



Галина Владимировна особенно любит петь романсы

Ольга Чумаченко

УЧАСТНИК ПРОЕКТА

Галина Михайлова из Тимирязевского начала петь в походах

Галина Михайлова с улицы Костякова — активная участница проекта «Московское долголетие». Она окончила компьютерные курсы, занимается скандинавской ходьбой и три раза в неделю ходит в хоре «Надежда», который много лет существует при ТЦСО «Тимирязевский».

— Однажды я шла мимо нашего центра соцобслуживания и услышала музыку из открытого окна. Решила зайти — и осталась. Теперь дважды в неделю хожу на общие занятия и один раз — на индивидуальные уроки для солистов, — рассказывает Галина Владимировна.

По профессии она экономист, много лет проработала в геологии, жила в Якутии и в Средней Азии. В походах у костра обязательно звучала гитара.

— Я очень любила подпевать нашим гитаристам. А с выходом на пенсию сама смогла выступать на сцене.

Мой любимый репертуар — романсы. Например, «Белой акации гроздь душистые» — я часто пою этот романс на праздниках у нас в ЦСО, — поделилась женщина.

У Галины Владимировны высокий тембр — сопрано, никаких специальных упражнений для голоса она не делает и сырые яйца не пьёт, говорит, что вокальные способности у неё от природы и, пока голос есть, будет петь.

Недавно она выступала на окружном конкурсе «Супербабушка», представляла Тимирязевский район. Говорит, что очень волновалась.

— За три с половиной минуты, которые нам отвели на выступление, я рассказала о себе и спела несколько частушек про долголетие, а романс исполнить уже не успела. Зато три наряда за конкурс поменяла, давно такого не было, — улыбается женщина.

Елизавета БОРЗЕНКО

Посмотрите вправо, посмотрите влево

Врач из района Аэропорт рассказала, как укрепить зрение с помощью специальной гимнастики

Как улучшить зрение, нормализовать давление и сохранить здоровье суставов, московским пенсионерам рассказывают на лекциях «Здорово жить!». Этот курс разработали в Департаменте здравоохранения города специально для проекта «Московское долголетие». Занятия для участников проекта из района Аэропорт проходят по понедельникам в местном ТЦСО.

— Материал подаётся наглядно: я показываю слайды и комментирую их, — говорит **Наталья Лашкевич**, врач-терапевт отделения медицинской профилактики филиала №1 городской поликлиники №62. — Например, если речь идёт о болезнях глаз, которые могут возникать в старшем возрасте, я вкратце рассказываю об устройстве глаза, затем о симпто-



Врач Наталья Лашкевич советует делать гимнастику для глаз каждый день

Андрей Дмитриев

мах болезней, показываю, как делать глазную гимнастику, какие продукты лучше выбирать для сохранения здоровья глаз и так далее.

Наталья Лашкевич рассказала читателям «Севера столицы» об упражнениях для расслабления и укрепления глазных мышц.

против лица на расстоянии 30-35 см от глаз. Переведите взгляд на конец пальца и смотрите на него 4-5 секунд. Опустите руку. Повторите 10 раз. Это упражнение снимает утомление. Выполняется стоя.

4 Закройте глаза, массируйте веки круговыми движениями пальца от носа к наружному краю глаза и от наружного края к носу в течение одной минуты. Это упражнение улучшает кровообращение. Выполняется сидя.

5 Держите голову неподвижно. Отведите полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигайте палец справа налево, следите глазами за пальцем. То же самое выполните и в обратную сторону. Повторите 10 раз. Выполняется стоя.

Делайте эти упражнения каждый день в течение 3-5 минут.

Елизавета БОРЗЕНКО



Предоставлено ТЦСО «Беговой»

СТОП-КАДР

В Хорошёвском укрепляют спину упражнениями йоги и пилатеса

Инструктор Мария Иванова три раза в неделю показывает участникам проекта «Московское долголетие» упражнения для укрепления мышц спины. Занятия проходят в филиале «Хорошёвский» ТЦСО «Беговой». В комплекс входят элементы йоги и пилатеса.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Ховринские пенсионеры изучают неологизмы

Всё лето в ТЦСО «Ховрино» работает клуб лингвистов «Занимательно о русском языке». Пенсионеры обсуждают фразеологизмы, устаревшие слова, язык мифологии и многое другое.



Предоставлено ТЦСО «Ховрино»

Например, на встрече, посвящённой неологизмам, они узнали, что такое блэкаут и овердрафт (первое — массовое отключение электричества, а второе — перерасход средств на счёт).

— После знакомства с темой у нас проходят обсуж-

дения, иногда очень бурные, как было, например, когда мы обсуждали неологизмы, — рассказывает **Тамара Сказочкина**, руководитель клуба, филолог по образованию и начальник отдела социальных коммуникаций и активного долголетия ТЦСО. — Язык сейчас очень меняется, в обиходе появляется много новых слов, и не всем это по душе. Но наша задача — не давать оценки, а изучать явление и знать, что эти новые слова означают, чтобы не чувствовать себя отстающими, — говорит она.

Иногда участники клуба сами ведут занятия на волонтерских началах. Например, недавно одна из постоянных участниц встреч клуба Татьяна Кузнецова провела занятие, посвящённое крылатым фразам и выражениям.

Елизавета БОРЗЕНКО

РЕЙТИНГ

Самые популярные занятия по проекту «Московское долголетие» в июле в CAO*



1

Информационные технологии



2

Английский язык



3

Скандинавская ходьба



4

Фитнес, тренажёры, зумба



5

Общая физическая подготовка

* По информации Управления социальной защиты населения CAO