



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Моя роль

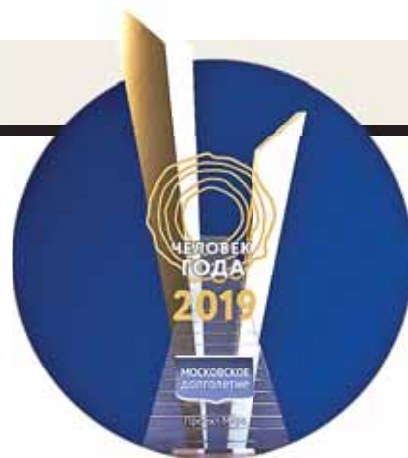
Победители театрального фестиваля «Московского долголетия» «Серебряная астра» выступят в рамках ежегодной акции «Ночь театров-2020» на центральной площадке в Манеже / **6–9**

Мое мнение

Более 160 тысяч москвичей приняли участие в голосовании столичного сервиса электронных опросов «Активный гражданин», посвященном проекту «Московское долголетие» / **10**

Анонс

«Московское долголетие» подводит итоги 2019 года и 2 декабря в Московском государственном академическом театре «Русская песня» впервые проведет торжественную церемонию награждения «Человек года» проекта.



Вирази в «Эрмитаже»



Презентация.

27 ноября в саду «Эрмитаж» состоялось торжественное открытие зимнего направления проекта «Московское долголетие» — «Коньки». Известные фигуристы и профессиональные тренеры провели для участников мероприятия мастер-класс по фигурному катанию и дали старт эстафете, в которой приняли участие 11 команд от каждого административного округа Москвы / **4–5**



СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА



Уже в пятый раз столица нашей страны принимает Национальный чемпионат «Абилимпикс» при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы



Уравнение возможностей

Чемпионат. В столице прошел V Национальный чемпионат профессионального мастерства для людей с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс-2019». Первое место на чемпионате заняла команда из Москвы.

Ребята завоевали 182 медали, из них 81 золотая, 59 серебряных и 42 бронзовых. На втором месте команда из Татарстана – 43 медали: 17 золотых, 15 серебряных, 11 бронзовых. И на третьем месте Московская область. В общем зачете команды 8 золотых, 6 серебряных и 10 бронзовых медалей.

На протяжении трех дней лучшие представители 84 регионов соревновались в 62 основных и 31 презентационной компетенциях, среди которых «Веб-дизайн», «Робототехника», «Лазерные технологии», «Мультимедийная журналистика» и другие профессии. Мастерство участников оценили 700 экспертов: представителей работодателей, образовательных организаций и общественных организаций

инвалидов. Более 120 спикеров провели 66 сессий: форумы, совещания, круглые столы, дискуссии, мастер-классы и многое другое. Участниками этих программ стали почти 2,5 тысячи человек. За эти дни около 11 тысяч гостей пришли поддержать более 1800 участников чемпионата.

Как отметил в своем приветственном слове к участникам соревнований Мэр Москвы Сергей Семенович Собянин: «Движение «Абилимпикс» за несколько лет завоевало общественное признание в нашей стране и стало авторитетной площадкой для решения широкого круга задач: от профессиональной ориентации и мотивации до социальной реабилитации, трудоустройства и занятости людей с инвалидностью. Участие в чемпионате дает дополнительные возмож-





В 2021 году Москва примет X Международный чемпионат профессионального мастерства среди людей с инвалидностью «Абилимпикс».



долго не решалась попробовать себя в роли участника. Мои учителя настояли и помогли мне подготовиться. Вот результат! Победа в «Абилимпиксе» для меня очень важна. Я хочу расти в профессиональном плане», — рассказала Джамиля.

Уже в пятый раз Москва принимает Национальный чемпионат «Абилимпикс». За эти годы он стал неотъемлемой частью столицы. В организации и проведении чемпионата помогли более 400 волонтеров. Впервые в истории «Абилимпикса» ими стали люди с ограниченными возможностями здоровья. На церемонии закрытия чемпионата награды победителям в номинации «Развитие волонтерского движения «Абилимпикс» вручила Александра Александрова, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

«Без волонтеров невозможно «Абилимпикс», ведь волонтеры — это доброта и помощь. Ни одно событие невозможно без ваших улыбок, без вашей помощи. И я рада, что огромное движение «Абилимпикс» развивается вместе с волонтерами. Вы создаете атмосферу добра, искренней поддержки, которая так важна людям с особенностями здоровья. И я рада, что сегодня команды волонтеров получают свои награды. Я бы хотела, чтобы все, кто сейчас здесь, рассказали своим друзьям, что есть великолепный шанс присоединиться к лучшей команде волонтеров на Международном чемпионате «Абилимпикс», который пройдет в Москве в 2021 году. Нет лучшей реализации для волонтеров, чем социальное направление. Ведь здесь столько души, доброты, поддержки. Ваши сердца могут помочь нам всем», — поздравила волонтеров Александра Александрова.

ности для успешного старта и развития карьеры. Многие мастера этими возможностями воспользовались».

Помимо профессионального состязания на Национальном чемпионате «Абилимпикс» развернулась масштабная деловая программа. Особое внимание — вопросам трудоустройства москвичей с инвалидностью.

Заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова отметила, что в этом году в столице прошла комплексная реформа столичной службы занятости. И в городе создан специализированный центр «Моя карьера» по трудоустройству москвичей с особыми потребностями, в том числе для людей с инвалидностью.

«В этом году мы запустили большую программу переподготовки, повышения квалифи-

Новая программа переобучения позволит многим москвичам с ограниченными возможностями здоровья получить востребованные профессии.

кации для людей пенсионного возраста. Более 3 тысяч человек пройдут обучение к концу года. Сейчас мы планируем запустить в городе такую же программу для людей с инвалидностью — по обучению, переобучению, адаптации к существующим потребностям работодателей», — пояснила Анастасия Ракова.

Новая программа переобучения позволит многим москвичам с ограниченными возможностями здоровья получить востребованные профессии и повысит их конкурентоспособность на столичном рынке труда.

Потенциальное количество участников новой программы переобучения оценивается экспертами на уровне 3 тысяч человек в год.

В этом году в рамках чемпионата была организована площадка центров занятости «Моя работа» и «Моя карьера». На ней проходили тренинги и мастер-классы по развитию навыков, необходимых для успешного трудоустройства и консультации кураторов программ «Доступная работа» центра «Моя карьера».

Чемпионат «Абилимпикс» — это соревнование, которое способствует развитию профес-

сиональных навыков у людей с инвалидностью. На турнире они доказывают, что способны проявить себя и попасть в поле зрения работодателей.

Чемпионат — хороший старт для ребят, которые только в начале своего карьерного пути. У Анастасии Москвичевой проблемы со слухом, но ей это не мешает познавать мир через объектив своей фотокамеры. Настя заняла первое место в компетенции «Фотограф-репортер». «Для меня огромная честь получить награду такого уровня. Я даже и не думала, что смогу победить», — поделилась впечатлениями участница.

Особо волнительными эти дни стали для тех, кто впервые участвовал в чемпионате. Например, победительница в компетенции «Торговля» Джамиля Мехтиева, студентка Колледжа предпринимательства №11: «Я

Цифры

За четыре дня в рамках чемпионата «Абилимпикс-2019»

- **5500** человек посетило стенд службы занятости населения города Москвы.
- **650** человек прошли профориентированное тестирование.
- более **400** человек получили помощь в составлении личного портфолио.
- **400** человек проконсультировались со специалистами по подбору вакансий.
- около **300** человек приняли участие в открытых кадровых отборах.
- около **500** человек приняли участие в мастер-классах по трудоустройству и планированию карьеры.
- Было проведено **15** кадровых отборов, в результате которых более **50** потенциальных кандидатов работодатели готовы взять на работу.



ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Вирази в «Эрмитаже»

Презентация. Природа еще ждет зимы, а для участников проекта «Московское долголетие» зимний сезон уже открыт. На искусственном льду сада «Эрмитаж» состоялась презентация зимнего направления — «Коньки». На каток вышло порядка 500 москвичей старшего поколения.

Р. НИНА ЮХНО
О. ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

■ Теперь тренировки по конькам будут проходить в 17 парках города, и для старшего поколения москвичей нет никаких ограничений, чтобы принять в них самое активное участие.

И спорт, и отдых

Катание на коньках — это одновременно и спорт, и отдых. Коньки стали популярны у нас с петровской эпохи. Считается, что царь Петр I привез в Россию коньки из европейских стран и придумал, как крепить их к сапогам. А в пушкинские времена коньки уже стали бытовым явлением. Для большинства москвичей старшего возраста каток, коньки — знакомое с детских лет развлечение и увлечение. С теплом вспоми-

нают привязанные к валенкам «снегурочки», как с них переходили на «гаги», а ребята покруче вставали на «ножи», так было принято называть беговые коньки.

