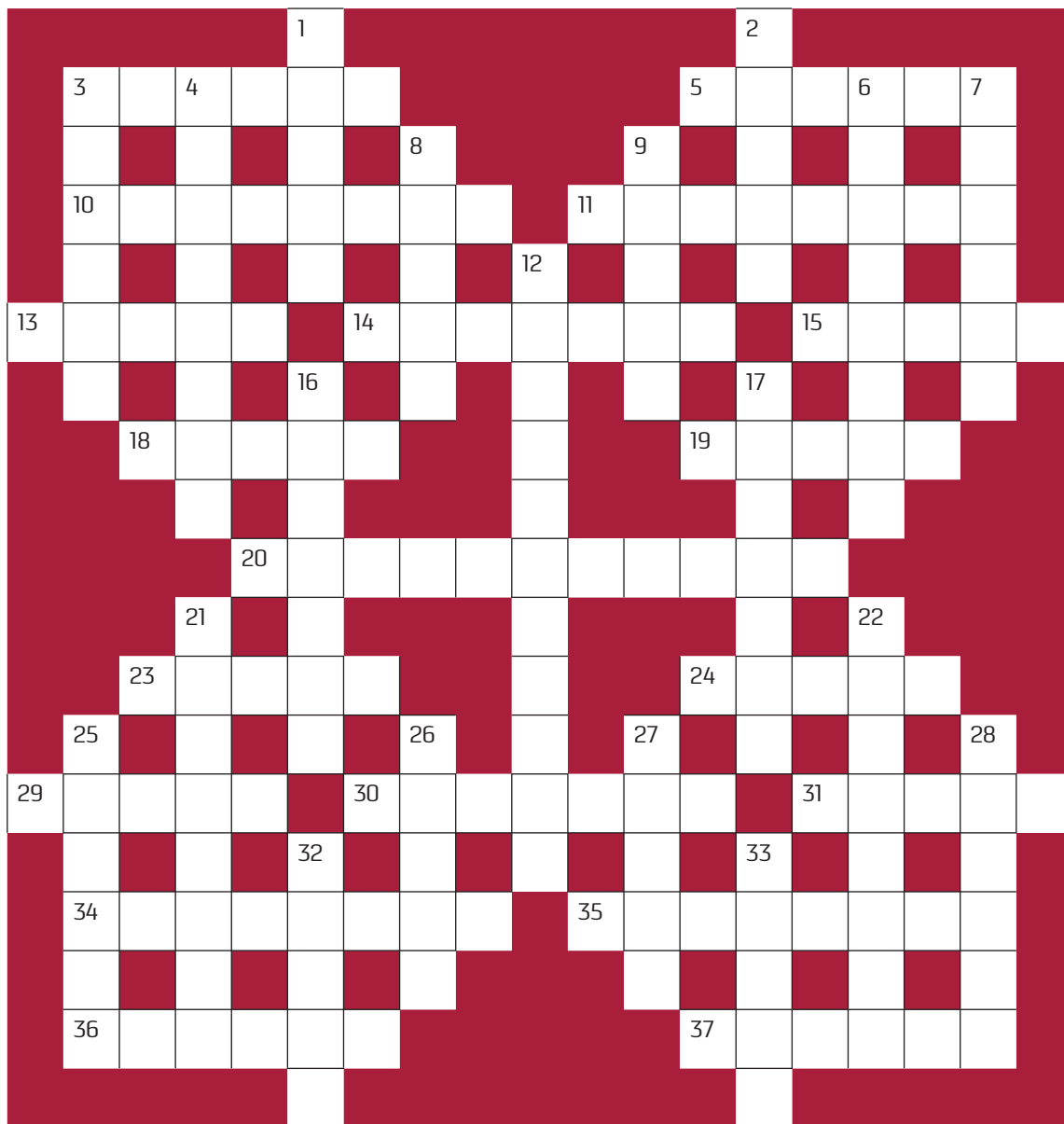
Одно из самых ярких и ожидаемых событий «Времен и эпох» – крупнейший в мире международный рыцарский турнир, воссоздающий мир Средневековья. Он будет проходить с 12 по 16 июня в музее-заповеднике «Коломенское».

