

ДОБРЫЕ ВЕСТИ

3 ВЫПУСК —>



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

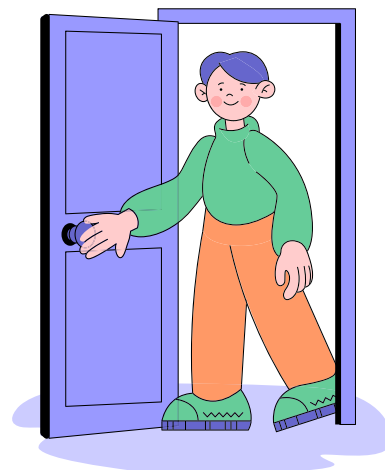


10 ЛЕТ
ДЕЛАЕМ МИР
ДОБРЕЕ



**10 ЛЕТ
ДЕЛАЕМ МИР
ДОБРЕЕ**

СОДЕРЖАНИЕ



3
ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО
АЛЕКСАНДРА ЛЕВИТА

4-7
НАШИ ПАТРИОТИЧЕСКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ
Присоединяйтесь
к Международному
волонтерскому корпусу
80-летия Победы!

8-9
«ВРЕМЯ ДОБРА. ВЕСНА»
Не пропускаем все самые
яркие события этой
весны по направлению
волонтерства

10-11
«ВАМ, ЛЮБИМЫЕ!»
Добрая акция
для любимых дам

12-15
ОНЛАЙН-КУРСЫ
ОТ «МОСВОЛОНТЕРА»
Выбираем свой курс

16-17
КАК СТАТЬ ТИМЛИДЕРОМ?
Раскрываем в себе
лидерский потенциал

18-20
АНКЕТА С ХВОСТИКАМИ
Знакомство с хвостиками,
которые хотят домой

21
ДОБРЫЕ РЕЦЕПТЫ
Готовим «Сметанник»
и лёгкий крабовый салат

22-23
ДЕЛАЮ ДОБРЫЕ ДЕЛА
«Утилизируй правильно»
и другие акции

24-25
ФОНД «БОЛЬШЕ
ЧЕМ МОЖЕШЬ»
Развиваем инклюзию
в любительском спорте
вместе с директором
фонда — Анной Богдановой

26-27
«ТВОРЧЕСТВО БЕЗ ГРАНИЦ»
Наша выставка, которая
раскрыла творческий
потенциал художников
с ограниченными
возможностями здоровья

28-29
ФЕСТИВАЛЬ «ГОРОД
НЕРАВНОДУШНЫХ»
Превращаем
благотворительную
ярмарку в пространство
доброты и творчества

30-32
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ
ГРАЖДАНСКОГО УЧАСТИЯ
#МЫВМЕСТЕ
Погружаемся в атмосферу
ключевого события сферы
добровольчества в РФ

33-34
ЛАБОРАТОРИЯ ДОБРА
Чем и как вдохновлять
волонтеров-новичков?

35-36
ДОБРЫЙ ГОРОСКОП
Забираем мотивирующие
цитату и прогноз к своему
знаку Зодиака на весь
май

37-38
ДОМ ДОБРЫХ ДЕЛ
От купца Юрасова
до РЦ «Мосволонтер».

39
КНИЖНАЯ ПОЛКА
Вдохновляемся
высокими примерами
добровольчества
в бессмертном
произведении Аркадия
Гайдара

40-41
ШКОЛА
ВОЛОНТЕРА-АРХЕОЛОГА
Знакомимся подробнее
со Школой археологов

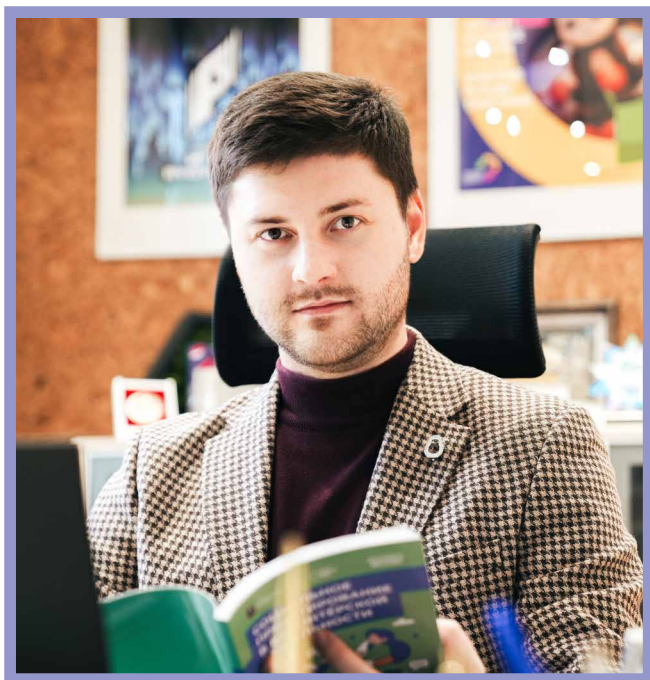
42-43
СКАЖЕМ УСТАЛОСТИ:
«НЕТ!»
Повышаем волонтерскую
работоспособность,
выполняя простые
упражнения

44-45
ДОБРЫЙ КРОССВОРД
Закрепляем пройденное
в этом выпуске через
увлекательную форму
кроссворда

46-47
ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«БРИКС+»
Что говорят о нём
участники?

48-49
С ЗАБОТОЙ О ДЕТАХ
Для его нужен этот
проект

50-51
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА
Всматриваемся в добрые
лица наших волонтеров,
райтеров, фотографов



История, традиции и новации в Год защитника Отечества

Третий выпуск журнала «Добрые вести» посвящен ставшим уже родными акциям и проектам, новым форматам участия и направлениям добровольческой деятельности. «Вам, любимые», «Время добра», «Мы вместе» — это не просто названия событий. В каждом из них личные истории, большие результаты, успешные практики — целая жизнь для волонтерского сообщества.

2025 год ознаменован важными событиями — 80-летием победы в Великой Отечественной войне и Годом защитника Отечества, и патриотическое волонтерство выходит на совершенно новый уровень. В этом году добровольцы станут главными помощниками в проведении парада Победы, шествиях и других масштабных акциях, в том числе по оказанию помощи участникам СВО. Москвичи помогут в уходе за военными мемориалами, памятниками и обелисками, соберут и систематизируют исторические материалы для выставок и музеев. Особое внимание будет уделено работе с ветеранами — волонтеры организуют для них праздничные мероприятия, окажут адресную помощь и сопровождают их на торжественные события.

Волонтеры, как связующее звено между прошлым и настоящим, делают всё возможное, чтобы юбилейный год стал особенным и запоминающимся для жителей и гостей столицы. На страницах журнала «Добрые вести» вы узнаете подробнее о вкладе добровольцев в наше общее будущее, а также о том, как присоединиться к ним в столь масштабной и душевной миссии.

Александр Левит,
директор ресурсного центра «Мосволонтер»



ПАТРИОТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ к 80-летию Победы!



Волонтеры патриотического направления организовали и приняли участие в масштабных акциях, способствующих патриотическому воспитанию и сохранению исторической памяти.

Если вам больше 14 лет и вы хотите стать частью нашего движения, вместе с нами восстанавливать памятники павшим героям, помогать ветеранам боевых действий, вести исследовательскую деятельность, рассказывая людям о героях и достижениях страны в формате интеллектуальных игр, городских квестов и других мероприятий, присоединяйтесь к Международному волонтерскому корпусу 80-летия Победы прямо сейчас!

Подать заявку на участие в акциях Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы в течение всего 2025 года можно на сайте Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы».



Подать заявку на участие в акциях Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы в течение всего 2025 года можно на сайте Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы».



Шаг 1: зарегистрируйтесь на сайте [волонтерыпобеды.рф](https://volonterypobedy.rf);

Шаг 2: вступите в Telegram-канал (на почту придет письмо и уведомление в личный кабинет). Модерация заявки может занять до 5 дней, ссылка на вступление в Telegram-канал придет после этого;

Шаг 3: пройдите обучение;

Шаг 4: получайте уведомления о событиях в Telegram-канале;

Шаг 5: переходите по ссылкам на сайт «Мосволонтер» и [волонтерыпобеды.рф](https://volonterypobedy.rf) и подавайте заявку на участие в мероприятиях;

Шаг 6: заглядывайте на очное обучение;

Шаг 7: присоединяйтесь к мероприятиям.



>13 000

зарегистрировано волонтеров
Международного волонтерского
корпуса 80-летия Победы
в Великой Отечественной войне

>5 000

волонтеров приняли
участие в мероприятиях
ко Дню победы

>600 000

георгиевских лент
роздано

3 000

открыток
подписано

135 000

писем-треугольников
вручено

>300

волонтеров задействовано
на встрече ветеранов
и гостей

400

человек приняло участие
в танцевальной акции
«Вальс Победы»

Главными помощниками в проведении масштабного комплекса федеральных и городских мероприятий ко Дню Победы стали более пяти тысяч волонтеров, на плечи которых легла большая часть ответственности и нагрузки за такие акции, как: «Спасибо Герою», «Георгиевская ленточка», «Улицы героев», да и сам Парад победы на Красной площади. Волонтеры встречали ветеранов на вокзалах и в аэропортах, сопровождали их к местам проживания, раздавали георгиевские ленты на улицах Москвы, рассказывали истории о героях Великой Отечественной войны, в честь которых названы городские улицы.

«Патриотические мероприятия ко Дню победы в Великой Отечественной войне в юбилейный год стали самыми многочисленными по количеству волонтеров, жителей и гостей столицы. По всему городу добровольцы помогали тем, кто захотел отдать дань памяти своим предкам, внести вклад в сохранение памяти о подвигах героев, а главное, передать историю будущим поколениям. Патриотическое волонтерство много лет входит в пятерку любимых направлений столичных волонтеров».

С момента открытия Центра подготовки Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы на базе волонтерского окружного центра «Доброе место. СЗАО» москвичи посетили более 190 патриотических мероприятий. В Центре подготовки прошли и продолжают проходить мотивационные встречи волонтеров, сопровождающих мероприятия по сохранению исторической памяти, тематические события в формате Дней единых действий. Среди ключевых треков: поздравления ветеранов с главными государственными праздниками, презентации международного корпуса в столичных вузах, мастер-классы по плетению маскировочных сетей, мемориально-патронатные акции, уроки мужества и патриотические квесты для столичных школ, интеллектуальные игры «РИСК» по темам подвига советского народа в Великой Отечественной войне, волонтерское сопровождение кинофестиваля «Опережая время», а также мероприятия, посвященные 81-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, 82-й годовщине разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве, Дню защитника Отечества и другие.

Тогда, в 2024 году, с **5 по 7 ноября**, на Красной площади состоялись мероприятия, приуроченные к празднованию 83-й годовщины военного парада 1941 года. В этот день 7 ноября 1941 года для укрепления боевого духа советских войск было решено провести парад — и это несмотря на то, что Москва находилась на осадном положении. В 2024 году в самом сердце столицы под открытым небом была открыта временная экспозиция военно-исторической техники, где посетители смогли окунуться в атмосферу жизни города времён ВОВ. На Красной площади рядом с образцами военной техники тех лет встали популярные актёры, переодетые в военную форму тех лет, с которыми можно было сфотографироваться на память. В режиме онлайн на интерактивном экране крутились ретро-фильмы о Великой Отечественной войне. Московские волонтеры помогали с навигацией посетителей по выставке.

Юрий Потолоков: «Я занимаюсь волонтерской деятельностью примерно два с половиной года и за это время принял участие в огромном количестве мероприятий.

Но самой запоминающейся и любимой стала годовщина парада 7 ноября 1941 года на Красной площади. Я менеджер данной акции. В функционал волонтеров входила навигация по открытому музею военной техники, которую выставили на Красной площади. Волонтеры рассказывали гостям и туристам историю парада, помогали сделать фотографии с военной техникой времён ВОВ. В данном проекте я принимаю участие уже третий раз. На этом я не хочу останавливаться и снова подам заявку. Мне запомнилась эта выставка тем, что каждый раз организаторы проявляют свою креативность и посвящают годовщину разным боям, сражениям, историческим событиям 1941–1945 годов. Музыкальное сопровождение и актёрский состав позволяют гостям почувствовать атмосферу военных лет!»



Акции 2025 года



Волонтеры освоили обязательную онлайн-подготовку на сайте волонтерыпобеды.рф, после этого участвовали в очных тренингах в Центре подготовки Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы. Они сдали исторический минимум, изучив важные факты Победы и героизма участников Великой Отечественной войны, освоили принципы волонтерской деятельности и взаимодействие помощников на масштабных мероприятиях, вникли в специфику работы с ветеранами, людьми с ограниченными возможностями здоровья, перед выходом на смену прошли обязательный функциональный инструктаж...

«Георгиевская ленточка» — акция прошла в этом году с **24 апреля по 8 мая** в Москве и по всей стране. Волонтеры Москвы раздавали москвичам и гостям столицы георгиевские ленты, а также памятки с правилами их ношения. Они объясняли людям, как правильно крепить георгиевскую ленту — у сердца — как символ памяти и знак благодарности тем, кто завоевал великую победу в Великой Отечественной войне.

6 мая более 300 студентов вузов и колледжей приняли участие в масштабной танцевальной акции «Вальс Победы» у арки Главного входа на ВДНХ. Молодые люди и девушки, одетые в костюмы 40-х годов XX века, устроили яркий танцевальный перформанс под песню «Майский вальс».

7 мая в рамках акции «Цветы Победы», которая прошла в столице уже в шестой раз, студенты, волонтеры и представители молодежных организаций возложили цветы к 20 памятникам и мемориалам Великой Отечественной войны.

Молодые москвичи исполнили песни военных лет на станциях Московского метрополитена, приняли участие в экскурсиях по местам боевой славы, диалогах с героями, историческом диктанте в вузах и колледжах столицы, а также адресно поздравили ветеранов Великой Отечественной войны в рамках акции «Помощь нашим героям».

«Спасибо герою» — в преддверии Дня Победы жители столицы поздравили ветеранов Великой Отечественной войны и участников специальной военной операции в рамках акции «Спасибо герою», которая прошла со **2 по 4 мая**. На 7 столичных площадках с 17:00 до 20:00 волонтеры помогали москвичам подписать открытки с добрыми пожеланиями и опустить их в специальный куб.

«Улицы героев» — патриотическая акция, которая проходит в Москве с **23 февраля 2025 года**. Её организаторами выступают ресурсный центр «Мосволонтер» и молодежное сообщество «СТОлица» городского Комитета общественных связей и молодежной политики. **Цель акции** — познакомить москвичей и гостей города с историческими фактами и топонимами, связанными с подвигами и героями Великой Отечественной войны. **Суть акции:** волонтеры рассказывают жителям и гостям города о защитниках отечества и раздают письма-треугольники с историями об их подвигах.



Патриотическое направление волонтерства Полина Блейдер выбрала в 2018 году. На шествии «Бессмертный полк» она впервые увидела, как поддерживают добровольцы участников. Её восхитили эмоции и позитивный настрой городских помощников, гордость за своё дело. Тогда девушка приняла решение стать волонтером. В 2023 году она одна из первых присоединилась к акции «Улицы героев». Ей очень понравилось рассказывать москвичам на улице Тимура Фрунзе об этом лётчике-истребителе, участнике Великой Отечественной войны.



Полина Блейдер: «Во время акции к нам подходили москвичи старшего поколения и благодарили за то, что мы помогаем сохранять историческую память, не забываем о подвигах предков. Мои бабушки и дедушки прошли войну, в нашей семье этим невероятно гордятся. Я застала только одну бабушку, она была труженицей тыла. Когда началась война, ей было всего 13. Пообщавшись с ней, я поняла, насколько важно быть патриотом своей страны, помнить о подвиге, который совершили наши предки», — рассказала Полина.

«Линия памяти» — каждый год **21 и 22 июня** в Москве проходят патриотические акции «Линия памяти» и «Вахта памяти. Вечный огонь». В рамках акции «Линия памяти» на Крымской набережной парка искусств «Музеон» волонтеры зажигают 1418 свечей, символизирующих дни Великой Отечественной войны.

Штаб по встрече ветеранов открылся в столице **1 мая**. В трёх аэропортах и на восьми вокзалах более 300 волонтеров встречали ветеранов и граждан, приравненных к категории ветеранов, самостоятельно прибывавших в Москву из регионов на празднование Дня Победы. Волонтеры помогали каждый день вплоть до 15 мая с 8:00 до 22:00: ветеранам — с размещением в залах ожидания повышенной комфортности, с вызовом трансфера и сопровождением в гостиницу, приезжающим — с программой мероприятий в честь Дня Победы, уезжающим — добраться на обратный рейс или поезд.

