

ДОБРЫЕ ВЕСТИ

2 ВЫПУСК —>



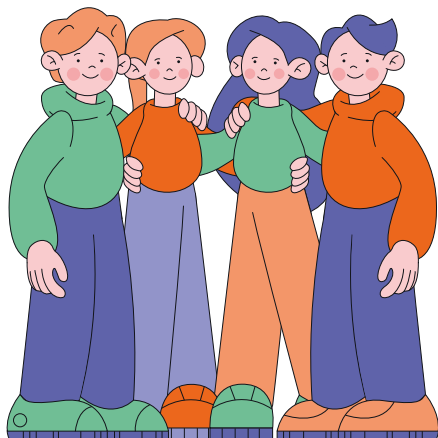
КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ



10 ЛЕТ
ДЕЛАЕМ МИР
ДОБРЕЕ



10 ЛЕТ
ДЕЛАЕМ МИР
ДОБРЕЕ



СОДЕРЖАНИЕ



3

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО
Е.В. ДРАГУНОВОЙ

4–5

РЕДАКЦИОННАЯ КОМАНДА
ЖУРНАЛА

Команда журнала

6–7

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ДОБРОВОЛЬЦА +
ИНТЕРВЬЮ С АЛЕКСАНДРОМ
КОНСТАНТИНОВИЧЕМ
ЛЕВИТОМ

История праздника/
интервью с директором
РЦ «Мосволонтер»

8–9

ЗНАКОМСТВО
С КОМИТЕТОМ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ГОРОДА
МОСКВЫ

Знакомимся ближе
с учреждениями
и проектами, которые
делают Москву лучше

10–11

АБИЛИМПИКС 2024

Рассказываем
о чемпионате и делимся
эмоциями волонтеров

12–13

VIII ФОРУМ «СЕРЕБРЯНЫХ»
ДОБРОВОЛЬЦЕВ В ХАНТЫ-
МАНСКОЙ ОБЛАСТИ. КАК ЭТО
БЫЛО

Как проходил форум
«серебряных»
добровольцев

14–15

ВРЕМЯ ДОБРА. СЕЗОНЫ

Как прошёл осенний
сезон и что ждёт
участников в зимнем
сезоне

16–17

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ
ВОЛОНТЕРСТВО

Кто такие эковолонтеры
и как ими стать?

18–19

ЭКОЦЕНТР «СБОРКА»

Как волонтеры помогают
в экоцентре «Сборка»?

20–21

ЧЕК-ЛИСТ ДОБРЫХ ДЕЛ +
СТАРТЕР-ПАК ВОЛОНТЕРА
ЗИМОЙ

Что необходимо взять
волонтеру на зимнюю
смену?

22–23

ПУТЕШЕСТВУЕМ
С «МОСВОЛОНТЕРОМ»

Как прошли стажировки
инклюзивного
волонтерства
и зооволонтерства

24–25

ЗНАКОМСТВО
С ЗООВОЛОНТЕРСТВОМ +
ПРОЕКТ «ЗООГАСТРОЛИ»

Знакомимся ближе
с зооволонтерством
и рассказываем
о запуске нового
проекта

26–27

ДОБРЫЕ ВЕСТИ
ИЗ «ДОБРЫХ МЕСТ»

Наилучшие пожелания
к Новому году
от «Добрых мест»

28–29

«ДОБРЫЙ ГОРОСКОП»

Добрые предсказания
для каждого знака
зодиака в преддверии
Нового года

30–31

МАСТЕР-КЛАСС
ПО СОЗДАНИЮ ЁЛОЧНОЙ
ИГРУШКИ ОТ ЕЛЕНА
САФРОНОВОЙ

Показываем,
как создаются игрушки
своими руками

32–33

ДОБРЫЙ ДОМ

Как живут подопечные
в «Добром доме»

34–35

7 СОВЕТОВ ВОЛОНТЕРУ,
КОТОРЫЙ ЧУВСТВУЕТ
ВЫГОРАНИЕ

Полезные советы
от выгорания

36–37

СПОРТИВНОЕ
ВОЛОНТЕРСТВО

Рассказываем о стартах
5 вёрст и марафоне
«Жизнь в движении»

38–39

АКЦИЯ «ДОБРАЯ ЁЛКА» +
АКЦИЯ «ВЕРИТЬ В ЧУДО»

Подробнее о самых
добрых новогодних
акциях

40–41

ДОБРЫЕ РЕЦЕПТЫ
НА НОВЫЙ ГОД

Секреты вкусного
рецепта для новогоднего
стола

42–43

ВОЛОНТЕРЫ В СФЕРЕ
ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Как прошёл
II Московский форум
волонтеров в сфере
охраны здоровья

44–45

КНИЖНАЯ ПОЛКА

Добрые комиксы

46–47

ПРОЕКТ «ФОТОПЛЕНЕР»

Подробнее о запуске
нового проекта
для медиаволонтеров

48–49

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ
МЕДИАВОЛОНТЕРОВ

Полезные
и практические советы
перед съёмками
для медиаволонтеров

50–51

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ
ОТ РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА
«МОСВОЛОНТЕР»

Рассказываем
об обучающих
программах и их пользе

52–53

С КАКИМИ
ОРГАНИЗАЦИЯМИ
СОТРУДНИЧАЕТ
«МОСВОЛОНТЕР»

Как наши друзья
вдохновляют на добрые
дела

54–55

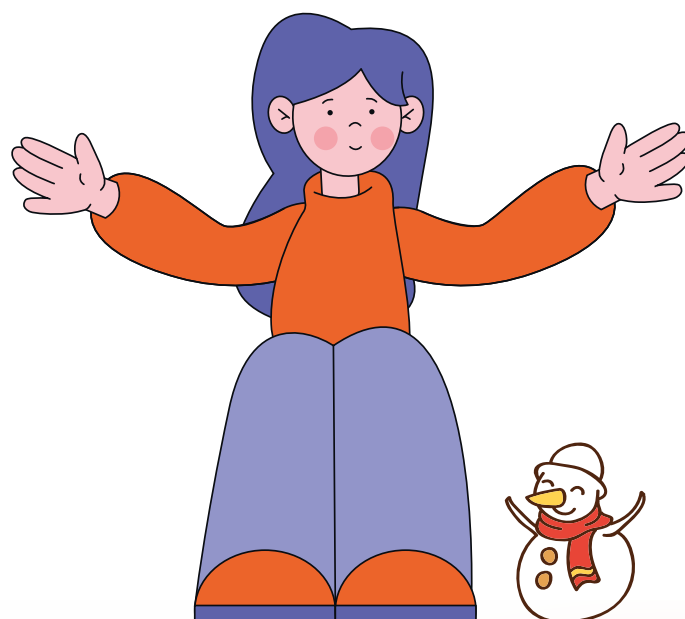
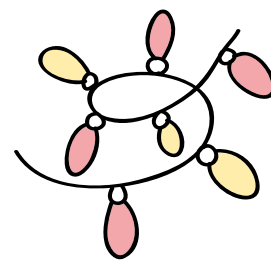
ТВОРЧЕСКИЙ УГОЛОК

Рассказываем
о волонтерстве через
стихи

56–57

ДОБРЫЙ КРОССВОРД

Кроссворд
о волонтерстве



Дорогие друзья!

Медиаволонтеры — это неотъемлемая часть добровольческого сообщества, чье творчество и мастерство помогает жителям столицы узнавать о важных социальных проектах, благотворительных акциях и масштабных городских событиях.

Более 13 тысяч медиаволонтеров уже участвуют в создании вдохновляющего медиаконтента о нашей Москве. Благодаря их уникальной способности по-своему воспринимать и интерпретировать мир горожане могут познакомиться со всеми направлениями добровольческой помощи и выбрать для себя любимый проект.

Сегодня на каждом городском мероприятии присутствуют волонтеры в сфере медиа. Они не только запечатлевают моменты доброты и единства, но и находят правильные слова, чтобы передать настроение, обстановку и настоящие чувства на площадках событий. Теперь частичку этой атмосферы на страницах медиажурнала «Добрые вести» сможет увидеть и почувствовать каждый!

Екатерина Драгунова,
председатель Комитета общественных связей
и молодёжной политики города Москвы

РЕДАКЦИЯ — → ЖУРНАЛА

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РЕДАКТОРОВ



**Александра
Старцева**
(главный редактор)



**Элен
Бархударян**
(координатор)



**Елизавета
Литошик**
(главный редактор)

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РАЙТЕРОВ- ФОТОГРАФОВ



**Анастасия
Жадаева**



**Тамара
Павлова**



**Дарья
Титова**



**Вероника
Мальцева**



**Дарья
Чиркова**



**Наталья
Калайдова**



**Дарья
Волкова**



**Любовь
Янькова**



**Маргарита
Бучина**



**Римма
Некрасова**



**Александр
Колодзей**



**Дарья
Коренева**



**Дарья
Быховцева**



**Виктория
Темник**



АЛЕКСАНДР ЛЕВИТ — МОЙ ПУТЬ ОТ ВОЛОНТЁРА ДО ДИРЕКТОРА РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА «МОСВОЛОНТЁР»



Александр Левит: Я очень рад, что мне выпала возможность не только лично пообщаться с Вами, но и высказать своё мнение на страницах нашего доброго журнала «Добрые вести». Я считаю, что очень важно, чтобы волонтеры, которые стремятся заниматься волонтерской деятельностью в Москве, имели возможность узнавать из первых уст о том, какие планы сегодня по развитию добровольчества в Москве.

Тамара Павлова: Александр Константинович, мы с Вами коллеги. Я по специальности учитель химии и биологии, а Вы закончили Ярославский Педагогический Университет. Как полученное образование связано со сферой деятельности, которую вы выбрали в дальнейшем?

Александр Левит: Очень рад, что мы коллеги. В 2011 году закончил Ярославский государственный педагогический университет имени Константина Дмитриевича Ушинского. Я дипломированный специалист по организации работы с молодёжью. Моя выпускная квалификационная работа была посвящена теме развития и внедрения добровольческой деятельности в школах. По разработанной мною программе до сих пор работают мои коллеги в школах Ярославля и Ярославской области. Мы периодически с ними встречаемся, и я получаю обратную связь. Очень горжусь, что сегодня продолжаю свой путь и имею возможность развивать добровольческую деятельность уже в самом крупном центре добровольчества в России — «Мосволонтер». Это очень большая ответственность.

Тамара Павлова: Ваша жизнь неразрывно связана с добровольчеством. Есть ли у вас Личная волонтерская книжка? И какой был самый запоминающийся проект, в котором Вы принимали участие, как волонтер?

Александр Левит: Волонтером я стал, когда учился в гимназии № 3 в городе Ярославле, первая волонтерская книжка появилась в 2009 году. Я старался записывать в неё все события, в которых принимал участие: мы, учащиеся старшей школы, посещали приюты для животных, организовывали и проводили праздники для учеников младших классов и учителей. Очень нравилось принимать участие в различных фестивалях и ярмарках. Кстати, моя Личная книжка волонтера, как и другие памятные вещи, до сих пор бережно хранится в доме моих родителей.

Павлова Тамара: В своих социальных сетях вы публикуете информацию о добровольческих проектах, в которых принимаете участие. Считаете ли Вы себя активным пользователем социальных сетей?

Александр Левит: Да, я являюсь активным пользователем социальных сетей и различных мессенджеров. У меня есть свой телеграмм канал.

Он так и называется ЛЕВИТ (@LEVIT_A). Я пишу короткие заметки, размещаю фотографии с мероприятий, в которых участвую лично или с командой ресурсного центра «Мосволонтер».

Как руководитель, рассказываю о сотрудниках нашего центра, чтобы читатели знали, какая работа ведётся в структурных подразделениях, чем увлекаются сотрудники и что они делают вне работы. Конечно, социальные сети — это и одна из площадок обратной связи от волонтеров и наших партнёров.

Также у меня есть страничка ВКонтакте. Она больше используется для общения с моими школьными и студенческими друзьями. Я до сих пор поддерживаю с ними тесную связь.

Тамара Павлова: Вы сказали про обратную связь. Как Вы работаете с комментариями волонтеров, которые они оставляют в Вашем телеграм-канале? Используете ли предложения волонтеров по мероприятиям как возможные идеи для развития волонтерского движения?

Александр Левит: Форма обратной связи от волонтеров очень важна для работы ресурсного центра «Мосволонтер». Я очень внимательно читаю все комментарии, отмечаю интересные идеи и предложения. Вместе с командой мы рассматриваем и анализируем их. Например, в настоящий момент работаем над обновлением нашего сайта — совсем скоро он станет более дружелюбным для пользователей, в том числе появится функция по отмене участия в мероприятии. Об этом просили многие волонтеры в своих обращениях.

Тамара Павлова: Чем запомнился Вам как директору ресурсного центра «Мосволонтер» уходящий год?

Александр Левит: Для всего нашего волонтерского сообщества он был связан с реализацией масштабных проектов:

* 21 февраля ресурсный центр «Мосволонтер» отметил свое 10-летие добрых дел. Эта дата позволила нам обернуться назад, оценить достижения, результаты и победы, вспомнить с коллегами и волонтерами, как мы добивались успеха и с чего всё начиналось. В конце года мы проведём церемонию «Спасибо» — знаковое мероприятие, наградим волонтеров, которые внесли весомый вклад в развитие добровольческой деятельности.

* Конечно, нельзя не упомянуть Международную выставку-форум «Россия», которую вместе с волонтерами мы непрерывно сопровождали на протяжении 8 месяцев.



* Всемирный фестиваль молодёжи, который проходил в Сочи. Волонтеры Москвы дарили гостям фестиваля тепло и заботу не только на берегу Черного моря, но и в столице.

* «Игры Будущего» в Казани — мы стали главной площадкой по отбору и подготовке волонтеров, по итогам коллеги отметили высокий уровень нашей совместной работы.

* В юбилейный год мы также открыли новые «Добрые места» — сейчас в столице 8 волонтерских центров, которые работают в удобное для посетителей время с понедельника по воскресенье. Это даёт возможность большому количеству москвичей принимать участие в добровольческой деятельности и получать ресурсную поддержку своих социально полезных инициатив.

Тамара Павлова: Какие мероприятия ресурсный центр «Мосволонтер» планирует провести в рамках празднования Дня волонтера?

Александр Левит: 5 декабря — День волонтера — наш профессиональный праздник. Мы подготовили насыщенную программу на весь декабрь, например, до 15 декабря любой желающий сможет посетить нашу инклюзивную выставку «Мир без границ».

Также вместе с федеральными коллегами хотим рассказать москвичам и гостям города, кто такие волонтеры и почему важно сегодня присоединяться к доброй команде. Приходите и участвуйте, двери ресурсного центра «Мосволонтер» всегда открыты для вас, наши дорогие волонтеры.

