

# ДОБРЫЕ ВЕСТИ

5 ВЫПУСК —>



КОМИТЕТ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ГОРОДА МОСКВЫ



делаем мир  
добрее

с 2014 года



делаем мир  
добрее  
с 2014 года



# СОДЕР ЖАНИЕ

3

ПРИВЕТСТВЕННОЕ  
СЛОВО ДИРЕКТОРА  
«МОСВОЛОНТЁР»

4 — 5

«ДОБРЫЕ ВЕСТИ»  
От истоков к юбилею

6

ДОБРАЯ ПОЛКА  
«Минин и Пожарский»:  
в единстве — сила

7 — 8

ДОБРОЕ МЕСТО. СВАО  
Ополчение добра

9 — 11

«АБИЛИМПИКС» 2025

12 — 13

ЛАБОРАТОРИЯ ДОБРА  
Первая ступень становления  
амбассадора сообщества  
«Волонтёры Москвы»

14 — 15

ЖИВАЯ ПАМЯТЬ  
Путешествие в Сердце  
Сталинградской Победы

16 — 17

КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ЗИМНЕЙ ХАНДРОЙ

18 — 19

«ВРЕМЯ ДОБРА»  
для МОСКВЫ  
Как осень стала  
сезоном заботы

20 — 21

КАК Я ПРИШЕЛ  
В ВОЛОНТЁРСТВО?

22 — 23

ЗА КАДРОМ ДОБРЫХ ДЕЛ  
Кто такие медиаволонтёры  
МОСВОЛОНТЁРА и почему  
без них не обойтись

24 — 25

ДОМИКИ ДОБРА  
Тысячи подарков для тех,  
кому они сейчас нужны

26

СЛЕНГ ВОЛОНТЁРОВ

27 — 28

СОВЕТЫ ДЛЯ БОРЬБЫ  
С «ЗИМНЕЙ ХАНДРОЙ»

29 — 30

ДОБРЫЕ ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

31 — 32

ОТ «ИРОНИИ СУДЬБЫ»  
ДО «МОРОЗКО»:  
Исчерпывающая инструкция  
по советскому новогоднему  
кино

33 — 34

ДОБРЫЙ ТАРОСКОП

35 — 36

ПРАВДА ИЛИ МИФ

37 — 38

ДОБРЫЙ КРОССВОРД

39 — 40

ТЕСТ  
Какое направление волонтерства  
тебе больше подходит?

41 — 42

МОСКВА В СЕРДЦЕ ДОБРА  
Столица подвела итоги  
волонтерского года  
на форуме #МыВместе

43 — 46

ДЕНЬ ВОЛОНТЁРА:  
Как столица отмечает  
лидеров добровольческого  
движения

47

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА



**С особым трепетом и гордостью представляю вам пятый выпуск журнала «Добрые вести»!** Этот номер — не просто сборник новостей, а настоящее путешествие во времени, которое поможет лучше понять суть добровольчества.

В этом выпуске мы предлагаем читателям взглянуть на идею доброты и самоотверженности сквозь призму истории. Вы узнаете, как народное ополчение Минина и Пожарского стало прообразом современного волонёрского движения, а история района Южное Медведково переплетается с волонёрским центром «Доброе место. СВАО». Мы убеждены, что, оглядываясь в прошлое, можно найти вдохновение для будущих свершений.

Мы не забываем и о настоящем — в этом выпуске вас ждут яркие репортажи с самых значимых волонёрских событий: от патриотической поездки в Волгоград, Московского марафона и полумарафона «Моя столица», до масштабного слета Всемирного фестиваля молодежи в Нижнем Новгороде.

Мы поделимся итогами осеннего сезона проекта «Время добра», расскажем о чемпионате «Абилимпикс», образовательном интенсиве «Лаборатория добра» и, конечно, порадует вас историями волонёров, которые честно ответили на вопрос: «Как я пришел в волонёрство?».

Особое внимание в этом номере мы уделили практическим и полезным вопросам. Вы найдете чек-лист с товарами для «Фабрики подарков» проекта «Москва помогает», узнаете, кто такие медиаволонтеры, и даже сможете определить свое добровольческое призвание с помощью интересного теста. Чтобы силы для добрых дел не иссякали, мы подготовили советы, как справиться с зимней хандрой, рецепты и список фильмов для уютного просмотра.

Пятый выпуск — это наш общий праздник. Труд тех, кто верит, что своими руками можно менять мир к лучшему. Перелистывайте страницы, вдохновляйтесь, узнавайте новое и продолжайте совершать добро.

**С искренней благодарностью,  
Александр Левит,  
директор ресурсного центра «Мосволонтер»**

# «ДОБРЫЕ ВЕСТИ»

## От истоков к юбилею

Журнал «Добрые вести» — это не просто печатное издание о добровольчестве, а живая хроника добрых дел и человеческого участия, созданная самими медиаволонтерами Москвы. Его история — наглядный пример того, как идея безвозмездной помощи может преобразиться в полноценное медиа.



Инициатива создать журнал принадлежала волонтерам Ресурсного Центра «Мосволонтер» с крупнейшего центра добровольчества в столице. Задача была не просто информировать граждан, а показать живую энергию волонтерского движения через реальные истории и лица.

---

### — Элен, как появилась идея создать журнал?

— Идея создания журнала «Добрые вести» назревала давно, отвечая запросам сообщества медиаволонтеров. С моим приходом, при поддержке руководства и самих волонтеров, было принято решение о его запуске. В первую очередь, мы стремились создать платформу, на которой волонтеры могли бы обмениваться опытом, рассказывать свои истории и вдохновлять других, поскольку за каждым проектом стоят ценные личные переживания и открытия, которые важно транслировать. Во-вторых, ключевой задачей являлась популяризация волонтерского движения в Москве. Мы планировали создать издание, которое регулярно освещало бы интересные проекты, мероприятия, возможности для волонтеров. Наконец, создание журнала стало отличной возможностью для профессионального развития медиаволонтеров. Мы предоставили им пространство для самореализации, где они могли проявить себя в различных медиа-профессиях.

---

### — Сложно ли руководить медиаволонтерами, которые работают над журналом?

— Безусловно, запуск первого номера был непростым. Четких инструкций не было, всё приходилось строить с нуля: от организации работы команды и формирования рубрик до распределения задач по контенту и визуальному оформлению. Редакционная команда, собранная впервые, тоже вносила свои коррективы. Несмотря на это, благодаря поддержке и пониманию команды, мы смогли создать действительно значимый продукт. Ребята помогли наладить рабочий процесс, и спустя год мы вышли на стабильный ежеквартальный выпуск журнала, который полюбился читателям. Вклад редакционной команды в успех проекта сложно переоценить. Хочу выразить огромную благодарность каждому участнику за самоотверженность, терпение и высокий профессионализм. Вы — лучшие!



### — Какие, на твой взгляд, перспективы у журнала?

— У журнала «Добрые вести» отличные перспективы. Волонтерство в Москве активно развивается, и потребность в качественной информации об этом будет только расти. Я вижу, как «Добрые вести» могут стать не просто журналом, а целой платформой для общения и обмена опытом между волонтерами.

Перспективно и сотрудничество с другими организациями в сфере волонтерства и благотворительности. Совместные выпуски, партнерские публикации — всё это укрепит позиции журнала и расширит его влияние. В итоге, журнал имеют все шансы стать не просто изданием о добрых делах, а мощным инструментом для продвижения волонтерства, источником вдохновения и мотивации для всех, кто хочет сделать мир лучше.

### — Что значат «Добрые вести» для Мосволонтера?

— «Добрые вести» для «Мосволонтера» — это не просто журнал, а визитная карточка. Он служит голосом сообщества, давая волонтерам площадку для самовыражения, где их труд получает заслуженное признание и вдохновляет других. Журнал активно популяризирует волонтерство в Москве, привлекая новых участников и знакомя их с деятельностью Ресурсного Центра. Кроме того, журнал является источником вдохновения и мотивации, публикуя истории успеха и добрых дел, которые побуждают творить добро дальше. Журнал служит связующим звеном, объединяя волонтеров из разных областей и укрепляя чувство общности, а также наглядно демонстрирует эффективность взаимодействия всего сообщества, показывая, как их усилия меняют мир к лучшему.

**В честь нашего юбилейного выпуска, мы хотим поделиться с вами некоторыми важными цифрами.**

- Более **240 страниц**, наполненных добрыми новостями.
- Было взято **57 интервью**.
- Отгадано **45 слов** в кроссвордах.
- В книжную полку вошло **5 произведений**.
- В книге рецептов **6** вкуснейших **блю**в.
- За все выпуски над журналом трудилась команда из **25 волонтеров**.
- Более **100 рубрик** в общей сложности было написано.



**«Журнал «Добрые вести» — это визитная карточка «Мосволонтера», отражающая его ценности, цели и достижения.»**

Благодарим каждого причастного к «Добрым вестям»: редакторов, фотографов, дизайнеров, команду Мосволонтера. Без вас всего бы этого не было. И конечно, отдельная благодарность вам, дорогие читатели и волонтеры, без вас бы проект не распространялся так быстро и эффективно.

**Присоединяйтесь к нашей команде!**

# ДОБРАЯ ПОЛКА

## «Минин и Пожарский»:

## в единстве — сила

История России неразрывно связана с примерами героического народного сопротивления. Ополчение появлялось в самые тяжелые для страны времена, когда существовала реальная угроза потери независимости и государственности. Именно тогда на защиту Отечества встаёт народ — формируется ополчение из добровольцев.

### Обзор книги



Книга Валентина Костылева «Минин и Пожарский» переносит читателя в самое сердце событий, показывая рождение и становление ополчения. Мы видим, как формировалось войско в Нижнем Новгороде, как оно вооружалось и отправлялось в поход. Автор живо описывает путешествие по Волге и создание в Ярославле Совета Всея Земли, который взял на себя управление большей частью страны.

Добровольцы-ополченцы — отличались от регулярной армии. Их объединяла не присяга, а искреннее стремление к свободе.

Люди разных сословий, возрастов и национальностей, движимые любовью к Родине, встали плечом к плечу. Не имея военной подготовки, они проявляли невероятную отвагу и решимость, сражаясь за свою землю.

Кульминацией книги становятся тяжелые бои за Москву и предотвращение прорыва польских войск к своим, осаждённым в Кремле. Эти события оставляют глубокое впечатление и заставляют задуматься о силе народного единства.



Иллюстрация из книги.  
Художник Виктор Бритвин

### Чему научит

- **Сила в единстве** — в самые сложные времена именно народ, берут на себя ответственность за судьбу Отечества. И здесь на первый план выходит феномен добровольчества — явление, рожденное не приказом, а глубоким внутренним побуждением;
- **Надежда и вера** с даже в самые безнадежные моменты герои сохраняют веру в лучшее и надежду на спасение;

Удивительно, но мы видим связь между народным ополчением прошлого и современным патриотическим движением волонтеров. Их объединяет искренняя любовь к Родине, умение объединяться для решения общих задач, готовность прийти на помощь в любой ситуации: будь то стихийное бедствие, поддержка семей военнослужащих или участие в гуманитарных миссиях.

«Минин и Пожарский» Валентина Костылева — не просто историческое повествование, а взволнованный рассказ об одной из самых славных страниц нашего Отечества, о времени, когда народное ополчение, добровольческое движение, стало не только мощной военной силой, но и символом нерушимого единства русского народа.

# «Доброе место. СВАО»:

## Ополчение добра

В августе этого года волонтерский окружной центр «Доброе место. СВАО» отпраздновал небольшой юбилей — 1 год. Расположившись по адресу: Ясный проезд, 8к1 в Северо-Восточном округе столицы, он уже стал настоящим оазисом для инициативных жителей, стремящихся сделать свой район, округ и город лучше. Это не просто адрес на карте, а маяк для неравнодушных сердец, особенно для жителей.



### Южное Медведково: Земля Героев и Вдохновения

Чтобы по-настоящему понять душу этого места и энергию, которая сегодня движет его добровольцами, стоит заглянуть в его богатую историю. Южное Медведково — это земля, овеянная легендами, чьи корни уходят в далекое прошлое и неразрывно связаны с именем великого героя Смутного времени, князя Дмитрия Пожарского. Именно он, плечом

к плечу с Кузьмой Мининым, возглавил Народное ополчение, освободившее Москву от польских интервентов в судьбоносном 1612 году.

Удивительно, но название местности, вопреки всем представлениям, произошло не от обилия косолапых хозяев леса, а от прозвища князя Василия Пожарского — «Медведь», который владел этими землями в XVI веке. Так Медведково стало родовым гнездом, хранящим вековые тайны и доблесть княжеского рода. Живописные окрестности с густыми лесами и извилистыми реками Яузой и Чермянкой привлекали не только князей, но и царственных особ, которые почитали эти места идеальными для охоты.

После тяжелых испытаний Смутного времени, потомок князя «Медведя», князь Дмитрий Михайлович Пожарский, вернувшись с победой, не просто восстановил свой боярский двор в Медведкове, он вдохнул новую жизнь в эти земли, способствовал их возрождению, построил мельницы и деревянную церковь. Позднее, по его велению, здесь вознеслась каменная церковь Покрова Божьей Матери — выдающийся памятник средневековой русской архитектуры, ставший символом негибаемой веры и русского духа.

С 1960 года Медведково стало частью Москвы, но его уникальная история продолжает жить, напоминая о великих подвигах и благородстве духа.



Церковь Покрова Божьей Матери.  
Фото взято из открытых источников



### Связь времён

Что же связывает ополченцев Минина и Пожарского с теми, кто сегодня безвозмездно помогают нуждающимся, заботятся о животных или сохраняют культурное наследие?