Выходим на лед

Нине Наделяевой из района Коньково 82 года. На праздник в сад «Эрмитаж» пришла потому, что продолжает жить активной жизнью. У нее первый разряд по беговым конькам, как-то умела совмещать и работу, и семью, и спорт. Выйти на лед после определенного перерыва не боится, а завидную физическую форму, по ее словам, сохраняет без всякого напряжения. Главное, чтобы все в жизни нравилось и всего хотелось. Валентина Мельничук, район Очаково-Матвеевское, как и большинство сверстников, встала на коньки лет

в семь — тогда инфраструктурой зимних развлечений были московские дворы. Каталась лет до 17, потом перерыв лет на тридцать, другие жизненные приоритеты. Вернулась к увлечению юности уже в наши дни, когда открылся роскошный каток с искусственным покрытием в парке Горького. «Какое это счастье вспомнить детство, слушать музыку нашей молодости. Ощущение на катке непередаваемое, до мурашек», — делится с нами Валентина.

Зимнее танго

Праздник открыл ансамбль фигуристов «Москвичи» с показательным номером «Зимнее танго». Галина Каменева, тренер, рассказала, что их коллектив образовался 18 лет назад, занимаются в нем только те, кто уже на пенсии. Однако с выступлениями успели побывать в

разных городах страны и даже в Париже. Без льда никто из фигуристов не представляет своего существования — это прежде всего здоровье, жизненный стимул. Самой Галине Давыдовне уже 70, а самому старшему члену коллектива под 80. Очень надеются, что участие в проекте «Московское долголетие» придаст ансамблю новые творческие силы.

Нас не догонят!

Ледовый номер от мастера спорта международного класса Анастасии Гребенкиной и ее партнера Степана Еремина плавно перетек в их же мастер-класс для команд фигуристов, которые представляли все 11 административных округов города. Они должны были защищать «честь родного дома» в двух номинациях эстафеты: за самое быстрое прохождение

дистанции и самое артистичное выступление. За скорость и слаженность движений приз «Нас не догонят» получила команда ТиНАО. Изысканнее всех обошли препятствия, исполнив фигуры «фонарик», «саночки» и «капелька», фигуристы ЮАО. Они получили приз «Яркий лед».

С учетом пожеланий москвичей

«Мы открыли зимний парковый сезон «Московского долголетия» в одном из самых любимых и интеллигентных парков нашего города — саду «Эрмитаж», — говорит заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения столицы Владимир Филиппов. — Пошли на новый для нас эксперимент — начинаем активность, связанные с коньками и лыжами. Данные



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



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



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETTIE



направления появились благодаря инициативе самих участников проекта. Этой зимой каждый москвич серебряного возраста может записаться в группу и научиться кататься на лыжах или коньках. Занятия ведут профессиональные тренеры, которые адаптировали тренировочный процесс под аудиторию старшего поколения. Записаться можно в любом МФЦ, центре социального обслуживания, поликлинике, а также в городских парках. В этом году мы открыли возможность для записи в проект почти в полутора тысячах точек».

Мнения

Людмила Калаханова, ВАО, 66 лет:

«Такое вдохновение, легкость в душе. Как хорошо, что на пенсии смогла заняться тем, что так любила в юности. От коньков вестибулярный аппарат приходит в норму, ты всегда в тонусе, в форме, вокруг тебя много тех, кто разделяет твои интересы».

Борис Нечаев, ТиНАО, 60 лет:

«Люблю сад «Эрмитаж» с молодых лет. За спиной уже вторая и третья молодость. С «Московским долголетием» началась новая... Каток — это чувства из раннего детства. Свобода от земного притяжения, только лед, коньки и я».

Польза от занятий

Полтора-два часа энергичных занятий на коньках 2-3 раза в неделю оказывают благотворное влияние на весь организм. Это тренинг для сердечнососудистой и дыхательной систем, улучшается координация движений, повышаются работоспособность и настроение, укрепляется иммунитет, очень важно, что нормализуется сон. И еще одно достоинство зимнего катания на коньках — это прекрасный отдых вместе с детьми и внуками.

Приходите на катки!

Тренировки по конькам для участников проекта будут проходить в 17 парках: парк Горького, парк «Перовский», парк «Ангарские пруды», парк «Гончаровский», сад «Эрмитаж», парк «Красная Пресня», парк «Таганский», сад им. Баумана, парки «Фили» и 50-летия Октября, парк «Бабушкинский», сквер по Олонецкому проезду, ландшафтный парк «Митино», парки «Сокольники», «Измайловский», усадьба Воронцово, парк «Ходынское поле».

Укротительницы «ревущих камней»

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ Если обычно дети идут по стопам родителей, выбирая свой вид спорта, то примером для Елены Ростиславовны Сидоровой, которая в проекте «Московское долголетие» выбрала занятия керлингом, стала дочь Анна — капитан женской сборной России по керлингу, двукратная чемпионка Европы и обладательница серебряной медали чемпионата мира.



Керлинг — это вид спорта который и сегодня остается чем-то экзотическим. Для многих — не только не для участников проекта «Московское долголетие», успешно осваивающих эти «шахматы на льду» в секциях, специально организованных в рамках проекта пару месяцев назад. Большинство пришедших в эти секции впервые, ничего о керлинге раньше не знали, но, что называется, втянулись и теперь считают его самым интересным и самым демократичным видом спорта, которым могут заниматься «и пионеры, и пенсионеры».

— Точного определения слова «керлинг» нет, — рассказывает активная участница «Московского долголетия» москвичка Елена Сидорова, осваивающая азы керлинга в одной из секций. — Многие считают, что в основе этого слова — шотландское «вращение» или «завиток». Дело в том, что «камни», которые мы запускаем на льду, никогда не идут по прямой, они вращаются и меняют траекторию. Иногда керлинг называют и «ревущими камнями». Действительно, круглые биты, устремляясь к цели, издают своеобразный звук, похожий на рев хищника. Конечно, и то, и другое — лишь предположения, точного ответа тут нет, но, наверное, в этой загадке тоже кроется какая-то интрига.

— Моя дочь Анна с детства профессионально занималась фигурным катанием, — вспоминает Елена Ростиславовна. — Потом она получила серьезную травму, и, казалось, с большим спортом покончено навсегда. Но как-то позвонила моя подруга, дочь которой тоже была фигуристкой и тоже получила травму. Я спросила, чем сейчас занимается дочь подруги, и услышала: «Керлингом». Вот так мы и пришли к этому виду спорта. Для Ани очень важно, что она осталась на льду, пусть уже не в качестве фигуристки, для нее это психологически значимо.

Долгое время мама ездила с дочкой по разным соревнованиям и, наверное, так и осталась бы болельщицей, если бы в рамках проекта «Московское долголетие» не открылось новое направление — керлинг.

— Главное — здесь нет возрастных ограничений, этим видом спорта могут заниматься люди абсолютно любого возраста, в этом и состоит демократичность керлинга, — говорит Елена Ростиславовна. — Достаточно сказать, что сегодня самый возрастной керлингист в мире — 92-летний канадец. А мы, русские, чем же хуже? У керлинга есть одно неоспоримое преимущество по сравнению со многими другими видами спорта — мы даже в своем серебряном возрасте можем участвовать в чемпионатах мира, которые проводятся каждый год в разных странах. Разумеется, чтобы участвовать в таких чемпионатах, надо упорно тренироваться, набрать хорошую команду, ведь хочется не просто участвовать, а победить, это естественное желание любого спортсмена.

Елена Ростиславовна может говорить о керлинге бесконечно, и таких «фанатов» «ревущих камней» в Москве все больше. Известно же, что движение — это жизнь, а керлинг дает нагрузку на все группы мышц, да и азарта, а значит, и полезных эмоций, здесь тоже хватает. А еще в керлинге надо мыслить. Это как в шахматах — прежде чем сделать ход, надо хорошенько подумать. Правда, если в шахматах фигуры ходят по определенной «схеме», то снаряды в керлинге могут идти по совершенно непредсказуемым траекториям. Здесь надо продумывать свои собственные, порой очень нестандартные ходы. Это сложно, но очень интересно!



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ
И INSTAGRAM

олголетие»
езентация нового
его поколения.





Финал фестиваля прошел на сцене Дворца на Яузе, одного из лучших театрально-концертных залов столицы

Сцена вам к лицу!

Год Театра. Театральный фестиваль «Серебряная астра» стал одним из самых заметных социальных мероприятий Года Театра в России. В нем приняли участие 35 из 70 театральных коллективов проекта «Московское долголетие». Театральный марафон, который начался в округах столицы и длился целый месяц, завершился гала-концертом на сцене Дворца на Яузе и торжественной церемонией награждения финалистов.

РНИНА ЮХНО

РМАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

ОВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

ОВЛАДИМИР ВИНТЕР

Мечта, ставшая явью

Выход на профессиональную сцену, работа под началом амбициозных молодых режиссеров, мастер-классы с театральными педагогами, искусные декорации, сшитые специально на твою фигуру театральные костюмы... Можно ли было представить, что все это будет происходить с тобой. Мечта, ставшая явью. Поворот судьбы и вызов времени. Театральный марафон участников первого театрального фестиваля «Серебряная астра» длился целый месяц.