Тамара Павлова: Масштабный получился год, а какие важные мероприятия ждут волонтеров в 2025 году? Что нового и интересного будет.

Александр Левит: В первую очередь мы продолжим реализацию наших основных проектов, которые хорошо зарекомендовали себя в 2024 году.

* Международный волонтерский корпус 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне — важная веха в истории развития добровольчества в столице. Весь год будет посвящен теме патриотического воспитания и памяти подвига советского народа, а подготовку волонтерского корпуса мы начали уже сейчас.

* «Время добра. Сезоны» — мы сделали 4 сезона на каждое время года, совсем скоро завершится зимний период проекта. В следующем году мы обязательно его продолжим, дополнив новыми интересными для волонтеров форматами.

ВОЛОНТЕР — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ХОЧЕТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ ОБЩЕСТВУ, НИЧЕГО НЕ ТРЕБУЯ ВЗАМЕН



5 ДЕКАБРЯ в России отмечается Международный день добровольца. Этот день может считать своим праздником каждый, кто безвозмездно помогает обществу, не жалея сил и времени.

Праздник является уникальной возможностью для добровольцев и организаций отметить свои достижения, поделиться идеями и содействовать продвижению своей деятельности.

В России в рамках празднования Дня добровольца, который Указом Президента Российской Федерации от 27 ноября 2017 года стал официальным праздником, проходит Международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ.

В День добровольца обычно проводятся праздничные мероприятия, флешмобы, конкурсы в поддержку креативных, желающих развиваться и приносить пользу человечеству людей.

Ресурсный центр «Мосволонтер» является одним из главных центров притяжения Добра. Это объединение необыкновенных людей, которые появляются в нужное время и в нужном месте, там, где требуется их бескорыстная помощь и поддержка.

Ресурсный центр ежегодно организует благотворительный сбор корма для птиц, проводит полезные мастер-классы, тренинги, обучения и много других форматов. Жители столицы также активно и с удовольствием принимают участие в акции «Добрый диктант» по теме добровольческого движения в России.





ЗНАКОМИМСЯ БЛИЖЕ



1. Комитет общественных связей и молодёжной политики города Москвы **(КОСМП)** развивает молодёжное движение в столице, помогает создавать и реализовывать социальные проекты, поддерживает некоммерческие организации и предлагает возможности для участия в волонтёрских инициативах и благотворительности. В структуру Комитета входит ресурсный центр «Мосволонтер», проект «Молодёжь Москвы», сеть коворкинг-центров НКО и проект «Среда Своих» на базе «Московского дома общественных организаций», молодёжное сообщество «СТОлица», проект «Город равнодушных», Общественная палата города Москвы, которые вместе помогают сделать город лучше и добрее.



2. «Мосволонтер» — крупнейший ресурсный центр добровольчества в России, созданный в 2014 году. Для того, чтобы добрые поступки было совершать просто и удобно, в городе открыты восемь волонтёрских окружных центров «Доброе место». Здесь можно пройти бесплатные программы по развитию компетенций, посетить мастер-классы или провести время всей семьёй. За 10 лет работы ресурсного центра добровольчество по 10 разным направлениям социально полезной деятельности стало привычным образом жизни для москвичей.



3. Молодёжное сообщество **«СТОлица»** объединяет активную и инициативную молодёжь города вокруг важных городских событий. За 2 года сообществом реализовано более 2000 мероприятий и акций по направлениям:

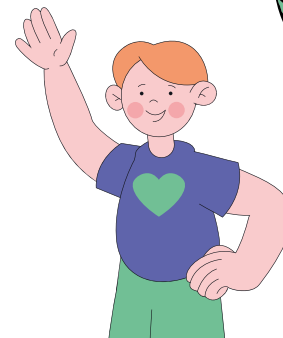
- Патриотизм — помощь ветеранам, массовые флешмобы
- Спорт — тренировки с известными спортсменами
- Творчество — мастер-классы для развития навыков и талантов
- Развитие компетенций — встречи с именитыми экспертами
- Добровольчество — помощь городу, забота о животных
- Медиа — репортажи с главных городских событий



4. Московский дом общественных организаций **(МДОО)** — крупнейшая в стране сеть поддержки некоммерческих организаций. Общая цель — помогать московским НКО развиваться и делать город лучше. Организациям помогают провести мероприятия, выделяют индивидуальные



С КОМИТЕТОМ ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДА МОСКВЫ



рабочие места, переговорные комнаты и другие помещения. Сотрудники НКО могут получить индивидуальные консультации, пройти обучение, напечатать раздаточные материалы и получить информационную поддержку.



5. «Город равнодушных» — проект, созданный в 2022 году для развития системы благотворительности в Москве. Команда «Города равнодушных» организует одноимённые фестивали и ярмарки, устраивает тематические фотовыставки, популяризирует благотворительный сервис на сайте Мэра Москвы — и верит в осмысленную помощь, которая должна быть естественной частью жизни современного горожанина. В рамках проекта запущен подкаст «Атлас благотворителя» и экскурсия «Гуляй и помогай», детский эко-центр в Парке профессий, проект про работу с пользой для студентов и молодых специалистов и многое другое.



6. Общественная палата Москвы — экспертная независимая площадка для обсуждения актуальных городских проблем и принятия важных решений вместе. Сегодня Общественная палата Москвы — это 45 ответственных жителей столицы, представляющих интересы горожан, 12 профильных комиссий, 2 рабочие группы и 2 экспертных совета, интегрированных во все сферы жизни Москвы.



7. «Молодёжь Москвы» — проект, который выявляет и реализует запросы молодого поколения. С его помощью ребята растут творчески и профессионально, а также воплощают в жизнь свои смелые идеи. На базе «Молодёжи Москвы» созданы масштабные проекты по разным направлениям: от построения карьеры и спорта, до медиа и публичных выступлений. Также в столице для молодёжи проводятся масштабные конкурсы для реализации себя в разных областях: творчество, спорт, проектная деятельность и другие.



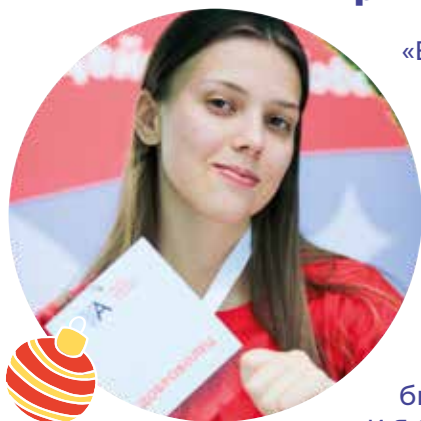
2024 «АБИЛИМПИКС»

Национальный центр «Абилимпикс» совместно с ГБУ «Мосволонтёр» каждый год набирают и обучают добровольцев на Национальный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» 2024.

В финале Национального чемпионата, который проходил с 26 по 29 октября в Выставочном центре «Гостиный двор», встретились представители 89 делегаций субъектов Российской Федерации. Более 500 неравнодушных москвичей и гостей столицы смогли стать добровольцами и оказать содействие в организации и проведении Национального чемпионата «Абилимпикс». Добровольцы помогали по 10 различным направлениям. Волонтеры встречали участников, гостей и зрителей, помогли с регистрацией, отвечали на вопросы о программе и расписании, а также ориентировали в расположении площадок и активностей.



Арина ПОНОМАРЕВА



«Впервые я услышала про чемпионат «Абилимпикс» в 2022 году, но из-за учёбы у меня не получилось в нём принять участие. А уже в 2023 году я помогала на всех 5 днях помощи.

Мне очень понравилось, поэтому и в 2024 году я вновь вернулась на это мероприятие.

К инклюзивному волонтерству я отношусь достаточно положительно. Это очень классно, что проводится такое крупное мероприятие для людей с ограниченными возможностями, где они могут проявить себя.

Опыта особого у меня нет, я помогаю в инклюзивном направлении в основном только на «Абилимпиксе», но у меня был близкий родственник с ограниченными возможностями, и я ему дома в быту помогала. Из запоминающихся моментов во время смены я наблюдала за игрой слабослышащих людей, как они играли в «UNO», они очень бурно обсуждали что-то в процессе игры, как будто спорили и смеялись, но на языке жестов, это очень необычно».

Елена АХТЫРСКАЯ

«О чемпионате «Абилимпикс» я узнала в 2022 году, и тогда же я решила принять в нём участие. Сегодняшний чемпионат уже третий по счёту для меня, поскольку я считаю очень важным взаимодействие людей, как здоровых, так и людей, которые имеют ограниченные возможности. Нужно им помогать всячески, быть профессионально подготовленным. К инклюзивному волонтерству я отношусь очень-очень положительно. Опыт у меня уже тоже два с небольшим года. Это не основное, конечно, направление моей волонтерской деятельности, но по мере сил и возможностей я всегда стараюсь принимать участие в тех мероприятиях, которые мне предлагает команда «Мосволонтёр». На чемпионате мне запомнилось выступление участников в поварском искусстве



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ
СРЕДИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «АБИЛИМПИКС».
«АБИЛИМПИКС» — ПРОЕКТ ПРЕЗИДЕНТСКОЙ
ПЛАТФОРМЫ «РОССИЯ — СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ», РЕАЛИЗУЕМЫЙ В РАМКАХ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»**



и выступление собак-поводырей, которых готовят в нашем подмосковном центре в «Купавне». Настолько милы, дружелюбны и умны эти собаки, что я иногда даже считаю, что общаюсь с ними, как с человеком».

Рита БУЧИНА

«Для меня чемпионат «Абилимпикс» стал ступенью развития как в профессиональном смысле, так и в плане просвещения. С точки зрения роста я впервые стала менеджером волонтеров, координировала помощь медиаволонтеров и помогала освещать это мероприятие прямо с площадки чемпионата в 2022 году. В том же году я познакомилась с инклюзивным направлением волонтерской деятельности. Добровольцы инклюзивного направления помогают людям с ограниченными возможностями здоровья. Я также узнала, что это особое направление волонтерской деятельности, которое, с одной стороны, направлено на помощь людям с ограниченными возможностями здоровья, а с другой — на их интеграцию в добровольческую деятельность. В этом году я уже третий раз тут, чему искренне рада!»



Татьяна БЫШЕВА:



«Я впервые узнала об «Абилимпиксе» год назад. К сожалению, из-за обстоятельств не смогла участвовать в прошлом году, но зато в этом я волонтерю на 4 сменах. Я целый год думала о том, как подам заявку. Мне безумно нравится работать с людьми с особенностями здоровья, так как это связано с моей будущей профессией. И это мой шанс реализовать себя, попробовать что-то новое, повзаимодействовать с людьми с особенностями здоровья. Инклюзивное волонтерство — моё самое любимое из направлений волонтерства. Опыт в этом направлении хороший: Международный благотворительный фестиваль «Белая трость» (2 года подряд), Благотворительный баскетбольный матч «Шаг вместе с Винер», инклюзивный фестиваль «Две звезды». Во время смены у меня была функция-встреча VIP-гостей. Мне довелось увидеть Ларису Долину, группу GORODA, Диану Гурцкая и Burito. Также на национальном чемпионате профессионального мастерства присутствовали собаки-поводыри, которые с радостью подходили обниматься ко всем людям».



Маргарита ПАДЕВА:

«Про «Абилимпикс» я впервые узнала в 2022 году. Принять участие я решила с целью сблизиться с другими волонтерами и попробовать свои силы в масштабном мероприятии. К инклюзивному волонтерству я отношусь положительно, ведь людям с инвалидностью необходимо интегрироваться в общество, а также оно помогает каждому научиться коммуницировать с людьми с ограниченными возможностями здоровья. На «Абилимпиксе» в 2022 году, когда данное мероприятие было всего лишь вторым в моём волонтерском опыте, нам удалось пообщаться с сурдопереводчиком, который рассказал о своём опыте и научил волонтеров некоторым фразам. Данный день у меня надолго отложился в памяти, ведь это было чем-то необычным и интересным, с чем я раньше никогда не встречалась».



VIII ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ «СЕРЕБРЯНЫХ» ДОБРОВОЛЬЦЕВ



Форум проходил на базе круглогодичного образовательного центра «Добрино» в г. Ханты-Мансийске (Югра) с 30 сентября по 3 октября 2024 года. 500 представителей старшего поколения со всей России съехались в Ханты-Мансийск на VIII Всероссийский форум «серебряных» добровольцев.



Энергия, дружеское общение, обмен опытом позволили инициировать новые идеи и проекты, которые «серебряные» волонтеры смогут в дальнейшем реализовать на местах. В этом году главной темой форума было развитие семейных ценностей. Многие участники приехали семьями — с супругами, с внуками, недаром этот год в России объявлен Годом семьи. Куратор волонтеров старшего возраста Москвы Рашит Гильфанов отметил, что такие мероприятия способствуют развитию волонтерского движения и укрепляют связи между поколениями.

Более 70 000 «серебряных» волонтеров в России активно участвуют в добровольческой деятельности. Из них более 2000 москвичей старшего возраста. От организации «Мосволонтер» на форум поехали и наши «серебряные» волонтеры.

Ханты-Мансийск — административный центр Ханты-Мансийского автономного округа — Югры, его территория составляет 337,76 тыс. кв. км. Столица региона по праву считается одним из старейших, самых красивых и необычных городов Западной Сибири. Расположившись на семи холмах в 20 километрах от слияния двух великих сибирских рек — Оби и Иртыша, он обладает уникальным природным ландшафтом.



Любовь ЕФРЕМОВА

«Что может быть лучше для «серебряного» волонтера, чем, пройдя серьезный конкурс, стать участником Всероссийского форума «серебряных» добровольцев в Ханты-Мансийске? В солнечном, современном, красивом городе в Западной Сибири, за тысячами километров от столицы! Да ещё в компании коллег-волонтеров, близких по духу. Игра «Волонтеры в городе», которую провела наша делегация, оставила неизгладимое впечатление у участников из разных городов страны. Нам писали из Мурманска, Тюмени, Краснодарского края с просьбой выслать видео, фото, условия игры. Я снимала участников. Интерес был огромный. Интересная экскурсия в Реабилитационный центр, где проходят реабилитацию дети от 1,5 лет и испытывающие трудности в социальной адаптации взрослые люди с инвалидностью до 44 лет. Именно там нам предложили пройти мастер-класс по технике рисования «Эбру». Это когда рисунок красками наносится на воду и переносится на бумагу. Настоящие шедевры получались у наших участников».