В **4 утра 22 июня** в Александровском саду в рамках акции **«Вахта Памяти. Вечный огонь»** проходит церемония возложения цветов к Могиле Неизвестного солдата. В память о миллионах погибших молодые жители города встанут в единый строй с ветеранами и вспомнят события Великой Отечественной войны. Традиция зажигать «Линию памяти» в честь начала Великой Отечественной войны появилась в Москве в 2014 году. По традиции право зажечь первую свечу, посвященную 22 июня 1941 года, предоставляется ветерану Великой Отечественной войны.

Ирина Пастернак: «Эта патриотическая акция навсегда в моем сердце. 22 июня 1941 года людям казалось, что мир рухнул, что всё будет беспросветно. Война была ужасная, она унесла миллионы жизней. А проводя эту акцию, мы поняли, что многие люди сейчас даже не помнят, что произошло в тот страшный день. У нас задача была не свечам не дать потухнуть, а памяти не дать угаснуть. Многие волонтеры приходят со своими портретами, со свечами к тем датам, которые памяты в их семье. Меня всегда это так трогало! У этой волонтерской акции абсолютно другой посыл, чем у прочих, совершенно другое настроение, оно чувствуется всегда. Я координировала «Линию памяти» на протяжении многих лет. Мы всегда старались проводить накануне очень серьезное обучение, с погружением волонтеров в события тех лет, чтоб они точно знали, что символизирует каждая свеча на Крымской набережной. В этом году я принимала участие, как волонтер, вместе со своей семьей. Эмоции не передать словами!»



В «Мосволонтере» еженедельно проходят мастер-классы по плетению маскировочных сетей. Городские помощники учатся создавать многофункциональные сети, которые предназначены для маскировки различных сооружений. Готовые изделия отправляют в новые регионы РФ.

Регистрируйтесь на ближайшие мероприятия и проходите в гости в «Доброе место. СЗАО»!



Узнать больше о событиях, приуроченных к празднованию Дня Победы в 2025 году, можно на сайте ресурсного центра **«Мосволонтер»** и на нашей странице в социальной сети **«ВКонтакте»**, а также в нашем **телеграм-канале**.

ВРЕМЯ ДОБРА. ВЕСНА



С наступлением весны стартовал новый весенний сезон проекта «Время добра»! Его цель — продемонстрировать, как увлекательно и полезно заниматься благотворительностью и добровольчеством.

В рамках проекта «Время добра. Весна» проходят разнообразные мероприятия: субботники, мастер-классы, акции и другие события по направлениям волонтерства. Каждый желающий может найти занятие по душе и попробовать себя в роли волонтера.

Чтобы присоединиться к проекту, необходимо зарегистрироваться на сайте «Мосволонтер». За участие в мероприятиях проекта волонтеры получают баллы, которые впоследствии можно обменять на эксклюзивную сувенирную продукцию в «ДоброЛавке». Участие в проекте «Время добра» — это ещё и замечательная возможность провести время с пользой, получить положительные эмоции и внести свой вклад в общее благо.

На протяжении всех сезонов проекта «Время добра» проводятся разнообразные акции, которые направлены на сохранение природы, сборы гуманитарной помощи в приюты и московские фонды для людей, попавших в тяжёлые жизненные ситуации:

- Акция «Накорми друга»: сбор помощи (медикаменты, питание, игрушки) для бездомных животных и приютов.
- Проект «Утилизируй правильно»: экологические инициативы по повышению культуры населения в части раздельного сбора мусора.



- Акция «Для маленьких и смелых»: реабилитация детей, перенесших операционное вмешательство в больничных стационарах.
- Акция «Людам в помощь»: сбор гуманитарной помощи социально незащищённым категориям граждан.

Более подробно об акциях
можно прочитать на стр. 29–30.



Постоянный участник проекта «Время добра» Ольга Стрелецкая:

«Среди множества проектов «Мосволонтер» есть один, который меня особенно привлёк — «Время добра». Весной 2023 года я впервые увидела регистрацию на него. Я обратила внимание на разнообразные мастер-классы, ведь это не просто возможность получить полезные навыки, но и шанс создать что-то своими руками, что может подарить радость и пользу другим людям. Я и домик для бездомных собачек мастерила, и ошейник для них плела, и в спортивных забегах «Пять вёрст» участвовала. Этот опыт оказался настолько вдохновляющим, что в 2024 году я стала участвовать

ещё активнее, с огромным удовольствием погружаясь в мир добрых дел и творчества! И, конечно, в новом сезоне я приняла в нём участие!»

Сезон «Время добра. Весна» начался с благотворительного фестиваля «Город неравнодушных». Участники принимают участие в разнообразных активностях, встречаются с известными людьми, посещают благотворительную ярмарку с продукцией столичных некоммерческих организаций.

**Присоединяйтесь в следующих сезонах!
Давайте вместе сделаем наш город ещё добрее и счастливее!
Более подробная информация, включая расписание
мероприятий, доступна на сайте <https://mosvolonter.ru/>.**



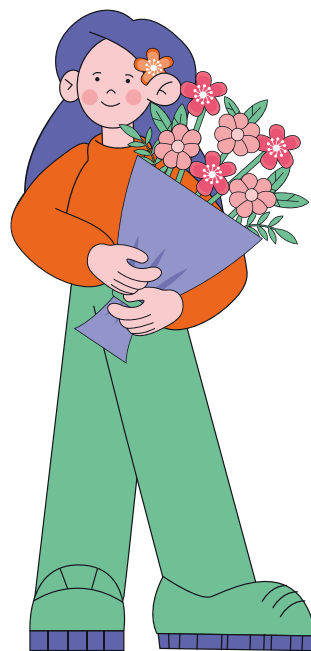
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАМ, ЛЮБИМЫЕ!»

Волонтерство — это замечательная возможность не только помочь другим, но и получить невероятный заряд эмоций. Одним из самых ярких событий весны является акция «Вам, любимые!»

Эта акция проходит по всей России, а активисты ресурсного центра «Мосволонтер» принимают в ней участие уже не первый год. Основная цель акции — продемонстрировать любовь и чувство благодарности к женщинам и девушкам, проявить доброту и нежность, а также создать праздничное настроение.

Молодежь столицы и волонтеры подарили жительницам города более 150 тысяч цветов на более чем 100 площадках — в парках, на улицах и вокзалах, а также в медицинских и образовательных учреждениях. Прошли встречи с женщинами-героинями, которые делились своими вдохновляющими историями. В рамках мероприятия также состоялись беговые старты в 25 парках, где участницы получили цветы и праздничную программу на финише. На Арбате и Тверской площади можно было увидеть уникальные арт-объекты и сделать с ними фотографии.

А у главных входов парка Горького и ВДНХ были установлены специальные боксы, где каждый желающий смог принять участие в акции «Поздравительные открытки для любимых», бесплатно отправив их в любую точку страны. В акциях принимают участие не только волонтеры, но и известные люди, актеры театра и кино. Так, в прошлые годы в роли волонтеров выступили такие звезды эстрады, как Дмитрий Маликов и Влад Топалов, актер Дмитрий Дюжев и другие. В этом году участие в акции приняли актеры Егор Дружинин и Евгений Банифатов.





Маргарита Старооскольцева: «Седьмое марта. Пасмурно. Ветрено. Участвую в акции на Никитской. Задача очень простая — поздравить девушек и женщин с праздником, вручить цветы. Все с улыбкой принимают поздравления и цветы, в ответ я получаю тёплые поздравления с неподдельной радостью и удивлением. На мои слова поздравления кто-то машет рукой, а в глазах появляются слёзы, чьё-то лицо озаряет лучезарная улыбка, от которой моей душе становится хорошо и радостно!»



Антон Гуськов:

«Из года в год я с дружной командой волонтеров вливаюсь в ряды добровольцев на 8 марта, чтобы создавать отличное настроение девушкам. Выходя на Никольскую улицу, я вижу радостные лица девушек, и в этот момент моя жена и мама обзванивают подруг с фразой: «Хотите получить поздравление от нашей семьи, приходите на Никольскую. Там наш Антон!» В ЦАО живёт папина сослуживица, председатель Совета ветеранов, Котяева Ольга, и она идёт на встречу со мной и с хорошим настроением. Это стало уже традицией. С началом СВО мои друзья, находящиеся на полях боевых действий, пишут мне в письмах, чтобы передал привет родным, через меня от них вручаю букеты и поздравления. Так я передаю весточку от бойцов их любимым».



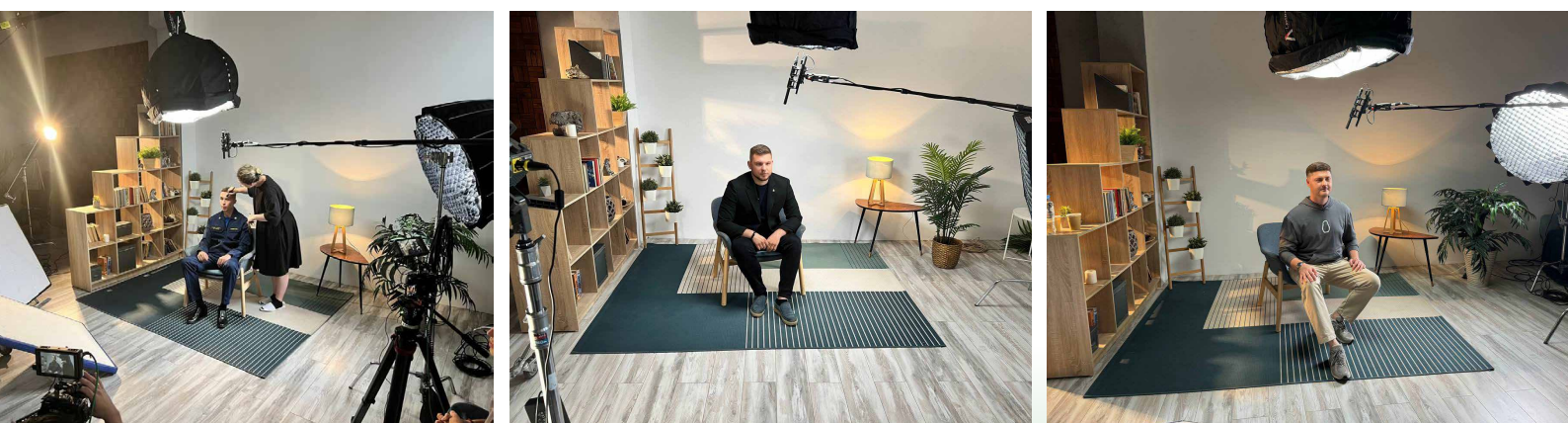
Весна — чудесная пора. Природа просыпается от зимнего сна и открывается новыми гранями. Также и представительницы прекрасного пола — распускаются как весенние цветы. Каждая хочет быть красивой, окруженной заботой, любовью, вниманием и приятными сюрпризами. Сделать женщин счастливыми в дни начала весны может любой желающий, присоединившись к нашей дружной команде!



Онлайн-курсы от «Мосволонтёра»

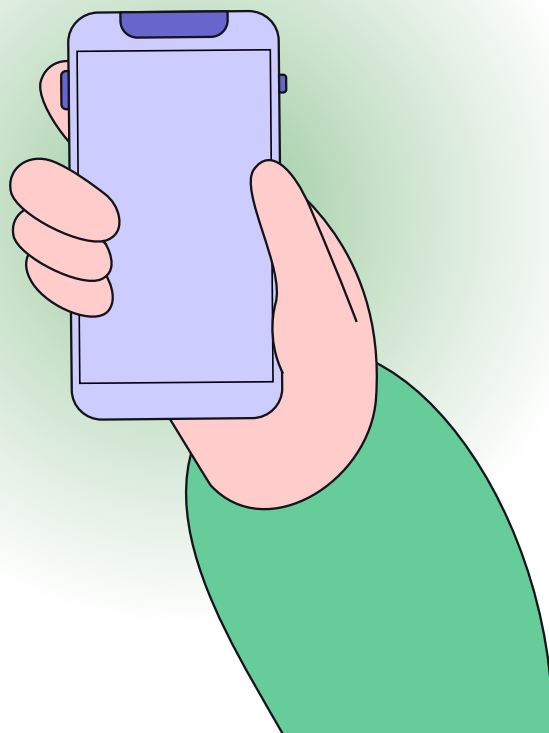
Хочешь открыть для себя новое направление волонтерства? Подготовиться к волонтерскому мероприятию? Проявить себя в другой сфере? У ресурсного центра «Мосволонтер» есть онлайн-курсы как раз для тебя — чтобы ты смог узнать больше о разных направлениях, получить новый опыт и практику. Но с каких курсов лучше начать, и о чём они? Сейчас всё расскажем!

В 2022 году были запущены первые курсы: **«Основы волонтерской деятельности»** и **«Социальное проектирование»**. Темы курсов были выбраны для тех, кто хочет стать волонтером, и тех, кто готов открывать свои социальные проекты, чтобы менять мир к лучшему. Теперь же насчитывается 16 курсов самой разной тематики — социальное волонтерство, зооволонтерство, инклюзивное волонтерство и многое другое можно освоить уже сейчас. **За почти два года более 6000 человек прошли курсы от «Мосволонтера».**



Кадры со съёмок курсов от «Мосволонтера».

Курсы доступны для всех: желающие смогут узнать новое для себя и начать развиваться в сфере волонтерства. Курсы состоят из видеоуроков, записанных заранее, и тестов, после которых ты получишь сертификат о прохождении онлайн-курса. Прохождение одного курса занимает не более трёх часов, но за это время спикеры курсов полностью погрузят тебя в тему и помогут закрепить полученные знания на практике. Уроки подойдут любому, вне зависимости от возраста и опыта в волонтерской деятельности.



Какие курсы можно пройти?



ОСНОВЫ ВОЛОНТЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

9 уроков, чтобы познакомиться с базовыми направлениями волонтерства.



СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ:

9 уроков, чтобы познакомиться с основами социального проектирования и реализовать собственный проект.



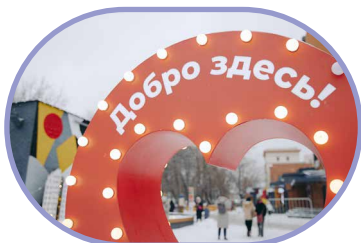
ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы узнать о формах экопомощи в заповедниках и в родном районе.



КУЛЬТУРНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы узнать, как обогатить и сохранить культурное наследие.



СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы узнать, как помочь разным категориям нуждающихся.



ИНКЛЮЗИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы научиться делать мир лучше для людей с инвалидностью.



МЕДИАВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы научиться вести социальные сети и снимать события.



ЗООВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы узнать, как помогать животным и как подготовиться к выезду в приют.



ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы начать помогать в патриотическом развитии общества.



ВОЛОНТЁРСТВО В СФЕРЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

5 уроков, чтобы присоединиться к волонтерам-спасателям.



СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО:

5 уроков, чтобы научиться помогать в проведении спортивных событий.



ВОЛОНТЁРСТВО В СФЕРЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ:

5 уроков, чтобы присоединиться к медицинским волонтерам.



МОСКВОВЕДЕНИЕ:

5 уроков, чтобы узнать больше о Москве.



«Мосволонтер» также реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу для начинающих волонтеров «Участие в волонтерской деятельности города» и дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Организация деятельности волонтерского объединения».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Участие в волонтерской деятельности города»:
8 уроков, чтобы начать знакомство с волонтерской деятельностью.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация деятельности волонтерского объединения»:
7 уроков, чтобы узнать больше об организации волонтерской деятельности.

Что же нужно для прохождения онлайн-курсов?

Курсы абсолютно бесплатны, поэтому необходимо только твоё желание и время, а также нужно следовать данной инструкции:

1. Выбрать любой курс на сайте **skills.mosvolonter.ru/course**;
2. Заполнить форму регистрации;
3. Авторизоваться на платформе **skills.mosvolonter.ru**;

Отлично! Теперь ты можешь пройти выбранный курс: выполнение тестовых заданий не ограничено по времени. На сайте skills.mosvolonter.ru/course и по QR-коду ты сможешь найти все курсы:



КАК СТАТЬ ТИМЛИДЕРОМ, ИЛИ КРАТКОЕ ПОСОБИЕ ПО РАЗВИТИЮ В ВОЛОНТЁРСКОЙ СРЕДЕ

Ты очень активный волонтер и понимаешь, что хочешь развиваться дальше в волонтерской среде? Не боишься трудностей, и есть желание постоянно работать над собой? Тогда попробуй себя в роли тимлидера.

В этой статье расскажем, кто такой тимлидер, каковы его обязанности и как «Мосволонтер» с помощью курсов помогает в развитии в волонтерах лидерских качеств.