Отборочные соревнования в округах, напряжение и волнение полуфинального этапа. И, наконец, самый ответственный момент – двухдневный финал на сцене Дворца на Яузе. Где-то там, далеко, размышления о барьерах возраста, сомнения, «не слишком ли все поздно». Сейчас переполняют эмоции, слегка кружит голову сладость первого успеха, а впереди... наполненные радостью бытия и творчества дни.

Самому старшему участнику финала фестиваля «Сере-

бряная астра» 84 года. Это Александр Девальд. Сыграл роль Гаева из «Вишневого сада» в постановке режиссера Михаила Бехтерева по пьесам Чехова. «На старости лет такое вот чудо со мной случилось, – смеется Александр Михайлович. – Предвидеть, предугадать даже не мог. Жизнь как в сказке, столько адреналина получаю от выступлений, репетиций».

Место, где ты можешь быть настоящим

У каждого участника фестиваля свои отношения с миром театра. Для одних театр – «отражение жизни», для других – игра и «кузница волшебства», есть те, для кого театр – «отдушина», «место, где ты можешь быть настоящим».

В финале на суд зрителей и жюри было представлено шесть оригинальных спектаклей, которые на актеров проекта «Московское долголетие» поставили шесть молодых режиссеров. Так что на сцене был продукт творческого сотрудничества разных поколений, к тому же подготовленный в рекордно короткие сроки – от 10 дней до двух недель.

У каждого режиссера была свобода выбора литературного материала и команды, ко-



торая вышла в финал. Влада Маматенко подкупили «интеллигентность и благородство» артистов студии «Московский театр» (ЮВАО), он вообразил, как из их уст «будет органично звучать чеховский текст», и поставил спектакль-пассаж по рассказам Чехова. Из слаженного коллектива «Ретро-театра» (ЮАО) Ксения Самодурова отобрала «самых характерных и игровых» и, ориентируясь на их возможности, сделала спектакль по выбранным сценам из «Мертвых душ». Анне Дрозд просто понравились «девчонки» из студии «Бабулькины бирюльки» района Метрогородок в ВАО. За короткий срок она

провела ребрендинг коллектива, полуфинальный «кусочек» из пьесы Николая Коляды «Баба Шанель» превратила в одноактный трагифарс, вдохнула в игру актеров «легкость и воздушность». Результат впечатляющий – коллектив, ставший называться «Бабульки и ТД», получил Гран-при фестиваля «Серебряная астра», а трогательная Кира Брылева, вдохновенно исполнившая роль одной из певиц народного хора, – приз «За лучшую женскую роль». По образованию Кира Петровна инженер-экономист, ей «всего» 79 лет. Художественный руководитель фестиваля «Серебряная астра» режиссер

Дмитрий Бикбаев подчеркивает, что у организаторов основная цель – «подарить участникам фестиваля настоящий праздник истинного театра». Но не только. Театр в контексте фестиваля выступает и как социальный институт, поскольку «не все про рампу, а больше про людей, их судьбы, мечты, надежды».

Мастерство и жизненный опыт

Недостаток профессионального мастерства актеры возмещают своим огромным жизненным опытом, это отмечают все режиссеры. «Они понимают,

В финале было представлено шесть оригинальных спектаклей, которые для актеров проекта «Московское долголетие» поставили шесть молодых режиссеров.



Комментарии



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

«В этом году мы запустили новое направление в проекте «Московское долголетие». Любой москвич старшего поколения может бесплатно записаться в театральную студию, которые уже открыты в 70 районах города. Сегодня в них занимаются более 2 тысяч человек. Это люди, которые, как правило, ранее никогда на сцену не выходили, хотя многие мечтали о карьере актеров. И одним из знаковых событий 2019 года — Года театра в России — стал масштабный фестиваль «Серебряная астра». Все, кто выходил на сцену, ранее были далеки от театрального мира с его творческими поисками, но придя в «Московское долголетие», они открыли для себя эту интересную сторону. Самому старшему участнику «Серебряной астры» 84 года, но все наши самодеятельные артисты чувствуют себя молодо и бодро, в чем могли убедиться зрители на всех этапах фестиваля. Премьерные показы работ финалистов шли на сцене Дворца на Яузе. То, что именно там проходил фестиваль, глубоко символично. Это здание было построено в 1903 году как народный дом, и здесь появился один из первых в Москве народных театров. Именно здесь в 50-е годы прошлого века снимался культовый фильм «Карнавальная ночь», а в 60-е годы на этой сцене проходили первые игры Клуба веселых и находчивых. Прошло больше ста лет, и мы фестивалем «Серебряная астра» возвращаем в эти стены народное театральное искусство. Продолжаем лучшие традиции, которые когда-то существовали в городе.

Нашим фестивалем мы показываем, что для культуры, для творчества, для самореализации, для интересной жизни нет никаких ограничений, тем более возрастных. Возраст не имеет никакого значения, пока ты интересуешься, пока ты не боишься нового».



Дмитрий Бикбаев, художественный руководитель фестиваля «Серебряная астра», актер и режиссер:

«Москвичи получили прекрасную возможность посмотреть спектакли нашего фестиваля. С участниками «Московского долголетия» работали педагоги из ГИТИСа, актеры Театра на Малой Бронной давали им мастер-классы, вместе мы готовили костюмы и декорации. Все делалось для того, чтобы коллективы, прошедшие в финал, презентовали красивые театральные зарисовки, по сути, уже полноценные спектакли. За время подготовки постановок все наши артисты по-настоящему прокачались как лучшие специалисты театрального мастерства. Самое главное, что театр — это не просто развлечение, а социальный институт, который подарил участникам «Московского долголетия» возможность общаться не только с деятелями культуры, но и прежде всего между собой. Когда мы готовили фестиваль, для нас было самое важное, чтобы наши участники поняли, что мечты благодаря таким проектам, как «Московское долголетие», осуществляются. В течение трех заключительных фестивальных дней артисты вдохновляли нас всех, организаторов, зрителей, близких и друзей, доказывая, что возраста не существует, есть только ощущение счастья и радости, что рядом с тобой много чудесных, прекрасных и добрых людей, занятых одним делом».

Точка зрения психолога

Самодеятельные театры и здоровье

Еще Шекспир утверждал, что «вся наша жизнь — театр, все женщины, мужчины в ней актеры...», добавим к этому: «... а также режиссеры и суфлеры». И потому человечество уже не одно тысячелетие назад создавало театры, которые не только развлекали, но и по-своему оздоравливали.



Евгений Тарасов, кандидат психологических наук, психотерапевт высшей категории

Известно, что в древние времена классические комедии не только развлекали, но и переключали эмоции у зрителей, снижали напряжение, а значит, способствовали исцелению не только душевных, но даже и физических страданий. В России еще с царских времен кроме официальных (в последующем — государственных) театров входили в моду придворные, любитель-

ские театры. А при советской власти почти в каждом городке появлялись народные, самодеятельные театры. Сегодня с помощью проекта «Московское долголетие» они возрождаются.

Почему же это происходит? Да потому, что, как уже хорошо известно, театры оказывают огромное психотерапевтическое воздействие, позволяя получить не только эстетическое удовольствие, но и душевный отдых, который так необходим особенно пожилым людям в наши непростые времена. Причем не только зрителям, но и самим самодеятельным актерам театр служит инструментом для тонкой организации души, позволяющим разобраться в себе и в своих переживаниях. При этом, если необходимо снять стрессовую ситуацию или найти выход из негативных, даже депрессивных переживаний, многие театральные постановки являются отличным способом это сделать. Доказано, что творческая активность дарит пожилым людям возможность пополнять свои жизненные силы и потенцирует их желание «жить, сквозь годы мчась». Не зря же театрология утверждает, что для человека, занимающегося любимым делом, возраста не существует. Доказано, что даже пассивное участие в театральном действе в виде зрителей заряжает пожилых людей позитивной энергией, исходящей от артистов, минимизирует негативное влияние окружающих жизненных факторов. А вошедшие в моду, особенно в последние десятилетия, занятия театротерапией не только способствуют раскрытию творческого потенциала пожилых людей, но и помогают открывать в себе нечто новое, учиться сопереживанию и другим высоким моральным качествам.

Театры оказывают огромное психотерапевтическое воздействие, позволяя получить эстетическое удовольствие и душевный отдых, который так необходим людям старшего поколения.

чувствуют, о чем говорят, — делится наблюдениями Влад Маматенко. — Молодым, когда у них не хватает техники, порой нечего «подложить» под роль. А в нашем случае срабатывает нутро, органика. Главное, правильно поставить задачу».

Юрий Нечунаев в постановке режиссера Ольги Стороженко «Свадьба. Trip» (студия «Серебряный ковчег», ЦАО) в свои под 80 пронзительно исполнил роль «свадебного генерала», капитана Ревунова-Караулова. В нашей беседе говорит: «Герой примерно моего возраста, столько воспоминаний, а поделиться-то не с кем. Живет один, тоскливо, скучно...»