**Ответ прост:** добровольность, самоотверженность и стремление к общему благу.



Волонтерский окружной центр «Доброе место. СВАО» представляет собой не просто место для встреч добровольцев, а многофункциональное пространство, где каждый может внести свой вклад в добрые дела.

### Здесь проводятся:

- социальные акции и благотворительные проекты,
- мастер-классы и лекции для развития навыков,
- сбор вторсырья и корма для животных из приютов.



Центр открыт для всех желающих, независимо от возраста и опыта. Каждый, кто хочет помогать другим и делать свой город лучше, найдёт здесь возможность для самореализации. Это отличная возможность стать частью дружного сообщества, стремящегося к позитивным переменам. А чтобы ничего не пропустить, подписывайтесь на наш телеграм-канал!

**Telegram-канал «Доброе место. СВАО»**



## «Абилимпикс» 2025

Представьте себе пространство, где вместо барьеров — возможности, а вместо слов «я не могу» — звучит звонкий стук клавиатур, жужжание станков и торжествующие возгласы побед. Это не фантастика, а реальность Национального чемпионата «Абилимпикс», который уже этой осенью, с 30 октября по 2 ноября, превратил Москву в эпицентр профессионального мастерства, силы духа и безграничного таланта.

«Абилимпикс» — это гораздо больше, чем просто соревнования. Это мощное движение, которое ломает стереотипы и открывает двери в успешное будущее для людей с инвалидностью. В 2025 году лучшие из лучших — школьники, студенты и состоявшиеся специалисты, делегации из дружественных стран — собрались в столице, чтобы побороться за звание чемпиона в 50 профессиональных компетенциях. От веб-дизайна и флористики до слесарного дела и программирования — каждая из этих сфер демонстрирует: профессиональное мастерство не знает границ. Чемпионат проходил при поддержке Министерства просвещения РФ и платформы «Россия — страна возможностей», и для сотен волонтеров это шанс стать не просто наблюдателями, а частью масштабного социального преобразования.

Сердцем чемпионата стал учебно-выставочный комплекс «Тимирязев Центр». Именно здесь развернулись самые зрелищные состязания. А на площадке Политехнического колледжа им. П. А. Овчинникова кипели страсти вокруг «Слесарного дела» и «Токарных работ на станках с ЧПУ» — компетенций, где важны точность, выдержка и золотые руки.

Но за безупречной работой чемпионата стоит титанический труд волонтеров. Они — его нервная система и добрая душа.

**Марина Винярская,**  
менеджер соревновательных площадок:

«В прошлом году на стажировке я услышала восторженные рассказы коллег об Абилимпиксе — это одно из любимых мероприятий в волонтерском сообществе. Их эмоции меня так заразили, что в этом году я не смогла пройти мимо. Я в восторге от самой идеи: участники со всей России приезжают в столицу, чтобы продемонстрировать свой профессиональный опыт. Если честно, 99% того, что они умеют, я не умею даже близко.



Абилимпикс — это очень важное социальное мероприятие, которое даёт людям с ОВЗ безграничные возможности для трудоустройства. Меня поразило разнообразие профессий — в этом году их 50, и многие связаны с ремеслами. Например, резьба по дереву. За ограниченное время участники показывают потрясающий результат! Эксперты, которые приехали со всей страны, увлечены своим делом и готовят шикарных специалистов. Самый запоминающийся момент — встреча

с делегацией из Пакистана. Это люди с очень серьезными ограничениями здоровья, но невероятно яркие и красивые. Они очень общительные, открытые, фотографируются с волонтерами. Я понимаю, как им непросто было сюда приехать, но они здесь, демонстрируют свои умения и общаются с ребятами. Мне кажется, чемпионат организован не зря.»

**Алиса Ишуткина и Полина Савченко,**  
координаторы мероприятия:

«Для нас это не просто чемпионат, а мощная площадка для реализации потенциала и вдохновения. Абилимпикс — это про возможности и любовь к своему мастерству. Самым запоминающимся моментом стало, однозначно, завершение последнего дня, когда волонтеры выстроились в ряды и стали провожать наших участников. Было много счастливых улыбок и тёплых пожеланий. Хотелось бы ещё раз поблагодарить волонтеров за помощь на проекте, ведь именно вы помогали создавать атмосферу добра и гостеприимства для участников со всей страны и международных делегаций. Этот чемпионат навсегда останется в наших сердцах.»



**Ксения Пичугина,**  
тимлидер медиасопровождения:

«В 2023 году я узнала об Абилимпиксе и впервые подала заявку, чтобы попробовать себя в инклюзивном волонтерстве. Мне выпала честь стать тимлидером пресс-центра, и вот спустя два года я снова помогаю на функции «Медиасопровождение». Абилимпикс — это место с особой атмосферой, не похожей ни на одно другое мероприятие. Здесь ты окружён людьми, непохожими на тебя, но их трудолюбие, терпение и целеустремлённость — просто фантастика. Я уверена, что это то место, где все возможности реальны, независимо от обстоятельств. Каждому добровольцу нужно это прочувствовать. Особый след в памяти оставили



церемонии открытия и закрытия — настолько масштабные и эмоциональные. Мне нравится наблюдать, как делегации поддерживают друг друга. А выступления артистов задают невероятную энергию: когда звучат любимые песни, возникает ощущение, будто попал на концерт, где все сливаются в единый унисон.»

**Национальный чемпионат «Абилимпикс» — это не четыре дня в году. Это стартовая площадка для сотен карьер, мост между талантом и работодателем, и самое главное — живое доказательство того, что человеческие возможности безграничны. Для волонтеров это уникальный опыт соприкосновения с настоящей силой духа, который меняет мировоззрение навсегда. Стать частью этой команды — значит внести свой вклад в историю, где у каждого есть шанс найти своё призвание и построить успешное будущее, несмотря ни на что.**



## ЛАБОРАТОРИЯ ДОБРА

# Первая ступень становления амбассадора сообщества «Волонтёры Москвы»

С 19 по 21 сентября в Университете науки и технологий МИСиС, «Точка кипения-Коммуна» была особая творческая энергия — здесь проходил обучающий интенсив волонтерского сообщества города Москвы «Лаборатория добра». Это был настоящий старт для тех, кто хотел не только получить ценные знания от опытных добровольцев, но и сделать серьезный шаг — стать кандидатом в амбассадоры сообщества «Волонтёры Москвы».



В этой статье мы расскажем, как прошла образовательная программа, и поделимся частичкой той искренней энергии, которой зарядились её участники — как кандидаты, так и опытные амбассадоры.



### Наталья Крупнова: первый шаг к миссии

Наталья Крупнова — активный и целеустремлённый волонтер с многолетним стажем. В этом году она решила выйти на новый уровень и подала заявку на «Лабораторию добра», чтобы стать кандидатом в амбассадоры. В своем интервью Наталья рассказала о том, как попасть на интенсив и какие цели ставит перед собой.

#### — На ваш взгляд, что такое «Лаборатория добра» и какие преимущества она даёт волонтерам?

— «Лаборатория добра» — это трёхдневный образовательный интенсив для будущих и действующих амбассадоров волонтерского сообщества Москвы. Это отличный шанс научиться новому, прокачать навыки коммуникации и командной работы.

#### — Почему вы решили стать амбассадором?

— Для меня быть амбассадором «Волонтеров Москвы» — это возможность внести свой вклад в развитие всего сообщества. Быть полезной, делиться опытом и вдохновлять других — вот что главное.

#### — Расскажите, как проходил отбор?

— Подать заявку могли все желающие старше 18 лет и с волонтерским опытом не менее полугода. Далее необходимо было заполнить анкету и подробно ответить на вопросы. Следующим шагом было собеседование, по итогам которого меня и пригласили на обучение. Оно длилось три дня подряд и было очень насыщенным.

#### — Как прошло само мероприятие? Удалось ли узнать что-то совершенно новое?

— Было много групповой работы, новых знакомств и живого общения. Один из дней был

полностью посвящен образу и функциям амбассадора — это было очень структурно и познавательно.

**— Каким вы видите идеального амбассадора «Волонтёров Москвы»? Какие качества для него важны?**

— Амбассадор — это волонтер, который на личном примере демонстрирует ценности нашего сообщества. Своим участием в проектах он показывает, что вносить вклад — несложно и важно. Он искренне «горит» идеей волонтерства, верит в его силу и умеет заразить этой верой других.

**— Что бы вы пожелали волонтерам, которые тоже мечтают стать амбассадорами?**

— Это замечательное стремление! Советую активно участвовать в проектах, проявлять инициативу, быть надежными и ответственными. Делитесь своим опытом в соцсетях, рассказывайте, почему для вас это важно, и заражайте энтузиазмом окружающих. Вместе мы сможем ещё больше!



**Римма Некрасова:  
взгляд опытного наставника**

Имя Риммы Некрасовой хорошо знакомо в волонтерских кругах. Она не просто опытный доброволец, а действующий амбассадор сообщества «Волонтеры Москвы». Для Риммы этот интенсив уже не первый, и она с радостью поделилась свежими впечатлениями.

— Как амбассадор сообщества, я участвую в «Лаборатории добра» уже во второй раз. Образовательные блоки, деловые игры, командная работа, танцевальный марафон — ни минуты покоя! Команды постоянно менялись, так что мы успели познакомиться и пообщаться со всеми новыми кандидатами — было и интересно, и весело. Каждый день мы узнавали что-то новое, важное для развития добровольчества. Уходили с занятий поздно вечером, но в самом приподнятом настроении — от качественного обучения и душевного общения. Я желаю новым участникам успешно пройти стажировку и пополнить ряды сообщества «Волонтеры Москвы» под нашим замечательным лозунгом: «Добро нельзя любить, его надо чувствовать!»

**Если ты, дорогой читатель, любишь свой город и хочешь менять город к лучшему, то присоединяйся сначала к сообществу «Волонтеры Москвы», твори добро!**



# ЖИВАЯ ПАМЯТЬ

## Путешествие в Сердце Сталинградской Победы

Тишина на Мамаевом кургане обладает особым качеством. Она не оказывает гнетущего воздействия, но наполняет пространство, создавая акустический фон, в котором различимо эхо далеких залпов и шёпот бессмертных имен. Тишина, нарушаемая лишь порывами ветра с Волги, встретила делегацию добровольческого сообщества «Мосволонтер» в Волгограде. Поездка, самых активных волонтеров патриотического направления приурочена к 80-летию Победы.



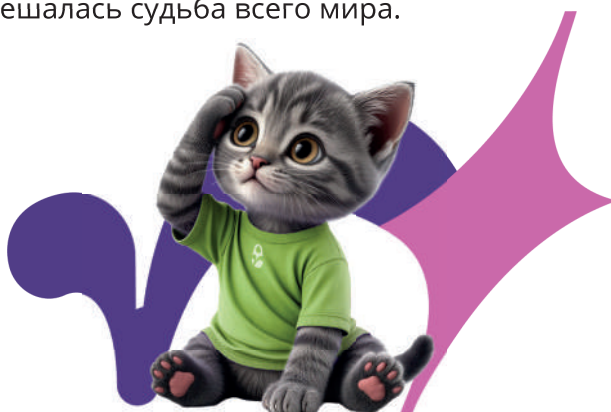
Главным событием стало посещение мемориального комплекса на Мамаевом кургане. Восхождение к «Родине-матери» — символический путь, значимый для каждого россиянина. В Зале Воинской Славы прошла церемония возложения венков, а минута молчания у Вечного огня выразила благодарность героям войны, объединив участников, ветеранов и жителей.



Память живёт не только в монументах, но и в делах. В рамках визита прошла акция «Живая память»: волонтеры вместе с местными добровольцами высадили 25 крымских сосен на склонах кургана. Эта молодая аллея стала символом мира, преемственности и общей ответственности за сохранение исторической правды.



Программа пребывания включала экскурсионный тур по ключевым местам города-героя. Дом Павлова, стены которого сохранили следы пуль и осколков, продемонстрировал пример неприступной силы духа. Мельница Гергардта, сохранённая в руинированном состоянии, служит суровым напоминанием о высокой цене победы под Сталинградом. Панорама «Разгром немецко-фашистских войск под Сталинградом» позволила погрузиться в эпицентр сражения, где каждый художественный элемент повествует о трагических и героических страницах истории. Прогулка по Аллее Героев и площади Павших борцов способствовала острому осознанию того, что на этой земле решалась судьба всего мира.





Ярким контрастом историческим реликвиям выступают живописная набережная Волги и улицы современного Волгограда. Город, восставший из руин, демонстрирует гармоничное сочетание великого исторического наследия и динамики нового времени, что вселяет уверенность в преемственности и будущем развитии.

Итогом поездки стало не просто приобретение ярких впечатлений, а формирование чувства сопричастности к великой истории страны. Визит способствовал укреплению гордости за народ, глубокого уважения к героям и чёткому пониманию необходимости быть достойными их подвига. Подобные проекты, реализуемые добровольческим сообществом «Мосволонтёр», являются действенным инструментом патриотического воспитания и той самой «живой памятью», что обеспечивает связь между эпохами и поколениями.



### Ольга Андреева

«Посетить памятные места героического города — это нечто большее, чем просто экскурсия. Три дня, наполненные эмоциями: возложение цветов, Мамаев Курган, Сталинградская панорама. Для меня это стало личной историей. Мой дедушка, Иван Наумович Гусь, защищал Сталинград. Я с трепетом стояла на берегу Волги, где шли сражения. Эта связь поколений — нить времён, которая объединяет нас, внуков Победы, с поколением победителей.»