Кто такой тимлидер?

Тимлидер — опытный волонтер, отвечающий за действия волонтеров в рамках определённого функционала. Главная задача тимлидера — организовать комфортные условия для волонтеров и систему их взаимодействия, тем самым обеспечив высокие результаты организации мероприятия. Основным различием между волонтером и тимлидером является функционал: волонтер выполняет функцию, а тимлидер координирует действия волонтеров. Также его отличают наличие опыта, самостоятельное принятие решений по возникшим трудностям в рамках его компетенций, принятие решений не только за себя, но и за команду в целом, контроль окружающих процессов (нужд и действий волонтеров, гостей), повышенная степень информированности о ходе мероприятий.

Какие качества и навыки нужны тимлидеру?

1) **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ.** Во время любого события возникают ситуации, которые могут повлиять на успешность данного мероприятия. Для их решения требуются «отключение» эмоций и рациональный подход. Тимлидер никогда не должен дать чувствам взять верх над правилами.

2) **ПУНКТУАЛЬНОСТЬ.** Если тимлидер хочет, чтобы его команда волонтеров не опаздывала на смену или возвращалась вовремя с перерывов, то он должен сам подавать пример и всегда приходить вовремя или раньше на 15–20 минут. Лучше выйти из дома раньше, чем запланировано, так как могут быть пробки на дороге или другие непредвиденные обстоятельства.

3) **КОММУНИКАбельность.** Для эффективной помощи на событии тимлидеру необходимо ясно и понятно доносить информацию до волонтеров, чтобы сами волонтеры чувствовали себя комфортно и смогли помочь посетителям.

4) **ЭМПАТИЯ.** Чувства и правила — два взаимосвязанных и важных элемента, без которых невозможно успешное взаимодействие волонтера и тимлидера. Простое приветствие, вежливое обращение и поддержка во время смены делают её интересней и комфортней для всей команды.



Курсы РЦ «Мосволонтер», или как раскрыть в себе лидерский потенциал

Ресурсный центр «Мосволонтер» — это не только волонтерский центр, который обеспечивает сопровождение мероприятий по всему городу, но и определённая база знаний для добровольцев разного уровня. На базе РЦ «Мосволонтер» реализуются специальные образовательные курсы, которые помогают волонтерам узнавать что-то новое и совершенствовать свои навыки.

Первым уровнем начинающего волонтера является курс «Включайся», который знакомит новоиспечённых добровольцев с основами волонтерской деятельности, помогает влиться в коллектив единомышленников и определиться с направлением помощи.

Если волонтер достаточно опытный, он может переходить на второй уровень — курс «Управляй». Это интенсив, который за несколько дней познакомит вас с основами управленчества: как мотивировать команду, выстраивать правильную взаимосвязь, поддерживать дружелюбную атмосферу в коллективе и так далее.

Когда же вы станете своего рода «гуру добровольчества», для вас откроется удивительная возможность — передавать накопленный опыт новичкам и менее опытным коллегам. Специально для вас — курс «Обучай», который направлен на подготовку тренеров и коучей в разных сферах.

Если же и этого вам недостаточно, и вы хотите развивать добровольчество в вашей компании или образовательной организации, добро пожаловать на курс «5 ключей». В нем опытные тренеры передадут уникальную методику, которая поможет сформировать волонтерское сообщество в рамках одной организации за 5 действий.

В любом случае, какой бы курс вы ни выбрали, получайте от него максимум пользы и удовольствия, применяйте полученные навыки на практике и делайте мир добрее вместе с РЦ «Мосволонтер».

Мы поговорили о том, кто такой тимлидер, каковы его обязанности, функции и навыки, и даже о курсах, которые рекомендуем перед началом твоего пути. Но что необходимо сделать, чтобы стать тимлидером?

- Зарегистрироваться на событие на сайте mosvolonter.ru, не забыв отметить в графе «Хотите ли вы принять участие в мероприятии в качестве тимлидера?» — «Да, но нет опыта, готов обучаться».
- Ожидать сообщения от рекрутера ресурсного центра «Мосволонтер», который пригласит тебя на собеседование.
- Пройти онлайн-собеседование, решить кейсы, рассказать о своём опыте.
- Поздравляем! Ты — тимлидер! Обязательно пройди инструктаж и познакомься со своим координатором, готовься к своей первой смене. Не бойся задавать вопросы и ошибаться, ведь на ошибках мы учимся.
- Если ты не прошёл, не переживай, обязательно пройдёшь на другом мероприятии. Главное, не отчаивайся после первой попытки и пробуй ещё раз.

А сейчас ты можешь попробовать себя в решении кейсов, которые могут встретиться на смене:

Кейс 1.

На крупном книжном фестивале во время помощи волонтер Валерия, которая находится в вашей команде, почувствовала недомогание и по состоянию здоровья не может продолжить помогать. Вы являетесь её тимлидером. Какие действия вам необходимо предпринять, чтобы обеспечить безопасность Валерии и не допустить проблем на мероприятии?

Кейс 2.

Во время обхода точек, где стоят ваши волонтеры, вы замечаете, что один из волонтеров отсутствует на точке продолжительное время и в чате не написал причину ухода. Каковы ваши дальнейшие действия?



Анкета с хвостиками

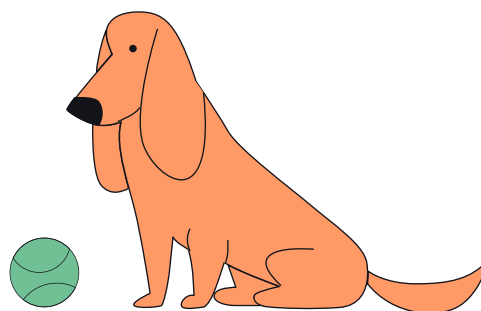
Зооволонтерство — это добровольный, осознанный и ответственный труд во благо безнадзорных или приютских животных, а также других людей, помогающих им. В рамках зооволонтерства волонтеры помогают бездомным и безнадзорным животным, занимаются передержкой, заботятся, кормят, гуляют и играют с животными в приютах, организуют сборы необходимых товаров и выставки по пристрою, рассказывают о бережном отношении к животным.

В этой статье вы узнаете о двух приютах: «НИКА» и «Юна».

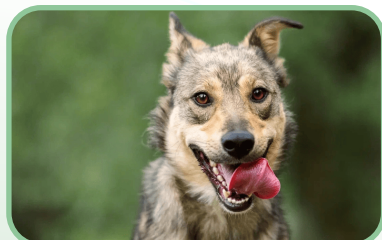
Благотворительный фонд помощи бездомным животным «НИКА» начал свою работу в 2011 году с адресной помощи заброшенному приюту в Зеленограде, но за 10 лет своей работы вырос в организацию с устойчивой и системной деятельностью. Фонд разрабатывает и воплощает эффективные и гуманные практики, которые помогают сокращать количество безнадзорных животных на улицах и меняют отношение общества к бездомным животным в целом.

Ценности приюта «НИКА»:

- 1) Гуманность и сострадание
- 2) Ценность жизни
- 3) Открытость
- 4) Профессионализм и компетентность
- 5) Доказательность
- 6) Партнёрство и сотрудничество

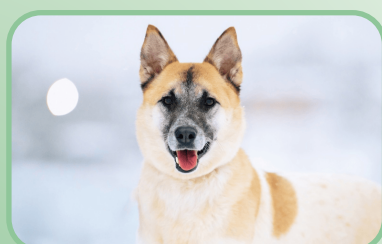


Анкеты приюта «НИКА»:



Меня зовут Ханни. Я удивительная девочка, которая мечтает о любви и заботе! Я стремлюсь обнять весь мир, любить всех и узнать всё вокруг. Ещё я активная и энергичная, но мой взгляд всегда прикован к человеку. Со мной точно не соскучишься, и ты будешь чувствовать себя чистым и счастливым. Я обожаю целоваться и с радостью сделаю «буп» в камеру. Поможете мне вновь стать домашней и любимой? Приезжайте познакомиться со мной — я непременно вас очарую!

Мое имя Нила. Я очаровательная девочка, которая ищет свою семью и искреннюю любовь! Про меня говорят, что я удивительная, нежная и спокойная, вдумчивая и чувствительная. Как и все подростки, я люблю играть в компании и веселиться. Обожаю ласку и внимание, замирая и растворяясь в объятиях человека. Хотя я немного робка и не очень уверенно веду себя на поводке, думаю, что сейчас просто идеальное время для того, чтобы отправиться домой и научиться быть истинной леди.



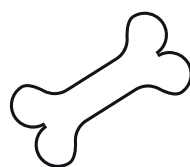
Всем привет! Меня зовут Арья. Я энергичная и жизнерадостная девочка, которая ждёт именно вас! Я молодая, активная и веселая черноглазая блондинка среднего размера, прекрасно подойду как для квартиры, так и для дома. Отлично нахожу общий язык с людьми, хорошо хожу на поводке и обожаю гулять, бегать и обниматься. Конечно, я буду счастлива получить что-то вкусненькое в качестве угощения.

Мое имя Кэш, и я жду своих людей. Красавчик с шикарной белой грудью, набивной шёрсткой и роскошными ушами. Очень деловой, ласковый, спокойный, совершенно чудесный! Отлично хожу на поводке, лоялен к сородичам, с котиками не знаком. Мне нужны заботливые и любящие люди, готовые объяснить, что настоящая жизнь — это жизнь с любимым хозяином. Я жду в гости, с радостью погуляю и пообщаюсь с вами!



Мое имя Шери. Я очень веселая, неунывающая, нежная кареглазая красавица! Чудесная и улыбчивая, всегда в хорошем настроении — я настоящая собака-позитив! Прекрасно хожу на поводке, не проявляю агрессии ни к кому, люблю угощения и очень ценю ласку. Знаю некоторые команды и с радостью выучу новые. Приезжайте познакомиться со мной, я не оставлю вас равнодушными!

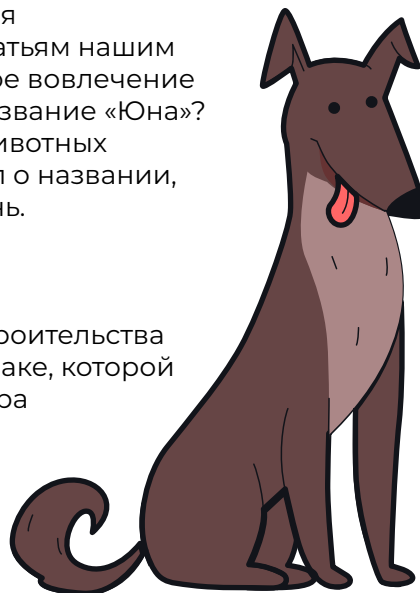
Информация о хвостиках:



Центр реабилитации временно бездомных собак

«Юна» — первое учреждение подобного уровня в России. Центр оказывает полный комплекс услуг по подготовке временно бездомных кошек и собак для проживания в домашних условиях: от лечения и стерилизации до кинологической работы по адаптации к новым условиям жизни.

«Юна» — это площадка, основной функцией которой является популяризация гуманного и ответственного отношения к братьям нашим меньшим и реализация программ, направленных на активное вовлечение человека во взаимодействие с ними. Почему Центр носит название «Юна»? Идея строительства Центра реабилитации для бездомных животных пришла его создателям в 2014 году. Тогда ещё никто не думал о названии, ведь самым главным было воплотить сложный проект в жизнь. Прежде чем в основание Центра заложили первый кирпич, было много встреч с зарубежными коллегами, общения с архитекторами и посещения крупных благотворительных организаций в Европе. Через пару месяцев после начала строительства Центра работники сообщили о прибывшейся бездомной собаке, которой они дали имя Юна. Через некоторое время сотрудники Центра нашли для хвостатой красавицы новый дом, а самому проекту решили дать название в честь первого бездомного животного, которому удалось помочь — «Юна». Уже несколько лет та самая Юна счастливо живет в семье, а мы каждый раз радуемся, получая от её хозяев приветов из дома!



Анкеты приюта «Юна»:

Привет, меня зовут Элли! Мне посчастливилось в самом начале своего жизненного пути оказаться на передержке в домашних условиях. Поэтому я полностью готова к жизни в семье. Сотрудники «Юны» говорят, что я социализированная собака. И я думаю — это правда! Обожаю общество людей, с огромным удовольствием гоняюсь за мячиком и приношу его обратно. Глядя на меня, просто невозможно не улыбнуться! Я настоящий профессионал в поднятии настроения и умении рассмешить своим забавным поведением. Вот бы найти свой любимый и постоянный дом!



Привет, меня зовут Ника! Когда я вырасту, буду похожа на овчарку. А пока я всего лишь заводной и игривый щенок, хочу рассказать вам о себе! У меня позитивный и добродушный характер, и я просто обожаю проводить время с людьми. Я уже готова осваивать команды, ведь мне нравится учиться и узнавать что-то новое. Мечтаю провести своё детство в уютном доме рядом с любимой семьёй. Хочу следовать за своим человеком хвостиком и радовать его каждый день своей любовью!

Привет, меня зовут Лилу! Я чудесная, красивая девочка, похожая на лисичку. «Движение — это жизнь!» Слышали такую фразу? Так вот, это я её придумала! Собака я активная, поэтому никогда не упущу возможности отправиться на прогулку. Мне нравится бегать, прыгать и исследовать мир вокруг себя. Девчонка я общительная, поэтому обожаю знакомиться с новыми людьми и сородичами. А ещё у меня есть одна особенность — я просто обожаю танцевать! Не верите? Приезжайте ко мне в «Юну»! Потанцуем и познакомимся поближе.

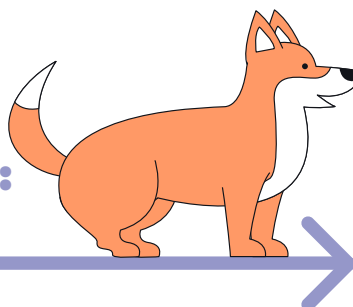


Привет, меня зовут Бродяга! Характер у меня спокойный. Всегда проявляю интерес к новым знакомствам, хоть поначалу немного скромничаю. Я очень красивый, добрый и нежный пёс, который с нетерпением ждёт встречи со своей настоящей семьёй. Если вы ищете верного друга, который наполнит вашу жизнь любовью и теплом, я здесь! Давайте знакомиться!

Привет, меня зовут Осень! Я жизнерадостная и любвеобильная собака, способная принести радость в каждый день. Моя дружелюбная натура помогает мне легко находить общий язык как с хвостатыми, так и с людьми. Я обожаю играть, гулять и делиться своим теплом с каждым, кто меня окружает. Если вы ищете верного и преданного друга, который наполнит вашу жизнь счастливыми моментами, то я именно та собака, которую вам нужно встретить! Давайте создадим прекрасные воспоминания вместе.



Информация о хвостиках:



ДОБРЫЙ РЕЦЕПТ

История торта «Сметанник»

В Средневековье русские женщины в деревнях готовили тесто, используя остатки сметаны. Из этого теста они жарили на сковороде коржи, промазывали их сметаной и складывали друг на друга. Нередко также получившийся «пирог» поливали мёдом. Такой десерт был очень популярным среди крестьян, они называли его «сметанник».

Считается, что современный классический сметанник появился, когда русские хозяйки стали готовить бисквитные коржи. Существует даже легенда о том, что к созданию рецепта сметанника причастен российский император Александр II, но она не находит никакого документального обоснования.

Рецепт классического сметанника:



Ингредиенты:

- сливочное масло — 70 г
- пшеничная мука хлебопекарная — 150 г
- куриное яйцо — 3 шт. (180 г)
- сметана — 400 г
- сахар — 100 г
- вода — 1 ст. л. (18 г)
- ванилин по вкусу

Приготовление:

1. Сливочное масло немного растопите в микроволновой печи.
2. В миску добавьте просеянную муку, помешайте. Далее вбейте 1 яйцо и снова всё перемешайте.
3. Добавьте 50 г сахара и 1 столовую ложку воды. Замесите тесто.
4. Готовое тесто уберите в холодильник на 30 минут.
5. Для начинки смешайте сметану, сахар и 2 яйца. По желанию добавьте ванилин. Взбивать не нужно, главное всё равномерно размешать.
6. Достаньте тесто из холодильника и переложите, формируя бортики, в форму для выпечки, смазанную сливочным маслом.
7. Залейте начинку до краёв бортиков и поместите в разогретую до 170 °С духовку на 40 минут.
8. Сметанник необходимо полностью остудить, и только после этого доставать из формы.

