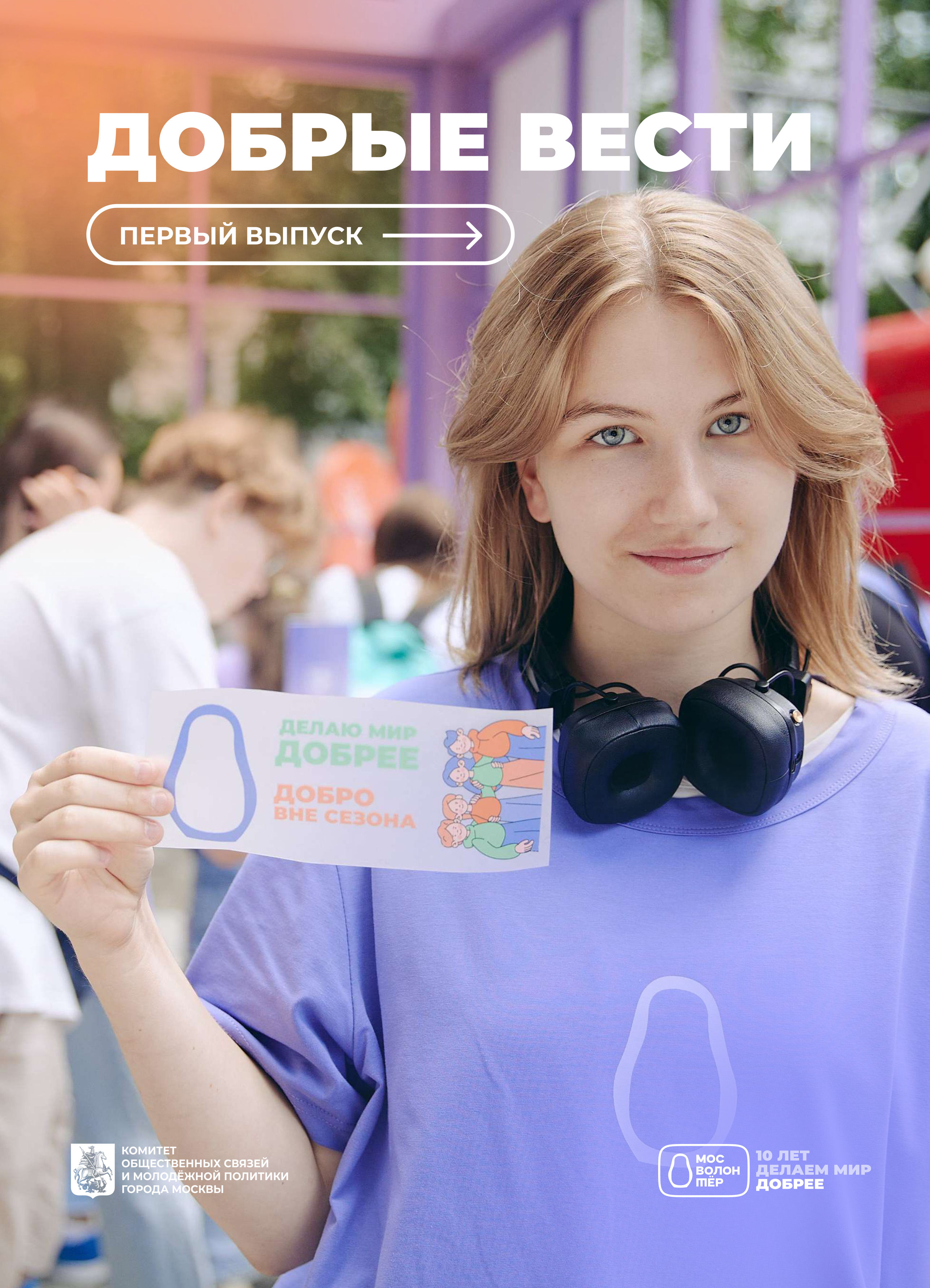
ДОБРЫЕ ВЕСТИ

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК



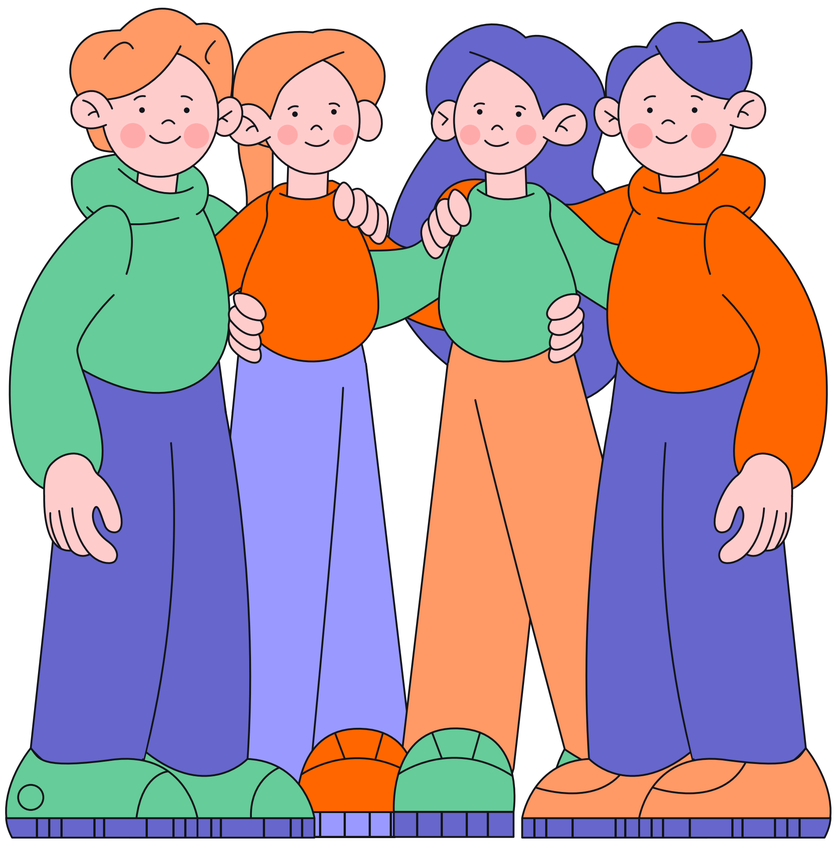
КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

МОС ВОЛОН ТЁР

10 ЛЕТ
ДЕЛАЕМ МИР
ДОБРЕЕ

МОС ВОЛОН ТЁР

10 ЛЕТ ДЕЛАЕМ МИР ДОБРЕЕ



СОДЕРЖАНИЕ

4–5
ЗНАКОМСТВО С РЕДАКЦИЕЙ ЖУРНАЛА
Команда журнала

6–7
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОСВОЛОНТЁРА
Цели, род деятельности учреждения

8–9
СИЛА НАПРАВЛЕНИЙ
Кратко о каждом направлении волонтёрства

10–11
СТАРТЕР-ПАК ВОЛОНТЁРА
Из чего состоит волонтёр?

12–13
ПЛЮСЫ ВОЛОНТЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Возможности, которые открываются для волонтёров

14–15
ВОЛОНТЁРЫ МОСКОВСКОГО ЗООПАРКА
Деятельность волонтёров в зоопарке

16–17
ЭКОВОЛОНТЁРСТВО
Подробнее о направлении экологии

18–19
ИНКЛЮЗИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО
Подробнее о направлении инклюзии

20–21
ШКОЛА ВОЛОНТЁРОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ
Подробнее о культурном направлении

22–23
АМБАССАДОРЫ МОСКВЫ
Кто такие амбассадоры Москвы

24–25
ВЫСТАВКА-ФОРУМ «РОССИЯ»
Как проходила выставка

26–29
ВРЕМЯ ДОБРА
Как проходит проект два сезона подряд

30–31
МОСКВА ПОМОГАЕТ
Штаб по сбору гуманитарной помощи

32–33
МУФ
Московский урбанистический форум

34–35
ПУТЕШЕСТВУЕМ С МОСВОЛОНТЁРОМ
Истории с путешествий

36–37
ДЕНЬ МОЛОДЁЖИ
Как прошёл день молодёжи в этом году

38–41
ТВОРЧЕСКИЙ УГОЛОК/КАК ЛЮДИ ПРИШЛИ В ВОЛОНТЁРСТВО
Рассказываем о волонтёрстве в виде басен и стихов

42–45
КНИЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ/ КНИЖНАЯ ПОЛКА
О книжном фестивале + мотивирующая книга

46–47
СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ВЕЧЕРА
Рецепты волонтёров

48–50
ДОБРЫЙ КРОССВОРД/ ВИКТОРИНА «ПРАВДА ИЛИ МИФ»
Кроссворд о волонтёрстве





Дорогие друзья!

Волонтёры Москвы — это большая команда профессионалов, которым по плечу самые масштабные и значимые задачи. Волонтёры первыми откликаются на помощь людям, поддерживают благотворительные инициативы, участвуют в долгосрочных проектах федерального уровня. Каждый из них готов вложить свою душу и силы в создание невероятной атмосферы на событии. А ещё волонтёры пробуют свои силы в самостоятельных проектах и находят единомышленников. «Мосволонтёр» — это наставник и добрый друг каждого неравнодушного помощника в городе. Мы вместе развиваем волонтёрское сообщество и придумываем новые идеи, из которых вырастают полезные городу социальные проекты. Мы всегда готовы дать шанс помощникам реализовать свой потенциал.
Главное — научиться видеть возможности и открыться новому!

Александр Левит,
директор ресурсного центра «Мосволонтёр»

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РЕДАКТОРОВ



Александра Старцева
(главный редактор)



Элен Бархударян
(координатор)



Елизавета Литошик
(главный редактор)

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РАЙТЕРОВ



Анастасия Жадаева



Тамара Павлова



Марина Даниленко



Дарья Титова



Дарья Мальцева



Дарья Чиркова



Дарина Галактинова



Анна Екимова



Алена Замшина



Наталья Калайдова



Дарья Волкова

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-ФОТОГРАФОВ



Маргарита Бучина



Любовь Янькова



Ульяна Пустовалова

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-ДИЗАЙНЕРОВ



Марфа Величко



Ксения Пичугина



Алиса Таратынова

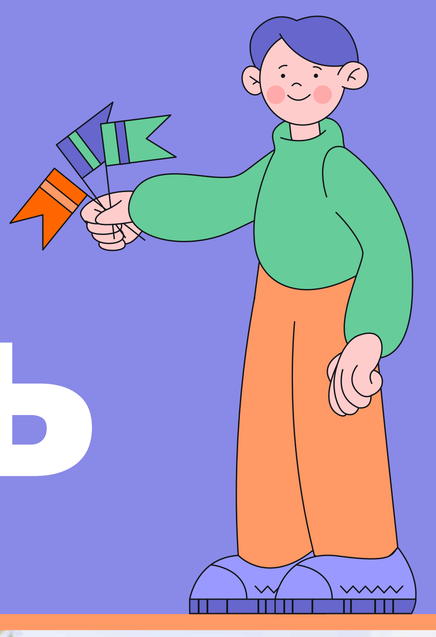


Виктория Темник

МОСВОЛОНТЁР

Ресурсный центр «Мосволонтёр»
объединяет активных горожан.
Мы развиваем и поддерживаем более
10 направлений волонтёрской деятельности,
помогаем добровольцам улучшать навыки
и становиться опытнее, организуем мероприятия.
Наша цель — помогать окружающим и обществу.

НАША ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



Команда состоит из опытных специалистов, которые знают всё о волонтёрстве и готовы поделиться информацией с желающими. На базе центра регулярно проводятся обучающие программы, мастер-классы и тренинги. На них вы можете узнать о новых добровольческих направлениях, научиться работать в команде и развить свои лидерские качества. Кроме того, мы устраиваем благотворительные акции, экологические проекты, спортивные соревнования и культурные события.



Волонтёры всегда готовы прийти на помощь тем, кто в ней нуждается. Если вы хотите присоединиться к нашей команде, то заполните заявку на сайте или приходите в наш офис. Будем рады видеть вас, ведь добро всегда рядом.

ПЕРЕХОДИ НА НАШ САЙТ И ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К ВОЛОНТЁРСКОМУ ДВИЖЕНИЮ СТОЛИЦЫ















СИЛА

ЗООВОЛОНТЁРСТВО

Зооволонтёры помогают бездомным и безнадзорным животным, занимаются передержкой, заботятся, кормят, гуляют и играют с животными в приютах, организуют сборы необходимых товаров и выставки-пристройства и, конечно же, рассказывают о бережном отношении к животным.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Инклюзивные волонтёры помогают людям с ограниченными возможностями здоровья: проводят различные праздники, игры и викторины для них. Также добровольцы проводят мероприятия, праздники и творческие занятия для подопечных специализированных фондов и других учреждений, участвуют в интеллектуальном добровольчестве.

КУЛЬТУРНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Активисты этого направления помогают формировать культурную индивидуальность и сохранять богатое культурное наследие нашей страны. Волонтёры занимаются облагораживанием культурных памятников, проводят экскурсии по историческим местам, помогают в музеях, театрах, библиотеках, на выставках.

СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Социальное волонтёрство — это помощь пожилым людям, бездомным, детям с особенностями развития и другим, кто в ней нуждается. Волонтёры этого направления ходят к одиноким пенсионерам и навещают сирот в приютах. Если ты тёплый, открытый, добрый человек и любишь общение, то тебе точно понравится.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Эковолонтёры занимаются сохранением природы: убирают отходы, высаживают деревья и цветы, помогают животным, а особенно — животным исчезающих видов. Если любишь растения, зверей и хочешь помочь своей планете и своему городу — эковолонтёрство ждёт тебя!



НАПРАВЛЕНИЙ

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Волонтёры этого направления восстанавливают и сохраняют памятники павшим героям войн, помогают ветеранам, проводят различные мероприятия, связанные с патриотизмом, например, игры и викторины. Если вы являетесь настоящим патриотом своей страны, то присоединяйтесь к нашему сообществу!



МЕДИАВОЛОНТЁРСТВО

Это направление для тех, кто хочет заниматься журналистской деятельностью. Медиаволонтёры фотографируют на масштабных событиях, берут интервью у других волонтёров, ведут социальные сети, создают газеты и журналы. Медиаволонтёры помогают освещать городские события, социальные проекты и инициативы добровольцев Москвы. Становись медиаволонтёром с нами!



ВОЛОНТЁРСТВО В СФЕРЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Волонтёры в сфере охраны здоровья помогают в медицинских учреждениях, информируют жителей о правилах первой помощи, здоровых привычках, привлекают внимание к проблемам регулярности и безвозмездности донаций крови, занимаются профилактикой социально значимых заболеваний.

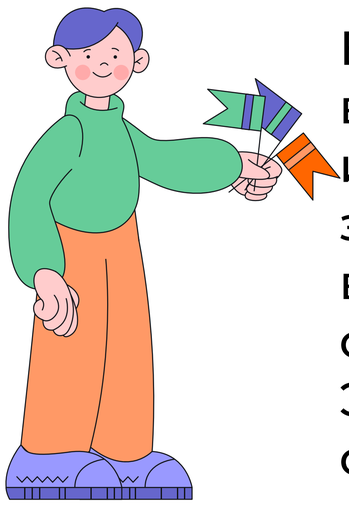


ВОЛОНТЁРСТВО В СФЕРЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Волонтёры этого направления помогают профессиональным спасателям, пожарным. Добровольцы дежурят на массовых мероприятиях, проводят пожарную профилактику, информируют жителей о правилах первой помощи и психологической поддержки.



СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

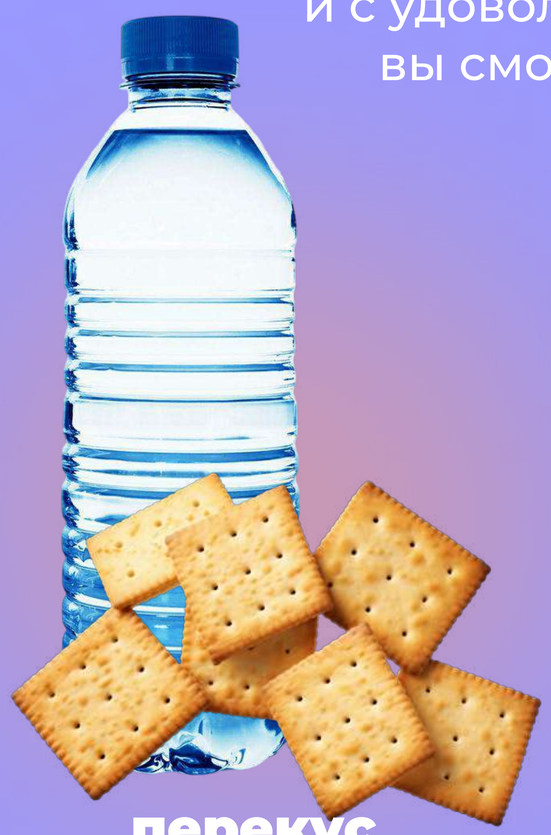


Волонтёры спортивного направления помогают в организации и проведении спортивных и физкультурных событий, популяризируют здоровый образ жизни через личное участие в мероприятиях. Добровольцы помогают судьям, спортсменам и командам в особых зонах. Это интересно, увлекательно и полезно для общества.



СТАРТЕР-ПАК ВОЛОНТЁРА

Наш шопер полон всем необходимым для комфортной волонтёрской смены! Каждый предмет выбран с заботой, чтобы ваш день прошёл легко и с удовольствием. Мы уверены, что с таким стартер-паком вы сможете сосредоточиться на главном — помогать и делать добрые дела!



перекус



головной убор



телефон



павер-банк, зарядка



паспорт



наушники



необходимые лекарства

Теперь ты точно готов!
Захвати с собой хорошее настроение и увидимся на смене!

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ КОКТЕЙЛЬ ВОЛОНТЁРА



40%

ОТЗЫВЧИВОСТЬ

ОПТИМИЗМ

99%

ДОБРОТА

ГАРМОНИЯ

30%

КРЕАТИВНОСТЬ

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

50%

ЭНЕРГИЧНОСТЬ

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ

p.s. Кстати! Если ты тоже обладаешь такими же качествами, то не хотел бы ты стать частью нашей команды?

ПЛЮСЫ ВОЛОНТЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Волонтёрское движение Москвы — это сплочённая команда добровольцев, для которых нет чужих бед и проблем, а есть одно общее дело. И ничто не объединяет людей так, как стремление приносить пользу окружающим и обществу. Самые юные московские добровольцы учатся в школах, самые старшие ещё 60 лет тому назад открывали первый Всемирный фестиваль молодёжи и студентов в Москве.

Волонтёры Москвы занимаются самыми разными добрыми делами: ухаживают за пожилыми и больными людьми, заботятся о сиротах и детях с особенностями развития, помогают в поисках пропавших граждан, заботятся о нашей природе и животных.

Волонтёрство полезно всем. Как обществу, так и самому волонтёру. Хочешь знать почему? Смотри, какие возможности перед тобой открываются:

- Возможность попасть в среду единомышленников и расширить круг общения, завести новые знакомства с людьми, близкими по духу, и стать частью команды.
- Возможность получить новый опыт, развить важные навыки и повысить свою самооценку.
- Возможность приносить пользу, делать мир лучше и почувствовать свою значимость.
- Попробовать себя в деле и определиться с карьерными целями.
- Вдохновлять других на участие в мероприятиях и продвигать идеи экологической ответственности.
- Пополнить своё портфолио. При поступлении в вузы или приёме на работу твой волонтёрский опыт может быть хорошим плюсом.
- Возможность быть причастным к масштабным проектам, путешествовать.
- Стать здоровее, улучшить своё физическое и психическое здоровье.

Поэтому волонтёрство — всегда хорошая идея Присоединяйся!

ВОЛОНТЁРЫ МОСКОВСКОГО ЗООПАРКА





Московский зоопарк является одним из старейших в Европе. Внушительная территория, множество редких и исчезающих видов животных, большой поток посетителей — это лишь небольшая часть вызовов, с которыми ему приходится ежедневно сталкиваться. Без добровольных помощников здесь сложно обойтись.
В 2013 году были привлечены первые волонтёры, а в настоящее время уже около 300 человек помогают зоопарку на безвозмездной основе. Основные задачи волонтёров: контроль благополучия животных, дежурство рядом с вольерами, помощь на контактной площадке в детском зоопарке и в оранжерее, уход за клумбами, помощь посетителям в ориентировании на территории и поиске интересующего их павильона.

В минувшие длинные майские, несмотря на холодную погоду и даже снегопад, отважные волонтёры Москвы под дождём и снегом помогали в этом популярном месте притяжения туристов и горожан. Всегда с улыбкой, позитивно настроенные, они создавали праздничное настроение, направляли потоки посетителей. Отвечали на вопросы, следили за порядком, участвовали в проведении экскурсий, помогали в работе лектория. Список задач огромен, и сейчас можно с гордостью сказать, что волонтёры Москвы с поставленными задачами справились. И в заключение следует сказать, что волонтёром зоопарка может стать каждый желающий старше 18 лет. Подробная информация есть на сайте зоопарка.

Спешите делать добро!

ЛЮБИШЬ ПРИРОДУ–
СТАНОВИСЬ ЭКОВОЛОНТЁРОМ

ЭКОВОЛОНТЁРСТВО

Для тех, кто любит природу и заинтересован в развитии экологии, имеется широкий спектр возможностей как в заповедниках, так и дома: можно делать город чище и зеленее, оказывать помощь в работе природоохранных территорий. Наиболее часто эковолонтёры привлекаются для помощи в сортировке вторсырья и раздельного сбора отходов, проведении мастер-классов и экологическом просвещении, очистке берегов водоёмов и устройстве экотроп, посадке растений и подкормке птиц и животных. Усилия добровольцев по защите нашей с вами среды обитания и экологического просвещения населения делают этот мир лучше.



ЧЕК-ЛИСТ ЭКОВОЛОНТЁРА

Вдохновлять других на участие в таких мероприятиях и продвигать идеи экологической ответственности.

Помнить, что освещение проблем загрязнения природы может способствовать сохранению окружающей среды в будущем.

Принимать участие в акциях по посадке деревьев и уходу за зелёными насаждениями. Растения играют важную роль в очищении воздуха и борьбе с изменением климата.

Помнить о том, что вы — источник знаний об экологии для других людей. И этот источник не должен иссякать. Эковолонтёр должен всегда совершенствовать свои знания.

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ О СЛОЖНОМ: **ИНКЛЮЗИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО**

Инклюзивное волонтёрство — это особая форма добровольческой деятельности, направленная на поддержку людей с ограниченными возможностями здоровья. Волонтёры этого направления активно участвуют в жизни подопечных специализированных фондов и различных учреждений, проводя мероприятия, праздники и творческие занятия. Их цель — создать благоприятные условия для социальной адаптации и личностного развития людей с инвалидностью.

Добровольческая деятельность этого направления предполагает уважительное отношение и равноправное включение всех, несмотря на наличие физических, психологических или социальных отличий. Оно может осуществляться в различных сферах: образовании, культуре, спорте, социальной работе, медицине, туризме и других.
А ты уже готов помогать?





«Гольфстрим» — благотворительный фонд, который поддерживает людей с ограниченными возможностями здоровья от 2 до 25 лет и их семьи, оказывает им психологическую поддержку, помощь в реабилитации. Главная их цель — адаптация, социализация и дальнейшая интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья в общество.
Фонд существует уже более 10 лет и за это время смог реализовать такие проекты, как детский инклюзивный центр «Вместе весело шагать», интерактивный обучающий онлайн-комплекс «Инклюзия в действии. Доступно всем», школа волонтёра «Вместе весело», детская театральная студия «Сны Алисы» и многие другие.
Они помогают не только людям с ОВЗ и их семьям, но также популяризируют культуру инклюзии: обучают специалистов (психологов, дефектологов, логопедов, социальных логопедов), продвигают идеи инклюзии через культурные события, просвещают подростков и молодёжь, вовлекают их в волонтёрскую деятельность, способствуя развитию толерантного отношения
друг к другу в обществе. На мастер-классах волонтёры фонда «Гольфстрим» шьют мягкие игрушки, которые в дальнейшем реализуются на благотворительных ярмарках и в магазинах, а средства с их продажи идут на помощь людям с ОВЗ и их семьям. Каждый найдёт для себя занятие, например, можно пришивать глазки и другие элементы плюшевым зверям или набивать их, **любая помощь — бесценна.**

ШКОЛА ВОЛОНТЁРОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

Культурное волонтёрство — большое направление, которое включает в себя три основные сферы: культуру, культурное наследие и гостеприимство.

Добровольцы в этой области занимаются сохранением статуй, различных старинных зданий, важных для нашей страны памятников истории. Основные задачи волонтёров — помощь в реставрации и консервация. Это важно, так как необходимо содержать богатое культурное наследие нашей страны в порядке.

С 3 апреля по 30 сентября 2024 года прошёл проект «Школа волонтёра культурного наследия». Он разделён на два курса — лекционный и практический.



Заинтересованные добровольцы старше 18 лет два раза в неделю посещали лекции, на которых узнали о сложностях реставрационного дела, как лучше сохранить тот или иной памятник, какими инструментами и материалами следует работать. Лекции проводили умелые художники-реставраторы — настоящие мастера своего дела.

Каждый может внести вклад в сохранение культурного наследия. Наши волонтёры принимают в этом активное участие, и мы рады рассказать о прошедших событиях!

СОХРАНЕНИЕ НАСЛЕДИЯ УСАДЬБЫ «ЛЮБЛИНО»

Задачей волонтёров было провести работу по благоустройству и поддержанию порядка на территории усадьбы.

ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО:

- собрали мусор и очистили дорожки;
- удалили сорняки, придав клумбам свежий вид;
- очистили цоколь и главную лестницу дворца.



