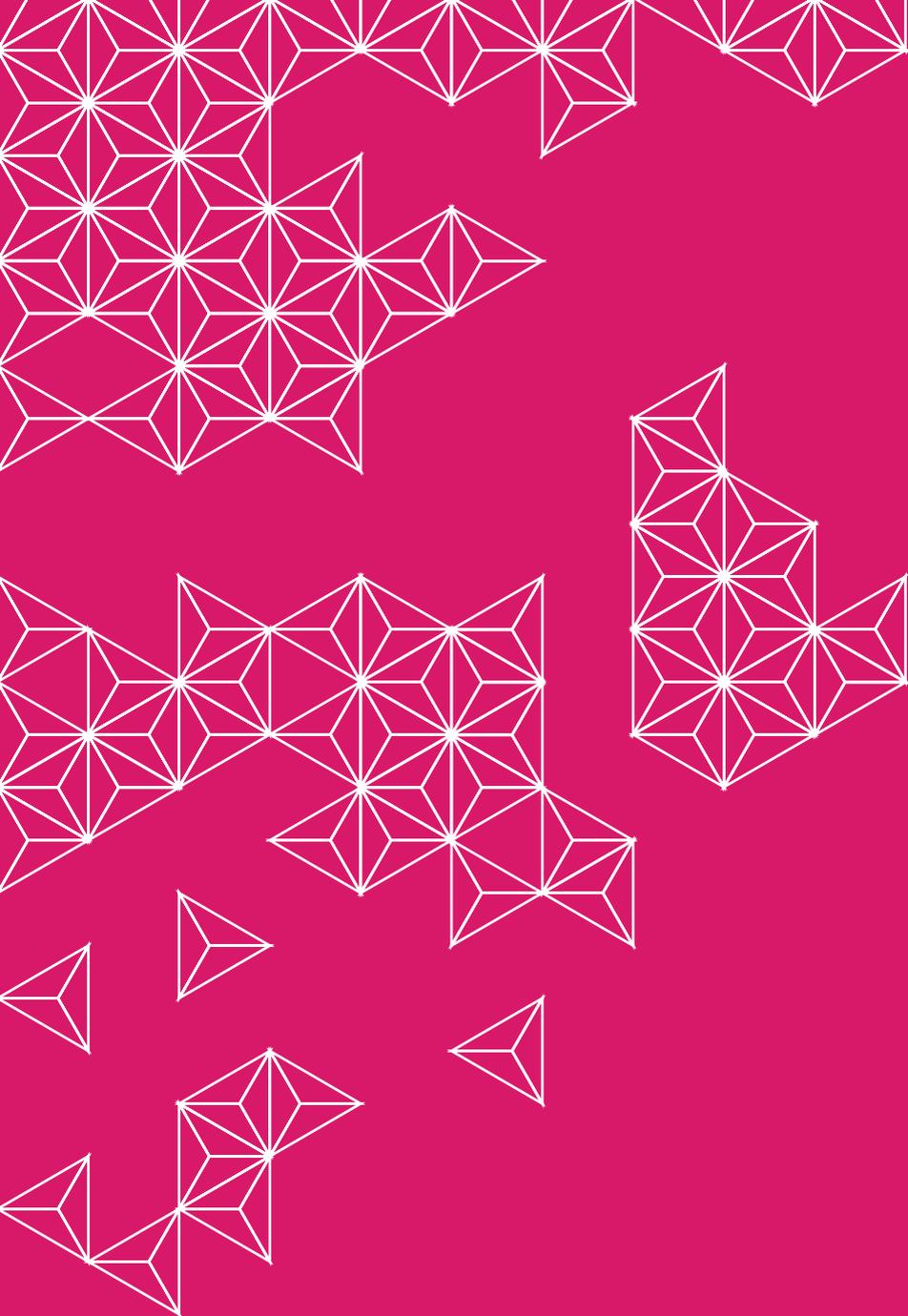




АССОЦИАЦИЯ  
ВОЛОНТЕРСКИХ  
ЦЕНТРОВ



# «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



## «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Москва – 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 4

Потребности и мотивы, которые движут пожилыми  
людьми, участвующими в добровольческой деятельности 5

Федеральная программа «Молоды душой» 6

Основные мероприятия, запланированные на 2018 год 7

## «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В РОССИИ 8

Эффективные практики

## «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В МИРЕ 50

Дания 52

Япония 55

Северная Америка (Канада и США) 58

Польша 60

Германия 61

## ИСТОРИИ О «СЕРЕБРЯНОМ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВЕ 62

## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ И АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ? 74

10 позитивных рекомендаций для серебряного  
волонтера, основанных на объективных фактах  
и проведенных научных исследованиях

## ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ПРОЕКТОВ 82



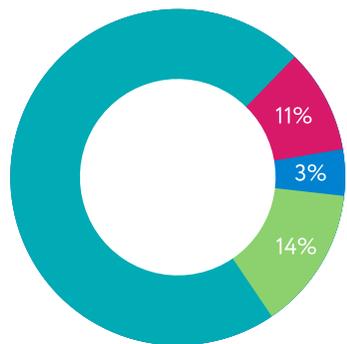
Данный буклет разработан и тиражирован  
в количестве 100 экземпляров на средства  
государственной поддержки, выделенные  
по договору о предоставлении гранта  
Президента Российской Федерации на развитие  
гражданского общества № 17-1-014072.

## «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В России набирает силу «серебряное» добровольчество — одна из важных форм гражданской активности для граждан 50+ лет.

**Положительные социальные эффекты неоченимы.**

### ФОНД «ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ»



**11 %** — занимаются благотворительностью

**3 %** — участвуют в работе НКО, массовых акциях, правозащитных инициативах

**14 %** — активисты по защите окружающей среды

### ЧЕРЕЗ УЧАСТИЕ В ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- > улучшается качество жизни лиц старшего возраста (по результатам исследования ФОМ в 2015 году)
- > происходит их ресоциализация
- > повышается востребованность в обществе
- > формируются, укрепляются межпоколенческие связи
- > обеспечивается преемственность традиций, опыта, ценностей
- > негатив и недовольство действительностью, иногда свойственные людям старшего возраста, трансформируются в созидательные добровольческие активности

## ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ, КОТОРЫЕ ДВИЖУТ ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ, УЧАСТВУЮЩИМИ В ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



## ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «МОЛОДЫ ДУШОЙ»

**Организатор:** Ассоциация волонтерских центров (АВЦ) – Федеральный ресурсный центр по развитию добровольчества



### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- > Создать механизмы мотивации и вовлечения граждан старшего возраста в добровольчество;
- > Развить межсекторное взаимодействие с целью выявления и распространения лучших практик, внедрения мер поддержки и сопровождения волонтерских организаций;
- > Создать систему обучения добровольцев старшего возраста и руководителей организаций.



### ПРИНЦИП РАБОТЫ ПРОГРАММЫ



Комплексная программа объединяет в единую систему инициативы АВЦ по поддержке «серебряного» волонтерства

## ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА 2018 ГОД



Проведение мониторинга развития «серебряного» волонтерства в 15 регионах



Создание реестра организаций, развивающих «серебряное» волонтерство



Формирование центров «серебряного» волонтерства (инфраструктура: геронтологические центры/центры комплексного соцобслуживания/НКО)

*АВЦ будет оказывать консультирование и сопровождение Центров*



Распространение социальной рекламы в СМИ и наружной рекламы в городах России



Размещение информационных стендов о практиках «серебряного» волонтерства в учреждениях соцзащиты/отделения Пенсионного фонда России



Разработка и распространение методических рекомендаций по развитию «серебряного» волонтерства



Разработка обучающих курсов по основам «серебряного» волонтерства в интерактивном формате



Проведение тематических семинаров и встреч

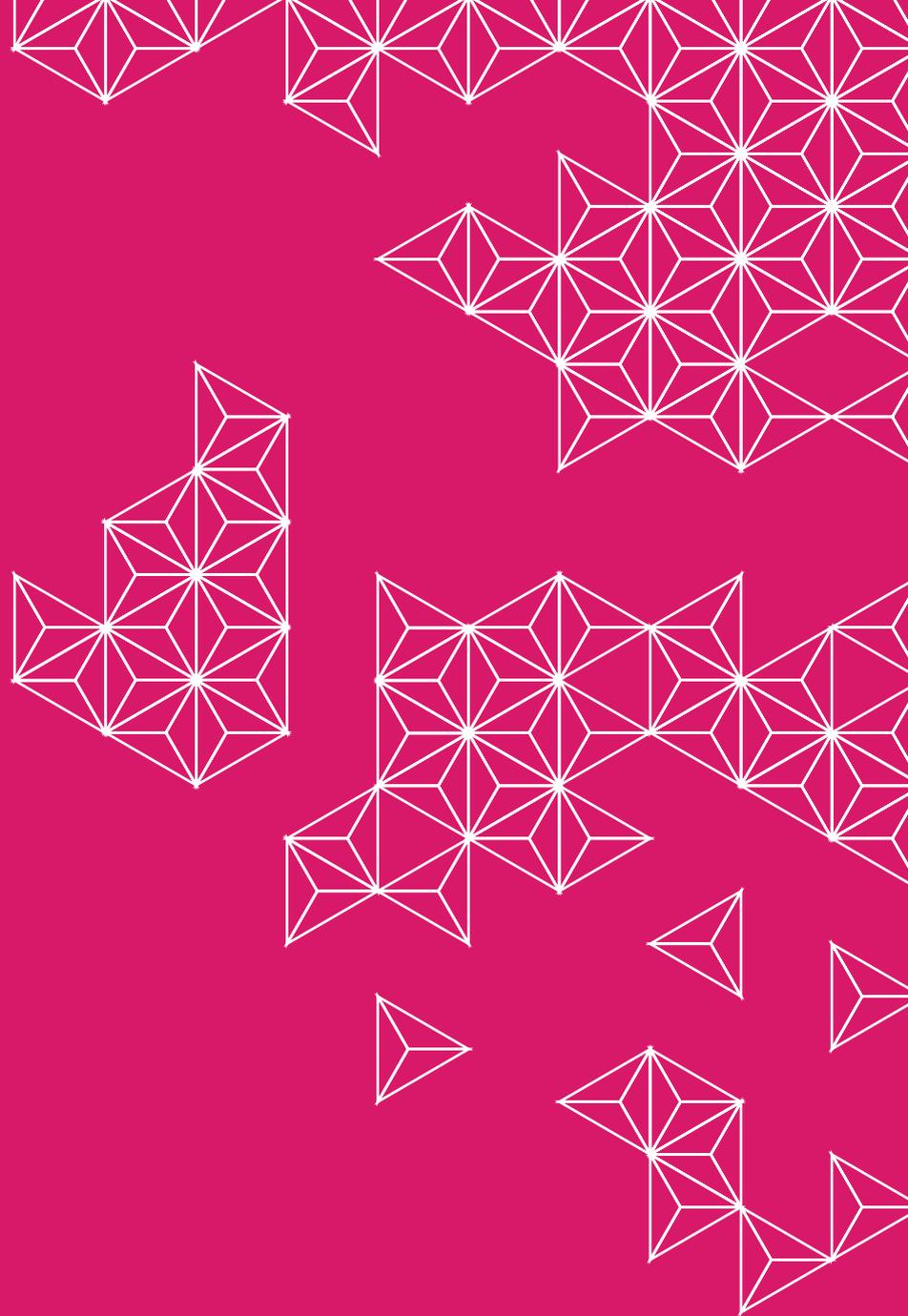


Проведение Всероссийской акции «Молоды душой» и III Всероссийского форума серебряных добровольцев

Программа «Молоды душой» станет платформой для распространения лучших практик волонтерской деятельности среди граждан старшего возраста

# «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В РОССИИ

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ



## Практика 1

## Автономная некоммерческая организация «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ» СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ

Волонтерский центр «Серебряный возраст» создан для того, чтобы предоставить возможность активным, неравнодушным, общительным и любознательным людям возраста 50+ реализовать себя в добровольческой деятельности.

Волонтеры помогают в организации и проведении крупнейших форумов, выставок, соревнований и постоянно находятся в эпицентре культурной, спортивной и социальной жизни города и страны. Добровольцы центра участвовали в таких масштабных мероприятиях, как конференция «Общество для всех возрастов», «Всероссийский форум добровольцев», интерактивная выставка в Государственном Дарвиновском музее «Познай себя – познай мир!», праздник, посвященный Дню матери в Кремлевском Дворце съездов, акция «Бессмертный полк», «Линия памяти». Волонтеры центра сопровождали Кубок Конфедераций, Фестиваль молодежи и студентов и Между-



МОСКВА

### Проект:



Волонтерский центр «Серебряный возраст»

### Численность проекта:



более 100 волонтеров

народный благотворительный танцевальный фестиваль «Inclusive Dance». В свое свободное время добровольцы помогают организовывать и проводить масштабные общественно значимые мероприятия, и при этом их собственная жизнь наполняется общением с близкими по духу людьми, сильными эмоциями, чувством востребованности и неоценимым опытом, открывающим новые сферы деятельности.



Активные волонтеры центра становятся еще и участниками закрытого клуба «Серебряных волонтеров», где проходят встречи с разными интересными гостями-представителями разных сфер жизни общества.

**Особенности проекта:** волонтеры «Серебряного возраста» могут реализовать свой творческий потенциал, проводя камерные занятия и мастер-классы для воспитанников детских домов или пожилых людей, находящихся в домах престарелых.

### Контактная информация:

Елена Антонова (Координатор проекта «Серебряные волонтеры» в Москве)  
Телефон: +7 (926) 062-71-55  
Сайт: <http://ano-crst.ru>

## Практика 2

ГБУ города Москвы  
«МОСВОЛОНТЁР»

Проект **#ДОБРОСЕРЕБРО** объединяет волонтеров «серебряного» возраста — людей неравнодушных и полных желания поддерживать тех, кому нужна помощь. Волонтеры движения участвуют в жизни города, начиная от посадки деревьев и заканчивая крупными федеральными событиями.

## Активисты движения получают:

- > опыт работы в качестве волонтера на крупных спортивных и социальных проектах (Олимпиада Сочи, Всемирный конгресс предпринимателей, Ночь в музее, корпус 70-летия Победы (акция ВОД «Волонтеры Победы»), акция Бессмертный полк, Чемпионат мира по футболу и т.д.);
- > регулярные встречи актива (совместный досуг, общение, походы в театры и т.д.);
- > возможность реализации авторских социально-значимых проектов.
- > прохождение обучающих программ с привлечением опытных тренеров и моде-



Р МОСКВА

## Проект:



**Общественное движение «серебряных» волонтеров города Москвы #ДОБРОСЕРЕБРО**

## Численность проекта:



**более 300 активистов**

раторов, на которых можно узнать информацию, касающуюся тем —

- кто такой волонтер;
- тонкости работы в случаях чрезвычайных ситуациях;
- секреты успешной командой работы;
- правила позиционирования себя и волонтерской деятельности в социальных сетях.

«СЕРЕБЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



**Особенность проекта:** проект был создан в результате объединения деятельности трех крупных волонтерских организаций: «Мосволонтер», «Волонтеры 55+» союза волонтерских организаций и движений и Центра развития социального волонтерства. Вобрав в себя самые лучшие практики, проект реализует уникальную образовательную программу.