Лёгкий крабовый салат за 10 минут



Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г крабового мяса или крабовых палочек
- 3 яйца, сваренных вкрутую
- 2 средних огурца
- 340 г сладкой кукурузы
- 1 ст. л. мелко нарезанного свежего укропа
- 50 г майонеза
- соль и молотый чёрный перец по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать крабовое мясо или палочки на небольшие кубики.
2. Очистить варёные яйца и огурцы, также нарезать на кубики. Поместить нарезанные ингредиенты в среднюю миску.
3. В миску с основными ингредиентами добавить консервированную кукурузу и нарезанный укроп.
4. Добавить майонез, соль, молотый чёрный перец и всё тщательно перемешать.
5. Подавать салат сразу после приготовления.



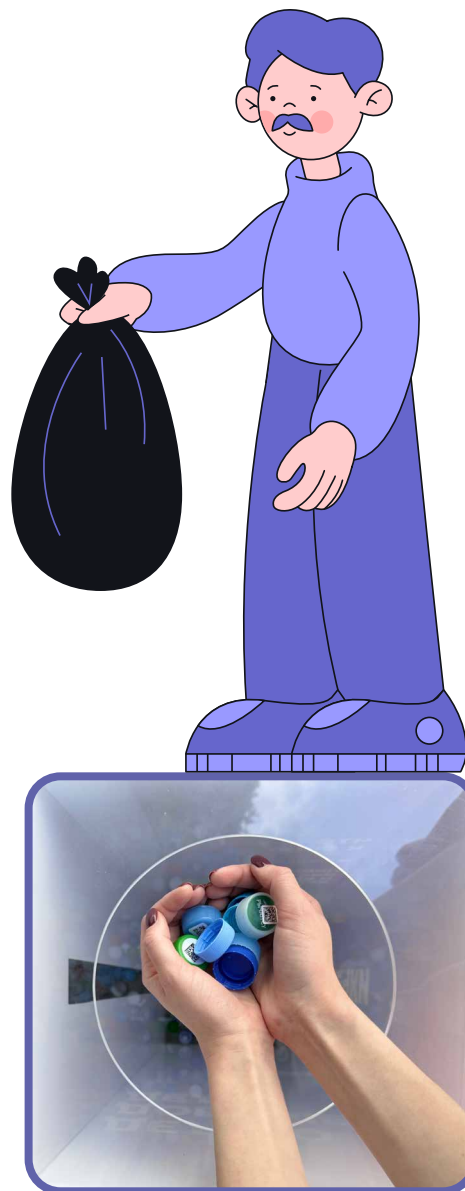
Готовьте с удовольствием, питайтесь вкусно и полезно!

ДЕЛАЮ ДОБРЫЕ ДЕЛА

Проект «Время добра» уже второй год радует жителей Москвы своими сезонами, охватывающими весну, лето, осень и зиму. Эта уникальная инициатива предоставляет каждому из нас возможность не только принимать участие в добрых делах, но и активно влиять на жизнь общества, участвуя в разнообразных социально значимых акциях.

Экологическая акция по сбору вторсырья «Утилизируй правильно»

В условиях растущей экологической проблемы, связанной с отходами, эта акция становится особенно значимой. Каждый желающий может внести свой вклад, сдав на переработку макулатуру и пластик. Однако стоит помнить, что не все виды макулатуры и пластика подходят для переработки. Поэтому перед тем, как сдать вторсырьё, важно ознакомиться с условиями на официальном сайте проекта, который можно найти по адресу <https://mosvolonter.ru>. Сбор вторсырья осуществляется в специальных боксах, размещённых в волонтерских окружных центрах «Доброе место».



Благотворительная акция помощи бездомным животным «Накорми друга»

В рамках этой акции каждый может принести корм, аксессуары и медикаменты для животных, которые нуждаются в заботе и поддержке. Все собранные вещи передаются в приюты, где бездомные животные получают шанс на новую жизнь. С полным списком необходимых товаров можно ознакомиться на официальном сайте РЦ «Мосволонтер». Боксы для сбора помощи также установлены в волонтерских центрах «Доброе место». Участие в этой акции не только помогает животным, но и формирует в обществе более ответственное отношение к братьям нашим меньшим.





Благотворительная акция «Для маленьких и смелых»

Акция направлена на поддержку детей, находящихся на лечении в стационарах. Все желающие могут сделать этим детям подарок, который станет для них символом надежды и поддержки в трудные времена. Подарки должны быть новыми и запечатанными, так как санитарные нормы не допускают передачи использованных игрушек. Запрещены также травматичные игрушки, такие как магниты, пластилин, острые предметы и игрушки с мелкими деталями. Подарки можно приносить в боксы, установленные в волонтерских центрах и на фестивальных площадках.

Акция «Людам в помощь»

Акция призвана оказать поддержку нуждающимся москвичам. Её суть заключается в сборе гуманитарной помощи — продуктов питания, одежды и других необходимых товаров, которые затем распределяются среди наиболее уязвимых категорий населения столицы. Бокс, в который можно принести гуманитарную помощь, будет установлен на крупных мероприятиях и акциях столицы. К принимаемой одежде предъявляются определённые требования: она должна быть тщательно выстирана и находиться в хорошем состоянии — без значительных пятен, дыр или повреждений. Не принимаются нижнее бельё, носки и колготки, а также вещи с явными загрязнениями, которые невозможно очистить.



Перед участием в акциях настоятельно рекомендуем ознакомиться с полными условиями на официальном сайте «Мосволонтер».

Там вы найдёте более подробную информацию о принимаемых товарах, расписании и местах расположения пунктов сбора, а также контакты организаторов для уточнения любых вопросов.

Акции проходят в рамках проекта «Время добра». За участие можно получить баллы и обменять их на сувенирную продукцию в «ДоброЛавке» на благотворительном фестивале «Город равнодушных».



БОЛЬШЕ чем МОЖЕШЬ

«Мы стараемся сделать так, чтобы жизнь наших подопечных была полнее и социально активнее» — основатель фонда, предприниматель **Вадим Зеленский**.

#БольшеЧемМожешь — благотворительный фонд, развивающий инклюзию в любительском спорте. Около 90% подопечных фонда имеют детский церебральный паралич или церебральный паралич. Большинство из них ранее никогда не занимались спортом — не было такой возможности, но благодаря фонду могут не только тренироваться, но и принимать участие в массовых состязаниях.

Волонтёры фонда — это движущая сила, ведь именно они помогают атлетам пройти дистанцию от начала до конца. В первую очередь, добровольцы принимают участие в тренировках — важной составляющей подготовки любого спортсмена к соревнованиям. Также это возможность познакомиться, научиться взаимодействовать друг с другом и управлять беговой коляской. Вместе с волонтёром атлет выходит на старты — на каждое спортивное мероприятие требуется несколько волонтёров на один тандем. Но это не значит, что помочь получится только сопровождением. Можно применить профессиональные навыки — например, сшить форму для спортсменов фонда или провести какой-либо мастер-класс.

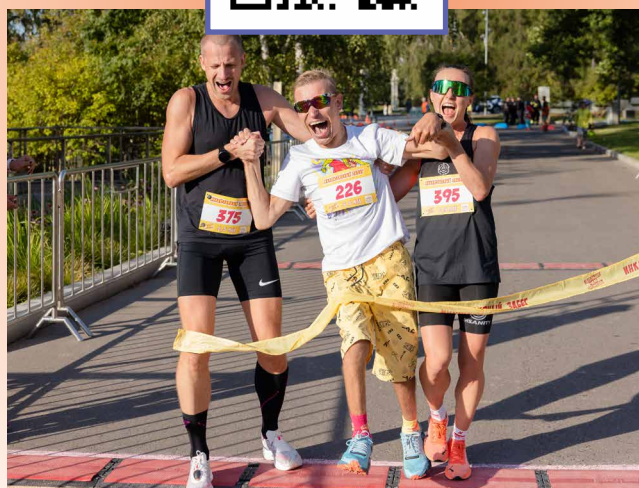


Стать добровольцем можно, заполнив анкету на сайте:

Спортпроекты фонда:

«Беговые экскурсии» — формат «беги и слушай» придумал основатель #БольшеЧемМожешь Вадим Зеленский. Принимая в них участие, вы поддерживаете фонд — на вырученные средства проводятся мероприятия по ОФП для атлетов-подопечных и приобретаются специализированные беговые коляски.

«Попробуй спорт!» — это проект, где участники могут попробовать по два вида спорта в месяц. И это будут не обычные тренировки, а мини-соревнования, чтобы драйв и адреналин сопровождали каждый этап. Можно попробовать академическую греблю, яхтинг, дрифтинг и не только.



Интервью с Анной Богдановой, директором благотворительного фонда развития инклюзии в спорте «Больше Чем Можешь».

— Какова основная цель и социальная миссия вашего фонда?

— Фонд «Больше Чем Можешь» уже более шести лет развивает инклюзию в спорте, создает среду для регулярных занятий спортом людей с инвалидностью и развития у них мотивации, а также меняет взгляды общества на людей с инвалидностью и их возможности.

Наша задача и миссия — создать принимающее и инклюзивное сообщество, в котором люди могут тренироваться и заниматься спортом вне зависимости от особенностей здоровья. Это история о силе духа, жажде жизни и непоколебимом стремлении делать больше, чем можешь.

— Каким образом волонтеры могут присоединиться к деятельности вашего фонда и оказать помощь?

— Чтобы присоединиться к нашей команде волонтеров, нужно заполнить заявку на сайте фонда. После вас добавят в чат, где выкладывается вся информация по дальнейшей работе. Добровольцем фонда может стать любой желающий. У каждого волонтера есть свои навыки, которые могут помочь в исполнении миссии фонда, и эти ценные навыки и знания могут быть совсем не связаны со спортом или инклюзией. Фонд одинаково нуждается как в спортивном волонтерстве, так и в интеллектуальном, а также в амбассадорской волонтерской деятельности. Например, в рамках спортивного волонтерства добровольцы участвуют в тренировках фонда, выходят на беговые и другие старты. Каждое спортивное мероприятие, в котором участвует фонд, требует несколько волонтеров на один тандем. Волонтеры помогают подопечным фонда выполнять упражнения, интегрируют их в спортивную среду и поддерживают психологически. Также хочу отметить, что, даже если вы готовы помочь фонду разово и стать нашим волонтером в той или иной форме — это замечательно. Мы ценим не только постоянных волонтеров, но и тех, кто здесь и сейчас понял, что может и хочет помочь фонду.

— Как часто проводятся мероприятия, организуемые вашим фондом?

— Тренировки для атлетов-подопечных под руководством тренеров-реабилитологов мы проводим еженедельно. Атлеты тренируются вместе с волонтерами, которые помогают выполнять упражнения под присмотром тренера. Два раза в год фонд выступает организатором собственных благотворительных забегов — «Сколковской мили», совместно с МШУ Сколково, и инклюзивного парного забега #БольшеЧемМожешь на ВДНХ. Также на постоянной основе мы организуем участие наших атлетов-подопечных в крупнейших российских стартах, где они могут выступать как самостоятельно при поддержке, так и на специализированных беговых колясках в тандемах со спортсменами-волонтерами.

— Какие проекты вы считаете наиболее значимыми, и почему?

— Сложно выделять проекты по степени значимости, ведь каждый из них направлен на решение своих важных задач. Например, программа совместных инклюзивных тренировок помогает восстановлению и оптимизации двигательной активности атлета-подопечного. На тренировках и на стартах формируется уникальное взаимодействие атлет + волонтер. Это развитие навыка командной работы, контакта и взаимной поддержки. Инклюзивный парный забег #БольшеЧемМожешь на ВДНХ мы проводим с целью объединения людей, влюбленных в спорт, вне зависимости от их опыта, заслуг, возраста и физических возможностей. Участие в формате парного забега всегда очень вдохновляет, меняет взгляды на жизнь и способствует появлению новых целей. И это касается обоих участников тандема. В этом году мы планируем увеличить число участников с разными нозологиями и привлечь больше семей с детьми, так как мероприятие инклюзивное, а значит — доступное для всех! Организуя подобные мероприятия, мы стремимся помочь всё большему количеству людей, которые не могут передвигаться самостоятельно и участвовать в спортивных событиях наравне со всеми, пройти по той же дистанции, что и другие участники, и полноценно пережить эмоции обычного бегуна. Нередко мы слышим от наших подопечных, что, преодолевая дистанцию, они чувствовали, что бежали в этот момент.

— Кто является основной аудиторией волонтеров вашего фонда? Преобладают ли лица, связанные с профессиональным спортом (действующие спортсмены, завершившие карьеру, тренеры, студенты спортивных ВУЗов), или это не столь важно?

— Для нас это не является определяющим фактором. В нашем случае волонтерство — это не только помощь по спортивной части. Безусловно, у нас есть добровольцы, связанные с профессиональным спортом, но основной состав волонтерской команды фонда — это любители и те, кто хочет помогать людям с ОВЗ. Многим со стороны кажется, что для реализации инклюзии в спорте нужны исключительно волонтеры-спортсмены. Это совсем не так. «Больше Чем Можешь» проводит сложную и многоступенчатую работу, для которой нужны совершенно разные виды и формы волонтерства.



ТВОРЧЕСТВО БЕЗ ГРАНИЦ

Погрузиться в мир картин, трогающих до глубины души, и изучить фигуру фантастического существа больше человеческого роста, взглянуть в потрясающее воображение произведения и проникнуться историей их создания, исследовать удивительные скульптуры и познакомиться с другими произведениями искусства авторства талантливых художников с ограниченными возможностями здоровья, обладающих уникальным видением мира... всё это — на инклюзивной выставке «Творчество без границ».



13 и 14 апреля 2024 года в пространстве «Хлебозавод №9», в рамках благотворительного фестиваля «Город неравнодушных», состоялась вторая выставка «Творчество без границ»: на ней было представлено более 20 работ — картин и арт-объектов с глубоким эмоциональным содержанием.

Первая выставка, состоявшаяся в 2023 году, явилась частью марафона добрых мероприятий, организованного по случаю дня рождения РЦ «Мосволонтёр». Её посетители могли не только заглянуть во внутренний мир авторов произведений, в их мысли и чувства, но и познакомиться с интересными экспонатами проекта «Трогательная история»: тактильными копиями белокаменных барельефов почти тысячелетней давности — артефактов XIII века, воссозданных с учётом формы и тактильных особенностей оригиналов.

Искусство для авторов представленных на выставке работ — это рассказ о жизни в современном мире: рассказ осмысленный, пережитый каждым творцом, пропущенный им через себя. Познакомиться с видением художников и их пониманием современного искусства и мира можно было на лекциях, проводимых в рамках выставки «Творчество без границ», а попробовать создать собственное произведение — на мастер-классах.

Фонды-участники выставки

Благотворительный Форд «Творческое объединение «Круг» — миссия фонда на сегодняшний день формулируется так: жизнеустройство людей с инвалидностью, нуждающихся в постоянной поддержке. Нужно уточнить, что подопечные в большинстве своём — люди с ментальными особенностями или психическими нарушениями. А ещё, поскольку родился фонд для помощи слепоглухим, у него есть опыт сопровождения людей с сенсорными нарушениями: слепых, глухих и слепоглухих.

Благотворительный фонд «Люблю жизнь» имеет богатый опыт и положительную репутацию, ведёт активную профессиональную деятельность и принимает участие в социальной жизни общества. У фонда есть многочисленное количество благодарственных писем, наград за успешную реализацию проектов, отзывы участников, рекомендации и хорошие отношения с партнёрами и коллегами, а также доверие государства в виде полученных грантов и субсидий на реализацию созданных программ.

Благотворительный фонд помощи ментальным инвалидам «Единение» работает с 2015 года и вырос из инклюзивных мастерских «Сундук», став их логичным продолжением. Мастерские существуют под руководством Нины Петровской с 2013 года. Они постепенно росли и развивались, переезжали в более просторные помещения, к занятиям присоединялись новые художники, а команда становилась всё больше. Основной аудиторией были взрослые люди с ментальными нарушениями, но к занятиям стали присоединяться малыши с мамами, которым тоже нужна помощь и поддержка. Положительный опыт и динамика быстро привлекают интерес профессионального сообщества — так сюда впервые попали студенты-практиканты из Московского государственного педагогического университета и Государственного академического университета гуманитарных наук. Всё это помогло «Единению» стать самостоятельным фондом, над развитием которого сейчас трудится команда людей с впечатляющим опытом и добрыми сердцами.

Выставка «Творчество без границ», безусловно, понравилась жителям и гостям столицы — она не только показала, какие уникальные произведения искусства могут создавать подопечные благотворительных фондов, но и рассказала об организациях, делающих мир добрее. Экспозиция была представлена в Москве трижды, в том числе на Международном форуме гражданского участия «МыВместе»-2024.