Нина Гуценко играет в авангардной постановке Яны Селезневой по «Трем сестрам» (студия «Театральный роман», ЦАО) младшую Ирину: «Изображать 20-летнюю не собираюсь. Готова, что сначала зрители будут смотреть с иронией, но моя задача, чтобы в итоге про возраст героини они забыли. Все наши проблемы, отношения между людьми — они вне возраста». И еще один герой пьесы. Александр Эрделевский с таким выразительным минимализмом исполнил роль Вершинина, что получил приз «За лучшую мужскую роль». Александр Маркович — доктор юридических наук, профессор.

Приветствуя участников фестиваля «Серебряная астра» и вручая коллективу-победителю Гран-при, Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и соцзащиты города, обратился к ним как к послам, амбассадорам проекта «Московское долголетие»:

— Вы стояли у истоков самого нового направления в нашем проекте — театрального. В следующем году при вашем согласии и поддержке мы продолжим историю фестиваля «Серебряная астра». Вы все такие бодрые, энергичные, талантливые, по-настоящему крутые. Сцена вам к лицу!



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ
И INSTAGRAM



ЛАУРЕАТЫ ФЕСТИВАЛЯ



Коллектив «Бабульки и ТД» (ВАО)



ГРАН-ПРИ
ФЕСТИВАЛЯ

Артисты уверены, что пьеса Николая Коляды «Баба Шанель» предназначена специально для них. Трагикомедия о жизни ансамбля поющих бабушек с оптимистическим финалом. Поставила спектакль режиссер Анна Дрозд. Коллектив занял первое место, а актриса Кира Брылева получила приз за лучшую женскую роль. Еще одна награда — приглашение Департамента культуры Москвы выступить в рамках ежегодной акции «Ночь театров-2020» на центральной площадке в Манеже.



Студия «Театральный роман» (ЦАО)



СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ПРИЗ ЖЮРИ

Спектакль по мотивам пьесы Чехова «Три сестры», где возраст возводится в философскую категорию, а вечные вопросы бытия так и не получают своего ответа. Режиссер Яна Селезнева очень старалась, чтобы ее артисты почувствовали «магию погружения в образ», говорили от имени героя как от себя, «на сцене не играли, а были». За исполнение роли подполковника Вершинина актер студии Александр Эрделевский получил приз за лучшую мужскую роль.



Клуб «Серебряный ковчег» (ЦАО)



ПРИЗ
ЗРИТЕЛЬСКИХ
СИМПАТИЙ

Под руководством режиссера Ольги Стороженко представлен спектакль «Свадьба. Trip» по трем чеховским одноактным пьесам-шуткам. Выстроена некая дистанция между артистами и чеховскими героями, они будто над ними, играют в них, вспоминая при этом себя молодыми. В спектакле выступили шесть красавцев мужчин и четыре очаровательные женщины.

Победители театрального фестиваля «Московского долголетия» «Серебряная астра» выступят в рамках ежегодной акции «Ночь театров-2020» на центральной площадке в Манеже.



МНЕНИЯ
УЧАСТНИКОВ
ФЕСТИВАЛЯ

Владислав Маматенко,
режиссер:

«Впервые ставил спектакль в такие короткие сроки. Работалось мне легко и интересно. Я с большим уважением, любовью и трепетом отношусь к артистам. У нас как-то сложилось все по душе и по любви, обоюдно. Надеюсь, наш спектакль будет жить».

Татьяна Маркина, «Московский театр» [ЮВАО]:

«Я получила незабываемые впечатления, участвуя в театральном фестивале. В таком виде — в белых кринолинах себя никогда и не представляла. Это настоящее счастье — стоять на сцене и получать заслуженные аплодисменты».



**КИРА
БРЫЛЕВА**
«Бабульки и ТД»
(ВАО)

обладательница
приза «**За
лучшую жен-
скую роль**»



**АЛЕКСАНДР
ЭРДЕЛЕВСКИЙ**
Студия «Тео-
тральный роман»
(ЦАО)

обладатель
приза «**За луч-
шую мужскую
роль**»



Ретро-театр (ЮАО)



**ЗА ЛУЧШИЙ
АКТЕРСКИЙ
АНСАМБЛЬ**

На материале гоголевских «Мертвых душ» режиссер Ксения Самодурова хотела показать «забавную борьбу» двух поколений.

Молодому Чичикову не удается справиться с помещиками в возрасте. «Они его крутят, вертят и в результате раскрутили на то, что нужно им, а не ему». Не всегда последнее слово за молодыми.



Студия «Московский театр» (ЮВАО)



**ЗА ВЕРНОСТЬ
АВТОРУ**

Представлен спектакль-пассаж по рассказам Чехова. Через разнохарактерные роли режиссер Влад

Маматенко ставил задачу прежде всего «открыть» артистов. Их зрелую красоту подчеркнули необыкновенно эффектные костюмы.



Студия «Вдохновение» (ЮВАО)



**ЗА
ПРЕДАННОСТЬ
ТЕАТРАЛЬНЫМ
ТРАДИЦИЯМ**

Спектакль «Молодость» по мотивам знаменитых пьес Чехова. Режиссер

Михаил Бехтерев называет своих актеров «чеховскими людьми». Уверен, что для людей в возрасте очень важна социальная и творческая жизнь. Репетиции стали для них открытием, откровением, погружением в актерскую профессию. Уставали, но зато смогли почувствовать, что такое театр.

Кира Брылева, «Бабульки и ТД» (ВАО):

«Весь наш коллектив получил огромное удовольствие от работы. Конечно, мы волновались, но очень быстро входили в свое амплуа и начинали играть как профессионалы. Мы теперь стали знаменитыми артистами и я чувствую себя возвышенно».

Иветта Егорова, «Серебряный ковчег» (ЦАО):

«Я натура артистическая по природе. Должна блистать и кокетничать. В жизни я совсем другой человек. У меня серьезное образование, трое взрослых детей. А на сцене так хорошо выплеснуться. Спасибо, что Господь дал мне все это на склоне лет».

Валерий Лутовинин, «Московский театр» (ЮВАО):

«Я очень люблю театр. Театр — мечта моего детства и юности. Но в молодые годы посчитал себя недостаточно талантливым для этого и стал юристом. А вот на пенсии стал артистом».

Ольга Лутовинина, «Московский театр» (ЮВАО):

«Вот такой у нас с мужем общий интерес. Пришла сначала его просто поддержать, а потом и меня саму захватило и увлекло театральное искусство. Я почувствовала свободу, возможность выразить себя на сцене, и все у нас получилось».

Александр Пронькин, «Ретро-театр» (ЮАО):

«Как настоящий офицер, я прежде всего поклонник российской культуры. Мои любимые артисты — Юрий Соломин и Василий Лановой. Играю в спектакле Манилова. Мне нравится, что он вальяжный, рад людям, умеет наслаждаться жизнью».



Считаете ли вы, что проект «Московское долголетие» улучшает качество жизни москвичей старшего возраста и его необходимо продолжить?

Предлагайте идеи по развитию проекта!

Опрос. На столичном сервисе электронных опросов «Активный гражданин» проходит голосование, посвященное проекту «Московское долголетие». Доступны пять вариантов ответа на приведенный выше вопрос. «Активные граждане» также могут предложить собственные идеи по развитию проекта.

А что, если на городском телеканале «Москва-24» выпускать программу о долголетии?



Анна ШАТИЛОВА,

диктор Центрального телевидения, теле- и радиоведущая, актриса, член Общественного совета проекта «Московское долголетие»:

— Проект обязательно надо продолжать. Он совершает настоящие чудеса. В советское время после наступления пенсии активная жизнь, к сожалению, у очень многих заканчивалась. Была даже не очень радостная шутка-вопрос: «Есть ли жизнь после пенсии?» Сегодня, благодаря «Московскому долголетию», тысячи горожан серебряного возраста буквально вернули себе все цвета и оттенки настоящей, полнокровной жизни, нашли занятия по душе, обрели повод для оптимизма и смысл жизни. Невероятно здорово!

Что еще можно предложить для развития проекта? Есть довольно интересная идея. Мне, как работнику Гостелерадио, она близка. В столице второй год с успехом издается ваша газета с одноименным названием. Это очень хорошо и правильно. А что, если на городском телеканале «Москва-24» выпускать программу о долголетии? И делали бы ее люди серебряного возраста. Профессионалов высокого класса возраста 50+ у нас много, и они не востребованы. Многие не пользуются интернетом до сих пор, и такая программа на телевидении побила бы все рекорды. Отличное развитие проекта! Какие еще идеи? Начать в рамках «Московского долголетия» готовить из горожан красиво-го возраста экипаж для полета в космос! Пока — это шутка. А дальше — кто знает!