## Контактная информация:

Варвара Завгородняя (куратор общественного движения города Москвы «Серебряное волонтерство»)   
Телефон: +7 (967) 088-34-96   
e-mail: mos.serebro@yandex.ru

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Практика 3

## Автономная некоммерческая организация «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ»

Целью проекта является активизация жизни пенсионеров, их участие в общественном движении региона и страны. На сегодняшний день проект охватывает более 400 волонтеров старшего возраста, которые участвуют в социальных, спортивных, экологических и интеллектуальных акциях и мероприятиях в стране и за рубежом.

Все волонтеры проходят обучение по единой программе «5 шагов к волонтерству», которая включает в себя 5 блоков: «Эффективное взаимодействие в семье и обществе», «Командообразование», «Компьютерная грамотность», «Краеведение», «Волонтерство».

На счету центра множество инициатив в сфере «серебряного» добровольчества, вот только некоторые реализованные проекты:

- > Программа «Бабушки&внуки»;
- > «Таланту все возрасты покорны»;
- > «Лучший возраст»: адаптация людей стар-



Р САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

### Проект:



**Волонтерский центр  
«Серебряные волонтеры  
Санкт-Петербурга»**

### Численность проекта:



**более 400  
волонтеров**

шего возраста посредством образовательных программ»;

- > «Сети все возрасты покорны»;
- > «Серебряные» волонтеры: адаптация людей старшего возраста посредством волонтерской деятельности»;
- > «Центр новых возможностей 50+»;
- > «Школа «Серебряных волонтеров».

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



**Особенности проекта:** для опытных волонтеров предложена программа «Наставничество», рассчитанная на тех добровольцев, которые хотят стать кураторами групп, они проходят более интенсивное обучение, после чего помогают адаптироваться «новичкам».

### Контактная информация:

Марина Бутинова (директор АНО САП «Серебряный возраст»)  
Телефон: +7 (921) 993-44-73  
e-mail: mrc\_sv@mail.ru  
Официальная группа ВКонтакте:  
<https://vk.com/club21709286>

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Практика 4

ВОЛОНТЕРСКИЙ ЦЕНТР  
ОМГУПС

**Команда СОВ** («Серебряные» Омские Волонтеры) существует с 2016 года, объединившись после участия в Форуме «Серебряных» добровольцев в г. Екатеринбург. На сегодняшний день в команде проекта более 20 волонтеров старшего возраста. У движения существует девиз:

*«Не закрывайте души на засов,  
Добро творите, и оно вернется!  
Вот наш девиз, девиз команды «СОВ»:  
Спешите жить, ведь завтра новый  
день начнется!».*

Движение существует на общественных началах при поддержке ВЦ ОмГУПС. За период существования волонтеры приняли участие в более, чем 78 городских мероприятиях и акциях, таких как Чемпионат мира по лыжному биатлону в Тюмени, 300-летию Омска, Дне омича, шествия «Бессмертный полк», Сибирском международном марафоне, «ВелоОмске», армейских играх «Рембат», Кубке Конфедераций -2017, волонтеры группы выезжали в разные районы области с командой «Десанта

## Проект:



**Группа «серебряных» волонтеров «Команда СОВ»**

## Численность проекта:



**20–30 волонтеров**

добра», принимали участие в форумах добровольцев в Санкт-Петербурге и Нижнем Новгороде, выезжали в реабилитационные центры. В 2017 году активисты движения вошли в команду «Волонтеры Мира» и представили свой регион в рамках XIX Всемирного фестиваля молодежи и студентов в г. Сочи.

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



 **ОМСК**

Особенности проекта: самое частотное направление деятельности волонтеров – это событийное волонтерство. Участники команды СОВ – очень замотивированная группа добровольцев. Основной контингент – это люди в возрасте 60+, что старше чем средний показатель «серебряных» волонтеров, несмотря на свой возраст участники проекта не пропустили ни одного значимого события в регионе и стране.

## Контактная информация:

Соколова Людмила Владимировна  
Телефон: +7(913)621-37-99  
e-mail: lydmilasokolova23@yandex.ru

Идрисова Валентина Георгиевна  
Телефон: +7(951)408-28-70

Боева Любовь Константиновна  
Телефон: +7(908)791-27-81

e-mail: SOVuchki2016@mail.ru  
Официальная группа ВКонтакте –  
<https://vk.com/sov55>

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Практика 5

КАЛИНИНГРАД

АНО ЦЕНТР «ДОБРОВОЛЬЦЫ  
СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА»

Миссия Центра «Добровольцы серебряного возраста» — это помощь всем государственным и негосударственным организациям в формировании, развитии и совершенствовании работы со старшим поколением. В состав проекта входит 127 добровольцев старшего возраста, из которых 14 человек являются почетными добровольцами.

Центр работает по нескольким направлениям деятельности:

- > Юридическая и психологическая помощь
- > Школа ЗОЖ
- > Межсекторное взаимодействие

Волонтеры центра активно осуществляют работу по профилактике сахарного диабета, рака молочной железы и онкологических заболеваний, осуществляют уход за пожилыми людьми. Помимо этого, «Добровольцы серебряного возраста» участвуют в региональных образовательных мероприятиях не только в качестве волонтеров, но и в качестве спикеров и экспертов. Все волонтеры проходят обучение по комплекс-

## Проект:



АНО Центр  
«Добровольцы  
серебряного возраста»

## Численность проекта:



более 150  
добровольцев

ной программе «5 шагов к волонтерству» и «Основы психологии рационального общения». На территории Калининградской области существует отдельный документ для учета волонтерской деятельности пожилых людей — Личная книжка добровольца «серебряного» возраста.

**Особенности проекта:** участники активно принимают участие в проектной деятель-

ности. Центром «Добровольцы серебряного возраста» утверждена социальная благотворительная программа «Рука помощи». Основной целью Программы стало оказание адресной помощи новорожденным детям с различными диагнозами и/или патологиями и их матерям в возрасте от 15 до 18 лет, находящихся в сложной жизненной ситуации. В рамках данной программы молодые мамы получили для своих новорожденных детей вещи первой необходимости: средства гигиены, одежду, детское питание и иные товары, собранные силами «серебряных» волонтеров.

## Контактная информация:

Осипова Алла Викторовна  
(руководитель Центра)  
Телефон: +7 (911) 466- 30-73;  
[www.facebook.com/center.vsa39/](http://www.facebook.com/center.vsa39/)  
e-mail: [center\\_vsa@outlook.com](mailto:center_vsa@outlook.com)

## Практика 6

## ГБСУ РО «РЯЗАНСКИЙ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ИМ. П.А.МАЛЬШИНА»

В учреждении был создан **клуб волонтеров «серебряного» возраста**, целью которого является формирование и развитие волонтерского движения в центре для оказания помощи нуждающимся гражданам волонтерами пожилого возраста, а также формирования у проживающих в центре людей ориентации на позитивные ценности. Такое привлечение возрастных людей к общественной деятельности и создание «серебряного» волонтерского объединения из числа проживающих и сотрудников учреждения — положительно повлияло на формирование у них активной жизненной позиции, укрепило чувство собственной значимости и нужности.

Активистами Рязанского городского волонтерского центра был проведен обучающий семинар на тему: «Волонтерство «серебряного» возраста», слушателями мероприятия стали проживающие, сотрудники и участники клуба волонтеров «се-



 РЯЗАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

### Проект:



**Клуб волонтеров  
«серебряного»  
возраста**

### Численность проекта:



**40  
волонтеров**

ребряного» возраста геронтологического центра, а также другие люди старшего возраста. Участники семинара более подробно узнали о том, кто такие «серебряные» волонтеры, и как ими можно стать, какую помощь они оказывают, как привлечь пожилых людей к добровольчеству, какие возможности волонтерское движение открывает для граждан пожилого возраста.



**Особенности проекта:** для поддержания «серебряного» волонтерского духа в хорошей спортивной форме, в геронтологическом центре на регулярной основе проводятся занятия по скандинавской ходьбе.

Данное мероприятие способствует улучшению состояния здоровья подопечных учреждения, помогает вести активный образ жизни.

### Контактная информация:

Кирилин Владимир Леонидович  
(руководитель клуба волонтеров  
«Серебряный возраст»)

Артем Николаевич Крупнов (директор  
геронтологического центра в г.Рязань)  
Телефон: +7 (4912) 37-29-25  
e-mail: rgc.malshina@mail.ru

## Практика 7

# ГБУ РО КАДОМСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

 РЯЗАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Отряд «серебряных» волонтеров создан в январе 2017 года.

Цели данной волонтерской организации — осуществление социально значимых акций и мероприятий. Возможность проявлять свой творческий потенциал, реализовывать свою проектную инициативу людям старшего возраста.

В прошлом году на слете волонтерских отрядов Рязанской области «Марафон добрых дел», отряд «серебряных» волонтеров «Круг добра» принимал участие в конкурсной программе. Кадомские волонтеры презентовали свой проект первыми, помимо них в конкурсе было зарегистрировано еще 29 конкурсантов.

В результате успешной защиты проекта «Ветеранский дворик», волонтеры получили не только одобрение жюри, но и финансовую поддержку на реализацию.

**Проект:**

Отряд «серебряных» волонтеров «Круг добра»

**Численность проекта:**

25 волонтеров

**Особенности проекта:** помимо успешно реализующегося проекта «Ветеранский дворик», в рамках работы отряда развивается проект «Праздник в каждый дом», благодаря которому было совершено порядка 50 визитов к пожилым людям, утративших способность самостоятельно выходить из дома.

**Контактная информация:**

Валентина Рожнова,  
Елена Михайлина и Надежда Аюнц  
(активисты движения)  
Телефон: +7 (49139) 5-19-03,  
+7 (49139) 5-16-47

## Практика 8

## ТЮМЕНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Отряд волонтеров «серебряного» возраста был сформирован в апреле 2014 года. Проект «Года, несущие радость!» организован Тюменским региональным благотворительным фондом «Старшее поколение». Движение работает с гражданами 55+, и насчитывает более 400 активистов.

Деятельность осуществляется по нескольким направлениям: «Имидж и стилистика 55+», «Компьютерный мобильный WEB-отряд волонтеров 55+», «Дорожный патруль 55+», «Бабушки особого назначения», «Эко-бабушки за чистую планету». Кроме того, волонтерам 55+ на тренингах оказывают психологическую помощь и поддержку. В Школе волонтеры знакомятся с психологическими аспектами волонтерства, учатся умению вести диалог, избегать и решать конфликтные ситуации, умению слушать и слышать человека, нуждающегося в помощи. Одновременно, педагоги Школы обучают будущих волонтеров основам работы в команде, основам ухода за тяжелобольными гражданами. Волонтеры пожилого возраста могут реализовать себя в следующих видах деятельности:

### Проект:



**Школа волонтерского  
мастерства  
«Года, несущие радость»**

### Численность проекта:



**более 400  
человек**

- > Развитие проектов, направленных на пропаганду активного долголетия среди граждан пожилого возраста;
- > Патронаж одиноких граждан, нуждающихся в посторонней помощи, на дому и в отделении милосердия;
- > Информирование населения, в том числе через средства массовой информации, о деятельности волонтерского движения граждан пожилого возраста;

ТЮМЕНЬ



- > Привлечение новых единомышленников к участию в волонтерской работе;
- > Вовлечение граждан пожилого возраста в спортивно-оздоровительные мероприятия;
- > Организация тематических праздников, поздравлений, организация кружковой работы.

**Особенности проекта:** для участников Школы организованы занятия по самообороне, безопасности в быту, правовой и финансовой безопасности с привлечением в качестве инструкторов и педагогов высококвалифицированных специалистов. Также в Тюмени получил широкое развитие проект, вовлекающий активистов пенсионного возраста в обучение населения правилам поведения на улице и во время дорожного движения населения города (района), проведение профилактических акций (создание «серебряного» волонтерского Отряда взаимодействия с ГИБДД «Дорожный патруль 55+»).



### Контактная информация:

Моисеенко Екатерина Николаевна  
(заведующий сектором  
психологической помощи)  
Телефон: 8 (3452) 64-66-62  
Сайт: [www.stp-to.ru](http://www.stp-to.ru)

## Практика 9

## ДВИЖЕНИЕ «СЕРЕБРЯНЫЙ» ВОЛОНТЕР»

Проект создан и реализуется инициативной группой людей старшего возраста. «Серебряный» волонтер — продолжение полноценной жизни, новый опыт и знания, знакомство с интересными людьми и возможности внести свой вклад в решение социальных проблем. По мнению организаторов проекта, волонтерская деятельность может стать альтернативой трудовой. Только с той разницей, что волонтер работает совершенно безвозмездно и на добровольных началах.

Работа проекта ведется по пяти направлениям.

- > спортивное волонтерство, помощь в организации городских спортивных событий (показательных выступлений, чемпионатов, соревнований и другое).
- > социальный блок, помощь детским домам, реабилитационным центрам и домам престарелых.
- > культурно-событийное, помощь в прове-

### Проект:



Движение  
«Серебряный»  
волонтер»

### Численность проекта:



около 100  
волонтеров

дении различных массовых мероприятий (форумов, выставок, экскурсий).

- > экологическое, популяризация бережного отношения к природе, сопровождение и в масштабных экологических акциях.
- > донорство, не всегда пенсионеры могут стать донорами, но проводить различные акции или оказывать помощь в организации — это вполне по силам «серебряным» волонтерам.

МАГНИТОГОРСК



**Особенности проекта:** проект создан по инициативе волонтеров старшего возраста, объединение не имеет зарегистрированного юридического лица, и работают активисты полностью на общественных началах.

### Контактная информация:

Римма Хаялиева  
(Координатор движения)  
Телефон: + 7 (968) 116-81-31  
e-mail: khayalieva@bk.ru

## Общероссийская общественная организация «СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ» ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Центр начал работу в декабре 2017 года на базе Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Ростовской области.

Волонтеры центра работают по нескольким направлениям:

- > социальное — работа в детских домах, домах престарелых, интернатах и оказание помощи на дому
- > событийное — работа на фестивалях, форумах, общественных образовательных мероприятиях, туристических событиях
- > спортивное — сопровождение чемпионатов, спартакиад, олимпиад
- > культурное — экскурсии, концерты, музеи, выставки и прочее
- > трудовое
- > экологическое
- > медицинское
- > ЖКХ-волонтерство и другие

### Проект:



**Региональный ресурс-  
ный центр «Серебряные  
волонтеры Дона»**

### Численность проекта:



**около 70  
волонтеров**

Участие «Серебряных» волонтеров в теоретических и практических занятиях образовательной программы проекта позволила добровольцам приобрести умения, необходимые для оказания действенной помощи. Полученные знания по основным направлениям образовательной программы проекта

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



и дополнительным (социально-психологическое, социально-правовое), способствуют развитию коммуникабельности, навыков управления ситуацией, правовой грамотности представителей Союза.

**Особенности проекта:** Совместно с Общественной палатой Ростовской области Союз пенсионеров Дона развивает жкх-волонтерство, привлекая к работе в качестве общественных жилищных инспекторов всё большее число жителей Ростовской области, в целях улучшения условий жизни населения.

### Контактная информация:

Проскурин Алексей Васильевич  
(руководитель ресурсного центра)  
Телефон: +7 (918) 543-64-30,  
+7 (8632) 240-90-21

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Курская региональная общественная организация «КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

В Курске существовало несколько инициатив, развивающих движение пожилых добровольцев: так, при Центре социального обслуживания «Участие» было направление геронтоволонтерства, а при Доме знаний с 1998 года действовал «Народный университет сеньоров».

