

Оставаться активными и успешно проявлять себя в любимом деле можно даже после выхода на пенсию. Этот принцип лежит в основе социальной программы, которая реализуется в столице. И именно для этого проводятся различные конкурсы для москвичей старшего поколения и создаются специальные проекты, которые позволяют пенсионерам получить новые знания и навыки. О некоторых из них читайте в сегодняшнем выпуске «Времени мудрости».

# Супербабушки исполняют мечты и надевают пуанты

конкурс

**В столице выбрали лучшую бабушку 2017 года. За победу в ежегодном городском конкурсе «Супербабушка» боролись 11 финалисток. Главное условие участия — наличие внуков.**

В финал конкурса, прошедшего в седьмой раз по инициативе столичного Департамента труда и социальной защиты населения, вышли 11 участниц из всех округов Москвы. Главной темой конкурса стала история нашей столицы. Супербабушки окунулись вместе со зрителями в прошлое. Каждый номер — своя эпоха. На большом экране сменяли друг друга яркие открытки с исторической справкой. Затем участницы читали стихи, пели, танцевали и даже исполнили акробатические номера. Глядя на то, как зажигательно двигались конкурсантки, сложно было поверить, что все они — бабушки. И главное, что финалистки не только выглядят бодро и молодо, но и чувствуют себя точно также. Победительницей конкурса стала 56-летняя Марина Шашкина из Западного округа столицы. На сцене она появилась в образе белого лебедя. Но поразило зрителей не это — на ногах у Шашкиной были пуанты.

— Я встала на них всего год назад, — уверяет Марина. — Долго об этом мечтала и долго к этому шла.

Танцы, по признанию победительницы, держат ее на плаву всю жизнь.



8 сентября 17:34 Финал конкурса «Московская супербабушка-2017». Победительница конкурса Марина Шашкина и ее партнер, заслуженный артист России Денис Медведев, покорили зрителей своим танцевальным номером

— Во все сложные периоды моей жизни музыка помогала мне справиться с трудностями, — признается лучшая бабушка столицы. Быть балериной Марина мечтала с детства, но обстоятельства сложились иначе.

— Фигура у меня была неподходящая, я была полненькая, — вспоминает Шашкина. — Поэтому не занималась балетом, но ходила на хореографию, выступала на небольших концертах.

Позднее в подростковом возрасте Марина увлеклась бальными танцами, затем решила работать педагогом и заниматься хореографией с детьми.

В общем, непростой путь был к балету, но зато результат какой! Сложно представить, что такую технику можно выработать всего за каких-то 12 месяцев.

Кстати, Шашкина ни капли не стесняется своего возраста и даже гордится им.

— Я хочу, чтобы все знали, сколько мне лет, и, глядя на меня, понимали, что ничего не потеряно, — с улыбкой говорит победительница. — Это не конец жизни, а только ее начало.

С ней полностью согласна и участница от Троицкого и Новомосковского административных округов, занявшая второе место, Нина Чечетина.

— Я считаю, что активный образ жизни помогает сохранять бодрость духа, — говорит Чечетина. — Поэтому я стараюсь идти по жизни с улыбкой. Впрочем, хорошее настроение этот конкурс подарил не только его участницам, но и зрителям. Во время всех музыкальных номеров они подпевали конкурсанткам, а некоторые даже вставали с мест и пустились в пляс.

Почувствовав позитивный настрой в зрительном зале, ведущий конкурса известный актер Александр Олешко призвал всех, кто еще оставался на тот момент на своих местах, присоединиться к незапланированной дискотеке. В итоге танцевали все: и руко-

водители управлений социальной защиты, и члены жюри конкурса, и даже сам глава Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян.

— Этот конкурс очень нужен нашему городу и москвичам, — отметил Владимир Петросян. — В городе работает программа «Активное долголетие», в рамках которой мы пропагандируем традиции сохранения своего здоровья, красоты и молодости. А наши супербабушки как раз все эти возможности демонстрируют и показывают.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА  
m.shevtsova@vm.ru

кстати

Конкурс «Супербабушка» проводится в столице с 2011 года. За эти годы за право выйти в финал боролись в общей сложности более шести тысяч москвичек. По традиции каждая из участниц финала конкурса становится членом клуба «Московская супербабушка». В клубе они занимаются волонтерской работой, творчеством, проходят различные развивающие и обучающие программы и тренинги.

