

ДОБРЫЕ ВЕСТИ

4 ВЫПУСК —>



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

МОСВОЛОНТЁР



МОС
ВОЛОН
ТЁР

ДЕЛАЕМ МИР
ДОБРЕЕ
с 2014 года



СОДЕРЖАНИЕ



3

**ПРИВЕТСТВЕННОЕ
СЛОВО ДИРЕКТОРА
«МОСВОЛОНТЁР»**

4 - 9

ЛЕТО В МОСКВЕ

Главное место
притяжения летом
в 2025 году

10 - 12

**ЖАРКИЙ ДАЙДЖЕСТ
ПРОШЕДШИХ СОБЫТИЙ**

13 - 15

ДОБРОЕ МЕСТО. НЕВА

Новое место притяжения
волонтеров CAO Москвы

16 - 17

**ЛЕТНИЙ СЕЗОН ПРОЕКТА
«ВРЕМЯ ДОБРА»**

Как Москва творила чудеса
летом 2025

18 - 19

**ОТ ВЗЛЁТНОЙ ПОЛОСЫ
ДО «ДОБРОГО МЕСТА»**

Путь к новым горизонтам

20 - 22

**В ОБЪЯТИЯХ КАЗАНИ
И ПИТЕРА**

Как московские волонтеры
покоряли марафоны

23 - 25

«ДОБРОЕ БЕГОВОЕ МЕСТО»

Спорт, общение
и волонтерство
в одном ритме

26 - 27

ДЕНЬ ФУТБОЛА

Как волонтеры помогли
провести главные матчи
сезона

28 - 29

**1000 ДНЕЙ
«МОСКВА ПОМОГАЕТ»**

Своих не бросаем

30 - 34

МАСТЕР-КЛАССЫ

Для жителей социальных
и детских домов, а также
для пациентов больниц

35

ДОБРЫЕ РЕЦЕПТЫ

2 простых летних блюда

36 - 37

ДОБРЫЙ ГОРОСКОП

38 - 39

ДОБРАЯ ПОЛКА

Про книгу, которая
меняет взгляд на мир

40 - 42

**КАК Я ПРИШЁЛ
В ВОЛОНТЕРСТВО**

История волонтера,
который каждый день
доказывает, что добро —
главный стимул в жизни
человека

43 - 45

**СПЕЦИАЛЬНО
ДЛЯ БУДУЩИХ
УПРАВЛЕНЦЕВ**

Советы от опытных
тимлидеров

46 - 51

**КОРПОРАТИВНОЕ
ВОЛОНТЕРСТВО**

Как РЦ «Мосволонтер»
помогает бизнесу
делать добро

52 - 54

**ТЕСТ.
КАКОЙ ТЫ ВОЛОНТЕР?**

55 - 56

ДОБРЫЙ КРОССВОРД

57

НАЙДИ РАЗЛИЧИЯ

58 - 59

**СТАРТУЕМ ВМЕСТЕ
ИЛИ СОВЕТЫ ДЛЯ
ВОЛОНТЕРОВ-НОВИЧКОВ**

60 - 62

ВОЛОНТЕРСКИЕ НОЖКИ

Как не устать, помогая
другим?

63 - 65

**ЖИВАЯ ИСТОРИЯ
НА БРУСЧАТКЕ**

Как волонтеры помогли
оживить Парад Победы
на Красной площади

65 - 67

**ОБУЧЕНИЕ
ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
С ОВЗ**

68 - 70

МЕДИАВОЛОНТЕРЫ

Как создавать контент,
который меняет мир

71 - 73

ПОМОГАЕМ СЕМЬЯМИ

Волонтерство
как семейное
приключение

74 - 75

**ОДНО ДЕЙСТВИЕ —
ТЫСЯЧИ СПАСЕННЫХ
ЖИЗНЕЙ**

76 - 78

**ШКОЛА ВОЛОНТЕРА
КУЛЬТУРНОГО
НАСЛЕДИЯ 2.0**

Для выпускников
программы
2024 года

79

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА



Дорогие друзья!

С огромной радостью представляю вам четвертый выпуск журнала «Добрые вести», посвященный яркому летнему сезону добрых дел!

Лето в Москве – это время, когда город наполняется теплом и новыми возможностями. Столица расцветает не только из-за красочных фестивалей, акций, ярмарок, но и благодаря энергии волонтеров. В этом номере мы собрали самые вдохновляющие истории – от масштабных событий, таких как День молодёжи и фестиваль «Лапки», до трогательных мероприятий с ребятами в социальных домах. Вы узнаете, как наши волонтеры спортивного направления проходили стажировки в Казани и Санкт-Петербурге, как отмечали тысячу дней акции «Москва помогает» и почему «Доброе место. Нева» стало новым символом взаимопомощи.

Отдельно горжусь тем, что в этом выпуске много практических советов: как начать волонтерский путь, как сохранить силы на долгих сменах и даже как вдохновить на добрые дела всю семью. И конечно, приготовили летние рецепты, книжные рекомендации, добрый кроссворд и даже медиалайфхаки!

Журнал «Добрые вести» – не просто дайджест событий, а летопись историй о том, как даже маленькие поступки меняют мир. Спасибо каждому, кто делает Москву лучшим городом на Земле!

**Александр Левит,
директор ресурсного центра «Мосволонтер»**

ЛЕТО В МОСКВЕ

главное место притяжения летом в 2025 году

Когда перед жителями Москвы стоит вопрос, куда сходить на выходных со своей семьей или друзьями, они, недолго думая, отвечают: «Лето в Москве!», потому что знают, что найдут именно то, что им больше всего по душе. В этой статье вы узнаете, что представляет из себя данный проект и какие локации лучше всего посетить для интересного и красивого на фотографиях и в реальности лета.

Что такое проект «Лето в Москве»?

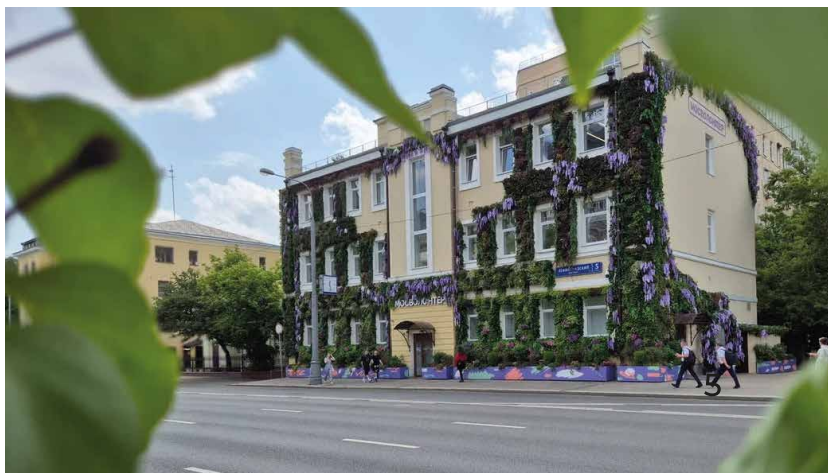
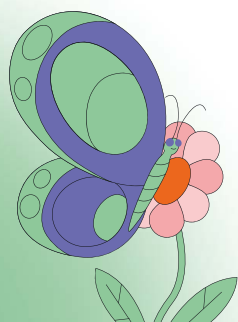
Лето в Москве - это проект мэра города Москва Сергея Семёновича Собянина, который проводится в этом году более чем на 20 площадках, на которых было и будет проведено более 300 мероприятий, а именно концертов и фестивалей, выставок и экскурсий, мастер-классов и игр.

Какие мероприятия в рамках данного проекта нужно посетить каждому жителю и гостю столицы?

Если хотите окунуться в мир 19 века, примерить на себя костюмы дворян и сыграть в крокет, то поспешите на фестиваль «Усадьбы Москвы», где более 10 усадеб с удовольствием помогут вам реализовать такие мечты. Для любителей прогулок по паркам и дендрариям есть проект «Экопрогулки», на которых специалисты расскажут про редкие виды животных и растений. А если вы хотите узнать что-нибудь новенькое про архитектуру своего города, то обязательно сходите на «Экскурсии по городу».

А как связаны проект «Лето в Москве» и ресурсный центр «Мосволонтёр»?

Проект «Лето в Москве» призван объединить москвичей и гостей столицы обширной и насыщенной программой культурных, спортивных и развлекательных мероприятий. Например, в рамках проекта было украшено главное здание ресурсного центра «Мосволонтёр» на Ленинградском проспекте, которое на время летнего сезона стало цветущим райским садом развлекательных мероприятий.



Редакционная команда журнала «Добрые вести» с радостью представляет по настоящему летнюю подборку самых интересных и популярных локаций в самом центре Москвы, которые стоит посетить в рамках масштабного проекта «Лето в Москве» до 14 сентября. От живописных парков и скверов, утопающих в зелени, до ярких фестивальных площадок, наполненных музыкой и весельем, — каждый найдет здесь что-то для себя. Не упустите эту замечательную возможность с пользой провести время, насладиться атмосферой летней Москвы и сделать яркие, запоминающиеся фотографии, которые еще долго будут согревать душу приятными воспоминаниями!

«Бьюти-траки», Тверской бульвар, ЦАО



На живописном Тверском бульваре, среди пышных оранжерей, расцвёл настоящий «Летний клуб» — стильное пространство, где мода, развлечения и угощения сливаются в идеальную летнюю композицию.

Сердце клуба — это элегантные бьюти-траки и яркие поп-ап корнеры, где представлены уникальные дизайнерские коллекции. Здесь можно найти эксклюзивные вещи, подчеркнуть свой стиль и насладиться атмосферой модного пространства.

Но «Летний клуб» — это не только про шопинг. Для тех, кто предпочитает активный отдых, подготовлен целый ряд развлечений: пинг-понг, увлекательный петанк, классический крокет и стратегические шахматы.

А для любителей гармонии и спокойствия предлагаются занятия йогой, которые помогут расслабиться и восстановить силы.

Особое внимание стоит уделить гастрономической составляющей. Главный хит «Летнего клуба» — это освежающее мороженое, которое продается прямо из гигантского, ярко-красного холодильника. Это не просто лакомство, а настоящий арт-объект, который добавляет колорита и прохлады в жаркий летний день.

«Огромные пайетки», ЦАО



Самая стильная точка проекта «Сделано /в Москве» теперь красуется напротив легендарного ЦУМа на Петровке. Павильон под названием «Одежда» представляет собой настоящий модный куб, полностью покрытый переливающимися русалочьими пайетками. Под лучами солнца он буквально оживает, играя бликами и отражая суету оживленной улицы.

Внутри этого сияющего пространства гостей ждет настоящий рай для ценителей московской моды. Здесь представлены последние коллекции одежды, обуви и аксессуаров от талантливых столичных брендов. Это отличная возможность познакомиться с актуальными трендами и найти уникальные вещи, созданные в Москве.

Но павильон «Одежда» — это не только место для шопинга. В его программе запланированы захватывающие показы новых коллекций, где можно будет увидеть последние творения дизайнеров в движении. Кроме того, посетителей ждут интересные встречи и общение с экспертами мира моды, которые поделятся своим видением индустрии и ответят на вопросы.

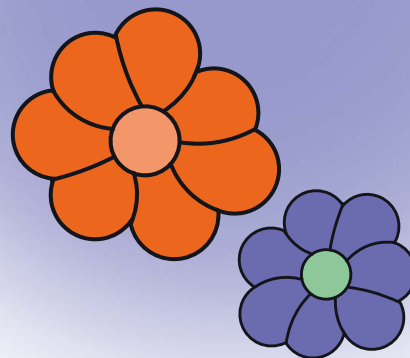
«Автобус красоты», Старый Арбат, ЦАО



Старый Арбат, знаменитый своей неповторимой атмосферой, теперь украшает объект, который, кажется, сошел прямиком из мира высоких технологий — павильон, напоминающий огромный автобус. Но это не просто транспортное средство, а настоящий бьюти-маркет, где собрались лучшие российские бренды косметики и ухода.

Что делает это место по-настоящему особенным? Гигантские, словно сошедшие с футуристических картин, искусственные цветы, украшающие автобус, создают сюрреалистическую и запоминающуюся атмосферу. Внутри — мир красоты, где можно найти самые актуальные новинки и эксклюзивные продукты от отечественных производителей.

Но это еще не всё! В этом необычном павильоне регулярно проводятся интересные мастер-классы, где можно научиться новым техникам макияжа и ухода за собой. А для самых удачливых посетителей предусмотрены захватывающие розыгрыши косметики, где можно выиграть приятные призы.



«Гигантская клубничка», Москва-сити, ЦАО



Среди строгих линий и холодных небоскрёбов делового центра Москвы-Сити вдруг появляется яркая экспозиция – жизнерадостный красный павильон. Он словно глоток свежего воздуха и источник позитива в этом царстве стекла и бетона.

Но за яркой внешностью скрывается нечто гораздо более ценное — павильон предлагает настоящий рай для тех, кто заботится о своем здоровье и любит открывать новые вкусы. Здесь можно найти отборные ягоды, натуральные полезные сладости, освежающие фруктовые напитки и множество необычных продуктов.

А чтобы впечатления от этого места стали еще ярче, прямо на фоне павильона оборудована специальная фотозона. Здесь каждый может сделать креативные и запоминающиеся фотографии, которые будут напоминать об этом ярком и вкусном уголке Москвы-Сити.

«Зеленый маркет», Болотная площадь, ЦАО



Флагманская площадка проекта «Сделано в Москве», расположенная на живописной Болотной площади, предлагает уникальное сочетание городской динамики и природной гармонии. Это настоящий зелёный оазис, который манит к себе посетителей своим цветущим садом, завораживающим водопадом и просторной верандой.

Внутри павильона гостей ждет настоящий рай для шопинга. Здесь можно найти множество товаров от московских производителей, а затем насладиться вкусным перекусом на фуд-корте, предлагающем разнообразные кулинарные изыски.

Но лето — это не только про гастрономические и шопинг-удовольствия. Внешнее пространство площадки также предлагает множество вариантов для активного отдыха. Любители спорта смогут покататься на роликах, сразиться в баскетбол или принять участие в партии настольного тенниса.

Садовые оазисы



Главные площади столицы преобразились, превратившись в настоящие оазисы красоты и экзотики. По всему городу расцвели тропические леса, раскинулись ароматные лавандовые поля, а также появились необычные для Москвы растения и цветы, способные удивить даже самых искушенных горожан.

Вдоль городских улиц и площадей высадили величественные трехметровые шелковицы, стройные ряды бамбука, экзотические юкки, которые напоминают о далёких жарких странах, и даже настоящие банановые деревья. Эти зеленые насаждения не только украшают город, но и создают особую атмосферу, привнося частичку тропического рая в повседневную жизнь.

Но это только начало! В планах на лето — открытие еще около 70 цветочных площадок по всей Москве. Город продолжает превращаться в живописный сад, где каждый уголок будет наполнен ароматами цветов и яркими красками.



«Большой пес»

Парк «Ходынское поле», САО



Парк на Ходынском поле теперь может похвастаться поистине уникальным местом, где рады не только людям, но и их четвероногим друзьям! В самом сердце парка расположился огромный павильон, выполненный в форме милой и дружелюбной собаки. Дизайн интерьера — словно плюшевое объятие, создающее уютную и располагающую атмосферу.

Здесь представлен широкий ассортимент товаров для домашних животных и их заботливых владельцев. Но это не просто магазин! Этот павильон — настоящий центр заботы о питомцах. Ваш пушистый друг сможет пройти комплексную проверку зрения, а также насладиться процедурами груминга, после которых он будет выглядеть и чувствовать себя превосходно.

Это идеальное место для всех, кто любит своих питомцев и хочет подарить им только лучшее. Приходите всей семьей, включая ваших хвостатых друзей, чтобы оценить уникальный пет-френдли формат и порадовать своих любимцев!