«Я пребываю в таком восторге от форума, мне всё очень понравилось! Гостеприимство было на высшем уровне. Мы побывали на этнографической экскурсии под открытым небом «Торум. Маа», посвящённой культуре народов ханты и манси. Для меня была интересна закрытая сессия, на которой обсуждалась тема «Создание стандарта волонтерской деятельности в сфере сохранения исторической памяти, помощь ветеранам». Встреча, объединившая специалистов разных регионов России в области патриотического направления, проходила в форме тренинга, и каждая команда обсуждала определённую тему с последующими дополнениями. Яркое обсуждение позволило нам выработать согласованное мнение по каждой предложенной спикером теме.

Встреча с единомышленниками всегда интересна, полезен обмен опытом, проекты и новые замыслы на будущее. Вступайте в сообщество «Молоды душой Москва», вы точно не пожалеете!»



Наталья ФЁДОРОВА

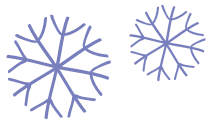


Ирина ИЛЬИНА



«Мне посчастливилось в этом году принять участие в этом замечательном и добром форуме, который собрал единомышленников со всей страны. Ханты-Мансийск меня покорила. И погода была по настоящему осенней и прекрасной. Уникальный «Археопарк», с огромными, в полный рост, от 3-х до 8 метров, мамонтами из камня и бронзы, является визитной карточкой города. Это действительно точка притяжения и горожан, и гостей северного города. Что полезного для участников сделала наша команда? Это два мастер-класса. Плетение пледов для недоношенных детей и игра, разработанная РЦ «Мосволонтер». Очень хорошо, что наше направление так поддерживают, устраивают интересные выезды в разные города. Участвуйте, стремитесь, знакомьтесь, делайте добрые дела вместе со всеми участниками Всероссийского форума нашей огромной страны!»





«Время добра»



В честь десятилетия ресурсного центра «Мосволонтёр» традиционный проект «Время добра» проходит не раз в год, а раз в квартал. Как прошёл осенний сезон проекта и что ждёт волонтеров Москвы в зимнем?

В течение недели добровольцы помогали на всевозможных мероприятиях разных направлений. Среди них: выезды в детский и социальный дома, тренировка для людей с ограниченными возможностями здоровья, старты 5 вёрст, творческие мастер-классы: рисование картин, шитьё милых игрушек #КотЖизни, сортировка вторсырья в экоцентре и многое другое.

Для начинающих волонтеров проект стал отличным стартом для их добровольческого пути, а для опытных — это отличная возможность получить новые навыки и узнать об интересных НКО и благотворительных фондах. Делая добрые дела в рамках проекта, участники получали баллы, которые обменивали на эксклюзивный мерч в «Добролавке».





Что интересного ждёт участников в финальном сезоне 2024 года «Время добра. Зима»? Программа добрых дел с 30 ноября по 13 декабря, новые форматы, классный мерч, а также итоговое масштабное событие, где соберутся волонтеры и партнёры проекта «Время добра». Самых активных волонтеров ждёт памятная награда, поздравим рекордсменов по баллам, разыграем оставшийся мерч в лототроне, вкусные угощения тоже будут. Дружное, весёлое и позитивное завершение этого года, насыщенного на добрые события, — проведём время в приятной компании вместе с волонтерским сообществом столицы. Пусть проект «Время добра. Зима» сделает холодные декабрьские дни хотя бы немного теплее!

Предлагаем вспомнить яркие моменты осеннего сезона, запечатлённые медиаволонтерами столицы!

ИТОГИ «Время добра. Осень»:

Количество волонтеров и участников — **>4108**

Количество событий — **96**

Фото от медиаволонтеров — **>2515**

Количество событий с участием медиаволонтеров — **14**

Количество выгулянных собак — **45**

Количество изготовленных изделий на мастер-классах — **1049 шт**

Количество сувенирной продукции, обменянной на баллы — **129 шт**

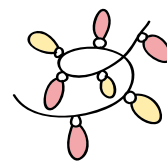
Количество товаров для людей, оказавшихся в тяжёлой жизненной ситуации — **19,389 кг**



Спешите делать добро!



ПРИРОДА ПОД ОХРАНОЙ: ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЁРСТВО



В ресурсном центре «Мосволонтёр» экологическое волонтерство направлено на сохранение окружающей среды и формирование экологических привычек у жителей города. В 2024 году более 900 волонтеров присоединились к различным акциям в сфере защиты экологии. В статье расскажем, как в «Мосволонтере» развивается эковолонтерство и с чего начать помогать в этом направлении.



Впервые экологическое волонтерство появилось более 100 лет назад и с тех пор активно развивается. Эковолонтеры действительно меняют мир: защищают леса, правильно сортируют отходы, озеленяют городские и заповедные территории, формируют правильные экологические привычки у жителей города, транслируют культуру осознанного потребления и многое другое.

В 2024 году волонтеры экологического направления «Мосволонтера» помогали нескольким ключевым проектам. Например, более 180 помощников делали мир добрее в Ботаническом саду — пропалывали почву, облагораживали территории молодых дубов в рамках проекта «Русская дубрава», собирали ветки, обрезали цветники, ухаживали за оранжереей.

В рамках проекта «Зелёный офис» с начала года собрали 39 тонн вторсырья: это пластик, макулатура и пластиковые крышки. Боксы для вторсырья установили в 123 партнёрских организациях, которые хотят делать мир чуточку зеленее.

«Мосволонтёр» в этом году организовал встречи сообщества волонтеров-экологов, к которым могут присоединиться все желающие. На них эксперты делятся с участниками своим опытом и отвечают на актуальные вопросы, а волонтеры находят единомышленников. Также на сайте можно пройти бесплатный онлайн-курс по теме «Экологическое волонтерство», а в разделе «События» — найти интересное мероприятие по данному направлению помощи.

Присоединяйтесь к команде волонтеров-экологов в новом 2025 году и не забывайте заботиться об экологии!



«Этот год запомнился крупными и крутыми событиями. Мы объединились с партнёрским сообществом и создали проекты, которые направлены на углублённое развитие компетенций сообщества. Ну и конечно же с теплом вспоминаю каждую встречу актива и все события, где удалось пообщаться с моими любимыми волонтёрами-экологами. Мне очень важно, чтобы волонтеры были заинтересованы в развитии «зелёной» повестки в столице. Каждому волонтеру у нас рады и помимо участия в уже созданных событиях, любой активист может выдвинуть свои идеи по развитию экологического направления», — Маргарита Афонина, куратор направления «Экологическое волонтерство».



«Однажды я помогала на мероприятии «Мосволонтера», где познакомилась с Маргаритой Афониной. С тех пор стала активно принимать участие в направлении «Экологическое волонтерство» — убирать парковые территории, облагораживать Ботанический сад, посещать экоцентр «Сборка» и сортировать вторсырьё. Экология и животные взаимосвязаны, поэтому я также стала зооволонтером — часто посещаю приюты для собак, ведь они нуждаются в нашей поддержке и помощи. Так, благодаря ресурсному центру «Мосволонтер» узнала о многих экологических площадках и каналах, где можно почерпнуть полезную информацию о защите природы, а также стала активным волонтером-экологом», — Галина Соколова, активист направления «Экологическое волонтерство».



«Я активно занимаюсь волонтерской деятельностью вот уже 7 лет, последние 2 года посвятила себя экологическому волонтерству. Интересно, что впервые помогала как волонтер в «Мосволонтере» в 2018 году в рамках проекта «Время добра» — тогда мы отправились на субботник в Донской монастырь. Ещё я участвовала в мероприятиях организации волонтеров-экологов «Делай!» и движении «Экосистема». В этом году в «Мосволонтере» я несколько раз была волонтером в Ботаническом саду, сортировала ручки и фломастеры в «Сборке», а сейчас уже в качестве сотрудника стараюсь развивать эковолонтерство в Северо-Восточном округе Москвы, а также продвигать проект «Зелёный офис» среди жителей», — Анастасия Жадаева, ведущий специалист «Доброго места. СБАО».



**ПЕРЕХОДИ НА НАШ САЙТ
И ПРИСОЕДИНЯЙСЯ
К ВОЛОНТЕРСКОМУ ДВИЖЕНИЮ СТОЛИЦЫ**





Экоцентр «Сборка»



Экоцентр «Сборка» — это не только пункт приёма более чем 65 фракций вторсырья, но и интерактивный музей переработки, и пространство для проведения мероприятий и фестивалей.

Экосборка была открыта в декабре 2019 года в нескольких минутах ходьбы от станции метро «Сокол» общественным движением «МосЭко» для осуществления сбора вторичного сырья у населения и организаций для дальнейшей переработки. Сейчас экоцентр расположен по адресу Потаповский пер., 5, стр. 2. Помимо пункта сбора, сортировки и подготовки вторсырья можно также посетить музей, где гости узнают всё об экологичном образе жизни, увидят продукты переработки, посетят различные мастер-классы и создадут значок, разделочную доску, открытку, обложку на паспорт из крышечек, пульперкартона и пакетов.

**Экоцентр открыт
с 11:00 ежедневно,
с понедельника
по пятницу до 21:00
и до 20:00 с субботы
по воскресенье**



Как волонтеры помогают в экоцентре «Сборка»?

Основная помощь волонтеров в экоцентре — сортировка ручек и фломастеров. Добровольцы разбирают их на части, подготавливая к отправке переработчику. В процессе сортировки координатор расскажет нюансы переработки сложных фракций, познакомит волонтеров с различными видами пластика, которые встречаются в письменных принадлежностях, и ответит на интересующие вопросы.

Ручки и фломастеры состоят из множества разных частей, включая пластиковые, металлические, резиновые части, стержни и другие детали. Срок их использования довольно короткий, но после сортировки вторсырьё можно отправить на переработку.



Сортировка состоит из нескольких этапов:

- 1) разделение на четыре вида: ручки, автоматические карандаши и ручки, фломастеры;
 - 2) выборка лишних комплектующих: стержней, пружин, резиновых частей;
 - 3) разделение деталей по цветам.
- За особые старания волонтеры смогут получить вознаграждения: эксклюзивные значки из переработанных крышечек или баллы системы лояльности, которые можно обменять на скидки в магазинах партнёров.

С начала года волонтеры помогли подготовить более 600 кг письменных принадлежностей для отправки на перерабатывающий завод. Волонтеры ежедневно помогают в сортировке, чем транслируют и популяризируют развитие «зелёной» повестки в столице. В экоцентре «Сборка» более 200 активистов успели помочь в сортировке ручек фломастеров, чтобы подарить им новую жизнь.

А в рамках проекта «Зелёный офис» с начала года собрали 46 тонн вторсырья — это пластик, макулатура и пластиковые крышки. Боксы для вторсырья установили в 130 партнёрских организациях, которые хотят делать мир чуточку зеленее и экологичнее.



Для того чтобы посетить мероприятие, необходимо зарегистрироваться на сайте «Мосволонтер» на соответствующее событие и прийти в «Сборку» — ждать одобрения заявки необязательно. Главное — сообщить администратору на площадке, чтобы он зафиксировал ваши часы. Проект действует до конца года.

СТАРТЕР-ПАК ВОЛОНТЁРА

Наш шоппер полон всем необходимым для комфортной волонёрской 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!



шапка



шарф



варежки



куртка



термос



ботинки

БИНГО ВОЛОНТЁРА



Что ты уже успел выполнить за этот год?
Отмечай на странице выполненное,
и черпай идеи для новых вершин!



Поучаствовал в проекте «Время добра. Сезоны»	Помогал на спортивном мероприятии	Стал частью сообщества «Инклюзивное волонтерство»	Набрал 100 часов помощи	Помогал на проекте «Территория будущего: Москва 2030»
Был на мастер-классе, организованном ресурсным центром «Мосволонтер»	Побывал в одном из «Добрых мест»	Получил благодарность за помощь	Собрал 3 комплекта экипировки с мероприятий	Находил на волонтерстве 20к шагов
Побывал на 5 волонтерских мероприятиях	Решил добрый кроссворд в первом выпуске журнала «Добрые вести»	Прочел все статьи в первом выпуске журнала «Добрые вести»	Был на функции «ГБР» (группа быстрого реагирования)	Выходил медиаволонтером на мероприятие
Получил классные фотки с мероприятий	Подписан на телеграм-канал ресурсного центра «Мосволонтер»	Участвовал в программах развития компетенций: «5 ключей», «Включайся!» и других	Был на функциональном обучении перед мероприятием	Был тимлидером
Помогал в приюте для животных	Участвовал в субботниках или экологических акциях	Приглашал друзей в волонтерство	Помогал в домах престарелых или организовывал досуг для пожилых	Участвовал в международной волонтерской программе





СТАЖИРОВКИ ДЛЯ ВОЛОНТЁРОВ —

это одна из форм обмена волонтерскими практиками и развития компетенций добровольцев. Волонтеры, участвуя в программах стажировок, находятся в эпицентре крупных всероссийских и международных событий, знакомятся с добровольчеством в разных городах и учреждениях на примере их практик и проектов. Чем обширнее опыт волонтера, тем больше возможности путешествовать и делиться опытом.

Инклюзивная стажировка в Самаре

Столичные волонтеры и эксперты инклюзивного добровольчества этим летом также отправились в полезное и увлекательное путешествие — в Самару. Там с 9 по 11 августа проходила стажировка в «Инклюзивном ресурсном центре». Инклюзивная стажировка была направлена на повышение компетенций и получение навыков работы с людьми с инвалидностью и созданию безбарьерной среды.

Полезная программа стажировки включала в себя: новые знания в области инклюзивного волонтерства, обмен опытом с коллегами по добрым делам, мотивационные встречи и культурную программу.

Кандидаты на стажировку прошли отборочные этапы: участие в онлайн-курсе по направлению, записали видеовизитки, заполнение анкеты и онлайн-собеседование. Организаторы оценивали полноту и корректность информации, креативный подход и опыт в инклюзивном направлении.



Самара



Анна Александрова: «Тёплый самарский приём незабываем. Спасибо работникам «Инклюзивного ресурсного центра», что провели с нами эти несколько дней. Приятно было окунуться в знакомую атмосферу, увидеть людей, горящих своим делом. Мы увидели интересные проекты — где-то пересекающиеся с нашими знаниями, где-то абсолютно новые. Инклюзивные балы, спортивный клуб «Крылья мечты», вдохновляющая спортивная тренер Екатерина Куприянова и многие другие! Познакомиться с подробной спецификой оформления заявок на гранты было уникальным опытом. И, конечно, культурная программа Самары не оставила равнодушным, я думаю, никого из присутствующих. Меня как фаната искусства особенно впечатлил филиал Третьяковской галереи».