«Творчество без границ»

Даты проведения: 13–14 апреля 2024 года
Количество посетителей выставки: 2 000 человек
Количество партнерских организаций: 5
Количество картин: 19

«Мир без границ»

Даты проведения: 25 ноября – 15 декабря 2024 года
Количество посетителей выставки: 7 890 человек
Количество экспонатов: 57
Мастер-классы: 8

«Творчество без границ» в рамках Международного форума гражданского участия, на стенде Москвы #МЫВМЕСТЕ

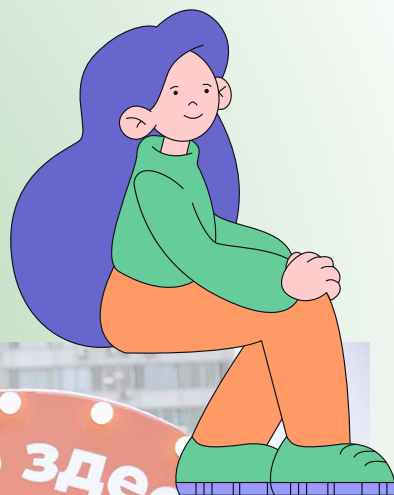
Даты проведения: 5–9 декабря 2024 года
Количество посетителей выставки: 10 000 человек
Количество картин: 10 (из них 5 «оживших» с помощью нейросети).



Благотворительный фестиваль «Город равнодушных»

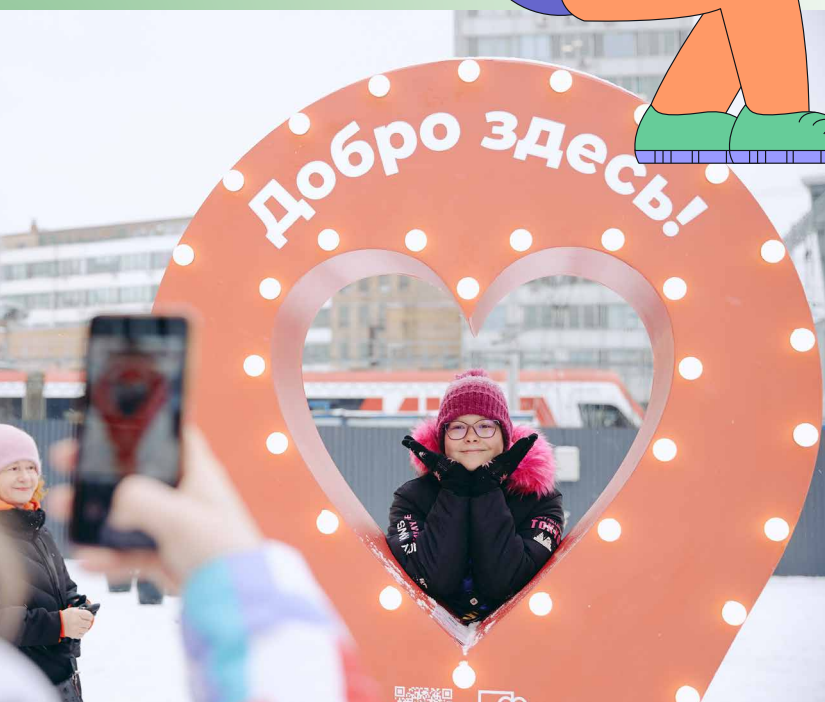
«Город равнодушных» — это проект, запущенный Комитетом общественных связей и молодёжной политики города Москвы для развития благотворительности в столице. Команда фестиваля запускает познавательные проекты для москвичей, знакомит горожан с фондами и их подопечными, проводит мероприятия и участвует в городских событиях.

Так, центральным событием фестиваля «Город равнодушных» с 7–8 декабря стала увлекательная благотворительная ярмарка, превратившая пространство «Хлебозавод №9» в настоящий рынок доброты и творчества. Посетители могли найти уникальные вязаные игрушки, текстильные изделия, изысканную посуду, ароматные свечи и другие оригинальные сувениры.



Все средства от продаж направлялись на поддержку подопечных некоммерческих организаций, что делало каждую покупку значимой. На стендах благотворительных фондов можно было сделать пожертвование и получить уникальные изделия, такие как пряники и керамика от «Дома слепоглухих», худи и термосы от «Динго», вязаные аксессуары от «Подари солнечный свет», ароматные чаи от «Живи сейчас» и натуральные свечи от «Дела семейные». Каждое изделие было создано с любовью, что придавало ему особую ценность.

Фестиваль привлекает не только местных жителей, но и знаменитостей, таких как фигурист Илья Авербух, продюсер Илья Бачурин, актрисы Светлана Камынина, Лиза Арзамасова и другие. Их присутствие каждый раз добавляет мероприятиям значимость.



Программа фестиваля всегда насыщена:

мастер-классы, интерактивные зоны и творческие активности для гостей. На мастер-классах участники могли создавать свечи, ёлочные игрушки, букеты из живой ели и писать акрилом на холсте. Зимние уличные игры и мультимедийные шоу-танцы наполнили атмосферу радостью, а акция «Добрая ёлка» позволила каждому исполнить желание маленького подопечного, сняв шарик с ёлки.



На площадке «Время добра. Зима»

волонтеры обменивали накопленные баллы на эксклюзивный мерч и удивительные подарки в проекте «Миллион призов». Это создало атмосферу игры и взаимодействия, позволив каждому почувствовать себя частью чего-то большего.

Таким образом, фестиваль «Город неравнодушных» — всегда настоящий праздник доброты и единства, объединяющий людей вокруг идеи помощи и поддержки.



Международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ

В столичном «Манеже» с 5 по 7 декабря прошёл Международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ — ключевое событие сферы добровольчества в России и мире, площадка формирования культуры взаимопомощи и неравнодушия.

Форум объединил более 10 тысяч представителей социально ориентированных некоммерческих организаций и волонтерских движений, органов государственной власти, медиа и компаний, соответствующих принципам устойчивого развития. Также участниками события стали представители международного социального сектора из более чем 40 стран.

Волонтеры традиционно помогали на форуме и создавали яркие впечатления для гостей, выполняя каждый свою функцию.

Добровольцы информировали участников о программе форума, помогали в подготовке залов для проведения мероприятий по программе, в навигации гостей в аккредитационном центре, в комплектации бейджей, в рассадке и с микрофонами, в поиске всей информации о форуме, управляли потоками людей на площадке форума, информировали участников о расписании, сопровождали автобусы с группами участников в рамках полезной программы форума.

Служба протокола сопровождала почетных гостей и официальных лиц, а медиаволонтеры выполняли фото- и видеосъемку всех участников форума, помогали медиаслужбе, координации СМИ, съемке прямого эфира. Служба по работе с участниками международного блока встречала иностранных участников в аэропортах, сопровождала в местах размещения, на площадке форума и в полезной программе, а группа быстрого реагирования помогала в организации работы волонтерского штаба, выдаче экипировки волонтерам. Универсальные волонтеры включались в задачи любой из функций, ведь важно быть готовым оказывать содействие в режиме многозадачности.

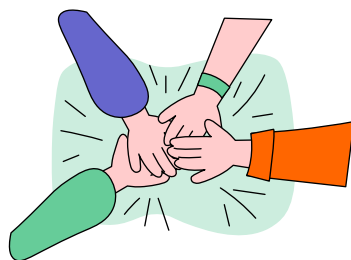




Анастасия Табурченко:

«Об МФГУ я узнала два года назад. Сперва думала, что туда попасть нереально, но в том году увидела среди волонтеров знакомые лица. Так и поняла, что на следующий год обязательно надо пробоваться. Честно скажу, регистрацию на мероприятие я отслеживала долго. И вот я записалась, прошла отбор и попала в редкую функцию — выездная программа. Сопровождение группы было для меня чем-то родным, так как я люблю посещать объекты культуры, музеи. Как педагог, я часто сопровождаю ребят в интересные места. Я провожала участников форума до Музея космонавтики. Прибыв в «Манеж» намного заранее, я хотела посмотреть стенды, представленные на выставке. Каковы были мои удивление и радость, когда на стенде родного

«Мосволонтера» я увидела своё фото. Не могу не сказать, что это меня очень подбодрило перед сменой. Признаюсь, волнение было. Ещё бы — встречать и провожать до точки экскурсии целую делегацию! Запомнилось всё! И форум, и прекрасная дорога до музея, когда можно было разглядеть красивые достопримечательности Москвы. Ну и, конечно же, сам музей. Прослушала интересную экскурсию про легендарные полёты, про вошедших в историю людей и зверей. Кстати, интересный факт: волонтерам форума #МЫВМЕСТЕ на выездной программе выдали оранжевый дождевик, который видно и на воде, и в воздухе, и на суше, и в лесу — везде! А ещё меня очень растрогал момент, когда все-все участники группы из разных уголков России загадывали желание у трёх волшебных камней в музее. Форум оставил в моей памяти прелестные воспоминания. Несмотря на отдалённость от других волонтеров, я ощущала их сплочённость и любимое для меня волонтерское ощущение огромной семьи. Помогая людям на смене, я наполняюсь позитивом и хочу делать добро ещё больше! Сердечно благодарю РЦ «Мосволонтер» за такую возможность!»



Маргарита Бучина:

«Для меня Международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ — это больше чем просто ключевое событие в сфере добровольчества и площадка формирования культуры взаимопомощи и неравнодушия, для меня это огромный опыт в сфере работы со СМИ и тёплые встречи с друзьями-волонтерами и, конечно, возможность увидеть очно участников премии, чьи проекты я, как федеральный эксперт, изучала и оценивала в июле-августе. Впервые я принимала участие в форуме в 2022 году в качестве менеджера волонтеров прессцентра, а в 2024-м повторила этот незабываемый опыт. Как приятно видеть неравнодушных людей-единомышленников, которые были на форуме в качестве участников. Фотографируя атмосферу форума и людей, со многими знакомишься, общаешься и узнаешь столько нового и интересного. Медиаволонтерство открывает двери в мир удивительной и необычной информации. Я узнала о важных и социально-полезных проектах, познакомилась с участниками премии. Среди них были и призёры этого года. А ребята в команде «медиаволонтеры» всегда творчески активные люди, которые выполняли поставленные задачи с таким энтузиазмом и отдачей! Многие пришли новичками в сфере медиа, но с огромным желанием и интересом старались помочь. Учились на ходу, а мы помогали, направляли и обучали уже в процессе активной работы прессцентра. С нетерпением жду следующего года!»





Дмитрий Муравьев:

«Узнал о МФГУ совершенно случайно, буквально перед Новым годом. Хотелось завершить этот период чем-то особенным, ярким событием. Совершенно неожиданно нашёл информацию о том, что такой форум пройдёт в легендарном «Манеже». Сразу почувствовал, что просто обязан принять участие! А затем мне позвонил координатор и предложил присоединиться к команде менеджеров мероприятия — так всё сложилось само собой. Это был мой первый опыт участия в МФГУ, и он оказался незабываемым! Форум подарил множество новых знакомств среди волонтеров, массу позитивных эмоций. Теперь я мечтаю вернуться сюда снова в следующем году! Мы, вместе с волонтерами, занимались двумя важными задачами: аккредитацией и навигацией. Эти функции были

непростыми, требовали внимательности и чёткости, однако наша

команда прекрасно справилась со всеми вызовами. На аккредитации мы помогали формировать бейджи и приветствовали первых гостей форума, а на навигации — направляли потоки людей, помогая лучше ориентироваться на площадке. Мы старались сделать пребывание каждого участника максимально комфортным и наполнить их день позитивными эмоциями! Мероприятие оставило незабываемые впечатления. Искреннее желание волонтеров помогать другим, готовность делиться теплом своих сердец и энтузиазм вдохновили всех участников события, и меня, конечно, тоже. Каждый из волонтеров внёс свою уникальную частичку в создание атмосферы добра и единства. Особенно запомнились моменты, когда дорогие волонтеры с улыбками и открытым сердцем встречали гостей, помогая им почувствовать себя частью большого праздника. Их поддержка друг друга, взаимопомощь и позитивный настрой сделали мероприятие по-настоящему особенным. Благодарю каждого за участие и надеюсь, что мы ещё не раз встретимся на таких замечательных событиях!»

Если вы ещё только думаете, стоит ли начинать добровольческую деятельность, то прочтите эту цитату, и всё встанет на свои места: «Доброта есть вечная высшая цель нашей жизни» — Лев Толстой, русский писатель, мыслитель, один из величайших писателей-романистов мира.

Быть волонтером — это значит приносить пользу обществу. Осознавая, что делаешь что-то полезное, ты чувствуешь и свою значимость. Это благотворно влияет на психологическое здоровье, самооценку и уверенность в себе.



ЛАБОРАТОРИЯ ДОБРА

декабрь 2024

Выездной интенсив для волонтеров столицы

С 20 по 22 декабря 2024 года волонтеры столицы посетили трёхдневный интенсив «Лаборатория добра». Участником выезда мог стать любой городской помощник старше 18 лет с разным опытом, так как вся образовательная программа была поделена на четыре трека:

- «ВКЛЮЧАЙСЯ» — для начинающих и активных волонтеров;
- «УПРАВЛЯЙ» — для менеджеров и тимлидеров;
- «ОРГАНИЗУЙ» — для организаторов волонтерской деятельности;
- «ДЕЙСТВУЙ» — для действующего состава амбассадоров сообщества «Волонтеры Москвы».

При заполнении анкеты добровольцам нужно было выбрать подходящий трек, чтобы интенсив прошёл максимально эффективно.

За три дня интенсива волонтеры, менеджеры и организаторы добровольческих команд узнали, как вдохновлять новичков-волонтеров и личным примером приобщать их к волонтерской деятельности. Они научились развивать направления волонтерства в городе, повышать его узнаваемость, говорить о победах и успехах движения. Кроме того, участники познакомились с действующими амбассадорами и вдохновились их историями.

По итогам выезда каждый участник получил именной сертификат о прохождении выездного интенсива «Лаборатория добра» и возможность присоединиться к команде столичных амбассадоров.

54 КАНДИДАТА УСПЕШНО ПРОШЛИ ДВУХМЕСЯЧНУЮ СТАЖИРОВКУ, ВЫПОЛНЯЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАДАНИЯ И УЧАСТВОВАЛИ ВО ВСТРЕЧАХ ПО ОБМЕНУ ОПЫТОМ, А 7 МАРТА БЫЛ ОБЪЯВЛЕН НОВЫЙ СОСТАВ АМБАССАДОРОВ НА 2025 ГОД. 16 ЧЕЛОВЕК ПОДТВЕРДИЛИ СВОЙ СТАТУС И ОСТАЛИСЬ В 2025 ГОДУ АМБАССАДОРАМИ, 27 КАНДИДАТОВ СТАЛИ НОВЫМИ АМБАССАДОРАМИ, ТЕПЕРЬ В СПИСКЕ 43 ЧЕЛОВЕКА.

Татьяна Кузнецова: «О команде амбассадоров я узнала, общаясь с волонтерами, а также через социальные сети, где амбассадоры размещали свои посты и фото. Стала интересоваться возможностью принять участие и присоединиться к единомышленникам. Меня привлекла возможность внести свой вклад в развитие волонтерского сообщества. Также мне было интересно познакомиться с новыми людьми и получить опыт работы в новом для меня направлении. Я прошла обучение, которое включало в себя знакомство с основными принципами и ценностями волонтерской деятельности, в настоящее время я прохожу стажировку, выполняя практические задания по обязательной и инициативной программам. Обучение и практика помогли мне лучше понять свою роль и задачи в качестве амбассадора».



Татьяна также отмечает, что для того, чтобы быть достойным примером для других и стать наставником, важно обладать следующими навыками и качествами:

- **Ответственность:** умение выполнять взятые на себя обязательства и отвечать за свои действия.
- **Коммуникабельность:** способность эффективно общаться с разными людьми, находить общий язык и решать конфликты.
- **Эмпатия:** понимание и уважение чувств и потребностей других людей.
- **Организаторские способности:** умение планировать и организовывать мероприятия, координировать работу команды.
- **Стрессоустойчивость:** способность сохранять спокойствие и принимать взвешенные решения в сложных ситуациях.
- **Умение учиться и развиваться:** готовность постоянно совершенствовать свои знания и навыки, а также передавать их другим.

Это необходимые качества, которые помогают быть лидером и наставником, чтобы вдохновлять и поддерживать окружающих



Вера Жигачёва: «О сообществе амбассадоров я узнала после непосредственного с ними взаимодействия на различных мероприятиях: обучении, мастер-классах, событиях — во всём этом они принимают активное участие. Подружившись со многими, я зарядилась невероятной энергией добра, которую тоже захотела транслировать в массы. Тем более, в последний год всерьёз увлеклась журналистикой, поэтому решила для себя, что написание постов, отбор фотографий, активное участие в мероприятиях, тематические встречи мне только в радость. Я считаю, что основная функция амбассадора — дать людям понять, что такое волонтерство, и какие шаги нужно предпринять, чтобы присоединиться к нашему дружному коллективу. Немаловажно рассказать о предстоящих событиях, мотивировать уже опытных добровольцев. На данный момент, как кандидат, прохожу двухмесячную стажировку. Я понимаю, что сделала правильный шаг, приняв участие в выезде с дальнейшей возможностью пополнить и усилить действующий состав амбассадоров.