«Ракета»,

Кузнецкий мост, ЦАО



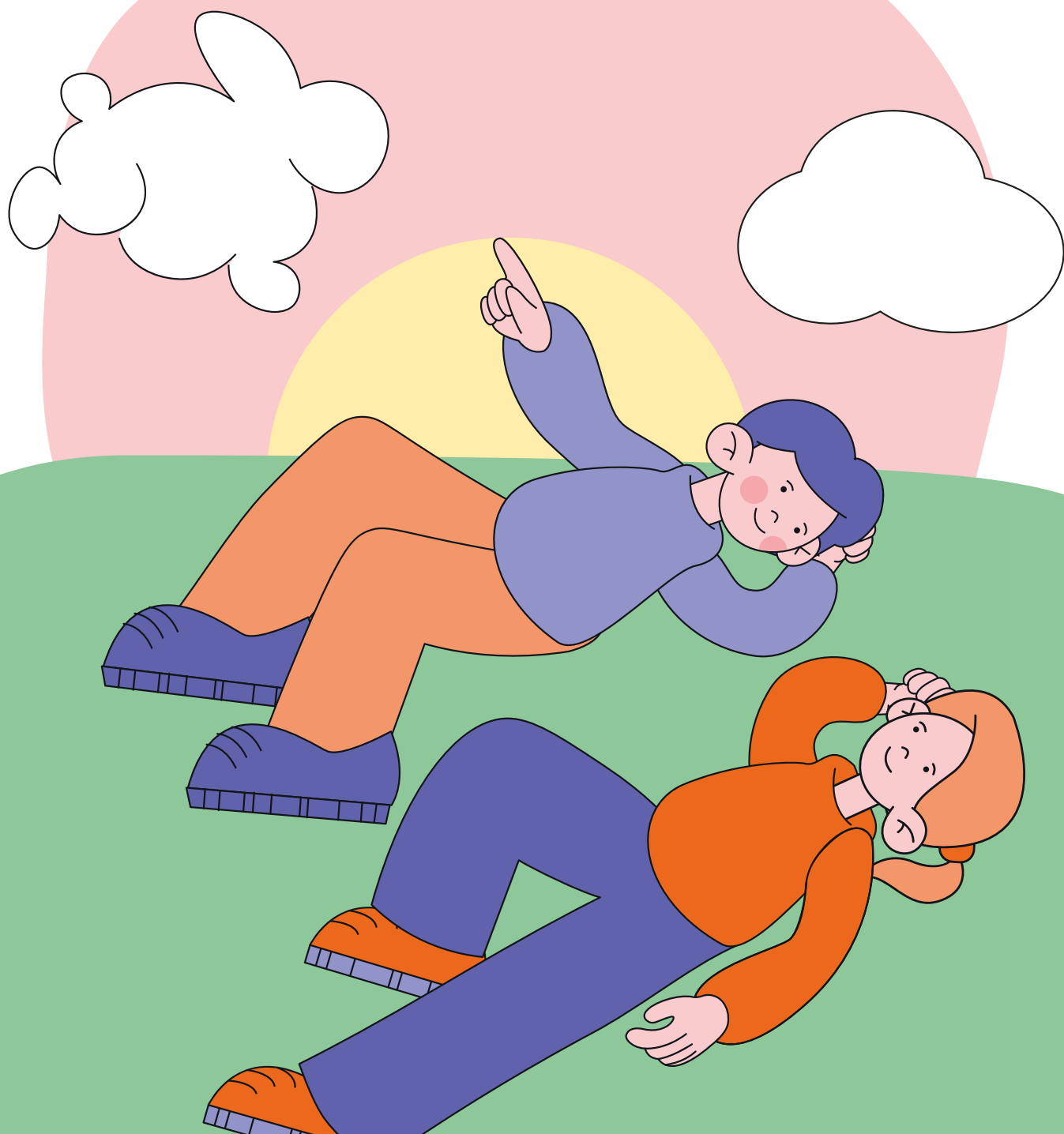
В самом сердце Москвы, на Кузнецком мосту, приземлилась настоящая ракета! Но это не космический корабль из далёких галактик, а яркий и необычный павильон, который предлагает своим посетителям настоящее приключение. Заглянув внутрь, вы попадёте в сказочный мир детских товаров. Здесь есть всё, чтобы порадовать малышей: от игрушек и развивающих игр до одежды и аксессуаров. Но главное — это не просто магазин, а настоящая игровая площадка! Для самых маленьких посетителей оборудована горка и весёлый бассейн, наполненный разноцветными шариками, где можно вволю наиграться.

Однако этот павильон — не только для детей. Взрослым тоже стоит подняться на верхний этаж. Отсюда открывается захватывающий вид на оживлённый Кузнецкий мост, а атмосфера, царящая наверху, словно переносит в легендарный фильм Андрея Тарковского «Солярис». Ощутите космическое спокойствие посреди городской суеты.

Эта ракета – отличное место, чтобы провести время всей семьей, где каждый найдёт что-то интересное для себя.



ЛЕТО В МОСКВЕ



Поэтому посетите обязательно
фестиваль «Лето в Москве»!
Мы вам обещаем, что скучно
точно никому не будет!



Жаркий дайджест прошедших событий:

Два дня пушистого урагана радости — так можно описать прошедший фестиваль «Лапки».

Тысячи москвичей вместе со своими питомцами приняли участие в этом ярком событии. Чтобы никто не потерялся на фестивале и чтобы поддерживать атмосферу радости, было привлечено **свыше 200 волонтеров Москвы**. Площадка «Мосволонтера» открыла двери в удивительный мир зооволонтерства. На мастер-классах каждый мог прикоснуться к добру: своими руками создавать новые будки, мягкие пледы и крепкие поводки — всё это с любовью и заботой отправилось в городские приюты к тем, кто так нуждается в нашей поддержке и внимании.



На этом добрые дела не закончились! Благодаря совместным усилиям:



- **30 питомцев** обрели свой дом;
- Собрано более **350 кг корма**;
- Благодаря фандомату (аппарату по приёму упаковки для приёма на переработку) переработано **500 бутылок и банок**;
- Фонды получили **253 000 рублей**.

Этот фестиваль — доказательство того, что вместе мы можем **творить чудеса** и **менять жизни к лучшему**. Спасибо всем, кто стал частью этой доброй истории!

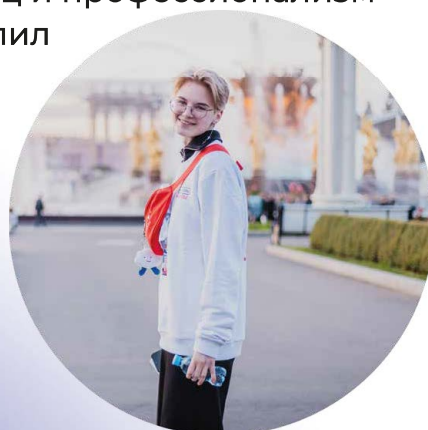
Московский выпускной сменил прописку.



В этом году он прошёл на новой площадке — ВДНХ, которая пережила огромную трансформацию, чтобы объединить в себе разнообразные интерактивные площадки и развлекательные пространства, увлекательные викторины и творческие мастерские, а главное раскрыть идею праздника под названием «Код поколений».

Помимо концертной программы, участники имели возможность принять участие в образовательных мероприятиях, посетить лекции и семинары, направленные на помощь в выборе будущей профессии.

Конечно же это мероприятие не обошлось без волонтеров которые встречали автобусы и сопровождали гостей на красную дорожку, помогали пройти турникеты и проверяли браслеты, ориентировали в лабиринте площадок и рассказывали о программе, раздавали воду, организовывали зрителей перед сценой и создавали атмосферу веселья в фотозонах. Их энергия, отзывчивость, тепло сердец и профессионализм стали тем самым незримым «кодом», который скрепил «Планету Выпускников» на ВДНХ.





Молодость бьёт ключом: рекордный День молодёжи в Москве

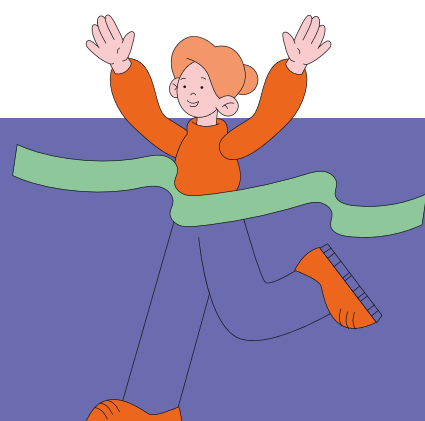
Более 250 площадок города — от парков и библиотек до ВДНХ и «Зарядья». День молодёжи в этом году прошёл на Болотной площади. **Тема — «Знай. Люби. Гордись. Приумножай.»** — как девиз, который вдохновляет молодёжь по всей стране.

Для ребят организовали множество развлечений: от летнего Кубка молодёжи Москвы по КВН, где команды шутили и веселились до упаду, до мастер-классов, спортивных состязаний и ещё много всего интересного. Как сказала одна из участниц: «Здесь я чувствую, что могу изменить мир к лучшему!». И знаете что? В этом масштабном событии приняли участие 110 тысяч человек! Представьте себе: тысячи улыбок, сотни новых знакомств, море эмоций...



Особо привлекателен был павильон «Добро», который превратился в настоящий центр волонёрской активности. Ресурсный центр «Мосволонтер» показал, что помогать — это не только важно, но и очень круто! Здесь можно было сделать кейк-попсы, научиться мастерить игрушки и адресники для животных из приютов, пройти квесты и даже участвовать в виртуальных добрых делах. А ещё — сфотографироваться в ярких фотозонах и сыграть в командную игру «Волонтеры в городе». Ребята показали, что волонтерство — это современно, интересно и доступно каждому!

Все эти события подтвердили, что совместные усилия жителей и волонтеров способны создавать позитивные перемены, объединять поколения и вдохновлять на новые достижения.



ДОБРОЕ МЕСТО. НЕВА

Новое место притяжения волонтеров Северного административного округа Москвы открыло свои двери. 10 июля состоялась торжественная церемония открытия волонтерского окружного центра **«Доброе место. Нева»**.



Создание такого пространства на севере столицы ждали многие волонтеры. Новый «филиал добра» появился в современном, функциональном и гостеприимном пространстве, где с радостью принимают всех, кто хочет посвятить себя волонтерству. В новом центре обустроили две функциональные зоны: «Инициатива»

и «Польза». Они спроектированы таким образом, чтобы при необходимости их можно было объединить в одну большую площадку, а также использовать отдельно для проведения мероприятий разных форматов.

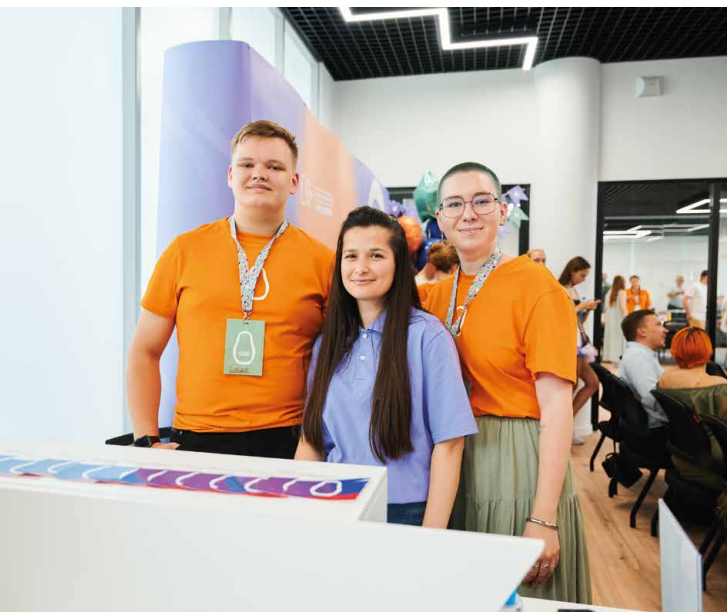
Новое Доброе место получило свое название **«Нева»** не случайно, ведь оно расположено в районном центре **«Место встречи. Нева»**. Добраться туда не сложно, оно находится в 5 минутах ходьбы от станции метро Беломорская Замоскворецкой линии. Чтобы попасть в Доброе место, нужно подняться на 3 этаж.

«Доброе место»- это специальное пространство для добровольцев со всего города, где каждый найдет что-то для себя. В «Добрых местах» часто организуются мастер-классы, создаются пространства для совместного досуга волонтеров, а также проводятся обучения и тренинги, где каждый желающий может развить свои навыки и применить их на практике.

Всего в Москве работает 9 Добрых мест, и одно из них — это новое пространство на севере Москвы.



Открытие нового «Доброго места» прошло в максимально комфортной, местами даже семейной обстановке. Новую локацию посетили как опытные, так и начинающие волонтеры. На входе каждого посетителя ожидала беспроигрышная лотерея, где каждый мог получить памятный подарок. Также на стойке регистрации любой желающий мог написать теплые слова для бойцов на передовой.



Церемонию открытия посетили почетные гости, в их числе **директор ГБУ «Мосволонтер» Александр Левит** и **заместитель Председателя Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы Мария Головченко**. Они дали старт работе нового окружного центра с помощью запуска символической кнопки.

В тот же день все желающие могли попробовать праздничный торт, оставить свои теплые слова и напутствия на стенде добрых пожеланий, запечатлеть этот радостный момент с помощью моментального фото, принять участие в творческих мастер-классах по изготовлению пледов для недоношенных детей-торопыжек и открыток ко Дню семьи, любви и верности, сыграть в квизе «Быть волонтером — это здорово!», а также познакомиться с сервисами, которые предоставляет ГБУ «Мосволонтер».





Одновременно с «Доброе место» открылся и новый коворкинг-центр для некоммерческих организаций. В нём есть всё необходимое для проведения мероприятий, в том числе большой светодиодный экран для презентаций и трансляций, а также зона для проведения мастер-классов. Этот центр стал вторым в округе и 13-ым в городе, сейчас там проходит интерактивная выставка, посвящённая некоммерческим организациям округа.

Открытие нового окружного центра на Севере Москвы решило ещё одну важную задачу:

теперь «Доброе место.САО» и его команда переключились на работу с Центральным административным округом Москвы, что сделало волонтерство ближе для ещё большего числа жителей города.



Летний сезон проекта «ВРЕМЯ ДОБРА»

Время добра: как Москва творила чудеса летом 2025

Лето 2025 года стало по-настоящему жарким — не только из-за солнца, но и благодаря энергии добра! С 28 июня по 6 июля в столице прошёл масштабный проект «Время добра» в рамках проекта «Лето в Москве». За неделю участники успели столько, что хватило бы на целый сезон: мастер-классы, экологические акции, помощь животным и людям, а ещё — море эмоций и новых друзей. Давайте вспомним самые яркие моменты!

Добро в действии

Более 2,5 тысяч москвичей — целыми семьями, компаниями друзей и коллег — присоединились к 35 мероприятиям во всех округах города. Они мастерили игрушки для приютов, вязали теплые вещи для подопечных благотворительных фондов, собирали книги и даже считали уток в парках вместе с орнитологами! А ещё сажали цветы, соревновались в пешем туризме и учились ухаживать за лошадьми в конном центре.



Любимые традиции

Конечно, не обошлось без ежегодных акций: «Накорми друга», «Для маленьких и смелых», «Людам в помощь» «Утилизируй правильно». Также была всеми излюбленная «ДоброЛавка», где за добрые дела можно было получить эксклюзивный мерч: от кружек до настольной игры «Волонтеры в городе».





Цифры, которые вдохновляют

Благодаря участникам проекта Москва стала чуть зеленее, чище и добрее.

Экологические достижения:

- Макулатура — **1 003,4 кг** (📄 = 2 дерева спасено!)
- Пластик — **229,4 кг** (♻️ = 600 пластиковых бутылок переработано)
- Крышечки — **462, 2 кг** (было передано на переработку)
- Мусора собрано — **1 432 кг** (🌍 = сделали город чище!)
- Деревьев посажено — **180 шт** (помогли планете)

Помощь животным:

- Корм, аксессуары, медикаменты — **13 242,7 кг** (🐾❤️ = спасенные хвостики)
- Акция «Накорми друга» — **662 шт** (🍖 = сытые животики)

Культура и благотворительность:

- Книг собрано — **150 шт** (📖 = новые знания для подопечных фондов)
- Акция «Для маленьких и смелых» — **2 019 шт** (🎁 = радость детям)

Социальная помощь:

- Акция «Людям в помощь» — **700 шт** (🙌🙌 = поддержка тем, кто в ней нуждается)

Забавный факт:

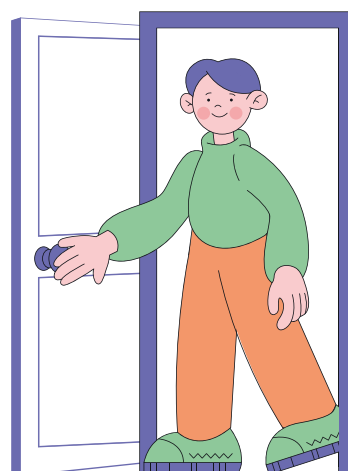
Уток подсчитано — **158 уток** (🦆 = важный вклад в экологический мониторинг!)

Итог: каждый килограмм, каждая крышечка и каждая помощь — это вклад в лучшее будущее! Каждая цифра — это чья-то улыбка, спасенное животное или новый росток в городском парке.

Спасибо всем, кто сделал это лето по-настоящему добрым!
До встречи в новом сезоне «Времени добра»!

ОТ ВЗЛЁТНОЙ ПОЛОСЫ ДО «ДОБРОГО МЕСТА»: ПУТЬ К НОВЫМ ГОРИЗОНТАМ

С 2024 года на Аэродромной улице, в доме №6, работает волонтерский окружной центр **«Доброе место. СЗАО»** — место, которое для многих добровольцев стало вторым домом. Здесь царит атмосфера тепла, взаимопомощи и настоящего единения.



Но что скрывает за своими стенами это, казалось бы, обычное здание?

На первый взгляд, это обычный жилой дом — типовая серия II-14, построенная в 1958 году. Такие дома, являющиеся образцами типового жилищного строительства, были распространены по всей Москве с конца 50-х до начала 60-х годов прошлого века, вызывая в памяти многих сцены из культового фильма «Ирония судьбы, или с лёгким паром» (режиссер Э. Рязанов), где подобные здания играют не последнюю роль в развитии сюжета.

Наше здание, эта скромная четырёхэтажка, стало первым домом, возведённым на Аэродромной улице, ранее носившей имя Улицы Мира.



Почему улица называется Аэродромной, если Тушинский аэродром располагался довольно далеко?

