

# БОЛЬШАЯ ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ ПОД НАЗВАНИЕМ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Программе Губернатора Андрея Воробьёва «Активное долголетие» 1 октября исполнится 3 года. Сколько жителей Королёва уже в ней участвуют? Как записаться в клуб и какие занятия самые востребованные? Об этом и многом другом рассказала заведующая отделением «Активное долголетие» Элина Ким в программе «Прямой разговор» на «Королёв ТВ».



– Что сделано в Королёве за эти 3 года? Какие итоги можно подвести? Какое количество участников задействовано в ваших программах?

– Очень приятно, что исполнилось уже 3 года грандиозному проекту Губернатора Московской области Андрея Воробьёва «Активное долголетие». В нашем городе функционирует два клуба: на ул. Дзержинского, дом 24/2, и в мкр Юбилейный, на ул. Пионерской, дом 1/4. На сегодняшний день в этих клубах 6700 участников. Когда проект только начался, мы говорили «участники участвуют», мне показалось правильным назвать участников «долголетями». И вот это слово вошло в обиход и используется уже 3 года. Два клуба, которые функционируют в нашем городе, оснащены очень комфортной мебелью, современной техникой, всеми атрибутами, которые нужны для того, чтобы долголетям было удобно и комфортно. За это большое спасибо администрации нашего города. Я сейчас говорю от имени участников клуба и от имени сотрудников, которые работают на благо «Активного долголетия».

– Какие условия регистрации в клубе?

– Каждый житель Московской области, достигший 55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины), уже состоит в проекте «Активное долголетие». Им нужно только прийти в клуб с социальной картой, потому что она является пропуском на занятия, а далее уже принимать участие в тех занятиях, в которых им бы хотелось. Активностей очень много. Когда новый участник приходит в клуб, мы проводим экскурсию, и он видит, как у нас проводятся занятия.

– Что заставляет человека прийти в клуб? Ваша плотная работа или сарафанное радио?

– Сначала это была действительно плотная работа с рекламой, СМИ и т. д. А сейчас работает сарафанное радио. Мы часто спрашиваем человека, впервые пришедшего к нам, откуда он узнал информацию. Говорит, что соседка или родственница приходит в клуб, очень довольна, выглядит потрясающе, помолодела, построилась. И конечно, люди приходят и тоже хотят быть в проекте.

– Какие программы самые востребованные на данный момент?

– Всего у нас около 26 видов активностей. День у нас, как правило, начинается в городском парке со скандинавской ходьбы. Приходит очень большое количество людей, до 30 – 40 человек, и ежедневно занимается скандинавской ходьбой. Утро у нас начинается с компьютерных курсов, йоги, дыхательной гимнастики. Далее у нас идут танцы, изо. Есть несколько видов пения. Это хоровое пение, вокал, караоке и ансамблевое пение. Направлений очень много: православные беседы, рукоделие, живопись, творчество, обучение иностранным языкам. Летом у нас был сапбординг (вид сёрфинга, в котором спортсмен гребёт не руками, а веслом. – **Ред.**). Но если говорить о самых



востребованных направлениях, то это экскурсионные поездки по Подмосковию.

– Как формируются группы? Как определяется маршрут? Вы сами его прорабатываете или исходите из желаний долголетов?

– Конечно, мы узнаём и желания долголетов. В частности, недавно у нас была экскурсия в музей РКК «Энергия». Около 30 человек посетили этот музей. Мы гордимся нашим городом, нашими достижениями. Желающих попасть туда очень много. Долголетием любят экскурсии в парк «Патриот», в Новый Иерусалим, Архангельское, Царицыно. Когда человек приходит в клуб, он говорит о том, какие у него есть предпочтения. Мы стараемся в анкете это отмечать, и когда бывает та или иная экскурсия обзваниваем желающих, чтобы они посетили именно то, что они хотят. Потому что благодаря данному проекту у людей старшего поколения сбываются мечты. Если человек всегда хотел петь, он может прийти в наш хор, где педагоги помогут ему, и он сможет стать звездой «Долголетия». У нас есть акция «Звезды долголетия». Мы проводим концерты, выставки. Летом была выставка наших художников-долголетов в Центральном городском парке на арт-веранде. Также регулярно проходят концерты, где каждый может выразить себя либо в чтении стихов, либо в танце, либо в пении, либо в театральном мастерстве. Хочу отметить, что в нашем клубе есть театральные студии, это особая гордость. Каждый человек может побывать на сцене. У многих есть мечта сыграть какую-либо роль. Эта мечта может сбыться в нашем клубе.