### Вера Жигачёва

«Поездка в Волгоград наполнила меня новыми смыслами и идеями. Мы посетили значимые места города, узнали его историю, высадили Аллею Живой Памяти на Мамаевом Кургане. Особенно запомнилась встреча с ветераном Александром Васильевичем Медковым. Он рассказал о своём боевом пути и поделился секретами долголетия. Удивительно, в 99 лет он ежедневно занимается спортом и встает в «берёзку». Александр Васильевич настоящий пример мужества и энергии.»



### Елена Ахтырская

«Визит на Мамаев курган меня просто поразил! Чувствовалась такая мощь и глубина. Поднимаясь, ощущала на себе груз истории. Особенно тронуло возложение венков. Я как будто стала частью всего этого. Вместе с волонтерами участвовала в посадке сосен — это так важно, чтобы память жила. Волгоград — город силы и гордости, он вдохновляет ценить мир и единство. Спасибо за такие эмоции и уроки истории!»

# Беговая осень

Представьте себе раннее субботнее утро. Воздух свеж, а солнце только начинает золотить шпили сталинских высоток. В Лужниках или на Университетской площади МГУ — непривычная тишина, которую вот-вот разорвут тысячи сердец, готовых к битве с дистанцией. Это не просто забег. Это пульс города, его праздник, его испытание. И в самом сердце этого грандиозного события — вы. Не как бегун, а как тот, кто дарит этому дню возможность случиться. **Как волонтер.**

Каждый год осенью Москва преображается. Улицы, привыкшие к ритму мегаполиса, на один день становятся гоночной трассой для сильнейших духом. Московский марафон и полумарафон «Моя Столица» — это больше, чем спортивные мероприятия. Это массовый праздник здоровья, силы воли и единства. И пока одни меряют километры своей выносливостью, другие отмеряют эти же километры своей заботой, поддержкой и улыбками. Речь о волонтерах — настоящих героях, стоящих за кулисами спортивного торжества. На Московском марафоне и полумарафоне «Моя столица» Мосволонтер принимал участие в формате «Домик добра» — рассказывая участникам забегов о волонтерстве и его возможностях, проводя спортивные активности и активности на знания о волонтерстве и добровольчестве, а на полумарафоне «Моя столица» оказывал и волонтерское сопровождение забега.



## Московский марафон: Глобальный масштаб и волшебство Лужников

20-21 сентября 2025 года на старт самого престижного бегового события страны вышли тысячи атлетов. Марафон с дистанцией в 42,195 км — это вызов себе и проверка на прочность. Стартуя и финишируя в легендарных Лужниках, участники пробегают мимо визитных карточек столицы: Кремля, Храма Христа Спасителя, Большого театра. Марафон входит в престижную Лигу марафонов БРИКС, что подчеркивает его международный статус.

### Как помогали волонтеры?



Команда волонтеров Бегового сообщества помогает на всех этапах этого большого спортивного праздника ведь здесь нужны руки и сердца для всего: от выдачи стартовых пакетов накануне забега (где требуется особая внимательность при проверке документов и медицинских справок) до работы на пунктах питания и гидратации вдоль трассы. Самые важные моменты — стартовая и финишная зона, где нужно сначала подбодрить участников перед дистанцией, а затем поддержать изможденных, но счастливых бегунов, помочь с медалями и сказать первые слова поздравлений с преодолением дистанции и открытием новых возможностей в себе.



## Московский марафон: Глобальный масштаб и волшебство Лужников

4-5 октября эстафету принимал полумарафон «Моя Столица», который традиционно завершил серию забегов «Фармэко — Бегом по Золотому кольцу», проходящих в течении года в города Золотого кольца. Старт из живописного места — Университетской площади на Воробьёвых горах — и дистанции на любой вкус (5, 10 и 21,1 км) делают

его идеальным событием для новичков и семей. Здесь царит особая, камерная и по-домашнему тёплая атмосфера. В этом году старты впервые проводили в два дня, а трассы забегов сделал в один круг.

### Как помогали волонтеры?

Помимо стандартных задач, на забегах серии «Бегом по Золотому кольцу» волонтеры помогают на точках поддержки участников на протяжении всей трассы забега, создавая настроение и подбадривая спортсменов, а так же помощь волонтеров востребована и на пункте гравировки медалей в стартово-финишном городке.



### Егор Трохаченков:



«Это был мой первый опыт помощи на спортивном мероприятии в принципе. Мне очень сильно понравилось — новые ощущения, новые эмоции, новые люди. Про функцию гравировки я вообще не знал, тк не интересовался марафонами, но мне очень понравилось быть на этой точке, узнал новое для себя и освоился с техникой, много контактировал с участниками. После финиша забегов на разные дистанции были завалы, но мы всё равно довольно быстро со всем справлялись и в принципе очень понравилось. Очень приятные люди были рядом в команде, помогать было одно удовольствие!»

Московский марафон и «Моя Столица» — это не просто даты в календаре и километры асфальта. Это истории преодоления, радости первых побед и слез счастья на финише. Стать волонтером на таком событии — значит получить уникальный опыт, увидеть изнутри, как рождается праздник, и стать его важнейшей частью. Вы не просто помогаете — вы дарите эмоции, которые остаются с людьми навсегда. И кто знает, возможно, в следующем году, поддержав сотни бегунов, вы и сами решитесь на свой первый километр. Главное — начать. Сделайте первый шаг, став волонтером.

**Готовы стать частью команды? Следите за новостями на сайте Мосволонтер и сайтах забегов и подавайте заявки заранее!**



## «ВРЕМЯ ДОБРА» ДЛЯ МОСКВЫ

# Как осень стала сезоном заботы

С 27 сентября по 5 октября Москва стала эпицентром настоящего добровольческого бума. Проект «Время добра» вновь показал, что столица — это не только мегаполис возможностей, но и город с большим сердцем. Проект объединил людей самых разных возрастов и профессий, доказав, что желание помогать — универсальный язык, понятный каждому.



В ту самую пору, когда за окном золотая листва и прохладный воздух, особенно ценится тепло — не только то, что дают горячий чай и шарф, а тепло человеческое, то, что рождается в помощи и заботе. Осенний сезон проекта «Время добра» уже стал доброй традицией для тысяч москвичей, и в этом году он прошел с поистине грандиозной программой. Более 65 мероприятий нашли своих героев — тех, кто готовился делиться своим временем, умениями и душевной щедростью. Для многих это стало уникальным шансом не просто стать частью большого доброго движения, но и попробовать себя в самых разных направлениях волонтерства.

Организаторы подготовили насыщенную программу, которая затронула самые важные и трогательные стороны жизни. Особой смысловой нагрузкой обладали мероприятия, приуроченные ко Дню старшего поколения и Дню воссоединения новых регионов с Россией.

«Мы подготовили для москвичей насыщенную программу. Важной её частью стали мероприятия, приуроченные ко Дню воссоединения новых регионов с Россией и Дню старшего поколения. Наш проект показал, как с помощью простых и искренних действий можно подарить тепло и радость окружающим, оказать реальную помощь тем, кому она особенно нужна», — подчеркнула Екатерина Драгунова, председатель Комитета общественных связей и молодёжной политики города Москвы.

### Чем же конкретно можно было заняться? Выбор оказался огромным!

Для тех, кто хотел поддержать наших защитников, прошли творческие и практические мастер-классы. Участники могли сплести маскировочную сеть, создать тактический браслет, смастерить оберег или связать тёплые вещи. Здесь ценен оказался каждый стежок и каждый узелок, ведь они несли в себе частичку заботы.





### Левины Арина и Снежанна:

Для нашей семьи проект «Время добра» стал традицией, так как мы принимаем в нём участие уже не первый год. В этот раз помогали на многих мероприятиях и акциях, но больше всего нам запомнились мастер-классы по пошиву антитепловизионного одеяла с мешком-чехлом для бойцов и изготовлению незатухающих спичек. Участвуя в таких проектах, мы вносим вклад в общее дело, и это вдохновляет на новые добрые дела! Экология и забота о животных: Для тех, чье сердце болело за природу и братьев наших меньших, был организован сбор корма для животных

из приютов Белгородской области и прием вторсырья. А на творческих мастер-классах добровольцы учились создавать мозаики из переработанных пластиковых крышек, давая им вторую жизнь. Социальная поддержка и спорт: В День старшего поколения волонтеры отправились в социальные учреждения с досуговыми программами, чтобы подарить пожилым людям радость общения. Для любителей активного отдыха состоялись дружеские старты «5 верст» — отличная возможность совместить доброе дело с физической нагрузкой.

**И это далеко не полный список! Субботники, патронатные акции, полезные мастер-классы — каждый день проекта был наполнен смыслом.**



### Ефремова Любовь:

Проект «Время добра» вновь доказал, как маленькие добрые дела способны создать большую волну позитивных изменений. Этой осенью я успела поучаствовать в самых разных активностях. На мастер-классе мы своими руками делали «Ангелов добра» для наших бойцов СВО. Также я присоединилась к мемориально-патронатной акции по уходу за памятником «Солдату Отечества», чтобы отдать дань памяти и уважения нашим героям.

А как амбассадор сообщества «Волонтеры Москвы» я помогала в «Добролавке»: выдавала фирменный мерч нашим волонтерам за баллы, заработанные в проекте. Осенний сезон «Времени добра» стал для нас всех не просто списком мероприятий, а настоящим живым организмом, который создавали тысячи людей. Участники заводили новых друзей, учились новому и видели, что даже небольшой вклад делает мир светлее. И, конечно, все с нетерпением ждали главного бонуса — обмена баллов на сувениры в «Добролавке» 4 и 5 октября. Как и многие добровольцы, я уже жду следующий, зимний этап проекта. Участвуйте, друзья! И наш мир станет чуточку добрее!

## Добрая статистика (27 сентября — 5 октября 2025 года):

### Основные итоги проекта

|                                                        |                                                           |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>&gt; 3900</b><br>Количество волонтеров и участников |                                                           |
| <b>28</b><br>Количество партнёров                      | <b>66</b><br>Количество событий                           |
| <b>13</b><br>Количество медиаволонтеров                | <b>9</b><br>Количество событий с участием медиаволонтеров |

### Количество публикаций

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| <b>&gt; 200</b><br>СМИ и информационные ресурсы       |
| <b>&gt; 557811</b><br>Охват                           |
| <b>&gt; 21</b><br>Социальные сети и сайт Мосволонтера |

**Осенний сезон завершился, но проект «Время добра» совсем скоро распахнет свои двери в зимнем сезоне. Следите за новостями на сайте Мосволонтер, чтобы не пропустить следующие возможности для добрых дел.**

### Результаты полезных акций

- **1154 шт** — изготовлено изделий на мастер-классах
- **506,1 кг** — обрано зоотоваров в рамках акции «Накорми друга»
- **1340 шт** — собрано хозяйственных и дополнительных товаров в рамках акции «Накорми друга»
- **105 шт** — количество сувенирной продукции, обменянной на баллы в «ДоброЛавке»
- **256 кг** — собрано вторсырья в рамках акции «Утилизируй правильно»

|                                          |                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>117,9 кг</b><br>Количество макулатуры | <b>18,2 кг</b><br>Количество пластика |
| <b>119,9 кг</b><br>Количество крышечек   |                                       |

# Как я пришел в волонтерство?

Иногда решение прийти в волонтерство рождается не из громких призывов, а из тихого внутреннего отклика. Это точка, где твоя личная история встречается с историей другого человека. Что ты ощутил, сделав этот шаг? Радость открытия, чувство нужности или понял, что получил гораздо больше, чем отдал? Давайте вместе сохраним эти уникальные истории. Вспомните свой первый шаг и узнайте, с чего начинали другие — возможно, именно ваша история станет для кого-то тем самым толчком.



## **Жасмин Ан:**

«Волонтерством я начала заниматься после «Дня Индии», где познакомилась с девушками из Мосволонтера. Моя первая смена на Форуме в Лужниках подарила невероятную команду и тимлидера, которые и зарядили меня любовью к этому делу. Больше всего в Мосволонтере меня цепляют люди — самые добрые, отзывчивые и горящие ребята. Я всегда считала и считаю, что это лучшая волонтерская организация.»

## **Полина Шмигт:**

«Желание справиться с социофобией привело меня на мое первое волонтерство — Детский культурный форум 2022. Меня впечатлил масштаб и чувство ответственности, а энергия команды и участников заставила забыть о начальной суматохе. Это определило мой путь: спустя три года я уже не новичок, а менеджер, который ведет за собой команду и помогает другим открыть для себя мир волонтерства.»



## **Максим Разумный:**

«Я с 12 лет очень хотел начать волонтерить на городских событиях. И когда мне исполнилось 14 лет, я вышел на свое первое событие. Это был «День студента» 2023 года на катке в Парке Горького. Эта смена была и остается одной из самых запоминающихся, потому что мы почти весь день помогали на катке и поддерживали атмосферу праздника. Я решил продолжить свой волонтерский путь, ведь давно хотел стать частью этой команды. Я считаю, что именно волонтеры заряжают этот мир добром.»



## **Арина Пономарева:**

«Пришла я в волонтерство благодаря своей школе: нам просто в чат класса скинули мероприятие, в котором можно было поучаствовать. Я решила «а почему бы и нет?». Это был субботник, где мы убрались на территории парка, а также высадили деревья. Несмотря на унылую осеннюю погоду было очень тепло на душе, поэтому решила и далее выходить на мероприятия. По итогу для меня это стало неотъемлемой частью моей жизни, а также я смогла обрести очень много классных друзей.»