АКЦИЯ ПО ОБЛАГОРАЖИВАНИЮ ОБЪЕКТОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

Важные музеи-заповедники «Горки Ленинские» и «Архангельское» нуждаются в уходе и внимании, чтобы сохранять их уникальный облик.

ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО:

- собрали опавшую листву с территории;
- убрали отломившиеся ветки.

После акции волонтёров ждала экскурсия по музеям-заповедникам, позволяющая погрузиться в атмосферу прошлого и почувствовать значимость своего вклада в будущее.



Если вы тоже хотите стать частью волонтёрского движения и помочь в сохранении памятников культуры, переходите на сайт https://mosvolonter.ru/

КТО ТАКИЕ АМБАССАДОРЫ СООБЩЕСТВА «ВОЛОНТЁРЫ МОСКВЫ»

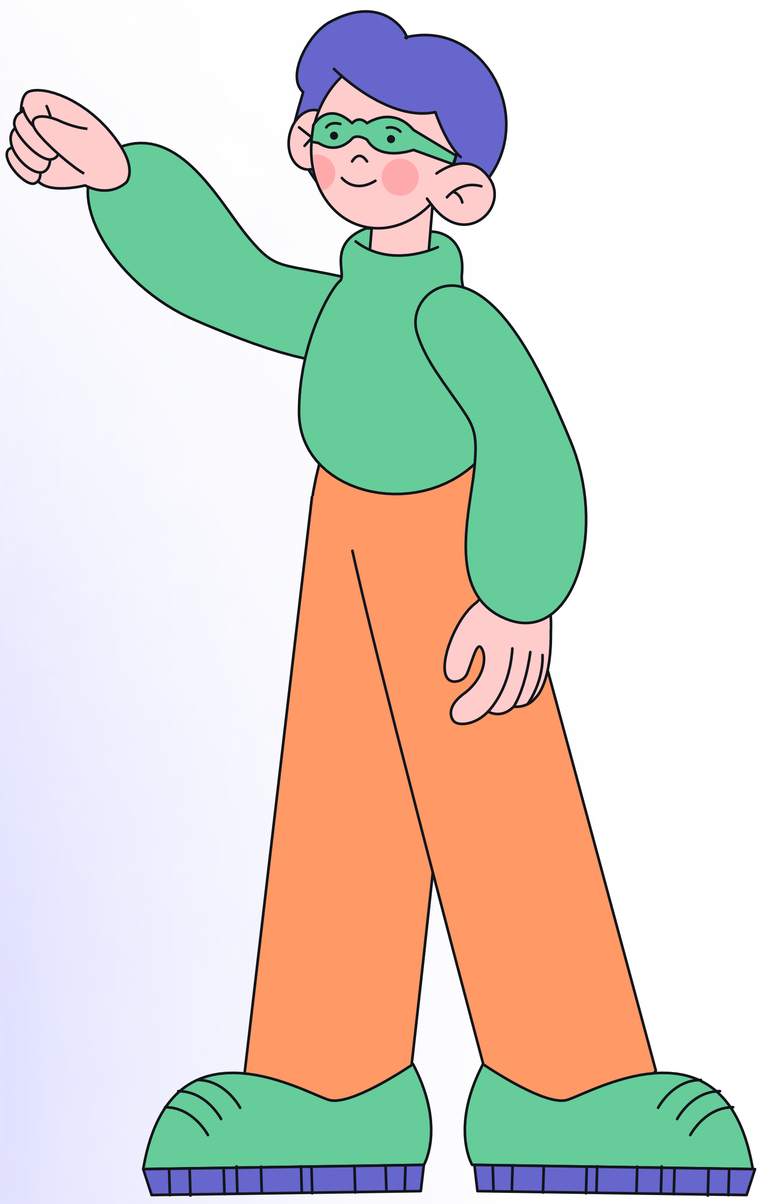
Это 30 жителей города, которые транслируют принципы и ценности волонтёрского сообщества столицы, вдохновляют на добрые дела, а также делятся опытом по разным направлениям помощи. Статус «амбассадор» позволяет добровольцам столицы говорить от лица сообщества и официально представлять ресурсный центр «Мосволонтёр» на различных мероприятиях.

ДАВАЙТЕ УЗНАЕМ БОЛЬШЕ О НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ.









Денис Забродский

Всем привет!
Меня зовут Денис Забродский и я амбассадор сообщества «Волонтёры Москвы». Учусь на 2-м курсе в Университете Правительства Москвы. Активно занимаюсь реализацией волонтёрских программ на крупных событиях всех уровней, веду свой социальный проект и работаю в рамках реализации молодёжной политики города. В мае этого года создал свой проект под названием «Социальные помощники», в рамках которого волонтёры оказывают ситуационную помощь ветеранам ВОВ, моют окна, проводят уборку помещений и, конечно же, ведут беседу с героем за чашкой чая. Данный проект подал в рамках трека «Делаю» конкурса «ТвойХод». На территории своего района являюсь заместителем председателя Молодёжной палаты и вместе с командой организую досуговые мероприятия для жителей: экологические и патриотические акции, творческие мастер-классы, музыкальные вечера, спортивные турниры и многое другое.





Камила Маликова

Студентка 3-го курса Российского университета транспорта, будущая специальность «Реклама и связи с общественностью». Руководитель волонтёрского центра «БлагоДарю» в вузе. Была тимлидером на Международной выставке-форуме «Россия». Автор и организатор многих волонтёрских проектов и добровольческих инициатив, реализованных на территории Москвы. Победитель конкурса «Доброе Сердце Столицы» в номинации «Добрая идея», призёр регионального этапа и полуфиналист Международной премии #МЫВМЕСТЕ в категории «Волонтёры». Участник Всемирного фестиваля молодёжи и многих других форумов Росмолодёжи. Обладатель Золотого знака отличия «Готов к труду и обороне» и нагрудного знака «Следуя за сердцем» Дорожной профсоюзной организации на Московской железной дороге. Знаю 3 языка (русский, татарский и английский) и люблю путешествовать.

Вероника Тишина

Я активно принимаю участие в различных событиях в качестве волонтёра, чаще всего в роли тимлидера. Была частью таких крутых событий, как Московский Урбанистический Форум-2023, МВФ «Россия», «Абилимпикс»-2023, Всемирный Фестиваль Молодёжи-2024, и др.



ВЫСТАВКА-ФОРУМ «РОССИЯ»

Международная **ВЫСТАВКА-ФОРУМ «РОССИЯ»** — это масштабное мероприятие, которое с **4 ноября 2023 года** проводилось на площадке ВДНХ, чтобы показать достижения и возможности нашей страны. Выставка продолжалась 8 месяцев и **закончилась 8 июля 2024 года.**

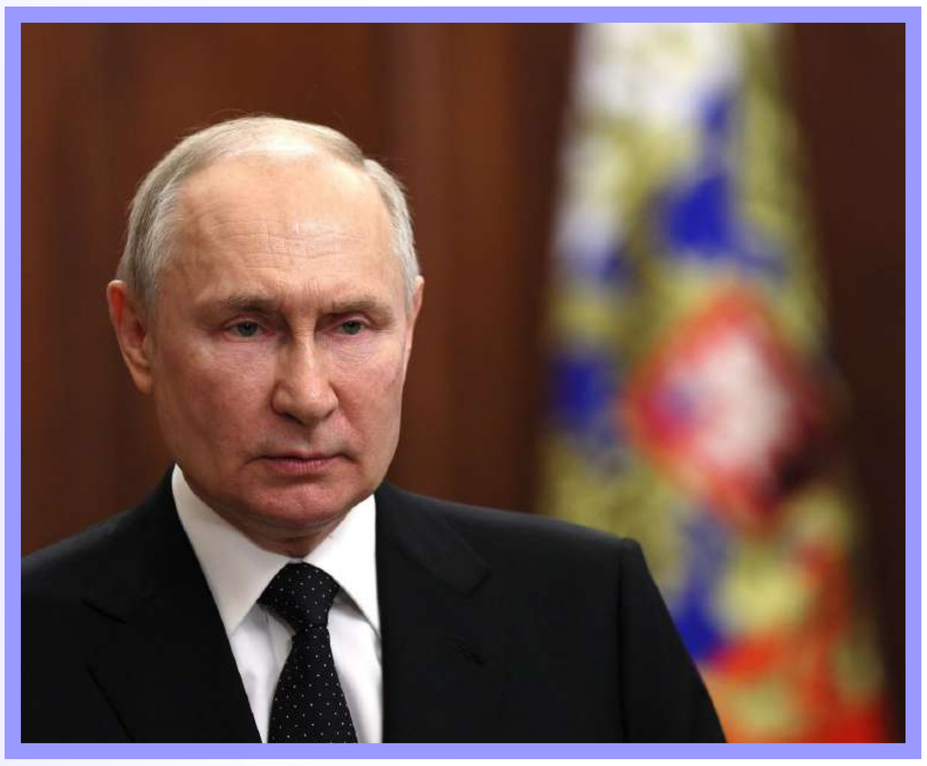
ПОСЕТИТЕЛИ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ПЕРЕДОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ, ОТКРЫТИЯМИ И ГЛАВНЫМИ УСПЕХАМИ РОССИИ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ.



В проведении выставки были задействованы 67 объектов, в том числе 47 павильонов. Наиболее популярными были павильоны №19 «Атом», №55 «Дом Молодёжи», №57 «Просвещение», №34 «Космос». А также №75 — самый большой и главный павильон выставки — экспресс-путешествие по всем регионам России.

«Россия — открытая страна и при этом самобытная цивилизация. В этом утверждении нет никакой претензии на исключительность и превосходство, но эта цивилизация наша — вот, что главное. Её нам передали предки, а мы должны сохранить её для наших потомков и передать дальше»

*— **Президент России Владимир Путин***



В рамках выставки проводились конференции, семинары и показательные выступления, на которые приглашались специалисты и эксперты из разных областей и городов, а также культурно-развлекательные программы, мастер-классы, концерты, экскурсии, фестивали и дни регионов. В эти дни гости знакомились с региональными традициями и обычаями, увидели и почувствовали, чем живут в краях, попробовали знаменитые блюда и напитки, которыми славится та или иная область нашей



На масштабной выставке помогали волонтёры. Более 370 учебных заведений стали партнёрами при наборе добровольцев.
В обязанности волонтёров входили функции от навигации посетителей до помощи на сцене и в залах. Они не только оказывали помощь организаторам, но и поддерживали атмосферу выставки.

252 000 — общее количество часов помощи.
В волонтёрском корпусе Выставки приняли участие более 14 000 человек из 206 населенных пунктов в 37 странах, из них также помогали более 300 бабушек и дедушек.
Общее количество волонтёров в медиа составило 1 970 человек.
Вместе они создали более 69 000 фотографий волонтёров, более 800 опубликованных постов и 750 видео.



Выставка «Россия» полностью выполнила своё предназначение — она позволила нам познакомиться с жизнью и бытом каждого региона нашей необъятной страны.

ВРЕМЯ ДОБРА

«Время добра» — ежегодное и традиционное событие для волонтёрского сообщества столицы. Ранее оно проводилось лишь один раз в год — весной, но теперь проводится раз в сезон. В течение недели добровольцы могут попробовать себя на мастер-классах, поучаствовать в субботниках, посетить приюты для бездомных животных и многое другое. Баллы за мероприятия «Время добра» можно было обменять на фирменные сувениры «Добролавки» благотворительной ярмарки «Город неравнодушных».



В течение проекта «Время добра» были проведены такие события, как «Субботник в Московской усадьбе Деда Мороза», где волонтёры двух направлений — культурного и экологического — объединились и не только помогли в благоустройстве территории, но и посетили экскурсию, лекцию и поучаствовали в викторине; «5 вёрст» — пятикилометровые забеги, которые проходили в парках по всей Москве, квест-маршрут «Время здоровья», на котором добровольцы сшили подушечки для профилактики деменции. Это далеко не полный список мероприятий, которые можно было посетить в весенний сезон «Времени добра».

В прошлом году я получила 120 баллов и обменяла их на классную кружку для пикника, павер-банк и бутылку для воды. В этом году я получила 300 баллов и решила их копить на умную колонку «Маруся», ведь проект разбит на четыре сезона, а это значит, что я смогу сделать в четыре раза больше добрых дел!

ЕЛЕНА САФРОНОВА





«Серебряный» волонтёр Елена Сафронова уже второй год подряд участвует в проекте «Время добра» и в качестве участника, и в качестве медиаволонтёра.

В прошлом году это была поездка на субботник по уборке территории в «Усадьбе Быково» и мастер-класс по оказанию первой помощи. Это были незабываемые события в моей волонтёрской жизни: встречи с новыми друзьями, единомышленниками, знакомство с культурным наследием и, конечно, масса положительных эмоций от осознания важности совершаемых добрых дел.

В этом году Елена вновь приняла участие в этом креативном и интересном проекте. Это был день добрых дел в Московском зоопарке. На мастер-классе своими руками волонтёры и участники делали тканевые игрушки, которые затем отправили на радость хвостатым в столичные приюты.