В первую очередь инициативность и увлечённость процессом — вот два качества, необходимых человеку, который стремится стать достойным примером для других и даже наставником. А также уверенность в себе и своих действиях, которая поможет мотивировать людей и повести их за собой для получения нового опыта и социальных связей».

Любовь Ефремова: «Я приняла решение стать наставником, так как с марта 2024 года являюсь амбассадором сообщества «Волонтеры Москвы». В этом качестве я была спикером, модератором, участником и волонтером на городских и международных событиях. Приобрела знания и опыт, которыми готова делиться с кандидатами. На выездной сессии мы прошли многоуровневую систему обучения, более 100 добровольцев. Кандидатами в амбассадоры стали 54 участника. Каждый имеет свой опыт волонтерской деятельности. С нами работали профессиональные тренеры. Обучали нас, проводили тренинги и командные активности. В итоге образовались 8 команд, в каждой из которых по 2 наставника и 5–7 кандидатов, готовых пройти стажировку. Представлять ценности сообщества «Волонтеры Москвы» — миссия не из лёгких, требующая от нас особой ответственности, времени, желания. Совместное участие в волонтерских событиях, проведение командной активности, публикация постов, клипов в соцсетях, рассказы подписчикам о жизни добровольчества в столице — всё это помогает кандидатам достойно пройти стажировку и выполнить задачи будущих амбассадоров. Чтобы наша помощь была профессиональной и многогранной. Чтобы ценности нашего сообщества мы транслировали большим количеством амбассадоров. И тогда ряды волонтеров Москвы будут расти с каждым годом, добрых дел будет больше, а их качество — выше».



ДОБРЫЙ ГОРОСКОП



Овен (21 марта – 20 апреля)

Овны, ваша энергия и инициативность в этом периоде будут особенно заразительны! Не стесняйтесь обращаться за помощью к окружающим и сами предлагайте свою поддержку. Когда вы объедините силы с другими, вас ждут удивительные результаты и неожиданные прорывы, возможно, даже в тех сферах, где вы меньше всего этого ожидали. Взаимопомощь станет ключом к успеху и откроет перед вами новые, невероятные возможности. Не бойтесь сотрудничать — синхронность и общая цель приведут к поистине удивительным вещам.

Телец (21 апреля – 20 мая)

Тельцы, этот период подчёркивает важность рационального использования вашего времени. Не распыляйтесь на мелочи и сосредоточьтесь на действительно важных задачах. Планирование и чёткое распределение времени принесут ощутимые результаты. Инвестируйте своё время в проекты, которые действительно стоят ваших усилий и приближают вас к долгосрочным целям. Помните, что время — ваш самый ценный ресурс, и его мудрое использование принесёт вам успех и удовлетворение.



Близнецы (21 мая – 21 июня)

Близнецы, сейчас нужно проявить заботу и внимание к себе. Посвятите время своим потребностям, как физическим, так и эмоциональным. Не забывайте отдыхать, баловать себя приятными мелочами и прислушиваться к своим чувствам. Бережное отношение к себе — это не эгоизм, а залог вашей энергии и продуктивности. Найдите время для медитации, прогулок на природе или любого другого занятия, которое приносит вам умиротворение и радость. Забота о себе — это вклад в ваше будущее благополучие.

Рак (22 июня – 22 июля)

Раки, этот период подчёркивает важность взаимопонимания и сотрудничества, даже с теми, кто на первый взгляд кажется совершенно непохожим на вас. Несмотря на различия в характерах и подходах, вы и ваши близкие, коллеги или партнёры стремитесь к одной и той же цели. Примите это разнообразие как источник силы и вдохновения. Взаимодействие с другими, даже если оно требует компромиссов, приведёт к успеху и откроет новые возможности для сотрудничества и достижения общих целей. Помните, что сила в единстве, даже если это единство основано на различных подходах.



Лев (23 июля – 23 августа)

Львы, ваши амбициозные планы требуют систематического подхода. Не стремитесь к мгновенным результатам, помните, что даже самые грандиозные проекты строятся из маленьких, но последовательных шагов. Сосредоточьтесь на выполнении повседневных задач, не пренебрегая деталями. Тщательное планирование и последовательность в действиях приведут вас к достижению больших целей. Не бойтесь начинать с малого — именно эти маленькие победы сложатся в ваш триумф.

Дева (24 августа – 23 сентября)

Девы, не бойтесь совершать ошибки. Этот период может принести уроки, которые обогатят ваш опыт и помогут вам стать мудрее. Каждая неудача — это ценный опыт, который приближает вас к успеху. Анализируйте свои действия, извлекайте уроки из ошибок и не останавливайтесь на достигнутом. Мудрость приходит через понимание своих просчётов и умение использовать полученные знания для дальнейшего развития. Будьте открыты к новым знаниям и не бойтесь рисковать, ведь именно риск часто приводит к самым значительным открытиям.





Весы (24 сентября – 23 октября)

Весы, не бойтесь экспериментировать и пробовать новые пути. Успех не приходит легко и требует многочисленных попыток. Не отчаивайтесь из-за неудач — каждая попытка, даже неудачная, приближает вас к вашей цели, давая бесценный опыт и знания. Будьте настойчивы, не сдавайтесь перед трудностями, и ваши усилия непременно увенчаются успехом. Этот период благоприятствует смелым решениям и новым начинаниям.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)

Скорпионы, ваши мысли формируют вашу реальность. Сосредоточьтесь на позитивных мыслях и целях. Избавьтесь от негатива и сомнений, замените их уверенностью в себе и своих силах. Помните, что ваши мысли — мощный инструмент, который способен создавать как препятствия, так и возможности. Контролируя свои мысли, вы контролируете свою жизнь и направляете её в нужное русло. Позитивный настрой и вера в себя — ключ к вашему успеху.



Стрелец (23 ноября – 21 декабря)

Стрельцы, этот период может принести неожиданные сложности и препятствия. Не падайте духом перед лицом неудач! Ваша сила заключается в способности преодолевать трудности и подниматься после падений. Помните поговорку: «Один раз упали, семь раз поднимись». Упорство и настойчивость — ваши лучшие союзники. Каждое падение — это урок, который делает вас сильнее и мудрее. Верьте в себя, и вы обязательно достигнете успеха!

Козерог (22 декабря – 20 января)

Козероги, ваше стремление к совершенству может иногда приводить к разочарованиям. Помните, что неудача — это не конец света. Главное — ваше желание продолжать двигаться вперёд, несмотря на препятствия. Анализируйте свои ошибки, извлекайте уроки и не теряйте мотивации. Настойчивость и упорство — ваши сильные качества, которые помогут преодолеть любые трудности и достичь желаемого результата. Не позволяйте неудачам сломить вас — используйте их как трамплин к новым достижениям.



Водолей (21 января – 20 февраля)

Водолеи, ваши инновационные идеи и амбициозные планы требуют последовательного подхода. Не ждите мгновенных результатов, помните, что даже самые грандиозные проекты начинаются с маленьких шагов. Сосредоточьтесь на выполнении ежедневных задач, не упуская из виду детали. Систематический подход и упорство приведут вас к значительным достижениям. Не бойтесь начинать с малого — именно эти маленькие победы сложатся в ваш большой успех.

Рыбы (21 февраля – 20 марта)

Рыбы, внутренние изменения приведут к трансформации вашей жизни и окружающего мира. Сосредоточьтесь на самосовершенствовании, работе над своими недостатками и развитии своих сильных сторон. Позитивные перемены внутри вас привлекут положительные изменения вовне. Помните, что вы способны на многое, и, начав с себя, вы сможете изменить мир к лучшему. Этот период благоприятен для самоанализа и работы над собой.





Фото 1900-1917 гг.
Фотография взята
из открытых источников



ДОМ ДОБРЫХ ДЕЛ

Этой зимой гостеприимный дом РЦ «Мосволонтёр» превратился в настоящую зимнюю сказку. Какую историю он скрывает за своими стенами?

Ресурсный центр «Мосволонтёр» совсем недавно отметил свой юбилей, и атмосфера праздника до сих пор наполняет его стены. Но юбилеи продолжают, ведь вскоре состоится ещё одно важное торжество — **145-летие** исторического здания, в котором располагается Центр.

Речь идёт о доходном доме купца Ивана Михайловича Юрасова, находящемся по адресу Ленинградский проспект, дом 5, строение 1. Купец Юрасов разбогател, занимаясь торговлей лесом и дровами. Кстати, для себя купец построил небольшой особняк (Ленинградский пр. 5, с. 8–9) рядом с доходным домом. Оба здания, спроектированные выдающимся архитектором Сергеем Фёдоровичем Воскресенским, являются ярким примером эклектики, характерной для архитектуры конца XIX века. Забавный факт заключается в том, что точное время постройки доходного дома вызывает разногласия среди историков: одни указывают на 1880 год, в то время как другие утверждают, что строительство было завершено только в 1898.



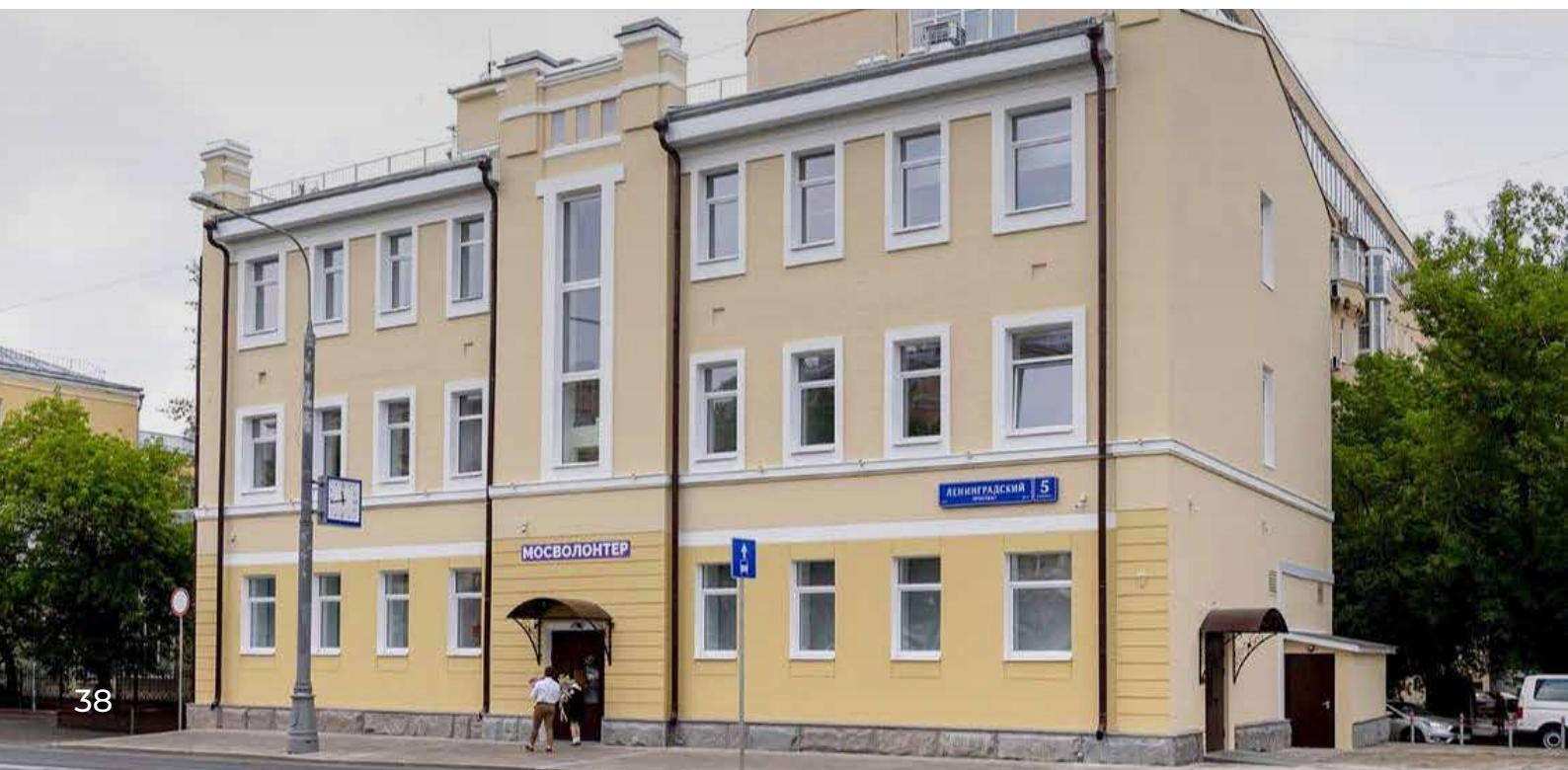
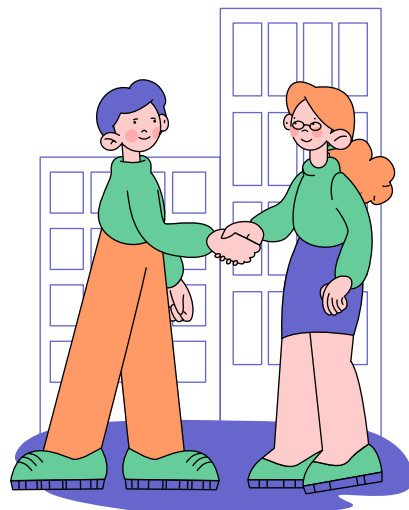


Здание прошло через множество изменений за свою долгую историю. Оно утратило великолепные оригинальные балконы, но, что более важно, приобрело нового заботливого хозяина в лице РЦ «Мосволонтер», который въехал в здание в августе 2021 года. Недавний ремонт, проведённый к юбилею Центра, значительно преобразил внешний вид дома в лучшую сторону. Он стал не только более привлекательным, но и более функциональным, что позволяет РЦ «Мосволонтер» эффективно выполнять свои задачи по поддержке волонтерского движения в Москве.

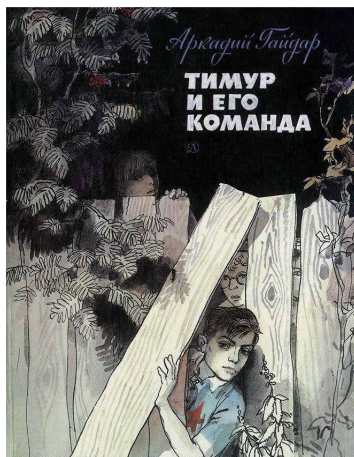
Праздничная новогодняя иллюминация, которая украсила здание, добавила ему волшебства и очарования. Яркие гирлянды, сверкающие на фасаде, привлекали внимание и завораживали прохожих, многие из которых останавливались, чтобы полюбоваться на преображённое здание.

Особенно впечатляюще дом выглядел в вечернее время. Его сказочная атмосфера словно оживала, наполняя пространство магией.

В такие моменты понимаешь, почему это место стало не только центром волонтерской деятельности, но и символом надежды и единства для всех, кто стремится сделать мир лучше!



КНИЖНАЯ ПОЛКА



Аркадий Гайдар. «Тимур и его команда»

Добровольчество — явление вневременное. Вспомним, например, средневековую Европу с её орденами милосердия, занимавшимися уходом за больными и бедными. Или же российские земские больницы XIX века, функционировавшие во многом благодаря общественной инициативе и бескорыстному труду добровольцев. Конечно, официально оформленное волонтерское движение в том виде, в котором мы его знаем сейчас, появилось значительно позже, но дух взаимопомощи, желание делать добро безвозмездно всегда были присущи людям. Советский период не стал исключением.

ОБЗОР КНИГИ

Именно непрерывную нить добрых дел и прослеживает Аркадий Гайдар в своей повести «Тимур и его команда», написанной в 1940 году. Эта книга послужила развитию в СССР тимуровского движения, которое может считаться предшественником современных волонтерских организаций.

Гайдар мастерски показывает нам образ идеального добровольца в лице Тимура. Он собирает команду, которая оказывает помощь нуждающимся, и делают ребята это бескорыстно, скрыто (анонимно), ради самого процесса совершения добра, а не из-за похвал или наград. Они помогают пожилым людям по хозяйству, поддерживают семьи военных Красной армии, берут на себя множество забот.