### **Варвара Еременко:**

«Когда я поступила в университет, то решила выйти из зоны комфорта, и как раз тогда проходил день открытых дверей в моем университете, куда набирали волонтеров. И я решила попробовать. Первой моей функцией была регистрация. Я встречала гостей вместе с другими волонтерами, выдавала бейджики и рассказывала про сегодняшние локации. Первая смена прошла хорошо, но мне было мега некомфортно. Тогда мне было сложно взаимодействовать с другими людьми, так как изначально я была интровертом. Но переступив этот шаг — я почувствовала, что я могу и что страх реально преодолеть и получить классные эмоции от мероприятия»

### **Нагежга Антипина:**

«Мое знакомство с волонтерством началось в 2015 году на Кубке мира по биатлону в Италии. Меня поразили эти удивительные, немолодые, но невероятно оптимистичные люди, готовые помочь вопреки языковому барьеру. Вернувшись домой, я стала искать подобное — и всё совпало! Уже в 2019 году мне вручили Личную книжку волонтера. Самым значимым событием того времени стало участие в проектах, которые помогли Костроме получить звание «Город трудовой доблести». А за 7 лет в моей книжке накопилось 50 событий и море ярких воспоминаний: выставка-форум «Россия», «Интервидение-2025», крупные спортивные соревнования, «Волонтеры Победы» и многие другие. Благодарна судьбе за каждую возможность и за тот случай, что привел меня в эту огромную армию добровольцев!»



**В Москве есть много активных ребят, которые делают этот мир лучше каждый день, и мы рассказали далеко не о всех. Хочешь помогать вместе с ними и присоединиться к сообществу?**

**Заходи на сайт [mosvolonter.ru](https://mosvolonter.ru) или сканируй QR-код**



# ЗА КАДРОМ ДОБРЫХ ДЕЛ

## Кто такие медиаволонтеры МОСВОЛОНТЁРА и почему без них не обойтись

Вы видите яркие фотографии с городского праздника, читаете трогательный репортаж о помощи бездомным животным или смотрите динамичный ролик о субботнике в парке. А за этим — кто-то стоит с камерой, кто-то пишет текст в напряженной тишине, а кто-то монтирует видео далеко за полночь. Это — медиаволонтеры Ресурсного центра «Мосволонтер».

Невидимые герои, которые делают добрые дела видимыми для всего города.



### Творцы контента с большим сердцем

В современном мире, где информация распространяется со скоростью света, просто сделать доброе дело — уже недостаточно. О нем нужно рассказать. Почему? Чтобы вдохновить других, создать сообщество единомышленников и показать, что волонтерство — это ярко, интересно и доступно. Именно эту миссию берут на себя ребята из медиакоманды «Мосволонтера». Они — голос и глаза самого большого волонтерского сообщества столицы.

**Кто же эти люди?** Это фотографы, видеографы, журналисты, копирайтеры, дизайнеры и SMM-щики, которые применяют свои профессиональные навыки не для коммерции, а для общественного блага. Их рабочий день — это не офис, а самые разные события города: от масштабных форумов на ВДНХ до камерных благотворительных мастер-классов.

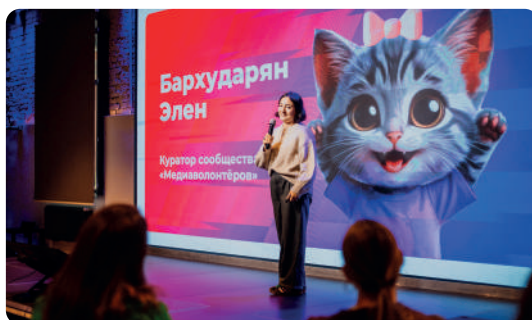


Их задача — не просто зафиксировать событие, а поймать его душу: искреннюю улыбку ребенка, получившего подарок, сосредоточенный взгляд врача на медицинском марафоне, восторженные глаза гостя фестиваля. Они создают не просто контент, а эмоции, которые заставляют сердца зрителей и читателей откликаться.

### Помощь медиаволонтера —

это всегда вызов и полная импровизация. Нужно уметь быстро перестраиваться, находить нестандартные ракурсы в толпе людей и работать в любую погоду. Но главное — оставаться незаметным, чтобы не мешать самому событию и его участникам. Но одного творческого потенциала мало. Ребята посещают мастер-классы от ведущих журналистов, фотографов и блогеров, учатся выстраивать композицию, писать цепляющие тексты и работать с социальными сетями.

Элен Бархударян является куратором медиасообщества в РЦ «Мосволонтер». Она поделилась с нами, как у нее получается координировать сообщество медиаволонтеров Москвы и создать с ними сплоченный дружный коллектив. Давайте поближе познакомимся с Элен.



— **Кто такой медиаволонтер в «Мосволонтере» сегодня? Это просто человек с телефоном или нечто большее? Когда и как сформировалось направление МЕДИАВОЛОНТЕРСТВО?**

— «Медиаволонтер — это, прежде всего, неравнодушный человек с большим сердцем, использующий перо, объектив и социальные сети для освещения добрых дел. Наша команда — это дружные и профессиональные ребята, которые умеют создавать тексты, репортажи и дизайн. Они не просто освещают события, а творят трогательные истории, движимые любовью к делу и стремлением приносить пользу. Само направление медиаволонтерства в «Мосволонтере» родилось из потребности в качественном информационном сопровождении проектов для привлечения аудитории. Так появилась идея собирать волонтеров с медиа-навыками, и сегодня это полноценное, активно развивающееся направление».

— **В чем главная «суперсила» медиаволонтера? Умение снимать или умение видеть истории там, где другие их не замечают?**

— «Суперсила медиаволонтера — видеть истории там, где другие проходят мимо. Конечно, качественная съемка важна, но главное — чувствовать и передавать эмоции, находить человеческие истории за рамками событий. Такой волонтер смотрит на мир глазами неравнодушного человека, находя красоту в улыбках детей и помощи пожилым. Умению снимать можно научиться, а вот искреннее желание рассказывать истории — это дар».

— **Какой самый неочевидный навык нужен для этой деятельности? И сталкивались ли вы с тем, что люди приходят учиться именно ему?**

— «Самый неочевидный навык для медиаволонтера — умение работать в команде. Проекты рождаются в совместной деятельности. Ключ к успеху — находить общий язык, слушать других и работать на общий результат, как например в создании журнала «Добрые вести». Мы учим этому на тренингах, ведь волонтеры часто приходят с хорошими техническими навыками, но испытывают сложности в общении. Медиаволонтерство — это коллективное творчество, где важен вклад каждого».

— **Что важнее в кадре — идеальный ракурс или искренняя эмоция?**

— «В фотографии, на мой взгляд, искренняя эмоция гораздо важнее идеального ракурса. Без неё кадр кажется пустым. Именно искренность трогает зрителя, вызывает сопереживание и заставляет поверить в то, что он видит. Медиаволонтер фокусируется на том, чтобы рассказать историю, передать эмоцию и донести важное сообщение.»

— **Что говорят сами медиаволонтеры? Какая самая большая награда за этот труд — лайки, благодарность или что-то ещё?**

— «Когда спрашиваешь медиаволонтера, что для него самое ценное в его деле, то редко услышишь про лайки. Конечно, приятно, когда люди замечают то, что ты делаешь. Но главная награда — это когда видишь, что твой труд имеет реальный вес. Когда твоя фотография трогает до глубины души, когда твои тексты помогают решить проблему, когда ты чувствуешь, что вносишь хоть маленький, но вклад в общее дело. Вот это действительно заряжает и даёт силы двигаться дальше».



Хотите, чтобы ваши навыки обрели новый смысл? Видите красоту там, где другие проходят мимо? Мечтаете рассказать всему городу о том, как меняется мир к лучшему? Тогда медиаволонтерство — ваш шанс. Присоединяйтесь к команде Ресурсного центра «Мосволонтер» и помогите нам делать добро видимым!



**Присоединяйтесь к нам в соцсетях «Мосволонтера» — каждый лайк и репост помогает добру распространяться быстрее!**

# ДОМИКИ ДОБРА

## Тысячи подарков для тех, кому они сейчас нужны

Каждый, кто успел за лето посетить фестиваль «Лето в Москве», точно обращал внимание на небольшие ярко украшенные павильоны, которые «светились» добром и радостно встречали каждого посетителя. Домики добра «Москва помогает» — это пункты сбора подарков для детей, проживающих на новых территориях Российской Федерации, участников специальной военной операции, а также зоотоваров для животных из приютов.

### Что можно было передать в качестве подарка?

Например, для детей, проживающих на новых территориях Российской Федерации, можно было отправить такие подарки как:

- 1** — детские игрушки, **4** — кондитерские изделия,
- 2** — детские книжки, **5** — школьные принадлежности.
- 3** — настольные игры,

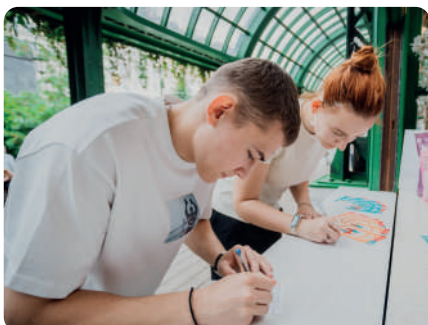
### Для участников специальной военной операции принимали следующие товары:

- 1** — мужские подарочные наборы, **4** — стельки,
- 2** — средства личной гигиены, **5** — носки.



### Для животных, находящихся в приютах, передавали следующие зоотовары:

- 1** — сухой и влажный корм для собак и кошек, **6** — впитывающие пеленки.
- 2** — моющие и чистящие средства для уборки помещений, **7** — капли от клещей,
- 3** — наполнитель для кошачьего туалета,
- 4** — рис, гречка, пшено,
- 5** — средства для дезинфекции медицинских и ветеринарных помещений,



Также в Домиках добра все желающие подписывали открытки для детей с новых территорий и участников СВО.

Карина Кокаева, волонтер «Домика добра» на площади Революции, рассказала, что в акции принимали участие жители разных возрастов. По её словам, приходили молодые мамы с детьми, приносили развивающие игрушки и канцелярские принадлежности, мужчины приносили товары для бойцов, а бабушки с внуками — сладости, игры и книжки, оставляя добрые пожелания на открытках.



## Где были открыты Домики добра в Москве?

На фестивале «Лето в Москве» Домики добра работали почти в каждом административном округе Москвы, чтобы каждому желающему поучаствовать в этом проекте человеку было удобно принести вещи туда, где ему было бы комфортно.

## Каковы итоги работы Домиков добра в рамках проекта «Лето в Москве»?

За фестиваль «Лето в Москве» более 1,2 тыс. жителей города Москвы передали свыше 16 тыс. подарков в Домики добра. Больше всего подарков в Домиках добра — более 10,4 тысячи единиц — собрали детям, проживающим в новых регионах. Участникам специальной военной операции собрали более 4,9 тысячи подарков. Животным из приютов неравнодушные жители столицы собрали более 1,4 тысячи зоотоваров.

## А если я не успел помочь, то что мне дальше делать?

Не переживайте, пункты сбора подарков планируются к открытию и на фестивале «Зима в Москве». Информация о работе штабов «Москва помогает» и актуальных акциях по сбору гуманитарной помощи размещается в телеграмм-канале и в сообществе ВК Мосволонтера, а также на официальном сайте Мэра и Правительства Москвы [mos.ru](https://mos.ru).



# Сленг волонтеров

У волонтеров, как и у любого сплоченного сообщества, есть свой тайный язык. «Волонтерить», «доноры», «акция» — это лишь вершина айсберга. Хотите с первого раза понимать, о чем речь, и чувствовать себя своим? Тогда этот небольшой словарь — ваш пропуск в мир тех, кто творит добро с особым сленгом. Слова, которые поймут только волонтеры:

## Тим

(сущ.)

сокращение от слова «тимлидер»

— Тебя звал тим на обед?  
— Да, пойду в 12:30

## Сети

(сущ.)

мастер-класс по плетению  
маскировочным сетям

— Пойдешь на сети?  
— Да!

## Мосвол

(сущ.)

сокращение от слова  
«Мосволонтер»

— А ты куда едешь?  
— В офис Мосвола

## Сухпай

(сущ.)

сокращение от «сухой паёк», иногда  
так называют еду на смене

— У тебя есть сухпай?  
— Уже даже попробовал!

## Бриф/брифинг

(сущ.)

короткое собрание перед началом  
смены или акции

— Уважаемые волонтеры,  
собираемся на бриф около штаба  
в 9:30

## Дебриф/гебрифинг

(сущ.)

короткое собрание после  
завершения смены или акции

— Собираемся на дебриф  
у главного входа!

## Координатор

(сущ.)

человек, который управляет группой  
волонтеров выдаёт задания,  
решает проблемы

— Как мы это можем решить?  
— Пару минут, спрошу у координатора

## Экипировка/мерч

(сущ.)

брендированная одежда мероприятия,  
которую обязан носить волонтер  
во время своей смены

— Получение экипировки в 10:00.  
Не забывайте брать с собой согласия!

## Вол

(сущ.)

сокращение от слова «волонтер»

— А ты какой вол?  
— Я вол навигации

## Аккредитация

(сущ.)

процесс регистрации и получения  
бейджа/одежды для работы  
на событии

— Аккредитация начинается в 9:30

### Культура волонтерского языка

Сленг волонтеров — это не просто украшение речи, а её живая история. Сленг создаёт особую атмосферу принадлежности к своему кругу. Когда человек впервые слышит фразу «мы горим своим делом», он словно переступает порог в особую вселенную — вселенную, где слова становятся отражением уникального опыта, искренних эмоций и настоящей взаимовыручки.