Сейчас в регионе существует единая организация волонтеров «серебряного» возраста. В целях развития данного направления проводится ряд мероприятий, к участию в которых приглашаются добровольцы и общественные деятели, лидеры общественных организаций, представители администрации города и области, руководители клубов возрастных, ветеранских организаций, волонтеры «серебряного» возраста.

Задачи проекта:

- > Привлечь старшее поколение Курской области в волонтерскую практику и повысить их социальную активность.
- > Создать позитивный образ «серебряного»

### Проект:



**Серебряные волонтеры Курской области**

### Численность проекта:



**60 волонтеров**

волонтера и повысить мотивацию волонтерской деятельности среди лиц старшего поколения.

- > Осуществить информационное сопровождение социальных проектов и добровольческих акций организаций и учреждений для пожилых.
- > Сформировать позитивное отношение к



лицам пожилого возраста и способствовать взаимодействию молодёжи и старшего поколения.

**Особенности проекта:** В Курской области уже разработана дорожная карта развития «серебряного» волонтерства. Сейчас активисты движения являются постоянными участниками и организаторами многих событий в регионе и стране, участвуют во федеральных мероприятиях и делятся этим опытом с подрастающим поколением, тем самым популяризируют идею добровольческой деятельности. В силу того, что движение тесно связано с деятельностью Культурно-просветительского общества «Возрождение», больший упор делается на развитие компетенций в сфере культурного волонтерства.

### Контактная информация:

Звягин Иван (председатель Курской региональной общественной организации «Культурно-просветительское общество «Возрождение»)  
Телефон: +7(920) -713-86-66  
возрождениекультуры.рф

## СРМОО «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ»

Данный проект актуален для нескольких целевых аудиторий:

- > для активных представителей старшего поколения — это возможность самореализации, осознание значимости и социальной пользы своей деятельности, позитивная занятость, в целом благоприятно влияющая на их морально-физическое состояние;
- > для малоактивных представителей старшего поколения — адресная бытовая помощь, доброжелательное общение и внимание;
- > для общества в целом — устанавливаются доверительные отношения между поколениями, снижается социальная напряженность, формируется готовность к диалогу, воспитывается патриотизм, сохраняется преемственность поколений.

В течение развития проекта в самарской области откроются 5 волонтерских центров, на базе которых будет вестись системная работа по популяризации «серебряного» добровольчества и вовлечению

### Проект:



«Серебряный» актив Самарской области

### Численность проекта:



более 100 добровольцев

лиц старшего возраста в волонтерские практики. Сейчас создаются обучающие курсы, для выездных школ в соседние муниципальные районы Самарской области, содействующие формированию возрастных волонтерских отрядов. В августе 2018 года на территории Самарской области состоится традиционный

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ



Молодежный форум Приволжского федерального округа «iВолга». Для форума будет сформирован волонтерский корпус из 30 добровольцев «серебряного» возраста из всех субъектов ПФО. Участие представителей старшего поколения в молодежном форуме будет способствовать взаимосвязи поколений, обмену идеями, формированию и развитию совместной позитивной активности молодежи и людей пожилого возраста, возможно появление совместных проектов.

**Особенности проекта:** волонтеры движения оказывают адресную посильную помощь пожилым людям, дарят им сувениры, сделанные своими руками, а также проводят просветительские беседы со школьниками.

### Контактная информация:

Сергей Табунов  
(Координатор на территории г.о. Тольятти)  
Телефон: +7(917)129-39-62  
e-mail: sg\_1982@mail.ru

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Региональная общественная организация «СОЮЗ ЖЕНЩИН САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»

Проект разработан **Союзом женщин Самарской области** с целью повышения качества жизни пожилых людей, снижения геронтофобии (страха старения), предоставления образовательных услуг, повышения самодостаточности пенсионеров в семье и обществе. Руководит проектом председатель президиума областного Союза женщин – Анна Сергеевна Васильева. В реализации проекта принимают участие 30 пенсионеров, которые являются учениками «Школы здорового долголетия».

Пожилые люди, выйдя на пенсию, оказываются в ситуации «двойного кризиса»: социального, когда человек лишается работы, а, значит, и осмысленного участия в жизни общества, привычной среды общения и ритма жизни, и возрастного, когда у пожилого человека меняется структура его психологического времени: резко уменьшается доля будущего, а у некоторых,

### Проект:



«Школа здорового долголетия для пожилых людей»

### Численность проекта:



30 участников

фактически, происходит потеря будущего, поскольку для них оно заполняется неопределенностью и бессодержательностью, что приводит к тягостному чувству ненужности: позиция активного участника общественной жизни этой категории пожилых людей остается нереализованной. Расширение образовательных возможностей, возможностей самоопределения и

## САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ



самореализации для пожилых людей, информирование о возможностях пожилого возраста – вот основные цели проекта.

### Особенности проекта:

- > организована работа «горячей линии» взаимодействия привлеченных специалистов, слушателей, старост групп с руководителем проекта «Школа здорового долголетия».
- > организованы занятия в школах активного долголетия в форме лекций, семинаров, практикумов.
- > издана брошюра «Школа здорового долголетия» с практическими рекомендациями специалистов, выпущены диски с комплексом упражнений по адаптивной гимнастике для пожилых.

### Контактная информация:

Анна Сергеевна Васильева  
(руководитель проекта, председатель президиума областного Союза женщин)  
Телефон: +7 (846) 333-79-87  
+7 (846) 333-32-84  
e-mail: sgs063@yandex.ru

## СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ФГБОУ ВО МГУ ИМ. Н.П. ОГАРЁВА

Целью проекта является развитие «серебряного» добровольчества в республике Мордовия. Проект предполагает разработку и реализацию практико-ориентированной программы «Школа социальной активности «серебряных» добровольцев. Формирование практических площадок для реализации «серебряными» добровольцами полученных знаний, умений и навыков, способствующих повышению качества жизни пожилых людей, а также создание информационных и коммуникационных поводов для обмена опытом. Социальный эффект реализации проекта – возрастная добровольческий отряд, активных, инициативных, прошедших подготовку по практико-ориентированной программе «Школа социальной активности «серебряных» добровольцев» людей, готовых самостоятельно реализовать свои желания в социальной и других сферах жизнедеятельности. Увеличение состава

### Проект:



«Школа социальной активности «серебряных» добровольцев»

### Численность проекта:



30  
волонтеров

«серебряных добровольцев» Региональной общественной организации «Совет ветеранов ФГБОУ ВО «НИ МГУ им. Н.П.Огарёва».

**Особенности проекта:** проект реализуется на базе совета ветеранов, именно поэтому «серебряными» добровольцами на ряду с

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



социальными инициативами реализуются и проекты патриотической направленности: «Ветераны и сегодня в строю», «Ветераны – социальный капитал страны», «Социальная парикмахерская на дому», «Социальная гостиная «Пиэтак», «Создание и функционирование клуба интеллектуального общения людей старшего поколения «Золотой возраст», «Креативно-культурное пространство Темникова», Геронтологический круиз по Волге и многие другие.

### Контактная информация:

Герасимова Надежда Васильевна  
(Руководитель проекта)  
Телефон: +7 (960) 333 3740  
E-mail: [geran57@mail.ru](mailto:geran57@mail.ru)  
сайт: [geran57.wixsite.com/veteran](http://geran57.wixsite.com/veteran)

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Продолжая историю участия «серебряных» волонтеров в XXII Олимпийских Играх и XI Паралимпийских Играх в Сочи, в 2016 году в Краснодаре появилась возрастная волонтерская организация – «Академия серебряного возраста» при КубГУ.

Главной целью Академии является:

- > создание единого информационного ресурса в социальных сетях для участников проекта
- > обучение по приоритетным направлениям деятельности
- > участие в волонтерских мероприятиях
- > регулярный обмен опытом с другими подобными организациями
- > объединение в своих рядах не только волонтеров Сочи 2014 г. «серебряного» возраста, но и тех, кто разделяет олимпийские ценности, готов участвовать в развитии физической культуры и массового спорта, при-

### Проект:



«Академия  
серебряного возраста»

### Численность проекта:



более 100  
волонтеров

держивается принципов здорового образа жизни и старается сохранять социальную и интеллектуальную активность

**Особенности проекта:** основной особенностью функционирования Академии является ориентация на сохранение социальной,

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

КРАСНОДАР



интеллектуальной и физической активности людей пожилого возраста посредством организации спортивно-событийной активности, просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе.

### Контактная информация:

Мариета Емтыль (руководитель «Академии «серебряного» возраста»)   
Телефон: +7 (961) 595-59-02   
e-mail: ro23@mail.ru

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Практика 16

## ДВИЖЕНИЕ «СЕРЕБРЯНЫЕ» ВОЛОНТЕРЫ Г. ПЕРМИ

В Перми успешно действует движение «серебряные волонтеры» — это добровольческая организация, объединившая людей старшего возраста.

Волонтерство, которое раньше считали занятием для молодежи, расширило возрастные рамки и позволило людям «серебряного» возраста оказывать содействие проектам всероссийского и международного масштаба.

Пермскими «серебряными» добровольцами сделано уже не мало, например, совсем недавно прошли акции, посвященные Дню защитника Отечества и Международному женскому дню, для жильцов гостевого дома для пожилых людей «Счастливый берег».

Еще одно важное направление деятельности «серебряных» волонтеров Перми, помимо помощи пожилым людям, это работа

### Проект:



Движение «серебряные» волонтеры г. Перми

### Численность проекта:



60 волонтеров

с детьми, добровольцы проводят теоретические и практические интеллектуально-развлекательные занятия со школьниками.

**Особенности проекта:** Волонтеры проводят свои собрания в стенах Пермской школы № 80, поэтому их деятельность

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

PERMCKИЙ КРАЙ



зачастую переключается со школьным инклюзивным отрядом «Свелячки». Так, объединяя поколения, проект приобрел свою индивидуальность.

### Контактная информация:

Туснин Сергей Степанович  
(руководитель проекта)  
Официальная группа ВКонтакте:  
<https://vk.com/55serebro>

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Практика 17

## ФОНД «ТЕРРИТОРИЯ УСПЕХА»

Фонд «Территория успеха» — первая в Пермском крае организация, которая успешно реализует проект «Серебряный возраст», участники проекта — социально активные люди старше 55 лет, они с гордостью называют себя «серебряными» добровольцами. Выход на пенсию — еще один этап в жизни. Каждый воспринимает его по-разному. Некоторые, например, газеты собственную организуют. Газета «Седой читатель» — один из проектов «Территории успеха». Добровольцы в газете называют себя «серебряными» журналистами: бывают на мероприятиях, обсуждают материалы, и фотокорреспондент свой имеется. А для профессионального роста приглашают из Перми журналиста, который помогает освоить тонкости мастерства.

Кроме бумажной версии печатного издания, «Седой читатель» есть и в социальных сетях: группы «ВКонтакте» и «Одноклассниках». Помимо работы в редакции, благо-

### Проект:



«Серебряный возраст»

### Численность проекта:



60  
волонтеров

даря проекту, волонтеры освоили основы компьютерной грамотности. Теперь они с легкостью ориентируются в социальных сетях и владеют скайпом.

**Особенности проекта:** активные участники проекта создают на его базе множество клубов по интересам, где можно научиться

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

КРАСНОКАМСК



искусству фотографии, выучить иностранный язык, узнать много полезной информации в области красоты и здоровья, или правильного питания и т.д. Поэтому каждый участник проекта сможет найти для себя что-то интересное, или начать проводить занятия клуба самостоятельно, делаясь своими знаниями и опытом.

### Контактная информация:

Ирина Винецкая (координатор)  
+7 (902) 809-05-25  
Группа ВКонтакте:  
<https://vk.com/sedoichitatel>

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ГАУ РК «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ

Проект был запущен в 2016 году. «Серебряные» добровольцы привлекались к организации фестиваля национальных и неолимпийских видов спорта, который прошел в рамках 95-летия Республики Коми, а также реализовывали собственные акции в школах и музеях республики, работали событийными волонтерами на иных республиканских мероприятиях.

Проект имеет одну отличительную черту — юные и пожилые добровольцы работают совместно.

По мнению организаторов, это помогает решить проблему отсутствия связи между поколениями, способствует эффективному обмену опытом и налаживанию коммуникаций.

### Проект:



#### «Серебряные» волонтеры Республики Коми

Сфера деятельности пожилых волонтеров многообразна:

- > помощь нуждающимся
- > организация детских мероприятий
- > содействие в реализации масштабных проектов (например, «Люди леса», День города)
- > решение экологических проблем (уборка территорий, посадка деревьев, облагораживание дворов и улиц)

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



**Особенности проекта:** главным принципом проекта стала организация совместной добровольческой деятельности молодежи и граждан пожилого возраста. «Серебряные» волонтеры принимают участие в организации социальных, спортивных, экологических, культурных акций и мероприятий своего муниципалитета, республики и страны в целом и все это совместно с молодежными организациями.

### Контактная информация:

Залевская Ольга Сергеевна  
(руководитель проекта «Волонтеры  
Республики Коми»)  
Телефон: +7 (904) 866-18-80

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Практика 19

## «ШКОЛА ОБЩЕСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ»

Как вовлечь граждан пожилого возраста в социально-политическую жизнь региона и помочь им быть востребованными — эту задачу успешно решает социальный проект «Школа общественной активности».

Пожилые люди составляют треть населения Волгоградской области и часто, выйдя на пенсию, оказываются за бортом активной жизни. Школа Общественной Активности способствует адаптации в новых условиях жизни на пенсии. Участники проекта являются помощниками власти в решении конкретных вопросов, а также проводят патриотическую работу с подрастающим поколением. На данный момент большой упор делается на обучение «серебряных» волонтеров — экскурсоводов, т.к. в области стремительно развивается местный туризм.

Задача проекта — включить людей «серебряного» возраста в активную общественную жизнь и сделать их одними из участников городского пространства, которые смогут принимать участие в реализуемых

УРЮПИНСК

**Проект:****«Школа Общественной Активности»****Численность проекта:**

каждая смена Школы рассчитана на

**150  
участников**

на его территории проектах и инициировать новые. Занятия в школе общественной активности учат умению находить контакт с молодым поколением, отстаивать свои права, не потерять себя как личность после выхода на пенсию, предоставляют возможность для реализации творческого потенциала.

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



**Особенности проекта:** Смена проходит в течение 3-4 дней на территории детского лагеря. Среди участников — мужчины и женщины пенсионного возраста. Проект — это имитация пионерской смены в летнем лагере, с сохранением всех атрибутов лагерной жизни. Каждая смена наполнена разными мероприятиями и формами, это могут быть круглые столы, дискуссионные клубы, мастер-классы, тематические практикумы, творческие лаборатории, часы здоровья, православные часы, культурно-массовые мероприятия и вечерний досуг.

**Контактная информация:**

Кузина Инна Владимировна  
(руководитель проекта)  
Телефон: +7 (84442) 4-11-51,  
+7 (937) 102-60-62  
e-mail: innysica@mail.ru

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ЦЕНТР «СЕРЕБРЯНЫХ» ВОЛОНТЕРОВ

Пожилые жители края могут присоединиться к волонтерской деятельности и участвовать в интересных социальных и культурных проектах. Для этого в Приморье создан **Центр «серебряных» волонтеров**.

