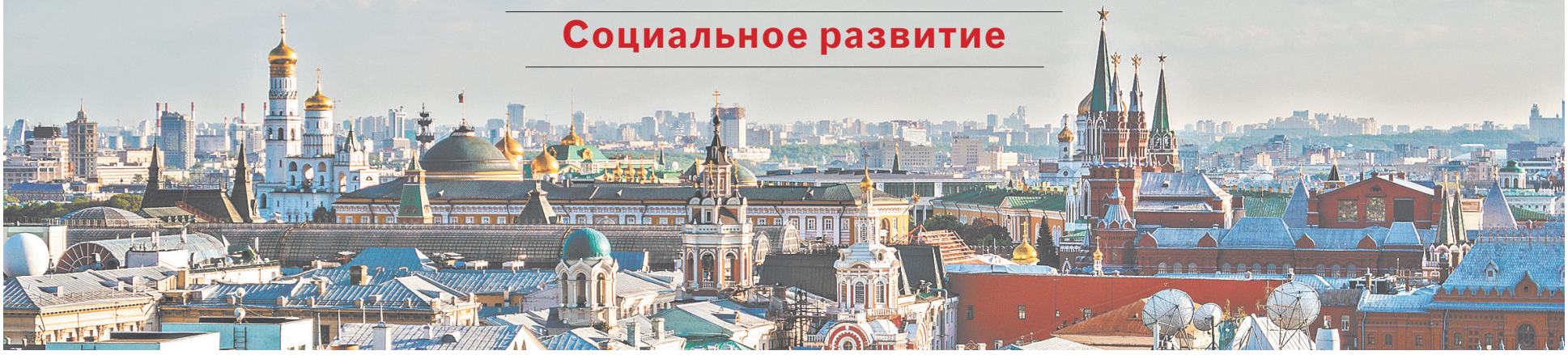
Специальное тематическое приложение 23 сентября 2026 • среда

МОЯ МОСКВА

Социальное развитие



Время желаний

Путь к мечте—через «Московское долголетие»

СОЦЗАЩИТА

Ангелина Зеленькова

Наряду с Дагестаном и Ингушетией Москва входит в «золотую тройку» регионов, где больше всего долгожителей. Средняя продолжительность жизни в городе с 2025 года перешагнула планку в 80 лет. Но главное — жители столицы «серебряного» возраста могут наполнить свою жизнь интересными занятиями, спортом и творчеством. Помогает им в этом проект «Московское долголетие», объединивший уже более 770 тысяч старших москвичей.

Еще восемь лет назад, когда проект только создавался, жители мегаполиса поняли: после 55 лет можно наконец позволить себе увлечения, которые откладывали на протяжении многих лет. Майя Сауловна Табачникова, например, впервые взяла в руки скандинавские палки и до сих пор продолжает ходить на прогулки. А ей — 97! Она и гостей дома встречает с модной стрижкой, маникюром и улыбкой. «Пока нужна, буду жить, — так формулирует она секрет своего долголетия.— Например, сейчас пишу статьи для Дворца творчества детей и молодежи «Преображенский». Делюсь с ребятами воспоминаниями о войне». От помощи соцработника женщина наотрез отказывается.

... 70-летняя москвичка Людмила Александровна Вилкова еще пару лет назад и подумать не могла, что сбудется детская мечта — стать дизайнером. Шить любила всегда. В «Московском долголетии» ей предложили открыть кружок по рукоделию, а когда объявили набор в «Мастерскую дизайнеров», записалась на обучение к известному дизайнеру Вадиму Мерлису. «Дети и внуки были в шоке, узнав, что у бабушки— талант. От дизайнера узнала, что такое апсайклинг — переделка и повторное использование вещей. Сейчас занимаюсь им в центре московского долголетия «Текстильщики». Вместе с другими участниками создаем коллекции одежды и устраиваем модные показы», — уточнила она.

Была мечта и у 68-летнего Якова Андреевича Свердлова — петь. До пенсии он работал креативным продюсером, было не до хобби. Но вот пришел в проект—и запел. Его приглашают на все праздники в центры московского долголетия.

В городе работают более 140 центров московского долголетия, они созданы почти в каждом районе. Есть единый календарь занятий, с помощью которого легко планировать расписание.

СПРАВКА «РГ»

Присоединиться к «Московскому долголетию» могут москвичи 55+ онлайн на портале mos.ru/age, оставив заявку на сайте after55.moscow или лично в любом из 140+ центров московского долголетия, а также в офисах «Мои Документы».



РОМАН НАУМОВ

Участники «Московского долголетия» могут бесплатно отправляться на речные экскурсии и прогулки по Москве-реке.

Возраст — это просто цифра

«Московский чекап» набирает популярность

МЕДИЦИНА

Любовь Проценко

Более полутора миллионов москвичей минувшим летом вплотную занялись своим здоровьем. Этому способствовал запуск программы «Московский чекап». В павильонах на Никитском бульваре, Трубной площади и на ВДНХ, где можно пройти экспресс-обследование, до сих пор многолюдно. К биоимпедансу — прибору для анализа состава тела, выстраиваются очереди из желающих проверить, насколько их биологический возраст соответствует паспортному. Ну, а за две «Ночи в поликлинике» на десяти площадках диагностику прошло людей больше, чем обычно проходит диспансеризацию за день во всех поликлиниках города.

Город сегодня движется по пути развития в рамках философии здорового долголетия. Она сконцентрирована на том, чтобы создать вокруг жителя столицы условия для здорового и активного долголетия. Медицина, транспорт, культура, общественные пространства, центры для заботы о ментальном здоровье — все направлено на качественное долголетие.



АРКАДИЙ КОЛЫБАЛОВ

Несложные тесты и исследования помогают составить картину здоровья.

«Мы хотим, чтобы для москвичей стало привычным следить за своим здоровьем еще до появления жалоб и симптомов болезней, — говорила, презентуя проект заммэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. — Для этого важно предложить человеку сделать простой и понятный первый шаг».

«Московский чекап» — комплексная программа заботы о здоровье и стала таким шагом. Привлекает она прежде всего тем, что до 90 процентов исследования каждый может пройти, не выходя из дома, просто ответив в электронном виде в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» на вопросы анкеты об образе своей жизни, активности, привычках. Помимо этого, надо загрузить данные с умных весов или пройти биоимпедансометрию в доступных городских точках, а также пройти функциональные тесты. В итоге система формирует персональный маршрут углубленной диагностики в зависимости от обнаруженных рисков. Пройдя диагностику, человек получает полную карту своего здоровья: тип старения, биологический возраст, персональные рекомендации и, при необходимости, дополнительные направления на анализы и обследования. Таким образом, «Московский чекап» помогает в удобном формате пройти комплексную, но персонализированную диагностику своего состояния и получить конкретный список действий по улучшению своих показателей.

Еще одним проектом, направленным на превращение медицины из обязанности в часть рутины, стала акция «Ночь в поликлинике». В рамках акции 10 городских поликлиник превратились в городские пространства, на территории которых проходили концерты, тренировки, лекции и мастер-классы. Также каждый посетитель мог пройти экспресс-диагностику и консультацию с врачом.