Многие из этих выразительных слов незаметно перекачывают и в повседневную жизнь, обогащая её. Кто теперь не знает, что значит «зашить дедлайн» или «поймать заряд»? Этот язык не стоит на месте — он живой, он растёт и развивается вместе с сообществом, становясь невидимым каркасом, который скрепляет и хранит его главные ценности: участие, поддержку и дружбу.



# Как справиться с зимней хандрой

Зима — это время уютных вечеров у камина и сверкающего снега, но и серьезный вызов для ментального здоровья. Короткие дни, дефицит солнечного света и холод могут вызвать сезонное аффективное расстройство, известное как «зимняя хандра». Эмоциональное выгорание зимой наступает быстрее. Как же продолжать нести добро в мир, не забывая о себе?

## Свет — ваш лучший союзник.

Зимний дефицит солнечного света напрямую влияет на уровень серотонина — «гормона счастья». Не ждите яркого солнца: выходите на улицу в светлое время суток, даже под облаками. Свежий воздух и рассеянный свет — это уже мощный антидепрессант! Попробуйте светотерапию: поставьте яркую лампу (с полным спектром света) на рабочем столе или устройте выезд в приют для животных.



## Движение = заряд эндорфинов.

Физическая активность — проверенный способ поднять уровень эндорфинов и побороть хандру. Необязательно бегать по снежным сугробам: домашняя йога, танцы под любимую музыку или простая зарядка отлично справятся. Организуйте онлайн-зарядку для подопечных или присоединитесь к спортивному волонтерству — это двойная польза!

## Питание — ваш энергетический щит.

Зимой организм особенно нуждается в витаминах D и C (но помните: это дополнение к здоровому питанию, а не замена консультации с врачом). Включите в рацион жирную рыбу, яйца, цитрусовые, орехи и зелень. Не забудьте о тёплых напитках — облепиховый или имбирный чай согреют и успокоят нервную систему. Готовьте полезные обеды для себя и делитесь ими с нуждающимися: так вы поддерживаете и себя, и других



## Социальные связи — против изоляции.

Одиночество зимой усугубляет грусть, так что не замыкайтесь в себе. Регулярно общайтесь с друзьями, семьей и коллегами-волонтерами — лично или по телефону. Посетите волонтерские мероприятия с единомышленниками.

### Творчество и новые впечатления — для души

Не забывайте о личных увлечениях: рисование, музыка, рукоделие — всё, что приносит радость, должно быть в вашем расписании! Посетите мастер-класс по изготовлению пледов для недоношенных детей или создайте будку для животных в приютах. Это не только развлечет, но и соединит ваше хобби с волонтерством.



### Осознанный отдых — ваш остров спокойствия.

Зимой ритм жизни сбивается, поэтому практикуйте осознанный отдых. Старайтесь засыпать и вставать в одно время, создайте расслабляющий ритуал перед сном (чай, книга, отказ от гаджетов за час до сна). Медитируйте 5-10 минут, ведите дневник благодарности, принимайте ванну с пеной или слушайте подкасты о волонтерстве. Выделите время, когда вы просто отдыхаете — без спешки и обязательств.

### Ароматерапия — магия запахов.

Обоняние напрямую связано с лимбической системой мозга, отвечающей за эмоции и память. Используйте силу ароматов: эфирные масла (апельсин для бодрости, лаванда для релаксации) или ароматические свечи, чтобы создать дома атмосферу уюта. Зажгите свечу во время перерыва или нанесите масло на запястья — /это снизит стресс и поднимет настроение.



**Волонтерство — это бесконечная отдача, но без своевременной «перезарядки» ресурсы иссякнут.**

**Забойтесь о себе, дорогие друзья! В трудные минуты вспоминайте истории тех, кому вы помогли — они напомнят о вашем вкладе. Если хандра не отпускает, не стесняйтесь обратиться к специалисту.**

**Помните: забота о себе — это неотъемлемая часть вашей миссии. Вы — герои, и мир нуждается в вашей силе!**



# Добрые зимние рецепты

Зима — пора необычная, волшебная. Не просто время холодов и стужи, а период, когда воздух становится морозным, кристально чистым, а мир за окном — укрыт пушистым снегом и сверкает инеем. Так хочется замедлиться, завернуться в тёплый плед и обрести гармонию в простых вещах.

И нет лучшего способа погрузиться в это состояние, чем через вкус. На кухне в эти дни царит особая магия. Рука так и тянется к самым тёплым, «согревающим» продуктам. И, конечно, к ароматным цитрусам, напоминающим о праздниках, и согревающим специям, создающим неповторимый уют.

## Бархатный Тыквенный Суп-Пюре: Солнечный Эликсир Зимы



Тыквенный крем-суп — это тёплое, ароматное и очень нежное блюдо, особенно уместное в зимний сезон. Вот проверенный классический рецепт на 4–5 порций.

### Нам понадобится:

**Тыква (очищенная мякоть)** — 500 г

**Вода** — 600 мл

**Сливки 10–20%** — 200 мл

**Соль и чёрный перец** — по вкусу

**Лук репчатый** — 1 шт.

**Чеснок** — 2 зубчика

**Картофель** — 2 шт.

**Оливковое масло** — для жарки

**Морковь** — 1 шт.

### Как готовить

1. Очистите тыкву от кожуры и семечек, нарежьте кубиками по 2–3 см. Картофель и морковь тоже нарежьте кубиками. Лук и чеснок мелко порубите.
2. В кастрюле разогрейте немного оливкового масла и обжарьте лук с чесноком до золотистого цвета.
3. Добавьте тыкву, морковь и картофель, залейте водой так, чтобы она слегка покрывала овощи (примерно 600 мл). Накройте крышкой и варите 15–20 минут до мягкости.
4. Посолите, добавьте специй по своему желанию.
5. Снимите суп с огня, измельчите всё блендером до однородной массы.
6. Влейте сливки, снова пробейте блендером, при необходимости долейте немного воды, чтобы достичь нужной густоты.
7. Доведите суп почти до кипения, но не кипятите. Подавайте горячим, можно украсить тыквенными семечками, зеленью или каплей оливкового масла.

**Совет:** если заменить сливки на кокосовое молоко и добавить щепотку карри, получится ароматный азиатский вариант супа. Приятного аппетита!

## Простой рецепт уютного зимнего пирога



### Для теста нам понадобится:

**Мука** — 175 г    **Масло сливочное** — 175 г  
**Сахар** — 80 г    **Ванилин** — по вкусу

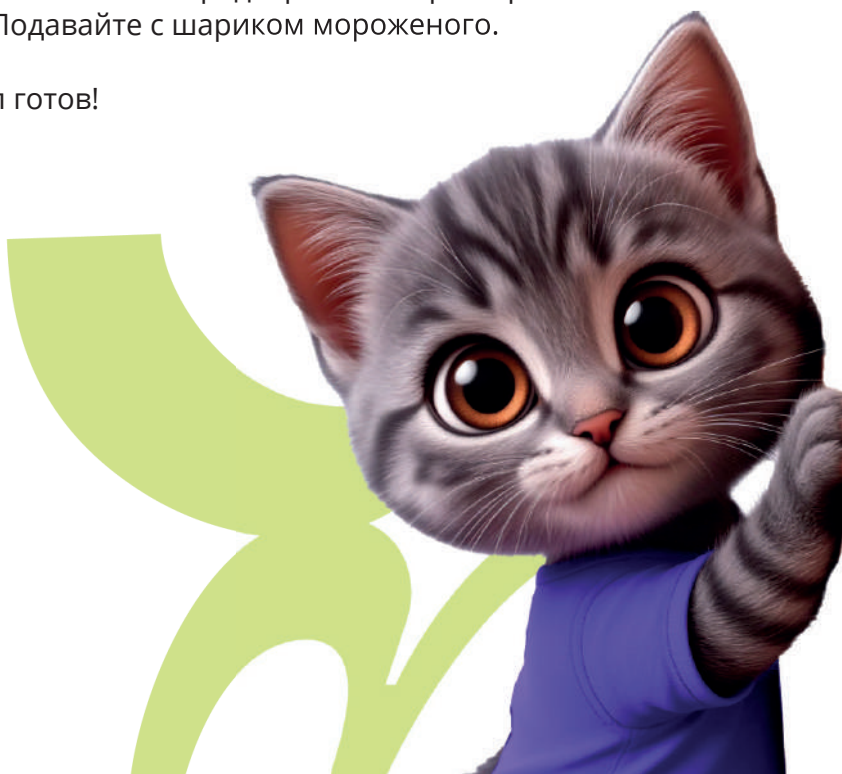
### Для начинки:

**Яблоки крупные** — 3 шт    **Изюм** — 50 г  
**Масло сливочное** — 30 г    **Корица** — по вкусу

### Как готовить:

1. Для начинки вымойте и очистите яблоки, нарежьте их на кусочки около 1,5 см. Изюм залейте кипятком. В сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте яблоки до мягкости (около 10 минут). Когда яблоки будут готовы, добавьте корицу, немного сахара для карамелизации, перемешайте и томите их ещё 5 минут на огне.
2. В миске смешайте ингредиенты для теста, перетирайте их, пока не получите однородную крошку.
3. В форму для запекания равномерно выложите яблоки, сверху — замоченный изюм (без жидкости), затем крошку из теста. Выпекайте в предварительно разогретой до 210 °С духовке в течение 20 минут. Подавайте с шариком мороженого.

Приятного аппетита! Яблочный кранбл готов!



# ОТ «ИРОНИИ СУДЬБЫ» ДО «МОРОЗКО»: Исчерпывающая инструкция по советскому новогоднему кино

Когда за окном метель, а в воздухе витает запах мандаринов, наступает время включить телевизор и окунуться во вселенную, где чудеса были обязательны к исполнению, а Новый год был по-настоящему волшебным. Речь идёт о советских фильмах — уникальном культурном феномене, который позволяет окунуться в детство, в мир, где добро и любовь всегда побеждают зло. Мы собрали для вас путеводитель из самых уютных, любимых советских фильмов!

**Вечер 31 декабря: Настрой на чудо. Пока на кухне все бегают в предпраздничной суете, нам потребуется кино, которое создаст то самое новогоднее настроение.**



**«Ирония судьбы, или С лёгким паром!» (1975)**

Фильм-ритуал, без которого не обходится ни один Новый Год! «Каждый год 31 декабря мы с друзьями...» смотрим «Иронию судьбы»! Гениальная комедия о Жене Лукашине, попавшем из Москвы в Ленинград благодаря «типовой застройке», — это на самом деле тонкая, грустная история о любви, одиночестве и вере в чудо. Смотреть обязательно, подпевая Барбаре Брыльске и вздыхая над судьбой Андрея Мягкова.



**«Карнавальная ночь» (1975)**

Энергия молодости и праздника в чистом виде. Дебютная комедия Эльдара Рязанова и звездный час Людмилы Гурченко. Борьба задорной комсорга Лены Крыловой с бюрократом-занудой Огурцовым — это метафора победы живого человеческого чувства над бюрократизмом и буквоедством. Идеальная подготовка к корпоративу и напоминание, что праздник — это состояние души.

**1-2 января: Сказочный марафон для всей семьи, основные хлопоты позади, можно удобно устроиться на диване и погрузиться в мир волшебства.**



**«Морозко» (1963)**

Яркая, как расписная шкатулка, экранизация русской сказки. Фильм, который с первого кадра создаёт сказочную атмосферу. Настенька, Марфушенька-душенька, Иван и, конечно, сам Морозко — персонажи на все времена. Учит простой истине: доброта и смирение будут вознаграждены, а высокомерие и злоба — постраданы.



**«12 месяцев» (1972)**

Более камерная, но не менее глубокая сказка. История о капризной королеве, пожелавшей подснежников в январе — это изящная притча о жадности, благодарности и силе природы. Диалоги разобраны на цитаты («— Нет, не принцесса... — А кто же? — Королевна!», «— Тепло ли тебе, девица?»). Отлично подходит для спокойного, вдумчивого просмотра.



**«Новогодние приключения Маши и Виты» (1975)**

Советский фэнтези-мюзикл на все времена. Леший, Баба-Яга, Кощей и прочая нечисть, поющая рок-н-ролл — что может быть лучше? Фильм не стареет благодаря искренней игре юных актёров, запоминающимся песням и простому сюжету о том, что ради друга не страшны трудности.



**«Снежная королева» (1966)**

Одна из лучших экранизаций Андерсена. В отличие от мультфильма, здесь история приобретает эпический размах. Верность Герды, стойкость Кая, философствующий Сказочник — этот фильм не просто развлекает, а заставляет сопереживать и верить, что «стеклянный осколок» равнодушия можно растопить только теплом сердца.



### «Вечера на хуторе близ Диканьки» (1961)

Фильм, насыщенный магией, юмором и колоритом ночи перед Рождеством. Вакула, Оксана, Черт и незабвенная Солоха — здесь всё дышит праздником и народным духом. Смотреть, когда хочется настоящего чуда.

**3-8 января: Вечер комедии и ностальгии, , когда сил отмечать Новый Год всё меньше и меньше, и нужны проверенные средства для поднятия настроения.**



### «Чародеи» (1982)

Главный новогодний фэнтези СССР. Основанный на идеях Стругацких, фильм — это квинтэссенция магии, любви и веры в невозможное. История о том, как любовь Алены спасает Ивана от чар, актуальна всегда. А фраза «Считайте меня ведьмой. По должности и по сути» прочно вошла



### «Джентельмены удачи» (1971)

Хотя действие происходит летом, ассоциация с зимними каникулами — стопроцентная. Гениальная комедия с Евгением Леоновым в двойной роли. Фильм, который смешит до слез даже при сотом просмотре. Цитаты («Все! Кина не будет!», «Нехороший человек? Редиска!») знают все. Отличный повод для семейного смехотерапевтического сеанса.