Необходимо усилить оздоровительную составляющую проекта «Московское долголетие»

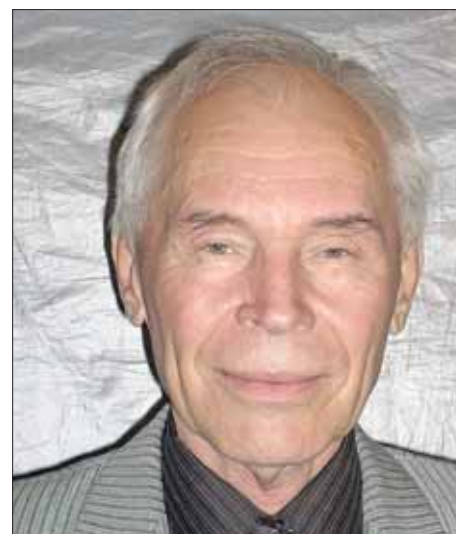


Ольга ШЕСТОВА,

физиолог, кандидат биологических наук, автор книг о здоровье, в том числе только что вышедшей «Красивое долголетие»:

— Согласно научным данным, факторами счастья и долголетия в порядке убывания считаются: 1. физическое здоровье, 2. хорошие семейные отношения, 3. вовлеченность в социальную жизнь, 4. материальная обеспеченность и 5. интересное занятие типа хобби. Проект «Московское долголетие» помогает благополучию людей старшего поколения двумя факторами — третьим и пятым, но пожилых людей в первую очередь волнует здоровье. Скандинавская ходьба, танцы, театральные кружки способствуют решению проблемы гиподинамии, но проблема здоровья — гораздо шире. Чтобы усилить положительный эффект от «Московского долголетия» и удовлетворенность москвичей этим проектом, необходимо усилить его оздоровительную составляющую и пропаганду здорового образа жизни. Возможно, надо создать по этой теме постоянно действующий клуб.

Кроме улучшения физического здоровья следует делать все для здоровья душевного



Евгений ТАРАСОВ,

кандидат психологических наук, психотерапевт высшей категории, автор 40 медицинских и 14 юмористических книг:

— Конечно же, нельзя не одобрить проект «Московское долголетие», созданный для людей старшего поколения. И, кроме улучшения физического здоровья, следует делать все для укрепления здоровья душевного! А поскольку, как известно, «смех — это лучшее лекарство», следовало бы устраивать в ТЦСО, а потом — и на больших площадках «Веселые пятницы», на которых присутствующие могли бы делиться друг с другом шутками, анекдотами, веселыми афоризмами, частушками и забавными стихами. Желательно проводить хотя бы 1 раз в год фестивали самодеятельных театров, в репертуаре которых есть комедии, а может быть, даже веселые мюзиклы. И еще неплохо проводить 1–2 раза в месяц «Уроки смеха», приглашая для этого или гелотерапевта-психолога, или психотерапевта, владеющего приемами гелотерапии, или юмориста-сатирика.

Надо стараться развивать уже действующие направления, привлекать больше преподавателей



Арина ШАРАПОВА,

телеведущая, журналист, преподаватель и общественный деятель, член Общественного совета проекта «Московское долголетие»:

— Проект «Московское долголетие» предлагает москвичам старшего поколения широкий выбор активностей, художественно-прикладное творчество, театральные постановки. Все сложно сразу перечислить. И каждое направление — успешно и необычайно популярно. Есть одна проблема. На многих занятиях желающих участвовать больше, чем позволяют условия и количество преподавателей и тренеров. Думаю, надо стараться развивать уже действующие направления, привлекать большее количество преподавателей. Вот пример. На занятия по стрельбе из пневматического оружия не все могут записаться, стоит очередь. То же касается плавания или волейбола. Необходимо усиливать и углублять ту работу, которая уже ведется. И все будет замечательно. Проект настоящему необходим и значительно улучшает жизнь старшего поколения. Делает ее осмысленной и яркой.

«Московское долголетие» спасает от одиночества



Ольга ТКАЧЕВА, главный гериатр Минздрава Российской Федерации:

— Человек — социальное существо. Если ему не с кем общаться, если нет социума, востребованности, эмоциональных связей, то люди быстро начинают стареть. Самое высокотехнологичное лечение бесполезно, если человек одинок. Проект «Московское долголетие» спасает от одиночества и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и общее самочувствие его участников.

МОЯ УЧЕБА: НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Лепишь, творишь, малюешь – о, это чудо!

Уроки мастерства. В рамках спецпроекта «Интеллектуальные клубы в вузах» в МГХПА имени С.Г. Строганова действуют три экспериментальные группы, где москвичи старшего поколения изучают столярное дело, реставрацию мебели и изготовление витражей.

р ВΙΚТОРИЯ КАЙТУКОВА

■ Здесь с успехом прошли занятия по ландшафтному дизайну. Двадцать человек проектировали свои дачные участки в течение трех месяцев. Потом для людей старшего поколения открылась столярная мастерская, мастерская по реставрации и изготовлению мебели.

Нужные работники – столяры и плотники

«Получив предложение о сотрудничестве, я в первую очередь зашла на сайт Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы и прочитала отзывы участников проекта «Московское долголетие», – рассказывает декан дополнительного образования академии, профессор Лариса Желондиевская. Декан узнала, что людям стар-



шего возраста очень интересны творческие занятия. Одна пожилая дама интересовалась возможностью научиться реставрировать мебель и вообще прикладным, полезным навыкам. А академия – как раз то самое место, где работают столярные, стекольные, керамические мастерские.

Угол зрения на уголок

Мы наблюдаем, как в столярной мастерской что-то стругает 65-летний Александр Вострухин. В детстве, живя в поселке на великой реке Енисей, Александр научился многому. Тем не менее он признается: «Понастоящему сделать одно изде-

лие от начала до конца у меня получается только сейчас. Пока мы учимся делать уголки: деревянные бруски подгоняем друг под друга. Это основа столярного дела. Дальше из этих уголков может получиться либо рамка, либо стул, стол... Видя свои ошибки, исправляю, а когда чего-то не знаю, спрашиваю у преподавателя. Что надо иметь для столярного мастера? Оказывается, хорошие инструменты важны не меньше, чем точный глазомер».

Обновить старинную раму

А вот Анна Вакулenco реставрирует раму для картины. Бывший преподаватель словесности в институте решила на пенсии заняться творчеством. Старинная картина была обнаружена случайно на даче у свекрови, она оказалась раритетной, конца XVIII века. И если саму картину Анна пока

не сможет привести в порядок, то обновить старинную раму ей вполне по силам. Помимо реставрации Анна посещает два раза в неделю занятия по рисунку.

Оказывается, в академии для участников проекта проходят и такие уроки. И более того, они невероятно популярны, в небольшую мастерскую собирается 50 человек. Причем половина из них никогда не держали кисть или карандаш в руках.

Помимо уроков по реставрации и наброскам с натуры, в академии учат делать витражи и читают лекции по мировой и русской истории искусства. Витражу «студенты» будут учиться до конца года – в течение трех месяцев.

Витраж дарит кураж

А на уроке по витражу преподаватель Сергей Есиков рассказывает, что сейчас его ученики изучают технику «тифани». Этот стиль придумал американец – обтягивать углы стекла фольгой для лучшего спаивания кусочков. С XVII века витражи создавались на свинцовом профиле, в него вставлялись стеклышки. Фольга намного практичнее, лучше держит материал. Сейчас они делают копии готовых витражей. Эти работы пригодятся их авторам дома или на даче. Все созданное ими будет использоваться для конкретного интерьера.

Со следующего полугодия начнется новый творческий этап: ученики будут сами придумывать и рисовать эскизы. Сергей Есиков признается: «Студенты старшего возраста более дисциплинированные и ответственные, чем молодежь». Для работы с витражом необходимо быть усидчивым и аккуратным. Вероятно, поэтому большинство учеников – женщины. Мы поинтересовались у единственного мужчины в аудитории – 82-летнего Александра Хлебикова, – почему он выбрал витраж? Он отвечает: «Я забываю обо всех проблемах. Это занятие успокаивает нервы, и два часа пролетают как одна минута. В проекте «Московское долголетие» я занимаюсь историческими танцами. Постоянно посещаю балы. Летом участвовал в городском танцевальном марафоне в Сокольниках. Кстати, моя напарница Виктория Осенева также учится витражу. Дам вам совет для долгой жизни: будьте спокойными и никогда не злитесь».

Как записаться?

Записаться в группу можно в любом центре ТЦСО. Каждый курс длится три месяца, а следующий поток стартует в январе.



МОЕ ЗДОРОВЬЕ



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

Простые радости сохраняют ум и удлиняют жизнь

■ Как в зрелом возрасте сохранить когнитивное здоровье и ментальные способности? Есть доказанные способы, подтвержденные новейшими научными исследованиями.