# Пенсионеры вновь станут студентами

К 1 октября, мы планируем открыть в Москве профессиональный «Университет третьего возраста». Он и сейчас работает во всех округах Москвы, но по разрозненным программам. Мы хотим привести эту работу в единую систему, которая учитывала бы интересы москвичей.

На начальном этапе планируется открыть в университете пять-шесть факультетов, таких как журналистика, красота и здоровье, политология, подготовка нянь, поваров. Учиться на них смогут люди в возрасте от пятидесяти лет. Мы постоянно говорим о профилактике старения. Я считаю, что начинать ее нужно лет с сорока, чтобы человек, выходя на пенсию, уже полностью был готов психологически к этому новому этапу своей жизни.

Есть и альтернативный вариант: мы должны к этому времени успеть перепрофилировать человека по тем специальностям, которые сегодня востребованы на рынке труда.

Для этого было решено создать такой университет. Все его выпускники будут получать сертификаты. У нас уже есть договоренность с Московским государственным педагогическим университетом, который будет главным участником этой программы.



ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН  
МИНИСТР ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ,  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ

Москва — стареющий город, пусть и медленнее, чем другие европейские столицы. Продолжительность жизни в столице продолжает расти, сегодня она перешагнула за 75 лет. Сейчас число пенсионеров в Москве достигло 24,7 процента. Это немало. Поэтому необходимы специальные программы для старшего поколения, позволяющие пенсионерам как можно дольше оставаться активными. И мы должны им в этом помочь.

Сейчас, например, в городе уже работает программа «Активное долголетие». Если говорить о государственной программе поддержки данных категорий граждан, то она в городе одна — «Социальная поддержка жителей города Москвы». У нее есть подпрограммы: социальная поддержка старшего поколения, семей с детьми, инвалидов, а также модернизация самой системы социальной защиты.

На социальную поддержку старшего поколения правительством Москвы ежегодно выделяется почти 170 миллиардов рублей. Сюда входят доплаты к пенсиям (на это ежегодно выделяется около 110 миллиардов рублей), содержание центров социального обслуживания, пансионатов для ветеранов, заработная плата их работников и многое другое.

Кстати, льготы на сегодняшний день имеют примерно 4,5 миллиона москвичей.

В столице очень востребованы услуги по уходу за пожилыми людьми. Сегодня по этой программе работает только Московский дом ветеранов, который обеспечивает уход за 750 одиночными ветеранами Великой Отечественной войны. Для них работает служба сиделок. Там же в рамках программы долгосрочного ухода проводится переподготовка сиделок. Очень важно, чтобы эта работа осуществлялась на профессиональной основе. И сегодня Институту дополнительного образования такое поручение уже дано.

У нас в Москве на сегодняшний день 568 жителей, которым исполнилось 100 и более лет. И нужно стремиться сделать так, чтобы долгожителей в нашем городе было как можно больше.

# По кольцу и с музыкой. Ветераны увидели достопримечательности из окна электрички

В честь годовщины запуска Московского центрального кольца 250 москвичей старшего поколения приняли участие в экскурсии по этой железнодорожной магистрали. Компанию им составил министр правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян.

Две сотни ветеранов полтора часа путешествовали на скоростном поезде «Ласточка», проехав по кольцу полный круг.

— Сегодня мы делаем вам подарок. Накануне 870-летнего юбилея столицы начинаем программу «Мой любимый город, моя Москва», — обра-

тился к участникам мероприятия Владимир Петросян. — На экскурсии вы узнаете, как строилось Московское центральное кольцо и мимо каких старинных вокзалов проезжает «Ласточка». Хочу, чтобы вы своими глазами увидели, как все поменялось. Экскурсанты с интересом смотрели в окно, наблюдая, как проносятся мимо небольшие «Москвы-Сити» и старинные станционные дома.

— Я никогда не была в таком красивом поезде — нас, наверное, посадили в бизнес-класс, — восхищается пенсионерка Наталья Ельцова.

Внезапно в вагоне скоростной электрички слышится знакомая мелодия. Звучит «Катюша» в исполнении гар-

мониста Геннадия Переслегова. За полный оборот поезда по кольцу он, кажется, исполнил все любимые песни представителей старшего поколения, популярные в советское время.

— Пока мы едем на таком быстром поезде, возраст настолько не догонит, — пошутил Владимир Петросян.