### «Кавказская пленница» (1966)

Ещё одна «не зимняя», но обязательная к просмотру на каникулах комедия. Безупречный гайдаевский юмор, солнечные пейзажи, которые согревают зимним вечером, и блистательная тройца (Трус, Балбес и Бывалый). Энергетическая прививка хорошего настроения.



### «Похищение» (1969)

Милая, добрая комедия для семейного просмотра. История о том, как школьники решили «похитить» Деда Мороза, чтобы он не уехал, полна очаровательного советского быта и наивного детского заговора. Идеальное кино для фона, создающее уютную атмосферу.

## 13 января: Для ценителей и знатоков



### «Старый Новый год» (1980)

Двухсерийный телеспектакль по пьесе Михаила Рощина. Это уже не комедия, а тонкая, грустная и очень человеческая трагикомедия. История двух семей, отмечающих старый Новый год, — это ворох ностальгии, несбывшихся надежд и тихой грусти. Кино для вдумчивого просмотра с бокалом, когда суета позади и хочется философских размышлений.

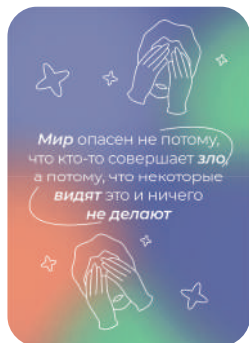


### «Снегурочку вызывали?» (1985)

Позднесоветская лирическая комедия, ставшая культовой. История водителя автобуса Александра, который на Новый год соглашается подменить заболевшего актера и с актрисой-Снегурочкой отправляется поздравлять ребятшек — это нежная, немного печальная история о любви и одиночестве большого города. Фильм-настроение, который отлично завершает цикл праздничного

Советское новогоднее кино — это не архив, а живой организм. Оно говорит с нами на языке тепла, ностальгии и вечных ценностей. Не пытайтесь объять необъятное. Выберите то, что по душе именно вам: от искрометной комедии до тихой сказки. Включите телевизор, заварите чай и позвольте магии старой пленки сделать ваш праздник по-настоящему тёплым. С наступающим Новым Годом! И пусть в вашем доме будет доброе кино!

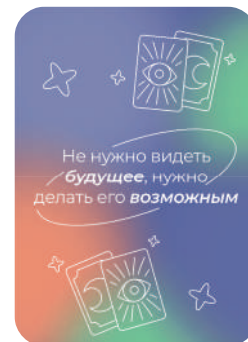
# ДОБРЫЙ ТАРОСКОП



## Овен (21 марта – 20 апреля)

В то время как другие предпочитают оставаться в стороне, вы, Овен, не из тех, кто молча наблюдает. Ваша пламенная натура не выносит несправедливости, пассивности и лицемерия. Вам чуждо равнодушие, и в этом — ваша главная сила. Не гасите в себе этот священный огонь — умения возмущаться злом. Миру нужны такие, как вы — его «спицы в колеса», его голос совести. Но направляйте свою энергию не только на борьбу с внешним злом, но и на внутренний рост. Научитесь отличать битвы, которые стоит принять, от тех, что лишь истощат вас.

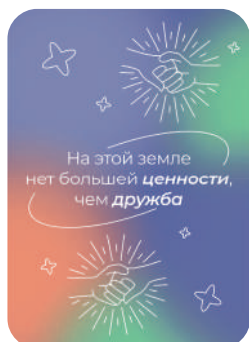
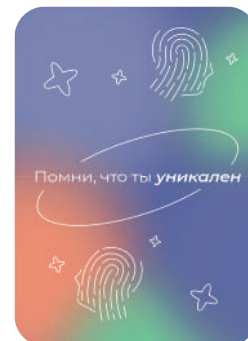
**Телец (21 апреля – 20 мая)**  
Пока одни мечтают о далеких горизонтах, а другие пытаются угадать повороты судьбы, вы, Телец, занимаетесь самым важным: вы строите свое будущее здесь и сейчас. Вы не верите в предопределенность. Вы верите в надежный фундамент, кирпичик за кирпичиком возведенный своими руками. Продолжайте делать то, что у вас получается лучше всего: воплощать мечты в материю. Хотите будущего финансового благополучия? Начните с создания сбережений сегодня. Хотите крепких отношений? Вкладывайте в них время и заботу прямо сейчас. Не ждите знаков свыше — ваш главный знак это ваше собственное намерение и готовность работать.



## Близнецы (21 мая – 21 июня)

Для вас, Близнецы, чья стихия — воздух, чья жизнь — это постоянное движение, обмен и поток слов, идея силы в тишине может показаться парадоксом. Но сейчас Вселенная предлагает вам открыть для себя новый, неизведанный ресурс — ресурс молчания. Сознательно создавайте «оазисы тишины» в своем насыщенном графике. Это не значит просто перестать говорить. Это значит: на 10 минут отложить телефон и просто наблюдать за окружающим миром, пройтись без подкаста или музыки, прислушиваясь к своим шагам и дыханию, дать своему уму отдохнуть от бесконечного потребления контента. В этой тишине вы найдете ответы на вопросы, которые не смогли услышать в гомоне дня.

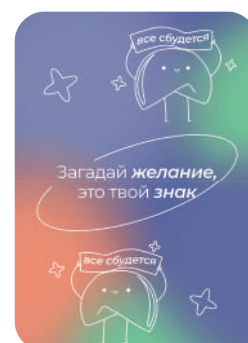
**Рак (22 июня – 22 июля)**  
В мире, который часто ценит твердость и скорость, вы, Рак, являетесь живым напоминанием о силе мягкости, глубины и интуиции. Ваша уникальность — не в том, чтобы быть как все, а как раз в обратном: в вашей способности чувствовать, сопереживать и создавать невидимые связи с душами других людей. Перестаньте сравнивать свою внутреннюю, богатую эмоциями жизнь с внешней, кажущейся более простой, жизнью других. Ваша глубина требует времени для понимания. Берегите свое сердце, но не запирайте его навсегда. Делитесь своей уникальной способностью любить и поддерживать. Именно в этом ваше главное предназначение.

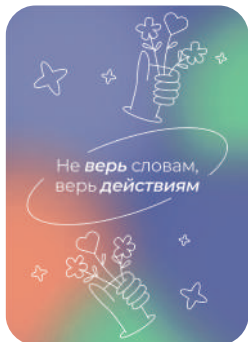


## Лев (23 июля – 23 августа)

Для вас, Лев, чья жизнь часто похожа на яркий спектакль, а цель — сиять и быть признанным, эта фраза открывает новый уровень величия. Ваша корона обретает настоящую ценность не в сиянии драгоценных камней, а в верности и любви тех, кто окружает ваш трон. Ваше самое большое сокровище — это не аплодисменты толпы, а искренняя улыбка друга. Уделите время в этом периоде не завоеванию новых поклонников, а укреплению старых и проверенных связей. Позвоните тому, с кем давно не общались. Выслушайте без стремления блеснуть остроумием. Проявите заботу, которая не требует публичной благодарности. Ваша щедрость, подаренная без ожидания «освещения в прессе», вернется к вам стократ в виде безусловной поддержки и любви.

**Дева (24 августа – 23 сентября)**  
Для вас, Дева, чья сила — в анализе, деталях и тщательном планировании, эта фраза может показаться неожиданной. Но Вселенная сейчас шепчет вам: отложите в сторону список дел, позвольте себе мечтать и... просто загадайте желание. Это не случайность, а знак: пора впустить в свою жизнь энергию чуда. Найдите тихий момент, закройте глаза и прислушайтесь к самому сокровенному желанию вашего сердца, тому, которое вы, возможно, отгоняли как «несбыточное» или «непрактичное». А теперь отпустите его в мир, как запускают кораблик. И будьте внимательны к знакам — маленьким подсказкам, случайным встречам, неожиданным возможностям. Они начнут появляться.



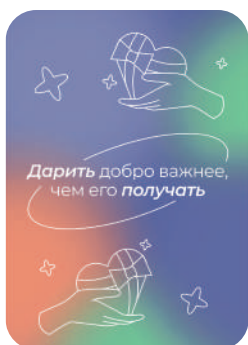
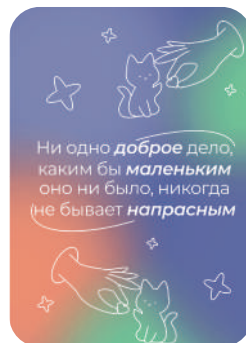


### Весы (24 сентября – 23 октября)

Для вас, Весы, стремящиеся к равновесию, красоте и бесконфликтному общению, слова часто кажутся главным инструментом для создания гармонии. Но сейчас Вселенная предлагает вам перейти на новый уровень мудрости: истинная гармония строится не на красивых обещаниях, а на созвучии поступков. Сместите фокус с того, что вам говорят, на то, что для вас делают. Перестаньте оправдывать людей красивыми словами, если их поступки вам вредят. Ваша душа жаждет не просто приятной беседы, а реальных доказательств любви, уважения и партнерства. Требуйте этого не от других, а в первую очередь от себя — своим разумным выбором.

### Скорпион (24 октября – 22 ноября)

Для вас, Скорпион, чья сущность — это мощь, страсть и способность к полному перерождению, эта фраза открывает глубокую истину. Вы привыкли действовать с размахом, любить и ненавидеть всей силой своей души. Но сейчас Вселенная напоминает вам о тихой, алхимической силе, которая скрыта в малых, искренних поступках. Не обесценивайте «мелочи». Искренний комплимент коллеге, короткое поддерживающее сообщение другу, помощь незнакомцу — всё это имеет огромную силу. В этот период ваша задача — действовать не только с мощью, но и с тонкостью. Позвольте вашей легендарной страсти выражаться не только в большой любви или гневе, но и в ежедневной, осознанной доброте.

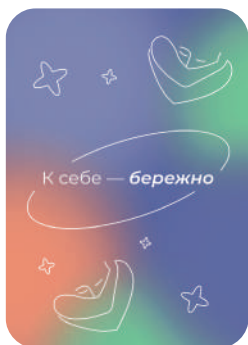
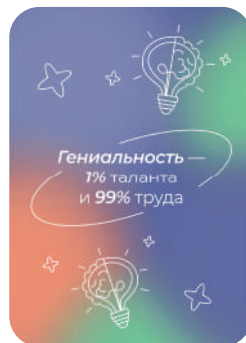


### Стрелец (23 ноября – 21 декабря)

Для вас, Стрелец, чья душа стремится к свободе, мудрости и расширению горизонтов, эта фраза — не просто красивые слова, а прямое указание к действию. Ваш оптимизм и вера в лучшее — это неиссякаемый источник, которым вы призваны делиться с миром. Ваше путешествие обретает высший смысл, когда вы становитесь щедрым путником, оставляющим за собой след света. Следуйте своему инстинкту щедрости. Поделитесь историей, которая может кого-то вдохновить. Подарите кому-то веру в себя, когда он в ней нуждается. Ваш энтузиазм заразителен — используйте эту суперсилу, чтобы зажигать сердца других. Не ищите благодарности; сам акт дарения и есть ваша награда, ибо он наполняет вашу собственную жизнь глубочайшим смыслом.

### Козерог (22 декабря – 20 января)

Для вас, Козерог, чья жизнь построена на планировании, дисциплине и неуклонном восхождении к цели, мысль о том, что счастье может быть случайным подарком вселенной, а не законной наградой за труд, может казаться ересью. Но именно в этом — ваш главный урок на этот период. Ваша цель на этот период — не составить новый, ещё более совершенный план, а создать в своей жизни благоприятную среду для «случая».

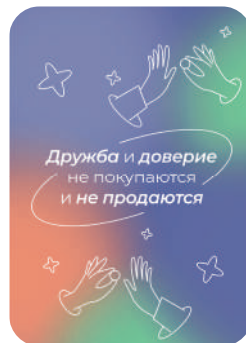


### Водолей (21 января – 20 февраля)

Для вас, Водолей, чей ум устремлен в будущее и полон блестящих, опережающих время идей, эта фраза — не сухое наставление, а ключ к реальному воплощению ваших грандиозных замыслов. Ваш талант видеть то, чего не видят другие — это тот самый 1%. Теперь пришло время для оставшихся 99%. Составьте план. Да, вам, свободолюбивому Водолею, сейчас как никогда нужна система. Разбейте свою самую многообещающую идею на маленькие, конкретные и выполнимые шаги. Сконцентрируйтесь на одном проекте и доведите его до такого уровня завершенности, который позволит другим не только восхищаться им, но и пользоваться им. Ваша гениальность заслуживает того, чтобы быть воплощенной.

### Рыбы (21 февраля – 20 марта)

Для вас, Рыбы, чья душа тоскует по глубоким, духовным и искренним отношениям, эта фраза — не просто утверждение, а фундаментальный закон бытия. В мире, где так много иллюзий и поверхностных связей, вы — хранитель истины о том, что самые ценные вещи в жизни бесценны. Инвестируйте свою энергию и время в отношения, которые основаны на взаимном уважении, душевной близости и честности. Ваша роль — не «покупать» любовь, а быть её источником для тех, кто отвечает вам тем же. Защитите свой внутренний мир от тех, кто видит в отношениях сделку. Ваша душа — не валюта, а драгоценный дар, который можно доверить только самым верным сердцам.



# Правда или миф

Дорогой волонтер, давай вспомним о пару фактов о волонтерстве. Проверим твою память и интуицию. Правила просты: отметить, является ли этот факт правдивым ли нет.



