

За физическое и духовное оздоровление нации

СТРАНА *и* МЫ *вместе*



СПЕЦВЫПУСК МОСКВА №1-2/2017

Социальный информационно-аналитический журнал 0+



*Шедевры
от руко-настериц*

ЯРКАЯ ЖИЗНЬ

Государственное бюджетное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания «Арбат» филиал «Тверской» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы располагается в уютном особняке в самом центре столицы на улице Малая Дмитровка, дом 27.



Сотрудники филиала «Тверской» в интерьерах особняка XIX века стараются создать подобие домашней обстановки, гостеприимной гостиной, в которой приятно общаться со старыми знакомыми, чтобы помочь пенсионерам преодолеть чувство одиночества. Здесь пожилые москвичи, клиенты дневного отделения, совместно проводят свой досуг, отмечают праздники, дни рождения — в итоге и старость, и одиночество уже не выглядят столь грустными, как прежде. А духовной стороной жизни пенсионеров и их досугом занимается культорг Галина Ивановна Давыдова. Она старается сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной активной деятельностью и радостью, помогает восполнить дефицит общения, избавить его от чувства одиночества и отчужденности.

В отделении дневного пребывания ежедневно обслуживается более 60 человек.

Однако не все пенсионеры самостоятельно могут найти себе занятие по душе, организовать свой досуг, реализовать свои потребности и возможности. Для решения проблемы одиночества пожилых людей на базе филиала «Тверской» были созданы клубы по интересам. Программа клубной деятельности ориентирована на активное участие пожилых людей в образовательной, оздоровительной, досуговой и творческой работе с целью формирования у них жизнеутверждающего мировоззрения.

В филиале «Тверской» при отделении дневного пребывания активно функционируют много клубов: оздоровительный клуб «Смехотерапия», ЛИТО «Московские

В КЛУБАХ ПРОПАГАНДИРУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ: НЕТ — ТАПОЧКАМ, ТЕЛЕВИЗОРУ И ТАХТЕ, ДА — КРЕАТИВНОСТИ, КОМПЕТЕНТНОСТИ И КОММУНИКАТИВНОСТИ.

зори», клуб путешествий «Моя Москва», «Звезды говорят», танцевальный клуб «Кадриль» и клуб общения по интересам «В кругу друзей».

Главная задача последнего — организовать и выявить таланты, которые раскрываются именно в процессе общения. Клуб создан для того, чтобы объединить людей, интересующихся творчеством, оказать помощь в удовлетворении культурных потребностей людей, которым 50+.

На заседания клуба приглашаются интересные люди — поэты, профессионалы и любители, певцы, артисты, режиссеры, участники Великой Отечественной войны.

На заседания приходят все желающие, заинтересовавшиеся той или иной тематикой, постоянные члены клуба, 25-30 человек.

МЫ — ТВЕРСКИЕ

Актив клуба общения по интересам «В кругу друзей» составил костяк самодеятельного творческого коллектива «Мы — Тверские». Все участники — любители, хотя есть среди них и заслуженный артист России, и заслуженный деятель культуры. Главная задача объединения — доказать всем, и в первую очередь самим себе, что возраст — это не диагноз. И в эти годы можно радоваться жизни, петь, шутить, заряжать пенсионеров бодростью и оптимизмом. Участники коллектива готовят концерты художественной самодеятельности, становятся авторами стихов и песен. Даже «Гимн пенсионеров» сочинили, который стал своеобразной визитной карточкой творческого коллектива.

Многие участники ансамбля «Мы — Тверские» сами пишут слова и музыку песен.





МОСКОВСКИЕ ЗОРИ

На базе клуба «В кругу друзей» была создана литературно-музыкальная гостиная. Вскоре гостиная преобразовалась в литературное объединение «Московские зори», содружество людей, для которых литература — неотъемлемая и весьма важная часть жизни. Среди них педагоги, научные сотрудники вузов, врачи, строители, музыканты, артисты. И пусть у них разные профессии, но всех их объединяет одно — любовь к Слову. Под руководством своих профессиональных наставников, членов Союза писателей России Ольги Сергеевны Шароновой и Людмилы Викторовны Максимчук, участники объединения ищут в поэзии и прозе выразительные средства богатого русского языка, которые помогут ярче и полнее отобразить окружающий мир и своё отношение к нему.

Самодельные литераторы готовят к изданию свои поэтические сборники и концертные номера для выступлений в музыкально-поэтических композициях филиала. Были изданы два альманаха с произведениями членов объединения и сборник сенок и интермедий, стихов и песен, посвящённых пожилым людям. Сборник называется «Кто сказал, что мы старики?». Его основной автор — Борис Нечец-

кий. В сборник включены сценарии выступлений ансамбля «Мы — Тверские» с нотами исполняемых песен. В течение десяти лет участники ансамбля выпустили много программ, где в шуточной форме рассказывали о заботах и нуждах пожилых людей. Экземпляры сборника были розданы в другие центры социального обслуживания для помощи творческим коллективам.

