

Вторая волна пандемии коронавируса пошла на спад, и в Московской области снимаются временные ограничения. С прошлой недели во всех 56 клубах «Активное долголетие» снова проводятся занятия в помещениях. А сейчас решается вопрос о возобновлении с 1 марта экскурсий, которые пользуются особой популярностью у участников программы.

Вячеслав ПАНИН

### СЕКЦИИ И КРУЖКИ

Программа «Активное долголетие» была разработана по поручению губернатора Андрея Воробьева и охватывает более двух миллионов жителей региона старше 55 лет. В ее рамках пенсионеры могут бесплатно посещать различные кружки и спортивные секции, получать медицинские и социальные услуги и даже отправиться в путешествие по самым интересным местам Московской области.

С 28 сентября прошлого года проект был приостановлен, занятия проводились исключительно в режиме онлайн. Такое решение было принято в целях снижения риска распространения коронавирусной инфекции. Но даже в разгар пандемии жители региона не забывали об «Активном долголетии». В онлайн-занятиях приняли участие более 110 тысяч человек.

### ВАКЦИНАЦИЯ В КЛУБЕ

После новогодних праздников вирус начал отступать. С учетом улучшения эпидемиологической ситуации постепенно снимаются ограничения. С 22 января клубы «Активное долголетие» верну-

# «Активное долголетие»: возвращение к привычной жизни

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ УЖЕ ВОЗОБНОВИЛИ ЗАНЯТИЯ В КЛУБАХ, А СКОРО СМОГУТ ОТПРАВИТЬСЯ НА ЭКСКУРСИИ ПО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Узнать расписание занятий в своем клубе и записаться на них вы можете на сайте

Активное долголетие  
в подмосковье

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ



**Андрей ВОРОБЬЕВ,**  
губернатор  
Московской  
области:

– Клубы «Активное долголетие» снова открылись. Был очень серьезный запрос от старшего поколения, жители с нетерпением ждали, когда снова смогут заниматься здесь – вести активный образ жизни, гулять, общаться. Наша задача – не просто открывать клубы, но делать так, чтобы в них было интересно, познавательно и душевно.

**Ирина ФАЕВСКАЯ,** министр социального развития Московской области:



– Сегодня у нас открыто 56 клубов «Активное долголетие», в 46 из них можно сделать прививку от коронавируса. Посещать занятия в секциях и кружках можно только при наличии антител либо такой прививки. Это сделано исключительно с целью сохранения здоровья наших пожилых граждан. Справки нужны только для занятий в помещениях.

лись к занятиям на открытом воздухе, а теперь возобновили работу в привычном режиме.

Для безопасности участников программы ввели новое правило: при посещении занятий в помещениях обязательно нужно иметь справку о наличии антител к коронавирусу или о вакцинации

от COVID-19. Причем сделать прививку теперь можно и в своем клубе «Активное долголетие».

### ОСОБЫЙ ВИД ОТДЫХА

Скоро будет снято еще одно ограничение работы клубов. В настоящее время прорабатывается вопрос

### dolgoletie.mosreg.ru

о возобновлении с 1 марта экскурсий по Подмосковию.

Этот вид активного отдыха пользуется большим спросом среди людей старшего возраста. В прошлом году, до введения ограничений, было

организовано около 700 автобусных экскурсий для участников программы «Активное долголетие» с посещением музеев, выставок, усадеб, исторических мест и достопримечательностей.

### САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В КЛУБАХ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

(ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ГОЛОСОВАНИЯ НА ПОРТАЛЕ «ДОБРОДЕЛ»)

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – 53%



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ – 36%



ЭКСКУРСИИ ПО ПОДМОСКОВЬЮ – 30%



КУРСЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ – 29%



## Занятия по интересам и душевный комфорт

Проект губернатора Московской области «Активное долголетие», уверены его участники, это не только возможность научиться новому, но и сделать свою жизнь интереснее

Лариса ПАНИНА. Фото из архива Аллы ТЕРНЯЕВОЙ.

### ВАЖНО БЫТЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

В Лобненский комплексный центр социального обслуживания населения Алла Леонидовна попала случайно в 2014 году. Разговорилась в автобусе с женщиной, которая туда направлялась. Проводила ее и сама записалась в Отделение дневного пребывания «Уют».

– Раньше в Лобне мне даже поздороваться было не с кем, кроме консьержки, – делится Алла Леонидовна. – А теперь встречаю знакомых, есть о чем поговорить, есть с кем поздороваться. Я поняла, что это очень важно, когда ты идешь по улице, и кто-то тебя приветствует. Конечно, это все благодаря «Уюту». Здесь я нашла людей, образ мышления которых созвучен с моим. Нам интересно вместе проводить время, общаться, участвовать

ду в номинации «Начинающий пользователь!»

И в проект «Активное долголетие» Алла Леонидовна включилась сразу. Она – человек творческий. Рукоделие, танцы, занятия физкультурой – ей интересно все. Участвовала в фестивале скандинавской ходьбы «Ходи, Подмосковию!», в открытом мастер-классе по декоративному рисованию с использованием нетрадиционной техники рисования «одним мазком» (One Stroke) «Мелодия цветов».

Сама проводила мастер-классы по изготовлению новогодних игрушек и сувениров в техниках джутовая филигрань и декупаж. В конце 2019 года в Лобно на зимний фестиваль съехались участники проекта «Активное долголетие» сразу из семи городов. Каждый вернулся с работой, которую сделал своими руками под руководством Аллы Леонидовны.

Накануне 2021 года она приняла участие в межрегиональном онлайн-конкурсе «Новогодний бычок», и ее символ года из джу-та был отмечен дипломом.



### МНЕНИЕ

**Алла ТЕРНЯЕВА,**  
участник проекта «Активное долголетие»:

– Конечно, привыкать к жизни одной, после того, как ты был востребован, а потом оказался не у дел, очень сложно. Я пережила этот тяжелый момент. И всем советую, кто оказывается в такой ситуации, обращаться в Комплексный центр социального обслуживания населения. Проект «Активное долголетие» и ОДП «Уют» работают параллельно, и каждый сможет найти здесь и занятия по интересам, и душевный комфорт.

В тот момент это было весьма кстати. Внук, которого помогала поднимать дочери и зятю, уже подрос. Из Москвы Алла Леонидовна переехала в свою квартиру в Лобне и загрустила. Ни занятий, ни знакомых.

в самых разных мероприятиях.

Один из первых конкурсов с ее участием – пятый областной чемпионат по компьютерной грамотности, который прошел в Серпухове в 2017 году. На нем она одержала блестящую побе-

В программе возможны изменения