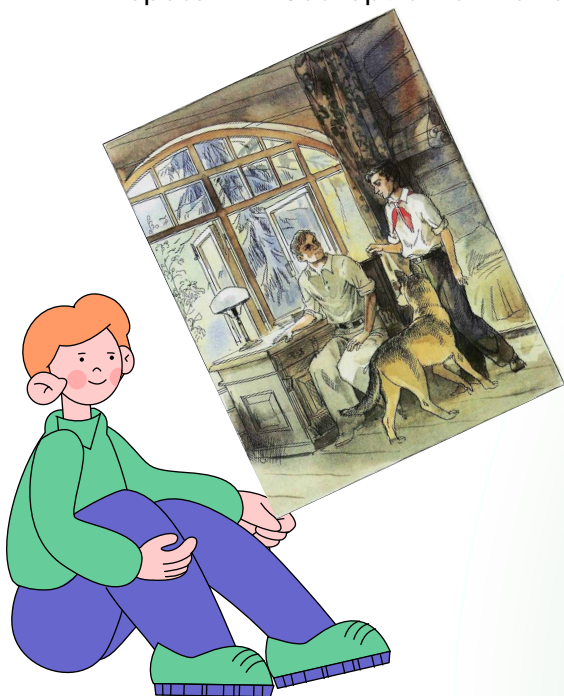
Важным аспектом повести является конфликт между командой Тимура и группой хулиганов во главе с Мишкой Квакиным. Квакин олицетворяет противоположность альтруизму Тимура — эгоизм, безразличие к чужим бедам и удовольствие от совершения плохих поступков. Этот конфликт не только вносит динамику в сюжет, но и подчёркивает важность выбора между добром и злом, между эгоистичными интересами и бескорыстной помощью.



ЧЕМУ НАУЧИТ

Книга остаётся актуальной и по сей день, потому что показывает вечные ценности: доброту, сострадание, взаимопомощь, важность социальной ответственности.

Именно эти ценности лежат в основе современного волонтерского движения, которое претерпело значительные изменения, став более организованным, профессиональным, охватывая широкий спектр направлений, от экологических инициатив до медицинской помощи и поддержки пожилых. Но основа остаётся той же — бескорыстное желание помочь ближнему, что и было так ярко воплощено в образе Тимура и его команды.



ШКОЛА ВОЛОНТЁРА-АРХЕОЛОГА

Ресурсный центр «Мосволонтёр» успешно запустил и продолжает развивать совместный с Департаментом культурного наследия города Москвы проект в сфере сохранения археологического наследия столицы — «Школу волонтера-археолога». Первый выпуск слушателей состоялся в 2024 году.

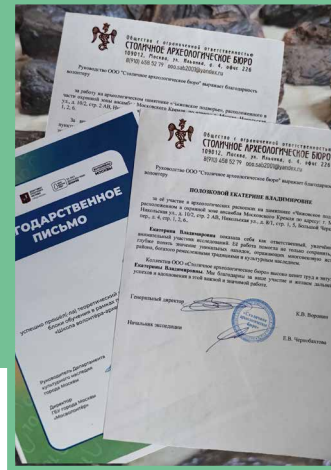
С 16 сентября по 7 октября участники проекта прослушали в Управлении сохранения объектов археологического наследия курс лекций об исторической дисциплине, а затем отправились на практику в знаменитое Чижовское подворье, на месте которого скоро появится жилищно-деловой квартал «Николь».

Под чутким руководством опытных наставников волонтеры освоили ценные навыки полевой археологии. Их вклад в общее дело не остался незамеченным. Особенно отличившиеся волонтеры были удостоены благодарственных писем от «Столичного археологического бюро», что стало для них признанием их усердия и преданности делу. Пилотная программа оказалась успешной, поэтому было принято решение перейти к регулярному формату обучения. Для уже окончивших «Школу волонтера-археолога» будут организованы расширенные программы.

Екатерина Полозкова: «Как житель столицы, я ощущаю глубокую ответственность за сохранение истории города. Не раздумывая, подала заявку в «Школу волонтера-археолога».

Практика на Чижовском подворье стала для меня незабываемым опытом. Я с нетерпением жду возможности продолжить участие в раскопках и вносить свой вклад в изучение нашего культурного наследия».

Наталья Крупнова: «Почему я выбрала «Школу волонтера-археолога»? Я интересуюсь историей, мне нравится изучать прошлое с помощью разных источников. При этом я отдаю предпочтение первичным — письма, мемуары, музейные экспозиции, объекты культурного наследия. Как раз изучением вещественных источников и занимается наука археология. Поэтому, увидев сообщение о наборе в Школу, я сразу подала заявку на участие. Благодарю организаторов за такую уникальную возможность».





Куратор проекта «Школа волонтера-археолога» в 2024 году Кристина Текнеджян:

— Как родилась идея совместного проекта с Департаментом культурного наследия?

— В апреле 2024 года ресурсный центр «Мосволонтер» совместно с одним из ключевых партнёров, Департаментом культурного наследия города Москвы, запустил проект «Школа волонтера культурного наследия». В процессе его реализации вместе с партнёром мы пришли к выводу, что в рамках сохранения наследия есть запрос и на помощь профессиональному сообществу археологов. Для волонтеров это новый интересный опыт, к которому ранее доступа не было, а для нас, как для организаторов волонтерской деятельности, — возможность расширить сферу вовлечённости. Департаментом была разработана программа обучения и организованы практические занятия, а мы в это время организовали набор и подготовку волонтеров. Курс состоял из четырёх лекционных

и пяти практических занятий. Волонтерам удалось помочь археологам на раскопе в историческом центре города, на территории Чижовского подворья.

— Как стать участником «Школы волонтера-археолога»? Какие требования необходимо выполнить?

— В 2025 году мы запустим обновлённый формат проекта. Чтобы стать его участником, необходимо будет зарегистрироваться и пройти отбор. Волонтеры, активно помогающие в рамках направления «Культурное волонтерство», интересующиеся наследием и историей нашего города, станут участниками проекта. Также смогут принять участие и «старички» — те, кто обучался в 2024 году; для них будет разработан углублённый курс. Мы постараемся устраивать практические занятия чаще, чтобы волонтеры, прошедшие обучение, могли на практике оказывать помощь, которой они научились.

— Какие навыки и знания можно получить, участвуя в «Школе волонтера-археолога»?

— В рамках лекционного и практического курсов ученики знакомятся с археологией как наукой, юридическими аспектами работы археологов, и, самое главное, помогают профессиональному сообществу столичных археологов.

— Какие возможности открываются перед выпускниками «Школы волонтера-археолога»?

— Проект «Школа волонтера-археолога» — уникальный шанс для волонтеров Москвы. Это возможность оказать реальную помощь в поиске, промывке, сортировке фрагментов найденных артефактов и составлении их описей.

— Как долго длится обучение в «Школе волонтера-археолога», и какие этапы оно включает?

— В 2024 году обучение длилось в течение месяца. Программа обучения находится в проработке, но продолжительность будет примерно такой же.

Пройти обучение в «Школе волонтера-археолога», стать частью захватывающей команды исследователей и отправиться в увлекательное путешествие в прошлое. Возможно, именно вам откроется своя Троя или нечто, подобное золоту скифов.

Если хотите стать частью волонтерского движения по сохранению и популяризации богатейшего культурного наследия Москвы, вступайте в актив культурного волонтерства:
<https://mosvolonter.ru/programs/kultura>



СКАЖЕМ УСТАЛОСТИ: «НЕТ»!

Наши волонтеры — настоящие герои, неустомимо несущие свою службу. Они успевают участвовать в мероприятиях после напряжённого рабочего дня или учёбы, а некоторые даже совмещают несколько волонтерских смен за день. Такой ритм жизни требует невероятной выносливости и концентрации, и часто энергетические ресурсы истощаются.

Мы предлагаем комплекс простых упражнений, основанных на принципах кинезиологии, способных эффективно компенсировать усталость и повысить работоспособность.

Кинезиология — это не просто набор упражнений, а целая наука о взаимосвязи движений тела и функций головного мозга. Она исследует влияние специально подобранных физических упражнений на умственные способности и общее состояние здоровья.

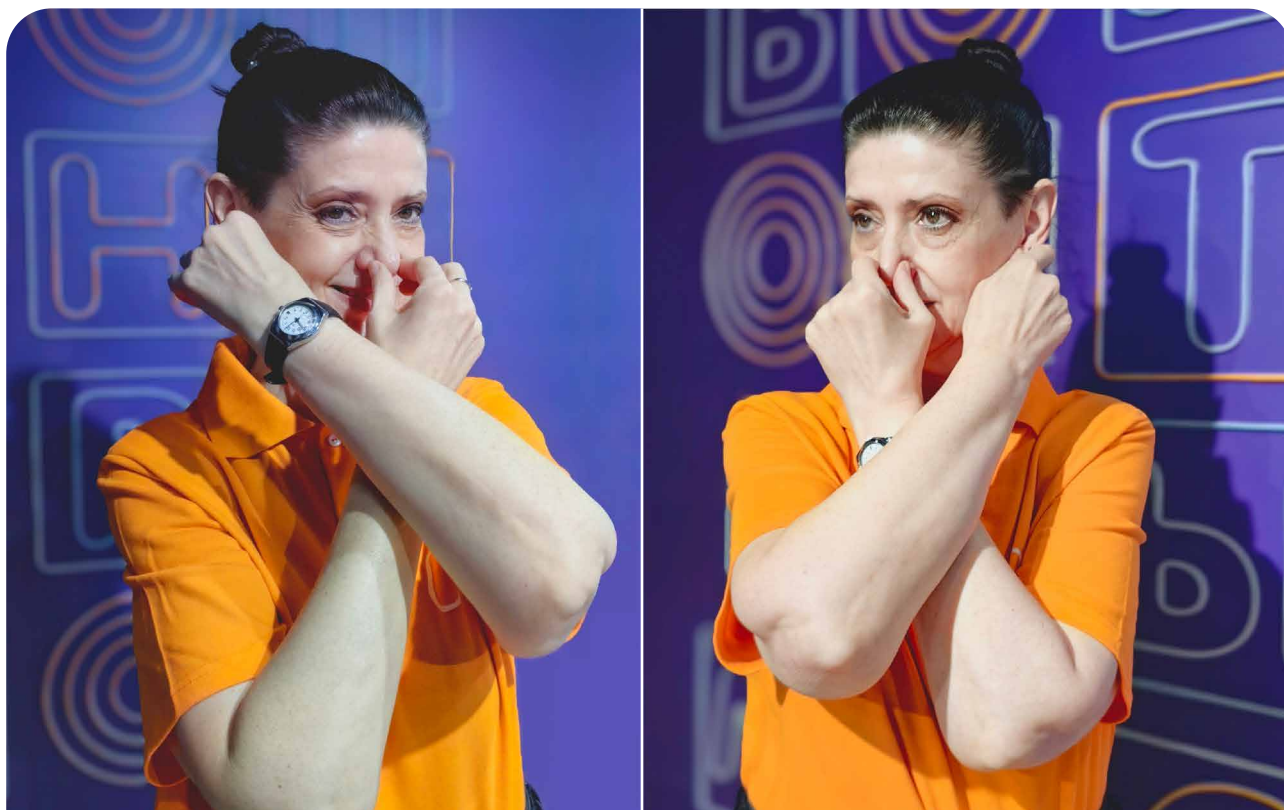
Одним из эффективных приёмов являются «кросс-латеральные движения». Они заключаются в синхронном выполнении движений противоположными частями тела: например, правой рукой касаемся левого колена, потом левой рукой правого колена, и так далее. Такие упражнения стимулируют связи между правым и левым полушариями головного мозга, что способствует улучшению координации, памяти и внимания.

Упражнение «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук с «точностью до наоборот».

Упражнение на расслабление глазных мышц

Быстрые движения глазами вверх-вниз, влево-вправо, по кругу, с последующим закрытием глаз и медленным глубоким дыханием. Это помогает снять напряжение и усталость глаз, которые часто испытывают перегрузки при длительной работе за компьютером или чтении.





Упражнение «Сова»

Правой рукой возьмитесь за левое плечо и медленно поворачивайте голову слева направо, разминая мышцу. Повернув голову до упора вправо, выдохните. На выдохе сожмите пальцы и произнесите: «Ух!», как можно сильнее при этом раскрыв глаза. Голову поворачивайте из стороны в сторону несколько раз, меняя руки.

При выполнении этого упражнения задействуются все три канала восприятия — визуальный, кинестетический и аудиальный, что не только позволяет снять напряжение мышц, но и стимулирует творческое мышление и речь.

Упражнение «Слон»

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект-тело», улучшает концентрацию внимания. Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3–5 раз каждой рукой.

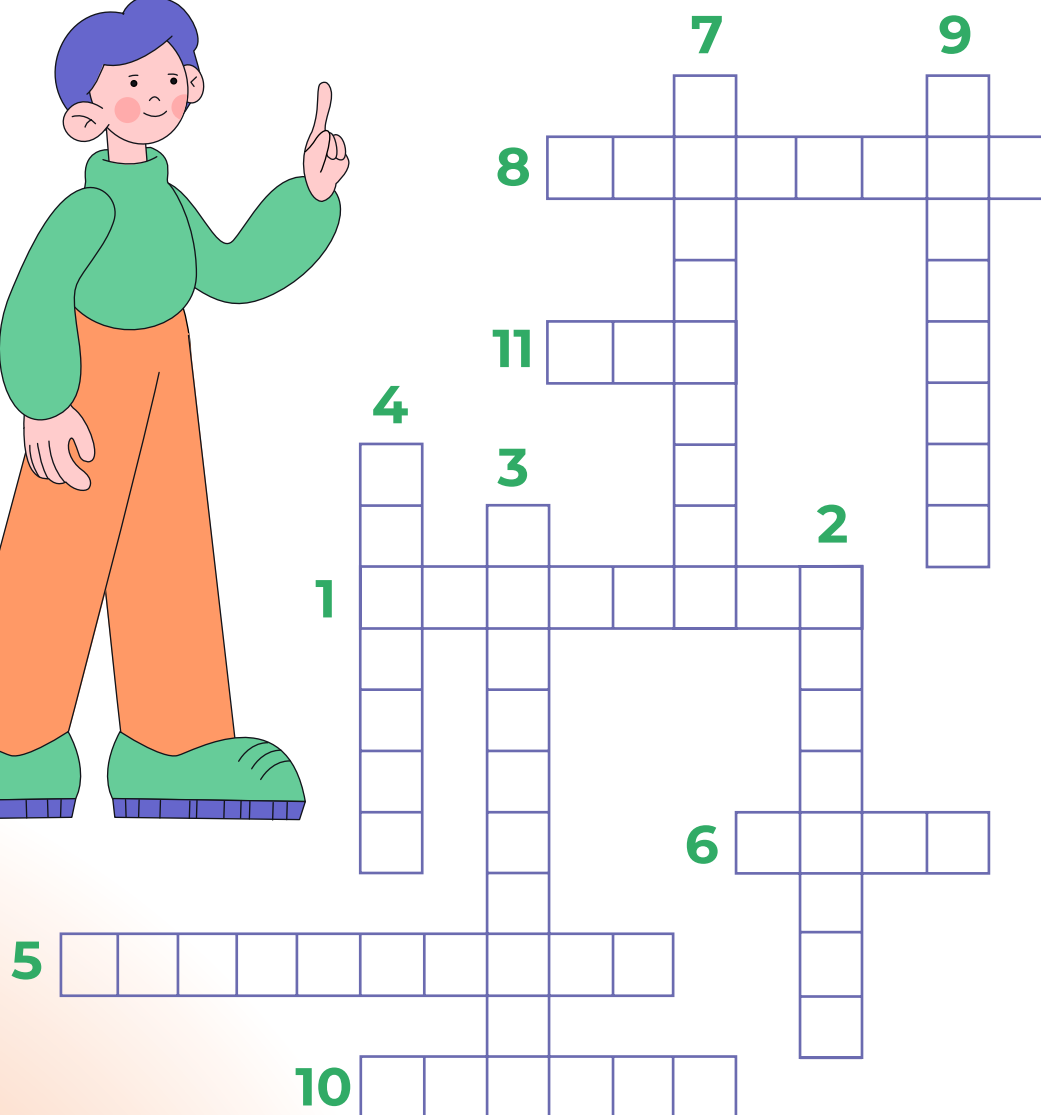
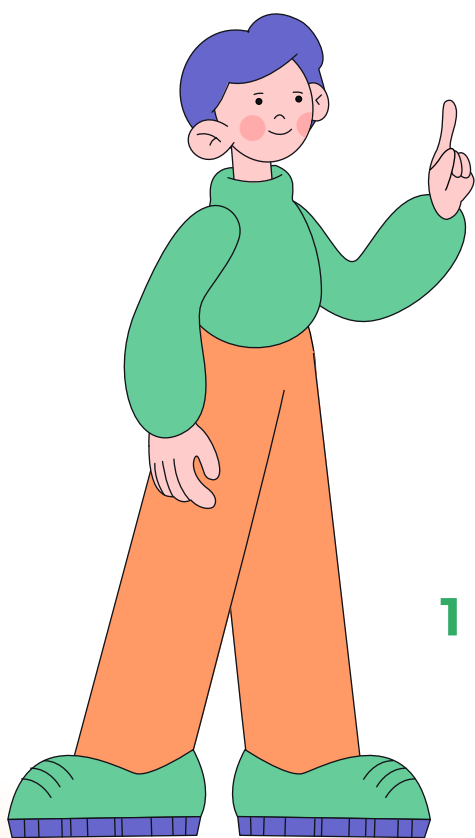
Упражнение «Святоша»

Эта поза подойдёт для расслабления в конце дня. Сидя (можно стоя или лежа), ноги держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1–2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности. Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы. Кинезиологи утверждают, что оно улучшает раздельную работу правого и левого полушарий головного мозга.