НАРОДНАЯ ФИЛАРМОНИЯ ЦСО

За время гастрольных концертов творческий коллектив «Мы — Тверские» объехал многие центры социального обслуживания города Москвы, библиотеки и другие концертные площадки.

В 2009 году возник проект «Народная филармония ЦСО».

Основная идея проекта — создание мобильной концертной бригады силами клиентов Центра, солистов самодеятельного ансамбля «Мы — Тверские», и образование творческого объединения по принципу филармонии с целью активизации творческого потенциала клиентов Центров социального обслуживания города Москвы.



Коллектив «Мы — Тверские» организует все праздничные мероприятия филиала, часто выступая в качестве авторов и исполнителей. Неоднократно коллектив занимал призовые места на окружных и городских конкурсах, в том числе на таких престижных, как «Песни прошлых лет».

МОЯ МОСКВА!

В клубе путешествий филиала «Тверской» «Моя Москва» работа ведется в разных направлениях.

В рамках программы культурно-познавательного туризма «Хочу всё знать» регулярно проводятся экскурсии по музеям и выставкам Москвы. Особенной популярностью среди клиентов филиала пользуются пешеходные экскурсии из цикла «История Москвы» — «Москва — любовь моя».

На заседаниях клуба обсуждаются темы и маршруты предстоящих автобусных экскурсий. Всего ежемесячно проводятся 8-10 пешеходных экскурсий и автобусных тематических путешествий. Участники клуба собственной практикой доказывают актуальность популярной туристической песни «Старость меня дома не застанет, я в дороге, я в пути...»



РЕАБИЛИТАЦИЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Одним из важнейших направлений деятельности филиала «Тверской» занимается отделение социальной реабилитации инвалидов (ОСРИ), которым руководит Елена Сергеевна Ковалева. Специалисты отделения выявляют и ведут учет инвалидов, нуждающихся в реабилитации, реализуют индивидуальные программы их реабилитации, ориентации в социальной среде и социально-бытовой ориентации. Основной задачей отделения является оказание инвалидам помощи в социальной реабилитации, направленной на устранение или компенсацию ограничений их жизнедеятельности, восстановление социального статуса инвалида.

Естественно, что в ОСРИ большое внимание уделяется физическому состоянию и здоровью получателей услуг. Ежедневно работает кабинет, в котором опытная медицинская сестра Татьяна Александровна Галчихина ведет динамическое наблюдение получателей услуг, оказывает механотерапевтические и физеотерапевтические процедуры. Для профилактики заболеваний позвоночника кабинет оснащен тренажером «Массажная кровать» и «Свинг-машина». Услуги общеукрепляющего назначения осуществляются с

помощью массажера для глаз, методами магнитотерапии и цветотерапии аппаратами «Биоптрон» и «Рикта».

В тренажерном зале ежедневно в группах и индивидуально ведутся занятия по адаптивной физической культуре, которые способствуют восстановлению важнейших функций организма на всех этапах реабилитации, и физической адаптации к социально-бытовым условиям повседневной жизни.

Но, как и в отделении дневного пребывания, сотрудники ОСРИ филиала подходят к решению задач творчески, создавая разнообразные клубы по интересам, такие как «Клуб любителей английского языка», клуб компьютерной грамотности «Онлайн», клуб оздоровительно-релаксационной гимнастики «Молоды душой», «Школа здоровья» и многие другие.

ПЕШКОМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Скандинавская ходьба — самый современный вид фитнеса, доступный всем. Скандинавская ходьба предоставляет очень широкие возможности: ее можно применять и как средство реабилитации, и как способ



ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ГОСУДАРСТВЕННУЮ УСЛУГУ – «КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕСТАЦИОНАРНОЙ ФОРМЕ».



поддерживать спортивную форму, и как вид активного отдыха. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого человека.

Задачи пеших прогулок с лыжными палками в руках, проходящих один раз в неделю в парке «Эрмитаж», — адаптация и социализация инвалидов и лиц пожилого возраста, улучшение эмоционального фона, получение положительных эмоций, возможность найти новых друзей и расширить круг своего общения.