Рубрику ведет кандидат биологических наук **Ольга Шестова**

Справка

Ольга Шестова – главный редактор программы «Пора лечиться правильно», автор многих статей и книг о здоровье, в том числе «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» и «Красивое долголетие»

Причем сделаны они, казалось бы, в далекой от геронтологии области. Речь идет об изучении машинного эмоционального интеллекта, проводимом голландскими учеными в Делфтском технологическом университете. Они исследовали взаимодействие между людьми и антропоморфными роботами, т.е. похожими внешне на человека электронными устройствами. С этой целью двум группам студентов, обучавшимся в магистратуре, был преподнесен абсолютно одинаковый материал, но по-разному. Один робот при чтении лекции излучал позитив, а другой был сух и официален. Обе группы студентов аплодировали механическим лекторам. Но после лекции веселого робота настроение у молодых людей было приподнятым, а в другой группе подъема не наблюдалось. В принципе, этого и следовало ожидать. Мы – социальные существа, и все в той или иной степени обладаем эмпатией, т.е. считываем выражения лиц и невольно копируем его, заряжаясь соответствующим состоянием нашего визави.

Но вот что удивительно: одна и та же лекция была усвоена студентами не одинаково. В первом случае тема лекции заинтересовала их гораздо сильнее, они показали высокий уровень мотивации и запомнили гораздо больше, чем во втором. Мозг включался активнее,

а нейроны образовывали больше связей, когда студенты видели перед собой улыбающееся лицо и слышали вдохновляющий голос.

Оказалось, что демонстрация положительных эмоций держит мозг человека в тонусе, улучшает когнитивные способности: внимание, память, сосредоточенность. Это сработало, даже если эмоции воспроизводила антропоморфная машина. К счастью, мы не роботы, а живые люди. Нам очень важно поддерживать отношения с позитивными людьми, дарить им частичку своей любви и положительных эмоций, наполняя жизнь радостью и ощущением твердой почвы под ногами.

Для этого не нужно что-то грандиозное или невыполнимое. Просто организовать маленький душевный праздник с близкими, когда все собрались, вместе приготовили к столу что-то необычное или, наоборот, вспомнили проверенный бабушкин рецепт. Потом все дружно сели за накрытый стол, каждый рассказывает, чем он живет, и чувствует, что его принимают, любят и поддерживают. Всегда есть какие-то разногласия и обиды, но лучше помириться, забыть о них, т.к. жизнь в конфликте, в стрессе ухудшает физическое здоровье и сокращает жизнь. И наоборот, взаимная поддержка, добрые отношения с друзьями и близкими – самый верный путь к красивому долголетию.

Таким образом, лучшее профилактическое средство от нейро-дегенеративных заболеваний, залог долгой жизни в здоровом уме и твердой памяти – эмоционально насыщенное общение с друзьями и родными, простые радости, полные тепла и близости. Помните об этом, планируя длинные новогодние праздники!

Интернет – средство омоложения

Эксперимент. Недавние исследования ученых Калифорнийского университета переворачивают теорию о влиянии Интернета на здоровье человека с ног на голову!

■ Если раньше считалось, что Сеть разрушает здоровье, то теперь дозы Интернета прописывают пожилым американским пациентам как панацею от раннего старения и как профилактику инсультов, а также старческого слабоумия.



Евгений Тарасов, кандидат психологических наук, психотерапевт высшей категории

Калифорнийские специалисты провели интересный эксперимент с добровольцами в возрасте от 55 до 78 лет, попросив их активно поработать в Интернете в течение месяца. Все это время врачи наблюдали за пенсионерами и снимали показания электроэнцефалограмм. И в результате выяснилось, что Сеть стимулирует работу мозга лучше, чем книги! Ведь при работе в Интернете деятельность мозга направлена на решение сразу нескольких различных задач, активизируя его отделы, отвечающие за запоминание, чтение, речь, воображение и зрение. Все это активно способствует замедлению или даже предотвращению возрастных изменений мозга. При этом активная деятельность головного мозга продолжается даже после окончания работы в Сети. И те-

перь американские врачи прописывают своим престарелым пациентам 1 час Интернета в день как средство омоложения и как профилактику сердечных болезней и атеросклероза!

Особенно Интернет нужен одиноким людям, страдающим от сокращения или отсутствия общения с окружающим их миром. Ведь он дает возможность «окунуться» не только в подавляющее большинство областей жизнедеятельности людей – медицину, спорт, образование, путешествия, музыку, фильмы, книги, игры и даже... занятия бизнесом, но и дает возможность наладить общение с другими людьми, не только с помощью электронных писем, но и через Скайп! Последний особенно пришелся по вкусу прикованным к постели тяжелыми болезнями инвалидам. В общем, Интернет – это отличнейший стимулятор деятельности головного мозга.

За последние годы ученые при помощи различных приборов (особенно магнитно-резонансных сканеров, измеряющих коэффициенты мозговой активности) доказали, что пользователи Интернета выполняют сразу несколько одновременных важных задач, поскольку их мозг изучает тексты и изображения, концентрируясь на происходящем на мониторе, запоминает множество нужных им

данных. Процесс их поиска и последующего ознакомления с искомыми материалами, чтения, разглядывания видеороликов и даже прослушивания видеоклипов стимулирует головной мозг больше, чем обычное чтение журналов, газет или печатных книг. Ну а компьютерные игры – это не свидетельство того, что человек начинает впадать в детство, и не только веселое времяпрепровождение, а тренировки реакций и пространственного восприятия.

– Регулярно тренируйте мозг, – советуют ученые. – Это позволяет сохранять ум ясным, а память – крепкой. Вот почему сейчас во всем мире среди людей пожилого возраста столь популярно изучение иностранных языков. Но даже обычное разгадывание кроссвордов или сканвордов приводит в боевую готовность огромное количество клеток головного мозга и способствует появлению миллионов дополнительных связей между ними.

Да, чем более сложные задачи ставит перед собой человек и чем сильнее они отличаются от его обычной деятельности, тем лучше. Кстати, на «серое вещество» творческих людей особенно хорошо действуют логические задачи и упражнения, а математику самое полезное – писать акварелью или сочинять стихи.





051

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

МОЕ ЗДОРОВЬЕ



Настроиться на позитив

Фестиваль. С 20 по 22 ноября в Москве прошел фестиваль по практической психологии «Психолог-FEST 2019».

■ За три дня фестиваль посетили почти 2000 москвичей. Индивидуальные психологические консультации, тематические лекции, игры, семинары, кинопоказы и различные интерактивы прошли на 25 площадках.

Взглянуть на себя со стороны

В городском клубном пространстве «Мой социальный центр» в Марьиной Роще специалисты столичной службы психологической помощи проводили личные экспресс-консультации. Помогали разобраться с проблемами, взглянуть на них по-новому и снять эмоциональное напряжение.

Женщина лет сорока выходит из гостиной с улыбкой на лице. «Даже не думала, что простой разговор может так помочь. Пошла к психологу больше из интереса. Но это оказалось очень эффективно! Будто сбросила все накопившееся за несколько месяцев напряжение». Специалисты отмечают, что порой человеку действительно трудно разобраться в происходящем и объективно оценить свое поведение. Когда он проговаривает проблему психологу, то он начинает видеть себя со стороны.

Включите фантазию!

На столе коробки с разноцветным песком. Чуть дальше стоят контейнеры с фигурками, камнями, куклами и ракушками.

Ощущение, что очутился в детской игровой. Но это не так, песочная терапия помогает справиться с многими внутренними проблемами и взрослым людям.

«Выберите игрушку, которую вы ассоциируете с собой. А потом создайте для нее комфортную среду. Включите фантазию и сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Может, кому-то захочется построить замок из песка, полный камней и ракушек, а кому-то закопать свою игрушку, спрятать от всех. Нет никаких правил и рамок», — предлагает гостям психолог Ольга Любимова.

По словам психолога, такой метод помогает многое рассказать о человеке и его проблемах. А в результате — изменить отношение к себе, успокоить и снять эмоциональное напряжение.

Секреты отношений раскроют карты

Игровое поле, кубик, фишки, карточки — перед нами не просто яркая настольная игра. Это инструмент для исследования отношений между людьми. Пройгравших здесь нет — каждый почерпнет для себя полезные знания.

«Игра направлена на исследование отношений. Главная ее задача — чтобы человек понял, какой вклад он вносит в отношения, с какими проблемами сталкивается и что может изменить, чтобы их улучшить. Игровой формат позволяет людям раскрыться и расслабиться. С другой стороны, такой подход



Нина Петроченко,
директор
Московской
службы
психологической
помощи
населению

Справка

«Психолог-FEST» — это возможность познакомиться с многообразием психологических методов и подходов. В этом году фестиваль посвятили личностному и профессиональному развитию.

Цифра

За время
фестиваля

392

человека поделились своими проблемами.

помогает исследовать, что привело к проблемам в отношениях, наметить стратегии поведения», — рассказывает психолог Елена Захаревич.