## Факт №1

Существует закон о волонтерской деятельности

Правда

Миф

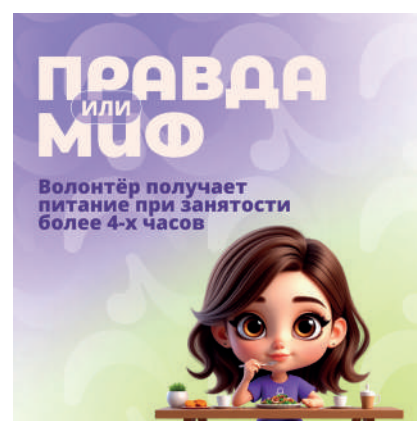


## Факт №2

Волонтер имеет право предложить идеи по совершенствованию деятельности

Правда

Миф



## Факт №3

Волонтер получает питание при занятости более четырех часов

Правда

Миф

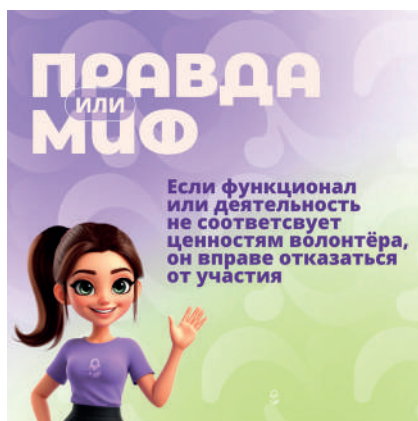


## Факт №4

Волонтер имеет право знать полную информацию о предстоящем мероприятии

Правда

Миф



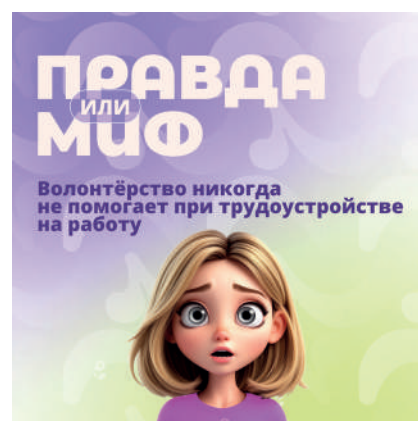
#### Факт №5

Если функционал или деятельность не соответствует ценностям волонтера, он вправе отказаться от участия



#### Факт №6

Волонтерская деятельность помогает в выборе будущей профессии



#### Факт №7

Волонтерство никогда не помогает при трудоустройстве на работу



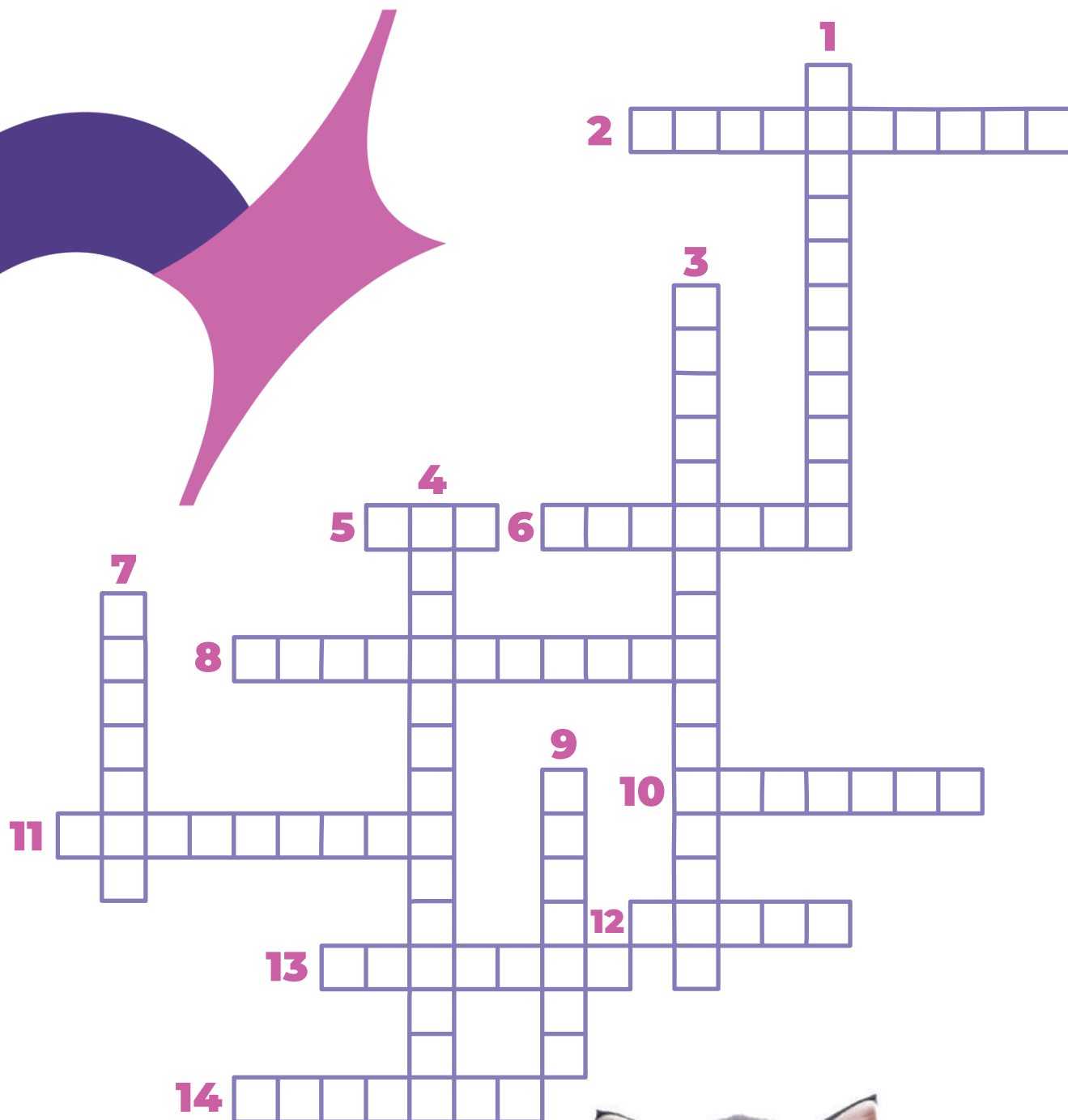
#### Факт №8

День волонтера отмечается 7 июля



Ответы: 1.Правда 2.Правда 3.Правда 4.Правда 5.Правда 6.Правда 7.Миф 8.Миф

# Добрый кроссворд



# Вопросы к кроссворду

## По вертикали:

1. Название акции, в рамках которой волгоградские и московские добровольцы посадили 25 крымских сосен на склоне Мамаева Кургана (словосочетание).
3. Наследием какого конкурса является проект «МЫВМЕСТЕ»?
4. Какой комплекс стал сердцем чемпионата «Абилимпикс»?
7. Новогодний фильм, основанный на повести братьев Стругацких.
9. Названия московского марафона и полумарафона «Моя...».

## По горизонтали:

2. Национальный чемпионат, где вместо барьеров — возможности.
5. Сколько человек будут удостоены «Знака отличия «Волонтёр Москвы»»?
6. Прозвище Василия Пожарского.
8. Какие браслеты смогли создать участники акции «Время добра. Осень»?
10. Знак ... является признанием заслуг и общественной значимости труда тех, кто безвозмездно помогает городу и его жителям.
11. Медиаволонтёры — .... герои.
12. В каком университете проходила «Лаборатория добра»?
13. Второе название Бархатного Тыквенного Супа-пюре — «Солнечный .... Осени».
14. Международная Премия #МЫВМЕСТЕ — это флагманский проект мирового сообщества... Кого?

**Ответы:**

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1. ЖИВАЯ ПАМЯТЬ     | 8. ТАКТИЧЕСКИЕ |
| 2. АБИЛИМПИКС       | 9. СТОЛИЦА     |
| 3. ДОБРОВОЛЕЦРОССИИ | 10. ОТЛИЧИЯ    |
| 4. ТИМИРЯЗЕВЦЕНТР   | 11. НЕВИДИМЫЕ  |
| 5. СТО              | 12. МИСИС      |
| 6. МЕДВЕДЬ          | 13. ЭЛЕКСИР    |
| 7. ЧАРОДЕИ          | 14. ЛИДЕРОВ    |

# ТЕСТ

## Какое направление волонтерства тебе больше подходит?

### 1. Что тебе приносит наибольшее удовольствие?

- А. Делиться идеями, мыслями, своим прогрессом
- Б. Помогать людям чувствовать себя лучше
- В. Участвовать в акциях и мероприятиях, связанных с историей страны, где можно поделиться или узнать новое про прошлое
- Г. Быть частью команды и помогать на спортивных соревнованиях

### 2. Как ты реагируешь, если тебе предлагают новое дело?

- А. Сразу придумываю, как рассказать всем о новых свершениях
- Б. Анализирую, как это повлияет на благополучие других и чем смогу помочь конкретно я
- В. Думаю, как подчеркнуть важность и традиции мероприятия
- Г. Соглашаюсь, если это связано с движением или соревнованиями

### 3. Какое качество в себе ты ценишь больше?

- А. Креативность
- Б. Заботу
- В. Верность
- Г. Силу

### 4. Какая фраза ближе твоему внутреннему настрою?

- А. «Миром движет информация»
- Б. «Здоровье — самое главное»
- В. «Память о прошлом — сила будущего»
- Г. «Без движения нет жизни»

### 5. На какой позиции ты представляешь себя на волонтерском событии?

- А. За кадром с камерой или микрофоном, в центре событий
- Б. В палатке первой помощи
- В. На сцене во время церемонии
- Г. На стадионе помогаю спортсменам

### 6. Что тебя вдохновляет?

- А. Контент, который радует и вызывает положительные эмоции людей
- Б. Истории тех, кому удалось победить болезнь
- В. Подвиги и герои страны
- Г. Энергия команды

### 7. Какую компетенцию ты бы хотел развить?

- А. Ораторское мастерство и навык монтажа
- Б. Медицинские или психологические знания
- В. Лидерство и умение мотивировать
- Г. Физическую выносливость и самодисциплину

### 8. Если бы ты сам готовил мероприятие, чем бы занимался?

- А. Продвижением и постами в соцсетях, привлечением внимания к мероприятию
- Б. Организацией зоны помощи участникам
- В. Сохранением традиций при организации программы
- Г. Координацией действий, группа быстрого реагирования

### 9. Что для тебя главный результат волонтерства?

- А. Когда о событии узнают и вдохновляются другие
- Б. Когда кто-то выздоравливает или улыбается
- В. Когда люди чувствуют гордость за свою страну
- Г. Когда участники достигают целей в своих физических способностях



## А теперь перейдем к ответам!



### Если у вас больше ответов А:

#### **Вам подходит медиаволонтерство**

Ты любишь создавать и делиться информацией, работать с техникой, быть на передовой в сфере коммуникаций и помогать обществу узнавать о важных событиях и акциях. тебе интересно фотографировать, снимать видео, вести социальные сети или писать статьи. Ты ценишь креативность и умеешь находить интересные истории, которые могут вдохновлять других. Медиаволонтеры помогают распространять важные идеи, рассказывать о мероприятиях и других волонтерах.



### Если у вас больше ответов Б: Вам подходит волонтерство в сфере охраны здоровья.

Ты заботлив и ответственен, тебе важно помогать людям и заботиться о их благополучии. Ты стремишься сделать общество здоровее и безопаснее, готов оказать поддержку людям в трудной ситуации и работать в команде медицинских специалистов. Такие волонтеры участвуют в мероприятиях по профилактике заболеваний, помогают в прохождении медицинских обследований, сопровождают пожилых и людей с ОВЗ, рассказывают нюансы о здоровье и занимаются донорством.



### Если у вас больше ответов В: Вам подходит патриотическое волонтерство.

Ты гордишься своей страной и хочешь активно участвовать в её развитии. Ты поддерживаешь культурные, исторические проекты, участвуешь в мероприятиях по сохранению национальных традиций, памятников и ценностей. Волонтеры направления помогают в организациях, связанных с патриотическим воспитанием, участвуют в благотворительных акциях и просветительских мероприятиях, направленных на укрепление гражданского духа и единства.



### Если у вас больше ответов Г: Вам подходит спортивное волонтерство.

Ты энергичен и любишь активный образ жизни. Ты готов помогать в организации и проведении спортивных мероприятий, поддерживать участников и болельщиков, следить за безопасностью и чистотой в зоне соревнований. Тебе нравится командная работа, ты мотивирован на развитие спорта и здорового образа жизни. Такие волонтеры помогают спортсменам лучше справиться с дистанциями и поднять мотивацию, в организации финиша или старта, обеспечивают комфортную зону отдыха и питание.

## МОСКВА В СЕРДЦЕ ДОБРА

# Столица подвела итоги волонтерского года на форуме #МыВместе



С 5 по 9 декабря в Центральном выставочном зале «Манеж» работал Международный форум гражданского участия «#МыВместе-2024», который стал ключевой площадкой для подведения итогов Года добровольца в России. В его рамках также состоялась церемония вручения Национальной премии «Патриот-2024». Стенд «Москва», представленный волонтерами и молодежью столицы, стал одним из центральных элементов форума, продемонстрировав масштаб и системность столичного добровольчества.



В начале декабря Москва стала эпицентром гражданской активности, собрав в стенах легендарного «Манежа» самых активных и неравнодушных людей страны. С 5 по 9 декабря здесь проходил Международный форум гражданского участия «#МыВместе-2024», который объединил молодых людей из всех регионов России. Масштабное событие было приурочено к завершению Года добровольца и включало в себя не только форум, но и торжественную церемонию Национальной премии «Патриот-2024».



