

Наше долголетие

НОВОГОДНИЙ СПЕЦВЫПУСК
ГАЗЕТЫ «ПЕРСЕЙ»



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Три года В ПРОЕКТЕ

«ПЕРСЕЙ-арт» и программа «Московское долголетие». Хроника событий.

ПЕРСЕЙ-ART
ШКОЛА АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА
для детей и взрослых

Моя путь к успеху

Актерское мастерство • Группы раннего музыкального развития • Живопись и рисунок • Школа йоги • Эстрадный вокал • Английский язык • Группа дошкольного образования • Логопед • Детский психолог • Дыхательная гимнастика • Оздоровительная комната «Соляная Пещера»

www.persey-art.ru www.tvpersey.ru
(499) 343-39-89 • ул. Чертановская, д. 16, к. 2



Вот и пришла пора подвести некоторые итоги нашего трехлетнего участия в программе «Московское долголетие». Чем же запомнились эти годы?

Февраль 2019 года — Школа-студия «Персей-арт» получает свой первый контракт на участие в программе мэра Москвы. Начинается набор в группы.

Март–декабрь 2019 года. В группах «Московский театр», «Рисование», «Гимнастика Цыгун» получают дополнительное очное образование свыше 350 участников программы из числа жителей трех районов Чертанова. Творческие мастерские и театральные капустники прочно входят в жизнь участников программы.

Непростой 2020 год вносит в образовательный процесс свои коррективы. Эпидемиологическая ситуация в городе и запрет на занятия в помещениях выводят нас на свежий воздух. Уличные пленэры, спортивные занятия на оборудованных площадках и даже театральные мастерские в период с апреля по октябрь проходят в этот период исключительно на открытом воздухе.

С приходом ноября погода уже не позволяет заниматься на свежем воздухе, а на занятия в поме-



щениях все еще продолжают действовать запретительные меры, и мы принимаем решение уходить в онлайн.

Это решение явилось непростым для всех. В одночасье перестроить образовательный процесс не удастся. То возникают проблемы с программным обеспечением, то оказываются недостаточными производительность имеющегося оборудования и скорость интернета, но самое сложное — это преодоление психологического барьера перед восприятием удаленных занятий среди участников программы — людей в большинстве своем уже немолодых и далеких от всех этих чудес.

Но мы справились. За 2021 год мы не только не растеряли наработанное, но и смогли это в разы приумножить. К традиционным нашим спортивным и творческим направлениям — таким, как «Гимнастика» (тренер — мастер восточных единоборств Баходур Норматов), «Московский театр» (режиссер Александр Симон), «Рисование» (художники Валерий Челликанов, Елена Федорова и Екатерина Девина) — добавились музыкальные занятия с Александрой Филимоновой, а также изучение итальянского языка с маэстро Стефано Войсе.

Но в полной мере мы смогли проявить себя в организации занятий, связанных с историей, искусством и краеведением. К разработке авторских программ были приглашены не только московские педагоги, но и представители регионов.

Продолжение — на 2 стр.

ГОРОД И МЫ

Активное долголетие — ПОДАРОК МОСКВИЧАМ

Программа «Московское долголетие» стартовала в столице 1 сентября 2018 года. За год она выросла из пилотного проекта в постоянно действующую программу.

«Московское долголетие» — крупнейший оздоровительный, образовательный и досуговый проект для москвичей старшего возраста. Бесплатные занятия проходят онлайн и на свежем воздухе. Вот что писал в своем блоге инициатор проекта мэр Москвы Сергей Собянин в 2017 году: «Наша традиция активного долголетия: дача—внуки—поликлиника. Хорошая традиция, но ее давно пора немного разнообразить. Нужно же и для себя немного пожить. Программа активного долголетия по-московски сейчас разрабатывается, и вскоре мы ее представим москвичам».

Проект оказался востребованным у москвичей «серебряного возраста». Только за первый год в программу «Московское долголетие» пришли более 208 тысяч пенсионеров. Самый активный возраст — от 60 до 70 лет, когда люди постепенно прекращают работать, и появляется время, чтобы пожить для себя. Но больше 30% участников программы перешагнули возраст 70 лет, а почти каждый десятый разменял девятый (!) десяток.

Таков был старт этого полезного начинания, добавившего сил и здоровья активным пред-



Проект Мэра

ставителям старшего поколения москвичей. И это не случайно. По мнению директора Российского геронтологического научно-клинического центра имени Н. И. Пирогова, доктора медицинских наук, профессора Ольги Ткачевой: «Регулярные занятия в проекте „Московское долголетие“ имеют оздоровительный эффект, особенно для тех, кто посещает одновременно несколько видов активностей. Это способствует повышению физического и когнитивного функционирования организма, а также снижению уровня депрессии и риска утраты автономности».

С 2019 года «Московское долголетие» стало постоянно действующей программой, которая продолжает жить в столице и развиваться, несмотря на все сложности, вошедшие в нашу жизнь за последние два года. А значит, у нее большое будущее! Ведь благодаря этой программе для пожилых москвичей наступило время новых возможностей.

По материалам mos.ru