Я с удовольствием принимаю участие в проекте, который дает мне возможность развивать свои навыки и приобретать новые знания, я учусь организации, коммуникации, решению проблем и многому другому. Эти навыки не только полезны в волонтёрской деятельности, но и могут быть применены в других сферах жизни.

ЕЛЕНА САФРОНОВА











ОБЩИЕ ИТОГИ ПРОЕКТА:

Количество волонтёров и участников — >4 143

Фото от медиаволонтёров — >3 700

Количество собранного корма — 2 090 шт.

Количество товаров для людей, оказавшихся в тяжёлой жизненной ситуации — 234 шт.

Количество сувенирной продукции, обменянной на баллы — 150 шт.

Количество выгулянных собак — 165

Количество изготовленных изделий — 42,70 кг

Количество событий — >41

Количество событий с участием медиаволонтёров — 23

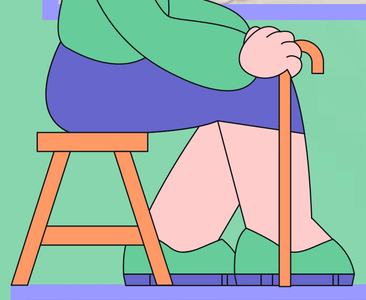
ВРЕМЯ ДОБРА ДЛЯ «СЕРЕБРЯНЫХ» ВОЛОНТЁРОВ

Пенсия, дача, разговоры на лавочке, домино на диване и обсуждение «важных вопросов» про болезни?
В 2020 году на базе ресурсного центра «Мосволонтёр» начал работать центр «Молоды душой». Куратором данного направления является главный специалист Рашит Гильфанов. В настоящий момент центр «Молоды душой» объединяет более 1 900 помощников в возрасте от 55 лет. Это «серебряные» волонтёры.

Школьные годы. Чудесные годы.
Окончив школу, колледж и университет,
мы с сожалением и ностальгией вспоминаем о них.
Как же хочется вернуться в детство.
Еще раз вспомнить эту прекрасную пору, пережить первый успех и первое разочарование.
Радоваться долгожданной победе и признанию.
Жизнь состоялась, карьера удалась, дети и внуки выросли и стали достойной сменой.
Сил еще много.
А что дальше?







Зарегистрироваться можно на официальном сайте ресурсного центра «Мосволонтёр» и получить необходимую информацию о мероприятиях, на которые организаторы приглашают «серебряных» волонтёров. Впервые в 2024 году ежегодный столичный проект «Время добра», направленный на помощь горожанам и привлечение к волонтёрской деятельности москвичей, проходит в четыре сезона.

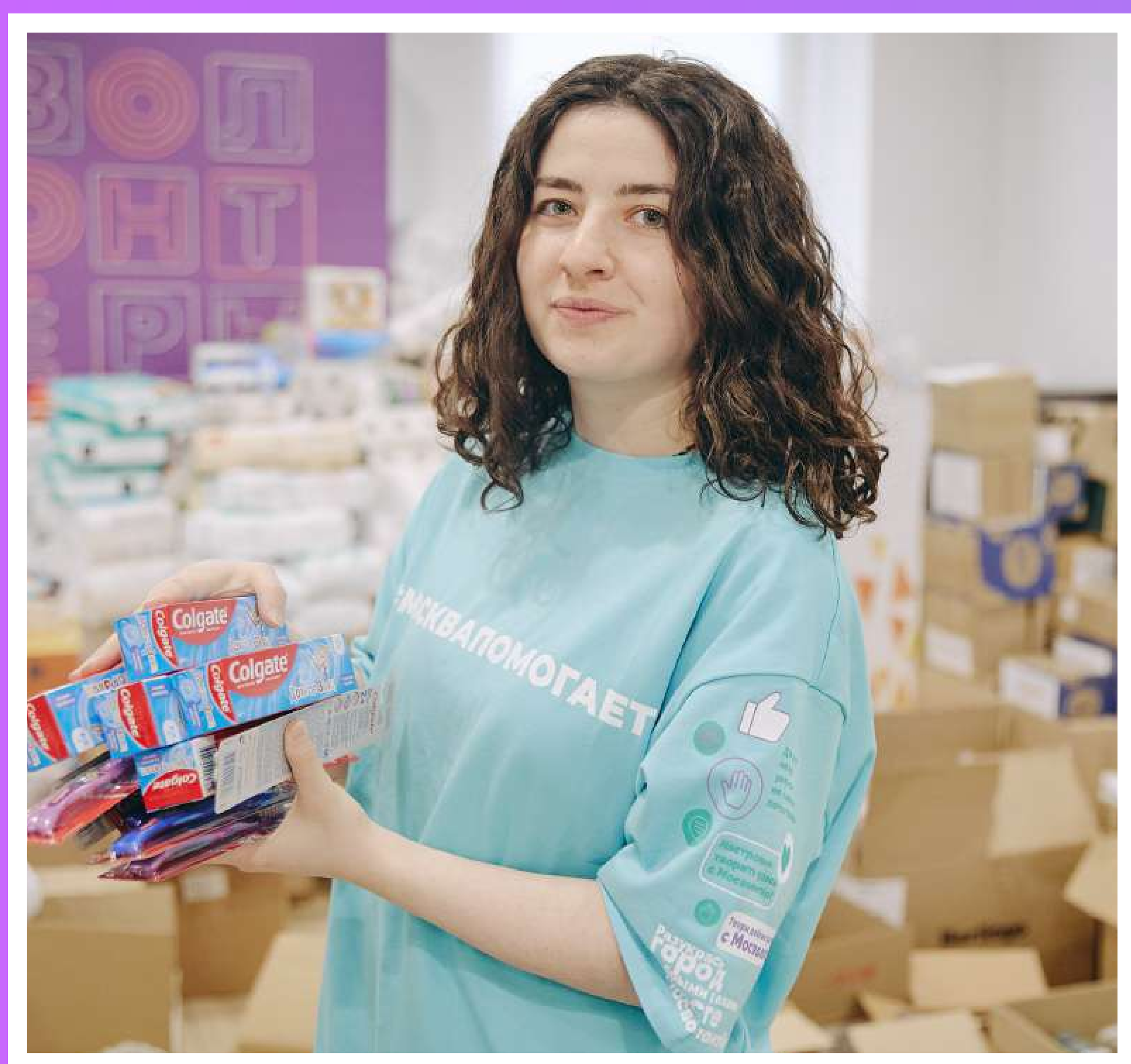


Летний сезон прошёл в столице с 29 июня по 6 июля 2024 года. В рамках проведения проекта «Время добра» прошли спортивные, экологические и социальные акции. На мастер-классах «серебряные» волонтёры Людмила Кирсанова, Тамара Павлова и Людмила Панкова под руководством опытных преподавателей Белых Оксаны и Емельяновой Любови помогали посетителям ресурсного центра «Мосволонтёр» приобрести первоначальные навыки по изготовлению пледов для недоношенных детей и созданию картин в рамках проекта «Время добра. Лето».

Все изделия, созданные на мастер-классах, переданы в благотворительные фонды или проданы на городских ярмарках. Средства, полученные от продажи, пойдут на поддержку людей с ограниченными возможностями.

МОСКВА ПОМОГАЕТ

ШТАБ ПО СБОРУ ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ



С 22 февраля 2022 года в Москве на базе ресурсного центра «Мосволонтёр» открыты штабы по сбору гуманитарной помощи, которые расположены во всех округах столицы.

Гуманитарные грузы получают жители приграничных и новых регионов России. Принести вещи и продукты может каждый москвич или любая организация — уже более 62 000 неравнодушных жителей и 522 организации поучаствовали в данной акции.



ЗА ВСЁ ВРЕМЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ПРОЕКТА «МОСКВА ПОМОГАЕТ» БЫЛО ОТПРАВЛЕНО БОЛЕЕ 3,7 МИЛЛИОНОВ ЕДИНИЦ ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ БОЛЬШЕ 1 400 ТОНН ГУМАНИТАРНОГО ГРУЗА.

КАКИЕ ВЕЩИ МОЖНО СДАТЬ?

- продукты питания с длительным сроком хранения;
- одежду и обувь;
- детские товары, игрушки;
- предметы гигиены;
- пластиковую посуду;
- постельные и душевые принадлежности;
- товары для животных;
- детскую канцелярию;
- бытовую технику;
- материалы для переработки.

Не забывай, что все вещи должны быть новыми, в упаковке и с этикетками.

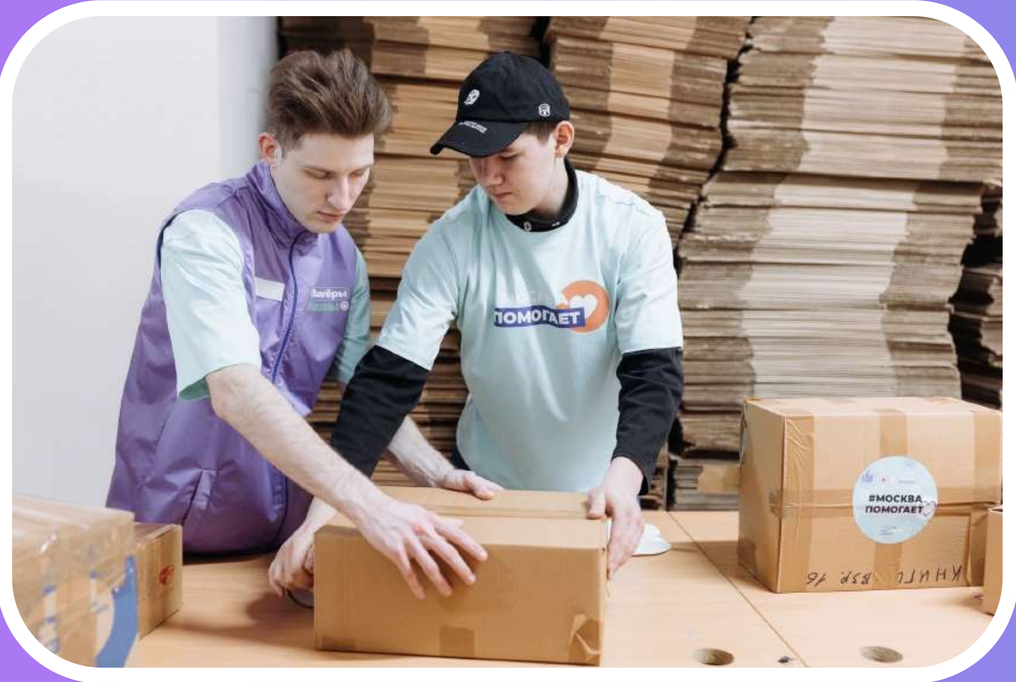
КУДА СДАВАТЬ?



Сейчас в Москве существует большое количество штабов в разных районах, которые находятся не только в «Добрых местах», но и в отдельно стоящих пунктах приёма. Полный список адресов находится на сайте mos.ru в статье об акции «Москва Помогает». Там же размещён более подробный список вещей и продуктов, которые можно сдать.

По всем вопросам насчёт гуманитарной помощи обращайтесь по телефону горячей линии: +7(499)170-02-25 (ежедневно с 10:00 до 19:00).





У волонтёров также есть возможность принять участие в помощи по разным направлениям: добровольцы могут принимать гуманитарную помощь, сортировать, вести учёт, упаковывать и подготавливать гуманитарный груз к транспортировке для передачи тем, кто в этом нуждается.



Для того чтобы стать волонтёром штаба, заходи на сайт «Мосволонтёр», ищи акцию «Москва Помогает» и делай доброе дело!

МОСКОВСКИЙ УРБАНИСТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

Двенадцатый Московский урбанистический форум, который проходил с 1 августа по 10 сентября 2023 года, завершил свою работу в прошлом году на высокой ноте. Он объединил миллионы гостей на крупнейших площадках столицы: в парке «Зарядье», олимпийском комплексе «Лужники», Центральном выставочном зале «Манеж» и в Гостином дворе.

МУФ-2023 — новые возможности любимого города! Мегапроекты города, развитие транспорта, роль человека в социальной сфере и насыщенная фестивальная программа. Около двух месяцев заняла подготовка волонтёрского корпуса к МУФ. Более 3 200 волонтёров было задействовано, и 23 000 смен прошло на Московском урбанистическом форуме. 30 июля и 1 августа состоялся общий и функциональный инструктажи для волонтёров. А с 4 августа ребята приступили к своим главным функциям: аккредитация, фестивальная программа, навигация, помощь в пресс-центре, штаб волонтёров, ГБР и медиаволонтёры. С середины августа добавились ещё две важные и ответственные функции: деловая программа и сопровождение иностранных спикеров (атташе).