Этери Сохина: «Эти 3 дня были для меня насыщенными и плодотворными. Получила опыт работы в команде, узнала много нового об инклюзивном волонтерстве. Побывала на тренировке по футболу для детей с особенностями, потанцевала с хореографом по бальным танцам. Работала и раскрашивала памятные деревянные значки. Благодарна спикерам за советы. Особая благодарность куратору за дружелюбную атмосферу и возможность участвовать в проектах. Стажировка познакомила с людьми, объединёнными целями и стремлениями. В будущем надеюсь на новые встречи и мероприятия. Получила 14 новых контактов, включая медиаволонтера, запечатлившую яркие эмоции».





Калининград



Стажировка зооволонтеров в Калининграде

С 19 по 21 июля 2024 года в Калининграде прошла стажировка волонтеров зоонаправления. Самые активные добровольцы Москвы поехали в Калининград, чтобы получить новые знания и навыки для дальнейшей реализации собственных проектов в Москве. За три насыщенных дня зооволонтеры смогли не только повысить свои компетенции в направлении, но и узнать много нового о самом городе и его области. Ведь до второй мировой войны Калининград носил название Кёнигсберг и был частью Германии, столицей Восточной Пруссии.

Участники стажировки приехали в гости в Ресурсный центр Калининградской области и узнали, как развиваются зоопроекты в регионе. Волонтеры посетили экскурсии по Зеленоградску, Калининграду и Куршской косе, увидели процесс кольцевания птиц на орнитологической станции, проработали идеи для развития зооповестки в регионе, помогли в выгуле «хвостиков» в реабилитационном центре для бездомных животных «Славянский».



Вероника Бахичева: «Я решила подать заявку на стажировку, так как зооволонтерство для меня очень близкое направление — очень люблю животных и часто им помогаю, к тому же я родилась в Калининграде, поэтому долго не раздумывала, стажировка по любимому направлению в родном месте — неожиданное совпадение и отличная возможность познакомиться с единомышленниками. Я получила от стажировки намного больше, чем ожидала: не думала, что три дня смогут стать настолько насыщенными и информативными. Мы успели всё — от лекций и волонтерства до экскурсий и купания в море. Сложно выделить, что запомнилось больше всего, но одно из самых ярких впечатлений оставила помощь на Куршской косе, где мы всей командой помогли очистить пляж и укрепить авандюну».



Анна Жоголь: «Стажировка — это хороший обмен опытом с другими волонтерами и возможность получить новые знания в этом направлении — узнать, как работает система помощи животным в других регионах России. От стажировки я получила даже больше, чем ожидала. Было много интересной и полезной информации, связанной не только с животными, но и затронуты экологические проблемы национального парка «Куршская коса». Стажировка была очень насыщенная и разнообразная. Остались очень тёплые впечатления от знакомства с другими волонтерами, представителями добровольческого центра Калининграда и посещения приюта «Славянский», от пребывания на Куршской косе и в орнитологическом центре. Было приятно внести свой маленький коллективный вклад в помощь приюту и национальному парку».



Алёна Коваль: «Я очень люблю животных, ценю занятия, приносящие пользу, ещё мне всегда интересно узнавать что-то новое, и я давно хотела побывать в Калининграде. В описании стажировки гармонично сочетались все эти пункты — так я и решилась поучаствовать в отборе. В короткую поездку уместилось всё, что было заявлено, и даже немного больше! Общее желание волонтеров приносить помощь и позитив сделало поездку незабываемой и очень доброй, я очень довольна результатом. Энтузиазм, с которым волонтеры ресурсного центра Калининградской области включаются в добрые дела — это первое что впечатляет и очень радует! Ещё птички на орнитологической станции — необычно и интересно было увидеть всё это вживую. И конечно же всегда запоминается искренняя радость подопечных собачьего приюта, когда выводишь их на долгожданную прогулку».



Зооволонтерство —

одно из самых популярных направлений, которое подходит всем, для кого помощь животным — это стиль жизни, а также ежедневное желание стать голосами братьев меньших. Выезды в приюты, сбор корма, лекарств, аксессуаров, выставок-пристройств, создание игрушек и домиков, чистка вольеров, участие в деятельности фондов, помощь в организации и проведении мероприятия и акций, строительство будок — всем этим и многим другим занимаются добровольцы зоонаправления. Но главная их цель — найти новый дом всем животным из приютов, ведь самая лучшая помощь для бездомных «хвостиков» — это отыскать любящих хозяев.

В этом году зооволонтеры чаще всего помогали в социализации и выгуле собак в приютах. Выезды проходят каждые выходные — подать заявку можно на сайте учреждения в разделе «События», выбрав удобную дату и выезд.



Зооволонтеры — не только добрые, но и ответственные: они точно знают всё о бережном отношении к животным, как продуктивно гулять и играть с собаками, как правильно их кормить. Присоединяйся к сообществу! Для всех желающих помочь «хвостикам» и принести подарочки открыты наши 8 волонтерских центров «Доброе место», где действует наша круглогодичная и важная акция «Накорми друга». Жители столицы могут принести корма для кошек и собак, амуницию, таблетки и капли от блох и клещей, переноски, хозяйственные товары для приюта (моющие средства, перчатки). Вся собранная помощь передаётся в приюты города Москвы и Московской области. С начала 2024 года москвичи передали в волонтерские центры более 2000 кг гуманитарной помощи для «хвостиков».

Зооволонтеры также не остались равнодушными к запросу о помощи приюта «Причал» Белгородской области. РЦ «Мосволонтер» собрал и отправил товары для животных, гуманитарную помощь для пожилых зооволонтеров Белгорода. В 2024 году волонтеры два раза помогали данному приюту и собрали более 13 тонн товаров.

С 19 по 21 июля 2024 года ресурсный центр «Мосволонтер» при поддержке ГБУ «Калининградский добровольческий центр» провёл стажировку, направленную на развитие компетенций волонтеров зоонаправления в городе Калининграде. Подробнее про стажировку мы рассказали в отдельной рубрике, в которой поделились летними стажировками в Самаре и в Калининград.



Проект «Зоогастроли» —

это практика фотосъёмки животных с профессионалами, знакомство с очаровательными питомцами на выставках, возможность стать частью команды, которая меняет жизнь. Медиаволонтеры столицы сделали много классных снимков для хвостатых и помогли рассказать о них в социальных сетях приютов, а также получили новые знания в анималистической фотографии. Предлагаем насладиться результатом!

В рамках пилотного выпуска проекта волонтеры охватили 3 события: выезд в приют «Хаски Хэлп», выставка БФ «Дарящие надежду» по пристрою животным, а также выезд в приют «Солнечногорский». Волонтеры отрабатывали навыки фотосъёмки под надзором эксперта, который давал обратную связь и техники съёмки.



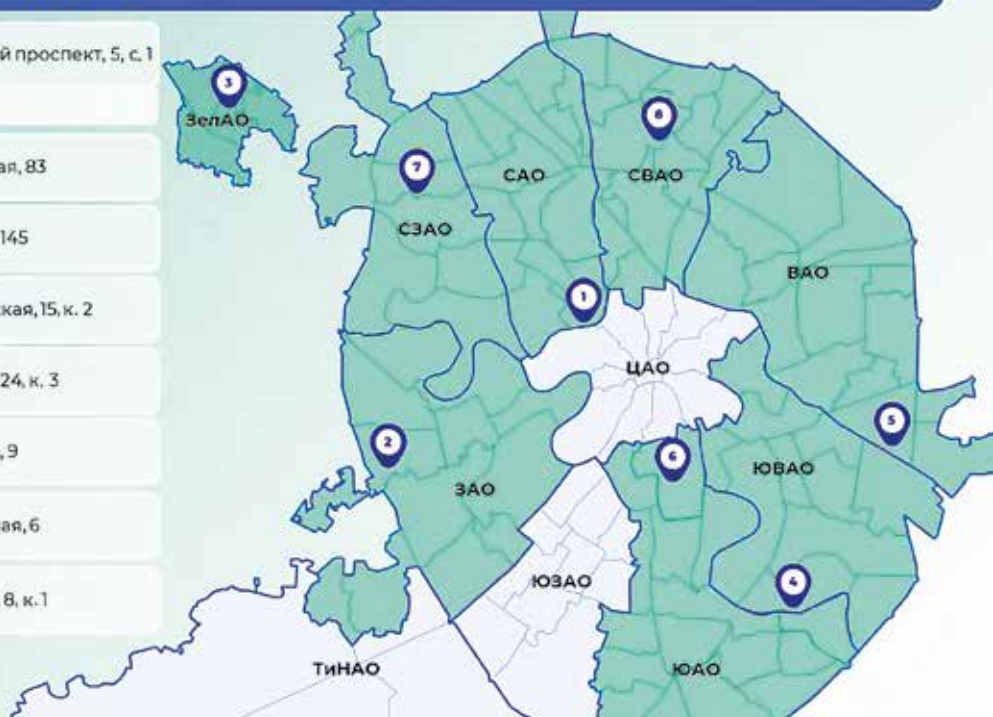
ВОЛОНТЁРСКИЙ ЦЕНТР «ДОБРОЕ МЕСТО» — ПРОСТРАНСТВО ДОБРА И ПОДДЕРЖКИ



10 ЛЕТ
ДЕЛАЕМ МИР
ДОБРЕЕ

СЕТЬ ВОЛОНТЁРСКИХ ОКРУЖНЫХ ЦЕНТРОВ «ДОБРОЕ МЕСТО»

- | | | |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. САО» | Ленинградский проспект, 5, с. 1 |
| *Главный офис + центр «Доброе место. САО» | | |
| 2 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. ЗАО» | ул. Беловежская, 83 |
| 3 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. ЗелАО» | Зеленоград, к. 145 |
| 4 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. ЮВАО» | ул. Братиславская, 15, к. 2 |
| 5 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. ВАО» | ул. Косинская, 24, к. 3 |
| 6 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. ЮАО» | ул. Трофимова, 9 |
| 7 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. СЗАО» | ул. Аэродромная, 6 |
| 8 | ВОЛОНТЁРСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
«ДОБРОЕ МЕСТО. СВАО» | Ясный проезд, 8, к. 1 |



Первый волонтерский окружной центр «Доброе место» открылся в марте 2022 года, а сегодня по всей Москве таких мест насчитывается восемь!

В современном мире, где каждый день приносит новые вызовы, особенно важно иметь возможность получить поддержку и понимание. Волонтерские центры «Доброе место» — это уникальные пространства от «Мосволонтера», где люди могут получить помощь, общение и новые возможности. А ещё в 2024 году в волонтерском окружном центре «Доброе место. СЗАО» в Москве открылся первый в России центр подготовки Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы в Великой Отечественной войне. «Добрые места» предлагают широкий спектр сервисов, направленных на помощь людям и организациям в различных сферах. Вот некоторые из них:

- 1. Пространство:** «Мосволонтер» предоставляет пространства в своих окружных центрах для проведения мероприятий организациям-партнёрам.
- 2. Волонтерское сопровождение:** центры координируют волонтерские корпуса на масштабных городских событиях.
- 3. Обмен опытом и знаниями:** в «Добрых местах» постоянно проходят различные лекции и мастер-классы, где волонтеры любого возраста могут найти единомышленников.
- 4. Сбор товаров в рамках социальных акций и фракций вторсырья в рамках экологических проектов:** волонтеры всегда могут принести в окружные центры вторсырьё и корм для животных, гуманитарную помощь для людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации, а также игрушки для детей, тем самым принять участие в благотворительных проектах и помочь нуждающимся.
- 5. Развитие компетенций:** «Мосволонтер» проводит обучение по развитию компетенций, а также функциональные инструктажи перед событиями.

РЕБЯТА ИЗ «ДОБРЫХ МЕСТ» ПЕРЕДАЮТ ВАМ СВОИ ПОЖЕЛАНИЯ В НОВОМ 2025 ГОДУ:



Дорогие волонтеры, с наступающим Новым годом! Искренне благодарим вас за неоценимую поддержку в уходящем году. Ваше бескорыстие и преданность вдохновляют нас и тех, кому вы помогаете. Благодаря вам мир стал добрее. Пусть 2025 год принесёт радость, здоровье и новые свершения, а добро, которое вы распространяете, вернётся к вам вдвойне! До встречи в новом году!



С любовью, «Доброе место. СВАО»

В 2025 году желаем приятных сюрпризов, радостных встреч и новых свершений. Пусть будет здоровье, счастье, благополучие, а близкие окружают вас теплом. Спасибо за сотрудничество в уходящем году, надеемся на его продолжение. С новым годом!

С любовью, «Доброе место. ЮАО»

Дорогие волонтеры, пусть 2025 год станет годом открытий, путешествий по «Добрым местам» и личных достижений! Мы ценим вашу поддержку и желание помогать и вместе с вами открываем двери в новый год!

С любовью, «Доброе место. ВАО»



Дорогие волонтеры! С наступающим Новым годом! Пусть он будет полон приятных сюрпризов, радостных моментов и достижений. Желаем удачи, крепкого здоровья и счастья! Приятного праздника с ёлочкой, мандаринами и вкусными угощениями!

**С любовью,
«Доброе место. ЗЕАО»**



Есть место на Земле, где люди делают добро, даря тепло. Они не ждут громких оваций и приходят на помощь. Это ВОЦ ЗАО, где волонтеры с гордостью носят своё звание.

**С любовью,
«Доброе место. ЗАО»**



Дорогие волонтеры, команда «Доброго места. САО» поздравляет вас с наступающим Новым годом! Вы делаете невероятное дело, и мы рады, что в нашем городе так много неравнодушных людей. Спасибо вам, надеемся продолжать делать мир добрее вместе в новом году!

**С любовью,
«Доброе место. САО»**



Дорогие волонтеры! В этом году вы проявили себя невероятно, помогая на маленьких событиях и крупных международных проектах. Вы помогли гостям в Сочи, познакомили с регионами на выставке «Россия», раздавали георгиевские ленты и помогали нуждающимся. Мы восхищаемся вами и благодарим за каждое доброе дело. Желаем в следующем году больше радости, любви и здоровья! Всегда рады встречам с вами!

**С любовью,
«Доброе место. ЮВАО»**



Настоящий друг приходит на помощь в нужный момент. Создавая добрые порывы, вы вдохновляете других и помогаете им найти таких друзей, как вы. Наша сила в тех, кто нас окружает, поэтому будьте честными и верными себе!