К слову, в этой экскурсии по МЦК приняли участие только пенсионеры из Южного округа столицы. Планируются такие экскурсии организовать и для жителей других административных округов. Принять участие в них пожилые москвичи, как и в этот раз, смогут бесплатно.

АННА ГУСЕВА  
a.guseva@vm.ru

# Песня строить и жить помогает. Мелодии из известных фильмов лучше исполнять вместе

Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян поздравил ветеранов войны и труда, внесших особый вклад в оборону, строительство и развитие города, с юбилеем столицы.

Праздничный концерт прошел в Московском доме ветеранов войны и Вооруженных сил, где Владимир Петросян вручил ветеранам благодарственные письма от мэра Москвы Сергея Собянина.

— Для правительства города, депутатов Мосгордумы, для всего нашего сообщества московские ветераны — это особая категория людей, — сказал глава ведомства. — Мы гордимся, что у нас есть возможность стоять рядом с этими великими людьми.

Празднование Дня города и чествование ветеранов стало доброй традицией. Владимир Петросян также поздравил руководителей советов ветеранов и выразил им благодарность.

— Ветеранские организации всегда были самыми передовыми организациями в городе, они до сих пор боевые и энергичные, — отметил он в своей речи.

В качестве названия для концерта выбрали строчку «Нам песня строить и жить помогает» из песни, исполненной Леонидом Утесовым в фильме «Веселые ребята».

Перед ветеранами выступили столичные вокально-инструментальные и танцевальные коллективы. Ведущим этого торжественного мероприятия стал артист театра и кино Сергей Варчук.

— Сегодня, в век информационной агрессии, мы стали забывать о том, что является самым главным и важным в нашей жизни, о простом человеческом общении, — подчеркнул Варчук. — И в этот праздничный день мы просто вспоминали и пели старые любимые песни.

Вместе с Сергеем Варчуком зрители исполнили музыкальные произведения из самых известных советских фильмов.

Всего в празднике приняли участие более 400 человек. Поздравления от столичного правительства и артистов принимали не только ветераны труда и боевых действий, но и заслуженные деятели науки, народные артисты и почетные строители Москвы.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ  
a.horoshilov@vm.ru

# Лучшие инспекторы наколдуют подходящие вакансии и трудоустроят любого

Определены победители конкурса «Московские мастера» среди специалистов службы занятости. За первое место в финале боролись 12 участников из разных округов столицы.

Этот конкурс — возрождение хорошей традиции. Именно так охарактеризовал его руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян, который возглавил конкурсное жюри.

— Это состязание помогает нам повысить престиж работы в службе занятости и труда в нашем городе. Благодаря этим специалистам сегодня в Москве отмечается самый низкий уровень безработицы по всей стране, — добавил руководитель департамента.

Выбор лучшего среди конкурсантов было не просто. Финалистам предстояло выполнить два задания. Первый этап — видеопрезентация, которую участники подготовили дома. В ней конкурсанты рассказывали о том, почему выбрали эту профессию, но такую интересную профессию. Второй этап — небольшая сценка на тему «Один день из жизни отдела трудоустройства». Здесь каждый постарался показать самые яркие рабочие моменты. Как всегда, не обошлось без юмора. Кто-то искал работу для Колобка, кто-то для Мухтара, а кто-то и вовсе пытался наколдовать новую должность за неимением таковой в банке вакансий. Судя по разыгранной сценкам, самая главная сложность в работе этих специалистов — угодить посетителю. Подобрать ту вакансию, которая устроит соискателя, оказывается, не так легко. Нужно



25 августа 16:57 Ведущий инспектор отдела трудоустройства «Лефортово» Валентина Лагутина заняла первое место в номинации «Лучший специалист службы занятости населения»

учесть его пожелания и предложить навыки и умения — предлагаемая должность должна соответствовать всем критериям.

А основное качество, которым должны обладать специалисты по трудоустройству, судя по выступлениям финалистов, — невероятная стрессоустойчивость. Одна из участниц прямо на сцене даже провела мастер-класс и показала, как надо общаться с клиентами. При этом все советы коллегам она давала во время своего выступления с юмором.

— Мой номер я готовила вместе со своими коллегами. Конечно, было непростое, особенно если учесть, что многие

летом были в отпусках. Однако последняя неделя перед конкурсом показала, насколько мы хорошая, сплоченная команда, — рассказала победительница конкурса «Московские мастера», ведущий инспектор отдела трудоустройства «Лефортово» Валентина Лагутина.