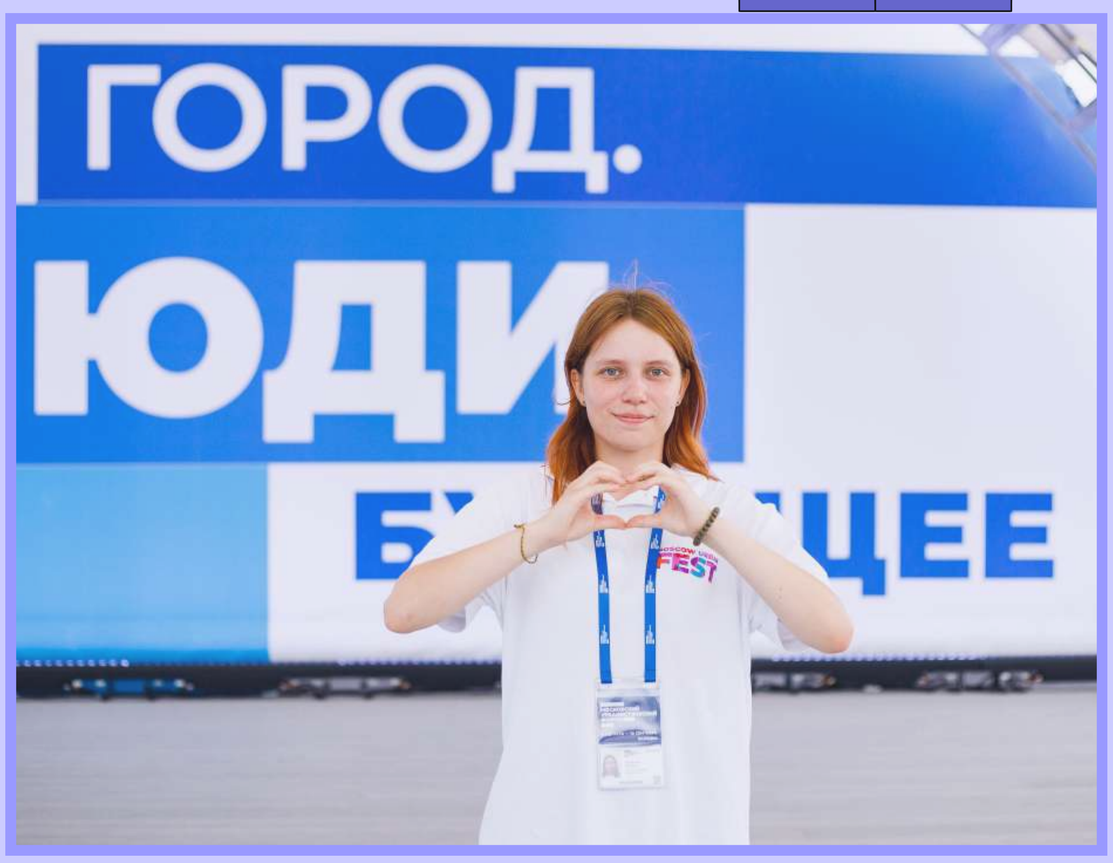


ВОЛОНТЁРЫ МУФ ПРОШЛОГО ГОДА СПЕШАТ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОБ УВИДЕННОМ



АЛЕКСАНДРА КОПЫЛОВА, ВОЛОНТЁР ФУНКЦИИ «АТТАШЕ ИНОСТРАННЫХ СПИКЕРОВ»

МУФ мне запомнился интересными людьми и крутыми мероприятиями, которые было познавательно увидеть своими глазами. Например, я помню, как мы с ребятами сидели в столовой большой компанией или гуляли вечером по «Зарядью». Принять участие в МУФе я решила, потому что за год до этого уже была там в качестве волонтёра и мне он очень понравился. Именно поэтому, когда я услышала, что МУФ станет ещё масштабнее, а в 2023 будет проходить ещё и в «Зарядье», то я сразу зарегистрировалась на мероприятие.



ПОЛИНА ТУЕВА, ВОЛОНТЁР-МЕНЕДЖЕР ФУНКЦИИ «АККРЕДИТАЦИЯ»



МУФ запомнился мне классными ребятами и, конечно же, атмосферой, которая там была. Незабываемые впечатления! Все волонтёры были настолько заряженными, что приходить на площадку было одно удовольствие. Для меня МУФ стал уже традицией с 2022 года. Проект очень запоминающийся и яркий, на него хочется возвращаться снова и снова.

ПУТЕШЕСТВУЕМ С «МОСВОЛОНТЁРОМ»



Добровольческая деятельность открывает много возможностей, одна из них — путешествия. Участвуя в волонтёрских мероприятиях, можно отправиться на различные форумы, фестивали и экспедиции по городам России. Например, на **«Всемирный фестиваль молодёжи-2024»**, где участниками стали 5 000 волонтёров со всех регионов нашей страны. Они помогали российским и иностранным участникам в Сочи и Москве. Масштаб такого события был просто грандиозным!



А ещё добровольцы любят быть первыми среди первых! К примеру, они помогали на первом в истории чемпионате по фиджитал-спорту **«Игры будущего-2024»,** который прошёл в Казани. Их функционал был разнообразным: от сопровождения фиджитал-команд и почётных гостей до помощи в создании контента. А вы бывали в Якутске? Там проходили международные спортивные игры «Дети Азии». В 2023 году они также прошли на Кузбассе. Благодаря тысяче добровольцев, которые помогали в более чем 20 направлениях, событие стало по-настоящему душевным!



Казань, Сочи, Кузбасс, Якутск — и это ещё не всё! Наши волонтёры также проходят стажировки в других городах. Так, ребята из «Мосволонтёра» смогли посетить осенью 2023 года Алтай и Дагестан при поддержке **«Волонтёров культуры»**. Они обменялись опытом, посетили мастер-классы и помогли в исторических местах культурного наследия.



Такие поездки — отличный шанс познакомиться с волонтёрами и организаторами, обучиться чему-то новому, обменяться опытом и отвлечься от повседневной рутины. Волонтёры Москвы совмещают полезное с приятным: делают добрые дела, путешествуют, получают опыт и позитивные эмоции! В нашей рубрике мы взяли интервью у добровольцев столицы, которые успевают делать добрые дела и при этом путешествовать!



Екатерина Лабузова,
волонтёр «Всемирного фестиваля молодежи-2024» в Сочи

«В этом году я вытянула счастливый билет — стала добровольцем Всемирного фестиваля молодёжи. У меня была функция «Управление потоками», смены проходили в конгресс-холле «Справедливость». Я помогала в навигации, отвечала на вопросы участников, информировала о мероприятиях и создавала атмосферу фестиваля. Запоминающихся моментов много: познакомилась и сфотографировалась с участниками из разных стран, увидела Юлию Пересильд и Надежду Бабкину, получила красивый мерч. А самое главное, конечно, это мои друзья, с которыми я встретилась на фестивале и продолжаю сейчас общаться».

«Вместе с «Мосволонтёром» я ездила на международный турнир «Игры Будущего» в Казань, где помогала в группе быстрого реагирования. Как только другим добровольцам нужна была какая-либо помощь и поддержка, тут же выручала. Самые яркие воспоминания — посещение «Казань EXPO», автограф-сессия с Андреем Аршавиным, репетиция церемонии закрытия мероприятия, матчи по фиджитал-баскетболу и фиджитал-хоккею. В столицу вернулась заряженная на активности, обмен опытом с другими волонтёрами и, конечно же, личное развитие в добровольческой сфере».



Александра Корнева,
волонтёр «Игр Будущего-2024» в Казани



Андрей Петрунин,
волонтёр игр «Дети Азии-2023» на Кузбассе

«В 2023 году побывал на Международных спортивных играх «Дети Азии», проходивших на Кузбассе. В составе делегации «Мосволонтёра» мы приехали в город Шерегеш. На этом мероприятии я был атташе — сопровождал команду детей из Узбекистана. За две недели мы успели побывать не только на Шерегеше, но и в Кемерове, где проходило закрытие игр. Игры «Дети Азии» — моё первое выездное мероприятие в другой город в качестве волонтёра. А ещё впервые был атташе команды — это новый опыт и новый шаг в развитии в жизни. Здорово расти, развиваться и обучаться у опытных».



ДЕНЬ МОЛОДЁЖИ 2024



АЛИНА КИСЕЛЁВА, ТИМЛИДЕР:

Это был мой первый День молодёжи, но я уже строю планы на участие в следующем году. Я была тимлидером и отвечала за команду волонтёров, которые помогали на нескольких развлекательных площадках. Что мне больше всего запомнилось? Это моя самая прекрасная команда! У нас с ребятами сложился хороший коннект и взаимопонимание. Мы помогали друг другу, меняли волонтёров на функциях и приходили на помощь в других вопросах. Это было очень комфортное взаимодействие, которое продуктивно сказалось на выполнении функций. Это были два прекрасных, ярких, насыщенных дня лета, которые зарядили меня позитивом и принесли много счастливых воспоминаний!

ДЕНЬ МОЛОДЁЖИ В РОССИИ: ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА



День молодёжи — праздник с многолетней историей, корнями уходящий к началу прошлого века. Прообразом нынешнего праздника стал Международный юношеский день (МЮД), провозглашённый в 1915 году на конференции революционной молодёжи в Берне.

У советской молодёжи собственный праздник появился в 1958 году. Граждане отмечали трудовые достижения и международную солидарность молодых людей в строительстве социализма. В первые годы праздник отмечали в конце лета, а позже перенесли на 1 сентября. Современное прочтение праздник обрёл в 1993 году. Первый президент России Борис Ельцин переименовал праздник и назначил новую дату — 27 июня. Из названия праздника исчезло слово «советская», а мероприятия всё больше стали приобретать развлекательный характер.

На территории парка «Ходынское поле» 29 и 30 июня проходил День молодёжи под девизом «Объединяя Россию!».

Программа праздника была разделена на восемь тематических блоков. Гости принимали участие в образовательных треках, лекциях и тренингах, творческих мастер-классах, музыкальных лабораториях и других активностях. Также посетители парка смогли поучаствовать в зарядке с известными спортсменами и танцевальном флешмобе.

Всего было проведено 257 творческих мастер-классов, 57 образовательных треков и множество других мероприятий. Для гостей выступили 153 лектора и эксперта. В организации фестиваля на Ходынском поле помогало около двухсот волонтёров. Они помогали на таких функциях, как информирование и навигация, помощь на площадках, помощь в штабе и помощь в партнёрских зонах.

Помимо празднования на Ходынском поле, множество мероприятий, посвящённых Дню молодёжи, проходили на ВДНХ. Например, танцевальный флешмоб «Москва — молодёжная столица России», массовый заезд на велотренажёрах, а также множество интересных викторин и активностей. Наши замечательные волонтёры помогали в организации и проведении всех этих мероприятий!

На фестивале были также проведены мероприятия в рамках направления «Вместе с добром». Благотворительная ярмарка, турнир по настольной игре «Волонтёры в городе» и творческие мастер-классы надолго зарядили всех гостей позитивом и хорошим настроением! И на Ходынском поле, и на ВДНХ прошли различные награждения. Были подведены итоги работы волонтёров и экскурсоводов на Международной выставке-форуме «Россия». На главной сцене ВДНХ состоялось награждение этих героев, а также добровольцев, принимавших участие в организации Всемирного фестиваля молодёжи в 2024 году.

А ЕЩЁ МЫ ВЕСЁЛЫЕ И ТАЛАНТЛИВЫЕ

Анекдот про волонтёра.

Встречаются как-то медиаволонтёр, спортивный волонтёр, культурный волонтёр и волонтёр в сфере общественной безопасности, и у них есть задача перевести бабушку через дорогу.

Каждый выдвигает своё правило по переходу.

Медиаволонтёр говорит, что он готов выбежать на проезжую часть и устроить опрос среди водителей, чтобы бабушка успела перейти дорогу.

Спортивный волонтёр считает, что бабушка должна ускориться и быстренько перебежать дорогу на зелёный, пока он будет бегать туда и обратно, отвлекая на себя внимание водителей.

Культурный волонтёр вежливо предложил взять бабушку под ручку и очаровать всех водителей летящей походкой.

И только волонтёр в сфере общественной безопасности знает, что можно без всяких приколов просто перейти дорогу на зелёный, но он не будет предлагать этот вариант, потому что его коллеги предложили что-то повеселее.



В синей кепке и в жилетке
иль в футболке и толстовке,
это он, это он, наш
московский волонтёр.

Он всегда и всем поможет,
путь с улыбкою подскажет,
если надо всё расскажет.
Обращайтесь, не стесняйтесь,
позитивом заряжайтесь.



Своих помощников бесценных
Мы поприветствовать спешим:
Ведь все вы здесь не из-за денег,
А по велению души!
Не счесть носимой вами пользы,
И на хорошем вы счету...
Добровольцы!
Дарите миру доброту!







Волонтёр спешит по свету,
В каждый дом прийти он рад.
Если долго дела нету,
Волонтёр не виноват.

В Музеоне ждут поддержки,
Там танцуют и поют.
И в конюшне есть издержки,
Кони сено не жуют.

В парке сказок дети плачут,
Мастер-классы не идут.
И в Сокольниках проблемы,
Там цветочки не растут.