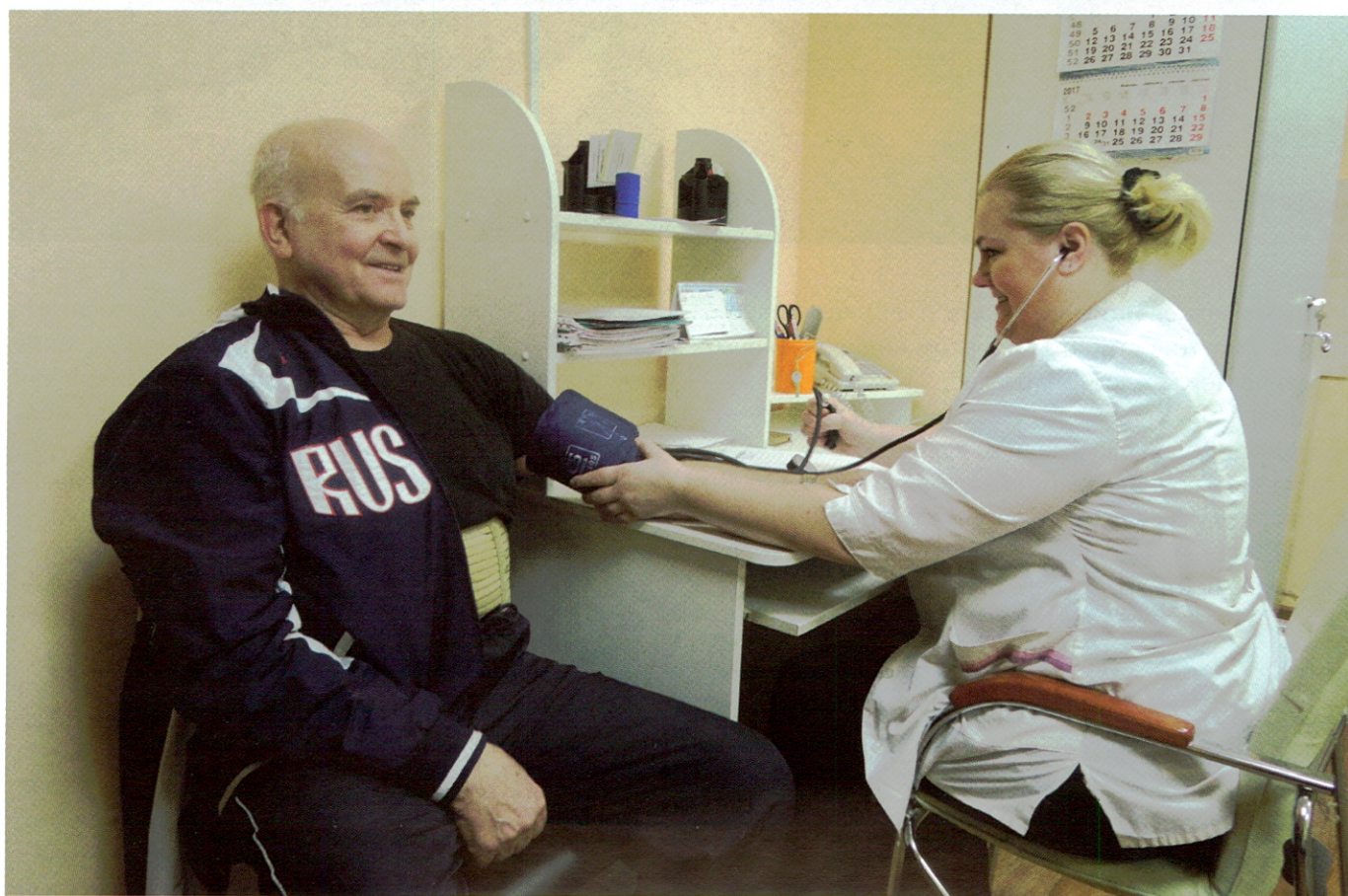
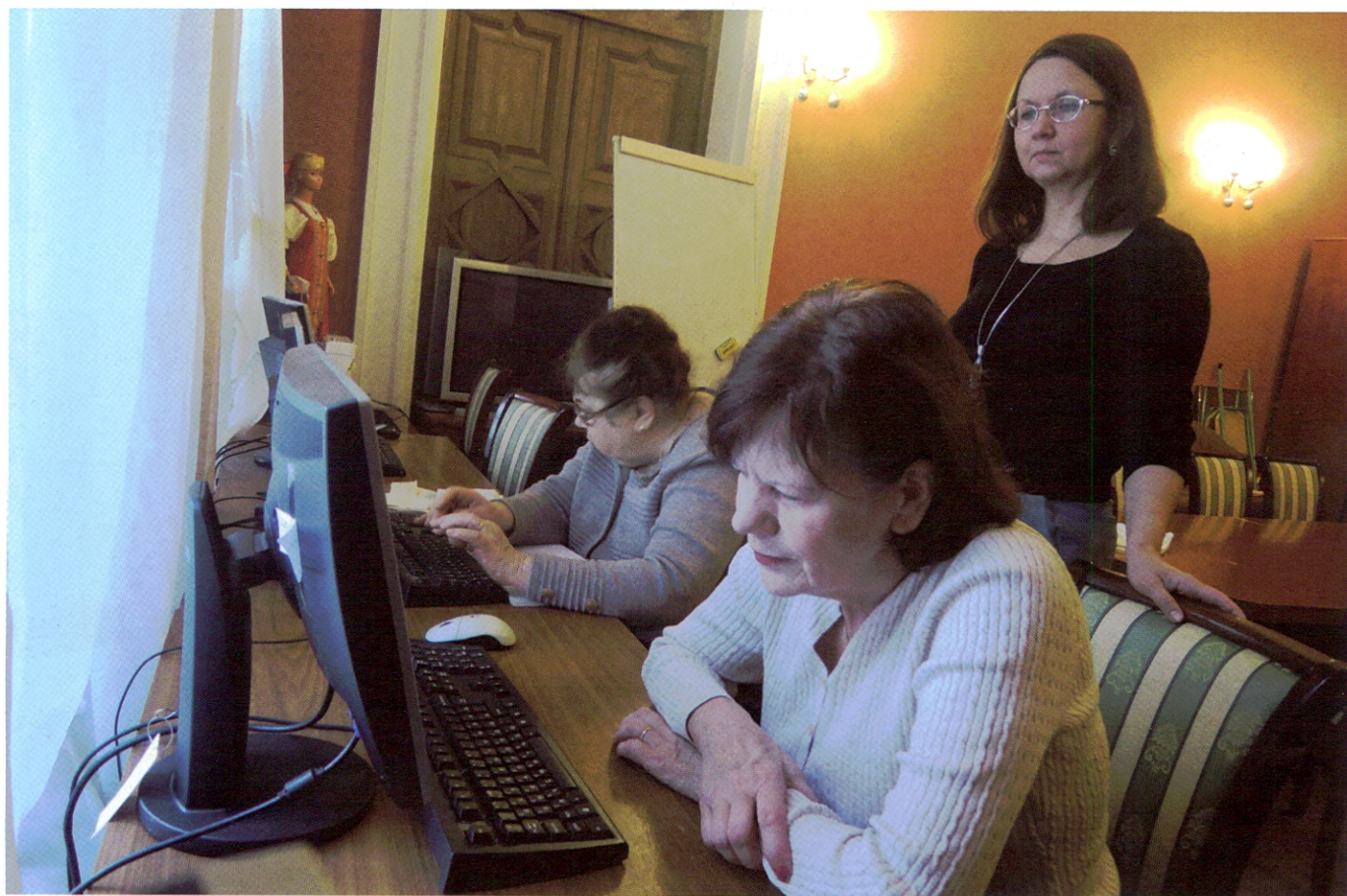
АРТ-ТЕРАПИЯ