Как сообщили представители общественной организации «Волонтер Приморья», сейчас в рядах «серебряных» волонтеров почти 30 активистов. Центр открыт для всех желающих старше 50 лет. На сегодняшний день участники уже утвердили программу мероприятий, в которых они примут участие в ближайшее время. Это, в том числе, благоустройство общественных территорий, выезды в социальные учреждения, помощь в озеленении города». Жестких критериев к отбору волонтеров нет, частью команды может стать любой желающий.

**Особенности проекта:** Один из интересных проектов организации будет реализован в

### Проект:



**Центр «серебряных» волонтеров**

### Численность проекта:



**около 30 активистов**

Покровском парке во Владивостоке. По словам руководителя Центра Галины Касьяненко, на общественной территории расположено захоронение потомка русского поэта Александра Пушкина, которое могло бы стать частью туристических маршрутов.

«СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



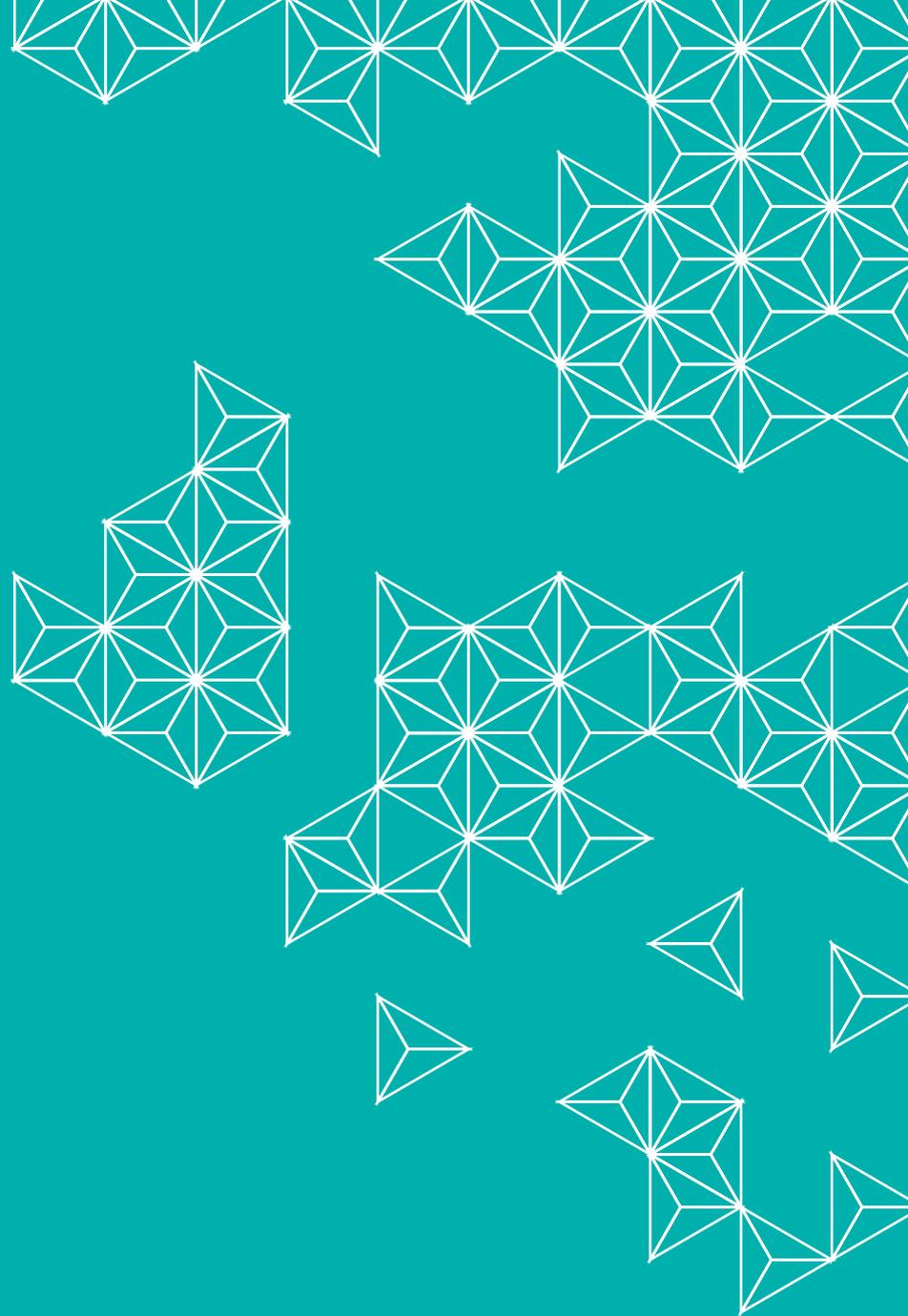
 **ВЛАДИВОСТОК**

### Контактная информация:

Галина Касьяненко (руководитель Центра серебряных волонтеров)  
Телефон: +7 (908) 449-75-6  
e-mail: galya3399@mail.ru

# «СЕРЕБРЯНОЕ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО В МИРЕ

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ



По уровню вовлеченности в волонтерскую деятельность населения старшего возраста Европейские страны можно условно разделить на 3 группы.

К первой группе относятся государства Средиземноморского региона — здесь пенсионеры вовлечены в добровольческую деятельность меньше всего.

К примеру, в Италии доля участия граждан 50+ в различных волонтерских проектах составляет около 7%, в Греции и Испании — всего 2–3%. К странам со средней активностью «серебряного» волонтерства (с показателями вовлеченности 9–14%) относятся Германия, Франция, Швейцария и Австрия. Наиболее активными являются волонтеры 50+ в Швеции, Дании (17%) и Нидерландах (более 20% населения старшего возраста регулярно участвует в волонтерской деятельности).

Примерно каждый пятый волонтер 50+ (18%) посвящает своей деятельности каждый день. Около половины (47%) уделяют волонтерству не менее одного дня в неделю. Остальные волонтерствуют «время от времени».

Что касается возрастного градиента волонтерской активности 50+, то в ряде европейских стран наблюдается небольшое снижение активности волонтеров при переходе из группы 50–64 в группу 65–74 (например, в Германии, Австрии, Италии), в других же, напротив, с возрастом доля граждан, за-

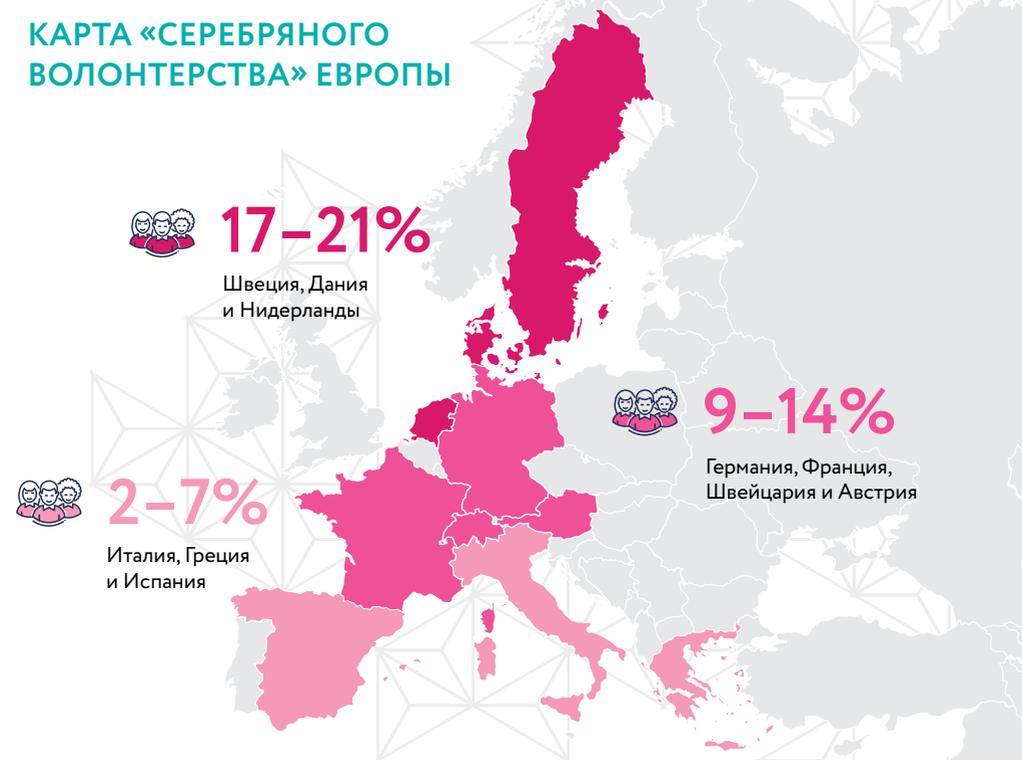
нимающихся волонтерством, растет (так происходит, например, в Дании, Франции и Швеции). После достижения 75-летнего рубежа активность «серебряных волонтеров» неизменно падает. Несмотря на это, в странах Северной Европы даже после достижения 75-летнего возраста 12–13% населения продолжает регулярно заниматься добровольческой активностью.

## ДАНИЯ

Среднестатистический датчанин является членом как минимум семи общественных организаций, а каждый третий житель страны работает в какой-либо из них на добровольных началах, не получая ничего за свой труд. Считается, что именно групповое мышление и коллективизм — залог тех успехов, которых добилась Дания.

Дания — страна с наибольшим количеством общественных организаций на душу населения. В небольшом скандинавском королевстве, где живет 5,5 миллиона человек, сегодня насчитывается около 300 000 различных союзов, объединений и ассоциаций (точную цифру назвать невозможно, поскольку не все они зарегистрированы). Зарождение организаций, объединяющих людей на основе совместных интересов и целей, началось в Дании в XIX веке, одновременно с развитием демократии. Особенно активно за дело взялись в провинции: датское крестьянство создавало первые

## КАРТА «СЕРЕБРЯНОГО ВОЛОНТЕРСТВА» ЕВРОПЫ



сельскохозяйственные кооперативы, а интеллигенция организовывала гимнастические кружки и лекторские общества. Формированию у нации чувства коллективизма способствовали идеи датского священника и просветителя Николая Фредерика Северина Грундтвига. Именно задуманная им реформа народного образования, проводившаяся в стране с середины 40-х годов XIX века, сыграла важнейшую роль в развитии общественной жизни Дании и других скандинавских стран.

Согласно Грундтвигу, состоятельность и успешность государства находится в прямой зависимости от счастья и благополучия его граждан. Постулаты датского просветителя не утратили своей актуальности и сегодня: власти Дании всемерно поддерживают общественные организации, которые играют важную роль в повседневной жизни датского общества.

Свобода деятельности общественных организаций в Дании гарантирована 78-м параграфом Конституции, гласящим, что



жители страны имеют право без предварительного разрешения объединяться в союзы для осуществления любой законной деятельности. При этом организации некоммерческого типа не обязаны регистрироваться в государственных органах. Необходимость в этом возникает, как правило, если обществу надо завести банковский счёт, на который будут перечисляться субсидии от муниципальных властей. Процедура регистрации совершается несколькими кликами на интернет-сайте.

Государство активно поощряет тягу граждан к объединениям, выделяя для этих целей бюджетные средства и помещения. И в этом есть свой резон: находя единомышленников и общаясь с ними, люди улучшают качество собственной жизни и

становятся более активными в социальном плане, что весьма полезно для общества в целом. Во многих датских общественных организациях большое внимание уделяется социальным мероприятиям — от праздничных вечеринок и пикников на природе до коллективных выездов за рубеж.

Другим очень важным моментом является то, что в этих обществах контактируют представители различных социальных слоёв — богатые и бедные, молодёжь и люди в возрасте, эмигранты и коренные датчане. В Дании обычное дело — увидеть в локальном спортивном клубе генерального директора, играющего в бадминтон с кем-то из клерков своего предприятия: тут все на равных.

Кроме того, общение по интересам имеет и большое практическое значение — согласно статистике, примерно в половине случаев людям удастся устроиться на желаемую работу благодаря контактам в социальной сети. Это в первую очередь касается молодых людей и людей зрелого возраста. Для людей старшего возраста (на пенсию в Дании выходят в 65 лет) участие в волонтерской деятельности является единственной возможностью продолжения активного долголетия с пользой для себя и других. Весьма популярной у датчан является волонтерская деятельность в гуманитарных организациях — в свободное от основной работы время.

Наиболее распространенными организациями, где участвуют серебряные волонтеры являются:

- > Социальные дома для людей пенсионного возраста. Волонтеры помогают при подготовке и проведению мероприятий, проведению занятий (мастер-классов), при благоустройстве территории.
- > В сети магазинов «сэконд-хэнд». Самой молодой сотруднице магазина — 66 лет, самой старшей — 87. Всегда есть лист ожидания на свободные волонтерские вакансии.
- > Центры помощи молодым мамам, проект по аналогии нашего проекта «Бабушка на час».
- > «Зеленые медсестры» — это волонтеры, помогающие в больницах, главная их задача помощь и поддержка больных, без

оказания медицинских услуг. Они ходят по палатам, общаются, читают книги, сопровождают на процедуры и т.д.

У датчан сильно развито чувство солидарности. Есть даже пословица: «Не думай, что живёшь хорошо, если твоему соседу живётся плохо». Большинство волонтеров искренне желают помочь нуждающимся. Не у всех найдутся на это средства, зато можно принести пользу, потратив несколько часов своего времени в день на благое дело. Тем более, что по датским понятиям, надо быть в некоторой степени идеалистом, чтобы работать, не получая за это денег.

## ЯПОНИЯ

Япония — страна долгожителей. Многочисленные информационные источники подтверждают, что сегодня законодательство в Японии ориентировано на государственную поддержку, поощрение и развитие добровольчества на всех уровнях.

Волонтеры, прежде всего, трудятся в благотворительных некоммерческих организациях, в т. ч. участвуют в корпоративных бизнес-программах, религиозных организациях, волонтерских организациях национального характера.

В начале XX века идея добровольчества получила общественный резонанс в Японии, и уже в 1910 году правительство со-

здало систему благотворительной помощи «Хоумен инн» (современное название «Минсей инн»). До сих пор сохраняется основной принцип работы этой системы: выбранные члены общества, задачей которых было определение уровня благосостояния граждан, работают в сотрудничестве с правительством. С середины 1970-х годов центры добровольцев как неправительственные организации создавались в Японии через уже существующую сеть Советов социального благосостояния.

В настоящее время в стране восходящего Солнца существует более 3300 центров добровольцев, которые работают почти во всех муниципалитетах страны.

Анализ фактов свидетельствует о том, что сегодня в Японии бесплатную экскурсию, скорее всего, проведет пожилой, но полный энергии и энтузиазма человек. Он примет с любовью и трепетом рассказывать о каждом экспонате, предложит полистать брошюру, посвященную выставке или информации о музее, а после с трудно скрываемым удовольствием ответит на интересующие вопросы. И это далеко не всегда профессиональные экскурсоводы, денег за работу они не получают, занимаясь ей ради собственного удовольствия. По-японски их называют «борантиа», по-русски — волонтерами.

Во многих других странах вызывало бы искреннее изумление то, на что в Японии, скорее всего, никто бы и внимания не обра-

тил по причине «обычности» данной ситуации: люди добровольно убирают улицу, вывозят мусор, следят за внешним видом того пространства, в котором они находились, причем без всякого на то указания. Так микросообщество формирует предпосылки для труда без принуждения и материальной компенсации за него. Пример Японии действительно демонстрирует жизнеспособность и работоспособность данной схемы на уровне государства.