Стенд «Москва», созданный силами волонтеров и молодежи столицы, стал настоящим магнитом для посетителей. За время работы форума с его экспозицией познакомились более 20 тысяч гостей из 89 регионов России и 40 зарубежных стран, заранее зарегистрировавшихся на сайте события. Для всех них столица подготовила яркий и технологичный рассказ о своем уникальном опыте в сфере добровольчества.

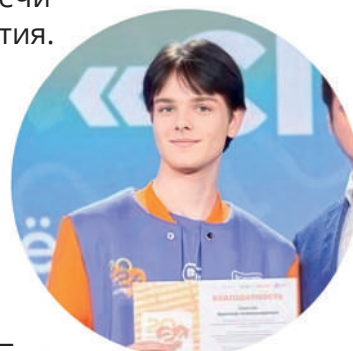
Мультимедийное пространство стенда было разделено на несколько тематических зон. Посетители могли ознакомиться с интерактивными инсталляциями, которые наглядно демонстрировали, как устроена социальная активность в мегаполисе. Гости не просто слушали, а становились частью живого процесса, видя вклад москвичей в помощь жителям страны и участникам СВО.

Особый акцент был сделан на практических инициативах. Одним из ключевых проектов, представленных на форуме, стала программа «Москва помогает» в рамках городского проекта «Зима в Москве». Так, до конца зимы москвичи и гости столицы могли отправить подарки военнослужащим и детям на новых территориях, воспользовавшись более чем 30 специальными площадками — «Домиками добра». Туда же предлагалось приносить зоотовары для питомцев из приютов, что подчеркивало многогранность столичного волонтерства.

Форум «#МыВместе-2024» и Национальная премия «Патриот-2024» выполнили свою главную миссию: они не только подвели впечатляющие итоги работы добровольцев, но и дали новый импульс для развития гражданских инициатив. Стенд «Москва» блестяще продемонстрировал, что столица является не только административным, но и настоящим сердцем добровольческого движения России, где каждый житель может найти возможность для проявления заботы и милосердия.

Ежегодно основой форума является волонтерский корпус, который обеспечивает сопровождение участников и гостей на протяжении всего мероприятия. Одним из героев прошлогодних форум является волонтер со стажем

**Арсений Ожегин**, он поделился своими впечатлениями об этом событии: «Для меня помощь на международном форуме гражданского участия — это очень почетная роль, ведь это пространство, которое собирает людей со всех уголков России и всего мира и объединяет их. Здесь все пропитывается духом взаимопомощи. Мне было безумно приятно быть частью дружной команды волонтерского центра этого прекрасного события»



В 2025 году стартует новый сезон Международной Премии #МЫВМЕСТЕ — масштабного проекта, который выявляет и поддерживает тех, кто меняет мир к лучшему. Эта премия стала не просто конкурсом, а целой экосистемой для социальных новаторов, волонтеров, НКО и ответственного бизнеса. Победителей ждет не только признание на высшем уровне, но и уникальные возможности для развития своих инициатив, включая образовательные программы и гранты. Узнайте, как ваш проект может получить мощный импульс для роста.

## Что такое Премия #МЫВМЕСТЕ?



Международная Премия #МЫВМЕСТЕ — это флагманский проект мирового сообщества лидеров социальных преобразований. Её история началась в 2020 году, когда в разгар пандемии волонтеры общероссийской акции взаимопомощи «МыВместе» предложили Владимиру Путину идею поддержки добровольческих инициатив. Президент инициативу поддержал, и с тех пор премия стала ежегодной. Важной традицией стало то, что награду победителям вручает лично Президент России Владимир Путин, что подчеркивает высокий статус премии.

**Международная Премия #МЫВМЕСТЕ 2025 — это уникальный шанс для каждого, кто не остается в стороне. Это платформа, где ваша инициатива может получить поддержку, ресурсы и признание, необходимое для настоящих социальных преобразований. Готовьте свои проекты — меняйте мир вместе с нами!**

# ДЕНЬ ВОЛОНТЁРА

## Как столица отмечает лидеров добровольческого движения

**5 декабря в России отмечается День добровольца (волонтёра).** Этот праздник был учрежден Указом Президента Российской Федерации от 27 ноября 2017 года в знак признания огромного и жизненно важного вклада добровольцев в развитие гражданского общества, укрепление социальной солидарности и решение актуальных проблем. Волонтерство — это не только помощь конкретным людям, но и мощная созидательная сила, которая объединяет нацию и способствует её процветанию. Государство, неизменно поощряя добрые дела, подчеркивает исключительную значимость каждого акта добровольной помощи. В этот день по всей стране проходят мероприятия, посвященные волонтерскому движению, а Москва, как один из лидеров в этой сфере, особо отмечает заслуги активных участников через различные формы поощрения, включая знак отличия «Волонтер Москвы». Именно благодаря таким инициативам страна выражает благодарность и поддержку своим активным гражданам. Волонтерство стало неотъемлемой частью социальной жизни Москвы, а его активные участники — настоящим достоянием города. Чтобы отметить их вклад и выразить благодарность, Правительством Москвы был учрежден специальный знак отличия. Эта награда не только почётна, но и отражает растущий статус добровольчества в мегаполисе.



### Что такое знак отличия «Волонтер Москвы»?

Знак отличия Правительства Москвы «Волонтер Москвы» — это официальная форма поощрения граждан, внесших значительный вклад в развитие добровольческой (волонтерской) деятельности на территории столицы. Он является признанием заслуг и общественной значимости труда тех, кто безвозмездно помогает городу и его жителям.

## История учреждения: от инициативы до реализации

Идея создания ведомственной награды для волонтеров была озвучена и получила поддержку на высшем уровне весной 2022 года.

- **Май 2022 года.** В ходе традиционного приема граждан Мэр Москвы С.С. Собянин поддержал инициативу об учреждении знака отличия для добровольцев.
- **1 июня 2022 года.** Идея была реализована: С.С. Собянин подписал постановление Правительства Москвы № 978-ПП, которым официально учредил знак отличия «Волонтер Москвы».
- **Сентябрь 2022 года.** Комитет общественных связей и молодежной политики города Москвы объявил о старте первого приема ходатайств для представления к награде.

Изначально, до 2025 года, знак вручался волонтерам с опытом деятельности не менее 2 лет, и ежегодно им награждались не более 30 человек. За три года (с 2022 по 2024 гг.) этой почести удостоились 90 активных граждан. Статистика показывает, что среди награжденных больше всего тех, кто занимается событийным волонтерством. Далее следуют патриотическое, социальное и культурное направления.

## Нововведения 2025 года: три степени знака отличия

Летом 2025 года система поощрения была усовершенствована. Постановлением Правительства Москвы от 25 июля 2025 г. № 1770-ПП знак отличия «Волонтер Москвы» был разделен на три степени, что позволило более детально оценивать заслуги и стаж добровольцев.

### Теперь критерии выглядят так:



- **III степень.**  
Для волонтеров, осуществляющих деятельность на территории Москвы не менее 1 года.
- **II степень.**  
Для волонтеров со стажем не менее 3 лет.
- **I степень.**  
Высшая награда, для волонтеров с опытом не менее 5 лет

Знаком отличия I степени могут быть также награждены лица, внесшие особый вклад в развитие волонтерства в Москве. Это позволяет отметить уникальные заслуги москвичей в сфере добровольчества.



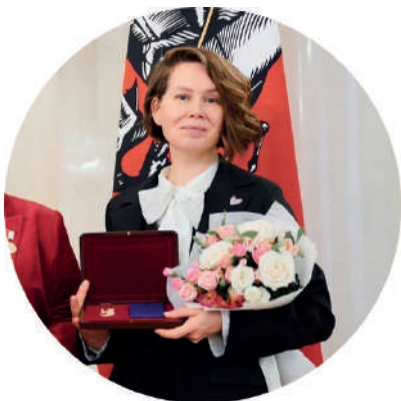
# Как проходит отбор?

Процедура представления к награде является прозрачной и многоступенчатой.

1. Подготовка ходатайства. Право ходатайствовать о поощрении имеют органы государственной власти Москвы, органы местного самоуправления, некоммерческие и иные организации, работающие на территории города.
2. Подача документов. Ежегодно, не позднее 5 сентября, Комитет общественных связей и молодёжной политики размещает на своем официальном сайте объявление о начале приема ходатайств, а также форму и перечень необходимых документов.
3. Техническая экспертиза. На данном этапе осуществляется проверка поданных ходатайств на наличие у кандидатов подтверждения осуществления волонтерской деятельности на территории города Москвы не менее года, а также проводится проверка предоставленных документов на соответствие требованиям, указанным в объявлении Комитета.
4. Заседание экспертного совета по грантам, волонтерству и благотворительности Общественной палаты города Москвы. Совет формирует итоговый список волонтеров, рекомендуемых к поощрению знаком отличия. При рассмотрении заявок учитываются:
  - Количество часов волонтерской деятельности в Москве.
  - Общий стаж добровольческой деятельности.
  - Значимость мероприятий и проектов, в которых участвовал волонтер.

Дополнительные баллы получают волонтеры, которые являются победителями или финалистами столичного конкурса «Доброе сердце столицы», а также победителями или призёрами Международной Премии #МЫВМЕСТЕ.

**Знак отличия «Волонтер Москвы» — это не просто награда, а важный элемент экосистемы столичного добровольчества. Он систематизирует и официально закрепляет практику общественного признания, стимулирует волонтеров к дальнейшей активности и чётк показывает, что их труд ценится на уровне городских властей. Введение трех степеней сделало систему поощрения более гибкой и справедливой, позволяя отмечать вклад как новичков, так и ветеранов волонтерского движения.**



## Лариса Масленикова:

«Я состою в волонтерском корпусе ВДНХ и люблю эту площадку, поэтому помогаю всегда, когда могу. Мою кандидатуру выдвинула руководитель корпуса — это и мотивировало подать заявку. Во время ожидания было много сомнений, особенно в своей достойности такого почётного знака. В итоге я отвлеклась на событие в другом регионе, повседневные дела (работа, семья, волонтерство) и совсем забыла про заявку. Когда позвонили с приглашением на награждение, испытала восторг, радовалась и я, и коллеги рядом.

Само событие было волнующим: отпросилась с работы, на церемонии тряслись ноги и руки, особенно почётно, что награду вручил мэр Москвы Сергей Собянин. Вернулась на работу с букетом и знаком отличия как герой! Я считаю, что помогать нуждающимся и совершать нужные добрые поступки — это образ жизни. Я всегда помогала одноклассникам, пожилым, спасала животных. С возрастом это стало регулярной добровольческой деятельностью, частью меня — она даёт силы и заряжает эмоциями.»



### Ольга Кузина:

«Мне очень нравится участвовать в конкурсах и рассказывать о волонтерстве. В 2022 году я подала заявку на знак отличия «Волонтер Москвы», уже победив в 5 Всероссийских и городских конкурсах. Собрать документы за долгий период деятельности было непросто, но я успела. Ожидая результатов, надеялась на успех, особенно с моими наградами от Президента России и Мэра Москвы. В итоге вошла в список 30 волонтеров, награжденных 5 декабря в Белом зале Правительства Москвы: посетили Ситуационный центр, здание Правительства Москвы,

и прошла церемония вручения. Я выступила с речью, испытывая огромную гордость за Высокую оценку моего вклада в добровольчество!

Росла в многодетной семье с приемными детьми, где помощь ближнему была приоритетом. Благодаря самоорганизации занимаюсь разными направлениями волонтерства, радуясь счастливым глазам тех, кому помогаю. Волонтерство — это новые знания, опыт, друзья и возможность наставничества. Буду продолжать и как Амбассадор Сообщества «Волонтеры Москвы» популяризировать его среди жителей города, страны и иностранных участников.»

### Расшифровка символов: что означает знак?

Каждый элемент награды — это не просто украшение, а целая история.

- Святой Георгий Победоносец. Этот образ, взятый с герба Москвы, символизирует борьбу со злом и защиту слабых. В контексте волонтерства — это борьба с равнодушием, бедой и одиночеством.
- Алое сердце. Прямой символ милосердия, сострадания и той искренней любви к людям, которая и движет добровольцами. Оно — источник их силы.
- Лавровая ветвь. Классический символ славы и победы. Здесь — это победа человечности, признание заслуг и благодарность города за каждый спасенный проект, каждую улыбку и каждую полученную помощь.
- Лента. Её цвета — белый (чистота помыслов) и красный (энергия и любовь к городу) — говорят сами за себя. Тонкая золотистая полоска — это луч самоотверженности, который освещает работу волонтера.

**Вместе эти элементы складываются в единый посыл: «Москва видит и ценит ваше доброе сердце и ваши победы».**



# РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА

## КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РЕДАКТОРОВ



**Бархударян  
Элен**

(координатор)



**Бучина  
Рита**

(главный редактор)



**Муртазина  
Варвара**

(помощник главного редактора)



## КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РАЙТЕРОВ-ФОТОГРАФОВ



**Калайдова  
Наталья**



**Чиркова  
Дарья**



**Коренева  
Дарья**



**Некрасова  
Римма**



**Артемяева  
Светлана**



**Туева  
Полина**



**Сигоров  
Александр**



**Кузнецов  
Николай**



**Логина  
Ксения**

# ДЕЛАЙ МИР ДОБРЕЕ ВМЕСТЕ С НАМИ!



**Организационные и общие вопросы:**

[info@mosvolonter.ru](mailto:info@mosvolonter.ru)

**Техническая поддержка:**

[help@mosvolonter.ru](mailto:help@mosvolonter.ru)

**Телефон:**

+7 (499) 722-69-90

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