С любовью, «Доброе место. СЗАО»



ДОБРЫЙ ТАРОСКОП

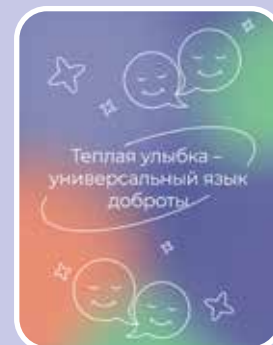
Овен (21 марта — 20 апреля)

Овны, ваши идеи — это ваш огонь, ваша энергия. Но этот огонь нуждается в топливе, чтобы разгореться по-настоящему. Опыт — это то топливо, которое вам необходимо. В этом месяце не бойтесь пробовать новое, выходить за рамки привычного. Даже если результат окажется не идеальным, вы получите ценный опыт, который в будущем поможет вам реализовать ваши идеи. Не бойтесь ошибаться, ошибки — это часть опыта. Важно уметь извлекать из них уроки и двигаться дальше. Помните, ваши идеи — это искры, которые могут разгореться в яркий огонь. Опыт — это то, что поможет вам разжечь этот огонь.



Телец (21 апреля — 20 мая)

Тельцы, ваше сердце — источник тепла и доброты. В этом месяце ваша миссия — распространять тепло своей души, даря окружающим искренние улыбки. Не бойтесь делиться своей добротой, будьте внимательны к окружающим и наслаждайтесь общением. Помните, ваша улыбка — это мост к сердцу любого человека, она может растопить любое сердце и сделать мир немного светлее.



Близнецы (21 мая — 21 июня)

Близнецы, ваша любознательность и жажда новых впечатлений — ваш самый ценный дар. В этом месяце вас ждут новые горизонты и удивительные возможности! Будьте открыты для всего нового, не бойтесь рисковать и доверяйте своей интуиции. Помните, мир полон возможностей. Будьте открыты для них, и они откроют вам путь к удивительным приключениям!



Рак (22 июня — 22 июля)

Раки, вы — мечтатели, полные чувств и глубоких эмоций. Вас часто мучают сомнения, и вы боитесь сделать шаг навстречу своим мечтам. Но помните, вы уже на полпути! Верьте в себя. У вас есть все необходимые ресурсы для достижения своих целей. Сфокусируйтесь на своих сильных сторонах и никогда не сдавайтесь. Даже если вы столкнулись с препятствиями, не опускайте руки. Вы можете преодолеть любые трудности. Помните, Раки, вы способны на многое.



Лев (23 июля — 23 августа)

Львы, вы — яркие, харизматичные личности, полные творческой энергии. Вас всегда тянет к свету, к новым идеям и открытиям. В этом месяце вам предстоит переосмыслить некоторые старые привычки, чтобы сделать место для чего-то нового и вдохновляющего. Освободитесь от старых шаблонов и не бойтесь экспериментировать. Используйте свою творческую энергию, чтобы создать что-то новое и удивительное. Помните, что вы — властелин своей судьбы. Используйте свою силу воли для того, чтобы создать свою собственную, новую реальность.



Дева (24 августа — 23 сентября)

Девы, вы — умные, аналитические и практичные личности. Вам свойственно глубоко погружаться в детали и искать логические объяснения всему. В этом месяце вы получите возможность углубить свою связь с миром, научившись слушать не только себя, но и других. Уделите время самоанализу, научитесь отключать внутреннего критика и будьте внимательны к другим. Помните, Девы, ваша сила в гармонии между рациональным и эмоциональным. Умение слушать и понимать как себя, так и окружающих откроет вам новые возможности и поможет найти внутреннюю гармонию.



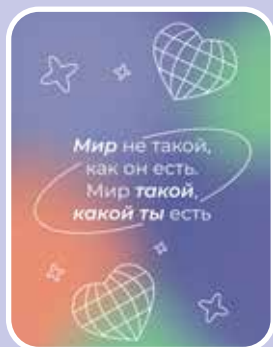


Весы (24 сентября — 23 октября)

Весы, вы — дипломатичные, гармоничные и справедливые личности. Вам свойственно взвешивать все «за» и «против» перед принятием решения, что иногда может мешать вам действовать решительно. В этом месяце вам выпадает шанс выйти из зоны комфорта и попробовать что-то новое, даже если это пугает вас. Не бойтесь рисковать! Выбирайте путь, который вам интересен, даже если он кажется непредсказуемым. Верьте в свою интуицию, она поможет вам сделать правильный выбор. Помните, Весы, ваша внутренняя гармония достигается не только через баланс, но и через рост и развитие. Не бойтесь выходить из зоны комфорта, и вы обнаружите в себе новые силы.

Скорпион (24 октября — 22 ноября)

Скорпионы, вы — страстные, решительные и обладаете сильной волей. Вам свойственно глубоко погружаться в эмоции и иметь острый ум, что позволяет вам проникать в суть вещей. В этом месяце Вселенная напоминает вам о важности доброты и искренности. Не забывайте быть щедрыми, проявляйте сочувствие и понимание. Помните, что каждое доброе дело вернётся вам бумерангом. Помните, Скорпионы, ваша сила не только в страсти, но и в доброте. Именно доброта делает вас по-настоящему сильными и позволяет вам создавать вокруг себя мир, полный любви и гармонии.

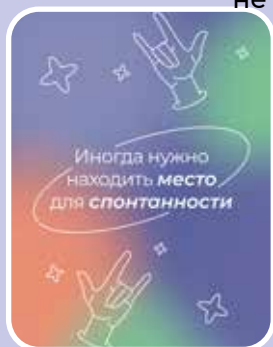
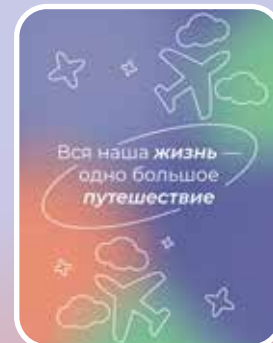


Стрелец (23 ноября — 21 декабря)

Стрельцы, вы — оптимистичные, свободолюбивые и жаждущие знаний личности. Вам свойственно смотреть на мир широко открытыми глазами и всегда стремиться к новым приключениям. В этом месяце Вселенная напоминает вам, что ваше восприятие мира формирует вашу реальность. Измените свой взгляд на мир, если вам кажется, что вокруг только плохое, попробуйте увидеть в нём что-то хорошее. Не бойтесь мечтать и будьте открыты для нового опыта. Помните, Стрельцы, ваша энергия заразна. Создайте вокруг себя позитивную атмосферу, и мир вокруг вас тоже станет светлее.

Козерог (22 декабря — 20 января)

Козероги, вы — практичные, амбициозные и трудолюбивые личности. Вам свойственно планировать каждый шаг и стремиться к достижению поставленных целей. В этом месяце Вселенная напоминает вам о том, что жизнь — это не просто путь к вершине, а само путешествие. Не забывайте радоваться мелочам и ценить каждый момент вашего путешествия. Не бойтесь сбиваться со своего курса, иногда самые интересные открытия происходят не по плану. Помните, Козероги, ваша сила в целеустремленности и стойкости. Используйте эти качества, чтобы не только достигать целей, но и наслаждаться самим процессом.



Водолей (21 января — 20 февраля)

Водолеи, вы — независимые, оригинальные и прогрессивные личности. Вам свойственно мыслить нестандартно и идти своим путём. В этом месяце Вселенная напоминает вам о важности спонтанности и импульсивности. Не бойтесь отступить от плана и рисковать, иногда лучшие моменты происходят неожиданно. Будьте открыты для нового опыта. Пробуйте что-то новое, даже если это выходит за рамки ваших обычных интересов. Помните, Водолеи, ваша сила в независимости и оригинальности. Не бойтесь выражать себя, и мир откроет вам новые границы.

Рыбы (21 февраля — 20 марта)

Рыбы, вы — мечтатели, склонные к интуиции и глубоким эмоциям. Вас привлекает красота, гармония и мир. В этом месяце вас ждёт взлёт вдохновения, который разбудит ваши творческие силы и поможет воплотить ваши мечты в жизнь. Не бойтесь мечтать, доверьтесь своей интуиции и окружите себя красотой. Она вдохновит вас и поможет увидеть мир в новых красках. Помните, Рыбы, ваши мечты — это искры, которые могут зажечь огонь великих достижений. Верьте в свою силу и не бойтесь следовать за своими мечтами!



МАСТЕР-КЛАСС ПО СОЗДАНИЮ ЁЛОЧНОЙ ИГРУШКИ С ЕЛЕНОЙ САФРОНОВОЙ



Елена Сафронова, «серебряный» волонтер, всегда была тем человеком, кто любит помогать другим и видит в этом своё призвание. Для Елены добровольчество — это не только шанс помочь другим, это стиль жизни, который делает её счастливой. А в свободное время Алёна любит заниматься творчеством — вязать авторские игрушки.

«Каждая игрушка, которую я вяжу, наполнена любовью и заботой, и каждая из них уникальна. Я вяжу эти игрушки не только для себя, но и для тех, кто нуждается в заботе и поддержке. Я передаю их детям в больницах, пожилым людям в домах престарелых и любому, кто может нуждаться в тепле и утешении. Эти игрушки — это не просто подарки, это символы любви, заботы и поддержки. В каждой игрушке, которую я вяжу, я стараюсь передать частичку своего сердца и верю, что они приносят радость и утешение тем, кто их получает, и помогают им чувствовать себя любимыми и не одинокими.

Вязание игрушек для меня — это не просто хобби, это ещё один способ помочь и поддержать тех, кто в этом нуждается. И это ещё один способ, которым я стремлюсь принести в мир немного больше счастья и любви».

Специально для читателей журнала Елена Сафронова пошагово рассказала и показала, как сшить маленькую ёлочку к Новому году!

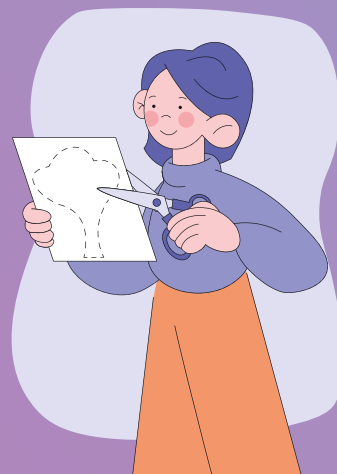


КАК СШИТЬ НОВОГОДНЮЮ ЁЛОЧКУ?



Материалы:

- 1 лист фетра (желательно более мягкого);
- 2 нитка в цвет ткани;
- 3 игольцеватель (по желанию);
- 4 всевозможные бусины и стразы на свой вкус;
- 5 звёздочка из фетра (можно вырезать самостоятельно);
- 6 пробка;
- 7 бумажный шаблон ёлочки (легко нарисовать самому);
- 8 булавки;
- 9 маркер по ткани;
- 10 мыло или мел;
- 11 холлофайбер.



Шаг 1: сложите лист фетра, положите шаблон ёлочки на ткань, закрепите булавками, обведите;

Шаг 2: вырежьте ёлочку по контуру;

Шаг 3: пришейте бусины и стразы на каждую из сторон ёлочки, здесь можно проявить свой креатив!

Шаг 4: сшейте стороны ёлочки между собой, оставив отверстие снизу. Оно должно быть таким, чтобы пробка держалась в нём плотно. Набейте игрушку холлофайбером и вставьте пробку.

Получилось! Теперь у вас есть маленькая ёлочка!



«ДОБРЫЙ ДОМ»

#домнебольница



Из крупных городов и маленьких деревень дети с серьёзными диагнозами едут в Москву, чтобы в федеральных онкоцентрах побеждать рак.

В стационаре пациенты проводят в среднем дней 20, а всё остальное время лечатся амбулаторно. Лечение занимает от нескольких месяцев до нескольких лет, и всё это время ребёнку и сопровождающему его взрослому надо где-то жить. У большинства семей нет средств, чтобы самостоятельно арендовать жильё.

«Добрый дом» — первая в России бесплатная благотворительная социальная гостиница для онкобольных детей из регионов. Начиная с 2019 года помощь получили больше 6000 человек.

Это необычная гостиница, больше похожая на коммуну с социальной поддержкой. «Добрый дом» — намного больше, чем коллектив фонда. Это — объединённое участие тысяч людей и десятков компаний, как крупных, так и совсем маленьких. С их помощью удалось провести капитальный ремонт в первом корпусе гостиницы. Смогли запустить лифт, что особо важно для тех, кто вынужден передвигаться на колясках. В планах — отремонтировать второй корпус гостиницы, что позволит принимать ещё больше детей.





Все подопечные живут в «Добром доме» бесплатно и при этом получают большую разностороннюю помощь, от продуктов питания до постельных принадлежностей. Предоставляются бесплатные поездки на такси до больниц и обратно. Можно бесплатно выполнить широкий спектр медицинских анализов.

Дети продолжают учиться — в «Добром доме» есть специально оборудованные классы под школу проекта «УчимЗнаем». Есть хорошо оборудованные кухни и прачечные, детская и спортивные площадки, игровые, зона для занятий фитнесом, есть даже собственные огород и теплица.

Есть фермеры, которые привозят в гостиницу свежие овощи, кондитеры, которые дарят детям торты на праздники и дни рождения.

Волонтеры проводят развлекательные программы, в том числе с животными-терапевтами, познавательные шоу, музыкальные выступления, кулинарные мастер-классы, помогают в уборке помещений и территории. Кто-то помогает сбором продуктов и вещей, бытовой химии. Люди приезжают, чтобы бесплатно сделать жителям «Доброго дома» причёски и оказать другие услуги из бьюти-сферы.

Отлично показала себя идея приглашать на практику студентов Тобольского медицинского колледжа, которые становятся помощниками мамам и друзьями детям.

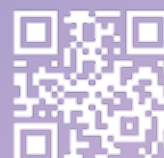
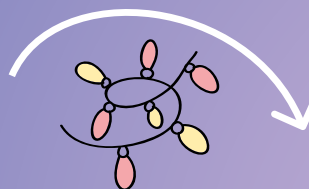
Из Перми приезжала группа волонтеров «серебряного» возраста, которые занимались с жителями «Доброго дома» рукоделием.



Часто добровольцы с небольшим опытом приезжают в «Добрый дом» с опаской, а уезжают окрылённые и стремящиеся помогать. Они всегда возвращаются и приводят своих друзей, потому что видят здесь не больницу, не страх и отчаяние, а улыбки детей и родителей, надежду, веру и позитив.



**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ИХ СЕМЬЯМ
«ДОБРЫЙ ДОМ»**





7 СОВЕТОВ ВОЛОНТЁРУ, КОТОРЫЙ ЧУВСТВУЕТ ВЫГОРАНИЕ

А теперь остановись и подумай: что ты сейчас чувствуешь?

Помогая другим, волонтеры зачастую совершенно забывают про своё собственное состояние. При работе с людьми волонтеру необходимо отслеживать свой внутренний огонёк, вовремя подпитывать его энергией, не дать ему погаснуть.

Что такое эмоциональное выгорание?