В своем творческом номере Валентина помогла найти работу мужчине, которого жена отправила к ним в центр занятости.

По словам победительницы, в эту профессию она попала случайно.

— Я долго трудилась в банке, а когда наступил кризис, то потеряла работу. Тогда-то

и пришла в ставший мне потом родным отдел трудоустройства вставать на учет. Но вышло иначе — там я обрела не только любимую работу, но и, можно сказать, второй дом, — поделилась своей историей победительница.

К слову, эту же историю, выслушав первое конкурсное задание, Валентина рассказала со сцены в стихах, которые сочинила сама.

Отдел трудоустройства «Лефортово», где работает победительница, был назван по итогам конкурса лучшим в городе.

— С людьми всегда непростое, — признается заместитель начальника отдела тру-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНДРЕЙ БЕШУНОВ  
ЗАМЕСТИТЕЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ  
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Участие в конкурсе «Московские мастера» приняли более 70 сотрудников системы труда и социальной защиты населения. Сначала финалисты прошли первый тур на знание трудового законодательства, а второй тур позволил раскрыть им свой творческий потенциал. Мы очень ценим профессиональную работу каждого специалиста по трудоустройству.

В этом году мы внедрили технологию персонального куратора, которая позволяет более эффективно оказывать государственные услуги в сфере занятости. Поиск работы для трудоспособного населения Москвы — это важный фактор экономического развития города. Ежегодно в центры занятости обращаются более миллиона человек.

дотустройства «Лефортово» Елена Самохвалова. — Но позитивных моментов в нашей работе больше, потому мы ее и выбрали. Мы стараемся, растем. Сейчас мы трудоустроиваем 80 процентов всех обратившихся к нам горожан, а инвалидов, нашедших работу, у нас более 50 процентов. Центром, который отличается такими результатами и внимательным подходом к клиентам, конкурировать трудно.

— Надеюсь, что в следующем году кубок по итогам конкурса останется у нас, — добавила Самохвалова.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА  
m.shevtsova@vm.ru



# Других научить и себя показать. Старшее поколение презентовало свои проекты

досуг

**В музее-заповеднике «Коломенское» состоялся слет-смотр социальных проектов «Лучшая половина жизни». Свои работы представили старшего поколения.**

На один день территория «Коломенского» превратилась в выставочную площадку полезных, жизненных проектов. Их авторы — обычные московские пенсионеры. Свои проекты они создали на базе территориальных центров социального обслуживания Южного округа столицы. Садоводство, кулинария, рукоделие, спортивные игры. И это лишь часть вариантов того, как провести досуг. Несколько мольбертов установлены на газоне под извилистыми ветвями старинных яблонь музея-заповедника. Рядом разложены кисти и кра-

вить тон потемнее, растушевать. Галина Николаевна подсказывает посетителям занятия, как сделать цветочную композицию из ярко-красных маков более выразительной. Акварелью она занялась всего пять лет назад — когда исполнилось 70. Правда, первый рисунок, по словам Галины Кузьминой, больше был похож на детский.

— Вяля обидя: умею вышивать лентами, вязать на спицах и тогда решила, что еще обязательно научусь и красиво рисовать, — рассказывает участница конкурса-слета. — Поэтому стала брать уроки, в основном по интернету, посещать мастер-классы.

— Интересно, что, начав рисовать, я стала смотреть по-другому на окружающие предметы, природу, больше начала обращать внимания на цвета, оттенки, — отмечает художница.

Уроки рисования Галина Кузьмина проводит несколько раз в неделю в территориальном центре социального обслуживания «Зюзино». В группе проекта «Краски жизни» постоянно занимаются более десяти человек.

Пока одни гости слета-смотр учились рисованию, другие осваивали азы игры в крокет, гольф и городки. А еще знакомились с «Бабушкиными университетами». Суть этого про-

екта в том, что люди старшего поколения общаются с детьми из трудных семей, помогают им, учат их выстраивать грамотный диалог с родителями. Секреты здорового образа жизни раскрывали на площадке проекта «Элегантный возраст» ТЦСО «Чер-

таново». Мастер-класс с полезными советами, которые пригодятся в быту, проводила Ксения Баранова. Она запу-



31 августа 13:20 Участница слета-смотр Татьяна Ризуненко, представляющая ТЦСО «Царицыно», занимается разведением кур. Специально для участия в празднике женщина привезла своих питомцев с дачи в Подмоскovie. Ризуненко представила кур двух пород — павловской и араукана

стила проект «Лайфхаки в жизнь».