Ответ кроется в истории этого района. Название улицы связано с существовавшим здесь ранее аэродромом. В 1931 году, недалеко от деревни Захарково, был создан аэродром Главного управления гражданского воздушного флота, впоследствии переданный Управлению полярной авиации Главсевморпути. Этот аэродром сыграл важнейшую роль в освоении и развитии Арктики, став отправной точкой для бесчисленных экспедиций, исследовательских полётов и доставки грузов в труднодоступные районы Крайнего Севера.

В период Великой Отечественной войны на аэродроме Захарково располагалась авиация ПВО, стояли истребители, для которых площадка стала одним из аэродромов подскока, то есть транзитным аэродромом, предназначенным для кратковременной стоянки, пополнения боевого комплекта, дозаправки.

В конце 1940-х годов на, тогда ещё подмосковном, аэродроме Захарково, был создан испытательный круг для вертолётчиков. Эта площадка стала свидетелем важного исторического события: 20 сентября 1948 года лётчик-испытатель Матвей Байкалов совершил первый полёт на Ми-1 — первом советском серийном вертолёте. Этот полёт положил начало крупносерийному производству вертолётчиков в Советском Союзе.

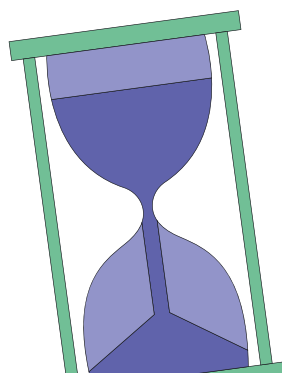
Замечателен и эпизод, связанный со вторым испытательным полётом. Лётчик-испытатель Марк Галлай, после приземления, выразил крайне пессимистичный прогноз, заявив: «Эта штука летать не будет». Однако время показало ошибочность его суждения.



Фото взято из открытых источников

Связь времён

Теперь на месте, где когда-то гремели моторы самолётов, в скромном послевоенном доме работает волонтерский окружной центр. И, возможно, неслучайно именно здесь открылся первый в России центр подготовки Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы. Это словно наследие лётчиков, защищавших небо и осваивавших Арктику. Простая типовая архитектура скрывает глубокую историю — историю преемственности, памяти и неугасающего стремления делать добро.



В ОБЪЯТИЯХ КАЗАНИ И ПИТЕРА:

КАК МОСКОВСКИЕ ВОЛОНТЁРЫ ПОКОРЯЛИ МАРАФОНЫ

Майские праздники и отпускной июль — время не только отдыха, но и новых вызовов. Для волонтеров спортивного направления из Москвы оно стало настоящим приключением: две стажировки, два города, сотни километров эмоций. В мае наши ребята помогали на Казанском марафоне, а в июле — на марафоне «Белые ночи» в Санкт-Петербурге. Оба марафона являются частью серии международных марафонов содружества стран BRICS.

Казань: гостеприимство под крылом Зиланта

Казанский марафон — один из самых масштабных забегов в России, и в этом году он собрал более 15 000 участников. Наши волонтеры помогали на разных точках: от регистрации бегунов до финишной зоны, где вручали медали финишерам забегов-спутников на 5 и 10 км и поддерживали спортсменов. А в день марафонского забега вся команда столичных волонтеров помогала на пункте питания на 37 км трассы, который бегуны так и называли — Московский. И волонтерам и спортсменам было очень приятно встречать знакомые лица почти в самом конце дистанции.



«Самое запоминающееся — это эмоции бегунов. Когда силы уже на исходе, а до финиша всего несколько километров и вдруг появляются волонтеры, протягивающие открытую бутылочку воды или кусочек фрукта, подбадривающие словами и кричалками, спортсмены преодолевают себя и усталость и бегут дальше к финишу. Для многих участников это первый марафон и первое такое испытание, и их радость была такой искренней, что заряжала всех вокруг и предавала силы как им так и нам. Это непередаваемо!», — **делится участник стажировки Николай Кузнецов.**

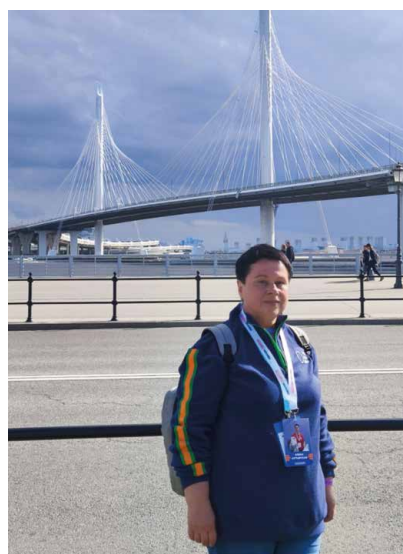


Но Казань покорила не только забегом. Ребята успели прогуляться по Кремлю, попробовать эчпочмак и даже побывать внутри «Казань-Арены». Ну и, конечно, какая стажировка без обмена опытом — наши волонтеры посетили «Добро.центр Татарстан» где рассказали о ресурсном центре «Мосволонтер» и своем опыте в помощи на спортивных мероприятиях, а ребята из Казани поделились опытом

волонтерской организации на крупнейших событиях страны проходивших в Татарстане (Летняя Универсиада, Чемпионат мира по плаванию, Чемпионат мира по футболу, «Игры будущего» и др.) и устройстве республиканских Добро.Цетров.

Петербург: магия бега и белых ночей

В начале июля московская команда отправилась в Северную столицу — на марафон «Белые ночи». Здесь забег проходит в необычном формате: старт — вечером, финиш — под светом ночного неба у Зимнего дворца.



«Самые яркие эмоции и впечатления! Бегуны с фонариками, огни Дворцовой площади! Сильный дождь почти на всей марафонской дистанции не смог испортить праздник бега. На финише помогали на раздаче термонакидок, укутывали в них спортсменов, завершивших забег. После интенсивного физического напряжения ощущение тепла после укутывания в термонакидку дает чувство комфорта, уюта и успокоения. Взамен нам дарили сотни слов благодарности за заботу и внимание, обнимали и благодарили..», — **рассказывает участник стажировки Елена Ахтырская.**



Помимо помощи на термонакидках в финишной коридоре марафонской дистанции наши волонтеры также помогали на пунктах питания на трассе, а накануне забега на выдаче стартовых пакетов.

Культурная и образовательная программа в культурной столице так же были насыщенными — участники стажировки посетили выставку «Зенит. Петербург. 100 лет вместе» на площадке «Севкабель», успели прогуляться по Невскому и увидеть разводку мостов, прокатится по рекам и каналам города на Неве. А так же посетили офиса «Штаб-квартиры» - ресурсного центра для добровольцев и НКО Санкт-Петербурга, где узнали много интересных фактов о деятельности Центра городских волонтеров Санкт-Петербурга. Ребятам рассказали о волонтерском центре ФК«Зенит» — первого в России и странах Восточной Европы центре волонтерского движения при футбольном клубе.

«Особенно запомнился яркий и насыщенный рассказ председателя Общественного движения спортивных волонтеров Санкт-Петербурга Новиковой Н.И. об опыте работы волонтеров и создании Центра спортивных волонтеров Санкт-Петербурга» – **делится Елена Ахтырская.**



Что дала стажировка?

- Опыт — работа на крупных спортивных событиях.
- Знания — обмен информацией о добровольчестве и его организации в других регионах страны
- Новые друзья — знакомства с волонтерами из других городов.
- Путешествия — возможность увидеть Россию в новом свете.



Если ты любишь спорт и хочешь попробовать себя в волонтерстве на крупных событиях — следи за анонсами Мосволонтера! Возможно, следующая поездка — твоя.

Если и ты хочешь стать спортивным волонтером присоединяйся к команде:

«Доброе беговое место»:

спорт, общение и волонтерство в одном ритме

Бег — это не только про скорость и километры, но и про сообщество, поддержку и добрые дела. Именно такую атмосферу создаёт проект «Доброе беговое место», организованный ресурсным центром «Мосволонтер» при поддержке АНО «Физкультура» и волонтерского объединения «Свобода движения». Здесь объединяются любители бега, волонтеры и просто те, кто хочет провести время с пользой.



Беги, помогай, знакомься

Главная цель проекта — создать комфортное пространство, где можно:

- Пробежаться в хорошей компании.
- Познакомиться с единомышленниками.
- Внести вклад в развитие спортивного волонтерства.

Для многих участников это не просто забег, а настоящий клуб по интересам, где каждый находит что-то своё.

Как стать частью команды?

После записи новички попадают в чат, где координируются все активности. Дополнительно участников привлекают через QR-коды на стартах и яркие афиши по Москве.



Чем занимаются волонтеры?

Роли в проекте разнообразные — каждый может выбрать то, что ему ближе:

- **Ран-директор** — организует старт, инструктирует команду.
- **Разметка трассы** — готовит маршрут перед забегом.
- **Маршалы** — направляют бегунов по дистанции.
- **Старт/финиш** — фиксируют время, раздают карточки.
- **Разминка** — заряжают участников энергией перед забегом.
- **Точка питания** — угощают чаем и выпечкой.

Что мотивирует волонтеров?

Проект не только даёт возможность помогать, но и поощряет своих героев:

- Стильная экипировка (дождевики, футболки).
- Эксклюзивные подарки (спортивные батончики)
- Бесплатные слоты на крупные забеги.
- Дополнительные активности (например, экскурсии на сапбордах!).



Как всё устроено изнутри?

Как всё устроено изнутри?

Всё общение происходит в чатах:

- Чат с ран-директорами — обсуждение логистики и задач.
- Чат с волонтерами — координация перед стартами.
- Общий чат участников — здесь бегуны задают вопросы и делятся своими рекордами.

Как оценивается работа?

Эффективность отслеживается через платформу S95 и внутреннюю базу.

Можно увидеть:

- Сколько раз человек был волонтером или участником.
- На каких позициях помогал.



Константин Конончук, координатор «Доброго бегового места»:



Подробнее
тут

В этом сезоне мы планируем заявить о себе на ключевых беговых стартах: полумарафоне Лужники и Московском марафоне — будем встречать бегунов в нашем фирменном шатре «Мосволонтер»! Наша цель — вовлечь еще больше людей в спортивное волонтерство. Если вы любите бег и хотите помогать на масштабных событиях — присоединяйтесь! Через формат субботних стартов мы хотим решить и другую важную проблему — это социализация и системное вовлечение атлетов безграничных возможностей. Это и ещё дополнительная функция для волонтеров-сопровождающих. Помогает нам в этом волонтерское сообщество «Свобода Движения».

Почему волонтеры возвращаются?

Поскольку в парке царит дружеская атмосфера и налажена связь между поколениями волонтеров. Здесь слышат и слушают. Многие записываются сразу на несколько стартов, пробуют разные роли и остаются надолго.

А если есть сложности?

Главная проблема — участники. Сейчас на 1 участника 2-3 волонтера. Старты только набирают обороты и комфортные цифры — это примерно 50 бегущих еженедельно.

Чем «Доброе беговое место» отличается от других?

- Фиксированные часы — такого формата нет у других организаторов.
- Дружелюбная атмосфера — здесь ценят каждого.
- Совмещение спорта и волонтерства — редкий и ценный опыт.
- Беговые тандемы (волонтер-сопровождающий и атлет безграничных возможностей).



Если вы любите бег, общение и хотите делать добрые дела — «Доброе беговое место» ждёт вас! Бегите, помогайте, вдохновляйте — и пусть каждый километр будет наполнен смыслом.

**Регистрируйтесь на сайте
и становитесь частью команды!**

ДЕНЬ ФУТБОЛА:

как волонтеры помогли провести главные матчи сезона

Футбол — это не просто игра, это эмоции, единство и настоящий праздник для миллионов болельщиков. В этом году волонтеры стали неотъемлемой частью трех ярких событий: Всероссийского дня футбола, Суперфинала FONBET Кубка России и товарищеского матча сборных России и Нигерии. Давайте вспомним, как это было!

Всероссийский день футбола: праздник для всех

В День защиты детей 1 июня, на территории спортивного комплекса «Лужники», состоялся Всероссийский день футбола и Суперфинал FONBET Кубка России, в котором сошлись «Ростов» и ЦСКА. Праздник самой массовой и любимой игры объединил на одной площадке как профессиональных спортсменов, так и воспитанников футбольных школ и любителей футбола. В течение дня гости смотрели показательные выступления, мастер-классы, гала-матчи с участием звёзд футбола и медиа персон. Также прошёл футбольный марафон, в рамках которого было побито 2 рекорда России и 3 мировых рекорда.

Команда волонтеров активно помогала зрителям находить их сектора и места, обеспечивая комфортное пребывание на игре. Так же ребята помогали на менеджменте спортивных площадок и раздавали питьевую воду.



«Атмосфера на стадионе была потрясающей: когда команда забила гол, весь стадион взорвался криками радости, и этот момент, наполненный восторгом и единением, навсегда останется в моей памяти. Каждое взаимодействие с людьми — будь то зрители или с волонтеры — добавляло энергии и вдохновения. Быть частью чего-то большего, знать, что твоя помощь важна и ценна — это невероятное чувство» — поделилась волонтер тимлидер **Кристина Бежко**.

Россия – Нигерия: дружеский матч с международным акцентом

6 июня на стадионе «Лужники» сборная России провела товарищеский матч против Нигерии. Это был не просто футбол, а настоящий культурный обмен.

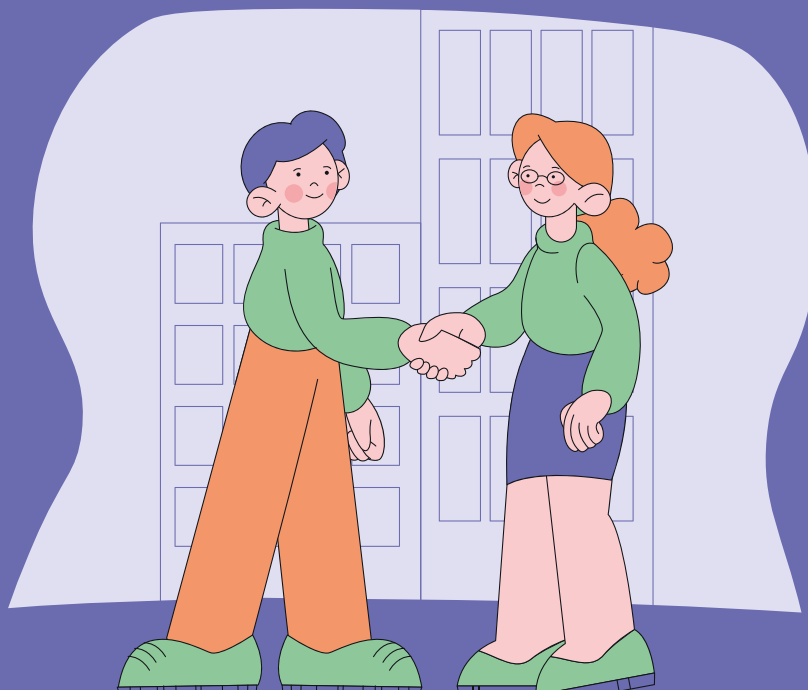
В день матча болельщиков ожидала развлекательная программа, организованная Российским футбольным союзом: фестиваль болельщиков, фото- и автограф-сессии с футболистами, выступления артистов, конкурсы и розыгрыши призов.

Волонтеры Москвы помогали зрителям на внутренние и внешние навигации в поиске нужного сектора и места на стадионе, информировали гостей об активностях организованных РФС.



«Волонтеры помогали болельщикам вплоть до старого свистка, ориентировали и направляли как быстрее выйти к нужному сектору трибуны. Очень приятно ощущать себя частью такого масштабного события и осознавать, что без твоей вовлеченной работы оно бы не состоялось» — поделился волонтер тимлидер Александр Сидоров

Футбол объединяет, волонтеры — помогают!
Эти три события показали, что футбол — это больше, чем спорт. Это эмоции, команда и общее дело, в котором волонтеры играют ключевую роль.



1000 ДНЕЙ «МОСКВА ПОМОГАЕТ» (СВОИХ НЕ БРОСАЕМ)

22 февраля 2025 года в Ресурсном центре «Мосволонтёр» состоялась торжественная церемония награждения активистов благотворительной акции «Москва Помогает», отмечающей своё трёхлетие.



Запущенная в первые дни начала Специальной военной операции в 2022 году, акция стала ярким примером гражданской солидарности и неуклонной поддержки российских военнослужащих. Ресурсный центр «Мосволонтёр», являясь бессменным участником «Москвы Помогает», продемонстрировал выдающуюся эффективность и неизменную приверженность благородной миссии.

**МОСКВА
ПОМОГАЕТ**

К Дню защитника Отечества 2025 года благодаря усилиям тысяч москвичей и волонтеров было собрано более **30 000** подарков для участников СВО. Сбор подарков осуществлялся более чем на **50** площадках по всему мегаполису.

Состав собранных подарков был чрезвычайно разнообразен. В посылки вошли тёплые вещи, средства личной гигиены, а также множество других необходимых вещей. Особое место занимали рукотворные подарки: открытки, письма, символизирующие не только материальную, но и духовную поддержку.

На торжественной церемонии был продемонстрирован эмоциональный видеоклип, который ярко иллюстрировал широкую вовлеченность москвичей в поддержку участников СВО. Ролик показывал не только процесс сбора подарков, но и другие важные аспекты волонтерской помощи, например, изготовление маскировочных сетей. За каждым кадром стояли живые люди — рядовые москвичи и волонтеры, самоотверженно вкладывающие свои силы, время и средства в общее дело.