30 сентября у нас будет концерт, посвящённый трёхлетию нашего любимого проекта, Дню пожлого человека и Дню музыки. Там у нас будут постановки наших театральных студий.

– Расскажите о новых активностях, которые вы ввели в текущем году.

– Это лето радовало нас хорошей, жаркой погодой, и долголетям очень интересно было проводить время не только в помещении клуба, но и на свежем воздухе. Мы проводили занятия в парках по изо, танцам, дыхательной гимнастике, физкультуре, пилатесу. Летом мы ввели новые активности: ландшафтный дизайн и сапбординг. Хотелось порадовать наших долголетов. Самое главное в нашей работе, чтобы каждый участник нашего клуба был доволен.

– Этим летом к нам приехала звезда, телеведущая Октябрина Ганичкина, которая вместе с участниками клуба рассказывала, как правильно высаживать различные культуры, и, более того, показала это практически. В Центральном парке есть огород, где уже созрел урожай. Как долголеты отнеслись к такой встрече и какой был отзыв?

– Как правило, все анонсы у нас бывают в клубе, в телеграм-канале «Активное долголетие» г. о. Королёв. Отозвалось очень много желающих встретиться с Октябриной, потому что это самая известная, популярная дачница нашей страны. Её советы оказались важными и нужными. Сейчас, когда дачные сезоны потихонечку заканчиваются, наши долголеты привозят со своих дач урожай и показывают, что это благодаря советам Октябрины, а также семенам, которые она давала. Участники клуба с большим удовольствием участвуют во встречах со знаменитыми людьми.

– В Королёве прошёл очередной фестиваль танцев, в город приехало 230 участников из клубов «Активное долголетие». Расскажите, что это был за фестиваль, как он прошёл?

– Эмоции до сих пор захлёстывают, потому что это было что-то невероятное. Яркие выступления, бесподобные наряды, эмоции, позитив, добро – это всё было на концерте! Мы показали свои успехи на вы-

ставке работ наших долголетов по рукоделию и живописи. Помимо этого были очень интересные мастер-классы по нейрогимнастике, разным видам танцев. Был удобный флешмоб по кадрили. В танце соединились все города, которые стали одной большой, дружной семьёй под названием «Активное долголетие».

– У вас есть ещё один интересный проект – «Серебряный волонтер». Расскажите о нём подробнее.

– Всё началось с акции «Сам себе педагог». Мы решили немного поиграть, так как психологическая нотка всё равно присутствует. Определили, что педагог станет участником, а участник – педагогом. Выбирается человек, который владеет, например, той же йогой или танцами. Если участник имеет какое-то мастерство, он может поделиться своим навыком. Так, у нас родилась акция «Серебряный волонтер». Благодаря этому, мы имеем педагогов по йоге, танцам и актёрскому мастерству. Мы ждём, что ещё многие люди откликнутся и станут нашими «серебряными волонтерами».

– Мы будем ждать с нетерпением, когда кто-нибудь от королёвского клуба примет участие в шоу «Голос 60+» на Первом канале. Я думаю, что многие уже стремятся попасть на конкурс.

– Да, есть такие. Что касается группы вокала, у нас очень много звёзд, которые участвуют в концертах, побеждают в конкурсах, поэтому это есть у нас в планах.

– Расскажите кратко о планах на будущее.

– Не хочу раскрывать все карты. Хочется, чтобы это было приятным сюрпризом для наших долголетов. В ближайшее время будет новая активность – иппотерапия. Это лечение различных заболеваний, профилактика в том числе и психологических проблем при помощи верховой езды и общения с лошадьми.

ПО МАТЕРИАЛАМ «КОРОЛЁВ ТВ»