Волонтёр?! Везде он нужен.
Улыбнётся, всё расскажет.
Всё он купит, привезёт.
Никому он не откажет,
Всем добро он принесёт.

Надпись на футболке гласит: «волонтёр»,
Держится гордо и смело.
Он репортёр и контролёр,
Знает своё он дело!
Держит табличку, читает ли речь
Это не так уж и важно.
Нет и минутки немного прилечь,
И держится он отважно.

Поможет, подскажет, ответит на всё,
Готов прийти на помощь.
И в заключенье хочу я сказать вам одно:
«Волонтёры — взаимопомощь!»

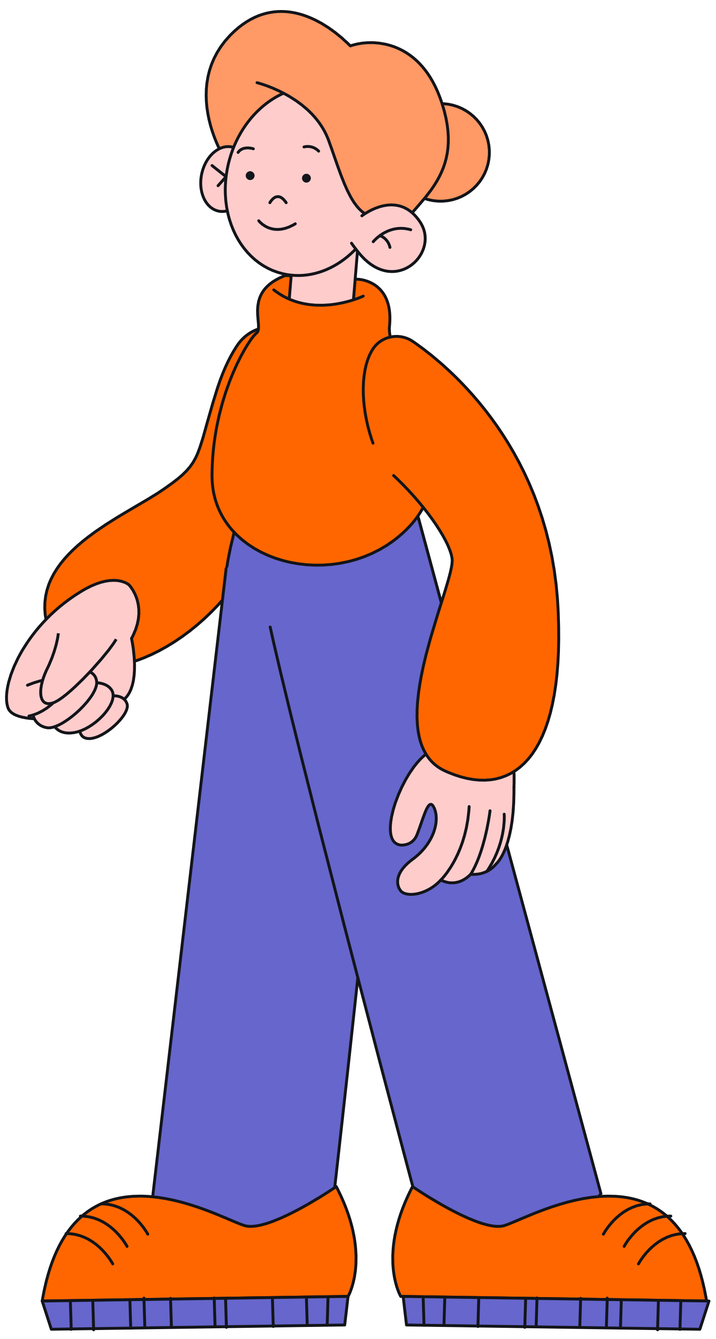


Кто людям помогает – не тратит время зря,
Прекрасными делами наполнится Земля!
Свободные минуты вы отдаёте всем,
Кто в помощи нуждается, не требуя взамен
Ни золота, ни стажа, ни славы, ни любви.
Ваш выбор несомненен — да, волонтёры вы!
Так пусть же все усилия окупятся с лихвой,
Пусть сделанное благо приносит в дом покой,
И радость рядом будет от вашей доброты,
Улыбки благодарности смеются, как цветы.



КАК ЛЮДИ ПРИШЛИ В ВОЛОНТЁРСТВО

И РЕШИЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМ



И ЧТО ЖЕ ИХ ПРИВЛЕКЛО?



ДАРЬЯ КОРЕНЕВА

«Всё началось с 5-го класса, мне было 11 лет. У нас в школе стало появляться всё больше и больше активностей, в которых я принимала участие. Позже к организации и проведению данных активностей стали привлекать учеников. Я, как человек, который всегда любил быть активным и участвовать везде, сразу же поддалась на эту авантюру.

Так я через куратора и узнала о том, что можно волонтёрить и это даёт волонтёрские часы, которые, в свою очередь, дают баллы к экзаменам. Поскольку мне нравилось это направление в школе, я решила попробовать быть волонтёром на более крупных мероприятиях Москвы.

Как только мне исполнилось 14 лет, я сразу же зарегистрировалась на сайте «Мосволонтёр» и долго не могла записаться на первое мероприятие. Но как только школа закончилась, во время летних каникул я сразу записалась на Фестиваль детства и юности «Фестиваль Первых». И мне сразу же попались классные тимлидеры и команда! Я вынесла для себя в плюсы не только волонтёрские часы, но и новые эмоции и знакомства, которые приобретаются от такого направления, как волонтёрство».



ДАРИНА ГАЛАКТИНОВА

«Февральский вечер. Раздаётся звонок от подруги: «Ничего не спрашивай. Мы теперь волонтёры». В голове миллион вопросов: «Кто это? Чем они занимаются?» И вот я уже на первом мероприятии. Это был фестиваль «Горы рядом» на Воробьёвых горах в 2023 году. На улице -10 градусов, я без шапки и перчаток, потому что желание выглядеть красиво победило здравый смысл.

Помогала посетителям с навигацией. Сначала было сложно: чувствовала стеснение, дискомфорт. Постепенно втянулась и начала получать удовольствие. Видела, что людям нужна моя помощь, и это согревало сердце. К концу смены улыбка не сходила с лица, хотелось волонтёрить ещё и ещё.

Так проходило одно мероприятие за другим: разные проекты, но одинаково благодарные люди. Сейчас я медиаволонтёр: помогаю освещать городские события, занимаюсь созданием контента и участвую в создании журнала, который вы читаете. Большое количество направлений доказывает, что каждый найдёт для себя что-то интересное в добровольческой деятельности».



ДАРЬЯ ВОЛКОВА

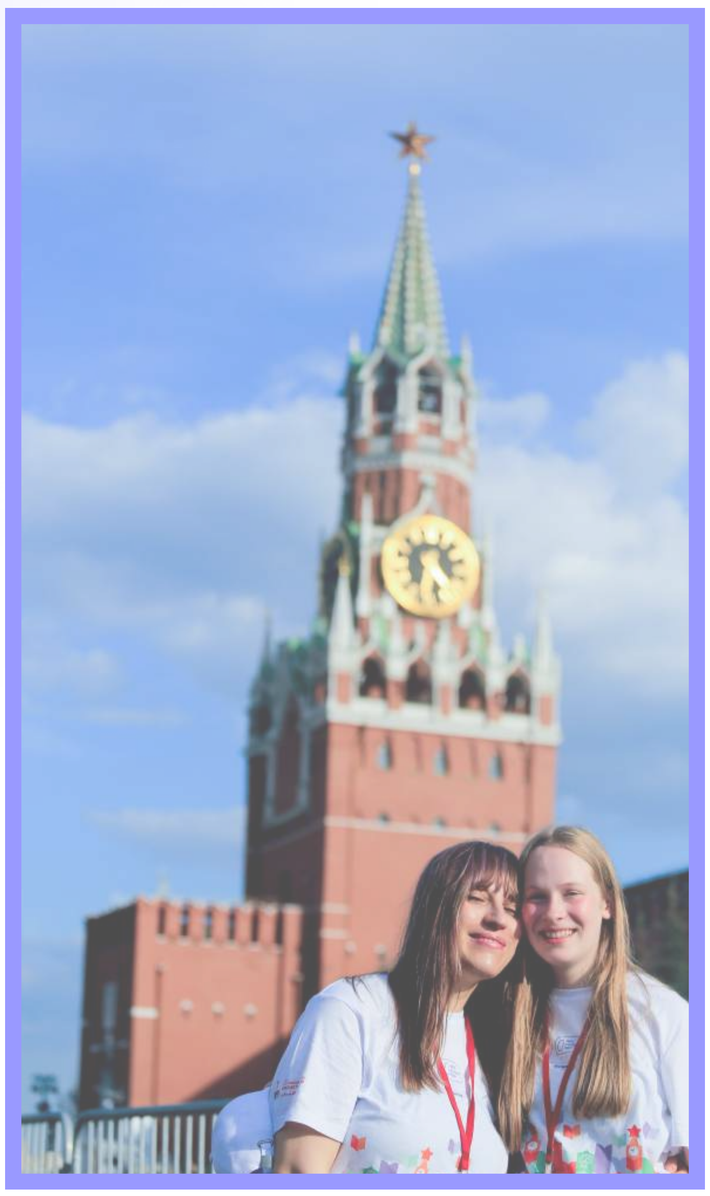
«Мой путь волонтёра начался с поступления в колледж. Там нам рассказали про возможность участия в деятельности разных секторов, среди них был и волонтёрский. Я сдала экзамен на вступление, стала участником и начала помогать на разных мероприятиях в колледже.

Потом я узнала про «Мосволонтёр», платформу «Добро.ру» и возможность волонтёрить на множестве мероприятий. Как раз в это время стартует Международная выставка-форум «Россия», и я начинаю помогать там. Также узнаю про волонтёрский корпус Музея Победы и про ребят, делающих различный медиаконтент — медиаволонтёров.

Сейчас я активно занимаюсь волонтёрской деятельностью, в том числе медиаволонтёрством. Освещаю мероприятия, пишу тексты, беру интервью. Также участвую в создании журнала, который вы читаете. Я считаю, что роль медиаволонтёра очень важна — именно от неё зависит, как будет представлен аудитории проект. Результативность следующих акций напрямую связана с грамотным фото- и видеотчётом об уже проведённых мероприятиях».

КНИЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

Книжный фестиваль «Красная площадь» — это грандиозный литературный праздник, который в этом году отмечал свое 10-летие и проходил на Красной площади с 6 по 9 июня. Люди могли узнать про анонсы новых книг, а также увидеть лица и взять автографы у своих любимых авторов.



Свыше 100 тысяч книг, более 400 издательств, около 500 мероприятий — лекции, спектакли, встречи с писателями. И это всё за четыре дня! На ежегодный книжный фестиваль «Красная площадь» люди приходили с самого утра. На фестивале в этом году присутствовало более 300 тысяч человек. Издательства из разных регионов России и Республики Беларусь представили книги читателям по огромным скидкам, впоследствии участники пополнили свою домашнюю библиотеку новинками.









Здесь же были представлены финалы и итоги многих творческих конкурсов, по результатам которых победители проходили в следующие этапы или получали свои заслуженные награды. На фестивале также проходили такие мероприятия, как финал конкурса юных чтецов «Живая классика», объявление финалистов шестого сезона Всероссийского литературного конкурса «Класс!», старт Всероссийского конкурса «Читаем всей семьей», награждение номинантов и лауреатов издательского конкурса АСКИ «Лучшие книги года». Поздравить и услышать итоги пришли не только сами участники, но и обычные гости, финалисты прошлых сезонов.

ПОДАРИ РЕБЁНКУ КНИГУ

Каждый год на этом фестивале тысячи читателей принимают участие в акции «Подари ребёнку книгу!». Это благотворительная акция, которая начала свой путь здесь 8 лет назад. На площадках стоят специальные боксы для удобного сбора книг, которые в дальнейшем уедут в детские библиотеки в другие города.
В этом году вёлся сбор для четырёх детских библиотек Оренбургской и Омской областей.



Этим летом на площади впервые работал пункт «Курьер Сервис Экспресс», который за пару дней обработал порядка 100 тонн книг. С фестиваля в разные точки страны уехало 15 грузовиков, доверху наполненных книгами. Посетители ярмарки отправляли книги в подарок как себе, так и родным, и близким. Порадовать себя, друзей и родственников можно было не только новыми книгами, но и такими вещами, как открытки, значки, блокноты, обложки, и другими сувенирами.



Около 150 волонтёров пришли помогать на данный фестиваль. Они не только поддерживали атмосферу, но и выполняли задачи по навигации на территории и подсказывали гостям, когда начнётся или закончится та или иная лекция.