В рамках оказания услуг по социально-психологической реабилитации в отделении ОСРИ под руководством психолога Полины Викторовны Тышкевич проводится ряд арт-терапевтических мероприятий, которые также объединяют клиентов филиала по интересам в трех клубах.

В клубе «Любителей игры на гитаре» с элементами дыхательной гимнастики и музыкальной терапии используется медитационный и дыхательный тренинг «Музыка как метод терапии». Это в значительной мере способствует адаптации и социализации инвалидов и лиц пожилого возраста с помощью интерактивной стороны общения при изучении игры на гитаре, развивает мелкую моторику, познавательные процессы: памяти, внимания и мышления, а также активно поддерживает работоспособность коры головного мозга.

Основной целью арт-терапевтической мастерской «Фотомастерская» является формирование навыков и умений в использовании фотоаппарата, видеокамеры, построении композиции, изучение основ фотографии.

Программа арт-терапии с использованием технологии правополушарного рисования «Радуга» под руководством Татьяны Валентиновны Молчановой





позволяет глубинно и в то же время «экологично» воздействовать на личность человека, служит эффективным инструментом оздоровления и гармонизации личности. Арт-терапия — это поддержание оптимального психоэмоционального уровня творческим путем, быстрое обучение рисованию за счет включения в работу правого полушария мозга, обладающего отличным чувством пространства и формы. Групповая арт-терапия подразумевает работу в команде, что позволяет повысить коммуникативные навыки пожилых людей.

Программа предназначена для творческого развития людей с ограниченными возможностями здоровья и направлена на гармонизацию личности и повышение

качества жизни социально незащищенных категорий граждан.

КОЛЛЕКЦИЯ РЕМЕСЕЛ

Одна из форм работы отделения социальной реабилитации инвалидов филиала «Тверской» по организации досуговой деятельности — творческая мастерская «Коллекция ремесел», которая позволяет в полной мере реализовать индивидуальные способности людей с ограниченными возможностями здоровья. Актуально то, что мастерская предоставляет возможность заняться любимым делом, а людям с ограничениями жизнедеятельности — сосредоточиться на творчестве и получить новые знания.

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ В ПОЛУСТАЦИОНАРНОЙ ФОРМЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО, ЕСЛИ НА ДАТУ ОБРАЩЕНИЯ СРЕДНЕДУШЕВОЙ ДОХОД ПОЛУЧАТЕЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ БЫЛ НИЖЕ ИЛИ РАВЕН 1,5 ВЕЛИЧИНЫ ПРОЖИТОЧНОГО МИНИМУМА, УСТАНОВЛЕННОГО В ГОРОДЕ МОСКВЕ.



Владимир Николаевич Каменских — заведующий филиалом «Тверской» Территориального центра социального обслуживания «Арбат»:

— Для нас самое главное в работе — люди, проживающие в Тверском районе, получатели социальных услуг нашего Центра. В рамках работы отделения дневного пребывания и отделения социальной реабилитации инвалидов мы стараемся предложить максимальный спектр услуг, прежде всего для того, чтобы привлечь молодых пенсионеров и в то же время заинтересовать наших постоянных получателей социальных услуг. Акцент в работе данных отделений делается на социокультурную реабилитацию и досуговую деятельность. Каждый сотрудник привносит свой вклад в общее дело, в нашем случае это — компьютерные курсы, иностранные языки, астрология и многое другое. Мы верим, что каждому сотруднику важно развиваться творчески и уметь делиться своим знанием с другими, чтобы каждый мог реализовать себя, свой талант, свои возможности. Хотелось бы отметить значительный вклад волонтеров, привлекаемых в дополнение к деятельности наших креативных сотрудников. Сегодня они проводят такие групповые занятия, как цигун, йога, зумба и многие другие. Эти люди безвозмездно и от чистого сердца дарят свои знания и время нашим дорогим клиентам. Всё это мы делаем еще и для того, чтобы пожилые люди могли жить полной жизнью, радоваться каждому дню, открывать для себя новое. Мы верим, что это, несомненно, продлевает им жизнь, делает её ярче и насыщеннее.