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №4:

По горизонтали: 1. Оброк. 4. Обувь. 9. Плагиат. 10. Генерал. 14. Кашей. 15. Иприт. 16. Ягода. 17. Лихач. 19. Оазис. 21. Прима. 22. Арбат. 23. Антей. 29. Икона. 30. Аракс. 31. Спорт. 32. Арена. 34. Парис. 36. Крона. 37. Столица. 38. Каротин. 39. Атлас. 40. Фарси.

По вертикали: 2. Бугай. 3. Окапи. 5. Брест. 6. Время. 7. Плющиха. 8. Пародия. 11. Школа. 12. Проза. 13. Гамак. 18. Чурка. 19. Отара. 20. Синус. 21. Пресс. 24. Жираф. 25. Совесть. 26. Капри. 27. Бородин. 28. Страх. 33. Атлет. 34. Пицца. 35. Скала. 36. Кросс.



По горизонтали: 3. Способ обучения спортсмена счету до десяти в горизонтальном положении. 5. Не стоит зарывать его в землю. 10. Маленькая опера комедийно-мелодраматического характера. 11. Один из самых крупных городов в Московской области. 13. Самое крупное и известное животное Северной Америки, почти полностью уничтоженное в XIX веке. 14. Район в Москве, на территории которого находятся Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, 16 посольских городков, киностудия «Мосфильм». 15. Признанный мэтр в искусстве пантомимы, награжден орденом Почетного легиона (Франция). 18. Сильный ветер со скоростью 15-20 м/с и более. 19. Место реализации творческих порывов для уличных хулиганов. 20. Столичный международный аэропорт, самый крупный авиационный комплекс России. 23. Если повидал этот город, то уже можно и помирать. 24. Способ показать свою любовь к природе с оружием в руках. 29. Рабочий инструмент

индийского факира. 30. Самый крупный стадион России, расположенный неподалеку от Воробьевых гор. 31. Род вечнозеленых деревьев, которые, как утверждал российский классик, росли «в пустыне чахлой и скупой» и были ядовитыми. 34. Человек, который воспользовался любым видом общественного транспорта. 35. Красный винный сорт винограда и одноименное красное вино, прославившее Грузию. 36. Географический горный регион на границе Европы и Азии. 37. Мясо, грибы, дичь, овощи, рыба или печенька в мелко помолотом виде.

По вертикали: 1. Совокупность исходящих от дорогого вина запахов, постоянно меняющихся ароматов. 2. Человек, способный в состоянии транса общаться с духами и излечивать болезни. 3. Очень давняя эпоха существования человека. 4. Количество градусов в алкогольном напитке. 6. Так называл себя поэт Владимир Маяковский, обращаясь к потопкам. 7. Обычно скоростная дорога, относительно прямая и

без резких поворотов. 8. Способ расплаты за нежелание соблюдать правила и законы. 9. Враг разболтанности. 12. Писательский поселок в Подмоскowie, созданный по инициативе Максима Горького. 16. Государство в Закавказье, знаменитое своим коньяком. 17. Поселок в Подмоскowie, современный синоним элитной жизни. 21. Знаменитый московский художник-пейзажист. 22. В широком смысле слова – образец, эталон, модель, часто устанавливается государственными нормативными документами. 25. Самый известный из командиров партизанских отрядов в годы Великой Отечественной войны, дважды Герой Советского Союза. 26. Птица, которая всегда хвалит свою среду обитания. 27. Широкая сеть рыбных магазинов в СССР. 28. Легкая полупрозрачная тонкая хлопчатобумажная или льняная ткань. 32. Револьвер, один из символов революции 1917 года, а также последующей Гражданской войны. 33. Небольшая птица с очень длинным, прямым и острым клювом.



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru, тел. 8-495-695-53-59.
Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45.
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно.
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 1591
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.