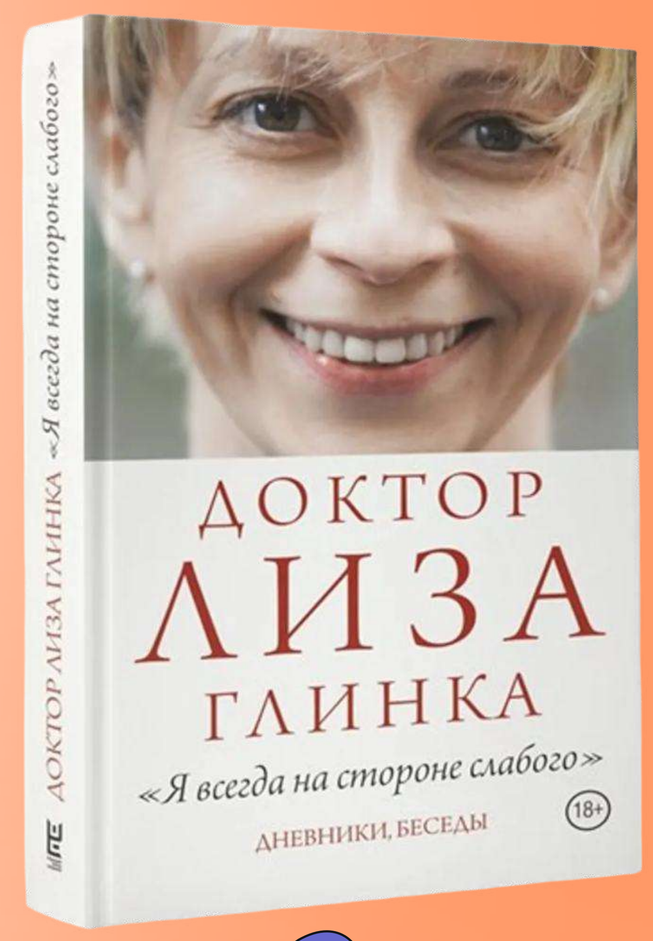
КНИЖНАЯ ПОЛКА

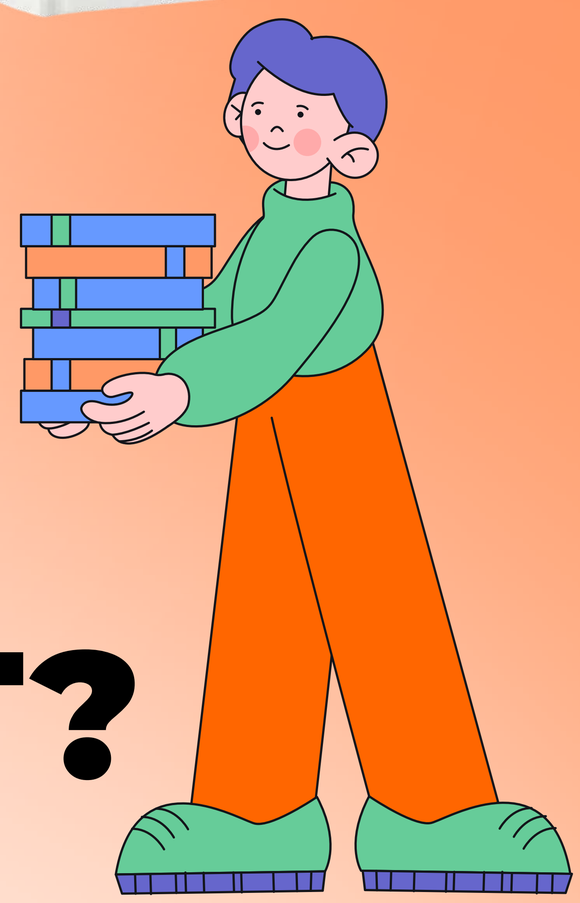
ОТ СТРАНИЦ К ПОСТУПКАМ: ЛИТЕРАТУРА, МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ

ОБЗОР КНИГИ

«Доктор Лиза» — это ник, под которым Елизавета Глинка в 2005 году начала вести блог в «Живом журнале», чтобы рассказывать истории больных, проживающих свои последние дни, часы, минуты в основанном ею хосписе.
Она верила в то, что абсолютно каждый человек, кем бы он ни был в жизни, чем бы ни прославился и что бы ни натворил, имеет право уйти достойно — без боли, без унижений, не брошенный, не забытый.

Эту веру она пыталась пробудить и в других. Дневники Доктора Лизы легли в основу этой книги. Вторую часть составляют избранные интервью, в которых она много говорит о своей работе, своих подопечных и — совсем немного — о себе.





ЧЕМУ НАУЧИТ?



Книга о докторе Лизе – это не просто рассказ о её жизни, а портрет удивительной личности, которая излучала доброту, лёгкость и невероятную силу воли. Она была настоящим танком, когда дело касалось помощи больным, и при этом обладала потрясающим чувством юмора, умением находить нужные слова для каждого и женским обаянием, которое завораживало. Её жизнь была настолько яркой, что каждое её слово хочется цитировать, а её историю преподавать как уроки настоящей, наполненной смыслом жизни.

Всё это вы сможете узнать в этой книге!

СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ВЕЧЕРА

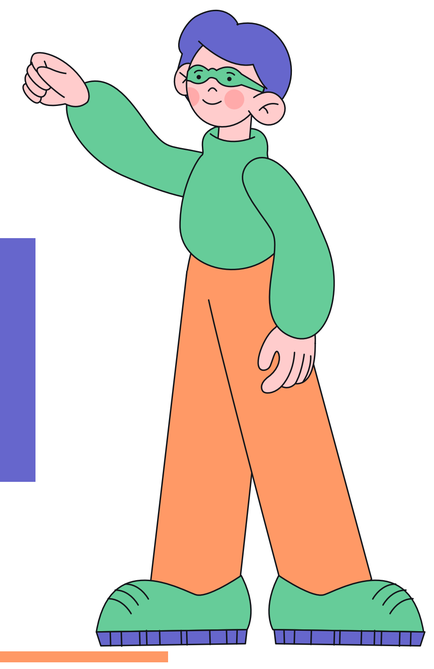
Добро пожаловать на самую вкусную страничку нашего журнала! «Мосволонтёр» заботится о своих добровольцах не только на сменах, но и после их окончания. Мы подготовили для тебя пару вкусных рецептов, которые точно захочется попробовать. Главное, они простые и быстрые в приготовлении, так что в самый раз подойдут для вкусного ужина после волонтёрской смены.



КОРЕЙСКАЯ КУКУРУЗА
с сыром (Кон Чхиджи)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- консервированная сладкая кукуруза — 1 банка;
- сливочное масло — 1 столовая ложка;
- майонез — 1 столовая ложка;
- моцарелла (или другой хорошо плавящийся сыр) — 150 гр;
- сахар — 1 столовая ложка;
- чёрный перец и соль по вкусу.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Из банки с консервированной кукурузой сливаем воду.

2. Нагреваем сковороду на среднем огне и добавляем сливочное масло.

3. Когда масло растает, добавляем кукурузу, перемешиваем с маслом.

4. Добавляем майонез, сахар, соль и перец, хорошо перемешиваем, тушим смесь 3-5 минут.

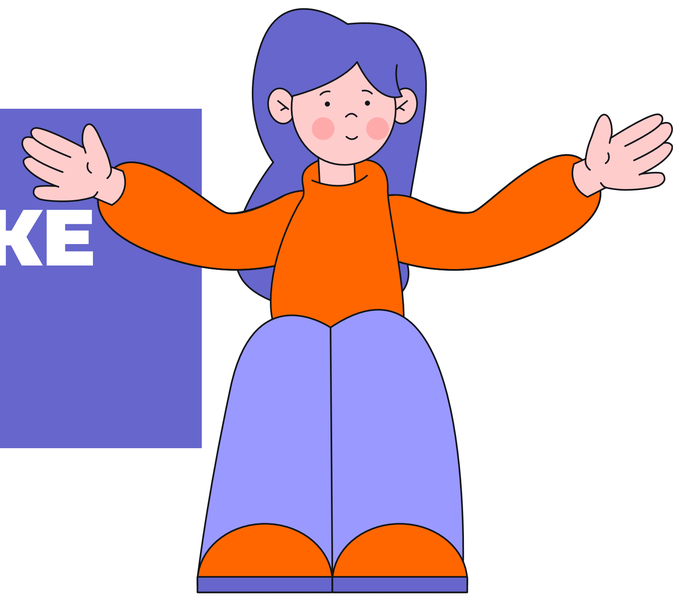
5. Равномерно добавляем натёртый на тёрке сыр, перемешиваем, пока сыр не растает.

6. Добавляем оставшийся сыр сверху, закрываем сковородку крышкой, ждём, пока сыр расплавится.

7. Подаём горячим в качестве гарнира к основному блюду.

С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ, МОСВОЛОНТЁР

ЗАПЕЧЁННЫЙ В ДУХОВКЕ КАРТОФЕЛЬ





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- картофель отварной — 12 шт. (мелкий или средний);
- оливковое масло (можно заменить растительным);
- соль, перец;
- растопленное сливочное масло — 3 ст. ложки;
- чеснок — 1-2 зубчика.

Для соуса (можно добавлять любые приправы и зелень, которые нравятся):

- сметана — 200 г;
- петрушка;
- зелёный лук;
- тимьян (любая другая специя по вкусу);
- соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Картофель тщательно помыть. Отварить до полной готовности.

2. На противень стелим пергамент, смазываем оливковым (растительным) маслом.

3. Выкладываем картофель на противень. Аккуратно толкушкой, не сильно приминая картофель, делаем из него небольшие оладушки. Смазываем оливковым (растительным) маслом, посыпаем солью и чёрным перцем.

4. Отправляем в разогретую до 190° духовку (режим «конвекция») на 15-20 минут.

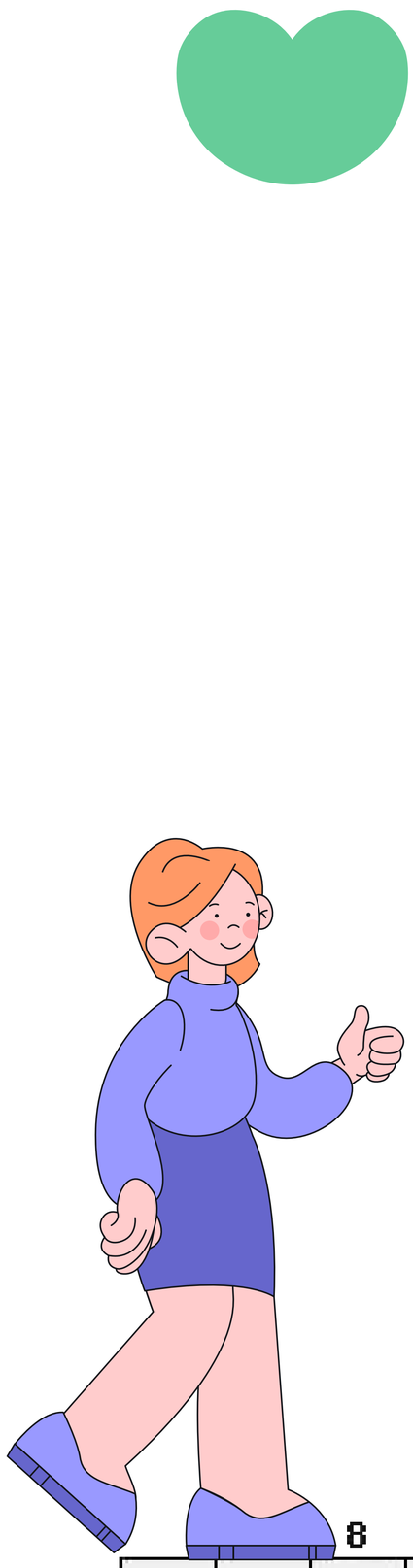
5. В растопленное сливочное масло добавляем чеснок и петрушку, перемешиваем. Смазываем картофель и отправляем в духовку ещё на 5 минут.