Многие присутствующие на церемонии не сдержали слёз, тронутые этим видео.

Это наглядно продемонстрировало важность и значимость поддержки наших военнослужащих и важную роль волонтеров в этом процессе.

На церемонии также были отмечены лучшие волонтеры, которые внесли особо значительный вклад в успех акции. Их самоотверженность и преданность делу заслуживают высочайшего уважения.

Выражаем глубокую благодарность волонтерам за их неоценимый труд и значительный вклад в важное и благородное дело.

Акция будет продолжена, чтобы и дальше оказывать помощь не только нашим военнослужащим, но людям в трудной жизненной ситуации, а также бездомным животным.



Участник акции Альбина Зарипова

Я рада, что являюсь участником акции «Москва Помогает». Я горжусь москвичами, которые готовы помогать стране в трудные минуты. Я горжусь своей страной за то, что она своих не бросает. Хочу сказать спасибо всем участникам акции и РЦ «Мосволонтер» за поддержку.



Участник акции Марина Павлова

В штаб гуманитарной помощи «Москва помогает» я пришла в декабре 2022 года. Начала с волонтерской работы — сортировка, упаковка. Каждая коробка — это чья-то надежда, каждая мелочь — вклад в общее дело. Сейчас я тимлидер, координирую работу команды, и эта ответственность — еще один уровень погружения. Но главное — я снова убедилась: в сложные моменты наше общество способно на невероятное единство и взаимопомощь. Это мощное чувство сопричастности, которое заряжает и вдохновляет. Каждый день помощи в акции — это огромный опыт, который бесценен.

МАСТЕР-КЛАССЫ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ И ДЕТСКИХ ДОМОВ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ БОЛЬНИЦ

— их шанс развить свои творческие навыки, научиться чему-то новому и приятно провести время в компании друзей и волонтеров. Волонтеры Москвы регулярно помогают на мероприятиях детям и взрослым в социальных учреждениях не только столицы, но и близлежащих городов — Медное-Власово в Подмоскovie и Щекино в Тульской области. В ходе мастер-классов участники и добровольцы не только создают вместе маленькие шедевры, но и учатся понимать друг друга, узнают друг о друге новое и интересное — нередко волонтеры вновь возвращаются в гости.



Социальный дом «Обручевский».

Интернат №20 для престарелых и инвалидов функционирует с 1967 года. С 1987 года интернат перепрофилирован в психоневрологический и относится к Департаменту социальной защиты населения г. Москвы. С 2021 года ГБУ ПНИ №20 переименован в ГБУ Социальный Дом «Обручевский». Он рассчитан на 501 человека. Жизнь подопечных наполнена множеством интересных и радостных событий: спортивные соревнования, праздники и, конечно, творческие мастер-классы! Добровольцы столицы уже помогали подопечным расписывать футболки и рисовать картины эпоксидной смолой. Уют, чувство умиротворения и атмосфера добра царит на всей территории «Обручевского». Кроме мастер-классов волонтеры приезжали на совместную прогулку с жителями социального дома.

Благотворительный фонд «Старость в радость».

Фонд помогает одиноким пенсионерам, проживающим в домах престарелых, нуждающимся в уходе, заботе и простом общении. Жизнь волонтера «Старости в радости» интересна и наполнена множеством событий — еженедельные поездки в дома престарелых и интернаты, а в нескольких стационарах добровольцы регулярно гуляют с пенсионерами.

Особенно уникален проект «Внук по переписке» — простой способ дать подопечным фонда почувствовать себя нужным и важным для кого-то. Пожилые люди в домах престарелых часто лишены радости и тепла общения и поддержки. Письмо от волонтера — это их возможность получить то, чего так недостает. Стать внуком по переписке это как огромная радость, так и огромная ответственность — участники программы должны писать регулярно и соблюдать правила переписки.





Елена Сафронова, активный серебряный волонтер

Мне близка идея помогать людям, особенно тем, кто оказался в трудной ситуации. На мастер-классах в социальных домах я не просто волонтер — это моё призвание. Простое внимание и поддержка способны подарить человеку силы и радость, а для меня — ощущение настоящей значимости.

Обычно я занимаюсь организацией: встречаю участников, готовлю материалы, слежу за комфортом. Но больше всего люблю работать с людьми напрямую — объяснять, поддерживать, радоваться их успехам. Искренние улыбки и благодарность бесценны. Сложности возникают из-за разного уровня подготовки участников или неожиданных ситуаций. Тогда важно сохранять спокойствие, быть гибкой и просить помощи у коллег. Настрой на понимание и терпение помогает преодолеть трудности.

Социальное и инклюзивное волонтерство особенно важно для меня, ведь каждый человек ценен независимо от особенностей. Участие в проектах учит принимать людей такими, какие они есть, и создавать атмосферу доброты и поддержки. Помимо мастер-классов, я помогала в организации праздников, семинаров и мероприятий для детей, пожилых людей и семей в непростых обстоятельствах. Каждый опыт расширял мои горизонты и укреплял веру, что вместе мы можем менять мир к лучшему. Я сотрудничала с социальными домами «Тропарево», «Западный», «Москворечье», РООИ «Перспектива» и БФ «Гольфстрим».



Ольга Селиверстова, амбассадор сообщества «Волонтеры Москвы», постоянный волонтер в Московском онкологическом диспансере

Мой путь начался более восьми лет назад, когда сын проходил лечение. В больнице я встретила волонтеров, которые играли с детьми и поддерживали родителей. Их искренность и тепло вдохновили меня, и я решила тоже делиться заботой и творчеством.

Мастер-классы в онкоотделении помогают детям почувствовать радость и проявить способности. Для ребят, которые проводят месяцы в больнице, такие занятия становятся окном в мир: они рисуют, лепят, делают поделки и удивляют своими талантами. Это поддерживает их настроение, а оно так же важно для выздоровления, как лекарства.

Я заранее продумываю занятия и адаптирую их под возможности детей. Особенно люблю плетение браслетов и брелков из паракорда: оно доступно, увлекательно, а результат — личный и значимый. Когда ребёнок гордится своей работой, это лучший итог. Иногда непросто найти подход, но терпение, уважение и лёгкая атмосфера помогают преодолеть барьеры.

Мне близки социальное и инклюзивное направления: они объединяют людей вне зависимости от особенностей и обстоятельств. Важно создавать пространство, где каждый чувствует себя нужным. Я участвовала в программах центра «Шередарь», стажировке в Самаре, слёте волонтеров в Голицыно, а также в благотворительных и инклюзивных фестивалях.

С 2018 года я являюсь волонтером фонда «Подари Жизнь» в Московском областном онкологическом диспансере (МООД) г. Балашиха.

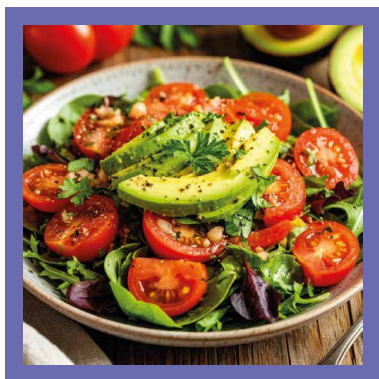


ДОБРЫЕ РЕЦЕПТЫ:

2 простых летних блюда

Лето — время лёгкой и свежей еды, которая не требует долгой готовки. Предлагаем два простых рецепта, которые поднимут настроение и сэкономят ваши силы!

Летний салат с авокадо и томатами

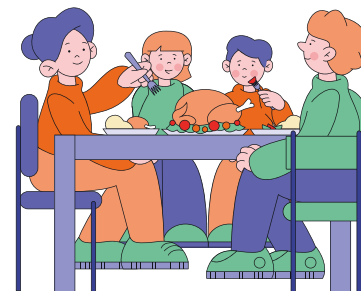


Ингредиенты (на 2 порции):

- 1 спелый авокадо
- 2 средних помидора
- ½ огурца
- ¼ красной луковицы
- пучок зелени (кинза, петрушка или базилик)
- 1 ст. л. оливкового масла
- сок ½ лимона
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Авокадо, помидоры и огурец нарежьте кубиками.
2. Лук тонко нашинкуйте, зелень мелко порубите.
3. Смешайте все ингредиенты в миске, заправьте маслом, лимонным соком, посолите и поперчите.
4. Подавайте сразу — свежий и сочный салат готов!



Быстрая паста с кабачками и чесноком



Ингредиенты (на 2 порции):

- 200 г пасты (пенне или спагетти)
- 1 молодой кабачок
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- щепотка красного перца (по желанию)
- соль, перец
- тертый пармезан и зелень для подачи

Приготовление:

1. Отварите пасту согласно инструкции на упаковке.
2. Кабачок нарежьте тонкими ломтиками или кубиками.
3. На разогретой сковороде с маслом обжарьте измельчённый чеснок 30 секунд, добавьте кабачок и готовьте 5–7 минут до мягкости.
4. Смешайте пасту с кабачками, приправьте солью, перцем и красным перцем.
5. Подавайте с пармезаном и зеленью.

Эти рецепты не только простые, но и очень вкусные — идеально для летних обедов и ужинов!
Готовьте с добротой и удовольствием!

ДОБРЫЙ ГОРОСКОП



Овен (21 марта – 20 апреля)

Овны, ваша энергия и напористость — ваши сильные стороны, но в этом месяце Вселенная напоминает вам о важности бережного отношения к себе. Не забывайте заботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье. Уделите время отдыху, позвольте себе моменты тишины и восстановления. Помните, что даже самые сильные нуждаются в передышке. Берегите себя, и тогда ваша энергия будет светить еще ярче.

Телец (21 апреля – 20 мая)
Тельцы, в погоне за успехом легко забыть о том, что действительно важно. В этом месяце сосредоточьтесь не на внешних достижениях, а на тех ценностях, которые наполняют вашу жизнь смыслом: любовь, семья, внутренняя гармония. Успех придет сам, когда вы будете верны своим принципам. Помните, истинное богатство — это не материальные блага, а то, что делает вашу жизнь счастливой и наполненной.



Близнецы (21 мая – 21 июня)

Близнецы, в этом месяце вас могут ждать испытания, но не спешите отчаиваться. Каждый сложный шаг — это часть пути к чему-то прекрасному. Доверьтесь своей интуиции и продолжайте двигаться вперед, даже если дорога кажется непростой. В конце концов, именно преодоление трудностей делает победу такой сладкой. Помните, самые красивые места часто скрыты за самыми крутыми тропами.

Рак (22 июня – 22 июля)
Раки, ваши мечты — это не просто фантазии, а маяки, ведущие вас к лучшей жизни. В этом месяце Вселенная посылает вам знак: ваши желания ближе к исполнению, чем кажется. Верьте в себя и не бойтесь делать шаги навстречу своей мечте. Помните, даже самые смелые цели становятся реальностью, если вы в них верите.



Лев (23 июля – 23 августа)

Львы, ваша страсть и решительность могут свернуть горы. В этом месяце сосредоточьтесь на том, что действительно зажигает ваше сердце. Отдайтесь своей цели полностью, и вы увидите, как Вселенная поддержит вас. Помните, когда вы действуете с любовью и энтузиазмом, даже самые сложные задачи становятся достижимыми.

Дева (24 августа – 23 сентября)
Девы, в этом месяце вас могут ждать испытания, но они — возможность раскрыть ваш внутренний потенциал. Когда кажется, что силы на исходе, именно тогда вы находите в себе новые ресурсы. Доверьтесь своей мудрости и не бойтесь трудностей. Помните, что самые сильные духом рождаются в самых сложных обстоятельствах.





Весы (24 сентября – 23 октября)

Весы, в этом месяце вам может потребоваться отпустить что-то привычное, но уже отжившее свое. Не бойтесь перемен — иногда разрушение старого открывает путь к чему-то новому и прекрасному. Доверьтесь процессу и помните, что даже потеря может стать началом чего-то большего.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)

Скорпионы, ваша решительность — ваша сила. В этом месяце не бойтесь отпустить то, что уже не служит вашему росту, даже если это кажется хорошим. Иногда для достижения большего нужно сделать смелый шаг. Помните, что истинное развитие требует готовности к изменениям.



Стрелец (23 ноября – 21 декабря)

Стрельцы, в этом месяце вас ждут новые начинания. Не откладывайте их на потом — именно первый шаг определяет весь путь. Доверьтесь своему любопытству и смелости, и вы увидите, как даже маленькое начало может привести к большим результатам.

Козерог (22 декабря – 20 января)

Козероги, в этом месяце найдите время для тишины и самоанализа. Именно в спокойствии вы найдете ясность и силы для новых свершений. Не забывайте, что иногда лучший ответ — это молчание, а лучший советчик — ваше внутреннее «я».



Водолей (21 января – 20 февраля)

Водолеи, в этом месяце прислушайтесь к своему сердцу. Самые важные вещи — любовь, вдохновение, истина — невидимы глазу, но ощутимы душой. Доверьтесь своей интуиции, и она приведет вас к тому, что действительно важно.

Рыбы (21 февраля – 20 марта)

Рыбы, в этом месяце вас ждут возможности, которые сейчас кажутся недостижимыми. Но помните: все великое начинается с веры в себя. Сделайте первый шаг, и вы увидите, как «невозможное» становится реальностью. Доверьтесь своей мечте и действуйте!



ДОБРАЯ ПОЛКА

«Исповедь волонтера»:

Книга, которая меняет взгляд на мир

Что движет людьми, которые тратят своё время, силы и даже средства на спасение бездомных животных? Почему они, несмотря на усталость, разочарования и непонимание окружающих, продолжают бороться за каждую жизнь?

Ответы на эти вопросы можно найти в книге Натальи Кадомцевой «Исповедь волонтера. Рассказы о животных и людях, их спасающих». Это не просто сборник трогательных историй — это откровенный разговор о милосердии, человечности и силе духа. Если вы когда-нибудь задумывались о волонтерстве или просто хотите взглянуть на мир глазами тех, кто делится добротой, эта книга станет для вас откровением.

Обзор книги: Истории, которые трогают до глубины души

Наталья Кадомцева — волонтер с большим опытом, и в своей книге она делится реальными историями спасения животных. Каждая глава — это отдельный рассказ о судьбе питомца, попавшего в беду: брошенных щенках, израненных кошках, старых собаках, которых хозяева выбросили на улицу.

Но главные герои здесь не только животные. Автор показывает и людей, которые их спасают: волонтеров, ветеринаров, случайных прохожих, не прошедших мимо. Их поступки — это пример того, как маленькие действия могут изменить целую жизнь.

Книга написана без прикрас: здесь есть и слезы, и радость, и гнев на человеческую жестокость, и восхищение перед теми, кто не остается равнодушным.





Чему нас учит эта книга?

1. Милосердие — это выбор

Волонтеры — не супергерои, а обычные люди, которые просто не смогли пройти мимо. Книга напоминает: помогать может каждый, и даже маленький шаг — кормление бездомного пса или репост в соцсетях — уже важно.

2. Сила в слабости

Многие животные в книге попадают в приюты больными, покалеченными, но находят силы бороться за жизнь. Их истории вдохновляют не сдаваться даже в самых тяжелых ситуациях.

3. Ответственность за тех, кого приручили

Автор не скрывает, что большая часть бед животных — результат человеческого равнодушия. Книга заставляет задуматься: а правильно ли мы поступаем по отношению к тем, кто зависит от нас?

4. Волонтерство — это не только про животных

Спасая зверей, герои книги спасают и себя. Волонтерство дарит смысл, учит сопереживанию и объединяет людей с добрым сердцем.

Книга, после которой хочется действовать

«Исповедь волонтера» — это не просто чтение на один вечер. Это книга, после которой мир кажется и жестче, и добрее одновременно. Она заставляет плакать, улыбаться, злиться и, главное, действовать.

Возможно, после неё вы захотите помочь местному приюту, взять животное с улицы или просто стать чуть внимательнее к тем, кто слабее нас. А это уже немало.

КАК Я ПРИШЁЛ В ВОЛОНТЁРСТВО

**ИСТОРИЯ ВОЛОНТЁРА МОСКВЫ,
КОТОРЫЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОКАЗЫВАЕТ,
ЧТО ДОБРО — ГЛАВНЫЙ СТИМУЛ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Каждый день тысячи волонтеров в Москве помогают проводить фестивали и мастер-классы, ухаживать за нуждающимися людьми и животными и собирать гуманитарную помощь. Все они занимаются тем, что нравится и находит отклик в их душе. Одному нравятся спортивные мероприятия, другому — выставки и фестивали, а третий предпочитает выезды в приюты для животных. Но у всех есть общее, а именно — первая в их жизни волонтерская смена, которую невозможно забыть. Героями сегодняшней рубрики стали **Андрей Кокорев** и **Валерия Ежова**, которые уже более года занимается добровольческой деятельностью. В своих интервью они рассказали, как они пришли в волонтерство, какие у них волонтерские мечты, а также оставили послание волонтерам-новичкам, которым только предстоит попробовать себя в добровольческой сфере.



Расскажи про свою первую смену. Где она проходила, какая у тебя была функция и что для тебя оказалось самым сложным на смене?

А.К: Моя первая смена была на очень крупном мероприятии — Суперфинале FONBET Кубка России по футболу. Я стоял у метро «Воробьевы горы» и с помощью мегафона зазывал людей на стадион. Единственная небольшая сложность была в том, чтобы сохранить голос, так как мне пришлось достаточно много говорить. Сложность небольшая, так как я к такому привык.