Некоторое время назад увлечение различными видами рукоделия пережило второе рождение, считает руководитель мастерской, специалист по социальной работе отделения социальной реабилитации инвалидов Татьяна Валентиновна Молчанова. Созданная своими руками вещь приносит в дом не только красоту, но и приятную атмосферу уюта и покоя. Эти маленькие шедевры способны стать кульминационным центром любого интерьера и достойны коллекционирования.

Немного парадоксально, но именно в наше стремительное время у многих людей появляется желание заняться шитьем, вязанием, вышиванием, плетением. Сегодня все больше людей самых разных возрастов увлекаются рукоделием.

Кроме того, общее увлечение любым видом декоративно-прикладного творчества придает человеку чувство своей значимости и нужности, сплачивает людей, занимающихся одним делом, и позволяет расширять их социальные связи.

Всего несколько месяцев назад творческую мастерскую «Кобальт» возглавил член профессионально-творческого Союза художников России, член Международного художественного фонда, член Международной федерации художников Немцев Юрий Леонидович. Свою цель художник, чьи картины находятся в галереях многих стран мира, видит не только в том, чтобы обучить своих подопечных умениям и навыкам художественного ремесла, но и сформировать у них устойчивый интерес к искусству, потребность постоянного общения с ним, развить творческие способности, воображение, образное мышление. Это, считает Юрий Леонидович, прямой путь к улучшению психологического состояния граждан посредством погружения в творчество, создание условий для социальной реабилитации и творческого развития обучающихся через достижение ими личностного успеха. Лучшим доказательством правоты метода, выбранного мастером, явилась первая выставка работ художников-пенсионеров, которая состоялась в Многофункциональном центре оказания услуг Тверского района и получила многочисленные восторженные отклики.

ЧУДО-МАСТЕРИЦЫ

Участницы клуба-студии «Чудо-мастерица» под руководством Татьяны Митрофановны Карелиной создают своими руками уникальные, прекрасные русские национальные костюмы.

Можно много и справедливо говорить о том, что кройка, шитье и освоение навыков и старинных техник изготовления народного русского костюма, изучение





фольклора, истории костюма, постановка мини-спектаклей и танцевальных композиций стимулируют социальную адаптацию, социализацию и сохранение культурно-эстетической активности инвалидов и лиц пожилого возраста, развивают и сохраняют их двигательную активность, замедляют процессы инволюции в организме, да и просто продлевают жизнь.

Обо всем этом забываешь, когда видишь на мастерицах (а они сами и демонстрируют свои работы) ожившую историю русского женского костюма во всей его величественной красоте и грации. Традиционный национальный костюм — это высокохудожественное произведение русского народа, не только художника, но и поэта. Костюмы создавались с учетом региональных особенностей, и поэтому радуют своей красотой и самобытностью.

Руководитель клуба-студии «Чудо-мастерица» в ТЦСО «Арбат» филиала «Тверской» — Татьяна Митрофановна Карелина много лет работала в Центрах творчества города Москвы и параллельно создавала собственную коллекцию русского исторического костюма. Она имеет апробированную авторскую программу «Русский костюм», по которой уже несколько лет успешно преподает. Татьяна Митрофановна — член Российского авторского общества, лауреат окружных и городских конкурсов, международных фестивалей по ДПИ, а также дипломант Международного конкурса высокой моды, который ежегодно проводится в Москве, в Доме национальностей. Ею созданы костюмы для спектаклей «Кот в сапогах», «Банкроты» и «Волшебные бублики» в театре «Кино-спектакль».

Участницы клуба-студии «Чудо-мастерица» приняли участие в X Московском фестивале «Я такой же, как ты». Они заняли первое место в окружном этапе конкурса и второе — в городском этапе в номинации «За сохранение промысла и возрождение мастерства».

Уникальные и прекрасные национальные костюмы, созданные руками участниц клуба-студии «Чудо-мастерица», позволяют понять всю философскую глубину фразы песни Татьяны и Сергея Никитиных на слова замечательного поэта Юрия Левитанского из любимого всеми кинофильма «Москва слезам не верит»:

- Вы полагаете, все это будет носиться?
- Я полагаю, что все это следует шить.

ЗВЁЗДЫ ГОВОРЯТ

В наше время технического прогресса, компьютерной грамотности и нанотехнологий возрастает интерес к эзотерическим наукам. Людям хочется разобраться, существует ли что-нибудь, что невозможно потрогать руками или зафиксировать прибо-





рами. Знание астрологии позволяет предвидеть ход событий внешнего и внутреннего мира, поэтому ее всегда ценили как инструмент познания себя и предсказания судьбы.