Ряды волонтеров здесь, занятых повседневным добровольным трудом, пополняются по большей части за счет людей пенсионного возраста. В Японии не принято менять место работы, и хотя система пожизненного найма юридически осталась в прошлом, на деле же нормальной является ситуация, при которой человек выходит на пенсию, проработав 40 и более лет в одном и том же учреждении, часто не имея возможности заниматься чем-либо, помимо своих прямых обязанностей. Желания, не реализованные за время активной трудовой деятельности, исполняются на пенсии, когда уже не деньги, а собственно труд и призвание становятся главной мотивацией каждый день покидать дом и отправляться кто куда — в музеи, библиотеки, на улицы, в храмы — ради любимого дела.

Если раньше государство или корпорация платили японцу за его не всегда любимую работу, то по достижении пенсионного

возраста японец сам начинает платить государству и обществу своим временем за возможность заниматься делом по душе.

Личное желание — этот позитивный фактор формирует культуру волонтерства в современной Японии. Есть и фактор негативный, подспудно увеличивающий число волонтеров пенсионного возраста, — отсутствие других очевидных путей социальной адаптации. Так, например, члены собственной семьи за годы работы сделались незнакомцами, они не привыкли видеть отца (мужа) дома. А внезапно свалившаяся на человека гора ничем не занятого времени оказывается непереносимо тяжелой. В этом случае волонтерская деятельность является идеальным решением сделать старость психологически комфортной и вместе с тем социально значимой и полезной.

В числе самых популярных сфер волонтерской деятельности среди пожилых людей — разные виды и формы обучения, сбор средств для нуждающихся, уборка и благоустройство территорий, помощь сиротам, людям с ограниченными возможностями или бездомным, посадка деревьев, уход за животными или просветительские лекции, всевозможные варианты туристических экскурсий и помощи туристам, помощь местным ГИБДД в уборке велосипедов (штраф-площадка, припаркованных в неположенном месте велосипедов), укрепление лестниц в горах в труднопроходимых

местах, сопровождение маленьких детей в дошкольные учреждения, бесплатное преподавание японского языка, сбор чая, сопровождение слепых людей во время походов в горы и т.д. Кроме того, есть вариант добровольчества в экстренных ситуациях, например, когда нужна помощь после землетрясений и прочих стихийных бедствий. Возможность приобретения новых знаний и навыков остается одной из самых мощных мотиваций для волонтеров. Обучение является составной частью процесса получения удовлетворения от работы.

Активизация и поощрение волонтерской деятельности входит в круг обязанностей и целого ряда министерств в Японии. Система добровольческих центров вписана во все общенациональные, муниципальные и многие частные институты. 26% японцев имеют опыт волонтерства в прошлом. Из них 48 % уверены, что добровольческий труд очень полезен для личностного роста и общества в целом.

В Японии действует уникальная система поощрения волонтеров — **«Банк времени»** — накопление волонтерских часов с целью их обмена в будущем на эквивалентную помощь для самого волонтера или членов его семьи.

Еще один яркий пример поддержки добровольчества — участие в международном волонтерском проекте приветствуется японцами не только в самой Японии, но и в

посольстве, когда участник приходит получать японскую визу.

Становясь волонтером, можно не только путешествовать по приемлемым ценам, но и изучать культуру страны изнутри, ее настоящую жизнь, знакомиться с новыми интересными людьми из разных уголков мира. Оформляясь в волонтерский проект, принимающая организация берет на себя все заботы и затраты по подготовке приглашения, обустройству участника в проекте.

Таким образом, **опыт Японии, где волонтерство считается очень почетной деятельностью и большая часть волонтерских организаций в стране поддерживается государством и имеет ряд привилегий, должен стать ярким примером для успешного внедрения и развития «серебряного» добровольчества и во всех регионах России.**

## СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА (КАНАДА И США)

В Канаде существуют две основные категории людей, которые идут в волонтеры. Это, прежде всего, пожилые, материально обеспеченные люди (чаще всего пенсионеры), привыкшие к труду, которые хотят продолжать жить активной жизнью, используя свои знания и практический опыт.

В Торонтском музее обуви имени чешского обувного фабриканта Бати, можно увидеть аккуратно одетых старушек с фирменными

значками на груди. Это — волонтеры, которые выполняют обязанности экскурсоводов, распорядителей и хранителей музея. Они добросовестны, внимательны и с готовностью ответят вам на любые вопросы. Работа наполняет их жизнь содержанием и смыслом. Другая категория людей использует волонтерскую работу как стартовую площадку для начала или продолжения трудовой карьеры.

Волонтерский центр Торонто приводит следующие пять причин, по которым стоит идти в волонтеры:

- > работая волонтером, можно приобрести опыт и знания в той области, где человек желает трудиться;
- > в результате этой работы можно оценить, насколько она соответствует интересам и склонностям человека;
- > волонтер получает доступ к служебным источникам информации, что позволяет глубже изучить структуру и деятельность интересующей организации;
- > многие волонтеры получают от работы моральное удовлетворение, чувство самоуважения и уверенности в себе;
- > работа волонтером расширяет круг общения и дает полезные знакомства.

Важно отметить, что жители Канады посвящают в среднем **191 час в год** для работы в качестве добровольцев. Суммарно, это время эквивалентно **578 000** рабочим местам с полной занятостью.

В США в добровольческом труде участвует более 50% населения. Чаще всего волонтеры работают в сфере обслуживания, больницах, конфессиональных организациях, образовательных организациях, НКО. Они обучают английскому языку иммигрантов, организуют различные кружки и студии для детей и т.д.

**Добровольцы в Америке** — люди всех возрастов и профессий из разных сфер и слоев общества. Особую популярность в последнее время приобрело так называемое «виртуальное» волонтерство: создание и поддержка веб-сайтов, проведение онлайн-исследований, предоставление технической помощи некоммерческим организациям.

Основной структурой, благодаря которой организации и люди сообщают о своих нуждах в добровольных помощниках, а добровольцы могут найти подходящую вакансию, являются Добровольческие центры. В США действует более 500 таких центров. Финансовый эквивалент добровольческого труда за год в Америке составляет более 5300 млрд. долларов.

**Senior Corps** — это программа Корпорации государственной и муниципальной службы (Corporation for National and Community Service), независимое федеральное агентство. В настоящее время данная организация является связующим звеном для более чем 500,000 американцев по вопросам возможностей оказания услуг. Под контр-

олям корпорации находятся 3 волонтерские программы и объединяет волонтеров в возрасте от 60 лет с детьми и молодыми людьми, нуждающимися в особом уходе.

Волонтеры выступают в роли наставников, оказывают поддержку и помощь наиболее уязвимым детям страны. Проект **The Senior Companion Program** сводит вместе волонтеров старше 60 со взрослыми людьми из своего округа, которые имеют трудности с выполнением повседневных задач. Помощники оказывают поддержку на личном уровне в таких делах как поход в магазин, консультации с врачами, или же просто совершают дружеские визиты.



Волонтерская программа для пенсионеров и для пожилых людей (RSVP) объединяет добровольцев старше 55 лет по вопросам возможностей оказания услуг по месту проживания, которые соответствуют их навыкам и работоспособности. Начиная со строительства зданий для иммунизации детей и увеличения возможностей некоммерческих организаций, заканчивая улучшением и защитой окружающей среды, добровольцы Волонтерской программы для пенсионеров и для пожилых людей (RSVP) вкладывают свой уникальный талант для совершения добрых дел.

## ПОЛЬША

На сегодняшний день, в Польше все больше людей, которые завершили активную профессиональную работу. Одним из факторов, который помогает весело и с удовольствием проходить этот этап жизни, является интеллектуальная деятельность и членство в сообществе или представительстве от имени сообщества. Встреча людей подобного возраста помогает бороться с одиночеством. Многие пожилые люди по-прежнему активны, они ненавидят одиночество. Прогулок по бульвару Гдыни недостаточно для них! Одной из форм активизации пожилых людей являются «университеты третьего возраста», которые создают возможности для непрерывного расширения знаний, стимулируют социальную активацию в ин-

тересах личности и общества, способствуют формированию дружеских отношений, предоставляют возможность заботиться о физическом состоянии. Польша, выполняя свою миссию, организация YMCA отвечает потребностям этой группы. Основываясь на волонтерской деятельности, мы предлагаем, как можно более широкую группу пожилых людей в Польше привлекать и организовывать мероприятия для активизации, образования, отдыха и реабилитации, создания и поддержания социальных связей, развития интересов.

Для этой цели служат мероприятия, осуществляемые в рамках следующих проектов:

- > Академия Серебряного века Гдыни (Гдыня)
- > Гдыня 55+ и исследование движения для пожилых людей (Гдыня)
- > Университет Вейхероу третьего века (Вейхеро)

Организации существуют за счет собственных средств и привлекаемых по проектной деятельности из министерства по культуре Польши и повятов.

Для международного сотрудничества Калининградской области и Польши рекомендованы проекты приграничного сотрудничества 2014–2020 начинающие свою заявочную сессию с 2018 года. Так же гранты выделяемы польским правительством для совместных проектов в сфере культуры и развития демократии.

## ГЕРМАНИЯ

Организованная волонтерская деятельность появилась в Германии 200 лет назад. Помощь нуждающимся всегда была частью христианской традиции, а в 1788 году гамбургский купец Каспар Вогт организовал первую официальную попечительскую службу, в которой две сотни добровольцев оказывали помощь беднякам по всему году. После Второй мировой войны волонтерское движение стало развиваться, благотворительность обрела все новые формы. Совместная работа частных инициатив и госучреждений стала фундаментом современного социального государства.

На данный период времени в Германии волонтерской работой занимается каждый третий человек между 55 и 64 годами и каждый пятый – в возрасте от 65 и 74 годами. По прогнозам специалистов, эта цифра с каждым годом будет расти – ведь продолжительность жизни постепенно увеличивается, а наш мир медленно стареет.

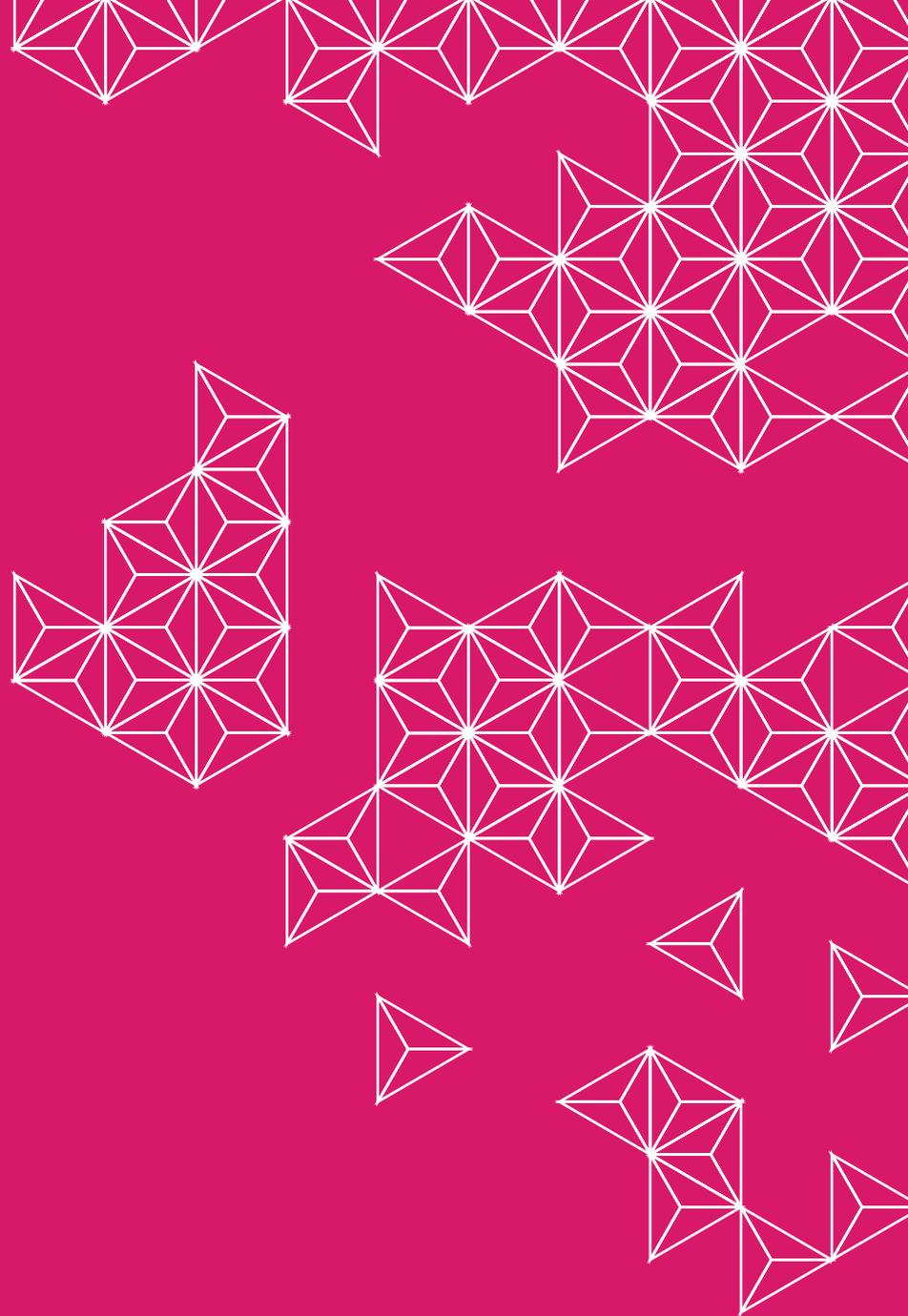
Приведенные цифры свидетельствуют о том, что участие в волонтерской работе стало своего рода хорошим тоном. Несмотря на возраст, недомогания и личные трудности, современный пенсионер чувствует персональную ответственность за происходящее вокруг него и стремится сделать мир немного лучше. Среди пожилых волонтеров немало тех, кто просто продол-

жает делать то, что делал всю жизнь, в то время как другая часть пенсионеров впервые находит время на безвозмездное служение обществу. По статистике, обе эти группы – и новички, и старожилы, тратят на добровольную работу в два раза больше времени, чем их более молодые коллеги, и демонстрируют при этом лояльность, дисциплинированность и высокий уровень мотивации.

В числе самых популярных сфер волонтерской деятельности – разные виды и формы обучения, сбор средств для нуждающихся, уборка и благоустройство территорий, помощь сиротам, людям с ограниченными возможностями или бездомным, посадка деревьев, уход за животными или просветительские лекции. В силу естественных возрастных ограничений пожилые волонтеры заняты в работе не требующих сильных физических нагрузок. Волонтерские организации заинтересованы в притоке пожилых добровольцев и потому рассылают информационные буклеты тем, кто только что расстался со своим рабочим местом.

В Германии хорошо развита система Центров добровольцев. Они существуют практически в каждом городе и призваны соединять организации и волонтеров, гармонизировать отношения между ними. Так же в Германии разнообразны официальные поощрения волонтерской деятельности.