В.Е: Моя первая смена была на МВФ «Россия», в павильоне 34 (Космос). У меня была функция — агитация, где мне надо было приглашать людей на лекции и рассказывать про программы. Самое сложное, пожалуй, первый раз подходить к людям, потому что не многие хотели слушать и более того участвовать.



Каковы были твои впечатления после смены?

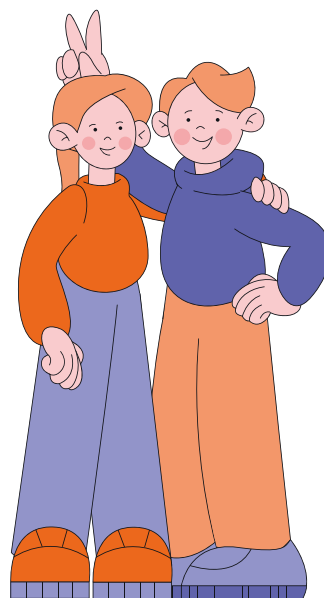
А.К: Не привыкший к таким нагрузкам, я сильно устал после смены, но это было чувство очень приятной усталости, и я понял, что мне этим ещё стоит заниматься гораздо чаще.

В.Е: Только положительные. Не смотря на возникшие трудности, было очень интересно пробовать новое и получать опыт.

Какие направления в волонтерстве у тебя самые любимые?

А.К: Спортивное и событийное направления.

В.Е: Больше всего люблю помогать на спортивном и социальном направлениях. Будь то помощь на фестивалях, помощь людям на разных задачах или забегах, на выдаче стартовых пакетов.



А какие направления ты хочешь для себя открыть и почему?

А.К: Культурное. Я - творческий человек сам по себе, и потому хочется людям помогать разбираться в творчестве других.

В.Е: Я бы хотела развиваться в медиа направлении. Оно для меня не новое, но очень интересное, каждый раз помогая в медиа сервисах, я узнаю много нового для себя и знакоюсь с большим количеством людей.

Какие цели ты себе ставишь на будущее именно в волонтерской сфере?

А.К: Сложный вопрос. Говоря и думая о волонтерстве, я не думал никогда о каких-то конкретных целях — были мысли лишь о том, чтобы помогать людям.

В.Е: Мои цели: развивать свои навыки в медиа и брать на себя более сложные задачи. Ну и радовать волонтеров красивыми фотографиями людей.



Какая у тебя волонтерская мечта?

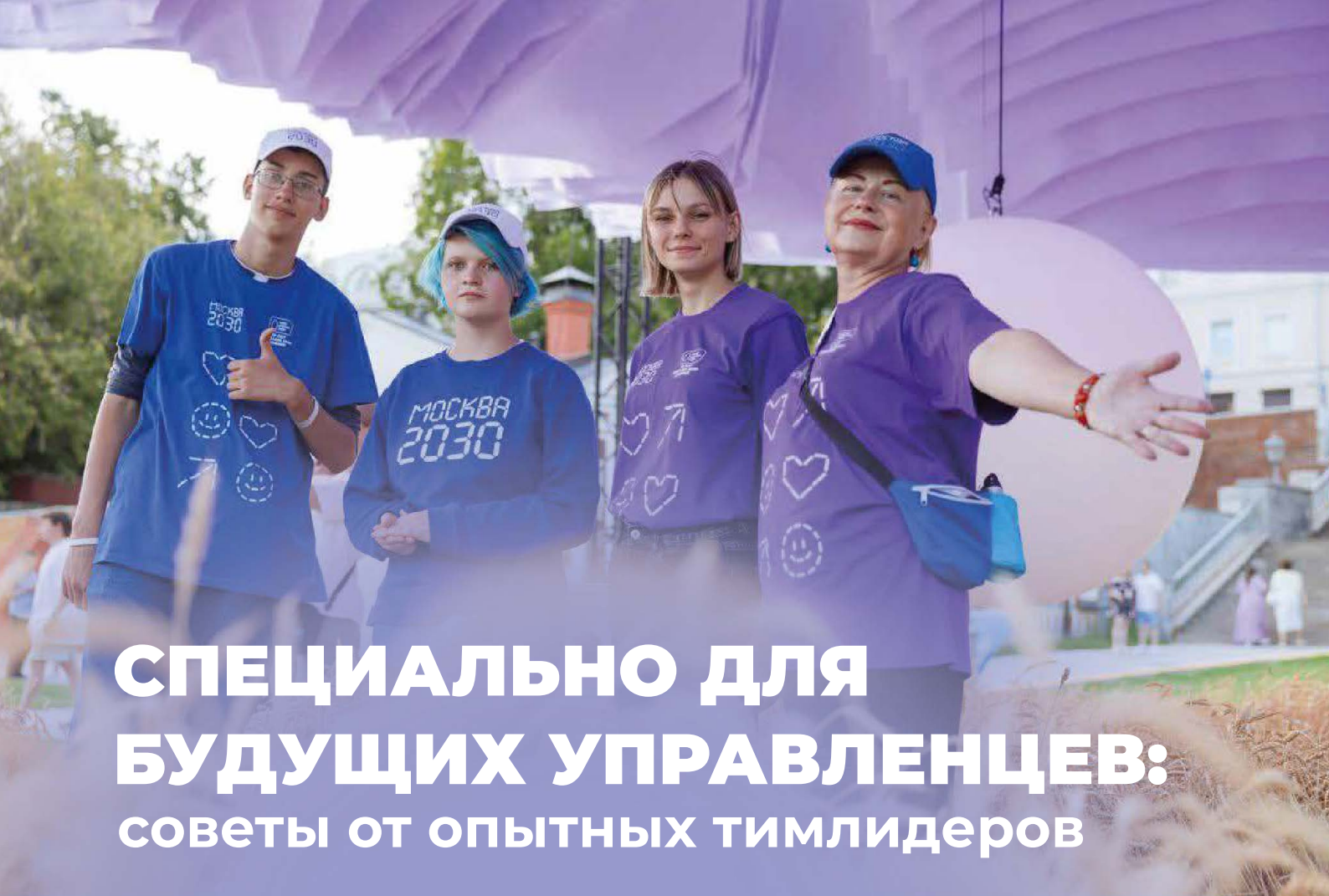
А.К: Мечта — чтобы знание иностранных языков мне профильно пригодилось на функции.

В.Е: Я хотела бы стать наставником для начинающих волонтеров и помогать им осваиваться в новых для них направлениях и сферах волонтерской деятельности

Чтобы ты пожелал волонтерам-новичкам, которым только предстоит выйти на свою первую смену?

А.К: Я бы пожелал улыбчивости, заряжающей хорошей энергией людей, и развития навыков тимбилдинга для успешной коммуникации не только в волонтерстве, но и в жизни.

В.Е: Новичкам я бы пожелала не бояться пробовать новое, быть открытыми к общению и не стесняться задавать вопросы, если они есть.



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ БУДУЩИХ УПРАВЛЕНЦЕВ: СОВЕТЫ ОТ ОПЫТНЫХ ТИМЛИДЕРОВ

Волонтерская смена — это не только возможность помочь другим, но и отличный шанс прокачать управленческие навыки. Как правильно распределять задачи? Как мотивировать команду? Как справляться со стрессом? Мы собрали советы и лайфхаки от действующих тимлидеров и менеджеров, которые помогут вам стать настоящим лидером на смене.

Работа с командой требует внимания к людям и гибкости. Важно подходить к каждому участнику, интересоваться, что понравилось на мероприятии, вовлекать в диалог и поддерживать. Волонтерам полезно пробовать себя на разных позициях — это делает процесс интереснее и расширяет опыт.

1. Начните с планирования

Хороший лидер не просто реагирует на проблемы, а предупреждает их.

- Разделите смену на этапы (подготовка, активная фаза, завершение).
- Распределите роли заранее, учитывая сильные стороны волонтеров.
- Создайте запасной план — форс-мажоры случаются!

2. Команда — ваш главный ресурс

Лидер не тот, кто командует, а тот, кто вдохновляет.

- Знакомьтесь с командой до начала смены — узнайте, кто чем увлекается, какие у кого навыки.
- Доверяйте и делегируйте — давайте волонтерам зону ответственности.
- Хвалите и поддерживайте — даже маленькие победы важны.

3. Учитесь решать конфликты

Конфликты — это нормально. Главное — не избегать их, а грамотно разрешать.

- Не игнорируйте напряженность — лучше обсудить проблему сразу.
- Будьте нейтральны — выслушайте все стороны.
- Ищите компромисс — иногда достаточно просто перераспределить задачи.



Виктория Ждакаева,

волонтер-менеджер-тимлидер: наблюдаю за командой: на брифингах, во время смены сразу видно, кто готов брать инициативу. Если волонтер сам предлагает помощь — даю ему шанс, но при этом держу руку на пульсе: если что-то идет не так, подключаюсь. Конфликты — редкость, но если случаются, разговариваю с каждым участником, выслушиваю и вместе ищем решение. Доверие — основа всего. Даю свободу действий, но мягко контролирую процесс. Например, если кто-то хочет работать на определенной позиции или с конкретным человеком — иду навстречу, но напоминаю: «Через время придется поменяться,

чтобы все получили опыт». Для меня управленец — такой же волонтер, просто с чуть большей ответственностью. Поддерживаю дружескую атмосферу, избегаю «любимчиков» и всегда готова помочь. Например, на Московском Выпускном 2024 поставила «серебряную» волонтершу с больной ногой сначала на дальнюю точку, но, увидев, как ей тяжело, сразу перевела ближе к штабу. Эффективность команды видна сразу: когда люди увлечены, улыбаются, не «зависают» в телефонах, а с легкостью справляются с задачами. Бывало, мы так слаженно собирали подарочные наборы, что заканчивали раньше срока! Главное — индивидуальный подход. Кого-то нужно подбодрить, а кого-то — мягко направить (я использую метод «бутерброда»: сначала хвалю, потом указываю на зону роста, завершаю поддержкой). Вывод: умейте слушать, искать компромиссы и поддерживать позитив. Давайте каждому шанс проявить себя — и команда ответит вам энергией и результатом

4. Берегите себя и команду

Выгоревший лидер — плохой лидер.

- Следите за режимом — высыпайтесь, пейте воду, делайте перерывы.
- Не пытайтесь делать всё сами — делегируйте и просите помощи.
- Находите время для мотивации — небольшие ритуалы (например, утренние «пятиминутки» с шутками) помогают держать дух команды.

5. Анализируйте и улучшайте

После каждой смены спрашивайте: что прошло хорошо, а что можно сделать лучше?

- Соберите обратную связь от волонтеров и подопечных.
- Записывайте ошибки и успехи — это поможет в будущем.
- Благодарите команду — даже простое «спасибо» значит очень много.



Как я работаю с волонтерами: коротко и с душой

Николай Панасян, волонтер-менеджер-тимлидер:

Моя работа с волонтерами строится на доверии, вдохновении и заботе. Я набираю команду через «Мосволонтер» и проверенные контакты, заранее зная, кто на что способен и что им по-настоящему интересно. Главное

в мотивации — дать каждому комфорт и возможность проявить себя. Задачи подбираю по силам и интересам, но если человек хочет попробовать новое — поддерживаю. Важно не просто ставить цели, а вдохновлять: делюсь опытом, хвалю, обсуждаю идеи. Коммуникация — на чаты и таблицы, всё чётко фиксируем. Если что-то не идёт — разбираемся вместе. Задача не подходит? Меняю или советую обучение. В конце смены — личная благодарность и общий разбор. Разбираем нештатные ситуации — это ценный опыт для всех. Сложнее всего — не дать команде «перегореть». Слежу, чтобы был баланс работы и отдыха.

**Управление командой — это навык, который
оттачивается на практике. Не бойтесь пробовать,
ошибаться и учиться. Помните: лучшие лидеры
не те, кто знает всё, а те, кто умеет слушать,
поддерживать и вдохновлять.**



КОРПОРАТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО:

КАК РЦ «МОСВОЛОНТЁР» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ДЕЛАТЬ ДОБРО



Волонтерство — это не только про помощь нуждающимся, но и про сплочение команды, развитие социальной ответственности и укрепление репутации компании. В Москве одним из ключевых игроков в этой сфере является ресурсный центр «Мосволонтер», который активно развивает корпоративное волонтерство, помогая бизнесу внедрять социальные инициативы.

Что такое корпоративное волонтерство?

Корпоративное волонтерство — это участие сотрудников компаний в добровольческих проектах при поддержке работодателя. Это могут быть:

- Экологические акции (озеленение города, сбор вторсырья).
- Социальные проекты (помощь детям, пожилым, бездомным животным).
- Событийное волонтерство (участие в городских фестивалях, спортивных мероприятиях).
- Наставничество (профориентация для подростков, обучение цифровым навыкам).

Такие программы не только приносят пользу обществу, но и улучшают корпоративную культуру, повышают лояльность сотрудников и укрепляют HR-бренд компании.



Как «Мосволонтер» помогает бизнесу?

Ресурсный центр «Мосволонтер» — это платформа, которая объединяет НКО, государственные структуры и бизнес для развития волонтерства в Москве. Центр предлагает компаниям несколько форматов участия:

1. Обучение и консультации

- Тренинги и мастер-классы по организации волонтерских программ.
- Методические материалы — готовые кейсы и инструкции для HR-отделов.
- Подбор подходящих проектов с учетом специфики компании.

2. Участие в городских инициативах

Компании могут присоединиться к уже существующим акциям:

- **«Добрые крышечки»** — сбор пластика для помощи детям с особенностями развития.
- **«Собери ребенка в школу»** — сбор канцелярских принадлежностей для школьников новых регионов.
- **«Верить в чудо»** — ежегодная предновогодняя акция, в рамках которой волонтеры в костюмах Деда Мороза и Снегурочки поздравляют детей, находящихся на лечении в больницах. Используя альпинистское снаряжение, они спускаются с крыш зданий, дарят подарки и устраивают представления, создавая праздничное настроение для маленьких пациентов.
- **«Помощь ветеранам»** — адресная поддержка пожилых людей.
- **Экомарафоны** — уборка парков, отдельный сбор мусора.

3. Организация собственных волонтерских программ

«Мосволонтер» помогает бизнесу разрабатывать индивидуальные проекты:

- Корпоративные дни добра (выездные мероприятия для сотрудников).
- Долгосрочные партнерства с НКО (например, регулярные посещения детских домов).

Почему это выгодно компаниям?

Компании могут присоединиться к уже существующим акциям:

- Укрепление команды — совместная социальная деятельность улучшает коммуникацию между сотрудниками.
- Повышение лояльности — все больше и больше работников хотят трудиться в социально ответственных компаниях.
- Улучшение имиджа — участие в волонтерстве усиливает доверие клиентов и партнеров.
- Развитие мягких навыков — лидерство, эмпатия, работа в команде.

Программа развития корпоративного волонтерства от «Мосволонтер»: как создать сильную команду за 60 дней

Волонтерство — это не только помощь обществу, но и мощный инструмент для укрепления корпоративной культуры. Как превратить разовые акции в системную работу? Ответ дает программа от «Мосволонтер» — лидера в подготовке волонтеров с 11-летним опытом.

Что это за программа?

Это интенсивный курс для компаний, которые хотят запустить или улучшить корпоративное волонтерство. За 60 дней участники научатся выстраивать эффективную систему, вовлекать сотрудников и реализовывать социальные проекты. Программа сочетает теорию и практику, а все инструменты уже готовы к использованию.



Для кого она подойдет?

- HR-специалисты и руководители, которые хотят повысить лояльность сотрудников.
- Тимлидеры и организаторы, планирующие запустить волонтерские инициативы.
- Сотрудники компаний — как новички, так и опытные волонтеры.
- Владельцы бизнеса, заинтересованные в социальной ответственности (КСО).



В чем суть программы?

Цель: превратить разовые акции в системную работу, которая приносит пользу и бизнесу, и обществу.

Чему научат?

1. Создавать стратегию волонтерства

- Как связать проекты с ценностями компании.
- Какие направления выбрать (экология, помощь детям, субботники и т. д.).

2. Вовлекать сотрудников

- Методы мотивации: от благодарностей до корпоративных наград.
- Как провести первое мероприятие (например, мастер-класс или акцию).

3. Измерять результаты

- Какие метрики использовать для оценки эффективности.
- Как избежать ошибок и управлять рисками.

4. Пользоваться готовыми инструментами

- Шаблоны, чек-листы и инструкции для быстрого старта.

Как проходит обучение?

- **Гибкий формат:** видеоуроки + практические задания.
- Поддержка экспертов: обратная связь от менторов и разбор реальных кейсов.
- **Практика:** участники сразу применяют знания — например, организуют пробное мероприятие.
- **Сертификат:** подтверждение квалификации после финального тестирования.

Какие результаты ждут компанию?

- **Сплоченная команда** — волонтерство улучшает атмосферу в коллективе.
- **Повышение мотивации** — сотрудники чувствуют смысл в своей работе.
- **Укрепление репутации** — клиенты и партнеры видят социально ответственную компанию.
- **Готовые инструменты** — не нужно изобретать велосипед, все шаблоны уже есть.

Почему стоит выбрать «Мосволонтёр»?