Изучить основные законы астрологии и на примере своего гороскопа сделать вывод: «Астрология — это наука или иллюзия?». Разобрать, что такое новолуние и полнолуние. Как эти явления влияют на наше здоровье и эмоциональное состояние? Какие подсказки предлагает астрология, чтобы наша жизнь стала более радостной и гармоничной?

В этом любознательным клиентам филиала «Тверской» помогают занятия в клубе «Звезды говорят», которые ведёт дипломированный астролог, специалист по социальной работе отделения дневного пребывания Елена Владимировна Майорова.

ЗУМБА, ЙОГА И ЦИГУН

Силами волонтеров в ТЦСО «Арбат» филиале «Тверской» организованы занятия с пожилыми людьми по таким экзотическим видам оздоровительных практик, как йога, цигун и даже новомодная зумба.

Инструктор-методист йоги 1-го ранга Роман Тесков предлагает своим подопечным упрощенный курс йоги, который содержит в себе значительный процент



не только суставной, но и дыхательной гимнастики. В него входят легкие и эффективные асаны для укрепления здоровья и омоложения, а также различные пранаямы. Некоторые упражнения, которые включает йога для пожилых, могут состоять из различных практик медитации и глубокого расслабления.

Тренировки по древнейшей китайской гимнастике «цигун» под руководством тренера-психолога Игоря Абросимова направлены на сохранение и укрепление физического и психического здоровья занимающихся, на поддержание их активной, долгой жизни.

На занятиях гимнастикой «цигун» можно научиться управлять дыханием, концентрировать внимание на различных частях тела, расслаблять привычные напряжения и поддерживать хорошее настроение.

Последнее время характеризуется повальным увлечением зумбой — одной из самых популярных тренировок для похудения в, уже получившей распространение во всем мире. Казалось бы, темпераментные латиноамериканские ритмы зумбы мало подходят пожилым людям. Танцевальная фитнес-программа Zumba® Gold, предложенная инструктором Евгенией Шевченко, специально адаптирована для людей старшего возраста и новичков в фитнесе, и пользуется у клиентов филиала «Тверской» большой популярностью.

Хваля государственные учреждения, принято говорить, что в них «кипит работа». В филиале «Тверской» ТЦСО «Арбат» кипит не работа, а интересная, настоящая жизнь. Долгих вам активных лет!

КСТАТИ

Zumba придумал в 2001 году Альберто Перез, хореограф из Колумбии. Он скомбинировал ее из тысячи разных направлений: например, что-то было взято из меренги, мамбы, фламенко, танца живота, сальсы, самбы и хип-хопа. Такой супермикс сделал зумбу одной из самых популярных тренировок для похудения в мире: на данный момент она получила распространение более чем в 180 странах мира! Ее оригинальное название переводится с колумбийского диалекта как «жужжать, быстро двигаться».

В чем секрет такого успеха? Не только в том, что это новый танец, это еще и отличная тренировка, помогающая обрести форму мечты. Цель тренировки — задействовать максимальное количество мышц, исключив элемент скуки от неоднократных повторов и тривиальных упражнений. За час зумбы сжигается приблизительно 400-500 калорий, а еще она избавляет от стресса, делает человека более уверенным в себе и позитивным.



МИР ПРЕКРАСЕН

В Многофункциональном центре оказания услуг Тверского района состоялось открытие художественной выставки работ пенсионеров и инвалидов — членов творческой мастерской «Кобальт» филиала «Тверской» Территориального центра социального обслуживания «Арбат» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

В обществе к самостоятельному творчеству существует, к сожалению, несколько снисходительное отношение. Но то, что люди творят, не задумываясь о славе, всемирном признании, известности и большом заработке, а делают это, что называется, для души, еще совсем не означает, что уровень их работ уступает по мастерству и эмоциональному воздействию произведениям признанных мэтров. Творчество — это та сфера деятельности, в которой ремесленное мастерство зачастую имеет второстепенное значение, а первична именно душа художника, вложенная в произведение искусства. Не надо далеко ходить за примерами, достаточно вспом-

нить великого художника-самоучку Нико Пиросмани (Пиросманишвили), картинами которого восторгаются не меньше, чем работами мастеров, получивших образование во всемирно известных художественных академиях.

Членам творческой мастерской «Кобальт» филиала «Тверской» Территориального центра социального обслуживания «Арбат» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы повезло значительно больше, чем гениальному самоучке Нико Пиросмани, у них есть замечательный профессиональный и талантливый наставник Юрий Леонидович Немцев, участник всероссийских и зарубежных выста-

вок, чьи работы находятся в художественных галереях многих стран мира.