— Чтобы не убежало молоко, необходимо края кастрюли намазать подсолнечным или сливочным маслом, — дает простой совет посетителям занятия Ксения Баранова. Как получить вкусный горячий шоколад, как быстро сложить футболку, — у Ксении Барановой десятки, если не сотни способов того, как упростить себе жизнь. О них несколько раз в неделю она рассказывает посетителям в филиале «Москворечье-Сабурово» ТЦСО «Царицынский».

— На занятиях я показываю, как завернуть подарок в праздничную упаковку, красиво и разными способами сложить салфетки, — поясняет Баранова. Среди представленных на слете-смотре проектов — «Вторая жизнь полиэтиленовых пакетов», «Мастеровой» и «Новая жизнь ненужных вещей». Последний придумали в ТЦСО «Коломенское». Гостей слета по специальной технологии учили, как из обычных автомобильных шин соорудить мягкие и презентабельные пуфики. Они украсят любую дворо-

вую территорию или дачный участок. На отдельной площадке участники слета представили идеи по озеленению, созданию садов, альпийских горок. Рядом плетеная изгородь из прутьев с цветущей клубничкой в контейнерах. Роль старичка-борючка выполнил старый пенек. Над оформлением сказочной поляны работала команда Галины Савельевой из ТЦСО «Чертаново». Проект они назвали «Райский уголок». — Участники нашей команды — заядлые дачники, — говорит Галина. — Мы постоянно собираемся, обсуждаем идеи для озеленения. Их мы находим в журналах, в интернете.

Воплощают идеи участники проекта не только на дачах. У дома Галины Савельевой в Чертанове огромная клумба, где она высадила многолетники. Они цветут с ранней весны до поздней осени. Отдельное направление проекта «Райский уголок» — рецепты консервации на зиму. За него на площадке отвечает Галина Жильцова. Среди ее фирменных рецептов зимних заготовок: борщ без уксуса,

лечо из кабачков, сырое варенье из фейхоа. Фоном во время выступления команд озеленителей и других участников слета-смотр звучала музыка в исполнении баяниста. Те, кто активно участвовал в мастер-классах, получали купоны. Их посетители праздника могли обменивать на подарки. В слете-смотре социальных проектов старшего поколения «Лучшая половина жизни» приняли участие около 1,5 тысячи гостей.

ЕКАТЕРИНА ПЕТРОВА e.petrova@vm.ru

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ**

**ЕЛЕНА УТНОВА**  
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ЮЖНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА МОСКВЫ

Слет-смотр — это возможность для горожан старшего возраста продемонстрировать не только свои проекты, но и принять участие в мастер-классах, научиться новому и присоединиться к другим интересным мероприятиям. Направления и тематика самые разнообразные. Для гостей мероприятия это также возможность высказать свои идеи, которые позднее можно воплотить в жизнь. На площадках слета-смотр представлены практически все направления работы, которые реализуются в центрах социального обслуживания нашего округа. В реализации проектов участвуют активные, неравнодушные люди. Жители округа серьезно подготовились к участию в слете социальных проектов, для них это настоящий праздник. Эти активисты помогают развивать город, делать его еще более уютным и комфортным для жизни.

**справка**

В столице, по официальным данным, сейчас проживают почти три миллиона пенсионеров. При этом на сегодняшний день в городе насчитывается свыше 360 тысяч жителей в возрасте старше 80 лет. Есть среди них и долгожители — 568 москвичам исполнилось 100 и более лет. Социальный стандарт минимальных доходов неработающих пенсионеров в столице составляет 14 500 рублей.

## Слет-смотр социальных проектов собрал полторы тысячи участников

ски. Руководит мастер-классом Галина Кузьмина. Ее проект «Краски жизни» посвящен рисованию акварелью. Доба-

## Не пытайтесь никого улучшить

В территориальном отделе Государственного бюджетного учреждения «Московская служба психологической помощи населению» в Южном округе столицы прошла лекция «Особенности общения с пожилыми родственниками».

Лекцию на такую тему, по словам психолога Дарьи Турлыгиной, на этой площадке провели впервые.