Выгорание — это состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса. То есть это состояние, когда человек не может заставить себя работать, и длится это больше месяца. Важно понимать, что выгорание — это не менее серьёзная проблема, чем депрессия. Оно может привести к различным проблемам: бессонница, головные боли, проблемы с пищеварением и, в конце концов, депрессия.

Как понять, что ты испытываешь эмоциональное выгорание?

1. Большую часть времени ты чувствуешь безразличие: к любимым занятиям, учёбе, работе, волонтерству, спорту, к людям.
2. Исчезла эмпатия. Волонтер — тот тот, кто прежде всего помогает другим именно благодаря эмпатии. Поэтому, если ты испытываешь равнодушие, то это уже важный звоночек, на который стоит обратить внимание.
3. Ухудшилось питание и общее физическое состояние.
4. Постоянно чувствуешь усталость (даже после полноценного сна, отдыха, приёма пищи).
5. Нет идей. Взгляд в будущее оборачивается томными вздохами и желанием спрятаться.
6. Снизилась самооценка. Ты постоянно ощущаешь недовольство собой, все достижения кажутся незначительными и мелкими.





Как помочь себе при эмоциональном выгорании?

1. Не вини себя за это состояние. Да, оно неприятное, оно изнуряющее, но против эмоционального выгорания ни у кого нет иммунитета.
2. Не закрывайся. Обсуди своё состояние с близкими тебе людьми, поделись переживаниями. Ведь ты — не один.
3. Сбалансируй своё питание. Начни с малого: попробуй в свой рацион добавлять овощи, фрукты. Не пропускай завтраки, обедай и не забывай про ужин.
4. Высыпайся. За час до отхода ко сну убирай телефон, не сиди в социальных сетях. Этот час можно потратить на ведение личного дневника или интересную книгу. Спросонья не заходи сразу же в социальные сети, вместо этого в спокойном темпе сделай зарядку, позавтракай и настройся на предстоящий день.
5. Найди силы на тренировки. Как бы тяжело ни было, после действительно хорошей тренировки твоё состояние улучшится. Необязательно заниматься непрерывно два часа кардиотренировками, начни с приятной растяжки мышц.
6. Начни вести личный дневник. Туда выписывай всё, что тебя тревожит, и пытайся найти решение. Выход есть всегда!
7. Обратись к специалисту. Если ты понимаешь, что выгорание сказалось и на физическом, и на ментальном состоянии, то стоит обратиться к терапевту и психологу.

**Помни, что ты и твоё состояние важно.
Ты ценный и нужный волонтер.
Относись к себе с учтивостью и вниманием,
ведь ты у себя один!**

**Горячая линия неотложной психологической помощи
с мобильного телефона +7 495 051 и 051 с городского.**





5 ВЁРСТ — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО 5 КМ В ПАРКЕ!

В парках и скверах столицы 28 сентября 2024 прошли дружеские старты на пять километров 5 вёрст. Волонтёры помогали в организации и проведении стартов, а также заряжали спортивной энергией и духом побед участников старта на 25 площадках Москвы.

В рамках проекта «Время добра. Осень» в парках Москвы прошли совместные старты 5 вёрст с участием волонтёров. За участие в проекте волонтёры получали баллы и обменивали их на сувенирную продукцию в «Добролавке». Накопленные волонтерские часы позволяют раз в квартал получить баллы проекта «Город заданий» (требуется дополнительная регистрация на сайте партнёра). Баллы можно потратить на благотворительность или обменять на полезные сертификаты на сайте «Миллион призов».

Среди функций волонтеров на мероприятии были: фиксация результатов старта, раздача карточек позиций, организация разметки трассы, замыкающий на стартах, помощь организаторам, медиасопровождение.



Тамара Павлова освещала событие как медиаволонтер в районе «Чертаново»: «28 сентября 2024 года на Кировоградских прудах в Чертаново в рамках проекта «Время Добра. Осень» состоялся дружеский старт на 5 километров — 5 вёрст. Маршрут проходил в пять кругов вокруг трёх прудов с финишным ответвлением. Все старты в проекте 5 вёрст проводятся силами волонтеров из числа простых участников. Они не только организуют сбор, но и обеспечивают безопасность. Организатор старта Дмитрий Драчинский отметил, что несмотря на дождь старт состоялся. Непогода не помешала 14 бегунам правильно начать субботнее утро, а также установить личные рекорды. Дмитрий поблагодарил волонтеров, без помощи которых старт мог бы не состояться, назвав их «11 друзей Оушена!» Атмосфера царила дружеская, мне все очень понравилось!»

Спортивные мероприятия проводятся в Москве каждую субботу более чем в 25 локациях. Это абсолютно бесплатно и доступно каждому.

Присоединяйтесь к сообществу любителей здорового образа жизни. Достаточно один раз зарегистрироваться на сайте 5verst.ru, сохранить на телефон или распечатать свой QR-код и прийти на ближайшие к вам 5 вёрст.

Дополнительная информация:

За три дня до начала события волонтеров добавят в чат стартов, где появится информация о точном месте и времени сбора.

Инструктаж для волонтеров будет организован в день проведения старта.

Дружеские старты 5 вёрст проходят каждую неделю, и присоединиться к ним может любой желающий.



ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ — МЫ ВСЕ РАВНЫ!

**С 10 по 13 октября 2024 года в «Лужниках»
прошла благотворительная акция «Бежим за мечту — ходить».**

В рамках акции подопечные и амбассадоры фонда помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Жизнь в Движении» приняли участие в благотворительных стартах на дистанции 10 и 42,2 км. Собранные средства пошли на приобретение протеза для одной из подопечных Фонда. На мероприятии была организована спортивная выставка в рамках Московского марафона.

**В спортивном марафоне могли принять участие все желающие —
бесплатно, независимо от физической формы.**

За время работы Фонд помог более чем 300 детям, 200 из которых смогли обрести протезы, отреззы, средства ТСР, а также заменить протезы в связи с ростом, сделать корректировку и ремонт изделий.

На марафоне также была представлена зона ресурсного центра «Мосволонтер» в виде интерактивной площадки, где посетители смогли узнать о волонтерском движении в Москве, принять участие в активностях и получить брендированную продукцию.

В рамках работы стенда гости и участники марафона смогли узнать подробную информацию о ГБУ города Москвы «Мосволонтер», его проектах и направлениях волонтерской деятельности, а также зарегистрироваться на сайте «Мосволонтер», посоревноваться в чеканке мяча, показать свои навыки в прыжках на скакалке, поиграть в эко-баскетбол, разгадать филворды о добровольчестве и даже сделать фотографию на брендированной фотозоне.

За участие в активностях в качестве памятных подарков участники получили брендированные открытки, экооткрытки, стикерпаки, ручки, гели, изотоники, протеиновые батончики и спортивные бутылки.



ТВОРИ ДОБРО НА РАДОСТЬ ЛЮДЯМ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «ДОБРАЯ ЁЛКА»

ПРОЙДЁТ В МОСКВЕ В ТРЕТИЙ РАЗ



*Ёлочка, ёлка, лесной аромат.
Ёлочка любит весёлых ребят,
Ёлочка веткой зелёной махнёт
И, словно сказка,
Придёт НОВЫЙ ГОД!*



Новый год — это время, когда каждый может поверить в сказку и окунуться в атмосферу волшебства. В это время даже самые простые вещи начинают казаться нам особенными и необычными. Снегопад или морозный вечер приобретают особую магию. Люди начинают верить в чудеса, стремятся делать добрые поступки и помогать друг другу.

Новый год — это время надежды на лучшее будущее, прекрасная возможность поверить в чудо и убедиться, что оно может произойти.

Люди верят, что наступающий год принесёт им удачу, успех и счастье.

Благотворительная акция «Добрая Ёлка» — ежегодная новогодняя акция по исполнению желаний подопечных некоммерческих организаций. В 2024 году она пройдёт в третий раз. Акция направлена на то, чтобы в предновогодний период как можно больше людей смогли совершить добрые дела и помочь осуществить мечту тем детям, которым нужна особая поддержка и внимание. С 24 октября по 24 ноября 2024 года состоялся прием заявок, а с 1 декабря 2024 года по 28 февраля 2025 года одобренные заявки будут размещены в открытом доступе.

Все неравнодушные люди могут выступить в роли Деда Мороза и воплотить мечты детей, оставшихся без попечения родителей, имеющих ограниченные возможности здоровья или живущих в малообеспеченных семьях.

Благотворительная акция «Добрая Ёлка» объединяет тех, кто мечтает, и тех, кто хочет исполнить мечту! Её ценность — это личное участие и вовлечённость дарителя.

За два года москвичи выполнили свыше 2500 желаний. Акция «Добрая Ёлка» проводится при поддержке Комитета общественных связей и молодёжной политики города Москвы, участии ресурсного центра «Мосволонтер» и Московского дома общественных организаций.



СТАТЬ ДОБРЫМ ВОЛШЕБНИКОМ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Подробнее на сайте:





ВОЛОНТЁРЫ-СПАСАТЕЛИ В НОВОГОДНИХ КОСТЮМАХ ПОЗДРАВИЛИ ПАЦИЕНТОВ ДЕТСКИХ БОЛЬНИЦ



*Верить в чудо —
значит обретать надежду
и чувствовать волшебство
в самых непростых моментах!*



«Верить в чудо» — ежегодная акция в преддверии Нового года, которая дарит улыбки детям.

В прошлом году в декабре волонтеры-спасатели в костюмах Деда Мороза и Снегурочки поздравляли пациентов пяти детских больниц с крыш при помощи альпинистского снаряжения. Все Деды Морозы и Снегурочки соблюдали требования техники безопасности!

После спуска альпинистов для пациентов больниц была организована праздничная программа, индивидуальная для каждого из учреждений. Профессиональные актёры и постановочная группа показали новогоднее театральное представление. Кроме того, прошло выступление фокусника-иллюзиониста и творческого коллектива.

После интерактивной программы дети получили подарочные наборы, их поздравили Деды Морозы и Снегурочки, также аниматоры и медсёстры вручили подарки детям, которые не имеют возможности покинуть палату.

За время акции волонтеры-спасатели порадовали 2400 детей. Все волонтеры перед спусками проходили специальный инструктаж, готовили снаряжение на крыше и надевали новогодние костюмы. Всего более 30 волонтеров стали участниками доброй акции.

В этом году для детей приготовили различные игрушки, творческие наборы, развивающие игры и многое другое. Творить добро совсем не сложно!





ДОБРЫЙ НОВОГОДНИЙ РЕЦЕПТ ОТ СЕМЬИ ВОЛОНТЁРОВ

История с конкурсом от «Мосволонтёра» «Семьи, меняющие мир», получила свое продолжение. В конкурсе приняли участие многие семьи, но только 12 стали призерами.

В Год семьи популяризация семейного добровольчества очень актуальна, поэтому мы решили навестить в гости к одной из семей-призёров, в семью Некрасовых–Черновых, в преддверии Нового года и узнать секрет их крепкой семьи, закреплённый вкусным новогодним рецептом!

ТИГРОВЫЙ РУЛЕТ

замечательная альтернатива бутербродам! Украсит любой праздничный стол!



Ингредиенты:

Для теста:

- 7 яиц
- 150 г майонеза
- 3 ст. л. муки
- 3 ст. л. крахмала
- 150 г маслин без косточек
- зелень укропа
- соль и перец

Для начинки:

- 150 г творожного сливочного сыра
- 300 г слабосоленой красной рыбы

1. Первым делом необходимо приступить к основе рулета. Для её приготовления вбить яйца со щепоткой соли и немного взбить до однородности.
2. Добавить майонез и продолжить взбивать. В рецепт приготовления закусочного рулета «Тигровый» можно также использовать сметану.
3. Всыпать просеянную с крахмалом муку и ещё раз тщательно взбить.
4. Противень или форму для запекания застелить пергаментом и вылить тесто, оставив пару столовых ложек. Разровнять по всей поверхности.
5. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Отправить к оставшемуся тесту и перемешать до однородности.

6. Полученную массу выложить чайной ложкой, распределив хаотично по поверхности.
7. Оливки обсушить и нарезать тонкими колечками. Выложить на тесто.
8. Отправить форму в разогретую духовку минут на 10–12.
9. Тем временем можно заняться начинкой. Очистить от кожи и косточек рыбу и измельчить. При желании закусочный рулет «Тигровый» в домашних условиях можно также дополнить икрой.
10. Ещё горячую основу обильно смазать плавленым сыром и выложить рыбу.
11. Свернуть плотным рулетом, обернув пергаментом, на котором выпекали, и оставить до полного остывания.
12. Перед подачей нарезать острым ножом на порционные кусочки. Приятного аппетита и счастливого праздника!

НОВОГОДНЯЯ ЗАКУСКА «СНЕГОВИКИ» И «ЁЛОЧКИ»



Ингредиенты:

- яйца
- свежий огурец
- укроп и зелёный лук
- морковь
- деревянные шампурчики для канапе

1. Отварите яйца вкрутую: куриные — 8–9 минут кипения при закладке в холодную воду; перепелиные — 5 минут. Охладите и очистите.
2. Срежьте у яиц кончики, чтобы сделать их устойчивыми.
3. Для изготовления шляпы «снеговика» отрежьте два кружочка огурца разного диаметра: большой кружочек отрежьте от толстого конца, а маленький от тонкого.
4. Деревянный шампурчик срежьте с одного конца до длины, равной высоте двух яиц, поставленных друг на друга. При отрезании следите, чтобы на срезе не было щепок.
5. У подготовленного шампурчика один конец острый, другой — тупой. Острым концом сделайте в центрах морковных кружочков отверстия.
6. Затем вставьте в кружочки шампурчик тупым концом, как показано на фото.
7. Поставьте два яйца одно на другое и сверху вертикально воткните в них шампурчик с морковной шляпой.
8. «Снеговик» собран. Далее сделайте ему глазки и пуговицы из горошин чёрного перца. Из кусочка моркови вырежьте клинышки — «носики».
9. Горошки перца и морковный нос вставьте в углубления, сделанные в яичных белках острым концом шампурчика.
10. Украсьте «снеговиков» веточками укропа, зелёным луком повяжите шарфики или добавьте что-то по своему вкусу.

Такие «ёлочки» станут ярким украшением Рождественского и новогоднего стола! С наступающими праздниками вас, дорогие друзья! Главная идея — это сами «ёлочки» из огурца, нарезанные при помощи слайсера и нанизанные на шпажку. А поставить такую «ёлочку» можно в какое угодно основание: в половинку помидора черри, тарталетку с любым салатом, украсить «ёлочкой» бутерброд, фаршированные яйца и т. д. Фантазируйте! И пусть в доме будет праздничное настроение!