Мастер пришел в творческую мастерскую «Кобальт» всего два месяца назад, и вот уже открылась первая выставка работ художников-любителей, мастерством которых были удивлены даже специалисты-профессионалы, посетившие вернисаж. Всего в экспозиции представлено 12 картин пяти участников мастерской. К сожалению, площади свободных стен Многофункционального центра не позволили показать все достойные работы, но, как отмечают его руководители, это только начало большого и постоянного сотрудничества. Многочисленные посетители центра, пришедшие решать

СПРАВКА

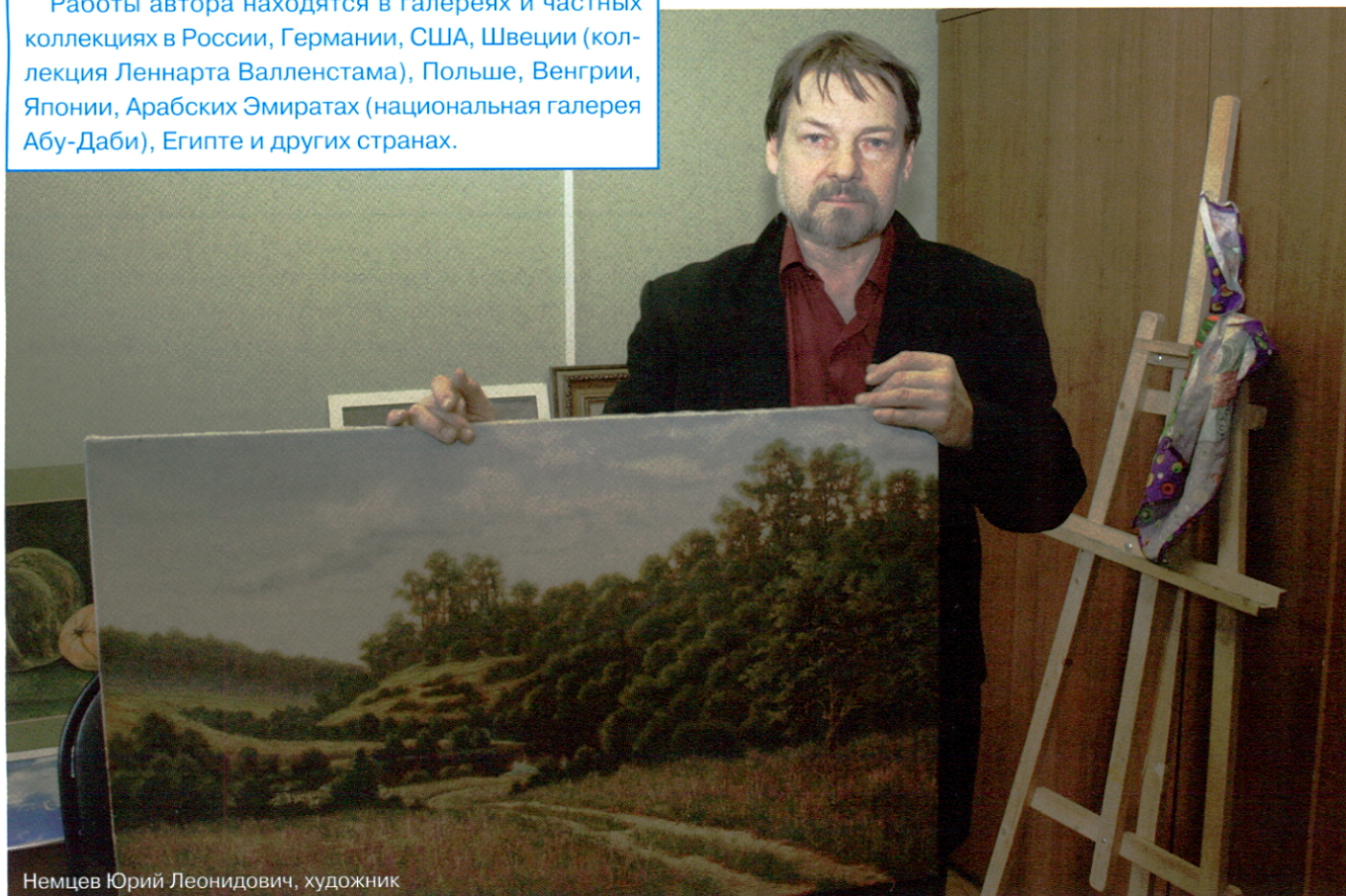
Юрий Леонидович Немцев — руководитель творческой мастерской «Кобальт».

Член профессионально-творческого Союза художников России, член Международного художественного фонда, член Международной федерации художников.

В 1993 году окончил Московский художественно-промышленный институт имени С.Г. Строганова (МХПИ им. Строганова).

Участник более 80 профессиональных выставок в России и за рубежом.

Работы автора находятся в галереях и частных коллекциях в России, Германии, США, Швеции (коллекция Леннарта Валленстама), Польше, Венгрии, Японии, Арабских Эмиратах (национальная галерея Абу-Даби), Египте и других странах.



Немцев Юрий Леонидович, художник


Забатурин Валентин Петрович (81 год):

— Увлечение живописью передалось мне по наследству от предков. Все мои пращурьы были педагогами и хорошо образованными людьми. Мой дед был сельским учителем и пользовался большим авторитетом у односельчан за свои творческие таланты. Он очень хорошо рисовал и виртуозно играл на многих музыкальных инструментах. Мой отец Петр Иванович был директором школы, преподавал историю и параллельно учил детей рисованию. Он развивал в них не только талант к живописи, но и прививал им любовь к искусству.