— Мы поняли, что эта тема очень актуальна, поэтому планируем освещать данный вопрос в рамках нашего лектория регулярно, — рассказала «ВМ» Дарья Турлыгина. — Интересно, что на мероприятии собрались москвичи разных возрастов, много молодежи и людей средних лет, которые живут вместе с пожилыми родственниками и хотят улучшить с ними отношения. Пришли на занятие и сами люди старшего поколения. Некоторые из них когда-то жили со своими родителями, а теперь пытаются все переосмыслить и подсказать молодому поколению, как лучше наладить взаимоотношения в семье.

Пришедшие на лекцию москвичи узнали, как найти подход к родственнику, вышедшему на пенсию. — Часто людям тяжело адаптироваться к новым условиям с выходом на пенсию, ведь кардинально меняется образ жизни. Отсюда и перемены в эмоциональной сфере, — говорит психолог. — И родственники, которые живут с ними, должны это учитывать. Особенно терпеливыми к этим изменениям нужно быть детям и внукам. Необходимо терпение и тем, кто ухаживает за лежачими больными. И здесь важно найти баланс.

— Не нужно забывать о себе, своей личной жизни, карьере, — советует психолог. — Уходите так называемый небольшой отпуск. Позвольте себе хотя бы на несколько дней поручить уход за больным родственником кому-то

другому. Пусть, например, этим займется социальный работник, сиделка или другие члены семьи. Ведь это тяжело и в эмоциональном плане, и физически.

Не секрет, что в пожилом возрасте люди становятся более капризными, чаще настаивают на своем, высказывают много претензий к миру, пытаются учить жизни близких. — Не пытайтесь улучшить своих пожилых родственников, принимайте их такими, какие они есть, — советует Дарья Турлыгина. — Поймите, что другими они уже не будут: они не станут вновь молодыми, такими, как были несколько лет назад. Ведь большинство процессов в организме необратимы. Как отметила психолог, важно, что москвичи искренне хотят улучшить отношения со своими пожилыми родственниками, и приходит для этого на подобные встречи.

АРТУР ГУТМАНОВИЧ a.gutmanovich@vm.ru

### Топ-3 советов психолога

1. Многие пожилые люди мало общаются, любят смотреть в окно и молчать. Необходимо инициировать разговор с ними, поддерживать контакт, разговаривать, ловить их взгляды, чтобы они не замыкались в себе.
2. Поддерживайте тактильный контакт. Близкие люди должны чувствовать ваши прикосновения. Обнимайте, поглаживайте их, проявляя таким образом свое внимание и любовь. Это дает возможность понять, что к ним тепло относятся.
3. Пытайтесь избегать конфликтов, по возможности идите на уступки. Уважайте их выбор, чувства, старайтесь выполнять их странные требования, если они выполнимы.

## От полонеза до зажигательной румбы. Танцы возвращают к активной жизни

Танцоры Лев Китаев и Майя Качина — частые гости территориальных центров соцобслуживания столицы. Своим примером они показывают другим представителям старшего поколения, что активный образ жизни позволяет в любом возрасте сохранить бодрость духа.

На нем — красный бархатный фрак и бабочка в тон, на ней — такого же цвета платье и шляпка со страусиным пером. Танцевальный дуэт «Гранд сеньоры» выступает перед посетителями отделения дневного пребывания территориального центра социального обслуживания «Ярославский» не первый раз, и всегда его номера публика встречает бурными аплодисментами. Ведь эта пара — реальный пример того, что вести активный образ жизни и воплощать в жизнь заветные мечты никогда не поздно. И ничего, что ему 84, а ей 80 — стареть они явно не собираются. Вот уже 20 лет они вместе занимаются бальными танцами.

**От мечты к реальности** — Раньше я совершенно не умела танцевать. Только мечтала об этом, — рассказывает Майя Тимофеевна. — Увидела в детстве, как выступает знаменитая балерина Галина Уланова, и сразу сказала: хочу! Но мой отец был военным, куда отправят — туда и поедет, в школе бы школу оканчивать, но в голове всегда была эта мечта. — В нашем дуэте она начальница, а я подчиненный, — смеется Лев Васильевич. — Майя 40 лет преподавала математику в институтах. Она знает, как руководить. А я ученый, у меня более 300 научных работ в области электроники. Я 40 лет трудился в оборонной промышленности, работал над созданием головок наведения снарядов и ракет. Но рассказ прерывается — пора выходить к зрителям.