- **3 000** компаний уже работают с нами
- **295 000** волонтеров зарегистрированы в системе.
- **76** обучающих программ — проверенная экспертиза.

Как начать?

За 2 месяца вы сможете:

- Запустить волонтерский проект.
- Настроить систему КСО.
- Получить первые измеримые результаты.

Это не просто курс, а пошаговая инструкция для создания культуры добрых дел в компании — с поддержкой на каждом этапе.

Как именно РЦ «Мосволонтёр» помогает бизнесу делать добро?

Волонтерство — это не только про личную инициативу, но и про корпоративную социальную ответственность. Ресурсный центр «Мосволонтер» активно поддерживает бизнес в реализации добрых дел, организуя мероприятия, в которых сотрудники компаний могут проявить свою заботу о людях и окружающей среде.

30 сентября прошёл корпоративный субботник в Ботаническом саду. Участниками стали 11 человек.

Команды АО «Почта России», АО «Газпром-медиа холдинг», ПАО «Северсталь» и ООО «CarMoney» провели субботник, в рамках которого: пересадили цветы, украсившие клумбу возле Лабораторного корпуса.

Этот вклад помог сохранить природное наследие и сделать пространство сада еще красивее. Благодаря их усилиям территория стала уютнее и комфортнее для маленьких пациентов, их родителей и медицинского персонала.





22 мая в Добром месте СЗАО был проведен Мастер-класс по плетению маскировочных сетей для партнеров из ООО «Орион Интернейшнл Евро», в акции приняли участие 30 сотрудников компании. Корпоративные команды компаний АО «Газпром Медиа-Холдинг», АО «Почта России» и ООО «CarMoney» приняли участие в мастер-классе по изготовлению маскировочных сетей.

Результаты: изготовлено 2 многофункциональные сети, которые будут направлены в новые регионы.

Корпоративные волонтеры компании «Орион Интернейшнл Евро» провели акцию по благоустройству территории детского отделения. В рамках мероприятия:

- высадили 30 деревьев,
- покрасили скамейки, ограждения и малые архитектурные формы.



Корпоративное волонтерство — важный инструмент социальной ответственности бизнеса. Благодаря совместным усилиям компаний и «Мосволонтера» реализуются значимые проекты, направленные на помощь людям, экологию и общество.

Присоединяйтесь к волонтерским инициативам — вместе мы делаем мир лучше!



ТЕСТ

КАКОЙ ТЫ ВОЛОНТЁР?

Хотите узнать, в чем именно ваша сила? Пройдя тест, вы сможете определить, какой волонтерский стиль вам ближе всего — рассудительный, экологический, креативный, социальный.

Ответьте на 9 вопросов и откройте для себя свои сильные стороны в волонтерской деятельности. Неважно, вы только начинаете делать добрые дела, или уже давно в этой сфере. Давайте узнаем какой ты волонтер.

Вопрос 1. Чем тебе больше всего нравится заниматься?

- А. Играть в различные игры настольные/спортивные и т.д
- Б. Ходить на субботник, убираться, делать леса и парки чище
- В. Помогать людям в их ситуациях
- Г. Принимать участие в масштабных мероприятиях

Вопрос 2. Какой цвет тебе кажется ближе из предложенных вариантов?

- А. Синий
- Б. Зелёный
- В. Красный
- Г. Фиолетовый

Вопрос 3. Что тебя больше всего вдохновляет?

- А. Подвиги солдат в рискованных ситуациях
- Б. Когда люди берегут природу и соблюдают чистоту
- В. Когда люди заботятся о своём здоровье и состоянии
- Г. Когда люди освещают интересные события в Интернете

Вопрос 4. Как ты проводишь свободное время?

- А. Читаю книгу, изучаю новые факты
- Б. Убираюсь, поливаю цветы, сажаю растения, сортирую мусор
- В. Общаюсь с разными людьми, гуляю, посещаю мероприятия
- Г. Пишу посты социальных сетей, рисую, придумываю новые проекты

Вопрос 5. Как часто вы помогаете людям?

- А. Если вижу, что нужно кому-то помочь — помогаю
- Б. Зависит от того, кому и чем надо помогать
- В. Регулярно помогаю везде, принимаю участие в благотворительных акциях и мероприятиях
- Г. Помогая, но хотелось бы чаще

Вопрос 6. Ваше волонтерское сообщество организовало сбор для приюта бездомных животных. Будешь ли ты помогать? Или что ты будешь делать в этой ситуации?

- А. Очень хочу съездить в приют, но пока не получается
- Б. Дааа, сделаю все, что возможно!
- В. Да, и обязательно расскажу и поделюсь со всеми, чтобы им могли помочь и остальные
- Г. Обязательно съезжу и расскажу об этом в своем блоге

Вопрос 7. Любишь ли ты заниматься всем, что связано с медиа сферой?

- А. Нет, думаю это не моя сфера деятельности
- Б. Могу написать пост или снять видео
- В. Если попросят, я могу заняться чем-то в этой сфере
- Г. Да, это очень интересно, интересно и полезно

Вопрос 8. Какое качество ты ценишь больше всего из предложенного списка?

- А. Добродушие, альтруизм
- Б. Забота об окружающей среде, честность
- В. Чувство юмора, ответственность и позитивность
- Г. Креативность, свобода мышления

Вопрос 9. Какой самый главный приоритет для волонтера из списка?

- А. Свободное время
- Б. Неравнодушие, желание помогать окружающему миру
- В. Командная работа
- Г. Освещение важной информации в социальных сетях и на мероприятиях

А теперь ответы! Если у вас больше ответов:



А: Вы — рассудительный волонтер.

Вам важно развивать свои знания, заниматься интеллектуальной деятельностью и помогать людям в практических ситуациях. Вы предпочитаете спокойствие, анализ и планирование, а помощь другим для вас — это осознанный и взвешенный выбор. Рекомендуем направления — патриотизм, общественная безопасность, охрана здоровья.



Б: Вы — экологичный волонтер.

Ваша главная ценность - забота о природе и окружающей среде. Вы активно участвуете в экологических акциях, стараетесь делать наш мир чище и лучше, и вам важно сохранять природу для будущих поколений. Рекомендуем направления — экология, животные, культура, безопасность, охрана здоровья.



В: Вы — социальный волонтер.

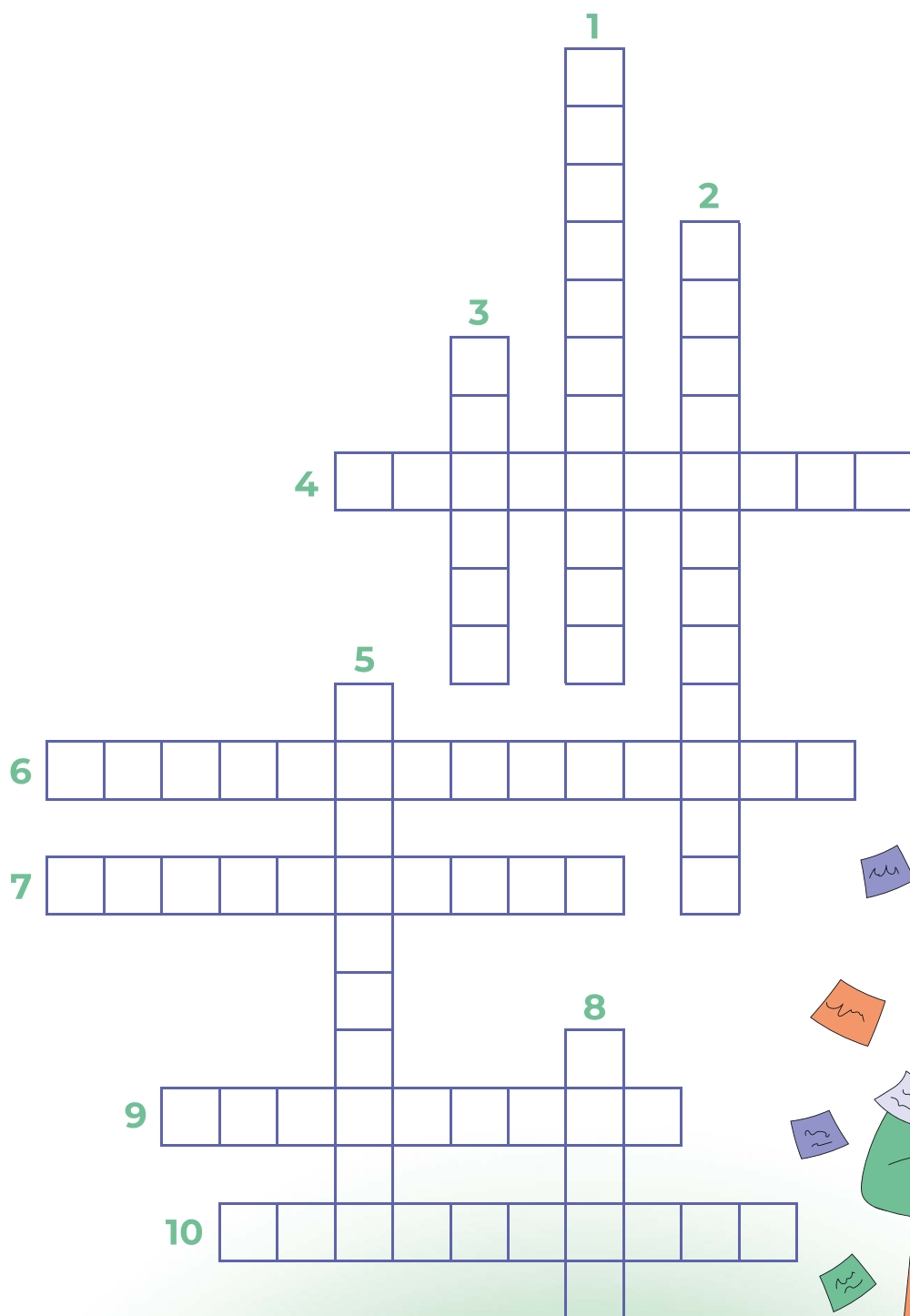
Вам нравится общение, помощь людям, активный образ жизни и участие в мероприятиях. Вы заботитесь о здоровье и благополучии окружающих, готовы делиться теплом и поддержкой в любой ситуации. Рекомендуем направления — социальное, помощь людям с ОВЗ, спортивное.



Г: Вы — креативный волонтер.

Вам интересно создавать что-то новое: писать посты, снимать видео, делиться идеями в соцсетях. Вы любите вдохновлять других и находить нестандартные способы миру через творчество и инновации. Рекомендуем направления — событийное, медиа.

ДОБРЫЙ КРОССВОРД



Вопросы к кроссворду:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

4. Как называется человек, который руководит командой волонтеров и координирует все процессы, связанные с функцией волонтеров?
6. Какая акция была запущена в 2022 году, которая стала ярким примером гражданской солидарности, а в этом году акции исполнилось 1000 дней?
7. Как называется направление в волонтерстве, которое связано с музейными и театральными мероприятиями?
9. Название праздника, который ежегодно отмечают все школьники, которые только сдали экзамены и начинают новый этап в своей жизни.
10. Как называется деятельность, в результате которой волонтеры набрались опыта работы на крупных спортивных событиях, обменялись информацией о добровольчестве и его организации в других регионах страны, завели новых друзей, а также увидели Россию в новом свете?

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Название музея, который находился на Красной площади на протяжении 4 дней, который перенес гостей и жителей столицы в прошлое, в день исторического Парада Победы.
2. Как называются мероприятия, когда в рамках городских инициатив люди помогают в уборке парков и осуществляют раздельный сбор мусора?
3. Как называется волонтер, который направляет бегунов на дистанции во время спортивных мероприятий?
5. Что удалось собрать в этом году волонтерам в размере 104 килограммов?
8. Как называется человек, который добровольно сдаёт свою кровь для переливания нуждающимся людям?

1. Иммерсивный
2. Экофестивали
3. Маршал
4. Управленец
5. Макгулатра
6. Москвапомогает
7. Культурное
8. Дюпор
9. Выпускной
10. Стажировка

Найди различия

**Добро пожаловать
в нашу рубрику «Найди различия»!**

Что помогает волонтеру быстро реагировать в любой ситуации и быть начеку? Конечно, внимательность — одно из важнейших качеств настоящего волонтера. Сегодня мы будем тренировать вашу внимательность на кажущийся легкой игре. Необходимо найти различия на двух фото с разных мероприятий: справа **Сабантуй 2025**, а слева **Яблони Победы**. На фото с Сабантуя необходимо найти 6 различий, а на фото с Яблони Победы — 5 различий. Справишься?



Яблони Победы



Сабантуй 2025

1. Изменен цвет шапки
2. Нет Георгиевская Лента
3. Цветы справа
4. Ведро заменено на мяч
5. Лопата заменена на термос
6. Ведро заменено на собаку

1. Закрашен беидж у девушки справа
2. Нет кольца у девушки справа
3. Красный цвет ленты у девушки по центру
4. Нет игрушки у девушки слева
5. Бусы у девушки слева
6. Синие точки на черной

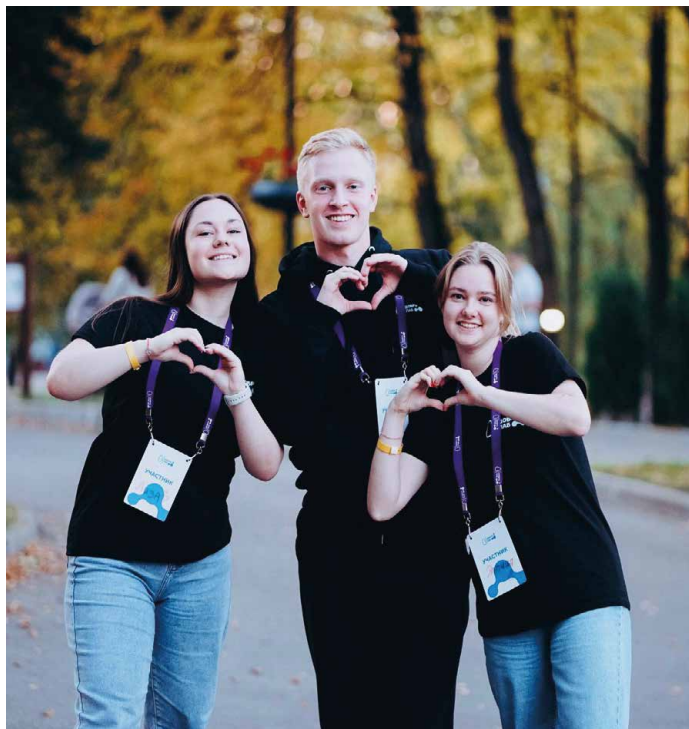
СТАРТУЕМ ВМЕСТЕ ИЛИ СОВЕТЫ ДЛЯ ВОЛОНТЁРОВ-НОВИЧКОВ

Привет, друг! Ты новичок в волонтерской деятельности и только будешь выходить на свою первую смену? Тогда эта статья специально для тебя. Каждый опытный и успешный в добровольческой сфере волонтер с чего-то начинал. Кто-то помогал в приюте, кто-то в музее или на крупном фестивале. Но общее у всех одно: первая смена, которая вызывало как чувство страха, так и чувство интереса к чему-то новому. В этой статье ты найдешь советы, что делать до, во время и после смены и что необходимо взять с собой на смену.



Что мне делать до смены?

1. Изучи информацию о предстоящей смене: ознакомься с деталями вашей первой смены: место, время встречи, свой функционал и кто будет твоим тимлидером (руководителем).
2. Здоровый волонтер — бодрый волонтер: Выспись перед первой сменой, потому что тебе пригодятся силы на событии.
3. Правильно подобранный гардероб — залог успеха: если ты идешь на спортивное мероприятие, то лучше надеть спортивный костюм и кроссовки, а на фестиваль подходят темные брюки/джинсы и удобные кеды/туфли.



Что мне не забыть сделать во время смены?

1. Будь пунктуальным: приезжай немного заранее, чтобы успеть сориентироваться на площадке и найти ответственного за вашу команду.
2. Внимательно слушай инструкции: обрати внимание на то, что вам объясняют. Если что-то непонятно, то лучше переспросить сразу, чем потом ошибиться.
3. Будь вежлив и дружелюбен: как с членами своей команды, так и с теми, кому помогаешь. Улыбка и доброе слово могут творить чудеса.



Что мне взять с собой на смену?

1. **Вода:** особенно она необходима при долгой и уличной смене на жаре.
2. **Перекус:** если есть перерыв, хорошо иметь с собой что-то легкое, чтобы подкрепиться.
3. **Повербанк:** на всякий случай.
4. **Документы:** для прохода на крупные мероприятия часто спрашивают паспорт.
5. **Список контактов:** телефон тимлидера, координаторов и менеджеров.

Теперь ты готов к своей первой смене. Не переживай, так как тебя будут окружать твои коллеги-волонтеры, которые с радостью тебе помогут и поддержат.

ВОЛОНТЁРСКИЕ НОЖКИ:

как не устать, помогая другим?



Волонтёры навигации — пехота добровольческого движения. Они часами стоят на ногах, помогая ориентироваться посетителям мероприятий. Звучит героически, но усталость в ногах — реальная проблема. Как же сохранить бодрость и эффективность на протяжении всего дня?

Залог успеха — профилактика! Прежде всего, правильная обувь. Выбирай удобные, хорошо сидящие кроссовки или ботинки на низком ходу с хорошей поддержкой стопы. Избегай каблучков и неустойчивой обуви — это прямая дорога к усталости и травмам.