Думаю, гены творчества и любовь к искусству передались и мне. Я начал рисовать в 10 лет. Но в то время это было только детское увлечение, так как считалось, что мужчина должен владеть серьезной технической профессией и твердо стоять на ногах. Поэтому по образованию я инженер водного транспорта. Но любовь к рисованию всегда жила во мне. Было время, уже выйдя на пенсию, я работал рабочим в Доме художников на Крымском валу и с разрешения руководства копировал понравившиеся картины профессиональных художников. Но по-настоящему заняться живописью мне удалось только в творческой мастерской филиала «Тверской» Территориального центра социального обслуживания «Арбат». Я очень благодарен центру за помощь в реализации мечты всей моей жизни.


Забирова Вера Владимировна (73 года):

— Я родилась и училась в Саратове. Но большую часть жизни прожила на Крайнем Севере, работая в нефтяной промышленности. Выйдя на пенсию, переехала в Москву. Благодаря приветливым и отзывчивым сотрудникам филиала «Тверской» Территориального центра социального обслуживания «Арбат» всего три года назад я начала рисовать. Это занятие очень поднимает настроение и настраивает на позитив, а проблема, чем занять свое свободное время, решила сама собой.

свои насущные и далеко не творческие вопросы, с удовольствием отвлекаются от повседневных забот и, пусть на мгновение, прикасаются к красоте и гармонии живописи.

Участники творческой мастерской «Кобальт» — жители Тверского района столицы, люди разного возраста, жизненного опыта, с различными судьбами, но все они — яркие, самобытные индивидуальности, которых объединяет непреодолимое стремление к художественному творчеству. Руководитель мастерской Юрий Немцев видит свою задачу не только в том, чтобы обучить людей, всю свою жизнь посвятивших сферам деятельности, далеким от живописи, техническим основам ремесла, если сказать проще, научить рисовать, но и научить видеть окружающий нас мир глазами художника, во всей его красоте.

Не секрет, что многие пожилые люди, особенно ранее вовлеченные в активную общественную жизнь, с возрастом теряют интерес к окружающему миру, замыкаются





**Пескина Нелли Григорьевна (88 лет),
ветеран труда, труженица тыла в годы
Великой Отечественной войны, инвалид
II группы:**

— Я никогда не рисовала до 2012 года.
В 2010 году у меня тяжело заболел муж, с которым
мы прожили 63 года. В 2011 году муж умер.
У меня началась сильная депрессия и, чтобы
избавиться от нее, я пошла учиться рисовать.
В творческой мастерской я рисую уже 3 года.
Занятия живописью спасли меня. И сейчас
это — смысл моей жизни.





Новицкая Маргарита Александровна (77 лет):

— Я родилась в Сибири, в городе Красноярске. Наверное, это удивительная по красоте и богатству красок сибирская природа заложила во мне с детства любовь к прекрасному. Но жизнь сложилась таким образом, что я окончила технологический институт, защитила кандидатскую диссертацию и работала в научно-исследовательском институте. А еще семья и двое детей, которых нужно было воспитывать. Времени на творчество не было. Только выйдя на пенсию, я стала рисовать. Это непередаваемая словами радость, чудо и прекрасное настроение от каждой нарисованной картины. Спасибо нашему руководителю Юрию Леонидовичу Немцеву. Спасибо судьбе за все, что случилось со мной. Я счастлива в данный момент и думаю, что это будет продолжаться и дальше.

Павлова Тамара Григорьевна (79 лет):

— Мой приход в художественную мастерскую нашего центра был во многом случайным. По образованию я математик. Окончила механико-математический факультет МГУ. В 70 лет вышла на пенсию, стало много свободного времени, и в один прекрасный день друзья пригласили меня на занятия живописью. До этого я совершенно не умела и не пыталась рисовать. И вдруг занятия в нашей мастерской открыли во мне большое желание рисовать, а, главное, весь мир вокруг стал чудесным образом очень ярким и живописным. Выхожу на улицу и все, что вижу, хочется перенести на лист. Благодарю всех, кто меня сподвигнул заняться живописью и наполнил красками мою жизнь.

в себе. В полной мере это касается и людей с инвалидностью. А творчество — это уникальная возможность личностной, социальной и общественной самореабилитации. В процессе творческой работы, особенно коллективной, естественным образом происходит улучшение психологического состояния человека, повышается самооценка, возвращается интерес к активной жизни. Жизнь, казалось бы, утратившая былой смысл, обретает новые краски и горизонты. Можно обратиться к сухой

статистике и обнаружить, что живописцы, как правило, живут несколько дольше своих сограждан.

Хочется пожелать участникам и руководителю мастерской «Кобальт» долгой, счастливой и яркой творческой жизни. И, конечно же, новых выставок, потому что они позволяют нам — людям, захваченным суетой и прозой повседневности, на мгновение остановиться перед живописным полотном и понять — жизнь прекрасна!