ВОЛОНТЁРСТВО В СФЕРЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

**Добровольческое
сообщество для
помощи практическому
здравоохранению
и повышения грамотности
в вопросах здоровья**



Москва имеет большой опыт развития современного медицинского волонтерства, практика которого распространяется по всей России. Уже более 10 лет в этом направлении работают разные организации и люди, разделяющие ценности волонтерской помощи в сфере охраны здоровья.

Волонтеры в сфере охраны здоровья — это люди разных возрастов и профессий. Школьные отряды юных волонтеров-медиков, студенты медицинских образовательных организаций, трудовые коллективы, «серебряные» волонтеры. Быть медицинским волонтером доступно каждому. Это, в первую

очередь, про заботу о своём здоровье и о здоровье своих близких.

Это направление для тех, кто готов получать знания, делиться ими и лично использовать на практике. Волонтером можно стать самому или выступить организатором добровольческой деятельности в сфере здравоохранения: создать штаб здоровья, организовать спортивную зарядку в своём коллективе, придумать мастер-класс для детей в больнице, открыть клуб доноров.

Медицинское волонтерство в Москве стало сильнейшим примером объединения в период пандемии COVID-19. Волонтеры помогали в доставке лекарств, психологической поддержке пожилых и одиноких людей, разъяснении мер предосторожности и информировании населения о мерах профилактики, в медицинских организациях, в том числе в «красных» зонах.

Ключевые направления помощи сегодня — волонтеры в сфере охраны здоровья:

- ▶ помогают в медицинских организациях, обеспечивают дополнительный уход и помощь пациентам;
- ▶ помогают медицинским работникам во время спортивных и массовых мероприятий;
- ▶ проводят мастер-классы по обучению первой помощи;
- ▶ занимаются профилактикой заболеваний;
- ▶ популяризируют здоровый образ жизни;
- ▶ содействуют развитию донорства крови и костного мозга;
- ▶ организуют профориентационные программы для школьников.



Важно отметить, что в сообществе много работающих медиков, а также студентов и школьников, которые выбрали медицинскую профессию. Молодые медики отмечают, что свой путь начинали с волонтерской деятельности и продолжают непрерывно участвовать в развитии «медицинского» волонтерства в свободное от работы время. Например, проводят профилактические мероприятия для города или обучают навыкам оказания первой помощи волонтерские корпуса. Волонтерская деятельность в сфере охраны здоровья включена в перечень индивидуальных достижений абитуриентов и выпускников вузов наравне с научными и профессиональными успехами, а в каждом медицинском вузе Москвы есть свой волонтерский центр для учёта и поддержки этой деятельности.



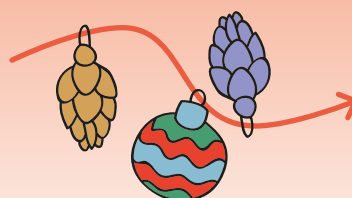
Волонтерское сообщество живёт большой дружной семьёй, с удовольствием встречается и приобретает новых друзей на городских мероприятиях. Важнейшим событием года для волонтеров и партнёров сообщества стал II Московский форум волонтеров в сфере охраны здоровья. 14 и 15 октября 2024 года он собрал свыше 600 человек.

Деловая программа первого дня объединила опытных волонтеров, специалистов и организаторов волонтерской деятельности. Важно отметить, что многие участники сочетают в себе все эти позиции. Участники форума посетили мастер-классы по созданию медиаконтента, ораторскому мастерству, навыкам профессионального медицинского общения и внедрения бережливых технологий в работу над проектами. Отдельное внимание было уделено форматам волонтерской помощи пациентам, а также вопросам первой помощи при чрезвычайных ситуациях.

Программа второго дня была доступна для всего города, цель — познакомить всех желающих с возможными направлениями помощи. Участников ждали экскурсии на разные ассоциативные локации, например в Центр крови Федерального медико-биологического агентства России, где участникам показали, какой путь проделывает кровь от станций переливания крови до реципиента. В Институте скорой помощи имени Н. В. Склифосовского участники побывали в той самой «Шереметьевской» больнице и узнали легенду про первых волонтеров «Склифа». Форум прошёл насыщенно, участники создавали тактильные мешочки для развития мелкой моторики у пожилых людей, рисовали открытки донорам, шили подушечки для пациентов больниц. Участниками собрано более 200 игрушек, книг и настольных игр ребятам, которые проходят лечение в детских отделениях в рамках проекта «Для маленьких и смелых».



Присоединиться к команде волонтеров в сфере охраны здоровья можно на сайте ресурсного центра «Мосволонтер»



КНИЖНАЯ

Дарите доброту, получайте вдохновение.

Книги, которые наполняют ваше сердце.

Вы отдаёте себя другим, бескорыстно помогая тем, кто нуждается. Вы — волонтёр, и ваша доброта — это бесценный дар. Но даже самые отзывчивые сердца нуждаются в вдохновении, в новых силах. Именно поэтому мы подготовили для вас подборку книг, которые расскажут о силе человеческой доброты и о том, как находить вдохновение в самых сложных ситуациях. Эти истории — не просто чтение, это топливо для вашей доброй миссии.



ОБЗОР КНИГИ

Комикс «Пища жизни. Секреты щедрости и любви» рассказывает историю, которая демонстрирует фундаментальные человеческие качества и их влияние на жизнь. В центре сюжета — противостояние добра и зла, щедрости и жадности, любви и эгоизма. Через увлекательный и доступный для всех возрастов формат комикса читатель узнает о:

- взаимосвязи между любовью, щедростью и благодарностью;
- плохих последствиях жадности и эгоизма;
- важности высоких моральных принципов;
- простоте и доступности добра.



ЧЕМУ НАУЧИТ?

Комикс «Пища жизни. Секреты щедрости и любви» учит следующим жизненным урокам:

законам любви и щедрости: читатели узнают о взаимосвязи между этими тремя понятиями и о том, как они влияют на межличностные отношения и общее благополучие. Щедрость порождает благодарность, любовь укрепляет щедрость, а благодарность питает любовь – создаётся замкнутый круг добра;

значению бескорыстия: комикс подчёркивает важность помощи другим без ожидания чего-либо взамен, демонстрируя ценность альтруизма и сострадания;

важности высоких идеалов: комикс, пропагандирует стремление к доброте, честности и справедливости как к важнейшим целям в жизни;

простоте и доступности добра: история демонстрирует, что добрые поступки могут быть простыми и доступны каждому, независимо от возраста и социального положения;

самопознанию и развитию: через сюжетные перипетии читатель может понять собственные мотивы и найти в себе силы для добрых поступков.

В целом, комикс «Пища жизни. Секреты щедрости и любви» — это увлекательное и поучительное чтение для всей семьи, которое помогает воспитывать в людях важные нравственные качества.

ПОЛКА

ОБЗОР КНИГИ

Благотворительный фонд Константина Хабенского выпустил серию комиксов для детей

от 7 до 11 лет про основные методы лечения опухолей мозга. В каждом выпуске от лица персонажей просто и интересно ребёнку объясняют, что с ним будет происходить в рамках предстоящего этапа борьбы с болезнью и как это может изменить его состояние.

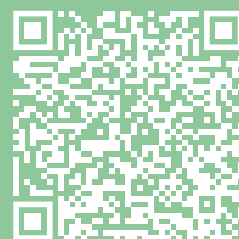
Первый выпуск «Почему вредным бояться фонарика» посвящён лучевой терапии, где доступно рассказывается о принципах работы этого метода лечения. Следующий выпуск «Как Птицекрокодил вредному победил» рассказывает о том, что ждёт ребёнка в рамках нейрохирургической операции. Комиксы и анимация к историям подопечных, волонтеров и кураторов Благотворительного фонда Константина Хабенского. Проект создан для акции «Уроки добра» и был реализован в августе 2023 года.

Электронные версии комиксов про нейрохирургию, химиотерапию и лучевую терапию доступны на официальном сайте: bfkh.ru

ЧЕМУ НАУЧИТ?

Дети с опухолями мозга, которым предстоит пройти через различные виды лечения, редко представляют, что их ждёт впереди. Чтобы ответить на некоторые вопросы, врачи и команда Фонда Хабенского придумали комиксы, где с помощью ярких образов и картинок объясняют сложные процессы лечения и настраивают детей и подростков на позитив. Детям психологически проще пройти через необходимые этапы борьбы с болезнью, если они будут знать, с чем они столкнутся. Такие просветительские материалы очень полезны как для пациентов и их близких, так и для самих врачей.

Подробная информация





ФОТОПЛЕНЕР:

ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ФОТОИСКУССТВА

Проект «Фотоплер» стал ярким событием этого года, объединив фотографов, желающих развить свои профессиональные навыки в съёмке. С июня по октябрь участники погружались в увлекательный мир художественной фотографии, посещая живописные уголки Москвы. На каждом занятии медиаволонтеры сочетали теорию и практику, что позволяло не только узнать о разных приёмах в фотографии, но и применять полученные знания на практике.

В начале проекта медиаволонтеры собрались в парке имени М. Горького, где под руководством опытного фотографа изучали основы городской фотографии. Встреча в этом живописном месте окрасила занятие в яркие эмоции и предоставила возможность для творческого самовыражения. Медиаволонтеры осваивали преобразование обыденных сюжетов в интересные кадры, обучаясь находить креативные решения в привычных ландшафтах.

Во время проекта были организованы выезды в парк Зарядье, который предлагал уникальные возможности для съёмок благодаря сочетанию архитектуры и природы. Это место вдохновляло медиаволонтеров на применение полученных знаний и углубление практики, позволяя исследовать новые перспективы и подходы к созданию снимков.



Этапы программы включали мероприятия в парке Коломенское и пространстве «Хлебзавод». Каждый из этих этапов проходил с участием опытного лектора, который делился своими знаниями и навыками. А также способствовало укреплению связей в дружном сообществе, созданном вокруг фотографического искусства.

Опытные фотографы, выступавшие в роли лекторов, представили свой уникальный взгляд на искусство фотографии. Софья Лейбинен вдохновила медиаволонтеров на поиск оригинальных ракурсов и применение креативных приёмов. Алексей Михеев, с его глубоким пониманием композиции и освещения, помог волонтерам увидеть, как игра света может преобразить обыденные сцены. Илона Вереск, освещая темы визуального повествования, акцентировала внимание на важности рассказа через фотоснимки, помогая участникам создавать насыщенные истории. Алексей Кириллов и Юрий Морозов поделились своими знаниями о фоторепортаже и художественном подходе, вдохновляя медиаволонтеров на создание уникального контента.

Проект «Фотоплер» стал ещё одной возможностью для медиаволонтеров погрузиться в процесс обучения, продолжая развивать свои навыки и творчество. В ходе всех мастер-классов участники значительно улучшили фотографические навыки, познакомились с увлекательным миром фоторепортажа, научились видеть красоту в окружающем мире и обрели уверенность в творчестве.

В нашем сообществе проходят множество вдохновляющих проектов и мастер-классов, позволяющих всем желающим развивать профессиональные навыки и углублять знания о фотографии, создавая вместе незабываемые моменты.

Следите за новостями волонтерского медиасообщества:

Присоединяйтесь к будущим событиям и открывайте для себя новые горизонты в мире фотографии!



ЛАЙФХАКИ ДЛЯ МЕДИАВОЛОНТЁРОВ



Медиаволонтерство — это направление добровольческой деятельности, которое включает в себя помощь в создании и распространении медиаконтента для популяризации волонтерства и деятельности различных некоммерческих организаций, благотворительных фондов, социальных проектов и других инициатив.



Медиаволонтерство включает в себя:

Фото-и видеосъемка: запечатлеть важные моменты, создать привлекательный контент для социальных сетей и сайтов.



Графический дизайн: разработка логотипов, баннеров, иллюстраций, макетов для печатных материалов.

Написание текстов: создание новостей, статей, постов для соцсетей, описаний для проектов.



Монтаж видео и аудио: создание интересных роликов, подкастов, презентаций.



Медиаволонтерство в Москве играет важную роль, особенно в свете динамичного развития города и его огромного потенциала для социальных инициатив. При помощи создания медиаконтента создается увеличение видимости социальных проектов, расширение охвата информации о волонтерстве в Москве.

На сегодняшний момент в Москве медиаволонтерство находится на этапе своего бурного развития. Волонтеры помогают освещать в информационном пространстве различные крупные форумы, мастер-классы, фестивали, выставки и другие культурные события.

Как мы уже поняли, медиаволонтерство — это серьезная и ответственная деятельность, требующая от человека определенных качеств. Чтобы эффективно выполнять задачи и вносить свой ценный вклад в проект, медиаволонтер должен обладать следующими качествами: креативность, умение работать в команде, коммуникабельность, ответственность и пунктуальность, любознательность и интерес к новым технологиям, энтузиазм.

Медиаволонтерство — это отличная возможность развиваться, помогать другим и вдохновляться. Но как сделать свою помощь эффективнее и получать больше удовольствия от процесса? Ответить на этот вопрос нам помогут лайфхаки для медиаволонтеров:

сделайте список задач: перед выходом на какое-либо мероприятие в качестве медиаволонтера четко определите свои задачи на смену и, по возможности, разбейте их на маленькие шаги, чтобы не чувствовать перегруженности и работать в комфортном для себя режиме;

будьте открыты для общения: не стесняйтесь задавать вопросы и просить о помощи у более опытных волонтеров, если что-то непонятно;

используйте преимущества цифровых инструментов: существуют много полезных сервисов и приложений, которые помогут вам в работе (Picsart — обработка фото, Cap Cut — монтаж видео, Figma — создание постеров, коллажей, презентаций и других дизайнерских элементов);

не забывайте про технические моменты: снимайте фото и видео в хорошем качестве, в видео создавайте динамичный интересный монтаж, различные посты в социальные сети или статьи пишите четко, кратко, используйте заголовки, подзаголовки и изображения;

проверяйте свой контент: до того, как публиковать контент, проверьте, нет ли ошибок в тексте, правильно ли работают ссылки, хорошо ли выглядит картинка.

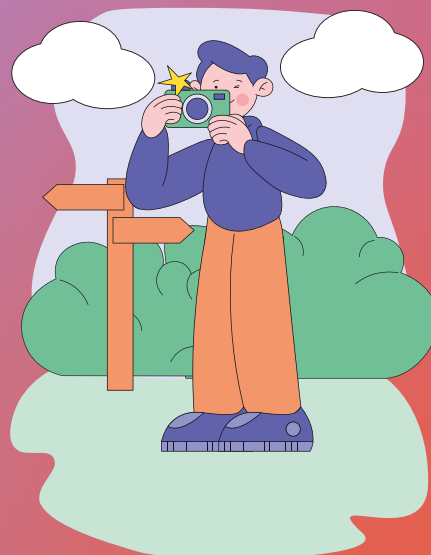


Чтобы проверить лайфхаки в работе, нужно попрактиковаться. Практика для медиаволонтеров состоит в съёмке различных мероприятий. Каждая съёмка требует подготовки, и сейчас мы расскажем, какой.