# ИСТОРИИ О «СЕРЕБРЯНОМ» ДОБРОВОЛЬЧЕСТВЕ



**ГАЛИНА АЛЕКСЕЕВНА СЕВЕРИН**

Замечательный, активный, талантливый и всесторонне развитый доброволец. На ее счету десятки мероприятий разной направленности, в которых она успела помочь. От мелких городских акций до Кубка Конфедераций 2017. Волонтерство стало ее образом жизни, без которого она себя не представляет.

Также Галина Алексеевна обладает превосходным голосом, она пишет стихи и тексты песен, благодаря которым стала известна в определенных кругах. В одном лице она и «серебряный» волонтер, и любимая бабушка и прабабушка, и певица, поэтесса, болельщица футбольного клуба «Кубань» и просто отличный пример для подражания для многих начинающих волонтеров.

Галина Алексеевна гордится тем, что в свои 72 года смогла принять участие в XIX Всемирном фестивале молодежи и студентов. А то, что фестиваль направлен на молодежь со всего Мира ее ничуть не смущает, ведь она молода душой.

**«Добровольчество — это эликсир молодости! Эта деятельность для души», — убеждена Галина Алексеевна Северин.**

**КУЗИНА ОЛЬГА**

Волонтерская деятельность, начатая в 1980 году на Олимпиаде в Москве и XII Всемирном Фестивале молодежи и студентов, стала для Кузиной Ольги образом жизни.

**«Серебряное волонтерство — это позитив, добро, помощь, новые знания и знакомства, самореализация, энергия, возможность участия в важных крупных мероприятиях в городе, в стране и за рубежом!» — рассказывает «серебряный» волонтер.**

Кузина Ольга была приглашена на встречу Президента России В.В. Путина и Президента ФИФА Д. Инфантино с самыми активными волонтерами страны, которые работали на Кубке Конфедераций 2017.

«Как куратор общественного движения «Серебряное волонтерство», приглашаю всех желающих присоединиться к нашей команде. Ваша жизнь станет еще интереснее, более насыщенной и динамичной!»

**ЛЮДМИЛА КОСТЮЧЕНКО**

«Я начала заниматься волонтерской деятельностью еще в Норильске, моим первым мероприятием стала Эстафета Олим-

пийского огня. Мне очень понравилось, и после переезда в Сосновоборск, я решила продолжить свою деятельность уже в Красноярске.

Первым делом я искала молодежные центры, где быгодились мои навыки. Сейчас я сотрудничаю с городским штабом Команды-2019, за это время я успела принять участие в нескольких мероприятиях, даже таких масштабных как Красноярский экономический форум. В скором времени я поеду волонтером на Всемирный фестиваль молодежи и студентов, чему я очень рада!

**Я очень горжусь, что я серебряный волонтер!** Мне нравится этим заниматься, потому что я люблю учиться чему-то новому и помогать людям, это придает моей жизни значимость и нужность. Самый важный момент для меня — это общение с молодежью. Очень жаль, что в нашем городе мало серебряных волонтеров. Хочется привлечь в эту деятельность людей зрелого возраста, ведь добровольчество — это здорово и почетно!»

**ВАРВАРА ЗАВГОРОДНЯЯ**

Девиз Варвары Завгородней: **«Если хоть одному человеку нужна моя поддержка,**

**улыбка или помощь, то я не напрасно работаю и живу!»** Именно такое убеждение ей чувствовать свою полезность и нужность для окружающих, делиться житейской мудростью и профессионализмом с теми, кто рядом.

«Добровольчеством я увлеклась еще в школьные и студенческие годы, правда в то время такого понятия не существовало, для меня это было простым проявлением активной жизненной позиции. Начинала свой путь с социального направления — посильной помощи пожилым людям в уборке квартир, покупке лекарств и продуктов.

Помогала и во время крупных событий: болельщикам, туристам, гостям во время летних Олимпийских игр в Москве в 1980 году и на Всемирном фестивале молодежи и студентов 1985 года.

Решение же стать волонтером у меня появилось еще в 2007 году, когда мы выиграли право на проведение Олимпийских игр в Сочи, а первым серьезным опытом стал Этап кубка мира по лыжным гонкам в Сочи в феврале 2013 года.

Три недели Олимпиады 2014 года в Сочи



пролетели как одно мгновение. Это была чудесная сказка, о которой можно только мечтать. Теперь я могу сказать, что за пять приняла участие во многих мероприятиях: благотворительных акциях и забегах, общегородских и культурных мероприятиях, международных форумах, конгрессах и конференциях, чемпионатах мира и спортивных мероприятиях», — рассказала Варвара Загородняя.

По ее словам, волнение чувствуется перед каждым мероприятием. Ей не просто нравится помогать людям, это помогает вести активный образ жизни, быть в курсе событий, о том, что происходит в стране и в мире.



«Мне хочется понять, чем интересуется молодежь, какие их жизненные позиции и приоритеты. Мне хочется встречаться и общаться с известными и новыми людьми, приносить пользу обществу. Работать в единой дружной команде единомышленников наконец.

Самое главное иметь огромное желание спешить делать добро. Если ты молод душой, активный и хочешь стать «Серебряным волонтером» мы ждем тебя в нашей дружной команде! Присоединяйтесь к нам, и вы не пожалеете!»

## ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА КУЗЬМЕНКО

Более 30 лет посвятила сфере общественного питания и как никто иной знает, что значит выражение «еда для жизни». Выход на пенсию раскрыл для нее новые горизонты в самореализации.

Это привело ее в ряды волонтеров «серебряного» возраста общественного объединения «Волонтеры-медики Ставропольского края». Желание уделять время и внимание другим позволяет забыть о житейских трудностях. Ее колоссальный опыт в профилактической работе и «продлении молодости» с использованием ме-

тодики культуры здорового питания стал находкой для окружающих.

Людмила Николаевна — отзывчивый и неравнодушный человек, создающийся своими силами невозможные достижения.

**«Плохо — и так получится, а вы попробуйте сделать хорошо»** — главный девиз ее жизни. Милая людям, как пророчит ее имя, сумела собрать вокруг себя целую династию — 4 поколения добровольцев. И эта уникальная модель судьбы является «здоровой реальностью» и примером для каждого.

## ГАЛИНА КОРШУНОВА

«Меня волнует подрастающее поколение. Чистые, сытые, радостные, хорошо одетые, модно подстриженные и ... через некоторое время что-то случается с этими прекрасными детишками. С кем-то в переходный возраст, с кем-то после окончания школы, с кем-то после окончания ВУЗа. Почему-то люди теряются и не находят сил встать на правильный путь, несмотря на то, что когда-то были на хорошем счету. И вот когда у меня стали подрастать внуки, я и задумалась над этим вопросом», — рассказывает «серебряный» волонтер Галина Коршунова.



«Сейчас они занимаются в кружках, а чем будут заниматься, когда будут юношами, ведь телевизор и интернет никогда не заменят живого общения», — задумалась она и решила заняться волонтерством ради того, чтобы своим примером увлечь внуков добровольческой деятельностью и ни на секунду не пожалела.



**«Это очень полезное и интересное занятие для любого возраста. Дело доброе сделал — и огромное удовольствие полу-**

**чил. А самое главное то, что чувствуешь себя нужным человеком»,** — подчеркивает она.

## ГАЛИНА КУКУШКИНА

Бабушка и футбол несовместимы? Ничего подобного! И подтверждением тому являются слова «серебряного» волонтера Галины Кукушкиной: «Да, я не смогу быстро мчаться к воротам противника. Да, я не смогу забивать голы, обманув вратаря. Да, мне даже трудно стать судьей и уследить за всеми передвижениями игроков на поле. Но и смотреть Чемпионат мира по футболу в 2018 года по телевизору я не хочу.

Потому что я не просто бабушка, я волонтер «серебряного» возраста!» И пока есть силы, желание, здоровье, она сможет быть вместе с молодыми волонтерами у турникетов на стадионе, в пунктах питания и проживания спортсменов, следить за порядком на трибунах. Если надо, будет встречать спортсменов и гостей Чемпионата со всего мира на вокзале и в аэропорту, быть экскурсоводом по родному городу, помогать гостям решать транспортные и жилищные вопросы. А еще: быть координатором людскими по-

токама в местах большого скопления народа, регулировать движение транспорта на парковках, оказывать первую медицинскую помощь.

**«У молодого волонтера сила, реакция, выносливость, хорошее знание иностранного языка, а у нас, «серебряных» волонтеров, терпение, рассудительность, скрупулёзная ответственность за порученное дело, большой жизненный опыт. И вместе мы — сила, мы — КОМАНДА.**



Так и должно быть: бок о бок молодость и мудрость, — убеждена Галина Кукушкина и дает дельный совет всем: — Хочешь путешествовать, став пенсионером? Иди в волонтеры! Ты обязательно будешь в гуще всех знаменательных событий не только своего родного края, но и всей страны».



### АГИШЕВА РОЗА АГЗАМОВНА

Роза Агзамовна считает, что волонтер — это самый приветливый, дружелюбный, отзывчивый и удивительно работоспособный человек: **«В своё время я увидела объявление о наборе волонтеров на Олимпийские игры в Сочи и решила: кто, если**

**не я, поможет нашей стране показать, что мы открытые, улыбчивые и очень доброжелательные люди!** И, конечно, мне очень хотелось пообщаться и поддержать итальянскую делегацию спортсменов. Волонтерство помогло мне осознать всю пользу, приносимую мною обществу и городу. Я стала жизнелюбом и оказалась ближе к интересам современной молодежи».

А новичкам в волонтерской деятельности Роза советует: «Обязательно вливаться в наши ряды! Это интересно, заманчиво и очень важно для каждого. Здесь ты никогда не будешь один!»

### ОЛЬГА СПИРИДОНОВА

Пока весь мир готовится к празднованию Нового года, «серебряные» волонтеры Центра развития добровольчества Республики Татарстан уже знают, что их ждет в январе, феврале, марте: договоренности с разными организациями, репетиции, а также захватывающий творческий процесс по созданию одежды для кукол. А дело все в том, что в самом начале весны им предстоит представить на суд зрителей результат своей долгой работы — кукольный спектакль, посвященный грядущему

Чемпионату мира по футболу. По словам директора Центра развития добровольчества Анны Синеглазовой, проект был придуман «серебряными» волонтерами Казани для участия в конкурсе FIFA по сохранению наследия чемпионата. Он не прошел в финал, но интересная задумка не оставила равнодушными самих авторов, которые решили сделать постановку и выступить с благотворительными спектаклями для детей с ограниченными возможностями здоровья, членов многодетных семей и перед подопечными Дома Роналда Макдоналда.

Над созданием костюмов уже всюду трудится «серебряный» волонтер Ольга Спиридонова. На ее счету уже немало сделанных игрушек, как самой Ольгой, так и изготовленных руками детей — подопечных благотворительного фонда «Альпари» и их родителей, жителей семейной гостиницы «Дом Рональда Макдональда», воспитанников и родителей Воскресной школы при храме Святителя Николая на Красной горке, которых она научила рукоделию, вышиванию, а главное — созданию кукол и игрушек и пошиву для них одежды.

**«Какое влияние имеет игрушка для больного ребенка? Дети с огромным удоволь-**

**ствием занимаются, мамочки им помогают. Они счастливы и довольны. А как приятно мне, я чувствую удовлетворение от того что мои знания и умения приносят радость и улыбки особенных деток»,** — отмечает Ольга Спиридонова.

По ее словам, к спектаклю будут сшиты куклы героев — лесных зверей, главным из которых будет волчонок «Забивайка», чье прозвище так похоже на имя главного символа предстоящего чемпионата. Премьера должна состояться в конце февраля 2018 года.

### РИММА ХАЯЛИЕВА

«Друзья, ну вот скажите мне, когда я бы в моем серебряном возрасте я могла попасть на Формулу 1 или получить букет от Николая Баскова, а не наоборот? Ну, конечно, когда волонтершишь на Фестивале «Новая Волна»! А чего стоит только команда болельщиков из Чили во время Кубка Конфедераций по футболу в Казани? Или тот факт, что с тобой как на равных общается Президент Всемирных Военных игр, который лично вышел на трибуны?» — делится своими ощущениями «серебряный» волонтер Римма Хаялиева из Магнитогорска. «А слеты и форумы, где с молодежью мы на равных? Неповторимые ощущения имеешь



от того, что можно было увидеть на триатлоне в Казани». Ещё много-много событий, которые происходят в нашей самой замечательной волонтерской жизни. А самое главное — это люди, такие же равнодушные, готовые поделиться частичкой своего тепла и сердца, — «серебряные» волонтеры, с которыми сейчас у нас

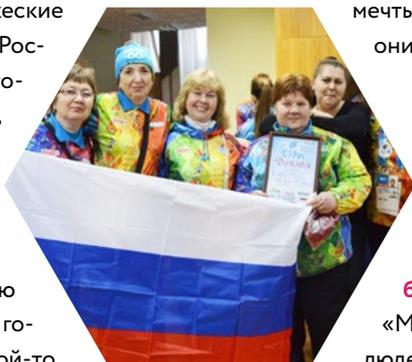
самые тёплые и дружеские отношения по всей России. Это дорогого стоит! Друзья, поверьте, волонтерство это самое лучшее, что есть в нашем возрасте.

Оно перевернуло всю мою жизнь с ног на голову! Это стало какой-то неотъемлемой частью жизни, от которой получаешь эмоции, несравнимые ни с чем».

### КОМАНДА «СЕРЕБРЯНЫХ» ВОЛОНТЕРОВ ОМСКА (СОВ)

Команда «Серебряных» волонтеров Омска (СОВ) убеждена в том, что все, что делается в сфере добровольчества, добавляет в обыденность радость и позитив.

«Мы социально-активные, с гражданской позицией, равнодушные люди, испыты-



вающие потребность в общении, новых знаниях, хотим расти и развиваться, передавать свой опыт, вовлекать людей старшего поколения в нашу команду — команду С.О.В. Добро пожаловать! Верьте в себя, свои силы, сделайте шаг навстречу новому, меняйте свою жизнь к лучшему! Найдите себя в хорошем деле! Мечтайте, мечты сбываются» — подчеркивают они.

**По мнению представителей «С.О.В.», мир держится на добрых людях. Не на агрессии и зле. И если доброты не будет, то ничего не будет на земле.**

«Мы не можем сделать жизнь людей старшего поколения качественной, но мы можем помочь сделать ее более интересной, объединив тех, кто не хочет стареть, а хочет общаться, найти новых друзей, самореализоваться, приобрести опыт, передать свои знания и умения тем, кто в этом нуждается», — отмечают они.

### ТАТЬЯНА КОЛЕСНИКОВА

Татьяна-пенсионерка, серебряный волонтер управления потоками в Главном Медиа Центре:

«Моя задача здесь — помочь всем нуждающимся участникам найти как можно быст-

рее пункты назначения, где их ждут образовательные и интерактивные площадки. Я считаю, что волонтер — это улыбающийся, позитивный и приветливый человек, всегда готовый помочь и задать хорошее настроение.

Так сложилось, что волонтером я стала совсем недавно — наверное, всего ли год назад. Работа на ВФМС — самая масштабная в моей добровольческой карьере, ранее работала только на мероприятиях городского уровня. Всемирный фестиваль молодежи и студентов меня точно вдохновил! Хочется продолжать и дальше быть полезной, помогать. Я уже подала заявку на Чемпионат мира по футболу, который состоится в следующем году, я и сама регулярно занимаюсь спортом. Мой девиз по жизни — не упускай возможности, будь всегда готов!»