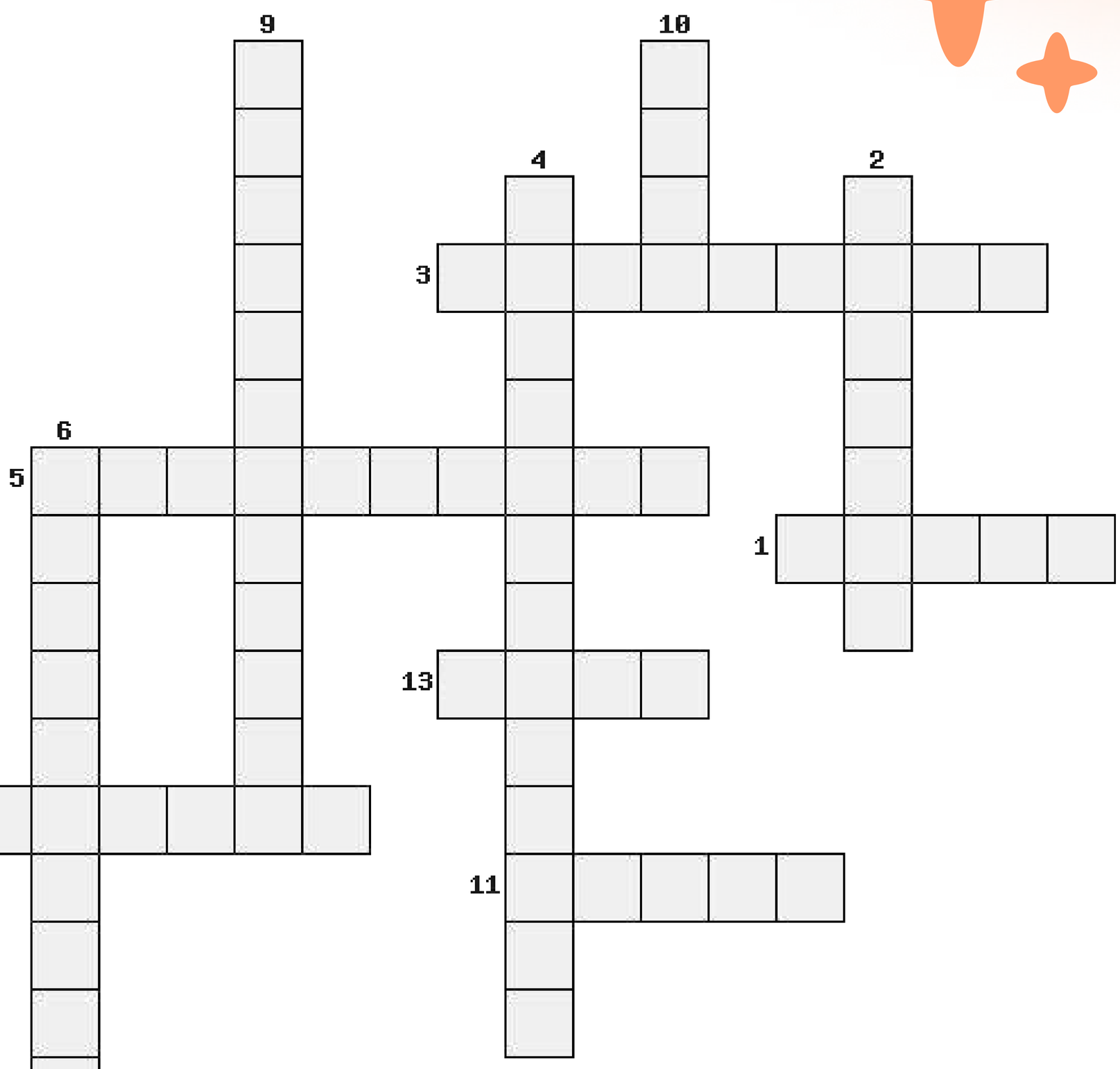
6. Для соуса: в сметану добавляем соль, перец, петрушку, зелёный лук и тимьян (специи). Всё хорошо перемешиваем.

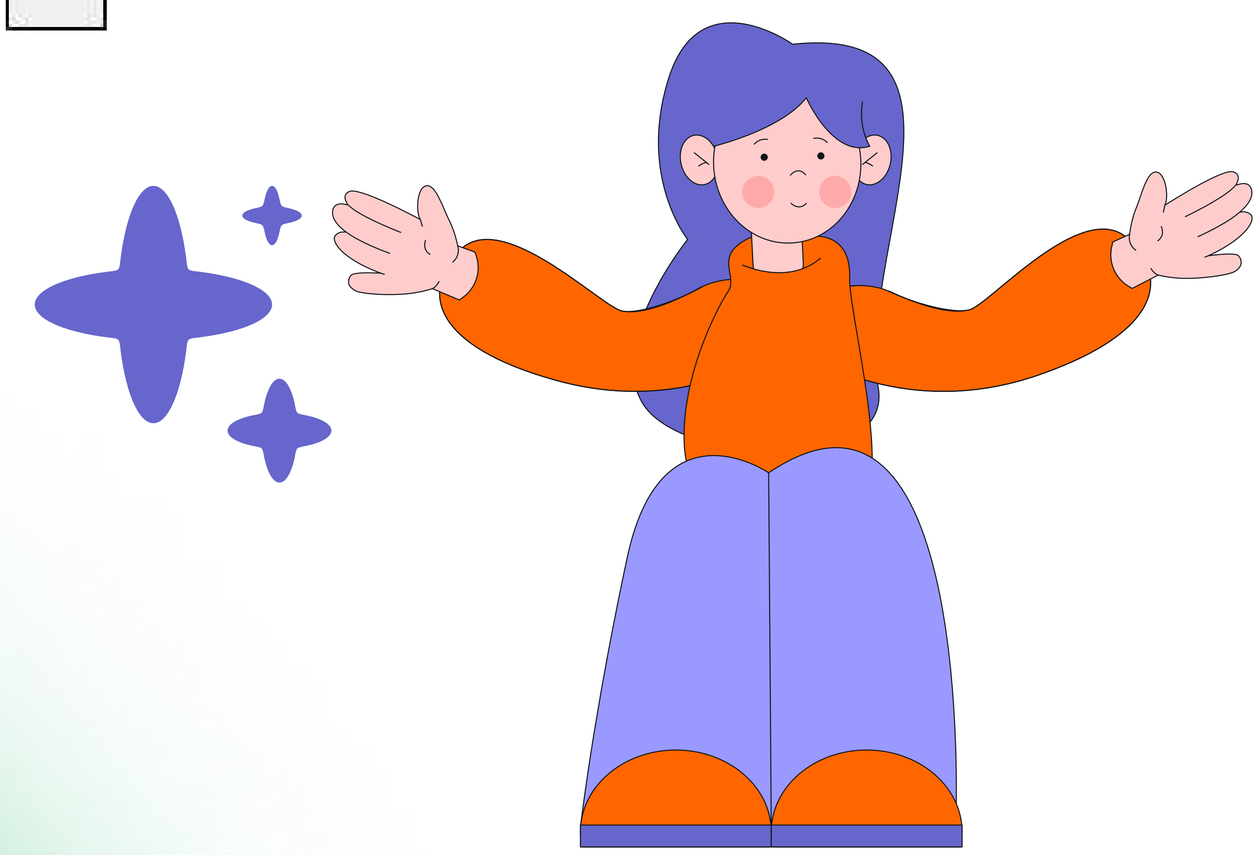
7. Подаём картофель тёплым. Также можно сверху посыпать его зеленью (укроп, петрушка, лук и т.д.).

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ДОБРЫЙ КРОССВОРД







Вопросы к кроссворду:

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Что нужно создать в первую очередь на сайте «Мосволонтёр», если ты хочешь стать добровольцем? Подсказка: «личный...»

4. На каком проспекте расположен Волонтёрский окружной центр «Доброе место. САО»?

6. Направление волонтёрства, в котором добровольцы помогают в организации и проведении крупных значимых мероприятий, называется...

8. Система, в которой фиксируются достижения неравнодушных граждан, называется электронная личная волонтёрская...

9. Добровольческая деятельность, которая осуществляется на благо широкой общественности без денежного вознаграждения, называется...

10. Где можно найти всю самую актуальную информацию про волонтёрство?

12. Курс для начинающих волонтёров и тех, кто хочет узнать о добровольчестве больше, называется...

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Окружные центры, благодаря которым можно помогать городу рядом с домом («Доброе ...»).

3. «Город неравнодушных» — это ... , на котором желающие могут выбрать питомцев из приютов. Он прошёл 6 и 7 июля.

5. Какие волонтёры по-настоящему молоды душой?

7. Направление, где добровольцы помогают людям с ограниченными возможностями здоровья.

11. Что можно пройти на сайте «Мосволонтёр», если ты хочешь узнать всё о добрых делах по своему направлению?

13. Что, кроме заряда энергии, получает волонтёр после мероприятия?

Ответы
1. Место 2. Кабинет 3. Фестиваль 4. Ленинградский 5. Серебряные 6. Событийное 7. Инклюзивное 8. Книжка 9. Волонтёрство 10. Сайт 11. Курсы 12. Включайся 13. Часы

ВИКТОРИНА «ПРАВДА ИЛИ МИФ»

А теперь пройдите викторину «Правда или миф»
и ответьте на вопросы











МОС ВОЛОНТЁР

ПЕРЕХОДИ В НАШ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ
И ПРОВЕРЯЙ ОТВЕТЫ



Дорогой читатель!

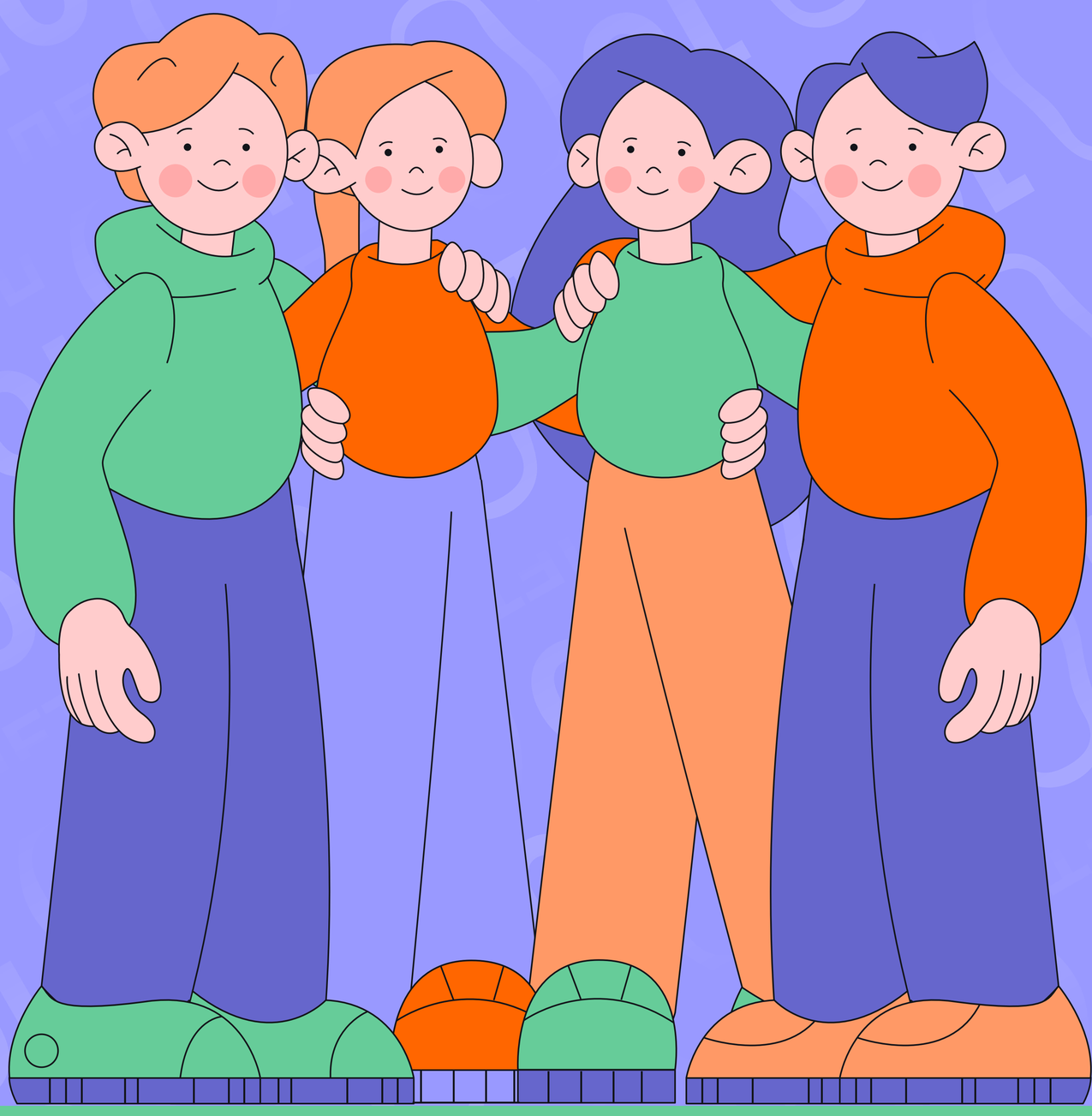
Редакционная команда выражает вам слова благодарности.
Вы ознакомились с первым выпуском нашего журнала.
Коллектив редакции на каждом развороте старался максимально осветить новости про волонтёрство, рассказать про наших добровольцев и об их достижениях.
Каждый человек в редакционной команде внёс свою частичку души в журнал, который вы прочли. Мы надеемся, что вы смогли получше узнать нас.

Присоединяйтесь к нам, участвуйте в мероприятиях, помогайте людям и животным, узнавайте новое и делайте добрые дела вместе с нами.





ДЕЛАЙ МИР ДОБРЕЕ ВМЕСТЕ С НАМИ!



Организационные и общие вопросы: info@mosvolonter.ru
Техническая поддержка сайта: help@mosvolonter.ru

Телефон: +7(499)722-69-90

Москва, Ленинградский пр-т, д. 5, стр.1
ГБУ города Москвы «Мосволонтёр»