26 июля 15:15 Танцевальный дуэт «Гранд сеньоры» — Лев Китаев и Майя Качина — выступает перед посетителями ТЦСО «Ярославский»

Свое выступление они начали с полонеза и мазурки, их сменили быстрый и медленный фокстрот, классический вальс. За время концерта пара не раз меняет и костюмы. Пока Майя Тимофеевна ухаживает за кулисами для смены наряда, Лев Васильевич общается со зрителями, и находит в выступлении все продуманно — публика не должна заскучать. Завершают концерт динамичные румба, танго и цыганочка. — Мы часто выступаем со своими номерами на конкурсах и в столичных центрах соцобслуживания, — рассказывает Майя Качина уже после концерта. Самым запоминающимся из всех танцоров дружно называют свое выступление 9 Мая в Кремле, было это 6 лет назад. — Это очень почетно, — продолжает Майя Тимофеевна. — А в 2011 году нас даже внесли в Книгу рекордов Гиннесса как самую пожилую танцующую пару России.

**Вальс поставил на ноги** Для участников дуэта занятие танцами стало не просто хобби, а смыслом жизни. — Я начал этим заниматься, потому что из-за работы на вредном производстве у меня однажды отнялись ноги. Врач для того, чтобы восстановить способность двигаться, вел мне начать танцевать, — вспоминает Лев Васильевич. — Тогда я выучился на преподавателя танцев, и у меня появился первый разряд по спортивным бальным танцам. Самое главное в этом деле — знать технику. Я долго учился и только благодаря этому встал на ноги, вновь смог самостоятельно ходить.

У пары очень плотный график выступлений, они везде желанные гости. Кто знает, может, пример этой замечательной пары вдохновит кого-то из зрителей попробовать так же легко закружиться в вальсе или начать двигаться в ритме танго. Сам же Лев Васильевич уверен,

что именно танцы помогают сохранять бодрость духа. И глядя на выступление дуэта «Гранд сеньоры», с этим вряд ли поспоришь.

НАТАЛЬЯ МЕЗЕНЦЕВА edit@vm.ru

**справка**

Отделение дневного пребывания ГБУ ТЦСО «Ярославский» находится по адресу: улица Палехская, 14. Каждая смена длится 22 дня. Чтобы получить социальные услуги было интересно проводить время в ТЦСО, специалисты ищут новые методы работы с посетителями. Понять, что им нравится или не нравится в работе центра, позволяет анкетирование. Высказанные пожелания помогают внедрять новые формы работы.

**цифра**

190 000

вакансий в базе данных единого городского Центра занятости населения. Здесь помогут найти работу москвичам любого возраста. Поэтому уровень безработицы в столице самый низкий в стране — 0,39 процента.

**социальные новости**

**Встретили осень с музыкой**

Музыкально-вокальная программа «Городские цветы» прошла в филиале «Зябликово» ТЦСО «Царицынский». Для получателей услуг центра участники творческого коллектива «Гармония» подготовили яркий концерт. Для гостей праздника они исполнили известные «осенние» музыкальные хиты. Так красиво в учреждении решили встретить приход осени.

**Долгожданная экскурсия**

Пенсионеры, посещающие отделение дневного пребывания филиала «Коньково» ТЦСО «Ломоносовский», побывали на экскурсии в храме Всех Преподобных Отцев Киево-Печерских в Старых Черемушках. Участники экскурсии осмотрели храмовый комплекс, их познакомили с историей православной Руси и житием святых подвижников Киево-Печерской лавры. Танке гости из Конькова побывали на клиросе и посетили колокольню.

**Роза с сюрпризом**

В филиале «Филевский парк» ТЦСО «Можайский» прошел мастер-класс по изготовлению подарочных бумажных цветов с сюрпризом. Педагог Роза Громова предложила посетителям отделения дневного пребывания научиться делать своими руками розу из гофрированной бумаги. В центр каждого цветка, среди лепестков, можно спрятать конфету, что станет сюрпризом для получателя. После занятия каждый ученик мог сфотографироваться со своей поделкой.

**Учимся на социального работника**

ГАУ «Институт дополнительного профессионального образования работников социальной сферы» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы с 23 сентября дал старт сразу двум большим образовательным программам. Первая из них — «Социальная работа в организациях социальной сферы» (на 680 часов) с присвоением квалификации «специалист по социальной работе». Помимо этого, можно пройти обучение по программе «Социальная работа и развитие организаций системы социальной защиты населения» (на 245 часов обучения). Каждая из этих программ включает интересные лекции и практические занятия, которые сделают из слушателей курса высококвалифицированных специалистов. Так что в ближайшем будущем социальных работников в столице станет больше.