Сменная обувь — твоя лучшая подруга. Если есть возможность, возьми с собой запасную пару. Смена обуви каждые несколько часов снимет напряжение с мышц и предотвратит образование мозолей.

Не забывай о **правильном положении тела**. Старайся держать спину прямо, не сутулься. Даже небольшое изменение осанки значительно влияет на распределение нагрузки на ноги. Периодически переминайся с ноги на ногу, чтобы улучшить кровообращение.

Упражнения для ног — не роскошь, а необходимость! В перерывах между потоками посетителей выполняй простые упражнения: подъемы на носки, вращения ступней, растяжку икр. Не забудьте про спину: 2 рывка согнутыми руками перед грудью; 2 рывка прямыми руками в стороны-назад, сближая лопатки. Даже несколько минут зарядки значительно уменьшат усталость.





И наконец, гидратация. Не забывай пить воду! Обезвоживание усиливает чувство усталости. Держи под рукой бутылку воды и пополняй запасы жидкости в течение всего дня.

Следуя этим советам, ты сможешь легче переносить длительное стояние и оставаться энергичным и эффективным волонтером на протяжении всего мероприятия!

Совет от медиаволонтера Маргариты Бучиной

Как не выдохнуться на мероприятиях с тяжёлой техникой, если ты медиаволонтер?

Тяжёлая камера, штатив и свет. Знакомо, ноги к вечеру как свинцовые? **Лови лайфхаки:**

- Бери кроссовки с мягкой подошвой — они гасят удары.
- Ортопедические стельки — мастхэв, если ноги быстро сдаются.
- Никакой новой обуви! Разнашивай заранее, иначе будешь ходить как на ходулях.
- Садись при любой возможности — даже 5 минут отдыха творят чудеса.
- Разминайся: перекачивайся с пятки на носок, крути стопами — кровь разгонишь и усталость снимешь.



Мой особый совет: если грузишь рюкзак, бери модель с широкими лямками и поясным ремнём — так вес распределится на спину, а не только на плечи (спина скажет спасибо!). Береги себя — и сможешь работать без выгорания!



Совет от волонтера Полины Туевой

На мой взгляд, самый главный совет — делать небольшие перерывы во время длительного стояния на волонтерской смене. Уходить на перерывы хотя бы минут на 15-20.

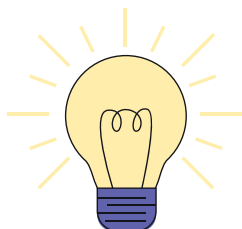
Если говорить про подготовку к сменам, то регулярный спорт, поможет выдержать стоячие функции, а также не забывать про отдых!

Помните, что волонтер должен адекватно оценивать свои силы. Если чувствуете, что не справляетесь с такими функциями, сообщите об этом тимлидеру и предложите вариант об изменении функции во время своей смены.



Совет от волонтера Риммы Некрасовой

1. Я стараюсь не стоять на месте, а в пределах точки своей функции всё-таки ходить.
2. Стараюсь больше внимания уделять посетителям — это отвлекает.
3. Если уж совсем трудно в конце смены (иногда смена 6 часов), тогда прошу тима заменить меня минут на 15. Придя в штаб, быстренько ноги повыше и становится лучше.



ЖИВАЯ ИСТОРИЯ НА БРУСЧАТКЕ:

**КАК ВОЛОНТЁРЫ ПОМОГЛИ ОЖИВИТЬ
ПАРАД ПОБЕДЫ НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ.**

Представьте: вы сворачиваете с брусчатки Красной площади — и внезапно оказываетесь в ликующем, еще не остывшем от войны июне 1945 года. Не просто видите картинки, а дышите воздухом той Победы. Это не сон, а реальность нового иммерсивного музея под открытым небом, который с 21 по 24 июня, перенес гостей и жителей столицы в прошлое, в день исторического Парада Победы.

16 000 квадратных метров площади превратились на 4 дня в настоящую историческую панораму. Рядом с Историческим музеем замерли грозные танки – напоминание о цене Победы. А у Лобного места — кипела мирная жизнь: знаменитый автобус ЗИС-8 (помните «Место встречи...»?), пожарная машина и даже загадочный бронированный ЗИС Сталина с рубиновой звездой на капоте!



В центре — главный символ возвращения домой: подлинные железнодорожные вагоны, те самые, в которых победители ехали с Белорусского вокзала. И над всем этим — величественный 16-метровый «Фонтан Победителей», впервые за 80 лет вновь украсивший площадь, как в тот исторический день 24 июня 1945-го.

У сцены «Ракушка» заиграл военный оркестр. И знаете, что? Каждый смог станцевать тот самый вальс Победы! Представьте: кружитесь вы под небом Москвы, а вокруг — люди в форме 40-х, дети смеются — машина времени сработала! Посетители не скрывали слёз и восторга. Для многих это стало не просто экскурсией, а настоящим погружением в историю. Этот уникальный проект, приуроченный к 80-й годовщине Парада Победы, собрал не только тысячи зрителей, но и стал важным событием в летописи современного патриотического воспитания.

За каждой деталью, за каждым шагом посетителей стояли более 500 волонтеров. Для многих из них это была личная история — кто-то искал лица родных на старых фотоснимках проекта, кто-то хотел почувствовать связь поколений. Они не просто помогали ориентироваться, они были проводниками в прошлое, сохраняя атмосферу и помогая гостям прочувствовать величие момента.

В брендированной форме волонтеры сопровождали реконструкторов, артистов и гостей, рассказывали об экспонатах, обеспечивали порядок и безопасность.



Игорь Угольников, художественный руководитель проекта, отметил: «Мы хотели, чтобы люди не просто смотрели, а действительно проживали момент душой». И волонтеры стали ключевым звеном в создании этого живого диалога с историей.

Иммерсивный проект на Красной площади — не просто дань памяти. Это шанс почувствовать эпоху кожей, услышать её звуки, увидеть её краски. Шанс понять, чем дышала страна в те незабываемые дни великой радости и светлой печали.

Проект завершился. Фонтан Победителей, вагоны-герои, боевые машины — все уехало. Но остались воспоминания, эмоции и осознание того, что волонтерство в сфере сохранения исторической памяти — это не просто помощь. Это миссия. Миссия оживлять страницы истории, чтобы каждый, кто приходит на Красную площадь или в любое другое значимое место, мог не просто узнать, а прочувствовать величие подвига и радость Победы. Именно такие проекты, поддержанные сотнями неравнодушных сердец, делают память не абстрактной, а живой, дышащей и вечно молодой, доказывая, что история оживает, когда её не просто помнят, а проживают заново.



ОБУЧЕНИЕ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ОВЗ

Девятого июня в Государственном музее — культурном центре «Интеграция» имени Н.А.Островского прошло обучение для волонтеров и сотрудников ГБУ РЦ «Мосволонтер» по взаимодействию с людьми с инвалидностью. Программа состояла из трех блоков: **«Темнота»**, **«Тишина»**, и **«Действия»** — общение и сопровождение, коммуникация и помощь, поддержка и создание комфортной среды людей с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательной системы.

«Тишина». В этом модуле обучения участникам рассказали про правила взаимодействие с людьми с нарушением слуха — этику общения со слабослышащими, а также ответили на вопросы: «чем отличаются язык жестов и русский жестовый язык?» и «почему не термин «глухо-немой» не стоит использовать в своей речи?». Также сотрудники и волонтеры сделали первые шаги в обучении дактиля и РЖЯ (русский жестовый язык), даже исполнив песню на жестовом языке вместе со спикерами модуля!

«Действия». Благодаря этому блоку обучения участники узнали про тонкости взаимодействия с людьми, имеющими нарушения опорно-двигательной системы, а также попробовали надеть футболку при помощи только одной руки, чтобы понять, как это может быть трудно на самом деле.

«Темнота». Самый длительный по времени модуль обучения. В начале участники пообщались со Светланой Теплициной — слепой девушкой с собакой-проводником Честером, некоторые даже попробовали пройти с повязкой на глазах с хвостиком и белой тростью, а также задали ей интересующие вопросы. Далее волонтеров и сотрудников ГБУ РЦ «Мосволонтер» разделили на несколько команд и провели в зал абсолютной темноты, где вместе с незрячими кураторами выполняли задания: вслепую лепили фигуры, угадывали известные фильмы с тифлокомментированием, играли и многое другое. После включения света участникам рассказали про шрифт Брайля (и попробовали писать на нем) и как работают с компьютером слепые. А после задавали вопросы незрячему, узнав много тонкостей о жизни без зрения.





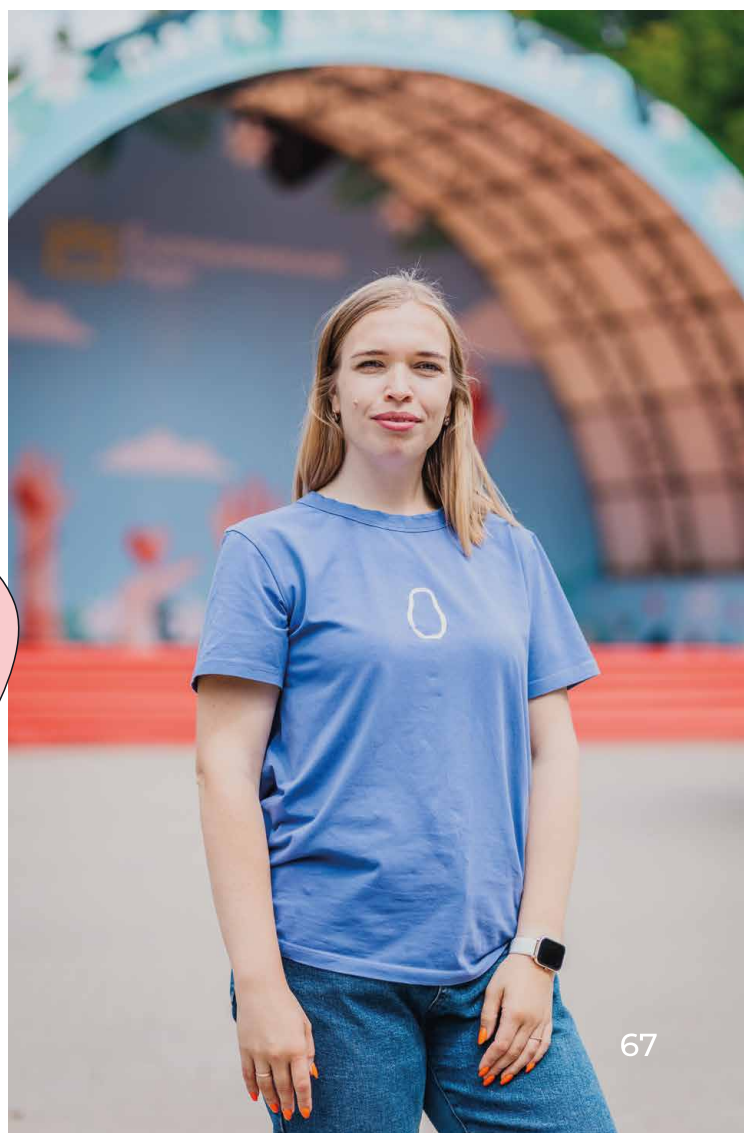
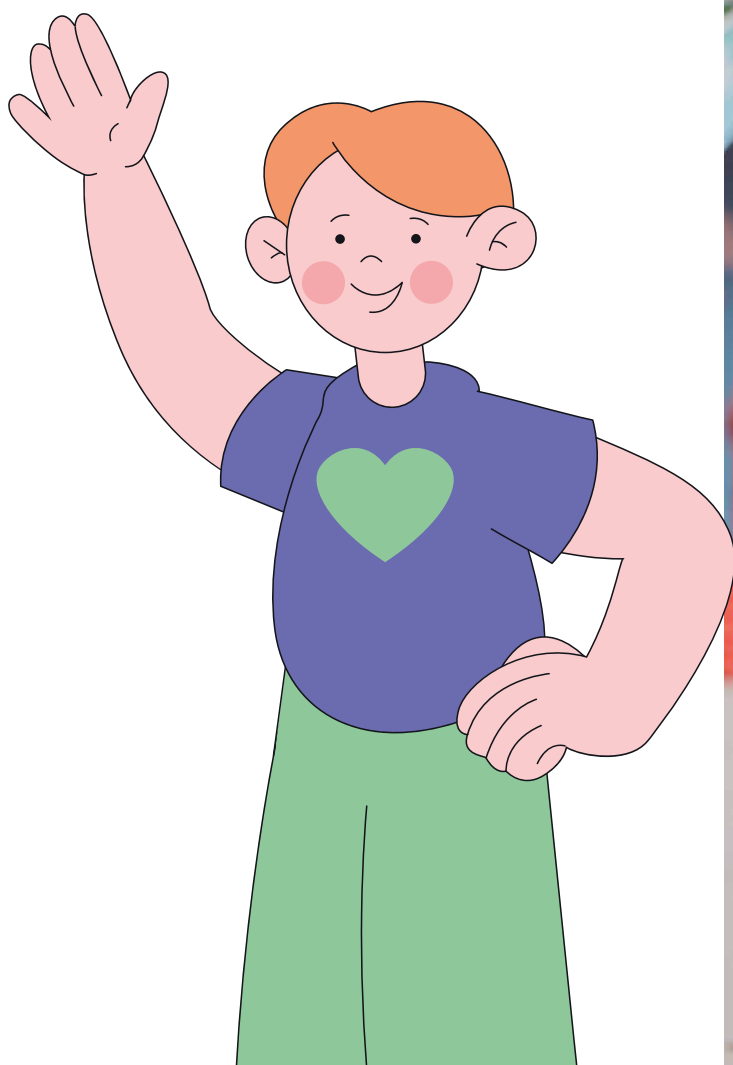
Ирина Панфилова, активный серебряный волонтер

«Я решила посетить обучение по взаимодействию с людьми с инвалидностью, потому что считаю важным развивать свои навыки коммуникации и понимания в этой сфере. Меня заинтересовала возможность узнать о реальных ситуациях и способах поддержки, которые помогут мне стать более внимательной и чуткой в общении с людьми с разными видами инвалидности. До обучения я уже имела понимание, что важно проявлять уважение и избегать жалости по отношению к людям с ОВЗ, а новым для меня стало изучение алфавита слабослышащих людей — дактиля, а также «чёрная» комната, где мы ощутили себя незрячими. Все модули были очень интересными и познавательными, но больше всего запомнилось общение со слепыми людьми в блоке «Темнота». Я принимаю участие в различных направлениях волонтерства, в том числе и в социальном, и в инклюзивном. И, конечно, полученные на обучении знания буду применять на мероприятиях».



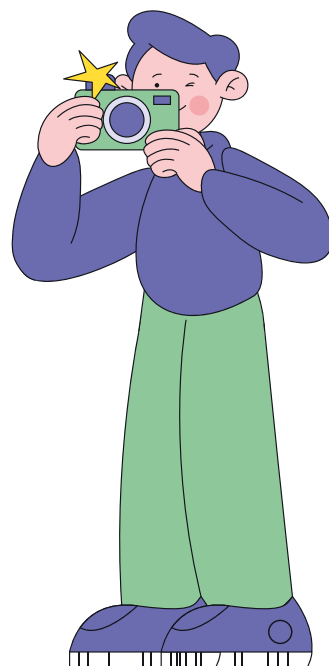
Алла Юшина, заместитель начальника отдела реализации волонтерских программ в ГБУ РЦ «Мосволонтер», куратор социального и инклюзивного направлений

«В нашей профессиональной деятельности мы взаимодействуем с разнообразными категориями граждан, включая инвалидов-колясочников, слабовидящих и лиц с ментальными особенностями. Все они обладают уникальной индивидуальностью и могут выступать как участниками мероприятий, так и активными волонтерами. Основная задача сотрудников нашего ресурсного центра заключается не только в поддержке адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья, но и в обучении добровольцев эффективным методам общения и взаимодействия с ними. В целом вся информация на обучении была мне знакома заранее, однако особенно приятно удивил живой и практичный подход к проведению занятий — даже самые непростые темы были представлены доступно, ясно и понятно каждому участнику процесса. Но, пожалуй, модуль «Темнота» стал самым запоминающимся, думаю, потому что впервые оказалась в полной темноте без какой-либо возможности воспользоваться органами зрения. Это был интересный и достаточно сложный опыт почувствовать мир, людей, которые находились рядом. Песня на русском жестовом языке — это было очень красиво и необычно. Я как куратор инклюзивного направления, наверное, чаще других сотрудников сталкиваюсь с людьми с различными видами нозологий, поэтому безусловно, полученные знания практически ежедневно использую в своей работе».



МЕДИАВОЛОНТЁРЫ:

как создавать контент, который меняет мир



В эпоху цифровых технологий информация распространяется мгновенно, и именно медиаволонтеры помогают доносить важные новости, вдохновляющие истории и социальные инициативы до широкой аудитории. Они не просто снимают фото и видео или ведут соцсети — они формируют повестку, привлекают внимание к острым проблемам и объединяют людей вокруг добрых дел.

Но как делать это профессионально, даже если ты новичок? В этой статье — полезные лайфхаки для медиаволонтеров и основы композиции, которые помогут создавать качественный и вовлекающий контент.