Мы надеемся, что регулярное использование приемов кинезиологии поможет нашим волонтерам поддерживать высокую эффективность и активность даже при максимально интенсивном графике работы.

ДОБРЫЙ КРОССВОРД

Все слова вводятся в начальной форме именительного падежа



Вопросы к кроссворду:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

1. Служба, отвечающая за помощь в сопровождении почётных гостей и официальных лиц на Международном форуме гражданского участия #МЫВМЕСТЕ.
5. Бывшее предприятие, на территории которого был организован фестиваль «Город равнодушных».
6. В здании этой организации проходила презентация онлайн-курсов: Российский ... Молодежи.
8. Опытный волонтер, отвечающий за действия волонтеров в рамках определённого функционала.
10. Фамилия купца, которому принадлежал дом, где ныне размещается офис РЦ «Мосволонтер».
11. Центр реабилитации бездомных животных, получивший название в честь первой собаки, которой он помог найти дом и семью.

ПО ВЕРТИКАЛИ

2. Акция с символом памяти и благодарности тем, кто завоевал победу в Великой Отечественной войне, «Георгиевская ...».
3. Где можно обменять баллы, заработанные в проекте «Время добра», на сувенирную продукцию?
4. Качество, которым нужно обладать управленцам в программе «Лаборатория Добра».
7. Торт, который напоминает чизкейк, но текстура более воздушная.
9. Главные почётные гости на патриотических мероприятиях.

1. Протокол 2. Ленточка 3. ДоброЛавка
4. Эмпатия 5. Хлебозавод 6. Союз 7. Сметанник
8. Тимлидер 9. Ветераны 10. Юрасов 11. «Юна»

Ответы:



ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА БРИКС+

В парке «Ходынское поле» 22 февраля прошёл зимний фестиваль культуры и спорта БРИКС+. Мероприятие стало частью большой платформы для культурного обмена и укрепления дружеских связей между странами БРИКС+.



Также на фестивале проходили мастер-классы и были организованы интерактивные игровые зоны, посвящённые зимним видам спорта. Среди основных функций волонтеров на мероприятии были: помощь в проведении мастер-классов, квестов и игротек; навигация, сопровождение участников; помощь организаторам.

Для гостей фестиваля были организованы культурные выступления, на которых музыкальные и танцевальные коллективы из стран БРИКС+ дарили гостям незабываемые эмоции и никого не оставили равнодушными, спортивные активности, такие как зарядка от олимпийских чемпионов и показательные выступления фигуристов, творческие мастер-классы, на которых можно было проявить свою креативность и изготовить уникальные подарки для себя и близких, полевая кухня, которая создавала атмосферу уюта и доброты, добавив к фестивалю элементы традиционного праздника, а также интерактивный квест-викторина о странах БРИКС+, в которой все желающие выполняли задания и открывали интересные факты.

Для Ольги Едокимовой это стало первым волонтерским мероприятием в её жизни:

«Это была моя первая волонтерская акция. Увидела рекламу в метро и захотела сама попробовать, я очень рада, что мне всё понравилось. Фестиваль просто замечательный, хотела бы и дальше принимать участие как волонтер. Я приглашала прохожих на мероприятие, рассказывала, что будет проходить и как пройти к площадкам. Я также рассказывала, что работает полевая кухня и проходит концерт с мастер-классами и показательными выступлениями на катке. Мне запомнились выступления коллективов из разных стран, в том числе африканских. Волонтерам хочу пожелать не бояться регистрироваться, как я, и принимать участие в мероприятиях. Большое всем спасибо за организацию!»

Анна Майер тоже поделилась тем, как прошёл её день в качестве тимлидера на зимнем фестивале:

«Я зарегистрировалась на Зимний фестиваль культуры и спорта БРИКС+, потому что, во-первых, это очень крутое событие и можно развить свои навыки владения иностранными языками, так как там было много англоязычных людей, с которыми приходилось взаимодействовать, а во-вторых, каждое волонтерское

мероприятие — это не только помощь, но и веселье, знакомство с новыми людьми, и конечно же, возможность делиться своим опытом. Данное мероприятие привлекло меня тем, что оно объединяет разные культуры и страны, и это просто невероятная возможность увидеть то, как разные народы представляют свои традиции, спорт и искусство.



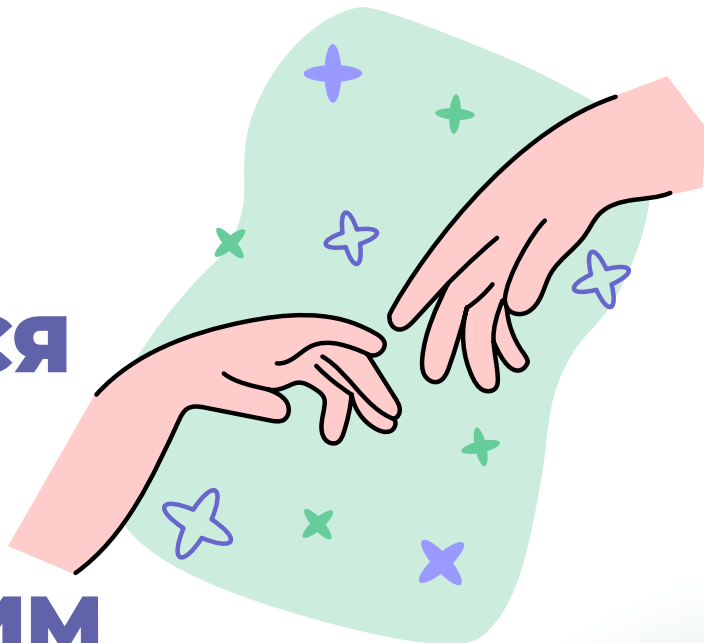
На фестивале я была тимлидером, в мои обязанности входило распределение задач среди волонтеров, ведение чата и помощь в решении вопросов, а также координация волонтеров на площадке. В основном волонтеры были задействованы в навигации и информировании. Очень интересно было общаться и помогать представителям других стран, что действительно вызывало необычные и прикольные эмоции! Я занимаюсь волонтерством всего год, но за это время успела принять участие во множестве различных мероприятий. Больше всего мне нравится то, что я действительно могу помогать людям и делать мир лучше! Волонтерство стало для меня не только возможностью оказывать помощь, но ещё и настоящей большой семьёй!»

Аким Ясенко, менеджер зимнего фестиваля, поделился своими впечатлениями:

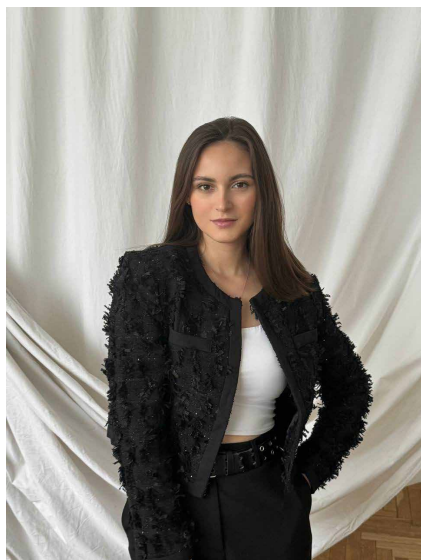
«Я решил принять участие в этом зимнем фестивале, так как он является международным, и мне было интересно посмотреть традиции, культуру разных стран, которые входят в это объединение. Мероприятие привлекло меня тем, что можно подтянуть свой английский язык, общаясь с иностранцами. На этом мероприятии я стал менеджером волонтерского корпуса, где у меня было очень много задач для того, чтобы нашим волонтерам и тимлидерам было комфортно находиться на площадке. Все вопросы решались оперативно. Фестиваль произвёл на меня большое впечатление, я познакомился с культурой и традициями стран БРИКС+, использовал для общения английский язык, познакомился с новыми ребятами. Впервые волонтером я стал в мае 2023 года. Волонтерская деятельность помогла мне развить мои компетенции в разных направлениях! Я безумно рад такому шансу знакомиться с новыми людьми, мне становится приятно от того, что я помогаю людям и совершаю добрые дела».

Друзья, присоединяйтесь к нам, ведь ваша энергия и улыбка делают любой праздник незабываемым для всех!

С ЗАБОТОЙ О ДЕТЯХ: КАК ПОЯВИЛСЯ ПРОЕКТ, И ПОЧЕМУ ОН НЕОБХОДИМ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ



Одним из направлений социального волонтерства является помощь детям, которым необходима поддержка. На одном из собраний совета руководителей волонтерских центров вузов города Москвы студенты предложили помогать детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Так появился проект «С заботой о детях», который был создан для помощи детям, чтобы они могли получить тепло и поддержку, которая им необходима. Мы поговорили с инициаторами проекта, Екатериной Сорокой и Анной Поташниковой, и узнали, почему возникла идея создания, как создавался проект и какие цели на будущее ставит перед собой его команда.



Анна Поташникова, ведущий специалист отдела по взаимодействию с вузами

**— Как появился проект «С заботой о детях»?
Какова цель данного проекта?**

— В 2024 году, на одной из встреч совета руководителей волонтерских центров вузов, студенты предложили создать проект, который сделает жизнь детей из центров содействия семейному воспитанию интересней и даст им возможность почувствовать себя любимыми. Проект способствует социальной адаптации детей через их активное участие в волонтерской деятельности. Данная инициатива настолько понравилась участникам встречи, что они поставили перед собой цель объединить все усилия, чтобы данный проект был реализован.

— **Расскажите, пожалуйста, как проходила подготовка к первому мероприятию?**

— Я помню, как мы готовились: придумывали игры, мастер-классы, собирали подарки. Хотелось, чтобы каждый ребёнок почувствовал себя особенным. И когда мы приехали, всё волнение как рукой сняло. Их глаза! Такие открытые, любопытные, жаждущие внимания. В тот момент я поняла, что наша инициатива стала очень полезной и нужной.

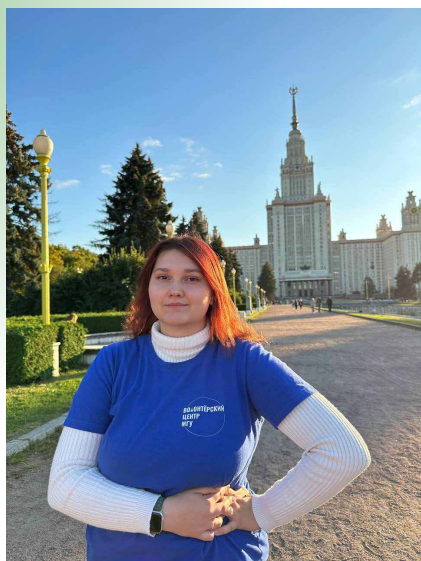
— **Каковы были ваши впечатления после первого выезда?**

— Первый выезд в центр содействия семейному воспитанию вместе с ребятами — это как прыжок в неизвестность. С одной стороны — огромная ответственность и страх что-то сделать не так, с другой — горячее желание подарить детям настоящий праздник. Это был наш первый опыт, и мы все очень переживали. Так как мы делали подобное впервые, конечно, не всё было идеально. Но тепло, которое мы получили взамен, невозможно описать словами. После него я точно знаю, что это только начало. И очень надеюсь, что мы сможем ещё много раз вернуться и подарить этим замечательным детям частичку нашей любви и заботы.

— **Какие цели на 2025 год ставит перед собой команда?**

— В 2024 году мы смогли посетить ГБУ «Мой семейный центр «Притяжение». Главными партнерами выезда стали вузы МГУ имени М. В. Ломоносова и РГСУ. На 2025 год планируем масштабировать проект, привлекать большее количество вузов для его реализации. И, конечно, очень хотим, чтобы этот проект развивался дальше и дарил счастье детям, которым это необходимо.

Екатерина Сорока, координатор волонтерского центра МГУ имени М. В. Ломоносова



— **Опишите ваши впечатления после первого выезда.**

— Для меня это была первая поездка в центр содействия семейному воспитанию, и благодаря этому позитивному опыту я уверена — она точно не последняя.

— **Какие цели на 2025 год ставит перед собой команда?**

— Мы были приятно удивлены откликом на нашу акцию! На этапе планирования даже не могли представить, сколько ребят захотят присоединиться. Каждый день нам приносили подарки для детей, и все передавали самые тёплые пожелания. Эта сплочённость и общее стремление творить добро вдохновляют и, правда, трогают до глубины души.

Социальное волонтерство — самая обширная сфера добровольческой деятельности. Это очень важная сфера, делающая человеческие жизни лучше.

Несите в мир добро вместе с нами!



РЕДАКЦИЯ — → ЖУРНАЛА

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РЕДАКТОРОВ



**Бучина
Маргарита**
(главный редактор)



**Бархударян
Элен**
(координатор)

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РАЙТЕРОВ- ФОТОГРАФОВ



**Тueva
Полина**



**Титова
Дарья**



**Чиркова
Дарья**



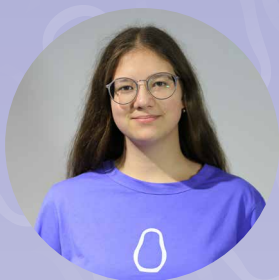
**Калайдова
Наталья**



**Андреева
Ольга**



**Шпаковская
Анастасия**



**Коренева
Дарья**



**Волкова
Дарья**



**Муртазина
Варвара**

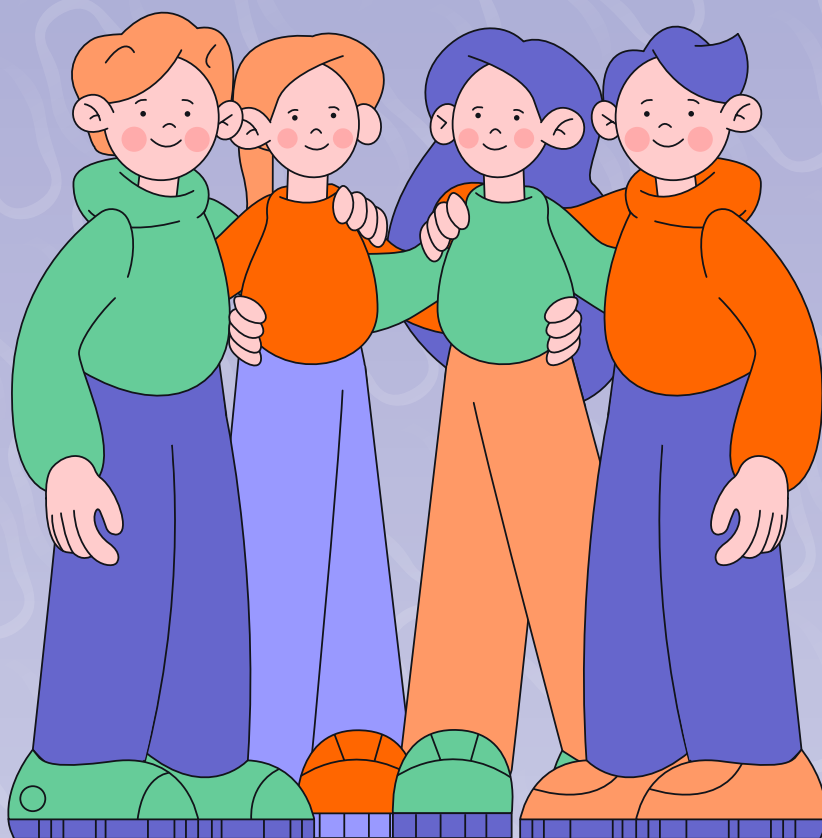


**Артемьева
Светлана**



**Некрасова
Римма**

ДЕЛАЙ МИР ДОБРЕЕ ВМЕСТЕ С НАМИ!



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

Телефон: +7 (499) 722-69-90

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