### ЕКАТЕРИНА САВЕЛЬЕВА

Екатерине Савельевой 50 лет и вот уже более 8 лет она является руководителем студенческого волонтерского отряда «Палитра» БГПУ им. М. Акмуллы и является волонтером «серебряного» возраста.

«Свою волонтерскую деятельность я начала в студенческие годы, посещая приюты и обучая детей рисованию. Тогда это не называлось волонтерство, а гораздо проще — работа на общественных началах. Я увидела, что детские души лучше всего открываются через искусство», — рассказывает она.

Екатерина Савельева стала учителем изобразительного искусства, а поиски новых методик привели к написанию диссертационного исследования в области преподавания ИЗО, к работе в вузе и созданию студенческого волонтерского отряда «Палитра».

«Сегодня я являюсь доцентом кафедры теорий и методик начального образования Института педагогики ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», — отмечает Екатерина Савельева.

### ТАТЬЯНА ЧИГАРЕВА

«Это не только новый опыт, знакомства с добрыми людьми — замечательной молодежью и активистами моего поколения, но и яркие эмоции и незабываемые впечатления с интересных мероприятий, которых уже более 100».

На счету Татьяны Чигаревой не только участие в форумах «серебряных» добровольцев в Екатеринбурге и Нижнем Новгороде, но и в форуме «Доброволец России -2016» в Санкт-Петербурге, Чемпионате Европы по дзюдо, Параде 70-летия Победы, встречах с ветеранами ВОВ, «Письма Победы» со школьниками, региональный Инклюзивный бал, Кубок Конфедераций-2017, Футбольный урок 1 сентября 2017 и многое-многое другое.

По ее словам, добровольчество помогает смотреть на этот мир с улыбкой и радоваться каждому дню. Работая волонтером вместе с прекрасной удивительной молодежью можно только почувствовать себя нужным, счастливым человеком и заряжаться их позитивной энергией и хорошим настроением.



Разве можно с ними не молодеть душой? — задает риторический вопрос Татьяна Чигарева и отвечает на него с легкой улыбкой: **«Серебряные волонтеры — это такой активный отряд позитивных, неунывающих людей, который объединяет добровольцев всех возрастов, профессий и может работать на мероприятиях самых различных направлений — экологических, спортивных, культурных, социально значимых.**

Движение это набирает обороты, расширяет границы и в строй встают всё новые и новые неравнодушные, чуткие, опытные, ответственные добровольцы. Мы — Команда! Вместе — мы можем многое!»

### ГАЛИНА ЧУВЕЛЕВА

**Когда волонтерство — состояние души.**

Ярким примером является Чувелева Галина из Ямало-Ненецкого автономного округа, которая несмотря на руководящую должность, всегда готова и найдет время оказать помощь людям, любит путешествовать, писать картины, проводит благотворительные акции и концерты людям с онкологическими заболеваниями, проводит обучение по парламентским дебатам в выходные дни, трудоустраивает молодёжь, помогает писать социальные проекты, играет на одном из благородных музыкальных инструменте — виолончель, является участницей мотопробегов, велопробегов.

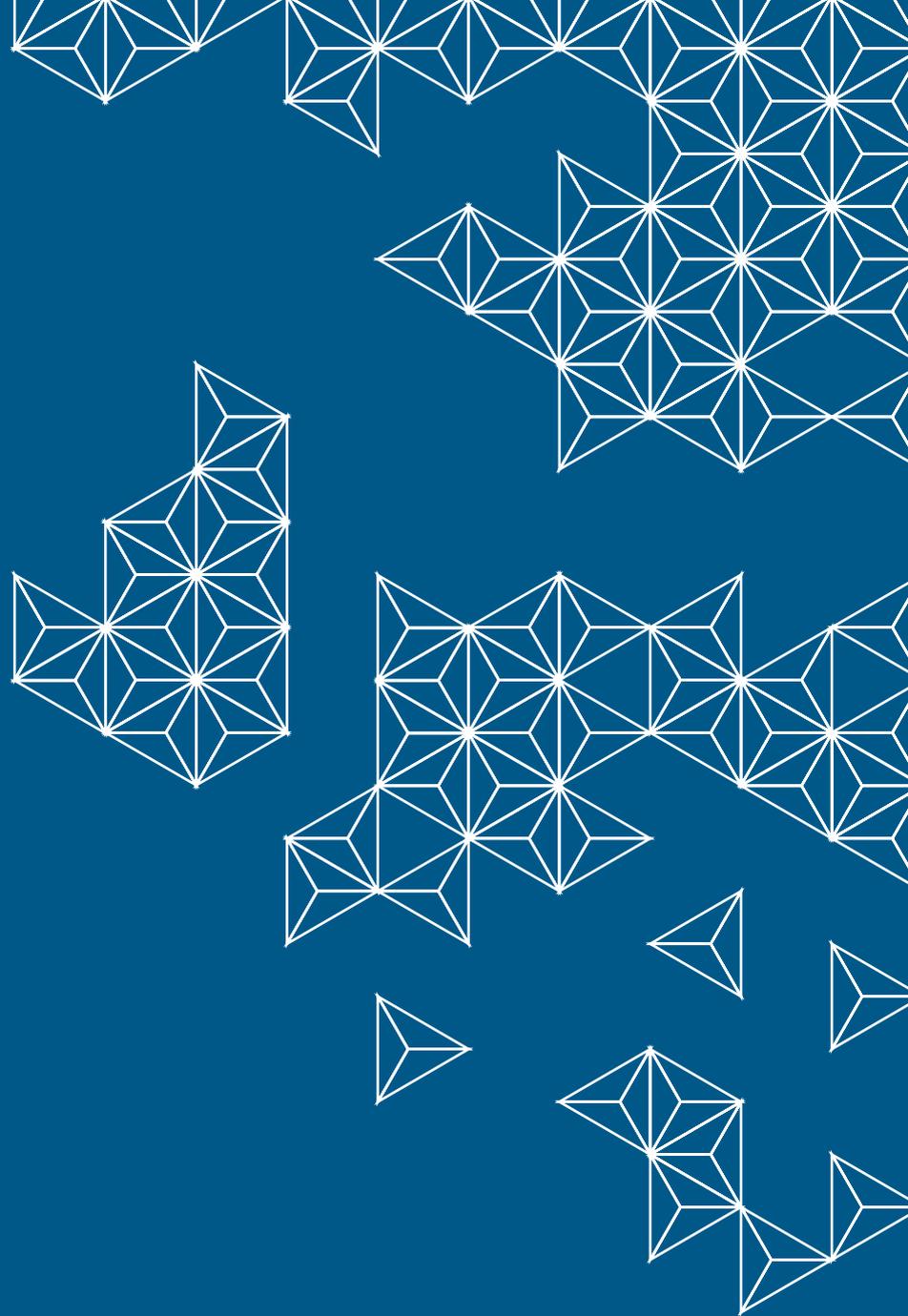
Она — руководитель Объединения «Неравнодушное солнце» в поддержку людей с онкологическими заболеваниями, директор ГКУ ЯНАО Центр занятости населения в городе Губкинский.

В юности увлекалась танцами, настольным теннисом, стрельбой, волейболом и музыкой. Окончила три выше учебных заведения, работает в центре занятости населения в городе Губкинском директором с момента его основания. В свободное время всецело посвятила себя профориентационной, социальной, событийной волонтерской деятельности.



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ И АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ?

10 ПОЗИТИВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ДЛЯ СЕРЕБРЯНОГО ВОЛОНТЕРА,  
ОСНОВАННЫХ НА ОБЪЕКТИВНЫХ  
ФАКТАХ И ПРОВЕДЕННЫХ НАУЧНЫХ  
ИССЛЕДОВАНИЯХ



## 1. ЖИВИТЕ АКТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ

Движение и регулярная физическая активность — главные пути к поддержанию физического и психического здоровья и благополучия. Постоянная ежедневная физическая активность может предотвратить и даже облегчить уже существующие распространенные нарушения, такие как некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет, депрессия и артриты.

### Практические советы:

Главное — быть всегда в движении, поэтому постарайтесь делать то, что вам больше всего нравится. Если вы не относитесь к типу людей, которые предпочитают обстановку спортивного зала, используйте вместо этого ежедневные прогулки пешком или на велосипеде. Постарайтесь, чтобы эти занятия вошли аэробные процедуры, упражнения на тренировку равновесия, упражнения на укрепление мышечной силы, и чтобы это стало ежедневной практикой. Подумайте сами, что вам больше всего нравится и подходит, посоветуйтесь с врачом — и вперед! Еще лучше — станьте волонтером и присоединитесь к группе добровольцев в вашем городе или районе.

## 2. ПЕРЕЙДИТЕ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Значительная часть пожилых людей потребляет с пищей повышенное количество

соли, что может спровоцировать гипертензию и другие нарушения сердечно-сосудистой системы. Во многом это связано с употреблением консервированных продуктов, концентратов и других видов готового питания, а также со стереотипами, которые нужно преодолевать по мере старения.

### Практические советы:

Постарайтесь употреблять больше овощей, фруктов, цельнозерновых и кисломолочных продуктов (каши, сухие завтраки, натуральные йогурты, творог). Старайтесь употреблять как можно меньше животных жиров: ешьте больше рыбы и морепродуктов. Питайтесь разнообразно, но избегайте сладкой, соленой и технологически обработанной пищи. Изучите имеющиеся рекомендации по здоровому питанию в пожилом возрасте и посоветуйтесь с врачом, учитывайте возможные ограничения при выборе здорового питания. Не увлекайтесь чем-то одним, пробуйте разные варианты и внимательно следите за своим состоянием. Если вы войдете в состав волонтерского движения, вы сможете обмениваться мнениями и перенимать опыт рационального питания многих людей.

## 3. УКРЕПЛЯЙТЕ И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЙ МОЗГ

Некоторое снижение когнитивных функций (внимания, объема запоминания, скорости обработки информации) в принципе

после 55 лет является нормальным, хотя и не обязательным. К сожалению, 10-12% лиц старшего возраста (65+) могут столкнуться с болезнью Альцгеймера. Многочисленные исследования свидетельствуют, что образ жизни, связанный с постоянным напряжением интеллектуальных функций или сознательное их стимулирование за счет активной тренировки памяти, реально позволяет снизить темп когнитивного снижения и предупредить более серьезные проблемы.

### Практические советы:

Никогда не позволяйте себе снижать активность своих интеллектуальных функций, постоянно «нагружайте» и заставляйте работать свой мозг. Подойдет все новое и необычное, в зависимости от Ваших увлечений и привычных занятий. Обычно пожилым говорят: начните изучать новый для вас язык, займитесь танцами или учитесь жонглировать, начните посещать местный «университет третьего возраста» или семинар, цикл лекций, просто кружок по интересам. Больше читайте (в том числе — вслух), начните осваивать какой-нибудь музыкальный инструмент, изучайте что-то новое, вплоть до того, что путешествуйте по городу не привычными, а новыми маршрутами, обращая внимание на детали. Используйте интернет-ресурсы тренировки мозга. Однако лучший способ поддерживать свой интеллектуальный уровень — стать волонтером, в этом случае вы ес-

тественным путем используете все перечисленные выше принципы и приемы, да еще и получаете удовлетворение от своей деятельности.

## 4. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОТНОШЕНИЯ

По статистике до 25% пожилых людей живут одни, что создает значительный риск такого психологического состояния, как ощущение одиночества. Этому способствуют такие частые изменения в жизни, как выход на пенсию, проблемы со здоровьем, потеря супруга или супруги. Одиночество в свою очередь ассоциировано со многими проблемами психического здоровья, прежде всего с депрессией, а также с зависимостями и тревогой.

### Практические советы:

На индивидуальном уровне старайтесь поддерживать более тесные связи с родственниками и друзьями, особенно после наступления серьезных перемен в жизни. Заведите правило встречаться с кем-то из друзей или родственников в определенные дни и в какое-то фиксированное время, например, на кофе, раз в неделю на совместный обед, или по каким-то поводам, а также по взаимным интересам, например, посещая сквер, спектакль или концерт. Старайтесь чаще посещать или контактировать с теми вашими друзьями или знакомыми, кто остается в настоящее время одиноким. Нет нужды говорить о том, что участие в

добровольческой активности является одним из лучших способов борьбы с одиночеством, налаживания новых отношений, возможностью обзавестись новыми знакомствами и друзьями, единомышленниками, а также помогать другим, что приносит чувство удовлетворения.

## 5. ВАШ СОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ОПТИМИЗИРОВАН

Люди могут довольно долго обходиться без пищи, но не без сна. В пожилом возрасте ночной сон должен быть более продолжительным, чем в молодые и зрелые годы и должен составлять 7-9 часов. Чаще всего нарушения сна в старшем возрасте связаны не со старением, а с хроническими болезнями, побочным действием лекарств, стрессом. В старшем возрасте целесообразно раньше ложиться спать и раньше просыпаться утром. Желательно также выделять время для дневного сна. Недостаток сна может приводить к нарушениям психического здоровья — депрессии, раздражительности, нарушениям памяти и повышает риск неловкости в движениях, что может привести к падению и травме.

### Практические советы:

Старайтесь придерживаться определенного распорядка дня и ложиться в одно и то же время. Соблюдайте правила гигиены сна — обеспечьте тишину и затемненность в спальне, не употребляйте кофеин-со-

держащих напитков во второй половине дня, избегайте просмотра телепередач и смартфона в постели. Если вы — волонтер, старайтесь согласовать вашу добровольческую активность с возможностями хорошо отдохнуть и выспаться. Помните, что довольно часто начало какой-то осмысленной и активной деятельности в коллективе может помочь наладить нарушенный сон, справиться с имеющимися проблемами.

## 6. СНИЗИТЬ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

По мере старения меняется характер стрессоров, снижается способность противостоять стрессу. Хронический стресс может стать причиной повреждения клеточных структур мозга и приводить к тревоге и депрессии. Стресс также может стать причиной нарушений памяти и внимания, вызывать усталость и снижать способность противостоять инфекциям. Считается что 90% болезней либо непосредственно вызваны стрессом, либо стресс принимает участие в их возникновении или ухудшает течение и прогноз.

### Практические советы:

Полностью исключить стрессовые ситуации невозможно, но можно освоить приемы, с помощью которых пожилому человеку легче справляться с ними. Нужно выработать умение заботиться о самом себе в стрессовых ситуациях: сюда входит отдых и хороший сон, физическая актив-

ность, здоровое питание и психологическая устойчивость. Используйте любую возможность пообщаться с близкими или друзьями, постарайтесь освоить релаксационные практики, например, медитацию, дыхание или занятия йогой. Не стремитесь все контролировать, иногда нужно дать событиям произойти. Добровольческая активность часто выступает в роли отвлекающего фактора, наполняет жизнь новым содержанием, приносит радостные чувства и приятные знакомства, появляются новые цели и задачи, благодаря которым вы становитесь более устойчивыми к стрессовым влияниям.

## 7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ

Многие неприятности, болезни, травмы и падения, многое из того, что может случиться с пожилым человеком, например, возрастной остеопороз и хрупкость костной ткани, можно предотвратить.