Участники игры отметили, что игра действительно помогла им взглянуть на ситуацию по-новому. «Меня особенно впечатлило, что люди откровенно делились своими проблемами во время игры. Я поняла, что не одна с этим сталкиваюсь. У меня есть сложности в отношениях с мамой. Вопрос болезненный, но теперь мне стало гораздо спокойнее» — поделилась одна из участниц.

Решить жизненные проблемы

По словам директора МСППН Нины Петроченко, жителям мегаполиса особенно необходима психологическая поддержка. Именно поэтому «Психолог-FEST» пользуется популярностью у москвичей из года в год.

«Психологическая помощь в Москве активно развивается и совершенствуется. Это очень актуальный вопрос для жителей мегаполиса, ведь многие из них сталкиваются с такими проблемами, как тревога, агрессивность, депрессии, одиночество и хроническая усталость. Наш фестиваль — это возможность познакомиться с многообразием психологических методов и подходов. Здесь можно на практике убедиться, как специалисты помогают решить свои самые разные жизненные проблемы».

Тест на счастье

■ В преддверии ежегодного фестиваля «Психолог-FEST 2019» Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы представил онлайн-тест «Ты счастлив?» Больше 10 тысяч человек прошли тестирование и узнали, насколько они чувствуют себя счастливыми.



Наталья Цымбаленко,
начальник
Управления
информационной
политики и
коммуникаций
Департамента
труда
и социальной
защиты
населения
города
Москвы

По итогам онлайн-тестирования счастливыми себя считают 93,6%. Из них абсолютно счастливыми себя ощущают 8,2% респондентов. С уверенностью могут себя назвать счастливыми еще 61,1% опрошенных. Им психологи рекомендуют делиться своим счастьем с другими, умножать его, фокусироваться на позитиве.

Тестирование показало, что доля тех, кто скорее счастлив, чем несчастен, составила 24,3%. 6,4% респондентов жизнь не особенно радует. «Не стоит отчаиваться! Многие внутренние и внешние проблемы можно разрешить, если постараться разобраться в себе, понять, какие блокирующие установки мешают вам радоваться жизни и видеть мир в светлых тонах, — считает Наталья Цымбаленко, начальник Управления информационной политики и коммуникаций Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. — Возможно, стоит заглянуть глубже в себя и пройти еще наш тест на симптомы депрессии, чтобы не упустить время и обратиться за профессиональной помощью. Иногда без нее не обойтись. Помните, что каждый москвич в течение года может воспользоваться пятью бесплатными консультациями у психолога, пройти два сеанса диагностики, восемь сеансов психологической реабилитации, три тренинговые программы. Обратитесь в Московскую службу психологической помощи по телефону 051 или приходите на прием».

Статистический срез счастливых людей получился такой. Самый счастливый возраст москвичей — 29-35 лет. У 53% респондентов уже сложилась семья, а 47% не женаты или не замужем. У 59% опрошенных уже есть хотя бы один ребенок. 81% респондентов работают, еще 10% продолжают учиться. Счастливых с высшим образованием гораздо больше (68%), чем со средним или среднеспециальным (суммарно 21%).



МОЯ СЕМЬЯ



Средь шумного бала

Свадьба. Олег Кулаго и Наталья Мыцыкова познакомились на осеннем балу «Московского долголетия» в Большом дворце в Царицыне. А спустя год здесь же они праздновали свадьбу.

р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА
о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ История знакомства Олега и Натальи похожа на романтический фильм: в роскошном, с золотой лепниной Таврическом зале Большого дворца в Царицыне идет костюмированный бал «Московского долголетия». Дамы в вечерних платьях, кавалеры во фраках. Распорядитель объявляет очередную тур вальса, но перед этим разыгрываются фанты: Наталья сидит на старинном стуле, за ее спиной двое мужчин держат по цветку. Ей предлагают выбрать пион или алую розу. Она выбрала розу и познакомилась с Олегом. Ну разве не сцена из кино?

А ведь это произошло с Натальей Мыцыковой и Олегом Кулаго не на съемочной площадке, а в настоящем царском дворце. В первые же минуты общения они поняли, что их многое объединяет — интересы, пристра-

стия, желания и предпочтения, а еще были рады узнать, что и в прошлом у каждого из них за плечами часть жизни в любимом Ленинграде. Но тогда они не встретились, каждый жил своей жизнью, появились семьи, дети. Так сложилось, что оба переехали в Москву, семьи распались, дети выросли, но желание вести активный образ жизни осталось неизменным, и оно привело их на проект «Московское долголетие».

Даже представить трудно, сколько людей возраста 55+ нашли себе занятие по душе благодаря проекту, а он продолжает развиваться и предлагает все новые и новые возможности для учебы и творчества. Наталья и Олег, как настоящие интеллигенты, выбрали те кружки, в которых можно проявить свои способности, узнать что-то новое и продолжать двигаться дальше. Они прекрасно поют и с радостью ходят на репетиции хора «Надежда», который устраивает концерты не только

в Царицыне, Орехове, но и других районах Москвы, посещают компьютерные курсы, чтобы идти в ногу со временем.

Для Натальи очень важно быть на связи, ведь у нее пятеро детей, все уже взрослые, имеют свои семьи, а две дочери живут в Австралии. С ними и внуками мама и бабушка общается по Скайпу. Наталья, с ее любовью ко всему прекрасному, не могла не записаться в школу «Королевская осанка». Хорошее образование и широкий кругозор Натальи и Олега привели их в интеллектуальный клуб, подобный «Что? Где? Когда?». Теперь у них уже есть свои собственные достижения — второе место в финале городского конкурса. И еще одно увлечение — история родного края в «Клубе путешественников» дает им возможность посещать старинные места Подмосковья. «Мы очень любим историю и учимся быть хорошими гидами», — говорит Олег. Но и это еще не все: круж-

Молодоженам вручили свидетельство о браке с сургучной печатью, написанное в стиле XVIII века.

ки по танцам и рисованию — тоже в их списке.

Со дня встречи в Царицыне на осеннем балу «Московского долголетия», а произошла она 7 ноября, Наталья и Олег поняли, что их отношения стали близкими настолько, что создание семьи стало очевидным для обоих.

И вот свершилось: 7 ноября, ровно через год с момента их судьбоносной встречи, они стали мужем и женой. Брак зарегистрировали в Шипиловском загсе Москвы.

Прекрасным подарком от ТЦСО «Царицынский» для них стало торжество в том же Большом дворце в Царицыне.

В роскошном зале одетые в костюмы эпохи Екатерины II сотрудники музея-заповедника провели свадебную церемонию с вручением им свидетельства с сургучной печатью, написанного в стиле XVIII века, удостоверяющего, что «заключен союз сердец любящих сударыни Натальи свет Иоановны и сударя Олега свет Георгиевича», за подписью «Екатерины». У вновь созданной благодаря проекту «Московское долголетие» семьи теперь есть свои знаковые дата и место — 7 ноября и Большой дворец в Царицыне, в котором началась история их любви и где она получила законное продолжение.

Планы у пары грандиозные: конечно же, посещать все кружки «Московского долголетия», поехать в свадебное путешествие в прекрасный город их молодости Санкт-Петербург, и даже отправиться на Зеленый континент — в Австралию, навестить детей, внуков и посмотреть мир.

ПОВОРОТ СУДЬБЫ



Когда сбываются мечты

Преображение. Участница проекта «Московское долголетие» Татьяна Михалина решила вернуться на пятьдесят лет назад и вновь пережить те чувства и эмоции, которые захлестнули тогда маленькую девочку, впервые оказавшуюся в столице.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

■ Татьяна нашла на дачном чердаке старый чемодан, сама сшила платье по моде тех лет. Купила у известного модельера винтажную шляпку и вместе с фотографом отправилась на Казанский вокзал.

Именно сюда пятьдесят лет назад из деревни Шушпанка Тамбовской области приехала маленькая девочка. Ее поразили Казанский вокзал, похожий на сказочный дворец, высотное здание гостиницы, которое она видела только на открытках, и, конечно, волшебное убранство столичного метро. Она решила, что именно в таком чудесном городе и должна жить сказочная принцесса! Москва, которая, как известно, не верит слезам, покоряется тем, кто всего добивается своим трудом и умом.

Прошли годы. Принцесса окончила факультет кибернетики и математики МГУ им. М.В.Ломоносова, стала работать в Гидрометцентре инженером ЭВМ. Жизнь, как и у большинства советских женщин, протекала между работой, кастрюлями и детьми. А их у нее четверо. Несмотря на дикую занятость, Татьяна умудрялась находить время для удовлетворения собственных амбиций. Ничто так не сокращает жизнь, как несбывшиеся надежды, считает Татьяна. Уже в зрелом возрасте она получила второе высшее образование – окончила факультет переподготовки кадров в Высшей школе экономики. И даже поработала главбухом в нескольких солидных фирмах. В пятьдесят научилась водить автомобиль, сейчас подумывает о том, чтобы пойти в аэроклуб.