Лайфхаки для медиаволонтеров

1. Всегда будь готов к съемке

События часто происходят спонтанно, поэтому:

- Держи телефон или камеру заряженными.
- Освободи место на карте памяти.
- Установи приложения для быстрого монтажа (например, CapCut, InShot).

2. Снимай с запасом

Делай несколько дублей, фиксируй разные ракурсы и эмоции. Лишний материал можно удалить, а вот недостающие кадры не вернешь.

3. Используй естественный свет

Лучший друг медиаволонтера — солнечный свет. Старайся снимать при хорошем освещении, избегая резких теней. Если света мало, используй отражатель (подойдет даже белый лист бумаги).



4. Записывай живые эмоции

Настоящие истории — в искренних реакциях людей. Не проси героев «улыбаться в камеру», лучше лови моменты, когда они увлечены делом или общаются между собой.

5. Подписывай файлы сразу

После съемки переименуй фото и видео. Так будет проще найти нужный материал.

Основы композиции: как сделать кадр выразительным

Даже на телефон можно снять крутой контент, если знать несколько правил композиции.

1. Правило третей

Мысленно раздели кадр на 9 равных частей (сетка в камере). Главный объект должен находиться на пересечении линий или вдоль них. Пример: если снимаешь волонтера, расположи его глаза на верхней линии.

2. Глубина кадра

Добавь передний или задний план, чтобы картинка не выглядела плоской. Например, ветка дерева на переднем плане сделает пейзаж живее.

3. Линии и симметрия

Дороги, реки, здания — любые направляющие линии ведут взгляд зрителя к главному объекту. Симметрия (например, отражение в воде) делает кадр гармоничным.

4. Контраст и цвет

Яркие акценты (например, оранжевые жилеты волонтеров на фоне зелени) привлекают внимание. Используй это!

5. Крупный, средний, общий план

- Крупный (лицо, эмоции).
- Средний (человек в действии).
- Общий (мероприятие, локация).

Чередуй планы, чтобы видео или фоторепортаж не выглядели монотонно.



Медиаволонтерство — это не просто съемка, а возможность менять мир через визуальные истории. Освоив лайфхаки и основы композиции, ты сможешь делать контент, который вдохновляет, информирует и объединяет людей.

ПОМОГАЕМ СЕМЬЯМИ:

ВОЛОНТЁРСТВО КАК СЕМЕЙНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Совместное времяпрепровождение с семьей — это не только походы в кино и пикники. Можно сделать его еще более ценным, наполнив добрыми делами! Волонтерство всей семьей — это не только помощь тем, кто в ней нуждается, но и отличный способ сплотиться, научить детей доброте и ответственности.



В этой рубрике мы расскажем, как можно помогать вместе с близкими, куда обратиться и какие форумы и организации поддерживают семейное волонтерство.

Почему стоит попробовать семейное волонтерство?

1. **Сближение поколений** — общее дело укрепляет доверие и взаимопонимание.
2. **Воспитание доброты** — дети учатся состраданию и ответственности на практике.
3. **Новые знакомства** — волонтерские сообщества полны открытых и доброжелательных людей.
4. **Польза для общества** — даже небольшая помощь может изменить чью-то жизнь к лучшему.

Совместное времяпрепровождение с семьей — это не только походы в кино и пикники. Можно сделать его еще более ценным, наполнив добрыми делами! Волонтерство всей семьей — это не только помощь тем, кто в ней нуждается, но и отличный способ сплотиться, научить детей доброте и ответственности.



Анна Конькова: Всё началось с меня! Я первой в нашей семье окунулась в мир волонтерства — выходила на масштабные мероприятия, а дома с горящими глазами рассказывала, как это здорово помогать другим и быть частью чего-то важного. Мои истории так вдохновили маму и сестёр, что вскоре они тоже решили попробовать. Теперь мы настоящая команда: если есть

возможность, выходим на добрые дела все вместе! Нам нравится пробовать разное: событийное волонтерство, инклюзивные проекты, помощь животным, спортивные мероприятия и культурные события. Каждое направление — это новые эмоции, знакомства и возможность сделать мир чуточку лучше. Наша команда уже сформирована, но есть один нюанс: младшей, Соне, пока только 11, и официально регистрироваться она не может. Но это не мешает ей быть с нами — она активно помогает «в тени», заряжая всех своим энтузиазмом. Осталось немного подождать, и уже через пару лет она станет полноправным волонтером, как и мы! А пока мы вместе учимся доброте, ответственности и радости от помощи другим.

Как начать?

Волонтерство семьей — это отличный способ провести время вместе с пользой! Вот пошаговая инструкция, как начать волонтерить в Мосволонтер (официальный ресурсный центр для добровольцев в Москве):

1. Зарегистрируйтесь на платформе

- Перейдите на сайт Мосволонтер (mosvolonter.ru)
- Нажмите «Стать волонтером» → заполните анкету (можно указать, что хотите участвовать семьей)
- После регистрации вам откроется доступ к мероприятиям

2. Выберите подходящие мероприятия

Волонтерские активности бывают разными:

- Семейные (например, экологические акции, благотворительные ярмарки).
- С детьми (если ребёнку 6+, можно участвовать вместе с родителями).
- Для взрослых (если требуется больше ответственности).
- В личном кабинете на сайте или в приложении «Мосволонтер» (iOS/Android) можно найти подходящие события.

3. Участвуйте в мероприятиях

- Запишитесь на событие через сайт/приложение
- Получите подтверждение и инструкции от организаторов
- Приходите на мероприятие всей семьёй!

4. Популярны семейные волонтерские проекты в Москве

- Экологические акции (посадка деревьев, уборка парков)
- Благотворительные ярмарки (помощь в организации, сбор подарков)
- Социальное волонтерство (посещение детских домов, помощь пожилым)
- Культурные события (фестивали, выставки, театры).

5. Советы для семейного волонтерства

- Учитывайте возраст детей (6+ — можно участвовать в лёгких активностях, 14+ — в более сложных)
- Выбирайте комфортный формат (не все готовы к долгим мероприятиям)
- Обсуждайте впечатления после волонтерства — это укрепляет семейные ценности



Волонтерство всей семьей – это не просто помощь другим, но и вклад в ваши собственные отношения. Вместе вы сможете увидеть мир с новой стороны, научиться ценить то, что имеете, и подарить тепло тем, кому оно особенно нужно.

Попробуйте — и, возможно, это станет вашей доброй семейной традицией!

ОДНО ДЕЙСТВИЕ — ТЫСЯЧИ СПАСЕННЫХ ЖИЗНЕЙ

В последнее время одним из наиболее популярных направлений у добровольцев является донорство, то есть предоставление части крови, ее компонентов, а также других тканей или органов для лечебных целей больному, который в них нуждается. Это очень важный процесс, который спасает огромное количество жизней, поэтому к донорам есть особые требования, а именно: совершеннолетие, масса тела выше 50 килограммов, отсутствие паразитарных и инфекционных заболеваний и подозрений на онкологические заболевания.

Сдача крови является необходимым условием для сохранения здоровой нации. Одной из мерой поддержки доноров является наличие специального почётного звания «Почетный Донор России». Одним из таких героев является **Роман Шашкин**, эксперт многочисленных молодежных организаций и доброволец с солидным стажем. Он рассказал нам о донорстве более подробно и поделился собственным опытом сдачи биоматериалов, а также дал важные советы тем, кто только начинает этот важный путь.



— Что такое донорство для вас?

Для меня донорство — это не просто медицинская процедура, а возможность реально помогать людям, спасать жизни и делать мир лучше. Это добровольное решение поделиться частью себя ради блага других.

— Как вы пришли в донорство?

Я начал свой донорский путь в 2015 году, будучи первокурсником. Первая сдача крови в качестве донора была немного волнительной, но ощущение того, что я могу помочь кому-то, перевесило все страхи.

— Сколько вы сдали биоматериалов и многим ли вы успели помочь?

На данный момент у меня более 94 донаций: 42 донации цельной крови, 18 донаций плазмы и 34 донации тромбоцитов. Сложно подсчитать точное количество людей, которым я помог, но знаю, что каждая порция крови может спасти чью-то жизнь.

— **Что вас мотивирует заниматься донорством?**

Меня мотивирует осознание того, что моя помощь может спасти чью-то жизнь. Это чувство причастности к большому и важному делу, возможность внести свой вклад в здоровье общества.

— **Как проходит сдача биоматериалов?**

Процедура сдачи биоматериалов проходит в несколько этапов:

1. Предварительная консультация и осмотр врача
2. Анализ крови
3. Непосредственный процесс сдачи крови и ее компонентов
4. Отдых после процедуры



— **Какие привилегии у донора, что он получает за донацию?**

Донор получает:

1. Денежную компенсацию на питание
2. Отгул в день донации
3. Различные социальные льготы
4. Уважение и благодарность общества

— **Дает ли звание почетного донора какие-то льготы?**

Звание почетного донора Москвы и России дает:

1. Значок и удостоверение почетного донора
2. Ежегодные денежные выплаты
3. Право на льготное медицинское обслуживание
4. Приоритетное обслуживание в медицинских учреждениях



— **Где можно сдать кровь?**

Кровь можно сдавать в таких местах как:

1. Станции переливания крови
2. Специализированные отделения больниц
3. Мобильные пункты сдачи крови

— **Какие советы и рекомендации вы можете дать тем, кто только планирует стать донором**

1. Заранее изучите требования и противопоказания
2. Хорошо выспитесь и правильно питайтесь перед донацией
3. Возьмите с собой паспорт и результаты анализов
4. Не бойтесь задавать вопросы врачам о процедуре
5. Регулярно сдавайте кровь, чтобы поддерживать базу доноров



**Помните: каждая донация – это шанс подарить кому-то жизнь.
Присоединяйтесь к донорскому движению**

ШКОЛА ВОЛОНТЁРА КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ 2.0

ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ПРОГРАММЫ 2024 ГОДА

В 2025 году Школа волонтеров культурного наследия (о ней писали в журнале «Добрые вести», №1) снова открыла набор. Но в этот раз курс «Реставрация» разделили на два потока: для новичков и для тех, кто уже проходил обучение в прошлом году.

С 3 июля «выпускники» 2024 года, изучавшие реставрацию и мониторинг памятников монументальной скульптуры, смогли углубить знания. Продвинутая программа появилась благодаря совместной работе Департамента культурного наследия Москвы, «Государственного научно-исследовательского института реставрации» и ресурсного центра «Мосволонтер». Если в базовом курсе учили расчистке скульптурных памятников, то здесь добровольцы осваивали методы консервации археологических находок.



Из 30 выпускников прошлого года только восемь решили продолжить обучение. Занятия проходили в Управлении сохранения объектов археологического наследия, где волонтеры на практике учились реставрировать исторические артефакты.

Вот чем они занимались:

- Восстанавливали старинные каменные надгробия
- Реставрировали аутентичные металлические оконные рамы, найденные при недавних раскопках в Москве

Эта работа не только дала им новые навыки, но и позволила внести реальный вклад в сохранение истории города.

Школа волонтеров культурного наследия 2.0 — это уникальный шанс для добровольцев прокачать профессиональные навыки и поучаствовать в проектах, которые меняют облик Москвы.

В 2025 году Школа волонтеров культурного наследия (о ней писали в журнале «Добрые вести», №1) снова открыла набор. Но в этот раз курс «Реставрация» разделили на два потока: для новичков и для тех, кто уже проходил обучение в прошлом году.

С 3 июля «выпускники» 2024 года, изучавшие реставрацию и мониторинг памятников монументальной скульптуры, смогли углубить знания. Продвинутая программа появилась благодаря совместной работе Департамента культурного наследия Москвы, «Государственного научно-исследовательского института реставрации» и ресурсного центра «Мосволонтер». Если в базовом курсе учили расчистке скульптурных памятников, то здесь добровольцы осваивали методы консервации археологических находок.



Руководитель курса Анастасия Сергеевна Макарова, ученый секретарь ФГБНИУ «ГОСНИИР», кандидат культурологии, художник-реставратор произведений из камня 2 категории о Школе волонтера культурного наследия 2.0

— Как родилась идея создания курса «Школа волонтера культурного наследия 2.0»?

Идея курса возникла благодаря самим волонтерам, которые выразили желание узнать о профессии реставратора больше. Многие из них регулярно участвуют в акциях по промывке памятников. Закономерно им захотелось понять почему делаются те или иные операции и попробовать выполнять более сложные работы. Прослушав курс в прошлом году, ребятам захотелось продолжить обучение и поработать с более сложными объектами. Поэтому в этом году программа курса разбита на два модуля: для начинающих и продолжающих.

— Что, на Ваш взгляд, делает этот курс особенным?

Продолжение проекта для окончивших Школу в прошлом году позволило выявить самых заинтересованных и посвященных сохранению культурного наследия.



— Какие навыки и знания получат участники курса?

Группа продолжающих обучение отрабатывает и углубляет навыки и знания на примере археологических памятников из камня и металла. Сохранность археологических предметов как правило отличается от сохранности монументальной скульптуры. С археологическими предметами в большинстве случаев работать сложнее.

— Как они могут применить их на практике?

Прошедшие курс слушатели могут принимать участие в волонтерских проектах по сохранению ОКН, умея анализировать и применять различные методы и подходы. Также, безусловно,

практические знания можно применять в быту, ухаживая за семейными реликвиями или могилами.

— С какими сложностями могут столкнуться волонтеры, работающие в сфере культурного наследия и как ваш курс помогает их преодолеть?

Зачастую волонтеры обучаются в процессе работ, часто не до конца понимая, что и почему они делают. Наш курс позволяет это преодолеть и подойти к волонтерству осознанно.

— Какие качества и личные характеристики вы считаете важными для волонтера, помогающего в сфере культурного наследия?

Нужна любознательность, ведь помогать на ОКН интересно, когда знаешь историю места или памятника. Нужна доброжелательность и коммуникабельность, потому что работа всегда командная. Ну и конечно, нужна выдержка и склонность к довольно монотонному физическому труду.

— Какие планы и перспективы у курса?

В перспективе мы планируем расширять спектр реставрационных мероприятий, которые волонтеры смогут применять. Также хотелось бы в какой-то момент приблизиться к полному циклу работ с группой, продолжающих обучение.



РЕДАКЦИЯ — → ЖУРНАЛА

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РЕДАКТОРОВ



**Муртазина
Варвара**
(заместитель
главного редактора)



**Бучина
Рита**
(главный редактор)



**Бархударян
Элен**
(корректор)

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РАЙТЕРОВ- ФОТОГРАФОВ



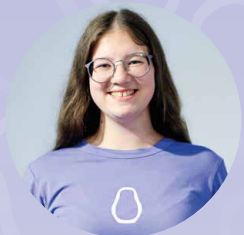
**Калайдова
Наталья**



**Чиркова
Дарья**



**Титова
Дарья**



**Коренева
Дарья**



**Некрасова
Римма**



**Артемьева
Светлана**



**Туева
Полина**

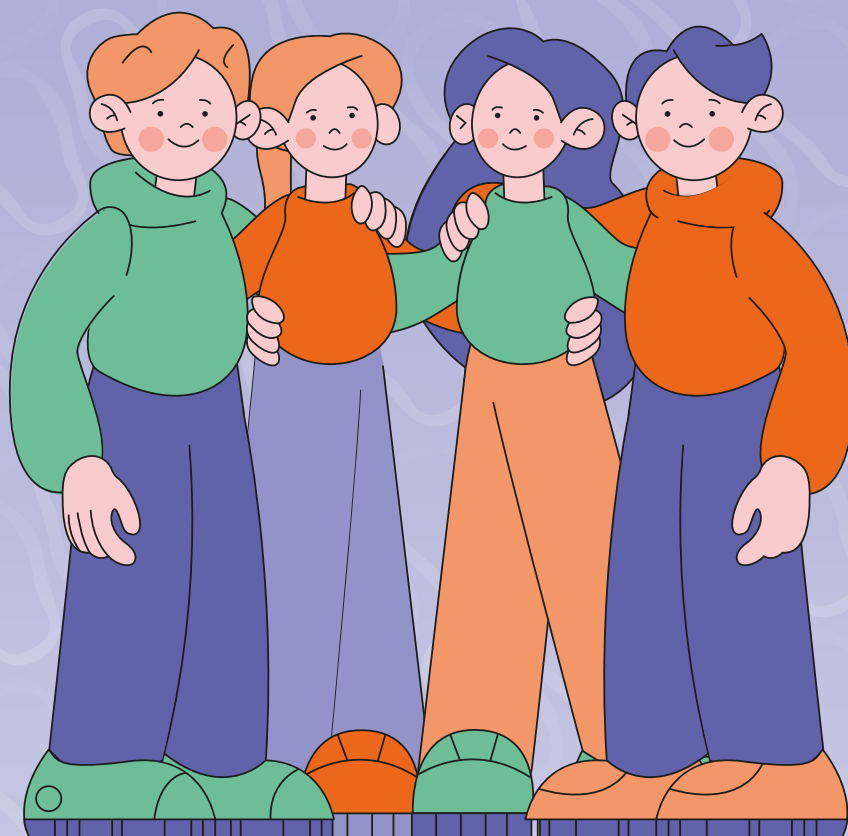


**Сидоров
Александр**



**Кузнецов
Николай**

ДЕЛАЙ МИР ДОБРЕЕ ВМЕСТЕ С НАМИ!



Организационные 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»