Естественно, никакая съёмка не обойдётся без оборудования. Вот список того, что может понадобится на смене медиаволонтеру:

- камера;
- телефон;
- стабилизатор;
- заряженный powerbank;
- запасной аккумулятор для камеры;
- карта памяти;
- перекус;
- и самое важное — хорошее настроение!



ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

Что такое обучение от РЦ «Мосволонтер»?

«Мосволонтер» уделяет большое внимание постоянному обучению и совершенствованию навыков у волонтеров. Проходя обучающие курсы, волонтеры не только развивают компетенции, узнают много нового, но и знакомятся с такими же заряженными добровольцами столицы и находят вдохновение. Ресурсный центр предлагает большое количество программ для новичков, опытных волонтеров и образовательных организаций. Программы насыщены ценной информацией, которая преподносится в понятной и интересной форме, несмотря на короткую продолжительность самих курсов»



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММ:



«Программа «Управляй» лично для меня была одной из самых ожидаемых. Она дала мне огромный сундук знаний и опыта, который я унесла с собой и которым пользуюсь до сих пор».

Ан Жасмина

«Мне посчастливилось поучаствовать в программе «Управляй», и это обучение стало для меня настоящим открытием. Я не только узнал много нового, но и понял, как реально применять эти знания на практике. Я понял, что для волонтера саморазвитие — это суперважно. Чем больше мы знаем и умеем, тем лучше можем помогать другим делать что-то полезное для общества».

Сальников Михаил

Программа по развитию волонтерства в общеобразовательных организациях «Первый шаг»

Для педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов, вожатых, советников по воспитанию, заместителей директоров и руководителей волонтерских объединений общеобразовательных организаций Москвы.

Программа предоставляет методическую поддержку школам в развитии волонтерства и организации добровольческой деятельности.

Тренинг тренеров «Обучай»

Для опытных волонтеров, которые хотят развивать свои тренерские компетенции в разных направлениях добровольчества. Возраст участников: 18+. Образовательная программа для волонтеров включает интерактивные занятия и домашние задания.

Интенсив для организаторов волонтерской деятельности «Пять ключей»

Для руководителей волонтерских объединений в образовательных организациях, социально-ориентированных НКО и специалистов, ответственных за подготовку и управление волонтерскими корпусами на мероприятиях. Возраст участников: 18+. Организаторы волонтерской деятельности ознакомятся с этапами формирования и управления волонтерскими командами, поддержкой и развитием добровольчества, а также разработают план по дальнейшим действиям в работе с волонтерами.

Курс начинающего волонтера «Включайся»

Для начинающих волонтеров и тех, кто хочет больше узнать о добровольчестве. На курсе участники узнают основные права и обязанности волонтеров, функции волонтеров на мероприятии и направления добровольческой деятельности.

Программа обучения тим-лидеров и менеджеров «Управляй»

В процессе обучения участники приобретут знания в различных стилях управления волонтерской командой, узнают о видах мотивации, подготовятся к работе с возражениями и научатся многому другому. Возраст участников: 16+.

Онлайн-курсы о волонтерстве

У каждого из вас есть возможность развить свои компетенции, не выходя из дома. Для этого нужно лишь зарегистрироваться на платформе skills.mosvolonter.ru. И вы сможете смотреть видеоуроки, изучать материалы, проходить тесты для закрепления знаний. А после получите сертификат о прохождении курса.



Подробную информацию про наши программы можно
найти на сайте «Мосволонтер» в разделе «Обучение»



ОТКРЫВАЯ ДВЕРИ ПОМОЩИ: КАК НАШИ ДРУЗЬЯ ВДОХНОВЛЯЮТ НА ДОБРЫЕ ДЕЛА

В современном мире взаимопомощь и поддержка становятся особенно важными, и множество инициатив активно работает над созданием более доброго и заботливого общества.

Мы хотим рассказать о наших друзьях — трёх уникальных проектах, которые не только вдохновляют, но и позволяют каждому внести свой вклад в общее дело. Совместно они создают пространство для добрых поступков и побуждают к новым свершениям!

«Доброе место» в Кидзании



Теперь стать волонтером могут даже дети с шести лет!

В Кидзании в Авиапарке есть «Доброе место», где юные помощники могут попробовать себя в роли волонтеров.

Этот проект стал одним из первых в России, позволяющих детям учиться добру и волонтерству.

В игровом формате дети узнают о волонтерстве и важности помощи окружающим и пушистым питомцам. Они собирают гуманитарную помощь для подопечных приюта, обеспечивая практический опыт в добрых делах.

Посещение волонтерского центра абсолютно бесплатное, и мы рады каждому, кто хочет присоединиться! Приходите с братьями, сестрами и всей семьей, чтобы вместе делать мир лучше и знакомиться с волонтерством!





Благотворительный фонд «Люблю жизнь»

Фонд был основан для оказания помощи людям с особенностями развития и поддержания инклюзивной культуры в обществе.

Они участвуют в развитие программ, направленных на социальную адаптацию и вовлечение людей с инвалидностью в различные сферы жизни.

Фонд ведет активную деятельность, включая сотрудничество с «Школой инклюзивного волонтерства», чтобы создать условия для развития инклюзивной культуры в Москве. Важнейшими направлениями их деятельности являются привлечение волонтеров с инвалидностью и активное вовлечение их в инклюзивные мероприятия на открытых площадках города. А также проводят обучение и курсы для волонтеров, направленные на развитие навыков инклюзии.

Ищи информацию о фонде «Люблю жизнь» на официальном сайте «Мосволонтера», чтобы узнать больше об их вкладе в инклюзивное волонтерство и наших последних инициативах.



Московское городское отделение Всероссийского студенческого корпуса спасателей



Московское городское отделение ВСКС было основано 26 октября 2001 года и является одним из крупнейших отделений Всероссийского студенческого корпуса спасателей, объединяя 425 добровольцев из 19 отрядов образовательных учреждений Москвы.

Студенты-спасатели проходят специальную подготовку, чтобы оказывать квалифицированную помощь службам при чрезвычайных ситуациях и проводить профилактическую работу с гражданами по безопасности. Занятия проходят на базе штаба МГО ВСКС и других центров. Добровольцы обучаются по направлениям: первоначальная подготовка спасателей, преподавание первой помощи, промышленный альпинизм и матрос-спасатель.

Кроме того, МГО ВСКС активно развивает школьные спасательные отряды в Москве, в настоящее время открыто 7 ШСО.

Мероприятия с «Мосволонтером» включают слёт волонтеров по общественной безопасности, где отрабатываются навыки спасения и работы с аварийно-спасательным инструментом, а также проект по плетению маскировочных сетей для военнослужащих в зоне специальной операции. Также проводятся мастер-классы по пожарно-спасательным дисциплинам.



ТВОРЧЕСКИЙ УГОЛОК

Мы творческие, креативные и талантливые! Здесь мы рассказываем про направления и деятельность волонтеров в шуточной и стихотворной форме.

1. Мой друг типичный трудяга-волонтер,
Ведь помогать другим его призвание.
Везде, всегда он всем помощник и партнёр.
Постиг он в жизни целей понимание.

Идёт по жизни радостно, легко,
Ведь ум и честность — вот его награда.
И пусть сейчас он где-то далеко,
Но, друг, тебе всегда мы очень, очень рады.



2. «Мосволонтёр» — душа столицы и отчизны,
Светлый след в пути оставляет,
Волонтёр в час испытаний
Улыбкой мир вокруг меняет.



Здесь собраны мы, как семья,
Вместе горе мы одолеем,
Каждый день в борьбе за благие дела,
Каждый миг надеждой вселяем.

«Мосволонтёр» — как светлый маяк,
Волонтеров в трудный час собирает,
Чтоб лучик поддержки не иссяк,
На добрые дела нас всех направляет.



Мы поможем, мы поддержим,
Приедем ко всем, кто в беде,
Про цели расскажем,
«Мосволонтёр», ты всегда на волне!





3. В сердцах горит огонь, зовущий к делу,
Спортивный волонтер — в команду смело.
Под флагом страны спешим за мечтой,
Здесь каждый шаг синхронный с тобой.



Волонтер событийный всегда знает, где праздник,
Он знает, что делать при свете софитов.
Он может направить энергию так,
Что событие всех привлечёт, как маяк.

Медицинский волонтер, его клятва — спасти,
В тревоге и в боли нет времени ждать,
От сердца к сердцу, спасая живое,
В груди его сердце, наверно, стальное.



Инклюзия в счастье, в единстве сил,
Мы вместе в добре, мы вместе в беде.
Объединяя мечты, все преграды ломаем,
Крылатые сердца — волонтеры, везде успеваем.

Так вместе шаг за шагом, воля в умах,
Чудеса создадим мы руками в мечтах.
Волонтерство блестит, как звезды в ночи,
Давайте вместе светить — в жизни, в пути!

4. Волонтер спешит по свету,
Открывая сердца, словно дверь,
Льет тепло в сердца, как лето,
Заменяя радостью тень.

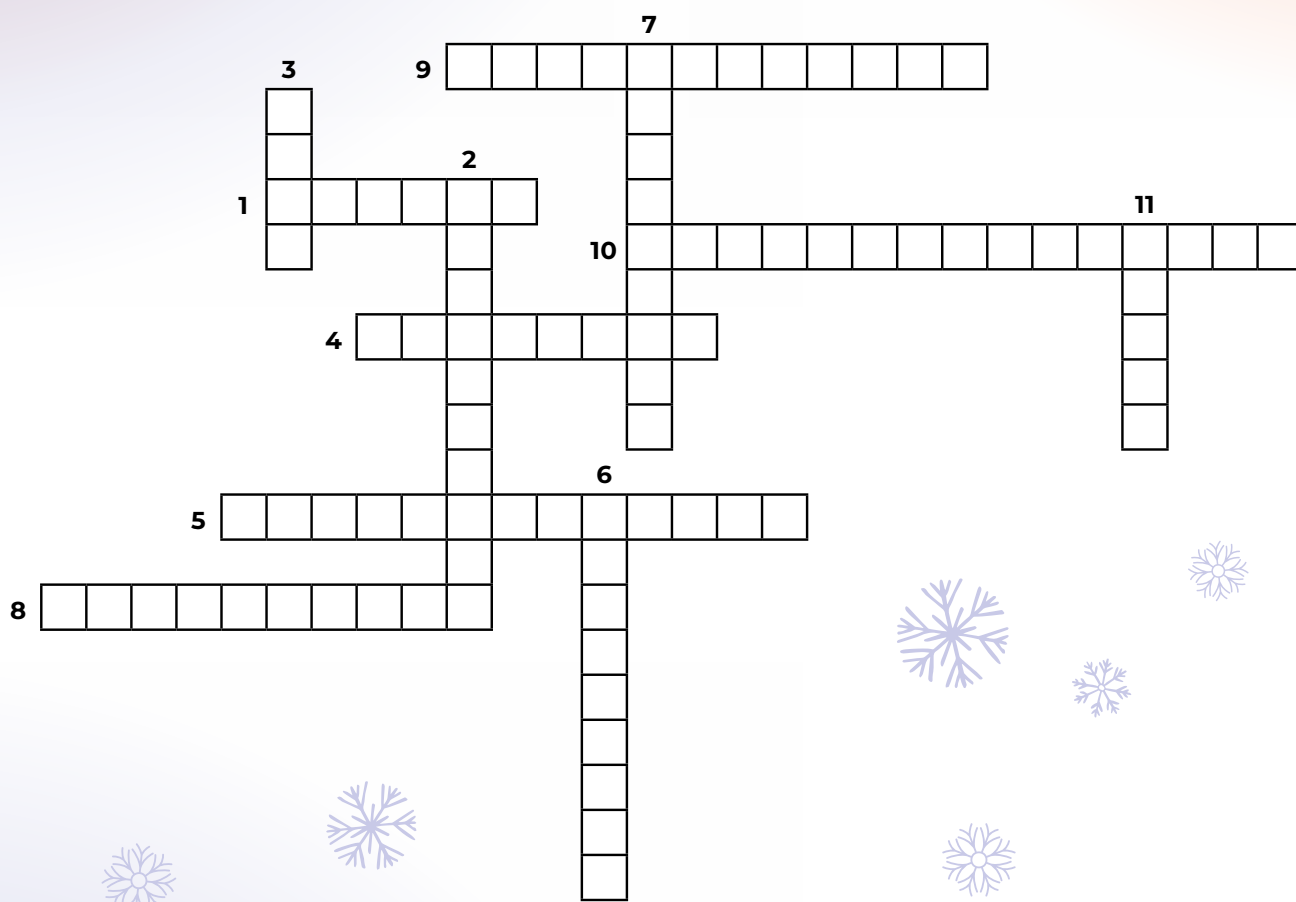


Надежду дарит, словно свет,
Труд его — это счастья привет,
Доброе слово, как в сердце заряд,
Обратись к нему, он помочь будет рад!



ДОБРЫЙ КРОССВОРД

Все слова пишутся без знаков пунктуации, в начальной форме



Вопросы к кроссворду:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

1. Признак хорошего настроения на фотографии, который можно получить ей же.
4. Экскурсия для «серебряных» волонтеров в Хантах про народ ханты и манси.
5. В институте чьего имени были доступны экскурсии для всех 15 октября на форуме в сфере охраны здоровья. (в начальной форме)
8. Основная помощь волонтеров в «Экоцентре».
9. Без чего не обойдется ни одна съемка?
10. Выезды в приюты, сбор корма, лекарств, аксессуаров, выставки-пристроства, создание игрушек и «домиков», участие в деятельности фонда — про какое направление идет речь?

ПО ВЕРТИКАЛИ

2. Фамилия тренера из «Крыльев мечты» в Самаре.
3. Вокруг чего проходил маршрут дружеских стартов 5 вёрст?
6. Состояние эмоционального, психического ... из-за чрезмерного длительного стресса.
7. Проект, под который оборудованы классы в «Добром доме».
11. На какой станции метро находилась «Экосборка» изначально в 2019 году?



1. Улыбка. 2. Куприянова. 3. Пруд. 4. Торуммаа. 5. Клифосовский. 6. Выгорание. 7. Учимся. 8. Сортировка. 9. Оборудование. 10. Зооволонтерство. 11. Сокол

ОТВЕТЫ



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»