### Практические советы:

При наступлении эпидемического периода (осень, зима) сделайте себе прививку от гриппа и усилие меры предосторожности (марлевая повязка при посещении общественных мест, мытье рук, повышенная забота о гигиене). Чтобы предотвратить переломы, примите меры в своем жилище, сделав его более безопасным, пользуйтесь вспомогательными приспособлениями, по-

заботьтесь о состоянии обуви, проверьте зрение, принимайте препараты кальция и витамина D, систематически занимайтесь гимнастикой и поддерживайте себя в хорошей физической форме. Если вы войдете в состав волонтерской группы, все эти принципы будут использованы вашими организаторами, которые будут напоминать вам об этом. Будучи серебряным волонтером и усвоив позитивные практики, помогайте другим правильно заботиться о своем здоровье!

## 8. ЗАНИМАЙТЕСЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Наше здоровье зависит не столько от медицины, сколько от наших собственных действий (от образа жизни), от состояния той среды, в которой мы живем, от наследственности и от социальных факторов. Нельзя полагаться только на врачей, их помощь бывает нужна, но она не решает всех проблем, к тому же случаются врачебные ошибки. Чем больше человек заботится о собственном здоровье, чем большее участие принимает в его обеспечении, тем лучше в конечном итоге будет результат.

### Практические советы:

Подумайте, что можно изменить в вашей жизни, чтобы укрепить здоровье, и старайтесь придерживаться этих изменений. Никто не сделает это за вас, только вы сами. Держите постоянный контакт с ва-

шим врачом, ежегодно (или по мере необходимости) обращайтесь к нему со всеми вопросами о своем здоровье, причем хорошо готовьтесь к этим визитам. Приносите с собой все данные обследований, все назначения, не забудьте о лекарствах, пищевых добавках или растительных препаратах, которые вы принимаете по собственной инициативе, составьте список проблем, которые вас беспокоят, самое главное — не стесняйтесь задавать вопросы. Если вы волонтер, у вас появляется дополнительная мотивация, чтобы побеспокоиться о своем здоровье. вы нужны другим людям, вам некогда болеть!

## 9. ОБЩЕСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ И ОПТИМИЗМ

Те люди старшего возраста, кто вовлечен в жизнь своего сообщества — например, участвуют в добровольческом движении, посещают кружки и собрания, имеют как можно больше связей с другими людьми — обычно лучше себя чувствуют, обладают более крепким здоровьем, реже страдают депрессией и ощущают себя психологически более благополучными.

### Практические советы:

Используйте любую возможность, которая имеется в вашей округе — участвуйте в общественных работах, обсуждайте с соседями планы по благоустройству, станьте серебряным волонтером, войдите в группу

по интересам, в свободное время играйте в карты или в любые интеллектуальные игры в компании, сражайтесь в шахматы с партнером, пользуйтесь библиотекой и теми кружками и встречами, которые обычно происходят при ней. Помните, что эта активность должна прежде всего приносить радость и удовлетворение, но не должна становиться источником дополнительного стресса! Волонтерская деятельность в этом смысле является наиболее приемлемой и целесообразной.

## 10. ДУХОВНОСТЬ И ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Духовность — сложный феномен, понять который можно через существующую систему ценностей человека и общества. Оно включает в себя нравственность, понимание смысла существования, справедливость, ценность человеческой жизни и отношение к ней, а также к природе, обществу, другим людям. Высокая духовность обычно сочетается с внутренним оптимистическим самоотношением, верой в будущее и в себя, стремлением помогать другим.

### Практические советы:

Общайтесь с людьми, старайтесь следовать нравственным законам, помогая кому-то, не требуйте чего-то взамен, относитесь к другим людям так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам, придерживайтесь своих



**Философия здорового и активного старения органично сочетается с добровольчеством, это прагматичный и эффективный подход, позволяющий распространять позитивные знания среди больших контингентов пожилых людей и способствующий их более широкому практическому применению.**

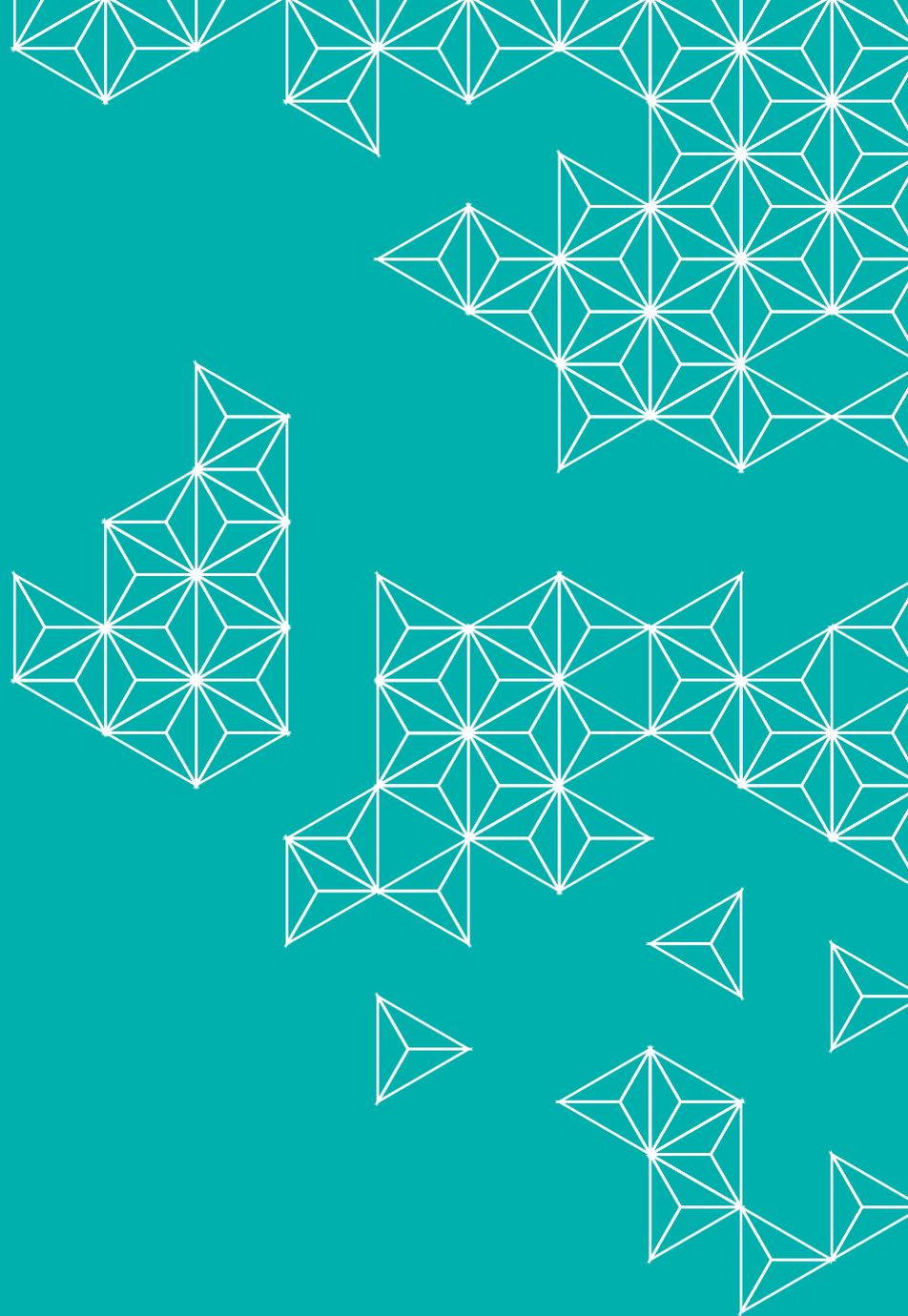
традиций, перечитывайте классиков, слушайте классическую музыку. Активность в сфере волонтерства использует все эти принципы и вдобавок приносит большое удовлетворение, помогая поддерживать оптимизм и позитивное отношение к жизни.

Все перечисленные стратегии и практические рекомендации основываются на объективных исследованиях, широко проводимых в настоящее время в экономически развитых странах, более всего в США, Австралии, Великобритании.

В США, под эгидой подразделения по питанию Центра по контролю за заболевае-

мостью (CDC, аналог министерства здравоохранения) при участии Ассоциации пенсионеров и ряда других общественных объединений, создана сеть по накоплению подобной исследовательской информации и обмену данными. Это объединение публикует наиболее обоснованные рекомендации и выступает в роли мотиватора и пропагандиста движения здорового старения. Нам представляется, что этот опыт мог бы быть с успехом использован в условиях культурно-экономической среды в России, в том числе в контексте привлечения пожилых людей к традициям волонтерской деятельности.

# ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ПРОЕКТОВ



## ПРОЕКТ «ЖИТЬ ЗДОРОВО» (Москва)

Новая московская программа по активному долголетию не только систематизирует и расширяет те занятия и список мероприятий, которые центры социального обслуживания (ЦСО) предлагали в своих районах и округах, но и добавляет «медицинскую составляющую» — встречи с самыми разными специалистами поликлиник и диагностических центров.

«Уровень жизни в столице действительно гораздо выше, чем в стране, об этом говорит и высокая продолжительность жизни — 77 лет, — объясняет главный врач поликлиники № 115 г. Москвы (она тоже участвует в проекте) **Елена Степанюченко**. — И ограничений здесь нет. Поэтому очень важно заботиться о здоровье именно пациентов в возрасте.

Так под эгидой правительства Москвы родился проект «Жить здорово» как часть программы по активному долголетию. Мы расскажем нашим жителям о том, чем им питаться, как двигаться и заботиться о себе, чтобы прожить дольше. Встречи станут весть и наши врачи.

Первую, например, проводит завотделением эндокринологии. Будет у нас на занятиях и специалист по лечебной физкультуре, мы научим правильно измерять давление, оказывать первую помощь (для этого приготовили «инвентарь» — муляжи), ухаживать

за возрастной кожей и многому другому. Тренинги проведут психотерапевты и психологи, ведь депрессия пожилых — явление, увы, нередкое, хотя о нём не так часто говорят. Работать будем «под запрос» тех жителей, которые будут приходить к нам. Всем им мы проведём углублённую диспансеризацию, чтобы понимать риски, проблемы и патологии этой группы, то есть и её интересы.

Мы готовы меняться, чтобы в конце года они сказали нам спасибо, получили результат — сделали своё здоровье крепче. Мы будем следить за их здоровьем. А служба социальной защиты поможет координировать процесс».

## «ДОБРЫЙ АВТОБУС» (Москва и др.)

«Добрый автобус» — это благотворительный проект.

Его суть — это экскурсии для пожилых людей в удобном и комфортном транспорте. Конечно, для них эти поездки бесплатны. «Добрый автобус» делает пенсионеров мобильными и лёгкими на подъём.

Маршрут устанавливается заранее, а о том, куда он поедет на этот раз можно узнать на сайте mos.ru.

Пять тысяч пожилых людей проехали на «Добром автобусе» с начала его работы — 1 октября 2017 года. Ежедневно около 50 москвичей старшего возраста совершают



экскурсии на нём, посещают музеи, храмы, памятники истории и архитектуры. Они уже побывали в музее «Московский транспорт», Государственном музее обороны Москвы, Музее космонавтики, Провиантских складах, галереях Ильи Глазунова и Александра Шилова и других учреждений культуры.

Работа с пассажирами продолжается и после экскурсий: их приглашают посетить концерты и поучаствовать в спортивных прогулках. «Мы организуем замечательные концерты под добрым названием “Синий платочек”, где юные москвичи исполняют песни прошлых лет, и другие, не менее ин-

тересные мероприятия. Все это делает наш центр добрых дел абсолютно искренне и бесплатно», — рассказала руководитель проекта «Добрый автобус» **Сабина Цветкова**.

**В свою очередь пенсионеры отмечают высокий уровень организации поездок, а также надёжность и комфортабельность автобуса.**

Как говорит директор по коммерческой деятельности Мосгортранса **Евгений Жигунов**, пассажиров перевозит современный транспорт туристического класса. Подвижной состав оборудован бортовой

кухней, системами климат-контроля и видеонаблюдения.

**Аналоги есть и в других городах России, например, в Волгограде.**

### «ДОБРОЕ ДЕЛО» (Москва)

Смартфоны, планшеты и компьютеры передали в дар тем, кто в них нуждался, но не мог себе позволить.

За время действия акции «Доброе дело» столичным пенсионерам и горожанам с ограниченными возможностями здоровья подарили более 2,8 тысячи компьютеров,

планшетов, смартфонов и других гаджетов и комплектующих. Цифровую технику в дар передавали жители Москвы.

«Чаще всего гаджеты дарят москвичи от 30 до 45 лет. Они безвозмездно передают работающие, но ненужные им устройства. В проекте участвуют и коммерческие компании. До конца января они подарят еще несколько десятков новых компьютеров и другую цифровую технику», — рассказал куратор проекта «Доброе дело» **Алексей Галюжин**.

Подарить ненужную, но действующую технику можно разными способами. Напри-



мер, бесплатно вызвать курьера, предварительно оформив заявку на сайте проекта. В ней также необходимо указать тип устройства, контактные данные и выбрать желаемое время приезда курьера. Электротехнику можно сдать и в павильоне «Умный город» на ВДНХ, в территориальных центрах социального обслуживания, центрах социальной помощи семье и детям или в одной из 20 библиотек на юге Москвы.

### «МОСКОВСКАЯ СУПЕРБАБУШКА» (Москва)

Это творческий конкурс, популярный у пожилых леди столицы, заставляющий почувствовать себя моложе, энергичнее, красивее и успешнее.

За прошедшие годы за право выйти в финал последнего боролись больше шести тысяч москвичек. В 2017-м в завершающий этап вышли представительницы 11 округов. Они выступили с творческими номерами, в которых продемонстрировали свои таланты, целеустремленность и уверенность в себе. Подготовиться к конкурсу супербабушкам помогают звезды российской эстрады, театра и кино.

Также существует конкурс «**Московский супердедушка**». Вместе супербабушки и супердедушки отправляются в интересные путешествия, например, круиз по Волге, как это было в прошлом году.

### «ОТКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ» – ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

«Открытые Возможности» – это интернет-портал для людей старшего возраста. Любой желающий может зарегистрироваться и получать много полезной информации о том, что происходит и что делается для людей серебряного возраста, в каких проектах он может принять участие сами и как помочь другим людям, то есть примерить на себя роль волонтера. Проект существует на разных площадках и соцсетях.

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ МОСКВЫ»

Форум прошёл 12 марта в Центре международной торговли и стал международной коммуникационной площадкой для обмена опытом специалистов различных областей, работающих с людьми старшего возраста. Москва поделилась лучшими практиками в сфере социальных инноваций, а представила пилотный проект Правительства Москвы по активному долголетию.

Задачей пилотного проекта является расширение возможности участия граждан старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и досуговых мероприятиях города Москвы.

Российские и международные эксперты обсудили возможности популяризации ак-

тивного образа жизни для людей старшего возраста, вовлечения пожилых людей в социальную жизнь города.

Ключевыми темами Форума стали социальные инновации и ресурсы общества в интересах старшего поколения: активный досуг, творчество и социальный туризм, дополнительное образование и занятость, а также развитие волонтерского движения в этой сфере.

Здесь выступали заместитель председателя Правительства РФ **Ольга Голодец**, за-

меститель Мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития **Леонид Печатников**, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения **Владимир Петросян**, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента культуры города Москвы **Александр Кибовский**, общественный деятель, телеведущая **Арина Шарапова**, главный редактор газеты «Вечерняя Москва» **Алексей Куприянов**, д.м.н., профессор, телеведущая **Елена Малышева** и многие другие.