Выйдя на пенсию, наша героиня долго не горевала, а пыталась найти новые смыслы. Трое взрослых сыновей обзавелись собственными семьями и улетели из родного гнезда. Кастрюль стало меньше, а свободного времени больше. Татьяна пошла на курсы в учебный центр «Цветущая палитра». Поработав несколько лет садовником, она решила осуществить еще одну свою заветную мечту.



– Мне было далеко за сорок, когда в нашей семье появился четвертый ребенок, – призналась Татьяна Викторовна. – Больше всего не любила ходить на родительские собрания. Нет, дочь училась хорошо, но эти молодые красивые мамочки! Мне казалось, что на их фоне я вы-

гляжу не так привлекательно. Чтобы избавиться от очередного комплекса, поступила в школу возрастных моделей Вячеслава Зайцева Beauty school. Знания, полученные здесь, мне здорово пригодились, когда я стала участницей проекта «Московское долголетие».



В школе моделей «Королевская осанка» Татьяна Михалина почувствовала себя востребованной. Разглядывая фотографии с очередного дефиле, она все чаще ловила себя на мысли, что выглядит очень даже неплохо для своих 63 лет. Потом было участие в

«Народном карнавале», других модных показах. Даже ее детская мечта стать актрисой, показалась не такой уж несбыточной. В импровизационном «Ореп-театре», где ей предложили сыграть саму Джулию Ламберт в спектакле по произведению Сомерсета Моэма, ее увлекло не само театральное действо, а возможность в заданных обстоятельствах прожить новую жизнь. Как это здорово – открыть для себя новые знания, которые, по ее мнению, не исчезают бесследно. Они помогают что-то исправить в реальности, переиграть какие-то жизненные повороты или открыть для себя новые смыслы.

– Мне вдруг захотелось увидеть сегодняшнюю Москву из окошка 70-х годов, – рассказывает Татьяна Михалина. – Я четко себе представила, как бы я выглядела тогда. В свое время мама научила меня хорошо шить. Помню, мы ездили с ней в модный тогда магазинчик «Лоскуток». До сих пор стоит перед глазами разноцветная радуга рулонов из шелка и бархата на витрине. Так вот – я нашла этот магазинчик. Правда, название у него другое, но там все как прежде. Я выбрала материю и сшила себе платье в стиле «бохо».

У известного модельера Евгении Лисициной Татьяна купила шляпку и вместе с фотокорреспондентом Викторией Краевской отправилась на Казанский вокзал. Воспоминания вихрем закружили нашу героиню. Безусловно, Москва стала еще прекраснее и ярче. А вот народ все тот же – светливо несет по своим делам. Но даже эти вечные занятые горожане, завидев стильную женщину со старомодным чемоданом, как будто сошедшую с обложки старого советского журнала, невольно останавливались. Многие улыбались, видно, думали, что это очередные съемки рекламного ролика. Для Татьяны же Викторовны этот день стал одним из самых счастливых в жизни. Наша героиня чувствовала себя снова молодой, красивой, полной надежд и желаний. Для этого не надо изобретать машину времени. Ведь временем все равно управляет человек. Человек времени.



ДОСУГ

Конкурс

Объяснение в любви



Р ВΙΚΤΟРИЯ КАЙТУКОВА
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

В Концертном зале «Измайлово» прошел финал IV Конкурса хоровых коллективов пенсионеров России «Поединки хоров». Гран-при завоевал хор «Радужный» из Белгородской области.

«Поединки хоров» — конкурс любительского мастерства, среди участников нет профессиональных музыкантов и исполнителей. Уникальность конкурсу придает возраст певцов: по правилам соревнований не менее 70% вокалистов каждого коллектива должны быть старше 55 лет.

Москва как принимающая сторона не участвовала в конкурсе. Столичный коллектив выступил в гала-концерте. «Московское долголетие» представил сводный хор Северо-Восточного административного округа. Средний возраст участников хора — 69 лет. Они исполнили гимн Москвы «Дорогая моя столица», а также песню «А мы любили» поп-группы «Хай-фай» в сопровождении Центрального военного оркестра Министерства обороны Российской Федерации.

Мы поинтересовались у хормейстера московской команды Владимира Старцева, возникли ли сложности в репетициях столь нетипичного для старшего поколения музыкального материала. По словам молодого музыканта, сложность была в том, что людям старшего возраста непривычно исполнять ритмичные песни, им куда ближе мелодичные советские композиции.

Но хористы восприняли идею с интересом, и хор выступил блестяще. Владимир Старцев замечает, что, несмотря на то, что все хористы — любители, работать с ними было очень легко, поскольку старшее поколение дисциплинированно, они всегда внимательно слушают наставника.

Во время исполнения песни хор выполнял танцевальные движения, а ведь одновременно петь и двигаться — достаточно сложно для неподготовленного артиста. В этом им помог хореограф Артем Лялин. В итоге получился оригинальный симбиоз музыки и движения.

Участники хора СВАО с гордостью вспоминают свое выступление на фестивале «Спаская башня» на Красной площади. На фестивале хор исполнил песню «Я люблю тебя, жизнь». А гимн Москвы тогда исполняли все вместе — 872 человека из сводного хора «Московского долголетия». СВАО представляли 82 участника. Двадцать из них приняли участие в концерте в «Измайлово». Сводный хор проекта «Московского долголетия» также выступит на торжественной церемонии награждения «Человек года», которая состоится 2 декабря в Московском государственном академическом театре «Русская песня».

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №18:

По горизонтали: 1. Качели. 4. Виконт. 10. Бородино. 11. «Бура-тино». 13. Ника. 14. Ховрино. 15. Фили. 18. «Сваты». 19. Неглиная. 21. Милан. 22. Исаев. 26. Чебурашка. 27. Анбар. 31. Арто. 32. Березин. 33. Юбка. 36. Керамика. 37. Варварка. 38. «Завтра». 39. Одесса.

По вертикали: 1. Кабина. 2. Чурикова. 3. «Лада». 5. Икар. 6. Оригинал. 7. Теория. 8. Юниор. 9. «Журналист». 12. «Артек». 16. Атрибут. 17. Антенна. 20. Канарейка. 23. Нестеров. 24. Октет. 25. Барбарис. 28. Маркиз. 29. Ливан. 30. Самара. 34. Юмор. 35. Овод.



По горизонтали:

3. Высокий женский певческий голос. 6. Советский военачальник, дважды Герой Советского Союза, участник интербригад в Испании под псевдонимом Пабло Фриц. 7. Один из наиболее древних в мире продуктов; бывает яблочный, винный, балзамический. 10. Река в Северо-Восточном административном округе Москвы, правый приток Яузы. 11. Крупное хищное насекомое с кровжадными брачными привычками. 14. Быстро возводимая сборно-разборная конструкция, помещается у туриста в рюкзаке. 15. Российский хоккеист, игрок сборной России, олимпийский чемпион 2018 года. 18. Бывшее имение графов Шереметевых на востоке Москвы, ныне дворцово-парковый ансамбль и музейный комплекс. 19. Водный поток, срывающийся с высоты. 24. Столица одного из государств Южной Америки. 25. Минимальная значимая часть слова. 28. Один из величайших французских философов-просветителей XVIII века. 29. Самый известный сборник поэтических произведений Та-

раса Шевченко. 32. Советская и российская киноактриса, служила в московском Театре-студии киноактера. 33. Учащийся военной школы, курсов по подготовке командного состава, военного вуза. 34. Поделочный камень, которому люди приписывали множество магических свойств. 35. Сухая долина с высокими склонами; как правило, ее образуют высохшие русла рек. 36. Классическая поэма, приписываемая древнегреческому поэту Гомеру.

По вертикали:

1. Русская народная спортивная игра с битой. 2. Короткая смешная история. 4. Духовой язычковый музыкальный инструмент, распространенный среди славянских народов. 5. Советский ученый и авиаконструктор, под руководством которого спроектировано свыше 100 типов самолетов. 8. Город, с выстрела в котором началась Первая мировая война. 9. Европейская шляпа полусферической формы из твердого войлока (фетра), придумана в Лондоне. 12. Автор «Манифеста Коммунисти-

ческой партии». 13. Улица в районе Замоскворечье города Москвы. 16. Грузовой вагон для перевозки и автоматизированной выгрузки насыпных пород. 17. Личное обаяние человека, способное вызывать интерес, внушать доверие. 20. Транспортное несамоходное средство, специально оборудованное для перевозки пассажиров. 21. Французский писатель, один из основоположников реализма в европейской литературе. 22. Укрепленный на высоком щите обруч с сеткой, в которую забрасывается мяч. 23. Драматический театр в Москве, созданный в 1981 году. 26. Итальянский кинорежиссер и сценарист, обладатель премий «Оскар», «Золотой глобус», «Золотая пальмовая ветвь», «Золотой лев». 27. Остров, родина Наполеона. 30. Плод тропического дерева, очень полезный для пожилых людей, поскольку повышает уровень «полезного холестерина» и снижает риск атеросклероза. 31. Знаменитый советский и российский кинооператор.

Составитель Александр Ставрицкий



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

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

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 3668
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.